

INDICE

PREFAZIONE	XIX	1.4.4 Cognitivismo	13
INTRODUZIONE	XXI	<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	13
CAPITOLO 1		1.4.5 Psicologia della Gestalt	14
INTRODUZIONE		1.4.6 Psicoanalisi e psicologia dinamica	15
ALLA PSICOLOGIA		1.4.7 Psicologia umanistica	16
E AI METODI DI RICERCA	1	1.4.8 Il ruolo delle donne nel periodo iniziale della psicologia	16
<hr/>		1.5 LA PSICOLOGIA OGGI: TRE PROSPETTIVE COMPLEMENTARI SUL COMPORTAMENTO	17
PER COMINCIARE		1.5.1 La prospettiva biologica	17
STUPIRSI		1.5.2 La prospettiva psicologica	17
DEL COMPORTAMENTO UMANO	2	Psicologia positiva	18
<hr/>		1.5.3 La prospettiva socioculturale	18
1.1 PSICOLOGIA: L'ABC DEL COMPORTAMENTO	3	Relatività culturale	18
1.1.1 Alla ricerca di prove empiriche	4	Una visione più ampia della diversità	18
1.1.2 La ricerca in psicologia	4		
1.1.3 I settori di specializzazione	5		
Gli animali e la psicologia	5		
1.1.4 Obiettivi della psicologia	5		
Descrivere	5		
Comprendere	6		
Prevedere	6		
Controllare	6		
1.2 PENSARE IN MODO CRITICO	7		
1.2.1 Riflettere sul comportamento	7		
1.3 LA RICERCA SCIENTIFICA: IN CHE MODO IMPARARE A PENSARE COME UNO PSICOLOGO	8		
1.3.1 Il metodo scientifico	8		
Effettuare delle osservazioni	8		
Definire un problema	9		
Proporre un'ipotesi	9		
Raccogliere le prove e verificare l'ipotesi	9		
Pubblicare i risultati	9		
Costruire una teoria	9		
1.4 BREVE STORIA DELLA PSICOLOGIA: LE DIVERSE CORRENTI DI RICERCA	11		
1.4.1 Strutturalismo	11		
1.4.2 Funzionalismo	12		
1.4.3 Comportamentismo	12		
Comportamentismo radicale	13		
		1.6 L'ESPERIMENTO IN PSICOLOGIA: IL RAPPORTO TRA CAUSA ED EFFETTO	23
		1.6.1 Variabili e gruppi	23
		Controllo sperimentale	24
		Causa ed effetto	24
		1.6.2 Valutazione dei risultati	25
		Metanalisi	25
		1.7 DOPPIO CIECO: I PLACEBO E LE PROFEZIE AUTOAVVERANTESI	25
		1.7.1 Effetto dei partecipanti	26
		Controllare l'effetto dei partecipanti	28
		1.7.2 Effetto dello sperimentatore	28
		L'esperimento in doppio cieco	28
		1.8 METODI DI RICERCA NON SPERIMENTALI: ALTRI PROCEDIMENTI DI INDAGINE	29
		1.8.1 Osservazione naturalistica	30
		1.8.2 Studi correlazionali	31
		Coefficienti di correlazione	31
		Correlazione e causalità	32
		1.8.3 L'analisi di un caso singolo e il metodo clinico	32
		1.8.4 Il metodo dell'inchiesta	33
		Sondaggi attraverso il web	34
		Desiderabilità sociale	35

