

Indice generale

Prefazione XI
Le parole sono importanti XVI

CAPITOLO 1 Evoluzione delle scienze psicologiche

Le radici filosofiche della psicologia 2

Dualismo e materialismo 2

Realismo e idealismo 3

Empirismo e innatismo 4

ALTRE VOCI

Come dovremmo giudicare i personaggi storici? 5

La fine del XIX secolo: i primi passi verso il metodo scientifico 5

Lo strutturalismo: come è fatta la mente? 5

Il funzionalismo: a che cosa serve la mente? 7

L'inizio del XX secolo: psicoanalisi e comportamentismo 7

La psicoanalisi: la mente non conosce se stessa 8

Il comportamentismo: la mente non ha importanza 8

Pavlov e Watson 8

Skinner 9

L'inizio del XX secolo: resistenze al comportamentismo 11

Psicologia della gestalt e psicologia dello sviluppo 11

La psicologia sociale 12

NEL MONDO REALE

Sotto un oceano di memoria 13

La fine del XX secolo: la rivoluzione cognitivista 14

La psicologia cognitiva 14

La psicologia evoluzionistica 15

Dopo la rivoluzione 16

L'inizio del XXI secolo: nuove frontiere della ricerca 16

Le neuroscienze 16

La psicologia culturale 17

UN MONDO DI DIFFERENZE

Avere e non avere 18

La psicologia come professione 19

Chi diventa psicologo/psicologa? 19

Come si diventa psicologi? 20

■ SINTESI

XI
XVI

CAPITOLO 2 I metodi della psicologia

L'empirismo: come conoscere le cose? 25

Il metodo scientifico 25

L'arte di osservare 26

L'osservazione: che cosa fanno le persone? 27

La misura 27

UN MONDO DI DIFFERENZE

Eroi ed eroine: come se la cavano con le tabelline? 28

Le caratteristiche della domanda: comportarsi secondo le attese 29

Il bias dell'osservatore: vedere quello che ci si aspetta di vedere 31

La descrizione 32

Le rappresentazioni grafiche: la raffigurazione delle misure 32

Le statistiche descrittive: una sintesi delle misure 33

La spiegazione: perché le persone fanno quello che fanno? 35

La correlazione 35

I pattern di variazione sincronizzati 35

Misurare la direzione e la forza di una correlazione 36

La causalità 38

Il problema della terza variabile: perché le correlazioni non consentono di trarre conclusioni circa la causalità fra variabili 38

La sperimentazione: stabilire una relazione causale 38

La manipolazione: creare diverse condizioni 39

L'assegnazione casuale: assicurarsi che le condizioni differiscano rispetto a un'unica dimensione 40

I test statistici: assicurarsi che le condizioni non differiscano in modo casuale 41

