

Indice

Prefazione ix

Prologo Storia della psicologia 1

Cos'è la psicologia?, 2

Le radici della psicologia, 2

Nasce la scienza psicologica, 2

Lo sviluppo della scienza psicologica, 4

La psicologia contemporanea, 6

Il grande quesito della psicologia, 6

I tre principali livelli di analisi della psicologia, 7

I sottocampi della psicologia, 9

IN PRIMO PIANO

Migliora la tua memoria... e i tuoi voti, 10

Obiettivi di apprendimento, 13 • Termini e concetti da ricordare, 13

Capitolo 1 Pensare criticamente con la scienza psicologica 14

Il bisogno di una scienza psicologica, 14

L'avevamo sempre saputo? L'errore del giudizio retrospettivo, 15

L'eccessiva fiducia in se stessi, 16

Percepire un ordine in eventi casuali, 16

L'atteggiamento scientifico: curioso, scettico e umile, 17

Il pensiero critico, 18

In che modo gli psicologi si pongono domande e danno loro risposta?, 19

Il metodo scientifico, 19

La descrizione, 21

Lo studio di caso, 21; L'osservazione naturalistica, 21; L'inchiesta, 23

La correlazione, 24

Correlazione e causalità, 26

La sperimentazione, 27

Variabili indipendenti e dipendenti, 28

Il ragionamento statistico nella vita quotidiana, 30

Descrivere i dati, 30

Le misure della tendenza centrale, 30; Le misure della variazione, 31

Differenze significative, 32

Quando si può considerare affidabile una differenza osservata?, 32;

Quando una differenza è significativa?, 33

Le domande più frequenti sulla psicologia, 33

Obiettivi di apprendimento, 37 • Termini e concetti da ricordare, 38

Capitolo 2 La biologia della mente 39

Biologia, comportamento e mente, 40

La comunicazione neurale, 41

I neuroni, 41

Come comunicano i neuroni, 43

L'influenza che i neurotrasmettitori esercitano su di noi, 44

In che modo le sostanze psicotrope e altri composti chimici alterano la trasmissione neurale, 46

Il sistema nervoso, 46

Il sistema nervoso periferico, 47

Il sistema nervoso centrale, 49

Il sistema endocrino, 50

Il cervello, 51

Gli strumenti della scoperta: come si esamina il cervello, 52

Le strutture cerebrali più antiche, 54

Il tronco encefalico, 54; Il talamo, 54; La formazione reticolare, 54; Il cervelletto, 55; Il sistema limbico, 56

La corteccia cerebrale, 59

La struttura della corteccia, 59; Le funzioni della corteccia, 59; La plasticità del cervello, 65

Il nostro cervello diviso, 66

Il cervello diviso, 67

Le differenze destra-sinistra nel cervello intatto, 69

IN PRIMO PIANO

La lateralità manuale, 71

Obiettivi di apprendimento, 72 • Termini e concetti da ricordare, 72

Capitolo 3 La coscienza e la mente a due canali 73

Stati del cervello e coscienza, 74

Come definire la coscienza, 74

La biologia della coscienza, 74

Le neuroscienze cognitive, 74; L'elaborazione duale: il doppio canale della mente, 75

L'attenzione selettiva, 78

Attenzione selettiva e incidenti stradali, 78; La disattenzione selettiva, 79

Sonno e sogni, 80

I ritmi biologici e il sonno, 81

Il ritmo circadiano, 81; Le fasi del sonno, 81; Il sonno REM, 83; Da cosa sono influenzati i nostri pattern del sonno?, 85