PSICOLOGIA IN AZIONE	38	2.6 IL SISTEMA ENDOCRINO	74
QUADRO RIASSUNTIVO	41	PSICOLOGIA IN AZIONE	78
		QUADRO RIASSUNTIVO	82
CAPITOLO 2		CAPITOLO 3	
CERVELLO		SENSAZIONI E REALTÀ	85
E COMPORTAMENTO	43		
<hr/>		<hr/>	
PER COMINCIARE		PER COMINCIARE	
MUSICA E CERVELLO	44	LI SENTI I PIPISTRELLI?	86
<hr/>		<hr/>	
2.1 I NEURONI	45	3.1 PSICOFISICA: I LIMITI DELLA SENSIBILITÀ	87
2.1.1 Le parti di un neurone	45	3.1.1 Trasduzione	87
2.1.2 L'impulso nervoso	46	3.1.2 Soglie assolute	87
Conduzione saltatoria	48	3.1.3 Soglie differenziali	88
2.1.3 Sinapsi e neurotrasmettitori	49	3.1.4 Analisi e codifica sensoriale	89
Neuroregolatori	50		
2.1.4 Reti neurali	50	3.2 LA VISTA	92
Neuroplasticità	50	3.2.1 Struttura dell'occhio	92
		Problemi visivi	93
2.2 IL SISTEMA NERVOSO PERIFERICO	51	Controllo della luce in entrata	93
2.2.1 Il sistema somatico e il sistema autonomo	51	3.2.2 Coni e bastoncelli	94
2.2.2 Il midollo spinale	52	Acuità visiva	96
		Visione periferica	98
2.3 METODI DI INDAGINE	55	3.3 PERCEZIONE DEI COLORI	98
2.3.1 Mappatura della struttura cerebrale	55	3.3.1 Teorie sulla visione dei colori	98
TAC	56	Costruzione dei colori	99
RM	56	3.3.2 Cecità ai colori assoluta e parziale	100
2.3.2 Esplorare le funzioni cerebrali	56		
EEG	57	3.4 ADATTAMENTO AL BUIO	100
PET	57		
RMF	58	3.5 L'UDITO	104
2.4 LA CORTECCIA CEREBRALE	58	3.5.1 Come si odono i suoni	104
2.4.1 Gli emisferi cerebrali	60	Ipoacusie	106
2.4.2 La specializzazione emisferica «Split brain» o cervello diviso	61	3.6 OLFATTO E GUSTO	108
Cervello destro e cervello sinistro	62	3.6.1 L'olfatto	108
2.4.3 I lobi della corteccia cerebrale	63	Feromoni: un profumo speciale?	110
I lobi frontali	63	3.6.2 Gusto e sapori	110
I lobi parietali	64		
I lobi temporali	66	3.7 LE SENSAZIONI SOMESTESICHE	112
I lobi occipitali	67	3.7.1 La sensibilità cutanea	112
2.5 LE STRUTTURE SOTTOCORTICALI	69	La nocicezione	113
2.5.1 Il tronco dell'encefalo	69	Tatto dinamico	114
2.5.2 Il mesencefalo		3.7.2 Il sistema vestibolare	114
di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti	70		
2.5.3 Il diencefalo	70	3.8 ADATTAMENTO SENSORIALE	115
2.5.4 Il sistema limbico	71	Attenzione selettiva e filtri sensoriali	116
2.5.5 Il cervello: un organo stupefacente	73	PSICOLOGIA IN AZIONE	120
		QUADRO RIASSUNTIVO	123

CAPITOLO 4
PERCEPIRE IL MONDO 125

PER COMINCIARE
UN DELITTO! 126

**4.1 LA PERCEZIONE:
UN PASSO ULTERIORE** 127

4.1.1 Elaborazione delle informazioni
di tipo bottom-up e top-down 127

**4.2 PERCEZIONE E ATTENZIONE:
POSSO AVERE
LA TUA... ATTENZIONE!** 128

4.2.1 Attenzione: processi
automatici e controllati 128

4.2.2 Cecità da disattenzione 131

4.2.3 Abituazione 131

4.2.4 Motivazioni,
emozioni e percezione 132

**4.3 ORGANIZZAZIONE
DELLE SENSAZIONI:
COME STRUTTURARLE** 133

4.3.1 I principi della Gestalt 133

**4.4 COSTANZE PERCETTIVE:
RIORDINARE UN MONDO
MUTEVOLE** 136

**4.5 PERCEZIONE DELLA
PROFONDITÀ: E SE IL MONDO
FOSSE PIATTO?** 139

4.5.1 Indizi binoculari di profondità 140

4.5.2 Indizi monoculari di profondità 142
L'illusione della luna 144

**4.6 APPRENDIMENTO
PERCETTIVO: E SE IL MONDO
FOSSE CAPOVOLTO?** 146

4.6.1 Abitudini percettive 148
Visione invertita 149

4.6.2 Il contesto nella percezione 149
Illusioni 150

4.7 ASPETTATIVE PERCETTIVE 152

**4.8 PERCEZIONE
EXTRASENSORIALE
E FENOMENI PARANORMALI** 154

4.8.1 Una valutazione
della percezione
extrasensoriale 154
Inganno e scetticismo 155
Risultati inconcludenti,
statistiche e caso 155