NEL VIVO DELLA SCIENZA

Crimini e post d'odio: non solo una correlazione 42

Trarre conclusioni 43

La rappresentatività delle variabili 43

NEL MONDO REALE

Strano, ma probabile! 43

La rappresentatività dei campioni 44

L'affidabilità dell'esperimento 46

ALTRE VOCI

La psicologia non è in crisi 48

Pensare in modo critico alle evidenze 49

Vediamo ciò che vogliamo o che ci aspettiamo di vedere 49

Tendiamo a ignorare quello che non vediamo 50

La posizione scettica 52

L'etica della scienza: che cosa è giusto?	52	Il ruolo dell'epigenetica	86
Rispettare le persone	52	L'importanza dell'epigenetica per il cervello, la psicologia e la vita quotidiana	87
Rispettare gli animali	54	Epigenetica ed effetti delle esperienze precoci	87
Rispettare la verità	55	Il ruolo dei fattori ambientali	88
■ SINTESI	56	Come si esplora il cervello	89
CAPITOLO 3 Neuroscienze e comportamento		Lo studio delle lesioni cerebrali	89
I neuroni: l'origine del comportamento	59	Le funzioni emozionali dei lobi frontali	89
Le componenti del neurone	59	I ruoli distinti degli emisferi sinistro e destro	90
I neuroni sono specializzati rispetto alla funzione	61	Lo studio dell'attività elettrica del cervello	91
I neuroni sono specializzati rispetto alla posizione	61	L'uso delle neuroimmagini per studiare le strutture cerebrali e osservare il cervello in azione	92
■ ALTRE VOCI		L'imaging strutturale	93
Neuromiti	62	L'imaging funzionale	94
Le azioni elettrochimiche dei neuroni: l'elaborazione delle informazioni	63	La stimolazione magnetica transcranica	95
Il segnale elettrico: la conduzione dell'informazione all'interno del singolo neurone	63	NEL VIVO DELLA SCIENZA	
Il potenziale di riposo: l'origine delle proprietà elettriche del neurone	63	Un cervello più grande è anche più intelligente?	96
Il potenziale d'azione: il passaggio di segnali attraverso il neurone	64	■ SINTESI	97
La generazione di segnali chimici: la trasmissione dell'informazione tra neuroni	65	CAPITOLO 4 Sensazione e percezione	
Tipi e funzioni dei neurotrasmettitori	66	La sensazione e la percezione sono attività distinte	101
In che modo le sostanze psicotrope imitano i neurotrasmettitori	67	Energia sensoriale e trasduzione	101
L'organizzazione del sistema nervoso	68	L'illusione della percezione	102
Le divisioni del sistema nervoso	69	L'adattamento sensoriale	102
Le componenti del sistema nervoso centrale	70	La psicofisica	103
La struttura del cervello	72	La misurazione dei livelli di soglia	103
Il rombencefalo	72	La rilevazione del segnale	104
Il mesencefalo	73	NEL MONDO REALE	
NEL MONDO REALE		Il multitasking, ovvero la capacità di eseguire più compiti contemporaneamente	105
Il potere del pensiero: le interfacce cervello-macchina	74	Le vie ottiche: le connessioni tra occhi e cervello	106
Il prosencefalo	75	La sensazione della luce	106
Le strutture sottocorticali	75	L'occhio rileva e mette a fuoco la luce	107
NEL MONDO REALE		Nella retina la luce viene convertita in impulsi nervosi	107
Che cosa piace al cervello: l'effetto Instagram	76	Il nervo ottico trasporta gli impulsi neurali al cervello	110
Il sistema endocrino	78	La percezione del colore	110
La corteccia cerebrale	79	Il cervello visivo	111
La plasticità cerebrale	81	I sistemi neurali per la percezione della forma	111
Nuove mappature	82	Le vie del "che cosa", del "dove" e del "come"	112
Gli effetti della pratica	82	La percezione visiva: il riconoscimento di ciò che vediamo	113
Gli effetti dell'esercizio	83	Il legame che unisce le singole caratteristiche in un tutto integrato	113
Gli effetti della cultura	83	Le congiunzioni illusorie: gli errori di percezione	114
UN MONDO DI DIFFERENZE			
Malattia di Alzheimer e ipocampo: le differenze tra i sessi	84		
I geni, l'epigenetica e l'ambiente	84		
Che cosa sono i geni?	84		

