



UNIVERSITÁ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Cognitiva Applicata

Tesi di laurea magistrale

**Soft skill nell'arco di vita: analisi dell'effetto
dell'adattabilità e dell'iniziativa sul funzionamento
cognitivo e sul benessere psicologico in età adulta**

**Soft skills across the life span: analysis of the effect of adaptability and
initiative on cognitive functioning and psychological well-being in
adulthood**

Relatrice:

Prof.ssa Chiara Meneghetti

Correlatrice:

Dott.ssa Nicole Casali

Laureanda: Antonella Abbatangelo

Matricola: 1205795

Anno Accademico 2021/2022

INDICE

INTRODUZIONE	5
1. <i>SOFT SKILLS</i> E BENESSERE PSICOLOGICO	8
1.1 Concettualizzazione delle <i>soft skills</i>	8
1.1.1 Modelli teorici e applicativi	12
1.2 Adattabilità	15
1.3 Iniziativa	17
1.4 Benessere psicologico: da assenza di malattia allo star bene	19
1.5 Il ruolo <i>dell'adattabilità e l'iniziativa</i> nel benessere psicologico	23
2. INVECCHIAMENTO, RISERVA COGNITIVA E FATTORI PROTETTIVI DEL DECLINO COGNITIVO	27
2.1 Introduzione del concetto di invecchiamento	27
2.2 Declino cognitivo e fattori protettivi	28
2.3 Riserva cognitiva e riserva cerebrale	30
2.4 Riserva cognitiva e stile di vita	35
2.5 Riserva cognitiva e benessere psicologico	37
3. LO STUDIO SPERIMENTALE E RISULTATI	41
3.1 Obiettivi e ipotesi	41
3.2 Metodo	43
3.2.1 Partecipanti	43
3.2.2 Materiali	43
3.2.3 Procedura	47

3.3 Risultati	48
4. DISCUSSIONE E CONCLUSIONI	53
4.1 Discussione	53
4.2 Conclusioni	55
BIBLIOGRAFIA	58

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni, si è assistito a un crescente interesse verso lo studio delle *soft skill*, definite anche con i termini di competenze socio-emotive, qualità e abilità, utilizzati per indicare un quadro abbastanza ampio di un costrutto sempre più studiato e ricercato a livello internazionale. Il presente lavoro di tesi nasce dall'interesse nell'approfondire la relazione tra due delle sei *soft skills* identificate dal WEF (*World Economic Forum*, 2016), ovvero adattabilità e iniziativa, riserva cognitiva e benessere psicologico (in particolare la dimensione di soddisfazione di vita) in adulti-anziani. In particolare, il presente studio sperimentale si propone di valutare l'esistenza di una relazione, già precedentemente dimostrata da altri studi, tra l'adattabilità e l'iniziativa con il benessere psicologico nell'arco di vita adulta. Inoltre, la presente ricerca si pone come obiettivo esplorativo quello di indagare l'associazione delle sopracitate *soft skill* con il funzionamento cognitivo e fattori che promuovono la riserva cognitiva lungo l'arco di vita adulta.

Nel primo capitolo verrà presentata una concettualizzazione delle *soft skill*, analizzando i modelli teorici e applicativi, a partire dai primi approcci condivisi da McClelland, Spencer e Spencer, Boyatziv, i quali abbracciano l'approccio individuale delle competenze e considerano la competenza una caratteristica intrinseca e stabile della persona. Dagli studi successivi, emerge l'esigenza di considerare le competenze non più come attitudini intrinseche e stabili, evitando così il rischio di tali modelli di non poter essere adottati in ambito applicativo. Vengono in questo modo considerate le competenze come specifiche risorse dell'individuo, comprendenti aspetti cognitivi, emotivi

relazionali e motori che permettono di adattare i propri schemi mentali ai cambiamenti dell'ambiente. Tra le diverse *soft skill*, vengono analizzate l'adattabilità, definita dal dizionario dell'*American Psychological Association* (APA) come la capacità di dare risposte appropriate al mutare delle situazioni, e l'iniziativa, studiata in particolar modo dalla dott.ssa Robitschek, riferendosi all'impegno attivo e intenzionale di un individuo volto alla crescita e al cambiamento. Successivamente, verrà concettualizzato il benessere psicologico, definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2007), non più come assenza di malattia ma come condizione in cui l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione rispetto alle esigenze quotidiane, creando stabili relazioni con gli altri. Infine, verrà analizzato il ruolo dell'adattabilità e l'iniziativa nel benessere psicologico.

Nel secondo capitolo, verrà introdotto il concetto di invecchiamento, con una analisi specifica del declino cognitivo e i relativi fattori protettivi che influenzano il modo in cui le persone con una età avanzata fronteggiano i cambiamenti legati allo sviluppo. Successivamente, vengono esaminati il ruolo degli stili di vita cognitivamente stimolanti e il ruolo dei *training* cognitivi nel preservare le prestazioni cognitive in età avanzata, evidenziando come le differenze interindividuali di risposta alle lesioni o malattie cerebrali possono essere chiarite da due concetti fondamentali, quali la *riserva cerebrale* e la *riserva cognitiva*, rispettivamente la struttura del substrato neurale (ad esempio le dimensioni del cervello) che supporta la funzione cognitiva e la capacità del cervello di affrontare attivamente un danno cerebrale attraverso l'implementazione di processi cognitivi. Inoltre, vengono considerati i benefici di uno stile di vita cognitivamente e socialmente intenso

sulla riserva cognitiva, attraverso processi che permettono di creare più rami dendritici e connessioni sinaptiche nel cervello. In ultima analisi, viene evidenziata la relazione tra la riserva cognitiva e la sostenibilità della qualità della vita e del benessere in età avanzata.

Nel terzo e ultimo capitolo, verrà presentato lo studio sperimentale condotto presso il Dipartimento di Psicologia Generale dell'Università di Padova, specificando gli obiettivi della ricerca, le ipotesi iniziali, il disegno sperimentale scelto con le rispettive variabili dipendenti ed indipendenti, il metodo e gli strumenti impiegati, la procedura sperimentale utilizzata e verranno presentate le analisi dei dati ed i risultati della ricerca.

1. *SOFT SKILL* E BENESSERE PSICOLOGICO

1.1 Concettualizzazione delle *soft skill*

Negli ultimi anni, ci si rifà sempre più spesso al termine *soft skill* per indicare l'insieme di abilità e competenze trasversali che permettono alla persona di rapportarsi in modo più efficace al contesto lavorativo e educativo.

