

Glossario

A

accettazione positiva e incondizionata Secondo Rogers, è l'atteggiamento di totale accettazione nei riguardi di un'altra persona (p. 471).

accomodamento Il processo di adattamento dei criteri di comprensione (schemi) già esistenti, in modo da incorporare nuove informazioni (p. 156).

accomodazione Il processo con cui il cristallino cambia di forma in modo da mettere a fuoco sulla retina gli oggetti vicini oppure lontani (p. 206).

acquisizione Nel condizionamento classico, lo stadio iniziale in cui uno stimolo neutro viene associato a uno stimolo incondizionato, tanto che lo stimolo neutro finisce per innescare la risposta condizionata; nel condizionamento operante è l'intensificarsi di una risposta rinforzata (p. 246).

adattamento percettivo Nella visione è la capacità di adattarsi a un campo visivo spostato o persino invertito con mezzi artificiali (p. 221).

adattamento sensoriale La diminuzione di sensibilità conseguente a una stimolazione costante (p. 201)

adolescenza Il periodo di transizione dall'infanzia all'età adulta che si estende dalla pubertà fino alla conquista dell'indipendenza (p. 172).

afasia Deficit del linguaggio, di solito causato da un danno all'emisfero sinistro, all'area di Broca (che danneggia la produzione del discorso) oppure all'area di Wernicke (che danneggia la comprensione) (p. 324).

affidabilità La misura in cui un test produce risultati coerenti, come evidenzia la coerenza dei punteggi rilevati dividendo il test in due metà, o sottoponendo nuovamente a test gli stessi soggetti (p. 347).

aggressività Comportamento fisico o verbale teso a far del male a un'altra persona (p. 138).

algoritmo Regola o procedura logica, sistematica, che garantisce la soluzione di un problema; da confrontare con il metodo della *regola euristica*, di solito più veloce ma anche più facile agli errori (p. 309).

allucinazioni False esperienze sensoriali, come il vedere qualcosa in assenza di uno stimolo visivo esterno (p. 83).

allucinogeni Droghe psichedeliche («che allargano la mente»), come l'LSD; distorcono le percezioni ed evocano immagini sensoriali in assenza di input sensoriali (p. 107).

ambiente Qualsiasi influenza non genetica, dalla nutrizione prenatale alle persone e alle cose che ci circondano (p. 115).

amigdala Struttura neurale pari, della grandezza di un grosso fagiolo, componente del sistema limbico; è coinvolta nelle emozioni (p. 56).

amnesia anterograda L'incapacità di formare nuovi ricordi (p. 293).

amnesia della fonte Attribuzione a una fonte sbagliata di un evento a cui abbiamo assistito, di cui abbiamo letto o sentito parlare, o che abbiamo immaginato (detto anche *errore di attribuzione della fonte*); l'amnesia della fonte, insieme all'effetto delle informazioni errate, è al cuore di molti falsi ricordi (p. 300).

amnesia retrograda L'incapacità di recuperare le informazioni riguardanti il passato (p. 293).

analisi fattoriale Procedura statistica che identifica in un test gruppi di item correlati (chiamati *fattori*); è usata per identificare le differenti dimensioni della performance sottostanti al punteggio totale ottenuto dalla persona (p. 334).

anfetamine Sostanze che stimolano l'attività neurale, causando l'aumento di velocità delle funzioni corporee e i cambiamenti associati di energia e di umore (p. 103).

apnea notturna Disturbo caratterizzato dalla temporanea cessazione del respiro durante il sonno e da ripetuti risvegli momentanei (p. 92).

apprendimento Il processo di acquisizione di informazioni o comportamenti nuovi e relativamente durevoli (p. 243).

apprendimento associativo Apprendere che certi eventi si verificano assieme; gli eventi possono essere due stimoli (come nel condizionamento classico) oppure una risposta e le sue conseguenze (come nel condizionamento operante) (p. 243).

apprendimento cognitivo L'acquisizione di informazioni mentali, sia che avvenga osservando eventi, guardando gli altri, oppure attraverso il linguaggio (p. 244).

apprendimento latente Apprendimento che si verifica ma non è evidente finché non vi è un incentivo a mostrarlo (p. 265).

apprendimento per osservazione Imparare osservando gli altri (p. 266).

approccio biopsicosociale Un approccio integrato che incorpora livelli di analisi biologica, psicologica e socioculturale (p. 7).

area di Broca Area del lobo frontale, di solito nell'emisfero sinistro, che controlla l'espressione del linguaggio attraverso il controllo dei muscoli che articolano i suoni del discorso (p. 324).

area di Wernicke Area cerebrale coinvolta nella comprensione del linguaggio, di solito localizzata nel lobo temporale sinistro; controlla la ricezione e la comprensione del linguaggio (p. 324).

aree di associazione Aree della corteccia cerebrale che non sono coinvolte nelle funzioni primarie motorie o sensoriali; sono invece coinvolte nelle funzioni mentali superiori, come l'apprendimento, la memoria, il pensiero e il linguaggio (p. 63).

assegnazione casuale Destinare in maniera casuale i partecipanti al gruppo sperimentale o a quello di controllo, minimizzando così le differenze preesistenti tra coloro che vengono assegnati ai due diversi gruppi (p. 27).

assimilazione L'interpretare le nuove esperienze sulla base degli schemi già esistenti (p. 156).

assone La fibra che si allunga dal corpo del neurone e che attra-

verso le sue ramificazioni terminali veicola i messaggi ad altri neuroni, oppure a muscoli o ghiandole (p. 42).

assuefazione Indica il decrescere della responsività in seguito a stimolazione ripetuta; quando i bambini molto piccoli si familiarizzano con uno stimolo visivo a cui sono esposti ripetutamente, il loro interesse per lo stimolo scema e distolgono lo sguardo in minor tempo (p. 152).

attaccamento Legame emozionale con un'altra persona; nei bambini molto piccoli è rivelato dalla ricerca di stretto contatto fisico con il caregiver e dal mostrare sofferenza per la separazione (p. 164).

attenzione selettiva La capacità di concentrare la consapevolezza conscia su un particolare stimolo (p. 78).

attività fisica aerobica Esercizio fisico molto attivo che aumenta la funzionalità del cuore e dei polmoni; può alleviare la depressione e l'ansia (p. 454).

autismo Disturbo che si manifesta durante l'infanzia, caratterizzato da deficit della comunicazione, dell'interazione sociale e di comprensione degli stati della mente nelle altre persone (p. 160).

autocontrollo La capacità di controllare gli impulsi e di rinviare la gratificazione a breve termine in vista dell'ottenimento di ricompense maggiori a lungo termine (p. 482).

autorealizzazione Secondo Maslow, è uno dei bisogni psicologici fondamentali dell'essere umano e si manifesta dopo che i bisogni fisici e psicologici di base sono stati soddisfatti; è la motivazione a sviluppare a pieno le proprie potenzialità (p. 470).

autostima La sensazione del proprio elevato o basso valore personale (p. 489).

B

barbiturici Sostanze che riducono l'attività del sistema nervoso centrale, diminuendo l'ansia ma compromettendo la memoria e il giudizio (p. 103).

bastoncelli Fotorecettori retinici specializzati nel rilevare il bianco, il nero e il grigio; sono necessari per la visione periferica e notturna, quando i coni non rispondono (p. 207).

benessere soggettivo La felicità o soddisfazione della propria vita percepita dalla persona; si utilizza insieme a misure del benessere oggettivo (ad esempio, indicatori fisici ed economici) per valutare la qualità della vita delle persone (p. 432).

bias della conferma La tendenza a cercare informazioni che supportano i nostri preconcetti e a ignorare o distorcere le evidenze a essi contrarie (p. 310).

bulbo (o midollo allungato) La base del tronco encefalico; controlla il battito cardiaco e il respiro (p. 54).

C

camera di condizionamento operante Nella ricerca sul condizionamento operante una camera (nota anche come *Skinner box*) contenente una leva o un tasto che un animale può manipolare per ottenere un rinforzo di cibo o acqua; dispositivi collegati registrano la frequenza con cui l'animale preme la leva o becca il tasto (p. 251).

campione casuale Un campione che rappresenta piuttosto bene una popolazione perché ogni membro di questa ha pari possibilità di esservi incluso (p. 24).

caratteri sessuali primari Le strutture fisiche (le ovaie, i testicoli e i genitali esterni) che rendono possibile la riproduzione (p. 172).

caratteri sessuali secondari I caratteri sessuali non direttamente legati alla riproduzione, come il seno e i fianchi nelle ragazze, la qualità della voce nei ragazzi, e i peli pubici (p. 172).

cardiopatia coronarica L'ostruzione dei vasi che nutrono il muscolo cardiaco; la principale causa di morte in molti paesi sviluppati (p. 447).

catarsi Liberazione delle emozioni; in psicologia, l'ipotesi della catarsi sostiene che il «rilascio» dell'aggressività (attraverso l'azione pratica o l'immaginazione) libera la persona dalle pulsioni aggressive (p. 430).

cecità ai cambiamenti Il non riuscire a notare i cambiamenti che sopravvivono nell'ambiente (p. 80).

cecità da disattenzione Il non riuscire a vedere oggetti ben visibili quando la nostra attenzione è diretta su qualcos'altro (p. 79).

cellule della glia Cellule del sistema nervoso che svolgono funzioni di supporto, nutrizione e protezione dei neuroni cerebrali; è possibile che abbiano anche un ruolo attivo nell'apprendimento e nel pensiero (p. 59).

cervelletto Il «piccolo cervello» situato posteriormente al tronco encefalico; le sue funzioni comprendono l'elaborazione dell'input sensoriale, la coordinazione dei movimenti e l'equilibrio (p. 55).

cervello diviso Condizione derivante da un particolare intervento chirurgico che isola ciascun emisfero recidendo le fibre (principalmente quelle del corpo calloso) che collegano le due parti del cervello (p. 67).

ciclo della risposta sessuale Le quattro fasi descritte da Masters e Johnson in cui si esplica la risposta sessuale: eccitazione, plateau, orgasmo e risoluzione (p. 380).

cinestesia Il sistema che permette di sentire la posizione e il movimento delle varie parti del corpo (p. 236).

coclea Un canale spiralizzato, osseo, pieno di liquido, compreso nell'orecchio interno; le onde sonore, diffondendosi attraverso il liquido della coclea, provocano la generazione di impulsi nervosi (p. 223).

codifica Il processo di elaborazione che fa entrare l'informazione nel sistema della memoria, ad esempio estraendone il significato (p. 275).

coefficiente di correlazione Un indice statistico del rapporto tra due cose (da -1 a $+1$) (p. 24).

cognizione L'insieme delle attività mentali associate con il pensare, il sapere, il ricordare e il comunicare (pp. 155, 308).

cognizione incarnata Termine della psicologia usato per indicare l'influenza che le sensazioni corporee, i gesti e altri stati fisici esercitano sulle preferenze e i giudizi cognitivi (p. 233).

collettivismo Dare la priorità agli obiettivi e agli scopi di gruppo (spesso la propria famiglia estesa o l'azienda per cui si lavora), e definire la propria identità attraverso l'identificazione col gruppo (p. 134).

complesso di Edipo Nella teoria di Freud, indica i desideri sessuali di un bambino nei confronti della madre e i sentimenti di gelosia e odio verso il padre, vissuto come un rivale (p. 464).

comportamentismo La concezione secondo cui la psicologia (1) dovrebbe essere una scienza oggettiva che (2) studia il comportamento senza alcun riferimento ai processi mentali; oggi la maggior parte dei ricercatori di psicologia concorda con (1) ma non con (2) (pp. 4, 245).

comportamento operante Il comportamento che opera sull'ambiente, producendo conseguenze (p. 260).

comportamento prosociale Il comportamento positivo, costruttivo e utile; l'opposto del comportamento antisociale (p. 269).

