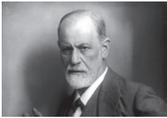


Indice generale

Prefazione	XI	La psicologia come professione: passato e presente	22
CAPITOLO 1		Gli psicologi si associano: l'American Psychological Association (APA)	22
		Che cosa fanno gli psicologi: le carriere nella ricerca	23
Psicologia: evoluzione di una scienza	1	NEL VIVO DELLA SCIENZA La psicologia è una scienza "fulcro"	25
Le radici della psicologia: il percorso storico verso una scienza della mente	2		
Gli antenati della psicologia: i grandi filosofi	2		
Dal cervello alla mente: la pattuglia francese	3		
Lo strutturalismo: il primo passo verso il metodo scientifico	3		
Il funzionalismo: i processi mentali come adattamenti	5		
NEL MONDO REALE Come migliorare le abilità di studio	6		
Lo sviluppo della psicologia clinica	8		
Le lezioni emerse dal lavoro con i pazienti	8		
Freud elabora la teoria psicoanalitica	8		
La nascita della psicologia umanistica	9		
La ricerca di misure oggettive: il comportamentismo occupa la scena	10		
Watson e la nascita del comportamentismo	10		
B.F. Skinner e lo sviluppo del comportamentismo	11		
ALTRE VOCI La psicologia è una scienza?	12		
Il ritorno della mente: la psicologia si espande	13		
Nuove pionieristiche idee portano alla nascita della psicologia cognitiva	14		
Il cervello incontra la mente: la nascita delle neuroscienze cognitive	16		
La mente adattiva: la nascita della psicologia evolutivista	17		
Oltre l'individuo: la psicologia sociale e quella culturale	19		
Lo sviluppo della psicologia sociale	19		
La nascita della psicologia culturale	20		
UN MONDO DI DIFFERENZE Avere e non avere	21		
		CAPITOLO 2	
			
		I metodi della psicologia	29
		L'empirismo: come conoscere le cose?	30
		Il metodo scientifico	30
		L'arte di osservare	31
		L'osservazione: che cosa fanno le persone?	32
		La misurazione	33
		UN MONDO DI DIFFERENZE Eroi ed eroine come se la cavano con le tabelline?	33
		La descrizione	37
		La spiegazione: perché le persone fanno quello che fanno?	40
		La correlazione	40
		La causalità	42
		NEL VIVO DELLA SCIENZA La scienza soffre di un bias di genere?	48
		Trarre conclusioni: che cosa ci dicono le nostre misure?	49
		NEL MONDO REALE Strano, ma probabile!	49
		Pensare in modo critico alle evidenze	52
		Vediamo quello che vogliamo o che ci aspettiamo di vedere	52
		La posizione scettica	54
		L'etica della scienza: che cosa è giusto?	55
		Rispettare le persone	55
		ALTRE VOCI Possiamo permetterci la scienza?	56
		Rispettare gli animali	57
		Rispettare la verità	58

CAPITOLO

3



Neuroscienze e comportamento

I neuroni: l'origine del comportamento

Le componenti del neurone	63
I neuroni sono specializzati rispetto alla funzione	65
I neuroni sono specializzati rispetto alla posizione	65

Le azioni elettrochimiche dei neuroni: l'elaborazione delle informazioni

Il segnale elettrico: la conduzione dell'informazione all'interno del singolo neurone	66
La generazione di segnali chimici: la trasmissione dell'informazione tra neuroni	68

L'organizzazione del sistema nervoso

Le divisioni del sistema nervoso	72
Le componenti del sistema nervoso centrale	73

NEL VIVO DELLA SCIENZA Il potere del pensiero: le interfacce cervello-macchina

75

La struttura del cervello

Il rombencefalo	76
Il mesencefalo	77
Il prosencefalo	77
La plasticità cerebrale	83

NEL MONDO REALE La plasticità del cervello e le sensazioni negli arti fantasma

84

Sviluppo ed evoluzione del sistema nervoso

Lo sviluppo prenatale del sistema nervoso centrale	85
L'evoluzione del sistema nervoso centrale	86
I geni, l'epigenetica e l'ambiente	87

NEL VIVO DELLA SCIENZA Epigenetica ed effetti persistenti delle esperienze precoci

90

Come si esplora il cervello

Lo studio delle lesioni cerebrali	91
Lo studio dell'attività elettrica del cervello	94
L'uso delle neuroimmagini per studiare le strutture cerebrali e osservare il cervello in azione	95