Soft skill, *life skill*, competenze socio-emotive, qualità, abilità sono solo alcuni dei termini utilizzati per indicare un quadro abbastanza ampio di un costrutto sempre più studiato e ricercato a livello internazionale (Dolce et al., 2020; Park et al., 2017). Il primo teorico che si è interessato al tema delle competenze, ispirando successivamente il lavoro di altri influenti autori, è stato McClelland (1973), psicologo del lavoro molto apprezzato per i suoi studi sulla motivazione. Nell'ambito della Psicologia delle Organizzazioni, McClelland utilizzò il termine competenza per delineare l'insieme di caratteristiche che avrebbe dovuto avere un ipotetico candidato durante la selezione del personale, considerando di secondaria importanza i test di intelligenza, utilizzati sino a quel momento come criteri di scelta privilegiati. Secondo l'autore, la scelta di prediligere alcune competenze, tra cui le abilità comunicative, rispetto ai risultati dei test di intelligenza, avrebbe permesso di prevedere con maggiore probabilità il successo scolastico, lavorativo e in generale la capacità di portare a termine un qualsiasi compito. Fu proprio grazie agli studi di David McClelland che si delineò il "Modello delle competenze", strumento che evidenzia le competenze utili per determinare l'adeguatezza di un candidato rispetto ad un ruolo aziendale. Successivamente, l'autore (McClelland, 1998) annovera tra le competenze

più importanti l'orientamento al successo, il pensiero critico, la flessibilità, la curiosità, l'iniziativa e la *leadership*.

Sulla scia di McClelland, altri autori hanno mostrato interesse per lo studio di tale costrutto, tra cui Boyatzis (1982) e successivamente Spencer e Spencer (1995), i quali hanno esteso l'importanza delle *soft skill* a diversi contesti, evidenziando come aspetti motivazionali, capacità, tratti personali e immagine di sé possano condurre l'individuo a mettere in atto comportamenti proficui per il raggiungimento dei propri obiettivi nei diversi contesti.

Un altro contributo importante nello studio delle competenze appartiene al professor Gian Piero Quaglino (2005), il quale, riprendendo il modello KSA (*Knowledge, Skill and Ability/Aptitude*) sottolinea l'efficacia della conoscenza-capacità-abilità tra le diverse risorse nell'ambito lavorativo. Nel 1993, fu proposta la prima schematizzazione dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, un modello delle competenze trasversali chiamato ISFOL (Istituto per Lo Sviluppo Della Formazione Professionale Dei Lavoratori), in cui il concetto di competenza viene articolato in tre macrocategorie: competenze di base (prerequisiti), competenze trasversali, e competenze tecnico professionali. Secondo questo modello, le *competenze trasversali* sono delle abilità ampiamente generalizzabili in quanto si esplicano in situazioni di varia natura. Tali abilità sono implicate in diversi tipi di compiti ed esperienze, non esclusivamente appartenenti all'ambito lavorativo o professionale e possono essere potenziate con appositi percorsi formativi. Il modello ISFOL si basa su tre macro-competenze facilmente trasferibili in ambiti diversi tra loro e scomponibili in abilità più semplici per mettere in atto un comportamento utile al contesto di riferimento. Diagnosticare le caratteristiche dell'ambiente e del compito, relazionarsi con l'ambiente,

predisporsi ad affrontare il compito sono le tre competenze trasversali che, se allenare e padroneggiate, permettono all'individuo, non solo di migliorare la sua prestazione, ma anche e soprattutto di sviluppare le sue risorse (intese come conoscenze, cognizioni, rappresentazioni) che gli permettono di migliorare la qualità delle informazioni raccolte dall'ambiente, arricchire la sua capacità di metterle in connessione tra di loro e rafforzare dunque la sua capacità di riorganizzare la sua conoscenza (Di Francesco, 1998).

Secondo Di Francesco (1998) e numerose evidenze empiriche internazionali, costruzione della propria carriera lavorativa e il raggiungimento di un proprio sviluppo socio-psicologico, non è tanto determinato dalla performance teorica (conoscenze e strumenti appresi), quanto piuttosto dalla capacità di adeguarsi all'ambiente di lavoro, di applicare strategie efficaci per fronteggiare difficoltà e complicazioni, di coinvolgersi, anche emotivamente all'ambiente e sfruttare le proprie conoscenze e competenze pregresse all'esperienza lavorativa.

Tenendo presente le concettualizzazioni dei diversi autori delle *soft skill*, occorre chiarire la distinzione tra *soft* e *hard skill* per darne un quadro più completo. Se per *soft skill* si intende l'insieme delle competenze aspecifiche che fanno riferimento al "saper essere" dell'individuo, le *hard skill* sono conoscenze e competenze tecniche, pratiche e teoriche che l'individuo possiede e mette in atto per affrontare un compito. Le *hard skill* erano le uniche abilità valutate e ritenute necessarie per ottenere un'occupazione professionale. Per quanto ad oggi le *hard skill* siano ancora ritenute fondamentali, le *soft skill* hanno suscitato negli anni un interesse crescente fino a essere considerate ugualmente importanti. Uno studio di Andrews e Higson (2008), mostra come i neolaureati siano spesso dotati di competenze

“oggettive” ma abbiamo scarse qualità personali che favorirebbero il loro ingresso nel mondo del lavoro, con particolari lacune nelle capacità comunicative e di adattabilità. A tal proposito, uno studio condotto in un’università indonesiana (Rima Rachmawati, 2012) ha evidenziato un cambiamento nelle *soft skill* indagate (capacità comunicative e di adattamento a seguito di un percorso di training di gruppo, mentre non si è riscontrato nessun cambiamento rispetto alle *hard skill*.

Dunque, porre attenzione alle competenze trasversali, oltre alle competenze “oggettive”, permette di trasferirle con più semplicità nel mondo nel lavoro favorendone così migliori prestazioni.