4.8.2 Portare in scena
la percezione extrasensoriale 155
Implicazioni 156

PSICOLOGIA IN AZIONE 158
QUADRO RIASSUNTIVO 162

CAPITOLO 5
STATI DI COSCIENZA 165

PER COMINCIARE
**UNA VISITA A MOLTI STATI
(DI COSCIENZA)** 166

**5.1 LA COSCIENZA:
DEFINIZIONE E FUNZIONI** 167
di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli

**5.2 STATI DI COSCIENZA:
I MOLTI ASPETTI DELLA
CONSAPEVOLEZZA** 167
5.2.1 Stati modificati di coscienza 167

**5.3 IL SONNO: UN BEL
«LUOGO» DA VISITARE** 168
5.3.1 Il bisogno di dormire 169
5.3.2 Modelli di sonno 170

5.4 LE FASI DEL SONNO 171
5.4.1 Caratteristiche delle
fasi del sonno 171
Fase 1 172
Fase 2 172
Fase 3 172
Fase 4 172

5.4.2 L'ipotesi del doppio processo
di regolazione del sonno 172
La funzione del sonno NREM 172
La funzione del sonno REM 173
Il sonno REM e i sogni 173

5.5 DISTURBI DEL SONNO 175
5.5.1 Insonnia 175
Tipi e cause dell'insonnia 175
Rimedi comportamentali all'insonnia 176

5.5.2 Sonnambulismo,
parlare nel sonno e sexsomnia 177

5.5.3 Incubi e terrori notturni 177

5.5.4 Apnea nel sonno 178
SIDS 178
Dormire supini 178

5.5.5 Narcolessia 178

**5.6 QUAL È IL SIGNIFICATO
DEI SOGNI?** 178

5.6.1 Il sonno REM rivisitato 179

5.6.2 Le teorie del sogno 179
Teoria psicodinamica del sogno 179
L'ipotesi di attivazione-sintesi 179

Teoria neurocognitiva del sogno	179		
5.6.3 I mondi del sogno	180	CAPITOLO 6	
5.7 IPNOSI: GUARDAMI NEGLI OCCHI	181	CONDIZIONAMENTO	209
5.7.1 Teorie sull'ipnosi	181	E APPRENDIMENTO	
5.7.2 L'esperienza dell'ipnosi	182		
Suscettibilità ipnotica	183	PER COMINCIARE	
Effetti dell'ipnosi	184	STORIE DI TOPI	210
5.7.3 Ipnosi da palcoscenico	184		
5.8 LE ALTERAZIONI DELLA COSCIENZA CAUSATE DA FARMACI E DA SOSTANZE PSICOATTIVE: EFFETTI POSITIVI E NEGATIVI	188	6.1 COSA SIGNIFICA APPRENDERE	211
5.8.1 La dipendenza dalle droghe	190	6.1.1 Tipi di apprendimento	211
5.8.2 Comportamenti di abuso	190	Apprendimento associativo	211
