

# Riassunto Psicologia Generale

Dimix

2025-03-13

## Indice

Capitolo 7 - Il pensiero . . . . .	2
7.1 Studiare la cognizione . . . . .	2
7.2 Le forme del pensiero . . . . .	2
Capitolo 8 - L'intelligenza . . . . .	3
Capitolo 11 - Comprendere la personalità umana . . . . .	4
Capitolo 12 - Psicologia della salute e del benessere della persona . . . . .	5

## Capitolo 7 - Il pensiero

In questo capitolo analizzeremo alcuni processi cognitivi. La *cognizione* è un termine generale che si riferisce a tutte le forme di conoscenza, il suo studio è lo studio della nostra vita mentale. La cognizione è formata dai contenuti e dai processi. I *contenuti* della cognizione sono quello che sappiamo, ad esempio concetti, fatti, regole e ricordi. I *processi* cognitivi sono il modo in cui questi contenuti mentali vengono elaborati con lo scopo di interpretare il mondo che ci circonda e trovare soluzioni creative ai problemi della vita quotidiana. La **psicologia cognitiva** si occupa dello studio della cognizione, questa viene aiutata dalle scienze cognitive.

### 7.1 Studiare la cognizione

Come possiamo studiare la cognizione? Come possiamo determinare la serie di passaggi mentali che da un input portano al corrispondente output? Ovvero i processi cognitivi e le rappresentazioni mentali su cui si basa l'azione?

#### 7.1.1 Scoprire i processi mentali

Lo psicologo tedesco Donders nel 1868 ideò una delle metodologie più importanti per lo studio dei processi mentali. L'intuizione di Donders ci dice che passaggi mentali supplementari possono essere dedotti dal maggiore tempo richiesto per eseguire un compito.

#### 7.1.2 Processi mentali e risorse mentali

Gli psicologi cognitivi quando scompongono le attività di alto livello nei processi che le compongono, spesso agiscono come se stessero giocando con i mattoncini delle costruzioni. Il loro obiettivo è quello di determinare la forma e l'ampiezza di ciascun mattone e capire come essi si combinino per creare l'attività intera. Esistono due tipologie di processi, i processi *seriali* che si svolgono uno dopo l'altro e i processi *paralleli* quando si sovrappongono nell'unità di tempo. Gli psicologi cognitivi solitamente usano i tempi di reazione per determinare se i processi mentali si svolgano in serie o in parallelo. Questa determinazione non è una operazione semplice, infatti la sfida della psicologia cognitiva è sviluppare metodi per determinare la configurazione di mattoni corretta. Noi disponiamo di risorse di elaborazione limitate, che devono essere distribuite tra i diversi compiti mentali in atto. La distribuzione delle risorse è sotto la responsabilità dei *processi attentivi*. Teniamo presente che non tutti i processi hanno lo stesso peso sulle risorse disponibili. Possiamo distinguere processi controllati e processi automatici. I **processi controllati** richiedono attenzione e molte risorse cognitive, difficilmente è possibile svolgerne molteplici in contemporanea. I **processi automatici** non richiedono attenzione e possono essere eseguiti in contemporanea facilmente. I processi controllati possono diventare automatici con la dovuta pratica, però bisogna tenere presente che in circostanze impegnative anche i processi automatici possono diventare controllati, cioè necessitano attenzione.

### 7.2 Le forme del pensiero

#### 7.2.1 Il pensiero verbale

## Capitolo 8 - L'intelligenza

## Capitolo 11 - Comprendere la personalità umana

## Capitolo 12 - Psicologia della salute e del benessere della persona