Il riconoscimento degli oggetti tramite la vista	115	La natura della coscienza	146
I principi dell'organizzazione percettiva	116	Le quattro proprietà fondamentali	146
Distinguere la figura dallo sfondo	117	I livelli di coscienza	147
La percezione della profondità e della grandezza	118	I contenuti di coscienza	149
Indizi monoculari di profondità	118	Fantasticare: il cervello è sempre attivo	150
Indizi binoculari di profondità	119	Cercare di sopprimere le preoccupazioni correnti può essere controproducente	151
Illusioni ottiche di profondità e grandezza	120	Processi al di fuori della coscienza possono intralciare i tentativi di controllo conscio della mente	152
La percezione del movimento e del cambiamento	120	La mente inconscia	152
La percezione del movimento	121	L'inconscio freudiano	153
Superpoteri sensoriali	122	La moderna visione dell'inconscio cognitivo	153
La cecità al cambiamento e la cecità da inattenzione	122	Il nostro cervello possiede circuiti per il pensiero lento e per il pensiero veloce	153
L'udito: più di quanto si percepisca con l'orecchio	123	La mente inconscia: intelligente poco o tanto?	153
UN MONDO DI DIFFERENZE		Sonno e sogni: buona notte, mente	154
L'esperienza della sinestesia	124	Il sonno	154
La sensazione del suono	124	Il ciclo del sonno	154
L'orecchio esterno convoglia le onde sonore all'orecchio medio	125	Bisogno di sonno e deprivazione del sonno	156
Nell'orecchio interno i suoni sono convertiti in impulsi neurali	126	I disturbi del sonno	158
Il nervo acustico trasmette gli impulsi neurali al cervello	127	I sogni	159
La percezione della sorgente del suono	127	La coscienza onirica	159
La percezione del tono, del volume, del timbro e della posizione	127	Le teorie dei sogni	160
Organizzare le caratteristiche del suono per identificarne la sorgente	128	Il cervello che sogna	161
Le perdite dell'udito	128	UN MONDO DI DIFFERENZE	
NEL VIVO DELLA SCIENZA		Sogni e cecità	163
Grandi tecnologie per piccole orecchie	129	Droghe e coscienza: ispirazione artificiale	163
I sensi somatici: non solo epidermide	130	L'uso e l'abuso di sostanze	164
La sensazione tattile	130	I pericoli della dipendenza	164
La sensazione del dolore	131	Il rischio di sviluppare una dipendenza varia da individuo a individuo	165
La percezione del dolore	131	L'etichetta "dà dipendenza" può cambiare	166
Posizione del corpo, movimento ed equilibrio	133	NEL MONDO REALE	
I sensi chimici: l'aggiunta del sapore	133	Droghe e regolamentazione della coscienza	166
Il senso dell'olfatto	134	I vari tipi di sostanze psicoattive	167
La percezione degli odori	135	Le sostanze deprimenti (sedative)	167
Il senso del gusto	135	Le sostanze eccitanti (o stimolanti)	169
La percezione del sapore	137	I narcotici	170
ALTRE VOCI		Gli allucinogeni	170
Un mondo senza odori né sapori	138	La marijuana	171
■ SINTESI	138	NEL VIVO DELLA SCIENZA	
CAPITOLO		Perché c'è un'epidemia da oppioidi negli Stati Uniti e che cosa si può fare per fermarla?	172
5		ALTRE VOCI	
La coscienza		Un giudice si schiera in difesa dell'erba	173
I misteri della coscienza	143	L'ipnosi: aperti alla suggestione	174
Il problema delle menti altrui	143	Induzione e suscettibilità	174
Il problema mente/corpo	144	Effetti ipnotici	174
		■ SINTESI	175

CAPITOLO

6

La memoria

Che cos'è la memoria?	178
La codifica: le percezioni sono trasformate in ricordi	178
La codifica semantica	178
La codifica visiva	179
La codifica organizzativa	180
La codifica dell'informazione collegata alla sopravvivenza	181
L'immagazzinamento: il mantenimento dei ricordi nel tempo	182
La memoria sensoriale	183
La memoria a breve termine e la memoria di lavoro	183
La ripetizione e il raggruppamento rafforzano la memoria	184
La memoria di lavoro conserva ed elabora l'informazione	185
Esaminare il rapporto fra l'allenamento della memoria di lavoro e il funzionamento cognitivo	186
La memoria a lungo termine	186
L'ippocampo come indice: collegare i singoli elementi memorizzati	187
Il consolidamento rende stabili i ricordi	188
I ricordi richiamati possono disgregarsi durante il riconsolidamento	188
Il mancato riconsolidamento può ridurre i ricordi traumatici	189
Ricordi, neuroni e sinapsi	189
NEL VIVO DELLA SCIENZA	
Il sonno migliora l'apprendimento	190
Il recupero: riportare alla mente i ricordi	191
Indizi per il recupero: ripristinare il passato	191
Il contesto esterno fornisce indizi per il recupero	192
Anche gli stati interiori forniscono indizi per il recupero	192
La corrispondenza tra il contesto della codifica e il contesto del recupero migliora la qualità del ricordo	192
Le conseguenze del recupero	193
Il recupero può migliorare la successiva capacità di ricordare	193
Il recupero può anche compromettere la successiva capacità di ricordare	193
Il recupero può modificare il ricordo	194
Separare le componenti del recupero	195
Le forme della memoria a lungo termine: non un unico tipo	196
La memoria implicita	196
Il priming rende alcune informazioni più accessibili	197
La memoria procedurale e il priming non coinvolgono l'ippocampo	198

La memoria esplicita: semantica ed episodica	199
La memoria episodica contribuisce all'immaginazione e alla creatività	199