Sostanze a rischio di abuso	190	6.2 IL CONDIZIONAMENTO CLASSICO: IL NOME PAVLOV VI FA VENIRE IN MENTE QUALCOSA?	212
5.9 STIMOLANTI: ANFETAMINE, COCAINA, MDMA, CAFFEINA, NICOTINA	190	L'esperimento di Pavlov	212
Abuso	193	6.3 I PRINCIPI DEL CONDIZIONAMENTO CLASSICO	213
5.9.1 Cocaina	193	6.3.1 Acquisizione	213
Abuso	193	Condizionamento di ordine superiore	213
5.9.2 MDMA («ecstasy»)	193	6.3.2 Aspettative	215
Abuso	194	6.3.3 Estinzione e recupero spontaneo	215
5.9.3 Caffeiina	194	6.3.4 Generalizzazione	215
Abuso	194	6.3.5 Discriminazione	216
5.9.4 Nicotina	194	6.4 IL CONDIZIONAMENTO CLASSICO NEGLI ESSERI UMANI: UN TEMA CONNESSO ALLE EMOZIONI	216
Abuso	195	6.4.1 Risposte emotive condizionate	216
Effetti sulla salute	195	Le paure apprese	217
Smettere di fumare	195	6.4.2 Condizionamento vicario	217
5.10 CALMANTI: SEDATIVI, TRANQUILLANTI E ALCOL	196	6.5 CONDIZIONAMENTO OPERANTE	219
5.10.1 Barbiturici	196	6.5.1 Rinforzo positivo	219
5.10.2 GHB	196	6.5.2 Ricevere una risposta operante	219
Abuso	196	Informazione e contingenza	220
5.10.3 Tranquillanti	196	6.5.3 Il momento del rinforzo	220
Abuso	197	Siete superstiziosi?	221
5.10.4 Alcol	197	6.5.4 Modellamento	221
Abuso	197	6.5.5 Estinzione operante	222
Analisi del rischio	197	6.5.6 Rinforzo negativo	222
Riconoscere di avere un problema con l'alcol	197	6.5.7 Punizione	223
Il consumo moderato di alcol	198	6.6 RINFORZI OPERANTI	223
Programmare il consumo di alcolici	198	6.6.1 Rinforzi primari	223
Terapie	198	6.6.2 Rinforzi secondari	223
5.11 ALLUCINOGENI	199	Rinforzi simbolici	224
5.11.1 LSD e PCP	199	Rinforzi sociali	225
5.11.2 Marijuana	199	6.6.3 Feedback	226
I rischi connessi all'uso della marijuana	200	La conoscenza dei risultati	226
Rischi a lungo termine per la salute	200	6.6.4 Aiuti all'apprendimento	226
PSICOLOGIA IN AZIONE	202	6.7 RINFORZO PARZIALE: LAS VEGAS, LA GABBIA DI SKINNER PER L'UOMO?	229
QUADRO RIASSUNTIVO	206	6.7.1 Schemi di rinforzo parziale	229