Le teorie del sonno, 86

Deprivazione del sonno e disturbi del sonno, 87

Gli effetti della perdita di sonno, 88; I principali disturbi del sonno, 91

I sogni, 92

Cosa sogniamo, 93; Perché sogniamo, 94

L'ipnosi, 96

Domande frequenti sull'ipnosi, 96

Come viene spiegato lo stato ipnotico, 98

L'ipnosi come fenomeno sociale, 98; L'ipnosi come coscienza divisa, 98

Droghe e coscienza, 100

Tolleranza, dipendenza, astinenza, 100

I tipi di sostanze psicoattive, 101

I sedativi-ipnotici, 101; Stimolanti, 103; Gli allucinogeni, 107

Influenze sull'uso delle droghe, 110

Influenze biologiche, 110; Influenze psicologiche e socio-culturali, 111

IN PRIMO PIANO

Sonno e performance atletica, 87

SVILUPPIAMO IL PENSIERO CRITICO

La dipendenza, 100

Obiettivi di apprendimento, 113 • Termini e concetti da ricordare, 113

Capitolo 4 Natura, cultura e diversità umana 114

La genetica del comportamento: prevedere le differenze individuali, 115

I geni: il codice della vita, 115

Gli studi su gemelli e su adottati, 116

I gemelli identici e i gemelli fraterni, 116; Gli studi su gemelli separati, 117; Il confronto tra parenti biologici e adottivi, 119

Temperamento ed eredità, 120

La nuova frontiera: la genetica molecolare, 120

L'ereditabilità, 121

L'interazione geni-ambiente, 122

La psicologia evoluzionistica: spiegare la natura umana, 123

Selezione naturale e adattamento, 124

Il successo evolutivo contribuisce a spiegare le somiglianze, 125

La nostra eredità genetica, 125; La psicologia evoluzionistica odierna, 125

Una spiegazione evoluzionistica della sessualità umana, 126

Le differenze di genere nella sessualità, 126; Selezione naturale e preferenze di accoppiamento, 127

In che modo l'esperienza influenza lo sviluppo?, 129

Esperienza e sviluppo del cervello, 129

Quanto merito o quanto demerito spetta ai genitori?, 130

L'influenza dei pari, 131

Le influenze culturali, 132

La variazione tra culture, 132

La variazione nel tempo, 133

Cultura e individualità, 133

La cultura e le differenze nell'allevare i bambini, 136

Le somiglianze nelle modalità dello sviluppo tra i diversi gruppi umani, 137

Lo sviluppo di genere, 138

Somiglianze e differenze di genere, 138

Genere e aggressività, 138; Genere e potere sociale, 139; Genere e connessione sociale, 139

La natura del genere: gli aspetti biologici, 141

L'educazione al genere: gli aspetti culturali, 142

I ruoli di genere, 142; Il genere e l'educazione dei bambini, 143

Alcune riflessioni su natura e cultura, 144

SVILUPPIAMO IL PENSIERO CRITICO

L'interpretazione della sessualità umana, 128

Obiettivi di apprendimento, 147 • Termini e concetti da ricordare, 147

Capitolo 5 Lo sviluppo nell'arco della vita 148

I principali temi della psicologia dello sviluppo, 149

Lo sviluppo prenatale e neonatale, 149

Il concepimento, 149

Lo sviluppo prenatale, 150

Il neonato competente, 151

La prima e la seconda infanzia, 153

Lo sviluppo fisico, 153

Lo sviluppo del cervello, 153; Lo sviluppo motorio, 153; La maturazione del cervello e la memoria nei bambini, 154

Lo sviluppo cognitivo, 155

La teoria di Piaget e il pensiero contemporaneo, 156; Una visione alternativa: lo *scaffolding* di Lev Vygotskij, 160; Riflessioni sulla teoria di Piaget, 160

Lo sviluppo sociale, 161

Le origini dell'attaccamento, 164; Le differenze nell'attaccamento, 165; La privazione dell'attaccamento, 167; L'asilo nido, 169; Il concetto di sé, 170; Gli stili genitoriali, 170

L'adolescenza, 172

Lo sviluppo fisico, 172

Lo sviluppo cognitivo, 174

Lo sviluppo della capacità di ragionamento, 174; Lo sviluppo della moralità, 175; L'intuizione morale, 175