UN MONDO DI DIFFERENZE

Tutti rivisitiamo il nostro passato personale?	201
--	-----

La memoria collaborativa: il ricordo è soggetto a influenze sociali	201
--	-----

I gruppi riescono a ricordare più di un singolo individuo, ma meno di più individui che lavorano ognuno per conto proprio	201
Il recupero collaborativo presenta altri vantaggi	202

NEL MONDO REALE

Il GPS rovina la memoria?	203
---------------------------	-----

I guasti alla memoria: i sette "peccati" della memoria	204
---	-----

1. Labilità	204
--------------------	-----

2. Distrazione	205
-----------------------	-----

Quando l'attenzione è divisa, vi è una minore attività neurale nel lobo frontale	206
Non sempre ci ricordiamo di ricordare	206

3. Blocco	206
------------------	-----

4. Attribuzione erronea del ricordo	207
--	-----

Ricordi corretti possono essere attribuiti alla fonte sbagliata	208
---	-----

L'attribuzione erronea dei ricordi capita a tutti, ma può essere influenzata dalla cultura	208
--	-----

5. Suggestionabilità	209
-----------------------------	-----

ALTRE VOCI

La memoria e <i>Inside Out</i>	210
--------------------------------	-----

6. Distorsione	211
-----------------------	-----

7. Persistenza	212
-----------------------	-----

Le esperienze emotivamente intense sono più facili da ricordare	212
---	-----

Il ruolo dell'amigdala	213
------------------------	-----

I sette "peccati" sono vizi o virtù?	214
---	-----

NEL VIVO DELLA SCIENZA

L'attribuzione erronea dei ricordi: quando una giusta inferenza produce un ricordo sbagliato	214
--	-----

SINTESI	216
----------------	-----

CAPITOLO

7

L'apprendimento

Che cos'è l'apprendimento?	219
-----------------------------------	-----

Il condizionamento classico: una cosa ne evoca un'altra	220
--	-----

I principi fondamentali del condizionamento classico	220
---	-----

L'acquisizione, l'estinzione e il recupero spontaneo	222
Generalizzazione e discriminazione	223

Le risposte emotive condizionate: il caso del piccolo Albert	223
---	-----

Una comprensione più profonda del condizionamento classico

- Le componenti cognitive del condizionamento classico 224
- Le componenti neurali del condizionamento classico 225
- Le componenti evolutive del condizionamento classico 226

NEL MONDO REALE

- Capire l'overdose da sostanze 227
- Una moderna applicazione 228

Il condizionamento operante: rinforzi dall'ambiente 228

Primi sviluppi storici del condizionamento operante: la legge dell'effetto 228

B.F. Skinner: il ruolo del rinforzo e della punizione 229

- Rinforzi e punizioni primari e secondari 231
- Rinforzi e punizioni immediati vs differiti 231

I principi fondamentali del condizionamento operante 232

- La discriminazione, la generalizzazione e l'importanza del contesto 232
- L'estinzione 233
- Gli schemi di rinforzo 233
- Il modellamento per approssimazioni successive 235
- Il comportamento superstizioso 236

Una comprensione più profonda del condizionamento operante 237

- Le componenti cognitive del condizionamento operante 237
- Le componenti neurali del condizionamento operante 239
- Le componenti evolucionistiche del condizionamento operante 241

NEL VIVO DELLA SCIENZA

- Dopamina e apprendimento correlato alle ricompense nella malattia di Parkinson e nel gioco d'azzardo 243

L'apprendimento attraverso l'osservazione: guardami 244

L'apprendimento per osservazione negli esseri umani 244

L'apprendimento per osservazione negli animali 246

- Gli scimpanzé e le altre scimmie possono apprendere a usare uno strumento attraverso l'osservazione 246
- Gli scimpanzé allevati da esseri umani apprendono a imitarne esattamente le azioni 247

Le componenti neurali dell'apprendimento per osservazione 248

L'apprendimento implicito: l'apprendimento che sfugge ai radar 249

Approcci cognitivi all'apprendimento implicito 250

- Che cosa rivelano gli studi di laboratorio 250
- L'apprendimento implicito è resistente ad alcuni disturbi che compromettono l'apprendimento esplicito 251