Uno studio pubblicato da Laker & Powell (2011) ha ipotizzato che la diversa importanza data alle competenze trasversali e alle competenze teoriche e tecniche in ambito formativo riflettano il grado di trasferimento di quest’ultime nel lavoro. Nel settore delle risorse umane, il trasferimento della formazione è definito come la misura in cui ciò che si apprende durante il periodo formativo viene applicato sul lavoro, favorendo migliori prestazioni lavorative. Dallo studio è emersa la difficoltà di trasferimento delle competenze trasversali rispetto alle competenze teoriche e gli autori suggeriscono che porre attenzione al contenuto della formazione e in particolar modo alle *soft skill* comporterebbe un minor spreco di tempo, energia e denaro. In definitiva, le *soft skill* sono definite come un costrutto generale che coinvolge più discipline e comprende caratteristiche personali, le quali possono essere allenate, modificate e capaci di regolare le emozioni, i pensieri e i comportamenti dell’individuo per meglio approcciare al compito all’ambiente in cui è inserito. Affinando e allenando le *soft skill* è possibile sostenere le *hard skill* e questo è ciò che permette di ottenere prestazioni

migliori nei diversi ambiti in cui le diverse competenze sono implicate (Park et al., 2004; Robles, 2012).

1.1.1 Modelli teorici e applicativi

Uno dei primi approcci condivisi da McClelland, Spencer e Spencer e Boyatzis fu l'approccio delle competenze individuali che concettualizza le competenze come un insieme di caratteristiche personali necessarie ad ottenere una buona prestazione professionale. Uno studio condotto da McClelland (1985) mostra che a distinguere la *performance* dei lavoratori di successo rispetto agli altri non sono solamente le funzioni cognitive e intellettive, ma le caratteristiche acquisite attraverso l'esperienza. L'autore, inoltre, individua tre bisogni alla base dello sviluppo delle competenze: il bisogno di realizzazione alla base del raggiungimento del successo nell'ambito professionale, il bisogno di affiliazione che permette di creare e mantenere relazioni sociali utili al mantenimento del benessere psico-fisico, il bisogno di potere che spinge le persone a attuare comportamenti persuasivi al fine di raggiungere i propri obiettivi. Questo modello dei bisogni mostra in che modo si sviluppano competenze non prettamente tecniche o specifiche ma competenze generalizzabili e utili a diventare un professionista di successo (McClelland, 1985). Goleman (2011), successivamente agli studi di McClelland, teorizza un costrutto che secondo l'autore è fortemente interconnesso con il successo di una prestazione lavorativa, *l'intelligenza emotiva*. Tale tipologia di intelligenza si differenzia dall'intelligenza logica in quanto comprende un ampio ventaglio di caratteristiche della persona che faciliterebbero le relazioni, rafforzerebbero un sentimento di fiducia, migliorerebbero la capacità di adattabilità alle situazioni e la comprensione

degli stati emotivi. Boyatzis (1982) e successivamente Lyle e Signe Spencer (1995) abbracciano l'approccio individuale delle competenze e considerano la competenza una caratteristica intrinseca e stabile della persona. Secondo gli autori, una *performance* si valuta come efficace quando permette di svolgere un lavoro accettabile, al di sotto del quale una persona non si considera idonea al ruolo. Una *performance* viene invece valutata come superiore se, calcolando la deviazione standard dalla media di un gruppo, si individuano punteggi più alti. L'approccio individuale dà molteplici contributi allo studio delle competenze ma non può essere considerato come definitivo in quanto, considerando le competenze come attitudini intrinseche e stabili, non può essere adottato in ambito applicativo. Barney (2006) rientra in quell'approccio definito "strategico" che considera le cosiddette *core competence*, ovvero competenze acquisite collettivamente dai membri di una azienda promuovendone quelle appartenenti ai singoli. Secondo l'autore, le *core competence* devono produrre valore, sono rare e non sono facilmente imitabili e sostituibili. Sarchielli (2003), all'interno di un approccio cognitivista che vede le competenze come specifiche risorse dell'individuo, concettualizza le competenze trasversali, competenze che comprendono aspetti cognitivi, emotivi relazionali e motori che permettono di adattare i propri schemi mentali ai cambiamenti dell'ambiente.

Analizzando il settore dell'educazione e le differenze esistenti nell'apprendimento di alcune competenze considerate cruciali, il Forum economico mondiale (2016) ha pubblicato il report "*New Vision for Education: Fostering Social and Emotional Learning Through Technology*", in cui è stata stilata la lista delle 16 *skills* del ventunesimo secolo (si veda Fig. 1), specificando le capacità che il sistema educativo deve garantire affinché

gli studenti risultino idonei al mercato del lavoro. Il modello teorizzato ha riscosso sin da subito interesse per i suoi sviluppi pratici e applicativi e per la sua chiarezza espositiva. Le competenze individuate in questo modello sono state suddivise in tre sottocategorie: la prima (*literacies*) racchiude le abilità scolastiche più importanti (alfabetizzazione letteraria, numerica, scientifica, alfabetizzazione alle ICT, ovvero la capacità di usare e creare contenuti e informazioni per la tecnologia, alfabetizzazione finanziaria e alfabetizzazione culturale e civica), la seconda (*competencies*) racchiude il pensiero critico e problem solving, la creatività, le capacità comunicative, la collaborazione, definita come abilità di lavorare in gruppo per raggiungere obiettivi comuni e capacità di prevenire e gestire i conflitti, e in ultimo (*qualities*), qualità della persona più intrinseche ma comunque allenabili e migliorabili (curiosità, iniziativa, perseveranza, flessibilità, leadership, consapevolezza sociale e culturale).