Lo sviluppo sociale, 177

La formazione dell'identità, 178; Le relazioni con i genitori e i pari, 179

L'età adulta emergente, 180

Riflessioni su continuità e stadi, 180

L'età adulta, 181

Lo sviluppo fisico, 182

I cambiamenti fisici dell'età adulta media, 182; I cambiamenti fisici dell'età avanzata, 183

Lo sviluppo cognitivo, 186

Lo sviluppo sociale, 188

Periodi e fasi dell'età adulta, 188; Gli impegni dell'età adulta, 188; Stare bene nell'intero arco della vita, 190; La morte e il morire, 192

Riflessioni su stabilità e cambiamento, 193

IN PRIMO PIANO

L'autismo e la «cecità mentale», 162

Obiettivi di apprendimento, 194 • Termini e concetti da ricordare, 195

Capitolo 6 Sensazione e percezione 196

I principi fondamentali della sensazione e della percezione, 197

- La trasduzione, 198
- Le soglie, 198
 - Le soglie assolute, 198; Le soglie differenziali, 199
- L'adattamento sensoriale, 201
- Il set percettivo, 202
- Gli effetti del contesto, 203
- Emozione e motivazione, 204

La vista, 205

- Lo stimolo in ingresso: l'energia luminosa, 205
- L'occhio, 206
 - La retina, 206
- L'elaborazione dell'informazione visiva, 208
 - La rilevazione delle caratteristiche salienti, 209; L'elaborazione in parallelo, 230
- La visione dei colori, 211; L'organizzazione visiva, 213
 - La percezione della forma; 213; La percezione della profondità, 214; La percezione del movimento, 216; Le costanze percettive, 217
- L'interpretazione visiva, 220
 - Esperienza e percezione visiva, 220

L'udito, 222

- Lo stimolo in ingresso: le onde sonore, 222
- L'orecchio, 222
 - La percezione dell'intensità, 225; La percezione del tono, 225; La localizzazione dei suoni, 226

Gli altri sensi, 226

- Il tatto, 226
- Il dolore, 227
 - Capire il dolore, 228; Il controllo del dolore, 230
- Il gusto, 231
 - L'interazione sensoriale, 232
- L'odorato, 233;
- Il senso della posizione e del movimento del corpo, 236

SVILUPPIAMO IL PENSIERO CRITICO

- I messaggi subliminali possono controllare il nostro comportamento?, 200; ESP: percezione in assenza di sensazione?, 238

Obiettivi di apprendimento, 240 • Termini e concetti da ricordare, 241

Capitolo 7 L'apprendimento 242

In che modo impariamo?, 243

Il condizionamento classico, 244

- Gli esperimenti di Pavlov, 245
 - L'acquisizione, 246; L'estinzione e il recupero spontaneo, 247; La generalizzazione, 248; La discriminazione, 249
- L'eredità di Pavlov, 249
 - Applicazioni del condizionamento classico, 249

Il condizionamento operante, 251

- Gli esperimenti di Skinner, 251
 - Plasmare il comportamento, 252; I tipi di rinforzo, 253; I programmi di rinforzo, 254; La punizione, 256

- L'eredità di Skinner, 257
 - Applicazioni del condizionamento operante, 258

Condizionamento classico e operante a confronto, 260

Biologia, cognizione e apprendimento, 260

- I limiti biologici del condizionamento, 261
 - I limiti del condizionamento classico, 261; I limiti del condizionamento operante, 263
- L'influenza della cognizione sul condizionamento, 264
 - I processi cognitivi e il condizionamento classico, 264; I processi cognitivi e il condizionamento operante, 264

L'apprendimento per osservazione, 266

- Neuroni specchio e imitazione, 267
- Applicazioni dell'apprendimento per osservazione, 269
 - Effetti prosociali, 269; Effetti antisociali, 270