L'apprendimento implicito e quello esplicito usano vie neurali distinte 251

UN MONDO DI DIFFERENZE

- L'influenza della cultura sull'apprendimento implicito 252

L'apprendimento nei contesti educativi 253

Tecniche di apprendimento 253

- La pratica distribuita 254
- La pratica variata 254
- La pratica dei test 255

I test aiutano l'attenzione 255

Il controllo dell'apprendimento 256

ALTRE VOCI

- I pericoli della perdita di apprendimento 256

SINTESI 258

CAPITOLO 8

Emozione e motivazione

La natura delle emozioni 261

La mente emotiva 261

- I sentimenti 261
- Valutazione cognitiva e tendenza all'azione 262

Il corpo emozionale 263

Il cervello emozionale 265

La comunicazione emozionale 266

ALTRE VOCI

- Felici di essere arrabbiati? 267

L'espressione comunicativa 267

- L'universalità delle espressioni 268
- La causa e l'effetto dell'espressione 269

UN MONDO DI DIFFERENZE

- Dì cheese 271

NEL VIVO DELLA SCIENZA

- L'illusione del pubblico scontento 272

Le espressioni ingannevoli 272

La menzogna 273

La natura della motivazione 275

Cenni storici 275

- Gli istinti 275
- Le pulsioni 276

Il principio edonico 276

Le motivazioni del corpo 278

La fame: il bisogno di mangiare 278

- I disturbi dell'alimentazione 279
- L'obesità 280

NEL MONDO REALE

- Approfittane finché puoi 283

Il desiderio sessuale: il bisogno di accoppiarsi 283

- L'origine ormonale del desiderio sessuale 283
- Le conseguenze del desiderio sessuale 284

Le motivazioni della mente	286	Il bias dell'ottimismo	315
Motivazioni intrinseche e motivazioni estrinseche	286	Perché facciamo errori nel formare le nostre decisioni?	316
Le motivazioni estrinseche	286	Processi decisionali e cervello	316
Le motivazioni intrinseche	287	NEL VIVO DELLA SCIENZA	
Motivazioni cosce e motivazioni inconscie	287	Allineare il rischio percepito a quello reale durante la pandemia da COVID-19	318
Approccio ed evitamento	288	Il problem solving: individuare la soluzione ai problemi	319
■ SINTESI	291	L'analisi mezzi-fini	320
		La risoluzione dei problemi per analogia	320
		Creatività e intuizione	320
		Genio e intuizione	320
		Intuizione improvvisa e cervello	322
		La fissità funzionale	323
		Il ragionamento: verità e validità	324
		La distorsione da credenza	324
		Sillogismo 1	324
		Sillogismo 2	324
		Sillogismo 3	325
		L'effetto della verità illusoria	325
		L'illusione della profondità di spiegazione	326
		ALTRE VOCI	
		Usare i social network come strumento per contrastare la diffusione della disinformazione sul web	327
		■ SINTESI	328
CAPITOLO 9 Linguaggio e pensiero		CAPITOLO 10 L'intelligenza	
Linguaggio e comunicazione: dalle regole al significato	294	Come si misura l'intelligenza?	331
La struttura complessa del linguaggio umano	294	Il test d'intelligenza	331
Le caratteristiche fondamentali	294	NEL MONDO REALE	
Lo sviluppo del linguaggio	296	Razzismo e test d'intelligenza	333
La discriminazione dei suoni linguistici	296	L'intelligenza conta	333
Le tappe dello sviluppo del linguaggio	297	UN MONDO DI DIFFERENZE	
L'emergere delle regole grammaticali	297	L'uguaglianza a Smartland	334
Sviluppo del linguaggio e sviluppo cognitivo	298	Che cos'è l'intelligenza?	335
Teorie dello sviluppo del linguaggio	299	Una gerarchia di abilità	335
L'approccio comportamentista	299	Le abilità di livello intermedio	336
L'approccio innatista	299	L'approccio basato sui dati	336
L'approccio interazionista	300	L'approccio basato sulla teoria	338
NEL MONDO REALE		L'intelligenza nelle diverse culture	339
Un gap di 30 milioni di parole	301	Da dove viene l'intelligenza?	339
Linguaggio e cervello	302	Natura: le influenze genetiche sull'intelligenza	339
Le aree cerebrali di Broca e di Wernicke	302	La parentela genetica	340
Il coinvolgimento dell'emisfero cerebrale destro	303	Misurare l'influenza dei geni sul QI	341
Bilinguismo e cervello	303	Le influenze ambientali sull'intelligenza	343
Altre specie animali possono apprendere il linguaggio umano?	304	La povertà è nemica dell'intelligenza	345
UN MONDO DI DIFFERENZE		La scuola è amica dell'intelligenza	345
Linguaggio e cecità: un nuovo ruolo per la corteccia visiva	305	L'intelligenza è malleabile	346
Linguaggio e pensiero: quale relazione?	306		
Linguaggio ed elaborazione dei colori: risultati differenti	306		
La teoria di Whorf era una "mezza verità"?	307		
Concetti e categorie: come pensiamo	308		
Le teorie psicologiche sui concetti e le categorie	308		
Concetti, categorie e cervello	310		
I deficit categoria-specifici	310		
Il nostro cervello è già "programmato"?	310		
I processi decisionali: razionali e no	311		
L'ideale razionale	311		
La realtà irrazionale	312		
Stimare le frequenze e le probabilità	312		
L'euristica della disponibilità	312		
L'euristica della rappresentatività	313		
La fallacia della congiunzione	313		
Gli effetti di formulazione e la fallacia dei costi sommersi	314		

