

# Prefazione

Alla base di tutte le dieci edizioni americane di *Psicologia* vi è una visione salda e costante: *unire un rigoroso approccio scientifico a un'ampia prospettiva umana che coinvolga mente e cuore*. È mio intento offrire un'introduzione aggiornata alla scienza psicologica che parli ai bisogni e agli interessi degli studenti. La mia aspirazione è aiutare gli studenti a comprendere e ad apprezzare le meraviglie della loro esistenza quotidiana. E intanto cerco di trasmettere lo spirito indagatore con cui gli psicologi fanno psicologia.

Sono genuinamente entusiasta della psicologia e della sua applicabilità alla nostra esistenza. La scienza psicologica ha il potenziale per espandere le nostre menti e aprire i nostri cuori. Studiandone e applicandone strumenti, concetti e teorie, possiamo arricchire le nostre intuizioni col pensiero critico, mitigare con la compassione la tendenza a giudicare e rimpiazzare le nostre illusioni con una chiara comprensione dei fenomeni. Una volta completata questa visita guidata della psicologia spero avrete una più profonda cognizione degli umori e dei ricordi, dell'influsso dell'inconscio, di come diventiamo più forti e sicuri o più deboli e incerti, di come percepiamo il mondo fisico e quello sociale, e di come biologia e cultura a loro volta ci plasmano. (Vedi le **tabelle 1 e 2**.) Benvenuti a bordo!

Poiché credo, come scrisse Thoreau, che «qualunque cosa vivente è espressa con facilità e naturalezza dal linguaggio popolare», cerco di comunicare la sapienza della psicologia con un piglio fresco e vivace e una narrazione colorita. «Lo scopo di uno scrittore», afferma la mia amica Mary Pipher, «è raccontare storie che connettano i lettori a tutte le altre persone sulla Terra, mostrando queste persone come esseri umani complessi, dotati di storie, famiglie, emozioni e bisogni legittimi». Scrivendo da autore solista, spero di raccontare la storia della psicologia in un modo che sia schiettamente personale oltre che rigorosamente scientifico. Amo riflettere sui collegamenti tra la psicologia e altri campi, come la letteratura, la filosofia, la storia, gli sport, la religione, la politica e la cultura popolare. E amo provocare, giocare con le parole, sorridere e ridere. Alla sua grande e innovativa opera, *Principi di psicologia*, pubblicata nel 1891, William James volle infondere «umorismo e pathos». Io cerco di fare lo stesso.

Sono grato di avere il privilegio di contribuire all'insegnamento di una disciplina che espande gli orizzonti della mente di così tanti studenti, in così tanti paesi, attraverso tante lingue diverse. Avere il compito di discernere e comunicare le idee della psicologia è sia un onore entusiasmante sia una grande responsabilità.

Questo libro è nato da un lavoro di squadra. Come tante realizzazioni umane è il prodotto di una intelligenza collettiva. Lo esprime perfettamente Woodrow Wilson: «non solo uso tutta l'intelligenza di cui dispongo, ma anche tutta quella che riesco a prendere a prestito». Le migliaia di docenti e milioni di studenti che in tutto il mondo hanno insegnato o studiato con questo libro hanno contribuito immensamente al suo sviluppo. Molti di questi contributi sono stati offerti spontaneamente, attraverso corrispondenze o conversazioni. In questa edizione abbiamo anche coinvolto formalmente oltre 1250 ricercatori

e docenti di psicologia assieme a molti studenti; lo abbiamo fatto da un lato allo scopo di raccogliere informazioni accurate e aggiornate sul campo della psicologia, e dall'altro con l'intento di soddisfare – per contenuti e ausili didattici – i bisogni di docenti e studenti del corso introduttivo. Confidiamo di poter continuare a contare sul feedback dei nostri lettori e ci impegniamo per le future edizioni a continuare a migliorare testo e ausili didattici.

## Cosa c'è di nuovo?

Questa edizione è la più attentamente rimaneggiata e ampiamente aggiornata di tutte le revisioni fino a oggi. Questa nuova edizione si caratterizza per i miglioramenti apportati a organizzazione e presentazione, in particolare per quanto riguarda l'attenzione prestata ad apprendimento e memorizzazione da parte dello studente.

## Un nuovo sistema di studio derivante dalla ricerca su apprendimento e memoria

Il nuovo sistema di apprendimento sfrutta l'effetto della verifica, che documenta i benefici derivanti dal recupero attivo delle informazioni attraverso l'autoverifica. Di conseguenza, ogni capitolo offre ora da 15 a 20 nuove domande contenute nei quesiti «Esercitiame la memoria» distribuiti in tutti i capitoli. Disseminare il percorso dello studente con queste *difficoltà desiderabili* ottimizza l'effetto della verifica, così come fa il *feedback immediato* (mediante le risposte capovolte sotto a ogni domanda).