IN PRIMO PIANO

- Come addestrare i propri partner, di Amy Sutherland, 259

SVILUPPIAMO IL PENSIERO CRITICO

- L'esposizione alla violenza mediatica innesca il comportamento violento?, 271

Obiettivi di apprendimento, 272 • Termini e concetti da ricordare, 273

Capitolo 8 La memoria 274

Lo studio della memoria, 274

- I modelli della memoria, 275
 - La memoria di lavoro, 276; La memoria a due canali: l'elaborazione automatica e l'elaborazione volontaria, 277

La costruzione dei ricordi, 277

- Codifica ed elaborazione automatica, 277
- Codifica ed elaborazione volontaria, 278
 - La memoria sensoriale, 278; Capacità della memoria a breve termine e della memoria di lavoro, 279; Strategie per l'elaborazione volontaria, 279; Livelli di elaborazione, 281; Aggiungere al materiale un significato personale, 281

L'immagazzinamento in memoria, 283

- La ritenzione dell'informazione nel cervello, 283
 - Il sistema della memoria esplicita: i lobi frontali e l'ippocampo, 283; Il sistema della memoria implicita: il cervelletto e i gangli della base, 285
- Amigdala, emozioni e memoria, 285
- I cambiamenti a livello delle sinapsi, 286

Il recupero: richiamare le informazioni dalla memoria, 288

- Misure della ritenzione dei ricordi, 288
- Indizi per il recupero, 289
 - L'innesco, 290; La memoria dipendente dal contesto, 290; La memoria dipendente dallo stato, 291; L'effetto della posizione seriale, 292

L'oblio, 292

- L'oblio e la mente a due canali, 293
- La mancata codifica, 294
- Il decadimento delle informazioni immagazzinate, 295
- Il mancato recupero, 296
 - L'interferenza, 296; L'oblio motivato, 297

Errori nella costruzione dei ricordi, 298

- Effetti delle informazioni errate e dell'immaginazione, 299
- L'amnesia della fonte, 300
- Distinguere i ricordi veri da quelli falsi, 301
- Il recupero dei ricordi nei bambini, 302
- Ricordi di abusi rimossi o costruiti?, 302

Migliorare la memoria, 304

IN PRIMO PIANO

- Il recupero delle password, 297

Obiettivi di apprendimento, 305 • Termini e concetti da ricordare, 306

Capitolo 9 Il pensiero e il linguaggio 307

Il pensiero, 308

- I concetti, 308
- La soluzione dei problemi: strategie e ostacoli, 309
- La formazione di decisioni e di giudizi corretti o sbagliati, 311
 - L'euristica dell'accessibilità, 311; L'eccesso di sicurezza in sé, 312; La perseveranza nelle credenze, 313; L'effetto della formulazione, 313; Pericoli e poteri dell'intuito, 314
- Le altre specie possiedono le nostre stesse abilità cognitive?, 316

Il linguaggio, 318

- La struttura del linguaggio, 318
- Lo sviluppo del linguaggio, 319
 - Quando apprendiamo il linguaggio?, 319; Come avviene lo sviluppo del linguaggio, 321
- Il cervello e il linguaggio, 323
- Le altre specie possiedono il linguaggio?, 325

Pensiero e linguaggio, 328

- Il linguaggio influenza il pensiero, 328
- Pensare per immagini, 330

SVILUPPIAMO IL PENSIERO CRITICO

- Il fattore paura. Perché abbiamo paura delle cose sbagliate, 314

IN PRIMO PIANO

- Vivere in un mondo di silenzio, 324

Obiettivi di apprendimento, 331 • Termini e concetti da ricordare, 332

Capitolo 10 L'intelligenza, 333

Cos'è l'intelligenza?, 333

- L'intelligenza consiste in un'abilità generale o in varie abilità specifiche?, 334
 - Le teorie delle intelligenze multiple, 335
- Intelligenza e creatività, 338
- L'intelligenza emotiva, 340
- L'intelligenza si può misurare in base a criteri neurologici?, 340
 - Grandezza del cervello e sua complessità, 341; La funzione cerebrale, 341