Rapporto fisso	230		
Rapporto variabile	230		
Intervallo fisso	230		
Intervallo variabile	230		
6.8 CONTROLLO DELLO STIMOLO	230		
6.8.1 Generalizzazione	231		
6.8.2 Discriminazione	232		
6.9 PUNIZIONE: METTERE DEI FREMI AL COMPORAMENTO	234		
6.9.1 Variabili riguardanti la punizione	234		
6.9.2 Gli svantaggi della punizione	234		
Fuga ed evitamento	234		
Aggressione	235		
6.9.3 Usare la punizione in modo saggio	235		
6.10 APPRENDIMENTO COGNITIVO: OLTRE IL CONDIZIONAMENTO	238		
6.10.1 Mappe cognitive	238		
6.10.2 Apprendimento latente	238		
6.10.3 Apprendimento per scoperta	239		
6.11 MODELLAMENTO: FA' QUELLO CHE FACCIO E NON QUELLO CHE DICO	240		
6.11.1 Apprendimento per osservazione	240		
Imitare i modelli	241		
6.11.2 Modellamento e media	242		
Aggressività in televisione	242		
PSICOLOGIA IN AZIONE	245		
QUADRO RIASSUNTIVO	248		
CAPITOLO 7			
LA MEMORIA	251		
<hr/>			
PER COMINCIARE			
« COSA DIAVOLO STA SUCCEDENDO?»	252		
<hr/>			
7.1 SISTEMI DI MEMORIA	253		
7.1.1 Memoria sensoriale	253		
7.1.2 Memoria a breve termine	254		
Memoria di lavoro	254		
7.1.3 Memoria a lungo termine	256		
Il rapporto tra MBT e MLT	257		
7.2 LA MEMORIA A BREVE TERMINE: RIPETETE I NUMERI IN ORDINE	258		
7.2.1 Sequenze di elementi discreti	259		
7.2.2 Reiterazione delle informazioni	259		
7.3 LA MEMORIA A LUNGO TERMINE: UN MODO PER CONSERVARE IL PASSATO	260		
7.3.1 Costruire i ricordi	260		
7.3.2 Organizzare i ricordi	263		
Reintegrazione	263		
7.3.3 Memoria procedurale e memoria dichiarativa	264		
Memoria semantica	265		
Memoria episodica	265		
Quanti tipi di memoria esistono?	265		
7.4 MISURARE LA MEMORIA	267		
7.4.1 Rievocare le informazioni	267		
7.4.2 Riconoscere le informazioni	268		
7.4.3 Riapprendere le informazioni	268		
7.4.4 Ricordi impliciti ed espliciti	269		
Priming	269		
7.5 DIMENTICARE: L'OBLIO	270		
7.5.1 Problemi di codifica	271		
Gli studenti: tutti uguali!	271		
7.5.2 Problemi di ritenzione: decadimento e disuso	273		
7.5.3 Problemi di recupero	273		
Oblío dipendente dall'assenza di <i>cue</i> appropriati	273		
Apprendimento stato-dipendente	274		
Interferenza	274		
Transfer di apprendimento	276		
Rimozione e soppressione dei ricordi	277		
7.6 LA FORMAZIONE DEI RICORDI	277		
7.6.1 Consolidamento	277		
Memoria ed emozione	278		
7.6.2 La memoria a lungo termine e il cervello	279		
7.7 UNA MEMORIA ECCEZIONALE	281		
7.7.1 Immaginazione eidetica	281		
7.7.2 Un caso di memoria fotografica	281		
7.7.3 Strategie per ricordare	282		
I campioni della memoria	282		
7.8 MIGLIORARE LA MEMORIA: I SEGRETI PER UNA BANCA DEI RICORDI	283		
7.8.1 Strategie di codifica	283		
Reiterazione	283		
Selezione	283		
Organizzazione	283		
Apprendimento totale o parziale	283		
Posizione seriale	284		
Cue di memoria	284		
Iperapprendimento	284		
Esercizio scaglionato	284		
7.8.2 Strategie di recupero	284		
Ripetere a voce alta	284		
Ripassare	285		
Uso di una strategia	285		