Le interazioni tra geni e ambiente 346

NEL VIVO DELLA SCIENZA

Cervelli ben aperti 347

Chi è il più intelligente? 348

Le differenze individuali nell'intelligenza 348

Le differenze d'intelligenza fra gruppi 349

I test e chi vi si sottopone 350

Ambienti e geni 351

Migliorare l'intelligenza 352

ALTRE VOCI

I pro e i contro del potenziamento cognitivo 353

■ **SINTESI** 353

CAPITOLO

11 Lo sviluppo

La fase prenatale 356

Lo sviluppo prenatale 356

L'ambiente prenatale 357

La prima e la seconda infanzia: percepire, fare e pensare 359

Lo sviluppo percettivo 359

Lo sviluppo motorio 360

Lo sviluppo cognitivo 361

La scoperta del mondo 361

La scoperta della propria mente 363

La scoperta delle menti altrui 364

UN MONDO DI DIFFERENZE

È la cosa più stupida che *non* abbia mai sentito! 367

La scoperta della propria cultura 368

ALTRE VOCI

Spegni le luci, stai in silenzio 369

La prima e la seconda infanzia: lo sviluppo dei legami e della volontà di aiutare 370

Lo sviluppo sociale 370

Lo sviluppo dell'attaccamento 370

Gli stili di attaccamento 370

Gli effetti dello stile di attaccamento 372

Lo sviluppo morale 373

Il ragionamento morale 373

Oltre il ragionamento morale 374

L'adolescenza: attenzione al gap 375

Il protrarsi dell'adolescenza 376

La sessualità emergente 377

L'orientamento sessuale: una questione di biologia 378

Il comportamento sessuale: una questione di scelta 380

Dai genitori ai coetanei 381

NEL MONDO REALE

Tanto per capirsi 382

L'età adulta: un cambiamento in cui non possiamo credere 383

Il cambiamento delle capacità 383

Il cambiamento degli obiettivi 385

Il cambiamento dei ruoli 386

NEL VIVO DELLA SCIENZA

Non rimandare a domani quello che puoi fare oggi 387

■ **SINTESI** 388

CAPITOLO

12 La personalità

La personalità: che cos'è e come si misura 391

Descrivere e spiegare la personalità 391

Misurare la personalità 391

Le tecniche proiettive si basano sull'analisi di informazioni ambigue 392

I metodi che usano la tecnologia 394

L'approccio dei tratti: identificare gli schemi di comportamento 394

I tratti come disposizioni comportamentali e motivazionali 394

La ricerca dei tratti fondamentali 395

Le prime ricerche si sono concentrate sugli aggettivi che descrivono la personalità 395