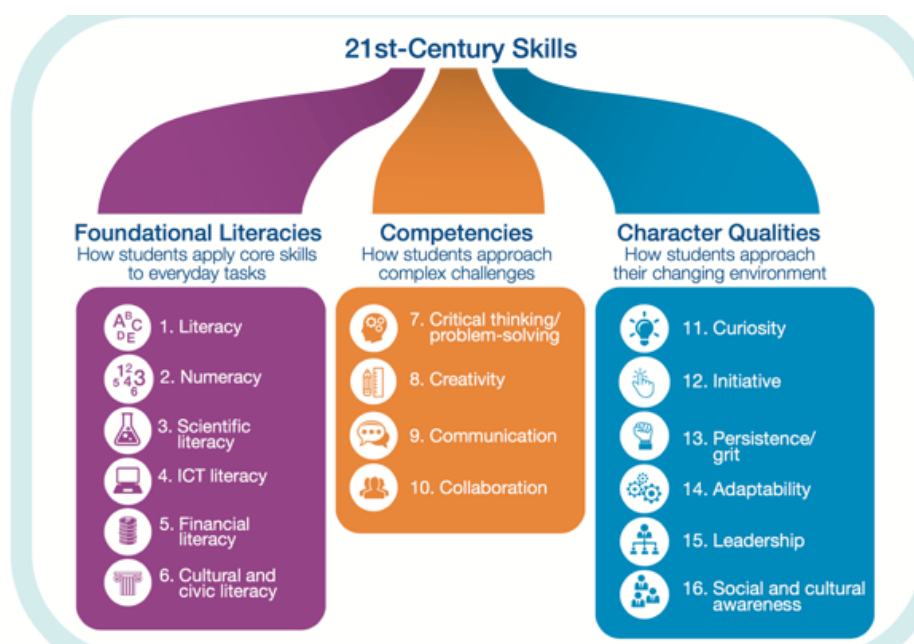


Fig.1 *Le skill del XXI secolo (WEF, 2016)*

1.2 Adattabilità

Il dizionario dell'American Psychological Association (APA) definisce l'adattabilità come la capacità di dare risposte appropriate al mutare delle situazioni. Molti degli studi effettuati nel corso degli anni, si sono concentrati prevalentemente sugli studenti e meno sull'arco di vita. Tra questi, Andrew J. Martin, professore di psicologia dell'educazione all'Università di Sydney, si occupa da diversi anni dello studio dell'adattamento umano. In una delle sue ricerche, partendo dalla definizione di adattabilità come un adeguato adattamento cognitivo, comportamentale e/o affettivo di fronte a incertezza e novità, indaga i predittori disposizionali dell'adattabilità e il suo ruolo nel predire la motivazione, il coinvolgimento e il disimpegno scolastico, oltre a soddisfazione per la vita e instabilità emotiva. Questo studio longitudinale ha visto coinvolti 969 adolescenti di 9 scuole superiori. I risultati hanno mostrato che la personalità e teorie implicite (quali credenze relative all'intelligenza) erano predittori di adattabilità, la quale a sua volta prediceva positivamente la partecipazione scolastica e il livello di divertimento e negativamente il disimpegno. Questa ricerca ha destato interesse in tutti quei ricercatori che, attraverso le loro indagini, cercano di comprendere e indirizzare i giovani studenti nelle loro scelte accademiche e non solo (Martin et al., 2013). In uno studio del 2016, un gruppo di ricercatori ha indagato in che misura l'adattabilità degli studenti universitari è associata al loro impegno comportamentale accademico e come entrambi siano associati al successivo rendimento scolastico. Sono stati coinvolti 186 studenti del primo anno universitario, intervistati per misurare il livello di adattabilità e impegno comportamentale e a seguire sono stati visionati i loro rendimenti scolastici, attraverso i registri universitari, alla fine del primo e del secondo semestre. I

risultati dello studio hanno mostrato che l'adattabilità era associata a un maggiore coinvolgimento positivo (persistenza, pianificazione, gestione della propria carriera universitaria) e un minor coinvolgimento negativo (disimpegno e autosabotaggio) (Collie et al., 2016). Uno studio condotto in Italia nel 2018 mirava poi ad ampliare la comprensione della relazione tra adattabilità professionale, coraggio e soddisfazione di vita in un campione di 1202 adolescenti. I risultati hanno dimostrato che il coraggio mediava parzialmente la relazione tra adattabilità professionale e soddisfazione di vita nei ragazzi e nelle ragazze, suggerendo l'importanza di interventi mirati a promuovere l'adattabilità professionale (Ginevra et al., 2018). La capacità di adattarsi permette all'individuo di modificare le proprie conoscenze, abilità, disposizioni e comportamenti, in relazione all'ambiente (Ashford e Taylor, 1990; Chan, 2000), favorendo la propria *performance* lavorativa e il successo di carriera (Chan, 2000; Crant, 2000; Pulakos et al., 2000). Ciò favorisce un comportamento proattivo, regolato da caratteristiche personali che favoriscono l'adattamento nel contesto lavorativo. Tra le diverse caratteristiche studiate, l'ottimismo permette di affrontare i cambiamenti come esperienze di apprendimento e di opportunità (Stokes, 1996). Accettare i cambiamenti è risultato associato positivamente alla soddisfazione per il proprio lavoro, riducendo il rischio di abbandono (Miller et al., 1994). Ciò è connesso con il senso di *agency*: è stato dimostrato che i lavoratori con una percezione interna del *locus of control* tendono ad affrontare i cambiamenti con maggior adattabilità e comportamenti proattivi rispetto a lavoratori che percepiscono un *locus* esterno (Breese & O'Toole, 1995; Carter & Cook, 1995; Gould, 1979). Inoltre, l'adattabilità di un individuo influenza direttamente la percezione di autoefficacia, ovvero la percezione di essere in

grado di portare a termine un compito in modo positivo (Bandura, 1997; Judge et al., 1998). Questa relazione permette di predire l'impegno, la soddisfazione lavorativa, il successo e la *performance* (Judge & Bono, 2001).

1.3 Iniziativa

Uno studio condotto dal Dipartimento di Psicologia in Texas dalla dott.ssa Robitschek ha analizzato l'iniziativa per crescita personale (*personal growth initiative*), riferendosi all'impegno attivo e intenzionale di un individuo volto alla crescita e al cambiamento. La piena consapevolezza dell'individuo al processo di crescita permette di allenare sia componenti cognitivi (quali, ad esempio, la capacità di pianificare il processo di cambiamento), che componenti comportamentali (ad esempio l'impegno profuso per attuare i piani precedentemente pianificati). Gli studi presentati inizialmente dall'autrice (Robitschek, 1998) hanno fornito un supporto per misurare il costrutto, utilizzando la *Personal Growth Initiative Scale*. Successivamente, la stessa autrice e altri autori hanno perfezionato lo strumento (*Personal Growth Initiative Scale-II*) consentendo di misurare *l'iniziativa per la crescita personale* attraverso l'analisi delle sue componenti cognitive e comportamentali (Robitschek, 2012). L'iniziativa di crescita personale è considerato un costrutto importante perché, se misurata, potrebbe essere allenata attraverso percorsi specifici e consentire all'individuo di arricchire le proprie risorse, trasferendo quanto appreso nei diversi ambiti della sua vita (Robitschek, 1998).