ALTRE VOCI Neuromiti

99

CAPITOLO

4



Sensazione e percezione

La sensazione e la percezione sono attività distinte

La psicofisica	106
La misurazione dei livelli di soglia	106
La rilevazione del segnale	107

NEL MONDO REALE Il multitasking, ovvero la capacità di eseguire più compiti contemporaneamente	108
L'adattamento sensoriale	109

La visione I: gli occhi e il cervello convertono le onde luminose in segnali neurali

La sensazione della luce	110
La percezione del colore	114

UN MONDO DI DIFFERENZE Il fenomeno "The dress"	115
Il cervello visivo	116

La visione II: il riconoscimento di ciò che percepiamo

L'attenzione: il "collante" che unisce le singole caratteristiche in un tutto integrato	118
Il riconoscimento degli oggetti tramite la vista	119
La percezione della profondità e della grandezza	123
La percezione del movimento e del cambiamento	125

ALTRE VOCI Le allucinazioni e il sistema visivo	128
--	-----

L'udito: più di quello che colpisce l'orecchio

La sensazione del suono	129
La percezione del tono	132
Le perdite uditive	132

NEL VIVO DELLA SCIENZA Educazione musicale: ne vale la pena	133
--	-----

I sensi somatici: non solo epidermide

La sensazione del tatto	134
La sensazione del dolore	135
La percezione del dolore	135
Posizione del corpo, movimento ed equilibrio	137

I sensi chimici: l'aggiunta del sapore

La sensazione dell'odorato	138
La percezione dell'odorato	139
La sensazione del gusto	140
La percezione del gusto	141

CAPITOLO

5



La coscienza

I misteri della coscienza

Il problema delle menti altrui	147
Il problema mente/corpo	148

La natura della coscienza

Le quattro proprietà fondamentali	150
-----------------------------------	-----

NEL VIVO DELLA SCIENZA La mente vaga	152
I livelli di coscienza	153
I contenuti di coscienza	154

La mente inconscia	157
L'inconscio freudiano	158
La moderna visione dell'inconscio cognitivo	159
La mente inconscia: intelligente poco o tanto?	159

Sonno e sogni: buona notte, mente	160
Il sonno	160
I sogni	165

UN MONDO DI DIFFERENZE Sogni e cecità	169
--	-----

Droghe e coscienza: ispirazione artificiale	169
L'uso e l'abuso di sostanze	170
I vari tipi di sostanze psicoattive	172

NEL MONDO REALE Droghe e regolamentazione della coscienza	177
--	-----

ALTRE VOCI Un giudice si schiera in difesa dell'erba	179
---	-----

L'ipnosi: aperti alla suggestione	178
Induzione e suscettibilità	179
Effetti ipnotici	180

CAPITOLO 6  La memoria	185
--	-----

Che cos'è la memoria?	186
------------------------------	-----

La codifica: le percezioni sono trasformate in ricordi	186
---	-----

La codifica semantica	187
La codifica visiva	188
La codifica organizzativa	188
La codifica dell'informazione collegata alla sopravvivenza	189

L'immagazzinamento: la ritenzione dei ricordi nel tempo	191
--	-----

La memoria sensoriale	191
La memoria a breve termine e la memoria di lavoro	192
La memoria a lungo termine	194

NEL VIVO DELLA SCIENZA Dormirci sopra	197
Ricordi, neuroni e sinapsi	198

Il recupero: riportare alla mente i ricordi	199
Indizi per il recupero: ripristinare il passato	199
Le conseguenze del recupero	200
Separare le componenti del recupero	203

UN MONDO DI DIFFERENZE L'amnesia infantile nelle culture occidentali e in quelle orientali	203
---	-----

Le forme della memoria a lungo termine: non un unico tipo	204
La memoria implicita	205
La memoria esplicita: semantica ed episodica	206

La memoria collaborativa: il ricordo è soggetto a influenze sociali	208
NEL MONDO REALE Google rovina la memoria?	210

I guasti alla memoria: i sette "peccati" della memoria	210
---	-----

1. Labilità	211
2. Distrazione	212
3. Blocco	213
4. Attribuzione erronea del ricordo	214

ALTRE VOCI La memoria e <i>Inside Out</i>	216
--	-----

5. Suggestionabilità	218
6. Distorsione	219
7. Persistenza	220
I sette "peccati" sono vizi o virtù?	221

CAPITOLO

7

**L'apprendimento** 226

Che cos'è l'apprendimento?	227
-----------------------------------	-----

Il condizionamento classico: una cosa porta a un'altra	228
---	-----

I principi fondamentali del condizionamento classico	228
--	-----

NEL MONDO REALE Capire l'overdose da sostanze	229
--	-----

Le risposte emotive condizionate: il caso del piccolo Albert	232
Una comprensione più profonda del condizionamento classico	233