La misurazione dell'intelligenza, 342

- L'origine dei test d'intelligenza, 342
 - Alfred Binet: la previsione del rendimento scolastico, 342; Lewis Terman: il QI innato, 343

- I moderni test delle abilità mentali, 344
- I principi per la costruzione di un test, 345
 - Standardizzazione, 345; Affidabilità, 347; Validità, 347

La dinamica dell'intelligenza, 348

- Stabilità o cambiamento?, 348
 - Invecchiamento e intelligenza, 348; La stabilità nel corso della vita, 350
- Estremi dell'intelligenza, 352
 - L'estremo inferiore, 352; L'estremo superiore, 353

Influenze genetiche e ambientali sull'intelligenza, 354

- Gli studi su gemelli e su adottati, 354
- Le influenze ambientali, 356
 - Influenze ambientali precoci, 356; Scuola e intelligenza, 357
- Differenze tra gruppi rispetto ai punteggi nei test d'intelligenza, 357
 - Somiglianze e differenze di genere, 357; Somiglianze e differenze razziali ed etniche, 358
- La questione dei vizi sistematici, 361
 - I due significati di vizio sistematico, 361; Le aspettative di chi sostiene il test, 362

Obiettivi di apprendimento, 364 • Termini e concetti da ricordare, 364

Capitolo 11 Motivazione e lavoro 365

Concetti motivazionali, 366

- Istinti e psicologia evoluzionista, 366
- Pulsioni e incentivi, 366
- L'attivazione ottimale, 367
- Una gerarchia di motivazioni, 368

La fame, 369

- La fisiologia della fame, 369
 - La chimica del corpo e il cervello, 370
- La psicologia della fame, 371
 - Preferenze di gusto: biologia e cultura, 371; Influenze situazionali sull'alimentazione, 372
- Obesità e controllo del peso, 374
 - Gli effetti sociali dell'obesità, 374; La fisiologia dell'obesità, 376; Perdere peso, 378

La motivazione sessuale, 379

- La fisiologia del sesso, 380
 - Il ciclo della risposta sessuale, 380; Le disfunzioni sessuali, 380; Ormoni e comportamento sessuale, 381
- La psicologia del sesso, 382
 - Stimoli esterni, 382; Stimoli immaginati, 383
- La sessualità degli adolescenti, 383
 - La gravidanza in età adolescenziale, 383; Infezioni sessualmente trasmissibili, 385
- L'orientamento sessuale, 386
 - Statistiche relative all'orientamento sessuale, 386; Origini dell'orientamento sessuale, 388
- Sesso e valori umani, 392

Il bisogno di appartenenza, 393

- Un contributo alla sopravvivenza, 393
- Il desiderio di appartenere, 394

Rapporti che danno sostegno, 394

Il dolore dell'ostracismo, 395

I social network, 396

Reti mobili e media sociali, 396; Gli effetti sociali dei social network, 397; Mantenere equilibrio e prospettiva, 398

Motivazione e lavoro, 399

La psicologia delle risorse umane, 400

Sfruttare i punti di forza, 400; Valutare la prestazione, 403

La psicologia delle organizzazioni: motivare al successo, 404

Determinazione, 404; Soddisfazione e impegno, 405; Dirigere bene, 408

Il fattore umano, 411

IN PRIMO PIANO

La gestione del giro vita, 379; La sessualizzazione delle ragazze, 384; Le applicazioni della psicologia del lavoro e delle organizzazioni, 400; Scoprite i vostri punti di forza, 402; Fare profitti e fare del bene: il «grande esperimento», 407