Alla luce degli studi sempre più consistenti di tale competenza, il 18 dicembre 2006, il Parlamento Europeo e il Consiglio dell'Unione europea hanno indicato alcune competenze chiave che permettono a ciascun cittadino di

adattarsi efficacemente ai cambiamenti della società, permettendo la propria realizzazione personale, lavorativa e accademica. Tra le competenze delineate, la Raccomandazione del Parlamento Europeo e Consiglio (UE), 18 dicembre 2006, n. 962, definisce così lo spirito di iniziativa: “Il senso di iniziativa e l’imprenditorialità concernono la capacità di una persona di tradurre le idee in azione. In ciò rientrano la creatività, l’innovazione e l’assunzione di rischi, come anche la capacità di pianificare e di gestire progetti per raggiungere obiettivi. È una competenza che aiuta gli individui, non solo nella loro vita quotidiana, nella sfera domestica e nella società, ma anche nel posto di lavoro, ad avere consapevolezza del contesto in cui operano e a poter cogliere le opportunità che si offrono ed è un punto di partenza per le abilità e le conoscenze più specifiche di cui hanno bisogno coloro che avviano o contribuiscono a un’attività sociale o commerciale” (L 394/17). Con questa definizione, si sottolinea l’importanza di sviluppare competenze che permettano una buona gestione progettuale proattiva (pianificazione, organizzazione, gestione, *leadership*, ecc.) capacità di rappresentanza e negoziazione efficaci e la capacità di lavorare individualmente e in gruppo e la capacità di discriminare i propri punti di forza e di debolezza. Spirito di iniziativa, capacità di anticipare e prevedere gli eventi, indipendenza e innovazione, supportano il raggiungimento dei propri obiettivi personali e sul lavoro (Da Re, 2013). Uno studio condotto in Italia da Baschiera e colleghi (2015) mostra come la competenza “spirito di iniziativa e di imprenditorialità” è la meno perseguita nella scuola secondaria di primo grado. La ricerca ha visto coinvolte due classi di preadolescenti, all’interno delle quali erano presenti studenti italiani e stranieri, chiamati ad affrontare situazioni-problema di realtà, compiti autentici e prove esperte, in

gruppi di lavoro eterogenei con metodologie cooperative. I risultati della sperimentazione si sono posti come contributo alla ricerca sull'apprendimento per competenze e, in particolare, sulle pratiche didattiche volte sia a migliorare lo spirito di intraprendenza ed iniziativa negli studenti della secondaria di primo grado, sia un modo per valorizzare le differenze e le diversità creano inclusione e integrazione interculturale (Baschiera & Tessaro, 2015).

1.4 Benessere psicologico: da assenza di malattia allo star bene

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2007) concettualizza il benessere psicologico come una condizione in cui "l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni".

Negli anni '60, le ricerche sulla qualità della vita si concentravano su alcune condizioni oggettive, tra cui salute, amore, amicizia e libertà, ritenute predittori della felicità che, tuttavia, non correlavano con valutazioni soggettive di benessere percepito (Tatarkiewicz, 1976).

Nel 1986, la Carta di Ottawa stabiliva che la salute non poteva più essere intesa solamente come assenza di malattia ma diveniva sempre più urgente attribuire un ruolo alla responsabilità personale, attraverso la quale l'individuo poteva favorire il suo benessere, prevenire comportamenti a rischio e promuovere abitudini salutari.

Negli anni '80, dunque, il benessere diveniva un concetto soggettivo, dipendente non tanto da fattori esterni, ma comprensivo degli elementi e caratteristiche tipiche dell'individuo.

Successivamente, diverse conferenze hanno centrato i loro dibattiti sull'importanza dell'apprendimento attivo dell'uomo nei confronti del raggiungimento e del mantenimento della propria salute.

Il concetto di benessere ha vissuto due fondamentali correnti di pensiero che hanno contribuito alla sua conoscenza: l'approccio salutogenico e la psicologia positiva.

La salutogenesi è formata dalle parole *salus* = salute e *genesis* = origine, indicando che la salute è l'insieme degli aspetti fisici, mentali, sociali e spirituali della persona, risorse e meccanismi che non dipendono da una condizione di malattia e che possono dunque migliorare per contribuire allo stato di benessere. Secondo Aaron Antonovsky, autore di questa teoria (1996), la salutogenesi permette alle persone di compiere scelte consapevoli di salute, utilizzando le proprie risorse, anche in situazioni di avversità (Eriksson & Lindstrom, 2008). Alla fine degli anni '90, la nascita della psicologia positiva, proposta da Seligman (1999) e formalizzata da Seligman e Csikszentmihalyi (2000) permette di focalizzare l'attenzione dei ricercatori, che da quel momento in poi si sarebbero interessati all'argomento, non più sulle carenze, sui deficit e sulle patologie, ma sulle risorse, potenzialità e reti sociali dell'uomo in modo da raggiungere un funzionamento ottimale (Cowen, 1991, 1994; Delle Fave, 2007; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). In tale contesto, il modello biomedico che considerava dunque la malattia e la salute come due condizioni quantitativamente distinte e non contigue, lasciava spazio al modello bio-psico-sociale, all'interno del quale il soggetto

era visto come un sistema complesso, dotato di un ruolo attivo. Questo modello ha favorito lo sviluppo di una cultura attenta alla prevenzione e alla promozione, in grado di anticipare possibili comportamenti a rischio, identificare fonti di *stress* e sollecitare le proprie risorse affinché un atteggiamento proattivo innescasse processi volti al benessere e costruisse attivamente la propria salute (Engel, 1977; George & Engel, 1980; Schwartz & Strack, 1991).

Gli studi e la ricerca sul benessere psicologico sono stati influenzati da due approcci teorici: il benessere edonico e il benessere eudemonico. Il primo approccio considera il benessere e la felicità come la ricerca del piacere, più specificamente come l'insieme di sensazioni ed emozioni positive (Lieberg, 1958). Il benessere edonico o soggettivo, secondo alcuni autori, corrisponde alla soddisfazione percepita dall'individuo della propria vita (Diener et al., 1985), il cui giudizio globale è dato dal confronto tra le emozioni positive e le emozioni negative (Bradburn, 1969), e più generalmente dalla valutazione soggettiva della propria felicità (Waterman, 2007). Il secondo approccio teorico vede in Aristotele il fautore originario del concetto di eudaimonia come realizzazione del proprio potenziale, delle capacità uniche che ogni essere umano detiene e in grado di migliorare, innescando così un circolo virtuoso. Diversi autori, tra cui Maslow (1968) con la teoria dell'auto-realizzazione e Rogers (1961) con la teoria della persona pienamente funzionante, hanno dato vita ad una serie di importanti contributi che hanno permesso di sottolineare il funzionamento ottimale raggiungibile dall'uomo, valorizzando le proprie risorse e rafforzando le proprie caratteristiche.