- comportamento rispondente** Il comportamento che si verifica quale risposta automatica a un determinato stimolo (p. 260).
- concetto** Categoria mentale che raggruppa oggetti, eventi, idee o persone simili (p. 308).
- concetto di sé** La nostra comprensione e valutazione di chi siamo (p. 170); l'insieme dei pensieri e sentimenti su noi stessi evocato in risposta alla domanda «chi sono io?» (p. 472).
- condizionamento classico** Un tipo di apprendimento in cui si impara a collegare due o più stimoli e a prevedere gli eventi (p. 244).
- condizionamento di ordine superiore** Una procedura in cui lo stimolo condizionato di una determinata esperienza di condizionamento viene abbinato a un nuovo stimolo neutro, creando un secondo (spesso più debole) stimolo condizionato: ad esempio, un animale che abbia appreso che un certo suono è predittivo di cibo potrebbe imparare anche che una certa luce è predittiva del suono e cominciare a rispondere alla luce da sola; detto anche *condizionamento secondario* (p. 247).
- condizionamento operante** Un tipo di apprendimento in cui il comportamento diventa più frequente se seguito da un rinforzo e meno frequente se seguito da una punizione (p. 251).
- coni** Fotorecettori retinici, concentrati al centro della retina, che rispondono alla luce del giorno o in condizioni di buona illuminazione; i coni rilevano i dettagli fini della scena visiva e sono responsabili della sensazione del colore (p. 207).
- consenso informato** Un principio etico in base al quale ai partecipanti a una ricerca deve essere detto abbastanza da metterli in grado di scegliere se desiderano partecipare o meno (p. 36).
- conservazione della sostanza** Il principio (che Piaget riteneva fosse una componente fondamentale del ragionamento operatorio concreto) secondo cui alcune proprietà degli oggetti, come la massa, il volume e il numero, restano invariate nonostante i possibili cambiamenti di forma degli oggetti stessi (p. 158).
- contenuto latente** Secondo la teoria di Freud, è il significato sottostante al sogno (e che si distingue dal suo contenuto manifesto) (p. 94).
- contenuto manifesto** Secondo la teoria di Freud, è la storia raccontata dal sogno (che si distingue dal suo contenuto latente, ovvero nascosto) (p. 94).
- controllo personale** L'entità percepita del nostro controllo sull'ambiente che ci circonda (p. 482).
- coorte** Un gruppo di persone che hanno condiviso una data esperienza in uno stesso periodo (p. 348).
- coping** Fare fronte allo stress utilizzando metodi emozionali, cognitivi e comportamentali (p. 449).
- corpo calloso** Larga fascia di fibre neurali che connettono fra loro i due emisferi, con scambio reciproco di messaggi (p. 67).
- correlazione** Una misura dell'estensione in cui due fattori variano insieme, e dunque di quanto ognuno dei due fattori sia efficacemente predittivo dell'altro (p. 24).
- corteccia cerebrale** Intricato strato formato da cellule neurali interconnesse, costituisce la copertura degli emisferi cerebrali; è la sede del controllo principale del corpo e il centro di elaborazione delle informazioni (p. 59).
- corteccia motoria** Area localizzata al limite posteriore del lobo frontale e che controlla i movimenti volontari (p. 60).
- corteccia sensoriale** Area localizzata al limite anteriore del lobo parietale; registra ed elabora le sensazioni relative al tatto e ai movimenti corporei (p. 63).
- coscienza** La consapevolezza di noi stessi e del nostro ambiente (p. 74).
- costanza di colore** Il percepire gli oggetti familiari come dotati di un colore che si mantiene costante, sebbene i cambiamenti di illuminazione cambino le lunghezze d'onda della luce riflessa dagli oggetti stessi (p. 217).
- costanza percettiva** Il percepire gli oggetti come costanti (per forma, grandezza, luminosità e colore) nonostante il variare delle condizioni di illuminazione e delle immagini retiniche da essi proiettate (p. 217).
- creatività** La capacità di produrre idee nuove e di valore (p. 338).
- cristallino** La lente trasparente situata dietro la pupilla, i cui cambiamenti di forma contribuiscono alla messa a fuoco dell'immagine sulla retina (p. 206).
- cromosoma X** Il cromosoma sessuale presente sia nelle donne che negli uomini; le donne hanno due cromosomi X, gli uomini uno solo: se l'embrione eredita un cromosoma X dal padre e uno dalla madre, sarà di sesso femminile (p. 141).
- cromosoma Y** Il cromosoma sessuale che si trova soltanto negli uomini; quando si abbinata a un cromosoma X di origine materna, l'embrione è di sesso maschile (p. 141).
- cromosomi** Strutture filamentose, costituite da molecole di DNA che contengono i geni (p. 115).
- cultura** L'insieme di comportamenti, idee, atteggiamenti, valori e tradizioni durevoli condiviso da un gruppo di persone e trasmesso da una generazione alla successiva (pp. 34, 132).
- curva normale** (distribuzione normale) Una curva simmetrica a forma di campana che descrive la distribuzione di molti tipi di dati; la maggior parte dei valori si colloca vicino alla media (circa il 68% si colloca entro uno standard di deviazione da essa) e via via sempre meno avvicinandosi alle estremità (pp. 32, 345).

D

- debriefing** La spiegazione postsperimentale di uno studio fornita ai partecipanti e comprendente le finalità dello studio e qualunque tipo di inganno messo in atto nei loro confronti (p. 36).
- definizione operativa** Una dichiarazione delle procedure (operazioni) usate per definire le variabili di ricerca; ad esempio, l'*intelligenza umana* può essere definita operativamente come «ciò che un test d'intelligenza misura» (p. 20).
- déjà vu** La misteriosa sensazione che ci fa pensare «ho già vissuto tutto questo»; indizi legati alla situazione presente possono innescare a livello inconscio il recupero di una situazione vissuta in precedenza (p. 301).
- dendriti** Le estensioni ramificate, cespugliose, di un neurone; ricevono i messaggi e conducono gli impulsi verso il corpo cellulare (p. 42).
- deprivazione relativa** La percezione di stare peggio rispetto a coloro con cui ci si confronta (p. 436).
- determinismo linguistico** La teoria di Whorf secondo cui il linguaggio determina il modo di pensare (p. 328).
- determinismo reciproco** Indica l'interazione fra comportamento, cognizione e ambiente (p. 481).
- deviazione standard** Una misura statistica di quanto i valori varino attorno al valore medio (p. 32).
- dipendenza** Bisogno e uso compulsivo di una sostanza, nonostante le conseguenze avverse (p. 101).
- dipendenza dall'alcol** Comunemente chiamata alcolismo, indica un uso dell'alcol caratterizzato da tolleranza, sintomi di astinenza quando viene sospeso, e bisogno di continuare (p. 102).
- dipendenza fisica** Il bisogno fisiologico di una sostanza, evidenziata

- to da spiacevoli sintomi di astinenza nel momento in cui l'assunzione viene sospesa (p. 101).
- dipendenza psicologica** Il bisogno psicologico di usare una sostanza, ad esempio per sopprimere emozioni negative (p. 101).
- disabilità intellettiva** Condizione di limitata abilità mentale, indicata da un punteggio di intelligenza uguale o inferiore a 70 e dalla difficoltà ad adattarsi a tutte le necessità della vita; può variare da lieve a profonda (in passato detta *ritardo mentale*) (p. 352).
- discorso telegrafico** Stadio iniziale di produzione del discorso, in cui il bambino parla nello stile dei telegrammi («voglio palla»), usando soprattutto sostantivi e verbi (p. 320).
- discriminazione** Nel condizionamento classico, la capacità appresa di distinguere tra uno stimolo condizionato e stimoli che non segnalano uno stimolo incondizionato (p. 249).
- disfunzione sessuale** Un problema che compromette costantemente l'attivazione o il funzionamento sessuale (p. 380).
- disparità retinica** Indizio binoculare per la percezione della profondità; mettendo a confronto le immagini retiniche dei due occhi, il cervello calcola la distanza dell'oggetto: quanto maggiore è la disparità (la differenza) tra le due immagini, tanto più vicino è l'oggetto (p. 215).
- disperazione appresa** Il senso di disperazione e la rassegnazione passiva che un animale o una persona apprendono quando non sono in grado di evitare il ripetersi di eventi aversivi (p. 483).
- dissociazione** Una separazione della coscienza che permette a pensieri e comportamenti di avvenire simultaneamente ad altri (p. 99).
- DNA (acido desossiribonucleico)** Molecola complessa contenente l'informazione genetica che costituisce i cromosomi (p. 115).
- E**
- eccessiva sicurezza di sé** La tendenza ad avere fiducia in sé piuttosto che a essere corretti, cioè a sovrastimare la correttezza dei propri convincimenti e giudizi (p. 312).
- ecstasy (MDMA)** Uno stimolante sintetico e blando allucinogeno; produce euforia e intimità nei rapporti sociali, ma comporta rischi per la salute a breve e a lungo termine, in quanto influisce sui neuroni serotoninergici, l'umore e la cognizione (p. 107).
- effetto della posizione seriale** La tendenza a ricordare meglio i primi e gli ultimi elementi di una lista (p. 292).
- effetto della verifica (*testing effect*)** Potenziamento della capacità di memorizzazione derivante dal ripetuto richiamare alla mente le informazioni piuttosto che dal semplice rileggerle; talvolta detto anche *effetto dell'esercizio mnemonico (retrieval practice effect)* o *apprendimento test-potenziato (test-enhanced learning)* (p. 11).
- effetto delle informazioni errate** L'incorporazione di informazioni fuorvianti nel ricordo che la persona ha di un evento (p. 299).
- effetto di spaziatura** La distribuzione nel tempo dello studio o della pratica; permette di ottenere una ritenzione del materiale più a lungo di quanto non avvenga con uno studio o una pratica intensivi e concentrati nel tempo (p. 281).
- effetto placebo** Risultati sperimentali causati esclusivamente dalle aspettative; qualunque effetto sul comportamento causato dalla somministrazione di una sostanza o condizione inerte che il ricevente presume essere un agente attivo (p. 28).
- effetto spotlight** Sovrastimare il fatto che gli altri noteranno e valuteranno il nostro aspetto, la nostra performance o i nostri errori pacchiani (come se ci trovassimo sotto la luce di un riflettore) (p. 489).
- effetto test** Miglioramento della memoria che si ottiene dopo avere recuperato, anziché semplicemente riletto, l'informazione; a volte detto anche *effetto dovuto alla pratica del recupero di informazioni*, o *apprendimento favorito dall'autotest* (p. 281).
- egocentrismo** Nella teoria di Piaget, indica la difficoltà del bambino allo stadio preoperatorio di assumere il punto di vista di un altro (p. 158).
- elaborazione automatica** Il processo di codifica inconscio di informazioni accidentali, ad esempio relative allo spazio, al tempo e alla frequenza, e di informazioni bene apprese, ad esempio il significato delle parole (p. 277).
- elaborazione dal basso verso l'alto (*bottom-up*)** I processi di elaborazione che iniziano con l'attività dei recettori sensoriali e giungono fino all'integrazione dei vari tipi di informazione sensoriale operata dal cervello (p. 197).
- elaborazione dall'alto verso il basso (*top-down*)** I processi di elaborazione dell'informazione guidati dai processi mentali superiori, come quando costruiamo percezioni in base alle nostre esperienze e aspettative (p. 197).
- elaborazione duale** Il principio per cui l'informazione è spesso elaborata simultaneamente in canali separati della coscienza, l'uno conscio e l'altro inconscio (p. 76).
- elaborazione in parallelo** L'elaborazione simultanea delle numerose dimensioni di uno stimolo; è il modo naturale in cui il cervello elabora l'informazione relativa a molte funzioni, tra cui la visione; si contrappone all'elaborazione in serie, cioè passo dopo passo, tipicamente operata dalla maggior parte dei computer e dai processi coscienti di *problem solving* (p. 210).
- elaborazione profonda** Codifica basata sull'elaborazione semantica delle parole; tende a dare risultati migliori rispetto alla ritenzione in memoria (p. 281).
- elaborazione superficiale** Codifica basata su un livello molto basso di elaborazione, fondato solo sull'aspetto o sulla struttura delle parole (p. 281).
- elaborazione volontaria** Il processo di codifica che richiede attenzione e uno sforzo intenzionale (p. 277).
- elettroencefalogramma (EEG)** Registrazione amplificata delle onde di attività elettrica che percorrono la superficie del cervello; le onde sono rilevate mediante elettrodi situati sul cuoio capelluto (p. 52).
- embrione** Una fase di sviluppo dell'organismo; nell'ontogenesi umana va da 2 settimane circa dopo la fecondazione fino al secondo mese di gravidanza (p. 150).
- emozione** Risposta dell'intero organismo che implica (1) attivazione fisiologica (arousal), (2) comportamenti espressivi e (3) esperienza conscia (p. 415).
- endorfine** Letteralmente «morfine endogene»; neurotrasmettitori che sono oppiacei naturali, coinvolti nel controllo del dolore e del piacere (p. 46).
- epigenetica** Lo studio delle influenze sull'espressione genica che avvengono senza modificare la struttura del DNA (p. 122).
- ereditabilità** La proporzione della variabilità tra individui che può essere attribuita ai geni; l'ereditabilità di un tratto può variare a seconda del campione di popolazione e degli ambienti presi in esame (pp. 121, 354).
- errore del giudizio retrospettivo** La tendenza a credere, dopo averlo appreso, di avere previsto un esito (noto anche come *fenomeno dell'io-l'ho-sempre-saputo*) (p. 15).
- Es** Secondo Freud, un deposito di energia psichica inconscia che cerca la soddisfazione degli impulsi fondamentali, sessuali e ag-