Obiettivi di apprendimento, 413 • Termini e concetti da ricordare, 413

Capitolo 12 Emozioni, stress e salute 414

Cognizione ed emozione, 415

Le teorie storiche dell'emozione, 000

La teoria di James-Lange: l'attivazione fisiologica precede l'emozione, 000; La teoria di Cannon-Bard: l'attivazione fisiologica e l'emozione sono simultanee, 000

La cognizione può definire l'emozione: Schachter e Singer, 000

La cognizione può non precedere l'emozione: Zajonc, LeDoux e Lazarus, 000

Emozioni e corpo, 000

Le emozioni e il Sistema Nervoso Autonomo, 000

Fisiologia delle emozioni, 000

L'espressione delle emozioni, 000

Identificare le emozioni negli altri, 000

Genere, emozioni e comportamento non verbale, 000

La cultura e l'espressione delle emozioni, 000

Gli effetti delle espressioni facciali, 000

L'esperienza delle emozioni, 000

Rabbia, 000

Felicità, 000

La breve vita degli alti e bassi emotivi, 000; Ricchezza e benessere, 000; Due fenomeni psicologici: adattamento e confronto, 000; I predittori della felicità

Stress e salute, 000

Stress: alcuni concetti fondamentali, 000

I fattori di stress: ciò che mette in azione il nostro sistema, 000; Il sistema della risposta allo stress, 000

Stress e malattia, 000

Stress e AIDS, 000; Stress e cancro, 000; Stress e malattie cardiache, 000

Favorire la salute, 000

Affrontare lo stress, 000

Ottimismo e salute, 000; Supporto sociale, 000

Ridurre lo stress, 000

Attività fisica aerobica, 000; Rilassamento e meditazione, 000; Comunità religiose e salute, 000

SVILUPPIAMO IL PENSIERO CRITICO

Individuare le menzogne, 000; Medicine complementari e alternative, 000

IN PRIMO PIANO

Vuoi essere più felice?, 000; I nostri animali sono anche nostri amici, 000

Obiettivi di apprendimento, 000 • Termini e concetti da ricordare, 000

Capitolo 13 La personalità 000

Le teorie psicodinamiche, 000

La prospettiva psicoanalitica di Freud: l'esplorazione dell'inconscio, 000

La struttura della personalità, 000; Lo sviluppo della personalità, 000; I meccanismi di difesa, 000

Le teorie neofreudiane e psicodinamiche, 000

Lo studio dei processi inconsci, 000

La valutazione della prospettiva psicoanalitica di Freud e della visione moderna dell'inconscio, 000

Le ricerche moderne contraddicono molte idee di Freud, 000; La ricerca moderna ha messo in discussione l'idea di rimozione, 000; Il concetto moderno di inconscio, 000

Le teorie umanistiche, 000

Abraham Maslow e l'autorealizzazione, 000

Carl Rogers e la prospettiva centrata sulla persona 000

Lo studio del sé, 000

Valutazione delle teorie umanistiche, 000

Le teorie dei tratti, 000

L'esplorazione dei tratti, 000

L'analisi fattoriale, 000; Biologia e personalità, 000

Lo studio dei tratti, 000

I «Big Five», 000

Valutazione delle teorie dei tratti, 000

La controversia persona-situazione, 000

Le teorie sociocognitive, 000

Le influenze reciproche, 000

Il controllo personale, 000

Locus di controllo interno contro locus di controllo esterno, 000; Indebolire e rafforzare l'autocontrollo, 000; Disperazione appresa contro controllo personale, 000; Ottimismo contro pessimismo, 000

Lo studio del comportamento nelle diverse situazioni, 000

Valutazione delle teorie sociocognitive, 000

L'esplorazione del sé, 000

I benefici dell'autostima, 000

Il self-serving bias, 000

SVILUPPIAMO IL PENSIERO CRITICO

Come essere astrologi o chiromanti «di successo», 000

IN PRIMO PIANO

Verso una psicologia più positiva, 000

Obiettivi di apprendimento, 364 • Termini e concetti da ricordare, 364