Una delle massime esperte del benessere psicologico è poi sicuramente la psicologa e ricercatrice americana Carol Ryff, la quale dopo decenni di studi

nell'ambito, ha creato uno dei primi modelli sistematici del benessere psicologico. Numerosi autori hanno ispirato i suoi studi, tra cui Erikson (1959) nell'ambito della psicologia dello sviluppo e dell'arco di vita, Rogers (1961) con i suoi studi di Psicologia Umanistica sulle qualità e potenzialità possedute dagli esseri umani, Jahoda (1958) e la sua estesa letteratura sul funzionamento psicologico positivo dell'uomo.

Il modello di benessere psicologico di Carol Ryff analizza il benessere come un concetto multidimensionale che non si limita alla felicità e alle emozioni positive ma all'insieme di diversi fattori da lei identificati. Le sei dimensioni del benessere, vagliati dall'autrice, sono: l'auto-accettazione, le relazioni positive con gli altri, l'autonomia di pensiero e azione, la padronanza ambientale, la crescita personale e lo scopo nella vita.

Ogni dimensione per poter essere migliorata richiede necessariamente una fase di consapevolezza. Per autoaccettazione, l'autrice suggerisce di sviluppare un atteggiamento positivo verso sé stessi, accettando i propri punti di debolezza e valorizzando i propri punti di forza. Suggerisce altresì di coltivare delle relazioni soddisfacenti con gli altri, basate sulla fiducia reciproca, l'empatia, l'affetto e l'intimità e al tempo stesso lavorare sulla propria autonomia di pensiero e azione che consente di acquisire indipendenza e autodeterminazione. Per padronanza ambientale, l'autrice indica come essenziali la capacità di fronteggiare le sfide dell'ambiente e la sua gestione, cogliendo le opportunità che da esso ne derivano e scegliendo e costruendo contesti favorevoli in cui vivere. Infine, svilupparsi e crescere continuamente permette di realizzare il proprio potenziale e favorire un senso di efficacia, ponendosi obiettivi significativi che direzionino le proprie azioni (Ryff, 1989, 1995).

1.5 Il ruolo dell'adattabilità e l'iniziativa nel benessere psicologico

Il documento di Ginevra del 1994 (OMS, 1994) ha mostrato risultati positivi nell'adozione di programmi mirati a favorire e migliorare le *life skill* per la prevenzione primaria di alcuni comportamenti a rischio, quali abuso di droga (Botvin et al., 1984), per la prevenzione delle gravidanze precoci (Schinke et al., 1988; Zabin et al., 1986), nonché per la lotta ai comportamenti violenti (Olweus, 1996). Prevenzione e promozione della salute iniziano così ad essere considerate strettamente interconnesse in quanto, promuovendo lo sviluppo delle risorse e delle competenze, viene favorito il benessere psicologico.

Uno studio condotto su un campione di studenti di una università russa ha dimostrato che le componenti di realizzazione personale e esistenziale e adattabilità socio-psicologica sono predittori del benessere soggettivo, senza alcuna differenza significativa tra studenti e studentesse. I risultati di questo studio mostrano che l'esperienza del significato esistenziale degli eventi della vita e la relazione del sé con i valori del mondo, così come il sentirsi a proprio agio emotivamente sono importanti per il benessere soggettivo degli studenti (Danilenko et al., 2020). Uno studio recente condotto nel Regno Unito ha invece esaminato la relazione tra adattabilità e supporto sociale con il benessere psicologico degli studenti e i non studenti (Holliman et al., 2021). I risultati hanno mostrato che l'adattabilità ha un ruolo significativo nel benessere psicologico (soddisfazione per la vita, benessere psicologico, prosperità e affettività generale) per gli studenti universitari, mentre il supporto sociale giocava un ruolo più importante per gli adulti non studenti. Infine, contrariamente alle aspettative, non c'era evidenza di un'interazione

tra adattabilità e supporto sociale nel predire i suddetti esiti psicologici: adattabilità e supporto sociale operavano come effetti principali indipendenti. Da questo studio si evince che i due fattori sopracitati dovrebbero essere maggiormente studiati in relazione al benessere psicologico nelle diverse fasi dello sviluppo della vita (Holliman et al., 2021).

Considerando la seconda competenza analizzata sino ad ora, ossia l'iniziativa, Robitschek e colleghi, nei loro studi sull'iniziativa di crescita personale, hanno analizzato i due principi alla base del costrutto: intenzionalità e trasferibilità. Se l'intenzionalità si riferisce al processo attivo e consapevole di crescita personale, la trasferibilità permette all'individuo di trasferire, appunto, abilità specifiche apprese o migliorate attraverso strumenti indicati, nei diversi ambiti e domini (ad esempio personale, professionale) e anche nelle diverse fasi della propria vita (Robitschek et al., 2012). Gli autori che si sono occupati dello studio dell'iniziativa hanno evidenziato che lavorare e allenare tale competenza nel processo terapeutico, permette all'individuo di apprendere competenze necessarie per avere una vita produttiva e appagante (Robitschek, 1998; Gelso & Fretz, 1992). Per ciò che concerne i due principi alla base dell'iniziativa per la crescita personale, è stato dimostrato che alti livelli di intenzionalità predicano elevati livelli di benessere psicologico e bassi livelli di disagio psicologico nei pazienti che seguono un percorso di psicoterapia, mentre la trasferibilità consente al paziente di affrontare con maggior successo le sfide della vita quotidiana (Robitschek et al., 2012). Diversi sono gli studi che hanno ampiamente dimostrato il legame tra l'iniziativa per la crescita personale e la salute psicologica, sottolineando la sua correlazione positiva con gli aspetti del benessere psicologico e la correlazione negativa con aspetti legati al disagio psicologico (Robitschek et

al., 1999; Shigemoto et al., 2016; Vartanian et al., 2014; Weigold et al., 2013). Ad esempio, uno studio realizzato in un campione di studenti universitari ha mostrato che l'iniziativa per la crescita personale predice il benessere psicologico, sociale ed emotivo (Robitschek et al., 2009). Questo costrutto psicologico ha dimostrato di essere un fattore protettivo contro il deterioramento funzionale in un campione di persone colpite da genocidio in Ruanda (Blackie et al., 2015). Inoltre, l'iniziativa è stata correlata positivamente alla speranza e alla definizione degli obiettivi e negativamente correlata all'instabilità emotiva, in un campione di adulti in Australia (Klockner et al., 2008). Infine, l'iniziativa è stata correlata negativamente ad aspetti di disagio (ad es. depressione, dipendenza da Internet) e positivamente correlata al benessere (es. resilienza) in un campione di studenti universitari cinesi (Yang & Chang, 2014).