Il condizionamento operante: rinforzi dall'ambiente	236
--	-----

Primi sviluppi storici del condizionamento operante: la legge dell'effetto	236
B.F. Skinner: il ruolo del rinforzo e della punizione	237
I principi fondamentali del condizionamento operante	240
Una comprensione più profonda del condizionamento operante	245

NEL VIVO DELLA SCIENZA Dopamina e apprendimento correlato a ricompense nella malattia di Parkinson	250
---	-----

L'apprendimento attraverso l'osservazione: guardami	252
--	-----

L'apprendimento per osservazione negli esseri umani	252
L'apprendimento per osservazione negli animali	254
Le componenti neurali dell'apprendimento per osservazione	256

L'apprendimento implicito: l'apprendimento che sfugge ai radar

Approcci cognitivi all'apprendimento implicito	258
L'apprendimento implicito e quello esplicito usano vie neurali distinte	259

UN MONDO DI DIFFERENZE **Apprendimento implicito e disturbo dello spettro autistico**

L'apprendimento nei contesti educativi

Tecniche di apprendimento	262
---------------------------	-----

ALTRE VOCI **L'apprendimento alla Jiffy Lube University**

I test aiutano l'attenzione	265
Il controllo dell'apprendimento	265

CAPITOLO

8



Emozione e motivazione

269

L'esperienza delle emozioni: la macchina del sentire

Che cos'è l'emozione?	270
Il corpo emozionale	272
Il cervello emozionale	274
La regolazione delle emozioni	276

La comunicazione emozionale: Msg Snz Prl

L'espressione comunicativa	277
Le espressioni ingannevoli	280

UN MONDO DI DIFFERENZE **Di Cheese**

La motivazione: mettersi in moto

La funzione delle emozioni	284
Istinti e pulsioni	285

Il desiderio: i desideri del corpo

La fame	287
I disturbi dell'alimentazione	288
L'obesità	289

NEL MONDO REALE **Una festa per gli occhi**

NEL VIVO DELLA SCIENZA **Il nutrizionista dietro ai nostri occhi**

Il desiderio sessuale	293
L'attività sessuale	294

Il desiderio: i desideri della mente

Motivazioni intrinseche e motivazioni estrinseche	296
---	-----

ALTRE VOCI **Bisognerebbe pagare i cittadini perché vadano a votare?**

Motivazioni cosce e motivazioni inconscie	298
Approccio ed evitamento	299

CAPITOLO

9



Linguaggio e pensiero

304

Linguaggio e comunicazione: dalle regole al significato

La struttura complessa del linguaggio umano	306
Lo sviluppo del linguaggio	307

UN MONDO DI DIFFERENZE **Il gap di 30 milioni di parole**

Teorie dello sviluppo del linguaggio	312
--------------------------------------	-----

Sviluppo del linguaggio e cervello

Le aree cerebrali di Broca e di Wernicke	314
Il coinvolgimento dell'emisfero cerebrale destro	315
Bilinguismo e cervello	315
Le altre specie animali possono apprendere il linguaggio umano?	315

ALTRE VOCI **Il futuro degli americani deve essere bilingue**

Linguaggio e pensiero: quale relazione?

Linguaggio ed elaborazione dei colori: risultati differenti	318
Linguaggio e concetto di tempo: i risultati indicano un collegamento	319
La teoria di Whorf era una "mezza verità"?	320

Concetti e categorie: come pensiamo

Le teorie psicologiche sui concetti e le categorie	321
Concetti, categorie e cervello	322

I processi della decisione: razionali e non

L'ideale razionale	324
La realtà irrazionale	325
Perché facciamo errori nel formare le nostre decisioni?	328
Processi decisionali e cervello	330

Il problem solving: trovare la soluzione dei problemi

L'analisi mezzi-fini	332
La risoluzione dei problemi per analogia	332
Creatività e insight	332

NEL VIVO DELLA SCIENZA **La soluzione creativa dei problemi: specialisti e non specialisti**

Trasformare l'informazione: come arriviamo alle conclusioni

NEL MONDO REALE **Dalle cerniere lampo all'estremismo politico: l'illusione di sapere**