- gressivi; l'Es opera in base al *principio di piacere*, e ha bisogno di soddisfazione immediata (p. 463).
- esperienza di premorte** Uno stato alterato della coscienza che in genere viene riferito dopo un incontro ravvicinato con la morte (ad esempio, in seguito a un arresto cardiaco); spesso è simile alle allucinazioni provocate dalle droghe (p. 108).
- esperimento** Un metodo di ricerca in cui uno o più fattori (variabili indipendenti) vengono manipolati per osservarne gli effetti su qualche comportamento o processo mentale (la variabile dipendente); mediante l'*assegnazione casuale* dei partecipanti, lo sperimentatore mira a tenere sotto controllo altri fattori rilevanti (p. 27).
- estinzione** Il diminuire di una risposta condizionata; nel condizionamento classico si verifica quando uno stimolo incondizionato (SI) non fa più seguito a uno stimolo condizionato (SC); nel condizionamento operante si ha quando una risposta non viene più rinforzata (p. 247).
- estrogeni** Ormoni sessuali, come l'estradiolo, secreti dalle femmine in quantità maggiore rispetto ai maschi; gli estrogeni contribuiscono a determinare le caratteristiche sessuali femminili; nelle femmine mammifere non umane i livelli di estrogeno raggiungono un picco durante l'ovulazione, promuovendo la ricettività sessuale (p. 381).
- età adulta emergente** (o *adulthood emergente*) Per alcuni appartenenti alle società industrializzate, è il periodo tra la fine dell'adolescenza e i 25 anni circa, che fa da ponte tra la dipendenza tipica dell'adolescenza e l'indipendenza e le responsabilità dell'età adulta (p. 180).
- età mentale** Misura della performance nei test di intelligenza sviluppata da Binet; è l'età cronologica che corrisponde tipicamente a un certo livello di performance; quindi un bambino che nel test ha una performance pari a quella del bambino medio di 8 anni ha un'età mentale di 8 anni (p. 343).
- euristica dell'accessibilità** Stimare la probabilità degli eventi in base alla loro accessibilità in memoria; se certe informazioni ci vengono subito alla mente (forse a causa del vivido ricordo che ne abbiamo), noi presumiamo che si tratti di eventi comuni (p. 311).
- F**
- fasi psicosessuali** Sono le fasi dello sviluppo (importanti soprattutto quelle infantili: orale, anale, fallica, di latenza, genitale) durante le quali, secondo Freud, le energie dell'Es che agisce in base al principio di piacere si concentrano su particolari zone del corpo, dette perciò erogene (p. 464).
- fenomeno del livello di adattamento** La tendenza a formulare giudizi (su suoni, luci, reddito) rispetto a un livello neutro definito dalle nostre esperienze precedenti (p. 436).
- fenomeno del sentirsi bene e fare del bene** (*feel-good, do-good*) La tendenza delle persone, quando il loro umore è positivo, a essere generose e aiutare gli altri (p. 432).
- fenomeno phi** Una illusione di movimento creata dall'accendersi e spegnersi in rapida successione di due o più luci adiacenti (p. 217).
- feto** Una fase di sviluppo dell'organismo umano che parte da 9 settimane dopo la fecondazione e va fino alla nascita (p. 151).
- fiducia di base** Secondo la teoria di Erik Erikson, la sensazione che il mondo sia prevedibile e sicuro; si ipotizza che si formi nella prima infanzia, tramite esperienze appropriate con caregiver sensibili (p. 167).
- figura-sfondo** La tendenza a organizzare il campo visivo in oggetti (le *figure*) che si stagliano contro ciò che li circonda (lo *sfondo*) (p. 213).
- fissazione** Nella teoria di Freud, indica che le energie che cercano il piacere restano attaccate a una fase psicosessuale precedente, in cui i conflitti non erano risolti (p. 464).
- flusso** Uno stato di coscienza in cui si è completamente assorbiti da quello che si sta facendo, e si ha una minore consapevolezza di sé e del passare del tempo; è uno stato generato da un impiego ottimale delle proprie capacità (p. 399).
- fonema** In una lingua è la più piccola unità di suono distinguibile (p. 319).
- formazione reticolare** Rete nervosa che attraversa il tronco encefalico e svolge un ruolo importante nel controllo dell'arousal (p. 55).
- formulazione** (*framing*) Il modo in cui un argomento viene presentato, cioè il modo di inquadrarlo (*framing*), può esercitare un'influenza significativa su decisioni e giudizi (p. 313).
- fovea** Il punto focale centrale della retina, in cui si concentrano i coni (p. 207).
- frequenza** Il numero di lunghezze d'onda complete che passano per un dato punto in un certo intervallo di tempo (ad esempio, in un secondo) (p. 222).
- G**
- gamma** La differenza tra il valore massimo e il valore minimo di una distribuzione (p. 32).
- gemelli fraterni** Gemelli dizigotici, ossia che si sviluppano a partire da uova fecondate differenti; dal punto di vista genetico, non sono più simili di qualsiasi altro fratello o sorella, però condividono lo stesso ambiente uterino prenatale (p. 116).
- gemelli identici** Gemelli monozigotici, ossia che si sviluppano a partire da un unico uovo fecondato, il quale si divide in due dando origine a due organismi geneticamente uguali (p. 116).
- generalizzazione** Una volta che una risposta sia stata condizionata, è la tendenza che hanno stimoli simili allo stimolo condizionato a suscitare risposte analoghe (p. 248).
- genere** In psicologia, è l'insieme delle caratteristiche dovute a influenze biologiche e sociali che portano le persone a sentirsi e definirsi *maschi* oppure *femmine* (p. 126).
- genetica del comportamento** Lo studio del potere delle influenze genetiche e ambientali sul comportamento, e dei loro limiti relativi (p. 115).
- genetica molecolare** Il campo della biologia che studia la struttura molecolare e la funzione dei geni (p. 120).
- geni** Le unità biochimiche dell'ereditarietà che costituiscono i cromosomi; in genere, un gene è un segmento di DNA che controlla la sintesi di una proteina (p. 115).
- genoma** L'insieme completo delle istruzioni per fare un organismo; è costituito da tutto il materiale genetico contenuto nei cromosomi dell'organismo (p. 115).
- gerarchia dei bisogni** La piramide dei bisogni umani delineata da Maslow; si parte dalla base con i bisogni fisiologici, che devono essere soddisfatti prima che si attivino i bisogni di sicurezza di livello più elevato e, successivamente a questi, i bisogni psicologici (p. 368).
- Gestalt** Un intero organizzato; gli psicologi della Gestalt diedero particolare rilievo alla tendenza a integrare vari elementi di informazione in insiemi dotati di significato (p. 213).
- ghiandole surrenali** Ghiandole endocrine pari che si trovano so-