Inoltre, tutti i paragrafi principali del testo iniziano con domande numerate che definiscono degli *obiettivi di apprendimento* e guidano lo studente nella lettura. Nel «Ripasso del capitolo» in fondo a ogni capitolo queste domande vengono ripetute tutte assieme quale ulteriore opportunità di mettersi alla prova (le risposte sono disponibili nell'appendice «Ripasso completo dei capitoli»). Il «Ripasso del capitolo» offre anche un elenco dei termini e concetti chiave con accanto il rimando alla pagina in cui compaiono.

## Oltre 1400 nuove citazioni di ricerche

L'esame scrupoloso da me condotto su dozzine di periodici scientifici e su nuove fonti scientifiche, incrementato da recensioni e da innumerevoli email provenienti da docenti e studenti, mi ha permesso di integrare il testo scegliendo tra le nuove scoperte del nostro campo le più importanti, stimolanti e rilevanti per gli studenti. Parte del piacere che alimenta questo lavoro consiste nell'imparare qualcosa di nuovo ogni giorno!

## Riorganizzazione dei capitoli

Oltre ai nuovi elementi pedagogici e alle trattazioni aggiornate, ho apportato le seguenti modifiche organizzative:

- Il prologo si conclude con una nuova scheda, «Migliora la

**Tabella 1 Psicologia evoluzionista e genetica del comportamento**

Oltre alla trattazione approfondita presente nel capitolo 4, la **prospettiva evoluzionista** viene illustrata alle pagine seguenti:

Adattamento percettivo, p. 243  
 Adattamento sensoriale, p. 222  
 Amore, pp. 208-209  
 Attività fisica, p. 503  
 Bisogno di appartenenza, pp. 434-435  
 Coscienza, p. 86  
 Darwin, Charles, pp. 7, 377  
 Eccessiva sicurezza di sé, p. 343  
 Emozioni, effetti delle espressioni facciali ed, p. 474  
 Espressione emozionale, p. 472  
 Fame e preferenze di gusto, p. 411  
 Gusto, p. 253  
 Intelligenza, pp. 369, 377, 395-397  
 Invecchiamento, p. 203  
 Istinti, p. 404  
 Linguaggio, pp. 350, 352-355  
 Matematica e abilità spaziali, p. 394  
 Menopausa, p. 202  
 Obesità, p. 413  
 Odorato, p. 257  
 Orientamento sessuale, p. 431  
 Paura, pp. 344-345  
 Predisposizioni biologiche:  
   nel condizionamento operante, pp. 287-288  
   nell'apprendimento, pp. 285-290  
 Preferenze di accoppiamento, pp. 143-144  
 Prospettiva evoluzionista, definizione, p. 9  
 Pubertà, esordio della, pp. 199-200  
 Rilevazione di caratteristiche salienti, p. 231  
 Sensazione, p. 218  
 Sessualità, pp. 142-144, 420  
 Sonno, pp. 94, 98  
 Tronco encefalico, pp. 64-65  
 Udito, p. 243

Oltre alla trattazione approfondita presente nel capitolo 4, la **genetica del comportamento** viene illustrata alle pagine seguenti:

Adattabilità, p. 69  
 Aggressività, trasmissione intergenerazionale della, p. 293  
 Amore romantico, pp. 208-209  
 Apprendimento, pp. 285, 287-288  
 Autismo, p. 181  
 Continuità e fasi, p. 200  
 Deficit da ricompensa, sindrome da, p. 68  
 Dipendenza da droghe, p. 124  
 Disturbi sessuali, p. 421  
 Epigenetica, p. 170  
 Fame e preferenze di gusto, p. 411  
 Felicità, pp. 479-486  
 Genetica del comportamento, prospettiva della, p. 9  
 Intelligenza:  
   influenze ambientali e genetiche, pp. 389-399  
   sindrome di Down, p. 388  
   velocità di elaborazione, p. 377  
 Lateralità manuale, p. 81  
 Longevità, p. 203  
 Maltrattamento, trasmissione intergenerazionale del, p. 293  
 Natura-cultura, p. 6  
   gemelli, p. 7  
 Obesità e controllo del peso, pp. 416-418  
 Odorato, p. 255-257  
 Orientamento sessuale, pp. 430-433  
 Pattern del sonno, p. 97  
 Percezione della profondità, p. 236  
 Percezione, pp. 242-243  
 Plasticità cerebrale, pp. 75-76  
 Privazione dell'attaccamento, p. 187  
 Prospettiva biologica, p. 49  
 Pulsioni e incentivi, pp. 404-405  
 Sessualità, p. 420  
 Stili genitoriali, p. 190  
 Stress, personalità e malattia, pp. 494-496  
   benefici dell'attività fisica, p. 503  
 Sviluppo motorio, pp. 172-173  
 Sviluppo, p. 169  
 Tratti della personalità, pp. 528-535  
 Tratti, p. 392  
 Uso di droghe, pp. 123-125

tua memoria... e i tuoi voti!». Questa guida aiuterà gli studenti a liberarsi delle abitudini inefficaci e inefficienti per sostituirle con nuove abitudini in grado di accrescere memorizzazione e successo.

- Il capitolo 5, «Lo sviluppo nell'arco di vita», è stato accorcia-

to spostando la trattazione di invecchiamento e intelligenza al capitolo 10, «L'intelligenza».