È stato raggiunto il consenso: i Big Five della personalità 396

I tratti come elementi costitutivi biologici 397

Geni, tratti e personalità 397

ALTRE VOCI

Quanto sono veritieri i test della personalità? 398

Gli studi sui gemelli sottolineano l'importanza della genetica 399

Le differenze di genere: biologia o cultura? 399

UN MONDO DI DIFFERENZE

Le persone hanno tratti della personalità differenti a seconda del genere? 400

I tratti della personalità sono "programmati" nel nostro cervello 401

Gli animali hanno personalità? 402

NEL VIVO DELLA SCIENZA

Personalità in superficie 403

L'approccio psicodinamico: le forze al di sotto della consapevolezza 404

La struttura della mente: Es, Io, Super-io 404

L'approccio umanistico-esistenziale: la personalità come scelta 406

I bisogni umani e l'autorealizzazione 406

La personalità come esistenza 407

L'approccio socio-cognitivo: la personalità nei contesti	407	Gestire il corpo	429
La coerenza della personalità in situazioni diverse	407	La meditazione: guardarsi dentro	429
I costrutti personali alla base della personalità percepita	408	Il rilassamento: immaginare la pace	430
Gli obiettivi personali e le aspettative portano a uno stile di comportamento caratteristico	409	Il biofeedback: assicurarsi l'aiuto di un monitor esterno	430
NEL MONDO REALE		L'esercizio aerobico: migliorare l'umore	431
La vostra personalità cambia a seconda di chi vi circonda?	410	Gestire la situazione	432
Il sé: la personalità allo specchio	410	Le esperienze religiose: raccogliere ricompense terrene	433
Il concetto di sé	410	L'umorismo: riderci sopra	433
Organizzazione del concetto di sé	411	Programmazione e attivazione: portare a termine le cose	434
Cause ed effetti del concetto di sé	412	La psicologia della malattia: superarla con la mente	435
L'autostima	412	Gli effetti psicologici della malattia	435
Fonti di autostima	413	Riconoscere la malattia e cercare una cura	435
Il desiderio di autostima	413	Essere un paziente	436
L'egotismo implicito	414	L'interazione medico-paziente	437
SINTESI	415	NEL MONDO REALE	
		Che cosa pensa il cervello dei placebo?	438
		La psicologia della salute: sentirsi bene	438
		Personalità e salute	438
		L'ottimismo	438
		La resilienza	439
		L'autoregolazione dei comportamenti che promuovono la salute	440
		L'autoregolazione	440
		Mangiare correttamente	440
		Evitare i rischi sessuali	441
		Non fumare	441
		ALTRE VOCI	
		I pericoli della genitorialità troppo protettiva	442
		SINTESI	443
		Glossario	444
		Indice analitico	453
CAPITOLO			
13	Stress e salute		
Le fonti di stress: che cosa ci influenza	418		
Gli eventi stressanti	418		
I fattori cronici di stress	418		
Il controllo percepito sugli eventi stressanti	420		
UN MONDO DI DIFFERENZE			
La discriminazione può essere causa di stress e malattie?	420		
Le reazioni allo stress: come si manifestano	421		
Le reazioni fisiche	421		
La sindrome generale di adattamento	422		
Lo stress produce effetti negativi sulla salute e accelera l'invecchiamento	422		
Lo stress cronico ha effetti sul sistema immunitario	424		
Lo stress ha effetti sulla salute cardiovascolare	424		
Le reazioni psicologiche	425		
L'interpretazione dello stress è un processo a due fasi	425		
Lo stress cronico può condurre al burnout	426		
NEL VIVO DELLA SCIENZA			
Stress, salute e soldi	427		
La gestione dello stress: come fronteggiarlo	427		
Gestire la mente	428		
Il coping repressivo: mantenere un punto di vista artificialmente positivo	428		
Il coping razionale: impegnarsi a superare lo stress	428		
La ricontestualizzazione: cambiare il proprio pensiero	429		

LE RISORSE DIGITALI

A questo indirizzo sono disponibili le risorse digitali di complemento al libro:

universita.zanichelli.it/schacter3e

Per accedere alle risorse protette è necessario registrarsi su myzanichelli.it inserendo il codice di attivazione personale che si trova sul bollino argentato nella prima pagina del libro.

Dal sito del libro è possibile:

- trovare il link per i **test interattivi di autovalutazione**;
- accedere alla **bibliografia di riferimento**;
- accedere direttamente alla versione **Ebook**.

L'accesso all'Ebook e alle risorse digitali protette è personale, non condivisibile e non cedibile, né autonomamente né con la cessione del libro cartaceo.