per favorire il recupero	285	8.5.6 Fissità funzionale	311
Estendere la durata del ricordo	285	8.5.7 Ostacoli comuni nella risoluzione di problemi	312
Sonno e memoria	285		
PSICOLOGIA IN AZIONE	287	8.6 RAGIONAMENTO DEDUTTIVO	
QUADRO RIASSUNTIVO	290	<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	314
		8.6.1 Sillogismi categorici	314
		8.6.2 Sillogismi condizionali	314
		8.6.3 Sillogismi lineari	315
		8.6.4 Fasi del ragionamento deduttivo	317
CAPITOLO 8		8.7 RAGIONAMENTO INDUTTIVO	
PENSIERO E IMMAGINI MENTALI	293	<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	318
PER COMINCIARE		8.7.1 Euristica della rappresentatività	318
HOMO SAPIENS	294	8.7.2 Fallacia delle frequenze di base	319
		8.7.3 Disponibilità, ancoraggio e accomodamento	319
8.1 COSA SIGNIFICA PENSARE?	295	8.8 DECISION-MAKING	
8.1.1 Alcune unità fondamentali del pensiero	295	<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	321
8.2 LO SVILUPPO COGNITIVO	295	8.8.1 Modelli normativi	321
8.2.1 La teoria dello sviluppo cognitivo proposta da Piaget	296	8.8.2 Modelli descrittivi	321
Il periodo sensomotorio (0-2 anni)	296	Effetto framing	322
Il periodo preoperatorio (2-6 anni)	297	8.8.3 Modelli naturalistici	323
Il periodo operatorio concreto (6-11 anni)	298	8.8.4 Emozione	323
Il periodo delle operazioni formali (11 anni e oltre)	298	8.9 IL PENSIERO CREATIVO	324
8.2.2 Piaget, oggi	300	8.9.1 I test di creatività	324
Le capacità cognitive nel neonato	300	8.9.2 Fasi del pensiero creativo	325
8.2.3 La teoria socioculturale di Vygotsky	301	8.9.3 La personalità creativa	326
		Intuizione e saggezza	327
8.3 IMMAGINI MENTALI	303	PSICOLOGIA IN AZIONE	329
8.3.1 La natura delle immagini mentali	303	QUADRO RIASSUNTIVO	330
<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	303		
8.3.2 Visione al contrario	303	CAPITOLO 9	
8.3.3 Uso delle immagini mentali e dell'immaginazione	303	LINGUAGGIO E COMUNICAZIONE	333
8.3.4 Immagini cinestetiche	304	PER COMINCIARE	
8.4 CONCETTI	304	UN RACCONTO D'ALTRI TEMPI	334
8.4.1 Categorizzazione	305	<i>di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>	
8.4.2 Tipi di concetti	305	9.1 LO SVILUPPO DEL LINGUAGGIO	336
8.4.3 Prototipi	305	9.1.1 La fase pre-linguistica	336
Stereotipi	306	Il pianto	336
8.4.4 Ciclo inferenziale	306	Il sorriso	336
<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	306	Cooing, balbettio e lallazione	336
8.5 PROBLEM SOLVING	307	9.1.2 La fase del linguaggio infantile	337
8.5.1 Problemi di routine	308	9.1.3 Il linguaggio del bambino a due anni: fra desiderio di autonomia e nuove parole	337
<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	308		
8.5.2 Problemi a insight	308		
8.5.3 Euristiche	309		
8.5.4 Esperti e principianti	309		
8.5.5 Soluzioni intuitive	310		
La natura dell'insight	310		

9.2 LE ORIGINI DEL LINGUAGGIO	338
9.2.1 Il linguaggio dell'interazione precoce adulto-bambino	338
Il «baby-talk»	338
9.3 IL LINGUAGGIO	340
9.3.1 La struttura del linguaggio	342
Le lingue dei segni	342
9.4 LA QUESTIONE DEL LINGUAGGIO DEGLI ANIMALI	343
Scimpanzé parlanti	343
Osservazioni critiche	343
Lessigrammi	344
9.5 LA COMUNICAZIONE	
<i>di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>	345
9.5.1 La competenza comunicativa	346
9.5.2 L'atto comunicativo	346
9.5.3 Funzioni della comunicazione	348
9.6 LA COMUNICAZIONE NON VERBALE	
<i>di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>	349
9.6.1 Aspetti non verbali del parlato	349
9.6.2 Le espressioni mimico-facciali	350
9.6.3 I gesti	350
9.6.4 La postura	350

PSICOLOGIA IN AZIONE	351
QUADRO RIASSUNTIVO	353

CAPITOLO 10 INTELLIGENZA 355

PER COMINCIARE	
L'INTELLIGENZA: COSA SIGNIFICA ESSERE INTELLIGENTI?	356
10.1 L'INTELLIGENZA UMANA	357
10.1.1 Definire l'intelligenza	357
10.1.2 I primi test d'intelligenza	357
Ragionamento fluido	357
Conoscenza	358
Ragionamento quantitativo	358
Elaborazione visuo-spaziale	358
Memoria di lavoro	358
10.1.3 Quozienti intellettivi	358
QI di deviazione	359
10.1.4 I test di Wechsler	359
10.1.5 Test per gruppi	359
10.2 VARIAZIONI NELL'INTELLIGENZA: LA CURVA A CAMPANA	360
10.2.1 Le persone mentalmente dotate	360

Bambini dotati	361
Identificare i bambini dotati	361
10.2.2 Disabilità intellettiva	363
Cause della disabilità intellettiva	363