Dunque, l'insieme di competenze sociali e relazionali, identificate dall'OMS (1994) con il nome *skills for life*, permette di affrontare la vita quotidiana con un comportamento versatile e positivo. Tali competenze non sono strettamente legate alle discipline scolastiche ma è proprio all'interno del contesto educativo che è possibile apprenderle e potenziarle, attraverso progetti e percorsi mirati (Bertini et al., 2006; Grillo et al., 2013).

A tal proposito, la psicologia dell'arco di vita (Elder, 1994; Rutter & Rutter, 1992, 1995) amplia il concetto di crescita ed evoluzione all'intera vita dell'uomo, sottolineando l'importanza delle competenze e abilità che possono supportare i momenti transitori della vita dell'individuo, ma anche intervenire su traiettorie maggiormente esposte ai rischi di natura psicosociale o della salute. Tali abilità emotive, relazionali e cognitive, potrebbero quindi svolgere un ruolo essenziale nella promozione della salute e del benessere

bio-psico-sociale sino all'età adulta e anziana, seppur con diversi obiettivi
(Bertini, 2008).

2. INVECCHIAMENTO, RISERVA COGNITIVA E FATTORI PROTETTIVI DEL DECLINO COGNITIVO

2.1 Introduzione del concetto di invecchiamento

L'invecchiamento è un complesso processo in cui si intrecciano dinamiche sociali e individuali che influenzano i percorsi di sviluppo delle persone, insieme all'età cronologica, agli eventi storici, all'appartenenza ad una determinata generazione, al sistema di aspettative relative ai ruoli ricoperti (Fraccaroli e Sarchielli, 2002; Lachman, 2004; Rowe e Kahn, 1987; Sterns e Miklos, 1995). Risulta essere, dunque, inadeguato considerare l'età cronologica come unico indicatore del processo di invecchiamento (Abraham & Hansson, 1995). Sterns e Doverspike (1989) hanno a tal proposito distinto cinque differenti approcci per concettualizzare e operationalizzare il concetto di *invecchiamento* nei lavoratori: l'approccio cronologico si riferisce al "calendario dell'età" e dunque all'età cronologica; l'approccio funzionale o basato sulla prestazione (*performance-based*) si riferisce alla diversificazione negli individui delle abilità e delle funzionalità e gli indicatori utilizzati sono lo stato di salute e la *performance*; l'approccio psicosociale fa riferimento alle percezioni personali e sociali dell'età indipendentemente dal fattore cronologico; l'approccio organizzativo fa riferimento all'età organizzativa di un lavoratore e si considera l'anzianità di servizio; infine, l'approccio dell'arco di vita (*life span*) fa riferimento al processo di invecchiamento in senso multidirezionale e multidimensionale che si sviluppa appunto nell'intero arco di vita (Sterns et al., 1989). In particolare, considerando il contributo della psicologia dell'arco di vita, Baltes e collaboratori (Baltes, 1997; Baltes e Cartensen, 1996) hanno ideato un modello che rappresenta la

nuova concezione di invecchiamento positivo, considerandolo come processo complesso e differenziato, che coinvolge diversi aspetti dell'individuo, integrandone il miglioramento oltre che il declino. Secondo Baltes, attraverso il modello cosiddetto SOC, basato sui processi di selezione, ottimizzazione e compensazione, è possibile spiegare l'invecchiamento come l'azione parallela della massimizzazione dei guadagni e la minimizzazione delle perdite. L'autore afferma che nelle condizioni di perdita o limitazione, una persona impara nuove strategie per progredire e acquisisce nuove capacità per far fronte alle perdite. Ciò che costituisce un guadagno o una perdita dipende dalla posizione dell'individuo nell'arco di vita, da fattori culturali, storici e personali, dai metodi soggettivi e oggettivi usati per definire il significato di perdita o guadagno e dal contesto. Più nello specifico, il processo di selezione si riferisce agli obiettivi che gli individui stabiliscono lungo l'arco di vita che direzionano le loro azioni e i conseguenti risultati; l'ottimizzazione riguarda l'acquisizione, il mantenimento, l'affinamento e l'applicazione delle risorse personali e sociali nel proseguire i propri obiettivi. Durante il corso della vita, l'individuo può andare incontro a declini o perdite delle proprie capacità funzionali che ostacolano il raggiungimento dei propri obiettivi. La compensazione è il meccanismo che permette di rispondere alla perdita delle proprie risorse e raggiungere gli obiettivi prefissati o strutturarne di nuovi (Baltes, 1987, 1997; Baltes et al., 1999).

2.2 Declino cognitivo e fattori protettivi

Un progetto interdisciplinare e longitudinale, fondato dalla *McArthur Foundation Research Network on Successful aging* ha coinvolto un campione di più di 7000 persone di età tra i 25 e 75 anni, dal 1995 al 1996, per indagare