CAPITOLO		
10	L'intelligenza	343
Come si misura l'intelligenza?		344
Il quoziente di intelligenza		344
Il test di intelligenza		345
Che cos'è l'intelligenza?		347
UN MONDO DI DIFFERENZE L'uguaglianza a Smartland		348
Una gerarchia di abilità		348
Le abilità di livello intermedio		350
NEL MONDO REALE Come sembrare intelligenti		353
Da dove viene l'intelligenza?		353
Natura: le influenze genetiche sull'intelligenza		353
Cultura: le influenze ambientali sull'intelligenza		357
La distinzione tra natura e cultura		359
NEL VIVO DELLA SCIENZA Brains Wide Open: cervelli bene aperti		360
Chi è il più intelligente?		361
Le differenze individuali d'intelligenza		361
Le differenze di intelligenza fra gruppi		362
Migliorare l'intelligenza		364
ALTRE VOCI Come la scienza ci migliorerà		365
CAPITOLO		
11	Lo sviluppo	369
La fase prenatale: grembo con vista		370
Lo sviluppo prenatale		370
L'ambiente prenatale		372
La prima e la seconda infanzia: fare e pensare		372
Lo sviluppo percettivo		373
Lo sviluppo motorio		373
Lo sviluppo cognitivo		374
UN MONDO DI DIFFERENZE È la cosa più stupida che abbia mai sentito!		380
La prima e la seconda infanzia: lo sviluppo dei legami affettivi e dell'appartenenza		382
Lo sviluppo sociale		382
Lo sviluppo morale		385
L'adolescenza: tutta l'attenzione al gap		389
Il protrarsi dell'adolescenza		389
La sessualità		391
ALTRE VOCI Quello che il tempo si lascia dietro		392
L'orientamento sessuale: questione di biologia		393

NEL MONDO REALE Tanto per capirsi		395
Dai genitori ai coetanei		396
L'età adulta: un cambiamento in cui possiamo credere		398
Il cambiamento delle capacità		398
NEL VIVO DELLA SCIENZA Non farò mai più quell'errore!		399
Il cambiamento degli obiettivi		400
Il cambiamento dei ruoli		402
CAPITOLO		
12	La personalità	406
La personalità: cos'è e come si misura		407
Descrizione e spiegazione della personalità		407
Misurare la personalità		408
L'approccio dei tratti: identificare modelli di comportamento		410
Tratti come disposizioni comportamentali e motivazioni		411
La ricerca del tratto fondamentale		411
I tratti come elementi costitutivi biologici		413
NEL VIVO DELLA SCIENZA Personalità in superficie		414
UN MONDO DI DIFFERENZE Perché maschi e femmine hanno tratti di personalità differenti?		416
L'approccio psicodinamico: forze al di sotto della consapevolezza		418
La struttura della mente: Es, Io, Super-io		419
Gli stadi psicosessuali e lo sviluppo della personalità		419
L'approccio umanistico-esistenziale: la personalità come scelta		421
I bisogni umani e l'autorealizzazione		421
Personalità come esistenza		421
L'approccio socio-cognitivo: la personalità nei contesti		422
La coerenza della personalità in situazioni diverse		422
I costrutti di personalità: la personalità percepita		423
NEL MONDO REALE La tua personalità cambia a seconda di con chi ti trovi?		424
Gli obiettivi personali e le aspettative portano a uno stile di comportamento unico		424
Il Sé: la personalità allo specchio		425
Il concetto di Sé		426
Autostima		428
ALTRE VOCI Può lo studio di personalità mancare di... personalità?		430

CAPITOLO

13



Stress e salute

	435			
Fonti di stress: quali sono	436		La psicologia della malattia: superarla con la mente	453
Eventi stressanti	436		Gli effetti psicologici della malattia	453
Fattori di stress cronici	436		Riconoscere la malattia e trattarla	454
UN MONDO DI DIFFERENZE Può la discriminazione essere causa di stress e malattia?	438		Le patologie psicosomatiche	455
Controllo percepito sugli eventi stressanti	439		NEL MONDO REALE Che ne pensa il cervello dei placebo	455
Le reazioni allo stress: come si manifestano	439		Essere un paziente	456
Le reazioni fisiche	439		L'interazione medico-paziente	456
NEL VIVO DELLA SCIENZA Stress, salute e soldi	442		La psicologia della salute: star bene	457
Le reazioni psicologiche	444		Personalità e salute	457
La gestione dello stress: come fronteggiarlo	446		Comportamenti che promuovono la salute e l'autoregolazione	459
Gestire la mente	446		ALTRE VOCI Il pericolo della genitorialità troppo protettiva	460
Gestire il corpo	448		Crediti fotografici	465
Gestire la situazione	450		Indice analitico	467