10.3 VALUTARE L'INTELLIGENZA: QUANTO SONO INTELLIGENTI I TEST DI INTELLIGENZA?	363
10.3.1 Intelligenze multiple	364
10.3.2 L'intelligenza artificiale: calcolo, dunque sono	364
Intelligenza artificiale (IA) e cognizione	365
10.3.3 Ereditarietà, ambiente e intelligenza	365
Studi sui gemelli	365
QI e ambiente	366
10.4 L'INTELLIGENZA EMOTIVA	368
10.4.1 Intelligenza emotiva ed emozioni positive	368
10.4.2 Diventare emotivamente intelligenti	369

PSICOLOGIA IN AZIONE	370
QUADRO RIASSUNTIVO	373

CAPITOLO 11 MOTIVAZIONE 375

PER COMINCIARE	
IL CASO DEL COMPOSITORE MAURICE RAVEL	376
<i>di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>	
11.1 LE MOTIVAZIONI: FORZE CHE DIRIGONO IL COMPORTAMENTO	377
11.1.1 Un modello di motivazione	377
Incentivi	377
Tipi di motivazione	378
11.1.2 Motivazioni biologiche e omeostasi	378
11.1.3 Ritmi circadiani	379
Lavoro a turni e jet lag	379
11.2 LA FAME: SCUSATE, IL MIO IPOTALAMO È FURIOSO	381
11.2.1 Fattori interni della fame	381
11.2.2 Meccanismi cerebrali della fame	381
11.2.3 Fattori esterni della fame e obesità	383
Mangiare in risposta a stimoli esterni	383
Il gusto	383

Fame emotiva	385	12.1.1 Le emozioni primarie	405
Fattori culturali	386	12.1.2 Il cervello e le emozioni	405
11.2.4 Le diete	386	12.2 FISIOLOGIA ED EMOZIONI	407
Il paradosso delle diete yo-yo	386	12.2.1 La risposta «fight or flight» (combatti o scappa)	407
11.2.5 I disturbi alimentari	386	Morte improvvisa	407
Cause	387	12.2.2 Le macchine della verità	407
Trattamento	387	12.3 ESPRIMERE LE EMOZIONI: LE ESPRESSIONI FACCIALI E IL LINGUAGGIO DEL CORPO	411
11.2.6 Fattori culturali e dieta	389	12.3.1 Le espressioni facciali	411
11.3 ALTRE MOTIVAZIONI PRIMARIE: LA SETE, IL DOLORE E LA PULSIONE SESSUALE	389	Differenze culturali nelle emozioni	412
11.3.1 La sete	389	L'espressione vocale delle emozioni	412
11.3.2 Il dolore	389	12.3.2 Il linguaggio del corpo	413
11.3.3 La pulsione sessuale	389	Genere ed emozioni	414
11.4 LA SPINTA ALLA RICERCA DI STIMOLAZIONE	391	12.4 LE TEORIE DELLE EMOZIONI:	414
11.4.1 La teoria dell'attivazione psicofisica	391	12.4.1 La teoria di James-Lange	414
Alla ricerca delle sensazioni forti	392	12.4.2 La teoria di Cannon-Bard	414
11.4.2 Livelli di attivazione	392	12.4.3 La teoria cognitiva delle emozioni di Schachter	415
11.5 LE MOTIVAZIONI APPRESE: LA RICERCA DELL'ECCELLENZA	393	Errata attribuzione	416
11.5.1 La teoria dei processi opposti	394	12.4.4 Valutazione cognitiva dell'emozione	416
11.5.2 Le motivazioni sociali	394	12.4.5 Emozioni e prontezza all'azione	416
11.5.3 Motivazione al successo e all'autorealizzazione	394	di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli	416
Il potere	394	12.4.6 L'ipotesi del feedback facciale	417
Caratteristiche delle persone di successo	394	12.4.7 Un modello contemporaneo delle emozioni	418
11.5.4 Qual è la chiave per il successo?	395	PSICOLOGIA IN AZIONE	420
La fiducia in se stessi	395	di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli	420
11.6 LE MOTIVAZIONI IN PROSPETTIVA: DALL'ALTO DELLA PIRAMIDE	396	QUADRO RIASSUNTIVO	423
11.6.1 Motivazione intrinseca ed estrinseca	397	CAPITOLO 13 LA PERSONALITÀ	425
11.6.2 Trasformare il gioco in lavoro	397	PER COMINCIARE	426
Creatività	397	L'ESSENZA NASCOSTA	426
PSICOLOGIA IN AZIONE	400	13.1 PERSONALITÀ, CARATTERE E TEMPERAMENTO	427
QUADRO RIASSUNTIVO	402	13.1.1 Tratti	427
CAPITOLO 12 LE EMOZIONI	403	13.1.2 La personalità è ereditaria?	427
PER COMINCIARE	404	Gemelli e tratti	427
LE EMOZIONI, LA MUSICA DELLA VITA	404	In breve	428
12.1 DENTRO L'EMOZIONE: CHE COSA PROVI?	405	13.1.3 Tipi	428
		13.1.4 Il concetto di sé	429
		Autostima	429
		13.1.5 Teorie della personalità	429

