

# 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** 22

## 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

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

<b>Il riconoscimento degli oggetti tramite la vista</b>	115	<b>La natura della coscienza</b>	146
I principi dell'organizzazione percettiva	116	<b>Le quattro proprietà fondamentali</b>	146
Distinguere la figura dallo sfondo	117	<b>I livelli di coscienza</b>	147
<b>La percezione della profondità e della grandezza</b>	118	<b>I contenuti di coscienza</b>	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
<b>La percezione del movimento e del cambiamento</b>	120	<b>La mente inconscia</b>	152
La percezione del movimento	121	<b>L'inconscio freudiano</b>	153
Superpoteri sensoriali	122	<b>La moderna visione dell'inconscio cognitivo</b>	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
<b>L'udito: più di quanto si percepisca con l'orecchio</b>	123	<b>La mente inconscia: intelligente poco o tanto?</b>	153
<b>UN MONDO DI DIFFERENZE</b>		<b>Sonno e sogni: buona notte, mente</b>	154
L'esperienza della sinestesia	124	<b>Il sonno</b>	154
<b>La sensazione del suono</b>	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	<b>I sogni</b>	159
<b>La percezione della sorgente del suono</b>	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
<b>Le perdite dell'udito</b>	128	<b>UN MONDO DI DIFFERENZE</b>	
<b>NEL VIVO DELLA SCIENZA</b>		Sogni e cecità	163
Grandi tecnologie per piccole orecchie	129	<b>Droghe e coscienza: ispirazione artificiale</b>	163
<b>I sensi somatici: non solo epidermide</b>	130	<b>L'uso e l'abuso di sostanze</b>	164
<b>La sensazione tattile</b>	130	I pericoli della dipendenza	164
<b>La sensazione del dolore</b>	131	Il rischio di sviluppare una dipendenza varia da individuo a individuo	165
<b>La percezione del dolore</b>	131	L'etichetta "dà dipendenza" può cambiare	166
<b>Posizione del corpo, movimento ed equilibrio</b>	133	<b>NEL MONDO REALE</b>	
<b>I sensi chimici: l'aggiunta del sapore</b>	133	Droghe e regolamentazione della coscienza	166
<b>Il senso dell'olfatto</b>	134	<b>I vari tipi di sostanze psicoattive</b>	167
<b>La percezione degli odori</b>	135	Le sostanze deprimenti (sedative)	167
<b>Il senso del gusto</b>	135	Le sostanze eccitanti (o stimolanti)	169
<b>La percezione del sapore</b>	137	I narcotici	170
<b>ALTRE VOCI</b>		Gli allucinogeni	170
Un mondo senza odori né sapori	138	La marijuana	171
<b>■ SINTESI</b>	138	<b>NEL VIVO DELLA SCIENZA</b>	
		Perché c'è un'epidemia da oppioidi negli Stati Uniti e che cosa si può fare per fermarla?	172
		<b>ALTRE VOCI</b>	
		Un giudice si schiera in difesa dell'erba	173
		<b>L'ipnosi: aperti alla suggestione</b>	174
		<b>Induzione e suscettibilità</b>	174
		<b>Effetti ipnotici</b>	174
		<b>■ SINTESI</b>	175
<b>CAPITOLO</b>			
<b>5</b>	<b>La coscienza</b>		
<b>I misteri della coscienza</b>	143		
<b>Il problema delle menti altrui</b>	143		
<b>Il problema mente/corpo</b>	144		

## CAPITOLO

## 6

## La memoria

<b>Che cos'è la memoria?</b>	178
<b>La codifica: le percezioni sono trasformate in ricordi</b>	178
La codifica semantica	178
La codifica visiva	179
La codifica organizzativa	180
La codifica dell'informazione collegata alla sopravvivenza	181
<b>L'immagazzinamento: il mantenimento dei ricordi nel tempo</b>	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
<b>NEL VIVO DELLA SCIENZA</b>	
Il sonno migliora l'apprendimento	190
<b>Il recupero: riportare alla mente i ricordi</b>	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
<b>Le forme della memoria a lungo termine: non un unico tipo</b>	196
La memoria implicita	196
Il priming rende alcune informazioni più accessibili	197
La memoria procedurale e il priming non coinvolgono l'ippocampo	198

<b>La memoria esplicita: semantica ed episodica</b>	199
La memoria episodica contribuisce all'immaginazione e alla creatività	199