- Il capitolo 6, «Sensazione e percezione», ora tratta entrambi gli argomenti in maniera più efficiente e integrata (anziché trattare prima le sensazioni e poi le percezioni). L'esperienza

## Tabella 2 Neuroscienze

Oltre alla trattazione approfondita presente nel capitolo 2, le **neuroscienze** vengono illustrate alle pagine seguenti:

- Allucinazioni e:  
 allucinogeni, pp. 121-122  
 esperienza di premorte, p. 121  
 sonno, p. 107
- Apprendimento per osservazione e imaging cerebrale, p. 290
- Approccio biopsicosociale, p. 8  
 apprendimento, pp. 285-290  
 demenza e Alzheimer, pp. 205-206, 313  
 dolore, 251  
 emozione, pp. 193, 311, 462-464, 466-467, 471  
 invecchiamento, pp. 204-205, 211, 320  
 ipnosi, p. 112  
 personalità, p. 537  
 sogni, pp. 105-106  
 sonno, pp. 93-98  
 sviluppo, pp. 160-063  
 uso di droghe, pp. 124-126
- Arousal (attivazione), p. 423
- Attivazione ottimale: meccanismi cerebrali di ricompensa, p. 406
- Autismo, pp. 180-181
- Biofeedback, p. 504
- Dipendenza da droghe, p. 124
- Dolore, pp. 249-250  
 dell'arto fantasma, p. 250  
 realtà virtuale, p. 252
- Elaborazione parallela ed elaborazione seriale, pp. 231-232
- Emozione e cognizione, pp. 460-461
- Fame, pp. 409-410
- Intelligenza emotiva e danno cerebrale, p. 375
- Intelligenza, pp. 376-377  
 creatività, p. 373  
 gemelli, p. 389
- Intuizione, pp. 339-340
- Invecchiamento: attività fisica e cervello, p. 205
- Linguaggio animale, p. 348
- Linguaggio, pp. 349, 356-357  
 e apprendimento statistico, p. 353  
 e pensare per immagini, p. 362  
 e sordità, pp. 354-355
- Meditazione, pp. 505-506
- Memoria:  
 e modificazioni sinaptiche, pp. 312-314  
 e sonno, pp. 291-293  
 ricordi emozionali, pag 311  
 ricordi espliciti, pp. 309-310  
 ricordi impliciti, 310-311  
 ritenzione nel cervello, pp. 308-309
- Mente inconscia, p. 522
- Neuroni specchio, pp. 291-293
- Neuroscienze cognitive, pp. 6, 87
- Neurotrasmettitori e:  
 abuso infantile, p. 187  
 attività fisica, p. 504  
 droghe, pp. 113, 115  
 narcolessia, p. 104
- Odorato ed emozione, p. 257
- Organizzazione percettiva, pp. 235-238
- Orgasmo, p. 420
- Orientamento sessuale, pp. 430, 432
- Ormoni e:  
 appetito, pp. 409-410  
 comportamento sessuale, p. 421  
 controllo del peso, pp. 409-410  
 delle caratteristiche sessuali, pp. 191-192  
 emozione, p. 467  
 genere, pp. 157-158  
 maltrattamento, p. 187  
 negli adolescenti, pp. 191-193  
 sesso, p. 202  
 stress, pp. 465, 489-490, 491-493, 500  
 sviluppo, pp. 157-158
- Percezione:  
 danno cerebrale e, pp. 231, 232  
 elaborazione delle informazioni visive, pp. 228-230  
 rilevazione di caratteristiche salienti, p. 231  
 trasduzione, p. 218  
 visione a colori, pp. 233-234
- Percezioni extrasensoriali (ESP): valutazione con fMRI, p. 246
- Personalità e imaging cerebrale, p. 528
- Prospettiva delle neuroscienze, definizione, p. 9
- Sensazione:  
 adattamento sensoriale, p. 222  
 gusto, p. 253  
 odorato, pp. 255-257  
 posizione e movimento del corpo, pp. 257-258  
 sordità, pp. 245-246  
 tatto, pp. 248-249  
 udito, pp. 244-246  
 vista, pp. 226-243
- Sindrome alcolica fetale e anomalie cerebrali, p. 170
- Sonno:  
 memoria e, p. 99  
 recupero durante il, p. 98  
 sviluppo cognitivo e, p. 108
- Sviluppo cerebrale:  
 adolescenza, pp. 192-193  
 differenziazione sessuale in utero, p. 158  
 esperienza e, pp. 145-146  
 prima e seconda infanzia, p. 172

della sordità viene presa in esame nel capitolo 9, «Il pensiero e il linguaggio».

- Il capitolo 7, «L'apprendimento», ora ha un paragrafo a sé stante, denominato «Biologia, cognizione e apprendimento», che esplora più approfonditamente i limiti biologici e cognitivi del condizionamento classico, del condizionamento operante e dell'apprendimento per osservazione.
- Il capitolo 8, «La memoria», si presenta con una nuova organizzazione interna e spiega più chiaramente in che modo le diverse reti cerebrali elaborano e trattengono i ricordi. Nella revisione di questo capitolo ho lavorato a stretto contatto con Janie Wilson (docente di psicologia presso la Georgia Southern University e vice presidente alla programmazione della Society for the Teaching of Psychology).
- Il capitolo 13, «La personalità», offre una trattazione rinnovata degli approcci psicodinamici attuali, che risultano più chiaramente distinti rispetto alle loro radici storiche freudiane.