- pra i reni e secernono gli ormoni (adrenalina e noradrenalina) che mediano l'attivazione fisiologica nei momenti di stress (p. 51).
- glucosio** La forma di zucchero che circola nel sangue e costituisce la principale fonte di energia per i tessuti corporei; quando il suo livello è basso, sentiamo lo stimolo della fame (p. 370).
- grafico di dispersione** Un insieme di punti disposti in un grafico, ciascuno dei quali rappresenta i valori di due variabili; la pendenza dell'insieme di punti indica la direzione del rapporto tra le due variabili; la portata della dispersione indica la forza della correlazione (scarsa dispersione equivale a elevata correlazione) (p. 24).
- grammatica** In una lingua è il sistema di regole che ci permette di comunicare e di farci capire dagli altri; in ogni lingua la *semantica* è l'insieme delle regole che permettono di derivare dai suoni un significato, mentre la *sintassi* è l'insieme delle regole per combinare le parole in frasi grammaticalmente corrette e dotate di senso (p. 319).
- gruppo di controllo** In un esperimento, il gruppo che *non* è esposto al trattamento; viene contrapposto al gruppo sperimentale e serve da paragone per valutare l'effetto del trattamento (p. 27).
- gruppo sperimentale** In un esperimento, il gruppo che è esposto al trattamento, ossia, a una versione della variabile indipendente (p. 27).
- guaina mielinica** Strato adiposo che in alcuni neuroni avvolge l'assone con distribuzione discontinua; permette un notevole aumento della velocità di trasmissione in quanto gli impulsi «saltano» da un nodo all'altro (p. 42).
- I
- identificazione** È il processo con cui, secondo Freud, i bambini interiorizzano i valori dei propri genitori, acquisendoli nel Super-Io che si va sviluppando (p. 464).
- identità** La sensazione che abbiamo di noi stessi; secondo Erikson, è il compito che deve essere risolto nell'adolescenza: consolidare un senso di sé, mettendosi alla prova in vari ruoli e poi integrandoli (p. 178).
- identità di genere** L'intima sensazione di essere maschi oppure femmine (p. 143).
- identità sociale** L'aspetto del concetto di sé che coinvolge anche gli altri, la parte della nostra risposta alla domanda «chi sono io?» che tiene conto della nostra appartenenza a vari gruppi di persone (p. 178).
- imaging a risonanza magnetica (MRI)** Tecnica che sfrutta i campi magnetici e le onde radio per produrre immagini dei tessuti molli generate al computer; le immagini MRI mostrano le strutture anatomiche del cervello (p. 53).
- imaging a risonanza magnetica funzionale (fMRI)** Tecnica che rivela il flusso di sangue, e quindi l'attività cerebrale, mettendo a confronto immagini successive; le immagini fMRI mostrano la funzione cerebrale (p. 53).
- immagazzinamento** La ritenzione nel tempo del materiale codificato in memoria (p. 275).
- impianto cocleare** Dispositivo per convertire i suoni in segnali elettrici e stimolare il nervo acustico tramite elettrodi inseriti nella coclea (p. 224).
- imprinting** Il processo con cui certi animali formano i legami di attaccamento durante un periodo critico in una delle prime fasi della vita (p. 165).
- incentivo** Uno stimolo ambientale positivo o negativo che motiva il comportamento (p. 367).
- inchiesta** Una tecnica per conoscere atteggiamenti o comportamenti così come vengono riferiti da un particolare gruppo, di solito attuata interrogando un campione casuale e rappresentativo del gruppo (p. 23).
- inconscio** Secondo Freud, è un serbatoio di pensieri, desideri, sentimenti e ricordi in prevalenza inaccettabili; secondo la psicologia contemporanea, sono i processi di elaborazione delle informazioni di cui non siamo consapevoli (p. 463).
- inconscio collettivo** Concetto introdotto da Carl Jung secondo cui tutti condividiamo, per via ereditaria, un deposito di tracce di memoria derivanti dalla storia della nostra specie (p. 467).
- individualismo** Dare la priorità ai propri obiettivi e scopi personali, al di sopra di quelli di gruppo, e definire la propria identità in termini di qualità personali, anziché attraverso l'identificazione col gruppo (p. 134).
- indizi binoculari** Indizi di profondità, come la disparità retinica, che dipendono dall'uso dei due occhi (p. 215).
- indizi monoculari** Indizi di profondità, come l'interposizione e la prospettiva lineare, che possono essere colti anche da un solo occhio (p. 216).
- innesco (*priming*)** L'attivazione, spesso inconscia, di certe associazioni che influenzano e predispongono la percezione, la memoria o la risposta del soggetto (pp. 198, 290).
- insonnia** Problemi ricorrenti nell'addormentarsi e nel restare addormentati (p. 91).
- intelligenza** Qualità mentale che consiste nell'abilità di imparare dalle esperienze, risolvere problemi e usare le conoscenze per adattarsi a nuove situazioni (p. 334).
- intelligenza cristallizzata** Le conoscenze e le abilità verbali accumulate da ogni persona; tende ad aumentare con l'età (p. 349).
- intelligenza emotiva** La capacità di percepire, capire, gestire e usare le emozioni (p. 340).
- intelligenza fluida** La capacità di ragionare in fretta e in modo astratto; tende a diminuire a partire già dalla piena età adulta (p. 349).
- intelligenza generale (*g*)** Fattore generale di intelligenza che, secondo Spearman e altri studiosi, soggiace alle abilità mentali specifiche e quindi viene misurato da ogni compito in un test di intelligenza (p. 334).
- intensità** La quantità di energia di un'onda luminosa o sonora, che noi percepiamo come luminosità o volume; è determinata dall'ampiezza dell'onda (p. 206).
- interazione** L'influenza reciproca che ha luogo quando gli effetti di un fattore (come l'ambiente) dipendono da un altro fattore (come la costituzione genetica, ereditaria) (p. 122).
- interazione sensoriale** Il principio secondo cui un senso è in grado di influenzarne un altro, come avviene ad esempio quando l'odore di un cibo ne influenza il gusto (p. 232).
- interferenza proattiva** L'effetto disturbante che gli apprendimenti precedenti hanno sul recupero di nuove informazioni (p. 296).
- interferenza retroattiva** L'effetto disturbante che gli apprendimenti recenti hanno sul recupero delle vecchie informazioni (p. 296).
- interneuroni** Neuroni contenuti nel cervello e nel midollo spinale che comunicano internamente, interponendosi fra input sensoriali e output motori (p. 46).
- interviste strutturate** Interviste condotte in modo che le medesime domande, rilevanti ai fini del lavoro in questione, vengano

- poste a tutti i candidati, ciascuno dei quali viene valutato rispetto a una scala prestabilita (p. 402).
- intimità** Nella teoria di Erikson è la capacità di stabilire relazioni strette, di profondo affetto; è il compito primario dello sviluppo nella transizione tra la fine dell'adolescenza e l'inizio dell'età adulta (p. 178).
- intuito** La sensazione o il pensiero che emergono in modo immediato, automatico e senza sforzo, in contrasto con il ragionamento conscio esplicito (p. 310).
- intuizione (insight)** L'improvviso cogliere la soluzione di un problema; si contrappone alla ricerca di soluzioni mediante strategie (p. 309).
- Io** Secondo Freud, la parte che «dirige» la personalità e media tra le diverse esigenze dell'Es, del Super-Io e della realtà; l'Io opera in base al *principio di realtà*, cercando di soddisfare i bisogni dell'Es in modi che realisticamente porteranno piacere anziché dolore (p. 463).
- ipnosi** Interazione sociale in cui una persona (l'ipnotista) suggerisce a un'altra (il soggetto) che particolari percezioni, sentimenti, pensieri o comportamenti si verificheranno spontaneamente (p. 96).
- ipofisi** La ghiandola più importante del sistema endocrino; sotto l'influenza dell'ipotalamo, l'ipofisi regola la crescita e controlla le altre ghiandole endocrine (p. 51).
- ipotalamo** Struttura neurale localizzata al di sotto (*ipo*) del talamo; controlla varie attività di mantenimento del corpo (mangiare, bere, temperatura corporea); contribuisce alla regolazione del sistema endocrino tramite le sue influenze sull'ipofisi; è collegato all'emozione e alla ricompensa (p. 56).
- ipotesi** Una previsione verificabile, spesso racchiusa in una teoria (p. 19).
- ippocampo** Centro neurale, localizzato nel sistema limbico, che partecipa all'elaborazione dei ricordi espliciti che saranno poi immagazzinati in memoria (p. 284).
- iride** Anello di tessuto muscolare che costituisce la porzione colorata dell'occhio intorno alla pupilla e ne controlla il diametro di apertura (p. 206).
- istinto** Un comportamento complesso che, in tutta una specie, non è appreso ed è attuato secondo uno schema rigidamente strutturato (p. 366).

L

- leadership orientata al compito** Orientata all'obiettivo da conseguire, è una leadership che stabilisce degli standard, organizza il lavoro e concentra l'attenzione sugli obiettivi (p. 409).
- leadership sociale** Orientata al gruppo, è una leadership che organizza il lavoro di squadra, media il conflitto e offre sostegno (p. 409).
- legge dell'effetto** Il principio di Thorndike secondo cui i comportamenti seguiti da conseguenze favorevoli diventano più probabili mentre quelli seguiti da conseguenze sfavorevoli diventano meno probabili (p. 251).
- legge di Weber** Il principio secondo cui, per essere percepiti come differenti, due stimoli devono differire secondo una percentuale minima costante (anziché una quantità costante) (p. 200).
- lesione** Distruzione di tessuti; una lesione al cervello, ovvero la distruzione di tessuti cerebrali, può verificarsi per cause naturali oppure essere provocata sperimentalmente (p. 52).
- libere associazioni** Nella psicoanalisi, è uno dei metodi per esplorare l'inconscio: la persona si rilassa e dice qualsiasi cosa le venga

in mente, per quanto banale o imbarazzante le possa sembrare (p. 462).

- linfociti** I due tipi di globuli bianchi che fanno parte del sistema immunitario: i linfociti B si formano nel midollo osseo («bone marrow») e liberano anticorpi che combattono le infezioni batteriche; i linfociti T si formano nel timo e in altri tessuti linfatici e attaccano le cellule cancerose, i virus e le sostanze estranee (p. 444).
- linguaggio** L'insieme delle parole scritte, parlate o gestuali che utilizziamo, e dei modi in cui le combiniamo, per comunicare significati (p. 318).
- livelli di analisi** Le prospettive differenti e complementari, da quella biologica alla psicologica alla socioculturale, attraverso le quali analizzare qualunque fenomeno dato (p. 7).
- lobi frontali** La porzione di corteccia cerebrale situata subito dietro la fronte, coinvolta nei processi del linguaggio, nel movimento muscolare e nella formulazione di piani e giudizi (p. 59).
- lobi occipitali** La porzione di corteccia cerebrale situata nella regione posteriore della testa; comprende aree che ricevono l'informazione proveniente dai campi visivi dei due occhi (p. 59).
- lobi parietali** La porzione di corteccia cerebrale situata nella parte laterale e superiore di ogni emisfero e diretta posteriormente; riceve l'informazione sensoriale relativa al tatto e alla posizione spaziale del corpo (p. 59).
- lobi temporali** La porzione di corteccia cerebrale situata all'incirca al di sopra delle orecchie; comprende le aree uditive, ognuna delle quali riceve l'informazione proveniente soprattutto dall'orecchio controlaterale (p. 59).
- locus di controllo esterno** La percezione che il nostro destino sia determinato dal caso o da forze esterne al di fuori del nostro controllo personale (p. 482).
- locus di controllo interno** La percezione soggettiva di controllare il proprio destino (p. 482).
- LSD** Un potente allucinogeno noto anche come «acido» (diethylamide dell'acido lisergico) (p. 107).
- lunghezza d'onda** La distanza tra i picchi di due onde luminose o sonore successive; le lunghezze d'onda dello spettro elettromagnetico vanno dai brevi segnali dei raggi cosmici ai lunghi impulsi delle onde radio (p. 205).