## UN MONDO DI DIFFERENZE

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

<b>La memoria collaborativa: il ricordo è soggetto a influenze sociali</b>	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
---------------------------	-----

<b>I guasti alla memoria: i sette "peccati" della memoria</b>	204
---	-----

<b>1. Labilità</b>	204
--------------------	-----

<b>2. Distrazione</b>	205
-----------------------	-----

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

<b>3. Blocco</b>	206
------------------	-----

<b>4. Attribuzione erronea del ricordo</b>	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
--	-----

<b>5. Suggestionabilità</b>	209
-----------------------------	-----

## ALTRE VOCI

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

<b>6. Distorsione</b>	211
-----------------------	-----

<b>7. Persistenza</b>	212
-----------------------	-----

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

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

<b>I sette "peccati" sono vizi o virtù?</b>	214
---	-----

## NEL VIVO DELLA SCIENZA

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

<b>SINTESI</b>	216
----------------	-----

## CAPITOLO

## 7

## L'apprendimento

<b>Che cos'è l'apprendimento?</b>	219
-----------------------------------	-----

<b>Il condizionamento classico: una cosa ne evoca un'altra</b>	220
--	-----

<b>I principi fondamentali del condizionamento classico</b>	220
---	-----

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

<b>Le risposte emotive condizionate: il caso del piccolo Albert</b>	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

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

<b>L'approccio socio-cognitivo: la personalità nei contesti</b>	407	<b>Gestire il corpo</b>	429
<b>La coerenza della personalità in situazioni diverse</b>	407	La meditazione: guardarsi dentro	429
<b>I costrutti personali alla base della personalità percepita</b>	408	Il rilassamento: immaginare la pace	430
<b>Gli obiettivi personali e le aspettative portano a uno stile di comportamento caratteristico</b>	409	Il biofeedback: assicurarsi l'aiuto di un monitor esterno	430
<b>NEL MONDO REALE</b>		L'esercizio aerobico: migliorare l'umore	431
La vostra personalità cambia a seconda di chi vi circonda?	410	<b>Gestire la situazione</b>	432
<b>Il sé: la personalità allo specchio</b>	410	Le esperienze religiose: raccogliere ricompense terrene	433
<b>Il concetto di sé</b>	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	<b>La psicologia della malattia: superarla con la mente</b>	435
<b>L'autostima</b>	412	<b>Gli effetti psicologici della malattia</b>	435
Fonti di autostima	413	<b>Riconoscere la malattia e cercare una cura</b>	435
Il desiderio di autostima	413	<b>Essere un paziente</b>	436
L'egotismo implicito	414	<b>L'interazione medico-paziente</b>	437
<b>SINTESI</b>	415	<b>NEL MONDO REALE</b>	
		Che cosa pensa il cervello dei placebo?	438
		<b>La psicologia della salute: sentirsi bene</b>	438
		<b>Personalità e salute</b>	438
		L'ottimismo	438
		La resilienza	439
		<b>L'autoregolazione dei comportamenti che promuovono la salute</b>	440
		L'autoregolazione	440
		Mangiare correttamente	440
		Evitare i rischi sessuali	441
		Non fumare	441
		<b>ALTRE VOCI</b>	
		I pericoli della genitorialità troppo protettiva	442
		<b>SINTESI</b>	443
		<b>Glossario</b>	444
		<b>Indice analitico</b>	453
<b>CAPITOLO</b>			
<b>13</b>	<b>Stress e salute</b>		
<b>Le fonti di stress: che cosa ci influenza</b>	418		
<b>Gli eventi stressanti</b>	418		
<b>I fattori cronici di stress</b>	418		
<b>Il controllo percepito sugli eventi stressanti</b>	420		
<b>UN MONDO DI DIFFERENZE</b>			
La discriminazione può essere causa di stress e malattie?	420		
<b>Le reazioni allo stress: come si manifestano</b>	421		
<b>Le reazioni fisiche</b>	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		
<b>Le reazioni psicologiche</b>	425		
L'interpretazione dello stress è un processo a due fasi	425		
Lo stress cronico può condurre al burnout	426		
<b>NEL VIVO DELLA SCIENZA</b>			
Stress, salute e soldi	427		
<b>La gestione dello stress: come fronteggiarlo</b>	427		
<b>Gestire la mente</b>	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](https://universita.zanichelli.it/schacter3e)

Per accedere alle risorse protette è necessario registrarsi su [myzanichelli.it](https://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.