## Revisione e arricchimento della componente clinica

Grazie alla preziosa guida di colleghi psicologi clinici ho rafforzato la prospettiva clinica migliorando, tra gli altri, il capitolo «La personalità» (cap. 13). Nel capitolo «Emozioni, stress e salute» (cap. 12), ad esempio, ho preso in esame le strategie di coping centrate sul problema e sull'emozione, nonché il rapporto tra psicoterapia e sopravvivenza al cancro, mentre il capitolo «L'intelligenza» (cap. 10) descrive come gli psicologi si avvalgono dei test di intelligenza in contesti clinici. Tutto il testo, inoltre, è intessuto di materiale proveniente dalla odierna psicologia positiva (vedi la **tabella 3**).

Infine, il capitolo «La personalità» ora distingue più chiaramente tra psicoanalisi storica e attuali teorie psicodinamiche.

## Una nuova prefazione dedicata alla gestione del tempo

Per aiutare gli studenti a trarre il massimo dalle attività di lettura, studio e preparazione per l'esame, una nuova prefazione loro dedicata offre una guida su come gestire il proprio tempo in modo ottimale.

## Una veste grafica nuova e accattivante e un archivio fotografico contemporaneo

La nuova grafica, più aperta e colorata, arricchita con nuove fotografie e illustrazioni, fornisce un contesto visivo moderno alla trattazione aggiornata del libro.

## Trattazione semplificata

La scrittura di ogni capitolo è stata resa più serrata, con minori esempi sovrappoventi e la presentazione aggregata di alcuni argomenti (ad esempio, includendo la trattazione dell'esperienza della sordità in un unico capitolo anziché distribuirla su due). Il risultato netto, malgrado le 1400 nuove citazioni, sono alcune decine di pagine in meno rispetto alla nona edizione americana.

**Tabella 3 Esempi di psicologia positiva**

Tematiche di **psicologia positiva** si possono trovare nei seguenti capitoli:

Argomento	Capitolo
Altruismo/Compassione	5, 10, 13
Amore	4, 5, 11, 12, 13
Autodisciplina	5, 11, 13
Autoefficacia	12, 13
Autostima	11, 12, 13
Controllo personale	12
Coping	12
Coraggio	14
Creatività	10, 13
Determinazione	10, 11
Empatia	5, 7, 12
Felicità/soddisfazione della vita	5, 11, 12
Flusso	11
Gratitudine	12
Intelligenza emotiva	10
Leadership	11, 13
Moralità	5
Ottimismo	12, 13
Resilienza	5, 12
Saggezza	3, 5, 9, 13
Spiritualità	12
Umorismo	12

## Cosa è nel segno della continuità?

### Otto principi guida

Malgrado tutti gli entusiasmati cambiamenti, questa nuova edizione mantiene inalterata la «voce» delle edizioni precedenti, così come molti dei contenuti e gran parte dell'organizzazione. Conserva anche gli obiettivi – i principi guida – che hanno animato le precedenti nove edizioni americane:

### Facilitare l'esperienza di apprendimento

1. **Insegnare il pensiero critico** Presentando la ricerca come un lavoro di indagine intellettuale dimostro quanto sia importante avere un atteggiamento mentale indagatore e analitico. A prescindere da ciò che stanno studiando, sia esso lo sviluppo, la cognizione o il comportamento sociale, gli studenti si appropriano del ragionamento critico e ne apprezzeranno le ricompense. Inoltre, essi scopriranno come un approccio empirico possa aiutarli ad analizzare idee e teorie che offrono valutazioni divergenti rispetto a fenomeni molto noti, che vanno dalle percezioni extrasensoriali alle terapie alternative, dall'astrologia ai ricordi rimossi e recuperati.
2. **Integrare principi e applicazioni** Nel corso di tutto il testo – attraverso aneddoti, storie di casi e la presentazione di situazioni ipotetiche – metto in relazione i risultati della ricerca di base con le loro applicazioni e implicazioni. Laddove

la psicologia può gettare luce su pressanti questioni umane – siano esse razzismo e sessismo, salute e felicità o violenza e guerra – non ho esitato a diffondere quella luce.

3. **Rinforzare l'apprendimento in ogni fase** Esempi tratti dalla vita quotidiana e domande retoriche incoraggiano gli studenti a elaborare attivamente il materiale. Concetti presentati in capitoli precedenti vengono applicati frequentemente e rinforzati in capitoli successivi. Ad esempio, nel capitolo 3 gli studenti imparano che molta della nostra elaborazione delle informazioni ha luogo *al di fuori* della consapevolezza conscia; capitoli successivi aiutano ad assorbire questo concetto. Le domande numerate relative agli obiettivi di apprendimento all'inizio di ogni paragrafo principale, le autoverifiche «Esercitiame la memoria» distribuite in ogni capitolo, un glossario a margine e gli elenchi dei termini chiave alla fine di ogni capitolo aiutano gli studenti a imparare e a *memorizzare* concetti e terminologia importanti.