M

- macchia cieca** Il punto in cui il nervo ottico emerge dall'occhio, creando una macchia «cieca» dovuta all'assenza di fotorecettori in quest'area (p. 207).
- malattia psicofisiologica** Letteralmente, malattia della «mente-corpo»; qualsiasi malattia fisica collegata allo stress, come l'ipertensione e alcune forme di mal di testa (p. 444).
- mappa cognitiva** Una rappresentazione mentale dell'assetto spaziale del proprio ambiente: ad esempio, dopo avere esplorato un labirinto i topi agiscono come se ne avessero elaborato una mappa cognitiva (p. 265).
- maturazione** Processi di crescita biologica che rendono possibile una sequenza ordinata di cambiamenti del comportamento, relativamente poco influenzati dall'esperienza (p. 153).
- meccanismi di difesa** Nella teoria psicoanalitica, sono i metodi di cui si serve l'Io per proteggersi, riducendo l'ansia tramite la distorsione inconscia della realtà (p. 465).
- media** La media aritmetica di una distribuzione, ottenuta sommando i valori e poi dividendo il totale per il numero di valori (p. 30).

mediana Il valore centrale in una distribuzione; metà dei valori sono al di sopra di esso e metà al di sotto (p. 30).

medicines complementari e alternative (MCA) Trattamenti di efficacia ancora non provata tesi ad affiancare (ossia complementari) o a costituire un'alternativa alla medicina convenzionale; in genere non sono materia di insegnamento nelle scuole di medicina a livello universitario, non vengono forniti negli ospedali, né sono rimborsati dalle compagnie assicurative; una volta che la ricerca sperimentale ne dimostra la sicurezza e l'efficacia, questi trattamenti di solito entrano a far parte della pratica medica accettata (p. 459).

memoria Il persistere degli apprendimenti nel tempo, attraverso l'immagazzinamento e il recupero dell'informazione (p. 275).

memoria a breve termine Memoria attivata che trattiene per poco tempo poche unità di informazione – ad esempio, sette cifre mentre componiamo un numero di telefono – prima che l'informazione sia immagazzinata o vada perduta (p. 276).

memoria a lungo termine Il magazzino relativamente permanente e senza limiti del sistema della memoria, comprendente le conoscenze, le abilità e le esperienze (p. 276).

memoria di lavoro Versione aggiornata della memoria a breve termine, incentrata sull'elaborazione conscia, attiva, dell'informazione acustica e visuospaziale in ingresso, e dell'informazione recuperata dalla memoria a lungo termine (p. 276).

memoria ecoica Memoria sensoriale momentanea degli stimoli uditivi; anche se l'attenzione è rivolta altrove, per 3 o 4 secondi è ancora possibile richiamare suoni o parole (p. 278).

memoria iconica Memoria sensoriale momentanea degli stimoli visivi; una memoria fotografica (a immagine mentale), che non dura più di pochi decimi di secondo (p. 278).

memoria sensoriale La traccia immediata e di durata molto breve dell'informazione sensoriale nel sistema della memoria (p. 276).

menarca La comparsa del primo ciclo mestruale (p. 173).

menopausa La cessazione naturale delle mestruazioni; inoltre, indica i cambiamenti che una donna esperisce con il declino della propria capacità riproduttiva (p. 182).

metabolismo basale (o tasso metabolico basale) Il tasso di dispendio di energia del corpo a riposo (p. 371).

metanfetamina Una sostanza ad alto potere di assuefazione che stimola il sistema nervoso centrale, con velocizzazione delle funzioni corporee e associati cambiamenti di energia e di umore; col tempo l'uso continuato riduce i livelli di base della dopamina (p. 106).

minaccia dello stereotipo La preoccupazione, che si autoconferma, di essere giudicati sulla base di uno stereotipo negativo (p. 362).

Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) Il più studiato, e il più utilizzato anche in ambito clinico, di tutti i questionari di personalità; sviluppato in origine per identificare disturbi emozionali (ancora considerato il suo uso più appropriato), questo test è oggi usato per molti altri propositi di screening (p. 476).

mnemotecniche Strategie di supporto alla memoria; le tecniche che utilizzano la vivida immaginazione e strumenti di organizzazione sono particolarmente efficaci (p. 280).

moda I valori che si presentano più frequentemente in una distribuzione (p. 30).

modellaggio (*shaping*) Una procedura del condizionamento operante nella quale i rinforzi guidano il comportamento attraverso approssimazioni successive sempre più vicine al comportamento desiderato (p. 252).

modellamento Il processo di osservazione e imitazione di uno specifico comportamento (p. 266).

morfema In una lingua è la più piccola unità che convoglia significato; può consistere in una parola o in parte di una parola (ad esempio, un prefisso) (p. 319).

motivazione Un bisogno o desiderio che infonde energia e direzione al comportamento (p. 366).

motivazione al successo Il desiderio di realizzare qualcosa di significativo, di padroneggiare abilità o idee, e di conseguire rapidamente uno standard elevato (p. 404).

motivazione estrinseca Il desiderio di mettere in atto un comportamento per ricevere ricompense promesse o evitare punizioni minacciate (p. 265).

motivazione intrinseca Il desiderio di mettere in atto un comportamento in maniera efficace per il piacere di farlo (p. 265).

motoneuroni Neuroni che conducono ai muscoli e alle ghiandole l'informazione in uscita dal cervello e dal midollo spinale (p. 46).

mutazione Un errore casuale nella replicazione di un gene che porta a un cambiamento nella sequenza genica (p. 124).

N

narcisismo Eccessivo amore per se stessi e totale egocentrismo (p. 491).

narcolessia Disturbo caratterizzato da attacchi di sonno incontrollabili; chi ne soffre può piombare direttamente nel sonno REM, spesso nei momenti meno opportuni (p. 91).

nervi Fasci di assoni che formano i «cavi» neurali di connessione fra il sistema nervoso centrale e i muscoli, le ghiandole e gli organi di senso (p. 46).

nervo ottico Il nervo che trasporta gli impulsi neurali dall'occhio al cervello (p. 207).

neurogenesi La formazione di nuovi neuroni (p. 66).

neurone Cellula nervosa; l'unità costitutiva fondamentale del sistema nervoso (p. 41).

neuroni sensoriali Neuroni che conducono l'informazione in ingresso dai recettori sensoriali al cervello e al midollo spinale (p. 46).

neuroni specchio Neuroni del lobo frontale che secondo alcuni scienziati si attivano quando vengono eseguite certe azioni o quando si osservano altri eseguirle; potrebbe essere questo rispecchiamento cerebrale dell'azione altrui a rendere possibile imitazione ed empatia (p. 267).

neuroscienze cognitive Lo studio interdisciplinare dell'attività cerebrale associata alla cognizione (che comprende percezione, pensiero, memoria e linguaggio) (pp. 5, 74).

neurotrasmettitori Messaggeri chimici che attraversano la fessura sinaptica tra i neuroni; una volta rilasciati dal neurone trasmettente, i neurotrasmettitori attraversano la sinapsi e si legano a siti recettori sul neurone ricevente, influenzando in questo modo la capacità di tale neurone di generare un impulso neurale (p. 44).

nicotina Una sostanza altamente psicoattiva, a forte potere di assuefazione, contenuta nel tabacco (p. 104).

norma Una regola che definisce i comportamenti accettati e attesi; le norme prescrivono i comportamenti «appropriati» (p. 133).

O

omeostasi La tendenza a mantenere uno stato interno equilibrato o costante; la regolazione attorno a un particolare livello di

- qualunque aspetto della chimica del corpo, come il glucosio nel sangue (p. 366).
- onde alfa** Le onde cerebrali relativamente lente che caratterizzano lo stato di veglia rilassata (p. 82).
- onde delta** Le ampie onde lente associate col sonno profondo (p. 83).
- oppiacei** L'oppio e i suoi derivati, come la morfina e l'eroina; riducono l'attività neurale, producendo una temporanea diminuzione del dolore e dell'ansia (p. 103).
- orecchio interno** La parte più interna dell'orecchio, contenente la coclea, i canali semicircolari e il sacculo e l'utricolo vestibolari (p. 223).
- orecchio medio** La camera compresa tra il timpano e la coclea, contenente la serie dei tre ossicini (martello, incudine, staffa) che concentrano le vibrazioni del timpano sulla finestra ovale della coclea (p. 223).
- orientamento sessuale** Una persistente attrazione sessuale verso persone del proprio sesso (orientamento omosessuale) o verso persone del sesso opposto (orientamento eterosessuale) (p. 386).
- ormoni** Messaggeri chimici prodotti dalle ghiandole del sistema endocrino; si spostano attraverso la circolazione sanguigna e vanno ad agire su altri tessuti (p. 50).
- orologio sociale** La scansione temporale, definita a livello sociale, dei momenti in cui dovrebbero verificarsi eventi come il matrimonio, il diventare genitori e il ritiro dal lavoro (p. 188).
- osservazione naturalistica** Osservare e registrare il comportamento in situazioni che si verificano naturalmente, senza cercare di manipolarle e controllarle (p. 21).
- P**
- parapsicologia** Lo studio dei fenomeni paranormali, come l'ESP e la psicocinesi (p. 238).
- paura degli estranei** La paura degli sconosciuti che di solito emerge nel bambino dagli 8 mesi in avanti (p. 163).
- pensiero critico** Pensiero che non accetta ciecamente tesi e conclusioni; piuttosto, esamina assunti, discerne valori celati, soppesa evidenze e valuta conclusioni (p. 18).
- percezione** Il processo che consiste nell'organizzazione e nell'interpretazione dell'informazione sensoriale, tramite il quale possiamo riconoscere oggetti ed eventi per noi significativi (p. 197).
- percezione della profondità** La capacità di vedere gli oggetti in tre dimensioni, nonostante che le loro immagini sulla retina siano bidimensionali; ci consente di valutare la distanza degli oggetti (p. 214).
- percezione extrasensoriale (ESP)** La controversa affermazione che la percezione possa avvenire a prescindere dall'input sensoriale; comprende la telepatia, la chiaroveggenza e la precognizione (p. 238).
- periodo critico** Il periodo ottimale nelle prime fasi di vita di un organismo, durante il quale l'esposizione a certi stimoli o esperienze è necessaria per il normale sviluppo (p. 165).
- periodo refrattario** Il periodo di riposo dopo l'orgasmo durante il quale un uomo non può avere un altro orgasmo (p. 380).
- permanenza degli oggetti** La consapevolezza che gli oggetti continuano a esistere anche quando noi non li percepiamo (p. 156).
- perseveranza nelle credenze** Continuare a restare attaccati alle convinzioni iniziali, anche dopo che le basi su cui queste erano fondate sono state screditate (p. 313).
- personalità** Il modo di pensare, sentire e agire caratteristico di una persona (p. 462).
- plasticità** La capacità del cervello di modificarsi, soprattutto durante l'infanzia, riorganizzandosi dopo un danno o costruendo nuove vie in base all'esperienza (p. 65).
- poligrafo** La cosiddetta macchina della verità, comunemente usata per scoprire le menzogne; l'apparecchio misura vari tipi di risposte fisiologiche (come la sudorazione e le variazioni cardiovascolari e della respirazione) che accompagnano l'emozione (p. 423).
- popolazione** Tutti i casi di un gruppo studiato, dai quali è possibile trarre campioni (*nota*: tranne che per gli studi nazionali, con questo termine *non* si fa riferimento all'intera popolazione di un paese) (p. 24).
- potenziale d'azione** Impulso nervoso; breve scarica elettrica che si propaga lungo l'assone (p. 42).
- potenziamento a lungo termine (LTP)** Accresciuto potenziale di scarica di una cellula nervosa in seguito a una breve stimolazione rapida; questo processo è ritenuto una base neurale dell'apprendimento e della memoria (p. 287).
- precipizio visivo** Apparecchiatura di laboratorio che permette di testare la percezione della profondità nei bambini e negli animali appena nati (p. 214).
- «prenditi cura e sii amichevole» (*tend and befriend*)** In situazioni di stress le persone (in particolare le donne) spesso offrono aiuto agli altri («prendersi cura»), cercano aiuto dagli altri e stabiliscono legami con loro («essere amichevoli») (p. 443).
- procedura in doppio cieco** Una procedura sperimentale nella quale sia i partecipanti alla ricerca sia il personale di ricerca a contatto con i partecipanti non sanno quali di questi abbiano ricevuto il trattamento e quali solo un placebo; è comunemente usata negli studi di valutazione di sostanze farmacologiche (p. 28).
- programma a intervallo fisso** Nel condizionamento operante, un programma di rinforzo che rinforza una risposta solo dopo che è trascorso un determinato lasso di tempo (p. 255).
- programma a intervallo variabile** Nel condizionamento operante, un programma di rinforzo che rinforza una risposta dopo un intervallo di tempo imprevedibile (p. 255).
- programma a rapporto fisso** Nel condizionamento operante, un programma di rinforzo che rinforza una risposta solo dopo un determinato numero di risposte (p. 255).
- programma a rapporto variabile** Nel condizionamento operante, un programma di rinforzo che rinforza una risposta dopo un numero di risposte imprevedibile (p. 255).
- programma di rinforzo** Un modello che definisce con quale frequenza una risposta desiderata verrà rinforzata (p. 254).
- prospettiva biologica** Visione teorica interessata ai collegamenti tra biologia e comportamento, è il riferimento teorico degli psicologi che lavorano in campi quali le neuroscienze, la genetica del comportamento e la psicologia evolutivista; questi ricercatori si autodefiniscono in vari modi: *neuroscienziati comportamentali*, *neuropsicologi*, *genetisti comportamentali*, *psicofisiologi* o *biopsicologi* (p. 40).
- prospettiva sociocognitiva** Visione teorica secondo cui il comportamento è influenzato dall'interazione fra i tratti delle persone (compreso il loro pensiero) e il loro contesto sociale (p. 481).
- prototipo** Una immagine mentale, o l'esemplare che meglio rappresenta una categoria; confrontare un nuovo oggetto con un prototipo costituisce un metodo rapido e facile per suddividere gli oggetti in categorie (come quando si confronta una creatura dotata di penne col prototipo di uccello, ad esempio il pettirosso) (p. 308).
- psichiatria** Una branca della medicina specializzata nei disturbi