13.2 L'APPROCCIO DEI TRATTI: DESCRIVI TE STESSO IN 18.000 PAROLE O MENO	431	13.5.1 Maslow e l'autorealizzazione	446
13.2.1 Prevedere il comportamento	431	Caratteristiche degli autorealizzatori	446
13.2.2 Descrivere le persone	431	13.5.2 Psicologia positiva: il concetto di personalità positiva	447
13.2.3 Classificazione dei tratti	431	13.5.3 Carl Rogers e la teoria del Sé	448
Tratti profondi	432	Struttura e dinamica della personalità	448
13.2.4 I «Big Five»	433	13.5.4 L'idea umanistica dello sviluppo	450
Cinque dimensioni fondamentali	433		
13.2.5 Tratti, costanza e situazioni	435		
13.3 LE TEORIE PSICODINAMICHE	436	13.6 TEORIE DELLA PERSONALITÀ: PANORAMICA E CONFRONTO	451
13.3.1 La struttura della personalità secondo la teoria psicoanalitica	436	Teorie dei tratti	451
Es	436	Teoria psicoanalitica	451
Io	437	Teoria dell'apprendimento sociale	451
Super-io	437	Teorie umanistiche	452
13.3.2 La dinamica della personalità	437	13.7 VALUTAZIONE DELLA PERSONALITÀ	452
Livelli di coscienza	437	13.7.1 L'intervista	452
13.3.3 Lo sviluppo della personalità	438	Le interviste con il computer	452
Il modello evolutivo	438	Limiti	452
La fase orale	438	13.7.2 Osservazione diretta e scale di valutazione	453
La fase anale	438	Test situazionale	454
La fase fallica	438	13.7.3 Questionari di personalità	454
Latenza	438	13.7.4 Test proiettivi di personalità. Macchie d'inchiostro e trame nascoste	455
La fase genitale	439	Il test di Rorschach	456
Commenti critici	439	o delle macchie d'inchiostro	456
13.3.4 I neofreudiani	439	Il test di appercezione tematica	456
Alfred Adler (1870-1937)	439	Limiti del test proiettivo	457
Karen Horney (1885-1952)	440	13.8 ASSASSINI ALL'IMPROVISO. RISULTATI DI UNA RICERCA	457
Carl Gustav Jung (1875-1961)	440	PSICOLOGIA IN AZIONE	459
13.4 TEORIE DELL'APPRENDIMENTO	442	QUADRO RIASSUNTIVO	462
13.4.1 Interazione tra situazione e comportamento	442	GLOSSARIO	G1
13.4.2 Relazione tra personalità e comportamento	442	BIBLIOGRAFIA	B1
13.4.3 Teoria dell'apprendimento sociale	443	INDICE ANALITICO	I1
Autoefficacia	443		
Autorinforzo	443		
13.4.4 La visione comportamentista dello sviluppo	444		
Situazioni critiche	444		
Personalità e genere	445		
13.5 LA TEORIA UMANISTICA: ESPERIENZE LIMITE E CRESCITA PERSONALE	446		