### Dimostrare la scientificità della psicologia

4. **Illustrare il processo dell'indagine scientifica** Mi sforzo di mostrare agli studenti non solo gli esiti della ricerca, ma anche il modo in cui la ricerca opera. In ogni sua parte, il libro cerca di elicitare la curiosità dei lettori e li invita a immaginare se stessi quali partecipanti di esperimenti classici. Diversi capitoli introducono resoconti di ricerche come se si trattasse di storie misteriose che vengono progressivamente svelate man mano che gli indizi trovano la propria collocazione logica.
5. **Essere il più aggiornati possibile** Poche cose fanno scemare l'interesse degli studenti altrettanto velocemente della sensazione di stare leggendo notizie datate. Pur conservando gli studi e i concetti classici della psicologia, presento anche i più importanti sviluppi recenti della disciplina. Oltre 1000 studi citati in questa edizione sono datati 2009-2011. Analogamente, le nuove fotografie e gli esempi di vita quotidiana sono tratti dal mondo odierno.
6. **Mettere i fatti al servizio dei concetti** Non intendo riempire di fatti la mente degli studenti, ma piuttosto, rivelando i principali concetti della psicologia, insegnare loro come pensare e quindi offrire temi psicologici su cui valga la pena di riflettere. In ogni capitolo pongo in risalto quei concetti che spero gli studenti porteranno via con sé dopo avere completato il corso. Cerco sempre di seguire la massima di Albert Einstein secondo la quale «bisogna rendere ogni cosa più semplice possibile, ma non più semplice di quanto sia possibile!». Le domande «Esercitiame la memoria» distribuite in ogni capitolo aiutano gli studenti ad apprendere e trattenere i concetti chiave.

### Promuovere idee forti e orizzonti più ampi

7. **Migliorare la comprensione assicurando continuità** Molti capitoli presentano un tema o questione importante che collega tra loro argomenti secondari, dando vita a un filo che lega assieme i capitoli. Il capitolo «L'apprendimento» (cap. 7) trasmette l'idea che pensatori audaci possono fungere da pionieri dell'intelletto. Il capitolo «Il pensiero e il linguaggio» (cap. 9) solleva la questione della razionalità e irrazionalità umana. «L'uniformità di un'opera», osservava Edward Gibbon, «denota la mano di un singolo artista». Poiché il libro ha un unico autore, altri fili, come le neuroscienze

cognitive, l'elaborazione duale e la diversità culturale e di genere, sono intessuti attraverso tutto il libro, e gli studenti ascoltano una voce coerente.

8. **Trasmettere un senso di rispetto per l'unità e la diversità umana** In tutto il libro i lettori troveranno evidenze dell'affinità umana: il patrimonio biologico condiviso, gli stessi meccanismi in base ai quali si vede e si impara, si provano fame e sensazioni, si ama e si odia. Inoltre essi comprenderanno meglio le dimensioni della nostra diversità: la diversità *individuale* concernente sviluppo e attitudini, temperamento e personalità, disturbi e salute; e la diversità *culturale* relativa ad atteggiamenti e stili espressivi, educazione dei figli e cura degli anziani, e le priorità della vita.

### Un ulteriore miglioramento nella trattazione della diversità culturale e di genere

Questa edizione presenta una prospettiva ancora più interculturale sulla psicologia (**tabella 4**), riflessa nei risultati delle ricerche e negli esempi forniti dal testo e dalle fotografie. La trattazione della psicologia di donne e uomini è totalmente integrata (**tabella 5**). Inoltre, dal momento che i nostri lettori sono studenti di ogni parte del pianeta, sto lavorando per offrire una psicologia basata sul mondo intero. Di conseguenza sono continuamente alla ricerca di risultati di studi e di esempi testuali e fotografici che provengano da tutto il mondo, consapevole che i miei lettori potrebbero trovarsi a Melbourne, a Sheffield, a Vancouver oppure a Nairobi. Esempi nordamericani ed europei sono facili da reperire, dato che io risiedo negli Stati Uniti, mantengo contatti con amici e colleghi in Canada, sono abbonato a diversi periodici europei e vivo periodicamente nel Regno Unito. In questa edizione, ad esempio, vi sono 135 esempi britannici e 65 menzioni dell'Australia e della Nuova Zelanda. Siamo tutti cittadini di un mondo che è sempre più piccolo, grazie a una crescente migrazione e a un'economia sempre più globale. Perciò, gli studenti possono trarre beneficio da informazioni ed esempi che ne internazionalizzano la consapevolezza del mondo. E se l'obiettivo della psicologia è spiegare il comportamento *umano* (non solo quello statunitense o canadese o australiano), quanto più ampia è la portata degli studi presentati, tanto più accurata sarà la rappresentazione delle persone che vivono su questo pianeta. Il mio scopo è esporre tutti gli studenti a quel mondo che sta oltre la loro cultura di appartenenza, e quindi continuo a dare il benvenuto ad apporti e suggerimenti da parte dei lettori.