- psicologici; praticata da medici psichiatri che possono fornire trattamenti medici (ad esempio farmacoterapia) e terapie psicologiche (p. 11).
- psicoanalisi** La teoria della personalità elaborata da Freud secondo cui pensieri e azioni devono essere attribuiti a motivi e conflitti inconsci; l'insieme delle tecniche usate per trattare i disturbi psicologici cercando di far emergere e interpretare le tensioni inconsce (p. 462).
- psicofisica** Lo studio delle relazioni tra le caratteristiche fisiche degli stimoli, ad esempio la loro intensità, e l'esperienza psicologica soggettiva (p. 198)
- psicologia** La scienza del comportamento e dei processi mentali (p. 5).
- psicologia clinica** Una branca della psicologia che studia, valuta e tratta persone con disturbi psicologici (p. 9).
- psicologia dei fattori umani** Un sottocampo della psicologia del lavoro e delle organizzazioni che esplora il modo in cui persone e macchine interagiscono e il modo in cui le macchine e gli ambienti fisici possono essere resi sicuri e di facile utilizzo (p. 400).
- psicologia del counseling** Una branca della psicologia che aiuta le persone a risolvere problemi (spesso correlati alla scuola, al lavoro o al matrimonio) e a conseguire una condizione di maggiore benessere (p. 9).
- psicologia del lavoro e delle organizzazioni** L'applicazione di concetti e metodi psicologici all'ottimizzazione del comportamento umano nei luoghi di lavoro (p. 399).
- psicologia della salute** Campo interdisciplinare che costituisce il contributo della psicologia alla medicina comportamentale (p. 439).
- psicologia delle organizzazioni** Un sottocampo della psicologia del lavoro e delle organizzazioni che prende in esame le influenze esercitate dall'organizzazione sulla soddisfazione e produttività dei lavoratori e facilita il cambiamento a livello di organizzazione (p. 400).
- psicologia delle risorse umane** Un sottocampo della psicologia del lavoro e delle organizzazioni che si occupa di reclutamento, selezione, posizionamento, formazione, valutazione e sviluppo (p. 399).
- psicologia dello sviluppo** La branca della psicologia che studia i cambiamenti fisici, cognitivi e sociali che si verificano durante l'arco della vita (p. 149).
- psicologia di comunità** Una branca della psicologia che studia come le persone interagiscono con i propri ambienti sociali e come le istituzioni sociali influenzino individui e gruppi (p. 11).
- psicologia evoluzionista** Lo studio dell'evoluzione del comportamento e della mente, applicando il principio della selezione naturale (p. 123).
- psicologia positiva** Lo studio scientifico del funzionamento umano ottimale, con l'obiettivo di individuare e promuovere quei punti di forza e quelle virtù che aiutano gli individui e le comunità a sviluppare le proprie potenzialità (pp. 11, 485).
- psicologia umanistica** Una prospettiva storicamente significativa che pone l'accento sul potenziale di crescita di persone sane e sulla capacità di crescita personale dell'individuo (p. 5).
- psiconeuroimmunologia** Lo studio di come i processi psicologici, neurali ed endocrini influiscono insieme sul sistema immunitario e sulla condizione di salute (p. 444).
- pubertà** Il periodo della maturazione sessuale, durante il quale la persona acquista la facoltà di riprodursi (p. 172).
- punizione** Un evento che tende a rendere meno frequente il comportamento a cui fa seguito (p. 256).
- pupilla** L'apertura con diametro regolabile situata al centro dell'occhio, attraverso la quale entra la luce (p. 206).

Q

- questionario di personalità** Questionario (spesso costituito da item del tipo *vero-falso* o *sono d'accordo-non sono d'accordo*) in cui le persone rispondono a item finalizzati a valutare un'ampia gamma di sentimenti e comportamenti; usato anche per valutare particolari tratti di personalità (p. 476).
- questione natura-cultura** L'annosa controversia riguardo al rispettivo contributo di geni ed esperienza nello sviluppo di tratti psicologici e comportamenti; secondo la scienza odierna, tratti e comportamenti nascono dall'interazione di natura e cultura (p. 6).
- quoziente di intelligenza (QI)** Definito in origine come il rapporto tra età mentale (*em*) ed età cronologica (*ec*) moltiplicato per 100 (quindi $QI = em/ec \times 100$); negli odierni test di intelligenza, alla performance media per una data età si assegna il valore di 100 (p. 343).

R

- raggruppamento** L'organizzazione degli item in unità più familiari e maneggevoli; spesso avviene in modo automatico (p. 280).
- raggruppamento percettivo** La tendenza percettiva a organizzare gli stimoli in gruppi coerenti (p. 214).
- recupero** Il processo con cui l'informazione viene richiamata dal magazzino della memoria (p. 276).
- recupero spontaneo** Il riapparire, dopo una pausa, di una risposta condizionata estinta (p. 247).
- regola euristica** Una semplice strategia di pensiero che spesso ci permette di formulare giudizi e risolvere problemi in modo efficiente e più rapido, ma anche con maggiore propensione agli errori, rispetto all'*algoritmo* (p. 309).
- replica** Ripetere l'essenza di uno studio di ricerca, di solito con partecipanti diversi in situazioni diverse, per vedere se il risultato fondamentale si estende ad altri partecipanti e circostanze (p. 20).
- repressione** Nella teoria psicoanalitica, è il meccanismo di difesa fondamentale che allontana dalla coscienza i pensieri, i sentimenti e i ricordi ansiogeni (p. 465).
- retina** La superficie interna dell'occhio sensibile alla luce, contenente i recettori, cioè i coni e i bastoncelli, e vari strati di neuroni che effettuano i primi passaggi dell'elaborazione dell'informazione visiva (p. 206).
- riapprendimento** Criterio di misura della memoria, basato sulla quantità di tempo che la persona risparmia quando studia il materiale la volta successiva (p. 275).
- ricaptazione** Riassorbimento delle molecole di neurotrasmettitore da parte del neurone trasmettente (p. 44).
- ricerca applicata** Studio scientifico che mira a risolvere problemi pratici (p. 9).
- ricerca di base** Scienza pura volta ad accrescere la base di conoscenze scientifiche (p. 9).
- riconoscimento** Criterio di misura della memoria, in cui la persona deve solo identificare informazioni apprese in precedenza, come avviene nei test a scelta multipla (p. 275).
- ricordi accordati con l'umore** La tendenza a richiamare alla mente esperienze coerenti con lo stato d'umore del momento presente, buono o cattivo che sia (p. 291).
- ricordi espliciti** I ricordi di fatti ed esperienze che la persona è

- consapevole di conoscere e che quindi può «dichiarare» (perciò si parla anche di *memoria dichiarativa*) (p. 277).
- ricordi impliciti** La ritenzione in memoria indipendente dal ricordo consapevole (perciò si parla anche di *memoria non dichiarativa*) (p. 277).
- ricordo lampo** Il ricordo chiaro di un evento o di un momento per noi significativo dal punto di vista emozionale (p. 286).
- rievocazione** Criterio di misura della memoria, in cui la persona deve recuperare un'informazione appresa in precedenza, come avviene nei test di riempimento degli spazi vuoti (p. 275).
- riflesso** Semplice risposta automatica a uno stimolo sensoriale, come nel riflesso patellare (p. 49).
- rilevatori di caratteristiche** Particolari cellule nervose del cervello che rispondono a specifiche caratteristiche dello stimolo, come la forma, la posizione o il movimento (p. 209).
- rimbalzo del sonno REM** La tendenza del sonno REM a crescere di durata in seguito alla sua deprivazione (dovuta a ripetuti, forzati risvegli durante le fasi REM del sonno) (p. 95).
- rimozione** Nella teoria psicoanalitica, è il meccanismo di difesa fondamentale che bandisce dalla coscienza i pensieri, i sentimenti e i ricordi che possono essere angoscianti (p. 298).
- rinforzo** Nel condizionamento operante, qualunque evento che *rafforzi* il comportamento a cui fa seguito (p. 252).
- rinforzo condizionato** Uno stimolo che acquisisce il potere rinforzante attraverso l'associazione con un rinforzo primario; noto anche come *rinforzo secondario* (p. 254).
- rinforzo continuo** Rinforzare la risposta desiderata ogni volta che si verifica (p. 254).
- rinforzo negativo** Rendere più frequenti i comportamenti interrompendo o riducendo stimoli negativi; qualunque stimolo che, quando *rimosso* dopo una risposta, rafforza la risposta stessa (*nota*: rinforzo negativo non equivale a punizione) (p. 253).
- rinforzo parziale (intermittente)** Rinforzare la risposta desiderata solo alcune volte; dà luogo a una più lenta acquisizione della risposta, ma anche a una resistenza molto maggiore all'estinzione rispetto a quanto avviene con il rinforzo continuo (p. 254).
- rinforzo positivo** Rendere più frequenti i comportamenti presentando stimoli positivi; qualunque stimolo che *rafforzi* la risposta quando viene *introdotto* dopo di essa (p. 253).
- rinforzo primario** Uno stimolo innatamente rinforzante, come lo è uno che soddisfa un bisogno biologico (p. 254).
- risposta condizionata (RC)** Nel condizionamento classico, una risposta appresa a uno stimolo precedentemente neutro (ma ora condizionato, SC) (p. 246).
- risposta incondizionata (RI)** Nel condizionamento classico, una risposta non appresa (come la salivazione) che si verifica naturalmente in risposta a uno stimolo incondizionato (SI) (come del cibo in bocca) (p. 245).
- ritmo circadiano** L'orologio biologico; i ritmi corporei (ad esempio, quello della temperatura, o il ciclo veglia-sonno) che si succedono ciclicamente nell'arco delle 24 ore (p. 81).
- ruolo** L'insieme delle aspettative (norme) riguardanti una posizione sociale, che definisce il modo in cui chi ricopre quella posizione dovrebbe comportarsi (p. 142).
- ruolo di genere** Insieme di comportamenti attesi dai maschi o dalle femmine (p. 142).
- scala WAIS (Wechsler Adult Intelligence Scale)** Il test di intelligenza più largamente impiegato; contiene subtest verbali e di performance (non verbali) (p. 345).
- schema** Un concetto o un quadro di riferimento che permette di organizzare e interpretare le informazioni (p. 155).
- sé** Nella psicologia contemporanea, si assume che sia il centro della personalità, l'organizzatore di pensieri, sentimenti e azioni (p. 489).
- sedativi-ipnotici** Sostanze (come l'alcol, i barbiturici e gli oppiacei) che riducono l'attività neurale e rallentano le funzioni corporee (p. 101).
- selezione naturale** Il principio secondo cui, all'interno della gamma di variazione dei tratti trasmessi per via ereditaria, quelli che contribuiscono alla riproduzione e alla sopravvivenza avranno maggiori probabilità di essere trasmessi alle generazioni successive (pp. 6, 123).
- self-serving bias** Bias di attribuzione a vantaggio del sé, ovvero la tendenza a percepirsi in modo favorevole (p. 490).
- sensazione** Il processo con cui i nostri recettori sensoriali e il sistema nervoso ricevono e rappresentano le energie fisiche dell'ambiente (p. 197).
- senso vestibolare** Il senso del movimento e della posizione del corpo nello spazio; comprende il senso dell'equilibrio (p. 236).
- set mentale** La tendenza ad affrontare un problema con un particolare approccio che in passato si è spesso rivelato utile (p. 310).
- set percettivo** La predisposizione mentale a percepire una cosa e non un'altra (p. 202).
- set point** Il punto al quale si suppone che sia regolato il «termostato ponderale» di un individuo; quando il corpo scende al di sotto di questo peso, un aumento della fame e un decremento del tasso metabolico possono entrare in gioco per riacquistare il peso perduto (p. 371).
- significatività statistica** Una enunciazione statistica di quanto sia probabile che un risultato ottenuto si sia verificato per caso (p. 33).
- sinapsi** La giunzione tra un'estremità assonica del neurone trasmittente e il dendrite o il corpo cellulare di un neurone ricevente; la minuscola fessura presente a livello di questa giunzione è detta *fessura sinaptica* o *spazio sinaptico* (p. 43).
- sindrome alcolica fetale (FAS)** Complesso di anomalie fisiche e cognitive causate nei bambini dall'uso pesante di alcol da parte della madre in gravidanza; nei casi più gravi i sintomi comprendono anche evidenti sproporzioni nei caratteri del viso (p. 151).
- sindrome da astinenza** La condizione di malessere e distress che segue la sospensione dell'uso di una droga da cui si è dipendenti (p. 101).
- sindrome dell'idiot savant** Condizione in cui una persona con abilità mentali sotto altri aspetti limitate presenta capacità eccezionali in specifiche aree, quali il calcolo o il disegno (p. 335).
- sindrome di Down** Condizione di disabilità mentale da lieve a grave, associata ad alcuni disturbi fisici e causata da una copia in più del cromosoma 21 (p. 352).
- sindrome generale di adattamento (GAS)** La teoria di Selye secondo cui la risposta adattativa del corpo allo stress avviene in tre fasi: allarme, resistenza, esaurimento (p. 442).
- sistema endocrino** Il sistema di comunicazione chimica «lenta», costituito dall'insieme delle ghiandole che secernono ormoni nel circolo sanguigno (p. 50).
- sistema limbico** Sistema di strutture (comprendente l'*ippocampo*, l'*amigdala* e l'*ipotalamo*) localizzate al di sotto degli emisferi cerebrali; è associato alle emozioni e alle pulsioni (p. 56).

S

scala Stanford-Binet La versione ampiamente utilizzata negli Stati Uniti del test di intelligenza originale di Binet (rivisto da Terman all'Università di Stanford) (p. 343).

- sistema nervoso** La rete di comunicazione elettrochimica veloce, costituita da tutte le cellule del sistema nervoso centrale e di quello periferico (p. 46).
- sistema nervoso autonomo (SNA)** La divisione del sistema nervoso periferico che controlla le ghiandole e i muscoli degli organi interni (ad esempio, il cuore); la sua parte simpatica ha un'azione complessiva eccitante, mentre la parte parasimpatica ha un'azione calmante (p. 48).
- sistema nervoso centrale (SNC)** Il cervello e il midollo spinale (p. 46).
- sistema nervoso parasimpatico** La divisione del sistema nervoso autonomo la cui azione calma il corpo e conserva l'energia (p. 48).
- sistema nervoso periferico (SNP)** L'insieme dei neuroni sensoriali e motori che connettono il sistema nervoso centrale (SNC) al resto del corpo (p. 46).
- sistema nervoso simpatico** La divisione del sistema nervoso autonomo che aumenta l'arousal fisiologico in tutto il corpo, mobilizzando le energie nelle situazioni di stress (p. 48).
- sistema nervoso somatico** La divisione del sistema nervoso periferico che controlla i muscoli scheletrici; è detto anche *sistema nervoso scheletrico* (p. 47).
- soglia** Il livello di stimolazione necessario per innescare un impulso nervoso (p. 42).
- soglia assoluta** La particolare stimolazione necessaria per riuscire a rilevare un certo stimolo il 50% delle volte (p. 198).
- soglia differenziale** La differenza minima che deve esistere tra due stimoli perché siano individuati il 50% delle volte; noi esperiamo la soglia differenziale come differenza appena rilevabile (o *jnd*, da *just noticeable difference*) (p. 200).
- sogno** Una sequenza di immagini, emozioni e pensieri che attraversa la mente della persona addormentata; i sogni hanno una qualità allucinatoria, sono caratterizzati da discontinuità e incongruità, tuttavia il sognatore ne accetta il contenuto anche se poi ha difficoltà a ricordarlo (p. 93).
- sonno** Stato naturale, periodico, reversibile di perdita della coscienza, che si distingue dagli stati caratterizzati da mancanza di coscienza dovuti a coma, anestesia generale o ibernazione (adattamento da Dement, 1999) (p. 83).
- sonno REM** Fase del sonno con rapidi movimenti oculari (REM = *rapid eye movement*) che ricorre più volte durante la notte ed è caratterizzata da sogni; è chiamato anche *sonno paradossale*, perché i muscoli sono rilassati (a eccezione di minime contrazioni) a fronte di una notevole attività degli altri sistemi corporei (p. 82).
- sordità di conduzione** Perdita dell'udito causata da un danno al sistema meccanico responsabile della conduzione delle onde sonore verso la coclea (p. 224).
- sordità neurosensoriale** Perdita dell'udito causata da un danno ai recettori nella coclea o al nervo acustico; detta anche *sordità nervosa* (p. 223).
- sostanza psicoattiva** Una sostanza chimica che altera le percezioni e l'umore (p. 100).
- SQ3R** Un metodo di studio che incorpora cinque fasi: *survey, question, read, retrieve, review* (scorri, interrogati, leggi, ricorda, ripassa) (p. 11).
- stadio del balbettio** Stadio dello sviluppo del linguaggio che ha inizio intorno ai 4 mesi e durante il quale il bambino produce spontaneamente vari suoni, all'inizio non correlati con la lingua parlata nel suo ambiente (p. 320).
- stadio della singola parola** Stadio dello sviluppo del linguaggio fra gli 1 e 2 anni di età, nel quale il bambino produce soprattutto enunciati di un'unica parola (p. 320).
- stadio delle due parole** Stadio dello sviluppo del linguaggio che ha inizio intorno ai 2 anni di età, durante il quale il bambino produce soprattutto enunciati composti da due parole (p. 320).
- stadio operatorio concreto** Nella teoria di Piaget è lo stadio (che va dai 6-7 agli 11 anni circa) durante il quale il bambino acquisisce le operazioni mentali che gli permettono di pensare in modo logico agli eventi concreti (p. 162).
- stadio operatorio formale** Nella teoria di Piaget, è lo stadio dello sviluppo cognitivo che di norma inizia intorno ai 12 anni, durante il quale le persone iniziano a ragionare in modo logico su concetti astratti (p. 162).
- stadio preoperatorio** Nella teoria di Piaget, è lo stadio (dai 2 fino ai 6-7 anni circa) durante il quale il bambino apprende a usare il linguaggio, ma non comprende ancora le operazioni mentali della logica concreta (p. 158).
- stadio sensomotorio** Nella teoria di Piaget, è lo stadio che va dalla nascita ai primi due anni circa durante il quale i bambini conoscono il mondo principalmente attraverso le loro impressioni sensoriali e le loro attività motorie (p. 156).
- standardizzazione** Individuazione dei punteggi tramite il confronto con la performance di un gruppo testato in precedenza (p. 345).
- stimolanti** Sostanze (come la caffeina, la nicotina e le più potenti anfetamina, cocaina, ecstasy e metanfetamina) che eccitano l'attività neurale e aumentano la velocità delle funzioni corporee (p. 103).
- stimolo** Qualunque evento o situazione che evochi una risposta (p. 243).
- stimolo condizionato (SC)** Nel condizionamento classico, uno stimolo originariamente irrilevante che, dopo l'associazione con uno stimolo incondizionato (SI), arriva a innescare una risposta condizionata (RC) (p. 246).
- stimolo incondizionato (SI)** Nel condizionamento classico, uno stimolo che incondizionatamente (ossia naturalmente e automaticamente) innesca una risposta incondizionata (RI) (p. 245).
- stimolo neutro (SN)** Nel condizionamento classico, uno stimolo che prima del condizionamento non suscita alcuna risposta (p. 245).
- strategie di coping centrate sul problema** Qualsiasi tentativo di far fronte allo stress direttamente, intervenendo per cambiare il fattore di stress o il nostro modo di interagire con esso (p. 449).
- strategie di coping centrate sulle emozioni** Qualsiasi tentativo di far fronte allo stress evitando o ignorando il fattore che lo causa, e cercando di soddisfare i bisogni emozionali collegati alla propria reazione allo stress stesso (p. 449).
- stress** Il processo con cui percepiamo e rispondiamo a certi eventi, chiamati *fattori di stress*, da noi valutati come una minaccia o una sfida (p. 440).
- studi longitudinali** Studi in cui lo stesso campione di persone viene nuovamente studiato e sottoposto agli stessi test su un lungo periodo di tempo (p. 188).
- studi trasversali** Studi in cui vengono messe a confronto persone di età differenti (p. 188).
- studio di caso** Una tecnica di osservazione nella quale una persona viene studiata approfonditamente nella speranza che ciò riveli principi universali (p. 21).
- subliminale** Uno stimolo al di sotto della soglia assoluta, che non arriva alla coscienza (p. 198).