Nella prima pagina del primo capitolo si inizia a parlare della rilevanza della diversità culturale e di genere, e poi si continua per tutto il libro. Il capitolo 4, «Natura, cultura e diversità umana», fornisce una trattazione mirata che incoraggia gli studenti a ponderare differenze e caratteristiche comuni e a considerare l'interazione di natura e cultura.

### Il grande rilievo dato al pensiero critico

È mia precisa intenzione introdurre gli studenti al pensiero critico nel corso di tutto il libro. Le domande sugli obiettivi di apprendimento all'inizio di ogni paragrafo principale e le domande «Esercitiame la memoria» distribuite in ogni capitolo incoraggiano il lettore critico ad acquisire una piena comprensione dei



## Tabella 4 Cultura ed esperienza multicultural

Tematiche attinenti a cultura ed esperienza multicultural si possono trovare alle pagine seguenti:

- Aggressività e videogiochi, p. 295  
 AIDS, p. 493  
 Apprendimento per osservazione: televisione e aggressività, p. 294  
 Arco di vita e benessere, p. 211  
 Aspettativa di vita, pp. 202-203  
 Attrazione sessuale, pp. 142-144  
 Autostima, p. 484  
 Bias dei test, pp. 398-399  
 Bisogno di appartenenza, pp. 435-436  
 Categorizzazione, p. 338  
 Controllo del peso, p. 412  
 Controllo personale: democrazie, p. 539  
 Cultura:  
   definizione, p. 148  
   e il sé, pp. 150-152  
   effetti del contesto, p. 225  
   variazione nel corso del tempo, p. 149  
 Diversità/somiglianza degli esseri umani, pp. 42, 148-154  
 Dolore, percezione del, p. 251  
 Donazione di organi, p. 345  
 Effetti comportamentali della cultura, pp. 41, 137-138  
 Effetto Flynn, pp. 381-382  
 Emozione:  
   capacità di riconoscere emozioni, pp. 467-468  
   espressione, pp. 470, 472-474  
 Errore del giudizio retrospettivo, p. 19  
 Etica della ricerca sugli animali, p. 42  
 Felicità, pp. 483, 484  
 Flusso, pp. 441-442  
 Genere:  
   norme culturali, pp. 154, 159  
   potere sociale, p. 155  
   ruoli, p. 159  
 Identità sociale, la formazione dell', p. 197  
 Individualismo/collettivismo, p. 152  
 Influenza dei pari, p. 147  
 Intelligenza, pp. 368, 377, 379, 394, 395-397  
   e alimentazione, p. 396  
   sindrome di Down, p. 388  
   vizi sistematici, pp. 397-398  
 Invecchiamento della popolazione, pp. 202-203  
 Lasciare il nido, pp. 199-200  
 Leadership partecipativa, pp. 452-453  
 Linguaggio, pp. 148, 351-352, 359-362  
   grammatica universale, pp. 352-353  
   monolingue/bilingue, p. 361  
   periodi critici, p. 353  
 Matrimonio, pp. 208-209  
 Medicina alternativa/complementare, p. 507  
 Meditazione, p. 505  
 Memoria, codifica, pp. 305, 321  
 Menopausa, p. 202  
 Motivare al successo, p. 449  
 Motivazione: gerarchia dei bisogni, p. 407  
 Neuroscienze culturali, p. 152  
 Neurotrasmettitori: curaro, p. 55  
 Norme culturali, pp. 149, 161-162  
 Obesità, pp. 413-414, 417-418  
 Omosessualità, opinioni sulla, p. 28  
 Orientamento sessuale, pp. 427-429  
 Orologio sociale, p. 208  
 Pattern del sonno, p. 97  
 Paura, p. 345  
 Personalità, p. 537  
 Preferenze di gusto, pp. 411-412  
 Pregiudizio, pp. 34, 44  
 Prospettiva socioculturale, pp. 8-11  
 Prototipi discriminativi, p. 339  
 Pubertà e indipendenza adulta, pp. 199-200  
 Pulsione sessuale, p. 142  
 Punizioni corporali, pp. 280-281  
 Rabbia, pp. 477-478  
 Relazioni con genitori e pari, p. 198  
 Ritmo di vita, pp. 27, 149  
 Self-serving bias, pp. 546-547  
 Sessualità degli adolescenti, p. 424  
 Shock culturale, pp. 149, 488  
 Similarità, pp. 140-142  
 Sistemi a induzione magnetica per ausili acustici, p. 455  
 Social network, p. 438  
 Soddisfazione di vita, pp. 480-482  
 Sofferenza, espressione della, p. 212  
 Sordità e cultura, pp. 75-76, 79, 351, 352, 353-354, 355, 357-358  
 Spiritualità: comunità israeliane nei kibbutz, p. 506  
 Stili di leadership, pp. 452-453  
 Storia della psicologia, pp. 1-2  
 Stress:  
   adattarsi a una nuova cultura, p. 488  
   conseguenze per la salute, p. 497  
   razzismo e, p. 489  
 Sviluppo:  
   adolescenza, pp. 190-191  
   attaccamento, pp. 187-188  
   educazione dei bambini, pp. 152-153  
   similarità, p. 153  
   stili genitoriali, p. 189  
   sviluppo cognitivo, p. 182  
   sviluppo morale, p. 194  
   sviluppo sociale, p. 185  
 Uso di droghe, p. 125