suggerzioni postipnotiche Le istruzioni, fornite durante una seduta di ipnosi, che il soggetto deve eseguire una volta uscito dallo stato ipnotico; alcuni clinici se ne servono per controllare sintomi e comportamenti indesiderati (p. 97).

Super-Io Secondo Freud, la componente della personalità che rappresenta ideali interiorizzati e fornisce criteri su cui costruire i giudizi (la coscienza) e le future aspirazioni (p. 463).

T

talamo Principale stazione di scambio dei messaggi sensoriali, localizzata sopra il tronco encefalico; invia messaggi alle aree corticali che ricevono l'informazione sensoriale e trasmette le risposte al cervelletto e al bulbo (p. 55).

temperamento La reattività e l'intensità emozionali caratteristiche di una persona (p. 120).

teoria Una spiegazione che si avvale di una serie integrata di principi in grado di organizzare le osservazioni e prevedere comportamenti o eventi (p. 19).

teoria bifattoriale La teoria di Schachter e Singer secondo cui, per esperire l'emozione, occorre (1) che vi sia attivazione fisiologica e (2) che si dia a essa un'etichetta cognitiva (p. 416).

teoria dei processi antagonisti La teoria secondo cui la visione cromatica dipende da processi retinici antagonisti, organizzati per coppie di colori opposti (bianco-nero, rosso-verde, giallo-blu); ad esempio, alcune cellule sarebbero stimolate dal verde e inibite dal rosso, altre stimolate dal rosso e inibite dal verde (p. 212).

teoria del cancello La teoria secondo cui il midollo spinale contiene un «cancello» che blocca i segnali del dolore oppure consente il loro passaggio verso il cervello; il «cancello» viene aperto dai segnali di dolore che viaggiano lungo fibre nervose molto sottili, mentre viene chiuso dall'attività di fibre più grandi o da informazioni che arrivano dal cervello (p. 228).

teoria del feedback facciale La tendenza che la disposizione dei muscoli facciali ha di innescare l'emozione a essa corrispondente, come paura, rabbia o felicità (p. 428).

teoria dell'apprendimento sociale La teoria secondo cui apprendiamo il comportamento sociale per osservazione e imitazione, e venendo premiati o puniti per questo nostro agire (p. 143).

teoria della gestione del terrore Teoria sull'ansia collegata all'idea della morte; esplora le risposte emotive e comportamentali delle persone di fronte agli indizi della propria morte imminente (p. 470).

teoria della mente L'idea che le persone hanno dei propri stati mentali e di quelli degli altri su come si sentono, cosa percepiscono e cosa pensano, e sui comportamenti che si possono prevedere in base a ciò (p. 159).

teoria della periodicità Nell'ambito dell'udito, è la teoria secondo cui la frequenza di un suono corrisponde alla frequenza degli impulsi che viaggiano lungo il nervo acustico, da noi esperita come tono (p. 225).

teoria della riduzione delle pulsioni La tesi secondo cui un bisogno fisiologico crea un stato di accresciuta tensione (una pulsione) che motiva un organismo a soddisfare il bisogno (p. 366).

teoria della rilevazione del segnale Teoria che prevede come e quando viene rilevata la presenza di uno stimolo debole (*segnale*), isolandolo da una stimolazione di fondo (*rumore*); si assume che non vi sia un'unica soglia assoluta, ma che la rilevazione dipenda in parte da esperienze, aspettative, motivazioni e stato di allerta del soggetto (p. 198).

teoria di Cannon-Bard La teoria secondo cui lo stimolo che innescava l'emozione scatena simultaneamente (1) risposte fisiologiche e (2) l'esperienza soggettiva dell'emozione (p. 415).

teoria di James-Lange La teoria secondo cui la nostra esperienza delle emozioni consiste nella consapevolezza delle nostre risposte fisiologiche agli stimoli che scatenano l'emozione (p. 415).

teoria posizionale Nell'ambito dell'udito, è la teoria che associa il tono percepito con la posizione che viene stimolata sulla membrana basilare della coclea (p. 225).

teoria tricromatica di Young-Helmholtz La teoria secondo cui la retina contiene tre diversi tipi di recettori per i colori, uno particolarmente sensibile al rosso, uno al verde e uno al blu, i quali, stimolati insieme in particolari combinazioni, producono la percezione di qualsiasi colore (p. 211).

teorie psicodinamiche Visioni della personalità che danno particolare importanza all'inconscio e alle esperienze infantili (p. 462).

teorie umanistiche Visioni della personalità incentrate sul potenziale per una crescita personale equilibrata (p. 470).

teratogeni Letteralmente, «generatori di mostri»; il termine indica agenti, ad esempio composti chimici e virus, che possono raggiungere l'embrione o il feto durante lo sviluppo prenatale e causargli danni gravi (p. 151).

terrori notturni Disturbo del sonno caratterizzato da uno stato di elevata eccitazione e dall'apparire terrorizzati; a differenza degli incubi, i terrori notturni si verificano durante la fase NREM-3, nelle prime due o tre ore dall'inizio del sonno, e raramente vengono ricordati (p. 92).

test attitudinale Test finalizzato a prevedere la futura performance di una persona; l'*attitudine* è la capacità di apprendere (p. 344).

test costruito in base a un metodo empirico Un test (come il MMPI) sviluppato sottoponendo a verifica pratica un vasto pool di quesiti e poi scegliendo quelli più efficaci nel discriminare tra gruppi (p. 476).

test delle macchie di inchiostro di Rorschach Il test proiettivo più usato; elaborato da Hermann Rorschach, consiste in un insieme di 10 tavole con macchie di inchiostro; il test si propone di identificare le reazioni delle persone tramite l'analisi della loro interpretazione delle macchie (p. 467).

test di intelligenza Metodo per valutare le abilità mentali di un individuo e confrontarle con quelle degli altri, per mezzo di punteggi numerici (p. 334).

test di profitto Test finalizzato a valutare ciò che una persona ha imparato (p. 344).

test proiettivo Test della personalità, come quello di Rorschach, che fornisce stimoli ambigui finalizzati a innescare la proiezione delle dinamiche interiori di una persona (p. 467).

testosterone Il più importante degli ormoni sessuali maschili, viene prodotto sia nei maschi che nelle femmine; la quantità maggiore di testosterone presente nei maschi stimola lo sviluppo degli organi sessuali maschili nel feto e dei caratteri sessuali secondari maschili durante la pubertà (p. 141, 381).

THC Il più importante principio attivo presente nella marijuana; innescava una gamma di effetti tra cui blande allucinazioni (p. 108).

tipizzazione di genere L'acquisizione di un ruolo tradizionalmente maschile o femminile (p. 143).

Tipo A Termine utilizzato da Friedman e Rosenman per definire le persone competitive, ambiziose, impazienti, verbalmente aggressive e inclini all'ira (p. 447).

Tipo B Termine utilizzato da Friedman e Rosenman per definire le persone di buon carattere, rilassate (p. 447).

tolleranza L'attenuazione degli effetti di una sostanza causato dall'uso ripetuto della stessa, per cui il consumatore deve assumerne dosi sempre più alte prima di arrivare a esperirne gli effetti (p. 100).

tomografia a emissione di positroni (PET) Rappresentazione dell'attività cerebrale che si ottiene rilevando dove si localizza una forma radioattiva di glucosio mentre il soggetto esegue un determinato compito (p. 53).

tonalità La dimensione del colore determinata dalla lunghezza d'onda della luce, e che noi indichiamo con i nomi dei diversi colori: *blu*, *verde*, e così via (p. 206).

tono L'altezza o la gravità di un suono, derivante dalla sua frequenza (p. 222).

transgender Termine generico, che abbraccia tutte le persone in cui l'identità di genere o l'espressione di tale identità differiscono dal loro sesso biologico (p. 144).

trasduzione La conversione di una forma di energia in un'altra; nella sensazione è la trasformazione dell'energia fisica degli stimoli, quali scene visive, suoni e odori, in impulsi neurali che il nostro cervello è in grado di interpretare (p. 198).

tratto Una caratteristica modalità di comportamento o particolare disposizione a sentire e ad agire, quale emerge da autodescrizioni del soggetto e da osservazioni fatte dai suoi coetanei (p. 473).

tronco encefalico La parte più antica e il centro organizzativo fondamentale del cervello; inizia nel punto in cui il midollo spinale, rigonfiandosi, entra nel cranio; il tronco encefalico è responsabile delle funzioni vitali autonome (p. 54).

U

udito Il senso dell'udire (p. 222).

V

validità La misura in cui un test misura o prevede ciò che si presuppone debba misurare o prevedere (vedi anche *validità di contenuto* e *validità predittiva*) (p. 347).

validità di contenuto La misura in cui un test valuta effettivamente il comportamento che si vuole studiare (p. 347).

validità predittiva Il successo con cui un test prevede il comportamento che si suppone debba prevedere; viene valutata calcolando la correlazione tra i punteggi nel test e il comportamento che costituisce il criterio (detta anche *validità rispetto al criterio*) (p. 347).

variabile di confusione Un fattore diverso dalla variabile indipendente che potrebbe far sentire i suoi effetti in un esperimento (p. 28).

variabile dipendente Il fattore di esito; la variabile che potrebbe cambiare in risposta alla manipolazione della variabile indipendente (p. 28).

variabile indipendente Il fattore sperimentale che viene manipolato; la variabile i cui effetti sono oggetto di studio (p. 28).

visione cieca Condizione in cui una persona può rispondere a uno stimolo visivo senza esperirlo a livello conscio (p. 76).

zigote L'uovo fecondato; tramite un periodo iniziale di 2 settimane di rapida divisione cellulare, dà origine all'embrione (p. 150).