**Tabella 5 La psicologia di uomini e donne**

Tematiche attinenti alla **psicologia di uomini e donne** si possono trovare alle pagine seguenti:

«Egli» come pronome generico, p. 361	Orientamento sessuale, pp. 427-433
Abuso sessuale, 141	Ormoni e:
Alcol:	comportamento sessuale, pp. 421-422
consumo, pp. 115-116	sviluppo sessuale, pp. 157-158, 191-193
e aggressività sessuale, pp. 115-116	terapia sostitutiva con testosterone, p. 422
e dipendenza, p. 116	Perdere peso, p. 418
Amore, pp. 208-210, 591-593	Perdita dell'udito, pp. 245, 355
Apprendimento per osservazione:	Pornografia, p. 423
influenza della televisione, p. 294	Predisposizioni biologiche nella percezione dei colori, pp. 286-287
violenza sessuale nei media, p. 295	Pregiudizio, p. 339
Aspettativa di vita, pp. 202-203	Presenza del padre, p. 426
Attrazione sessuale, pp. 143-144	Religiosità e aspettativa di vita, pp. 506, 508
Autismo, p. 180	Sensibilità al dolore, p. 249
Capacità di riconoscere emozioni, pp. 470-471, 493	Sesso/genere biologico, pp. 157-158
Contenuto dei sogni, p. 105	Sessualità, pp. 420-424
Crisi di mezza età, p. 208	degli adolescenti, pp. 424-426
Cure paterne, p. 185	spiegazioni evuzioniste, pp. 142-144
Differenze cerebrali uomo/donna, pp. 157-158, 423, 432-433	stimoli esterni, p. 423
Disturbi sessuali, p. 421	stimoli immaginari, pp. 423-424
Donne nella storia della psicologia, pp. 3-4	Sessualizzazione delle ragazzine, p. 425
Effetti comportamentali del genere, p. 41	Sindrome dell'idiot savant, p. 369
Età adulta: modificazioni fisiche, pp. 202-203	Sofferenza, p. 212
Fantasie sessuali, p. 424	Soglie assolute, p. 220
Felicità, p. 484	Sonno REM, attivazione nel, p. 96
Genere:	Sonno, p. 101
ed educazione dei bambini, pp. 159-160	Stereotipizzazione, p. 224
sviluppo, pp. 154-160	Stress e:
ruoli di, p. 159	AIDS, p. 493
similarità/differenze, pp. 154-157	depressione, p. 496
Intelligenza, pp. 393-394	cardiopatia, pp. 495-496
minaccia dello stereotipo, p. 399	salute, e abuso sessuale, p. 501
vizio sistematico (bias), p. 398	sistema immunitario, p. 492
Leadership: trasformativa, p. 452	risposta allo, p. 490
Matrimonio, pp. 208-209, 500	Teorie freudiane:
Maturazione, pp. 191-193	valutazione delle, p. 521
Menarca, p. 191	identità di genere/identificazione, pp. 516-517
Menopausa, p. 202	complesso di Edipo/Elettra, p. 516
Nido vuoto, p. 210	invidia del pene, p. 519
Obesità:	Teratogeni: consumo di alcol, p. 170
discriminazione basata sul peso, p. 415	Uso di droghe:
fattori genetici, p. 416	influenze biologiche, p. 124
rischi per la salute, p. 414	influenze psicologiche/socioculturali, pp. 124-125
Odorato, p. 256	Visione a colori, p. 233

concetti più importanti. Per consentire agli studenti di sviluppare o mettere in pratica le proprie capacità di pensiero critico, questa edizione offre anche le seguenti opportunità.

- *Il capitolo 1, «Pensare criticamente con la scienza psicologica»,* introduce gli studenti ai metodi di ricerca della psicologia, ponendo in risalto gli errori delle nostre intuizioni e del buon senso quotidiano e, di conseguenza, il bisogno di una

scienza psicologica. Nel capitolo 1 il pensiero critico viene introdotto come termine chiave (p. 18). La discussione sul ragionamento statistico incoraggia gli studenti a «pensare in maniera più intelligente applicando semplici principi statistici al ragionamento quotidiano» (pp. 30-33).

- *Le schede «Sviluppiamo il pensiero critico»* che si trovano in tutto il libro forniscono agli studenti un modello di approc-

**Tabella 6** Pensiero critico e particolari argomenti di ricerca

Tematiche attinenti al **pensiero critico**, e approfondimenti relativi al processo della **ricerca scientifica** in psicologia, si possono trovare alle pagine seguenti:

**Schede «Sviluppiamo il pensiero critico»**

La dipendenza, p. 114  
 L'interpretazione evolucionistica della sessualità umana, p. 144  
 I messaggi subliminali possono controllare il nostro comportamento?, p.221  
 ESP: percezione in assenza di sensazione?, pp. 259-261  
 L'esposizione alla violenza mediatica innesca il comportamento violento?, p. 295  
 Il fattore paura. Perché abbiamo paura delle cose sbagliate, pp. 344-345  
 Scoprire le menzogne, pp. 468-469  
 Medicina complementare e alternativa, p. 507  
 Come essere astrologi o chiromanti «di successo», pp. 530-531

**Analisi critica della psicologia popolare**

Il bisogno di una scienza psicologica, p. 16  
 Percepire un ordine in eventi casuali, pp. 20-21  
 Usiamo solo il 10% del nostro cervello, pp. 73-74  
 Può l'ipnosi stimolare i ricordi? Costringere ad agire? Essere terapeutica? Alleviare il dolore?, pp. 109-111  
 Si è esteso eccessivamente il concetto di dipendenza?, p. 114  
 Esperienze di premorte, p. 121  
 Critiche alla prospettiva evolucionista, p. 144  
 Quanto merito o demerito spetta ai genitori?, pp. 146-147  
 Limitazione sensoriale, pp. 109-111  
 Esiste la percezione extrasensoriale?, pp. 146-147  
 Le altre specie possiedono il linguaggio?, pp. 357-359  
 Medicina complementare e alternativa, p. 507  
 Qual è la validità del test di Rorschach?, p. 520  
 La rimozione è un mito?, pp. 521-522  
 Freud è credibile?, pp. 520-523

**Pensare criticamente con la scienza psicologica**

I limiti dell'intuizione e del buon senso, pp. 18-21  
 L'atteggiamento scientifico, pp. 21-23

«Pensiero critico» presentato come termine chiave, p. 23  
 Il metodo scientifico, pp. 24-25  
 Correlazione e causalità, pp. 29-31  
 Esplorare causa ed effetto, pp. 32-33  
 Assegnazione casuale, p. 33  
 Variabili indipendenti e dipendenti, pp. 34-35  
 Ragionamento statistico, pp. 36-40  
 Descrivere i dati, pp. 36-38  
 Trarre inferenze, pp. 39-40

**L'indagine scientifica come «detective story»**

L'allattamento al seno è migliore del biberon?, pp. 32-33  
 Il nostro cervello diviso, pp. 76-79  
 Perché dormiamo?, pp. 98-99  
 Perché sogniamo?, pp. 106-109  
 L'ipnosi è un'estensione della normale coscienza o uno stato alterato di essa?, pp. 111-112  
 Studi su gemelli e su adottati, pp. 131-135  
 Come si sviluppa la mente di un bambino, pp. 174-179  
 Invecchiamento e intelligenza, pp. 383-385  
 Elaborazione in parallelo, pp. 231-232  
 Come vediamo a colori?, pp. 233-234  
 Come immagazziniamo i ricordi nel cervello?, pp. 308-310  
 Come vengono costruiti i ricordi nel cervello?, pp. 303-308  
 Le altre specie possiedono il linguaggio?, pp. 357-359  
 Perché abbiamo fame?, pp. 408-410  
 Cosa determina l'orientamento sessuale?, pp. 427-433  
 La ricerca della felicità: chi è felice e perché?, pp. 479-486  
 Perché – e in quali persone – lo stress contribuisce alla cardiopatia?, pp. 494-497  
 Come e perché il sostegno sociale è collegato alla salute?, pp. 500-502  
 Autostima e self-serving bias, pp. 546-549

cio critico ad alcune questioni chiave della psicologia. Vedi ad esempio la scheda aggiornata «Il fattore paura. Perché abbiamo paura delle cose sbagliate» (p. 314).

- *Indagini in stile «detective story»* in tutta la narrazione inducono gli studenti a pensare criticamente alle domande chiave della ricerca in psicologia.
- *Gli inviti ad applicare e a riflettere su quanto imparato* costituiscono un approccio alla trattazione che mantiene gli studenti attivi durante lo studio di ogni capitolo. A volte chiedo agli studenti di divertirsi prendendo parte ad attività con cui loro stessi si possono cimentare strada facendo. Ad esempio, nel capitolo 6 fanno esperienza di una rapida attività di adattamento sensoriale, mentre nel capitolo 12 cercano di abbinare espressioni a volti e di testare su se stessi gli effetti di diverse espressioni facciali.

- *Analisi critiche della psicologia popolare* risvegliano l'interesse e forniscono importanti lezioni su come pensare in maniera critica ad argomenti quotidiani. Ad esempio, nel capitolo 6 vi è un'analisi stringente delle percezioni extrasensoriali (ESP), mentre il capitolo 8 tratta del controverso argomento della rimozione di ricordi dolorosi.

Vedi la **tabella 6** per un elenco completo delle pagine in cui vengono trattati argomenti relativi al pensiero critico e in cui si trovano le schede «Sviluppiamo il pensiero critico».

David Myers  
 Hope College, Michigan  
 www.davidmyers.org