i fattori che influenzano il benessere psicologico, la salute fisica, la responsabilità sociale, la produttività e il modo in cui le persone con una età avanzata fronteggiano i cambiamenti legati allo sviluppo. Dai risultati emersi, si evince che per gli intervistati avere una vita soddisfacente significa avere buoni rapporti con gli altri per quasi il 70% degli intervistati. Meno del 40% ha menzionato la propria carriera. Le segnalazioni di fattori di stress quotidiani dirompenti variano in base all'età, con i giovani adulti e quelli nella mezza età che ne sperimentano di più rispetto a quelli della tarda età adulta. Gli uomini hanno valutazioni più alte della loro salute fisica e mentale rispetto alle donne fino all'età di 60 anni (Brim et al., 2004). Numerose ricerche mostrano risultati differenti circa il declino delle funzioni cognitive nelle persone adulte e alcuni studi longitudinali confermano che alcuni aspetti legati alle funzioni cognitive vengono mantenute o addirittura migliorate, soprattutto grazie alla funzione svolta dall'esperienza (Baltes et al. 1999; Miller e Lachman, 2000). L'équipe coordinata da Mitchell McMaster del *Center for Research on Aging, Health and Wellbeing* presso l'*Australian National University*, ha indagato la relazione tra lo stile di vita e il declino cognitivo in età adulta. Sono stati selezionati 119 partecipanti residenti a Canberra in Australia, tutti con oltre 65 anni di età e un iniziale declino cognitivo causato dal morbo di Alzheimer, i quali hanno seguito dei “moduli educativi” per 8 settimane, cioè delle lezioni *online* che fornivano informazioni relative alla demenza e ai fattori di rischio legati allo stile di vita, alla dieta mediterranea, all'attività fisica e all'impegno cognitivo. Dai risultati emersi, gli autori suggeriscono che i cambiamenti basati sullo stile di vita possono modificare il decorso del declino cognitivo e ciò è possibile anche in soggetti in cui questo processo è già iniziato (McMaster, 2020). Il

ruolo delle attività sociali in tarda età nel declino cognitivo durante la vecchiaia è stato indagato anche da Bryan James e colleghi (2011), i quali hanno considerato un campione di 1138 persone senza demenza con età media di 79,6 anni, seguite per un massimo di 12 anni, tenendo in considerazione età, sesso, istruzione, etnia, dimensione della rete sociale, depressione, condizioni croniche, disabilità, nevroticismo, estroversione, attività cognitiva e attività fisica. È stata dimostrata l'associazione tra un minor declino cognitivo e una maggiore attività sociale durante il *follow-up* medio di 5,2 anni. Il tasso di declino cognitivo globale è stato ridotto in media del 70% nelle persone che erano socialmente attive frequentemente rispetto alle persone che erano socialmente poco attive. Questa associazione era simile in cinque domini della funzione cognitiva (James, 2011). Un recente studio ha poi indagato gli effetti protettivi dell'istruzione sul declino cognitivo in un compito di rotazione mentale (Rahe, 2022). Gli autori hanno utilizzato modelli reali costituiti da figure cubiche per valutare le prestazioni di rotazione mentale di adulti di mezza età e anziani. Hanno partecipato ottantaquattro partecipanti (49 femmine) tra i 40 e i 90 anni, divisi in persone di età media (40-68 anni) e più anziane (69-90 anni) e gruppi con istruzione superiore (con titolo di studio) e inferiore (senza titolo di studio). Osservando i risultati, è emerso che il declino cognitivo legato all'età nel gruppo con istruzione superiore è stato moderato, mentre un effetto ampio è apparso per il gruppo senza titolo di studio.

2.3 Riserva cognitiva e riserva cerebrale

I progressi scientifici e tecnologici degli ultimi decenni hanno permesso una comprensione sempre maggiore della complessità e della resilienza del

cervello normalmente funzionante. Asenath Larue, neuropsicologo e ricercatore dell'Università del Wisconsin, ha esaminato in un suo studio (2010) il ruolo degli stili di vita cognitivamente stimolanti e il ruolo dei *training* cognitivi nel preservare le prestazioni cognitive in età avanzata. L'enfasi del suo studio è posta sull'ottimizzazione del benessere cognitivo nell'anziano sano. L'autore distingue la funzione del cervello, e dunque la capacità di svolgere attività cognitive quotidianamente, dalla sua struttura. Quando si parla di cervello sano, ci si riferisce all'assenza di malattie cerebrali, ma è opportuno chiarire che persone con lesioni cerebrali, o persone che sperimentano le prime fasi di una malattia degenerativa si distinguono in base alla loro predisposizione genetica, alle loro esperienze nei primi anni di vita, alle loro attuali scelte di vita. Queste differenze interindividuali di risposta alle lesioni o malattie cerebrali possono essere chiarite da due concetti fondamentali, quali la *riserva cerebrale* e la *riserva cognitiva*. La *riserva cerebrale* si riferisce alla struttura del substrato neurale (ad esempio le dimensioni del cervello) che supporta la funzione cognitiva, mentre la riserva cognitiva si riferisce alla capacità del cervello di affrontare attivamente un danno cerebrale attraverso l'implementazione di processi cognitivi (La Rue, Asenath, 2010). Alle fine degli anni '80, nell'ambito della neuropsicologia, si manifestò l'interesse per il concetto di riserva cognitiva, a seguito di numerose evidenze su una certa dissonanza tra la gravità della patologia, principalmente nel morbo d'Alzheimer, e le sue manifestazioni cliniche. Da questi studi, i ricercatori cominciarono ad analizzare soggetti apparentemente sani, cioè privi di manifestazioni patologiche, i cui cervelli mostrarono contrariamente segni organici di condizione clinica (Stern, 2002). Nel 1988, Robert Katzman pubblicò un articolo sugli *Annals of Neurology*,

in cui presentò il termine *riserva* dopo aver esaminato 137 residenti di una struttura infermieristica, specializzata in disturbi della memoria, con età media intorno agli 85 anni. Il 78% risultò affetto da demenze, di cui il 55% presentava segni e sintomi specifici del morbo di Alzheimer. Alquanto importante fu il risultato di 10 pazienti, le cui prestazioni funzionali e cognitive risultavano essere comparabili alle prestazioni del gruppo di controllo, formato da soggetti sani, nonostante i loro cervelli presentassero caratteristiche proprie del morbo di Alzheimer. Le ipotesi dei ricercatori per spiegare quanto emerso si basarono sulle caratteristiche strutturali dei loro cervelli, in quanto, nonostante la presenza della malattia, i soggetti conservavano una quantità importante di neuroni prestanti e non ancora deteriorati dalla patologia. Questa condizione fu giustificata dai ricercatori da una ipotetica fitta rete neuronale dei soggetti, che presentavano cervelli di dimensioni maggiori, con un maggior numero di neuroni, rispetto alla media, garantendo così un buon livello di funzionamento nonostante la patologia (Katzman et al., 1988). La riserva cognitiva, secondo Stern (2002, 2009), prevede poi una modalità attiva per contrastare o per compensare un processo patologico, mediante l'uso di strategie cognitive e reti di connessione neurale (Stern 2002, 2009). L'autore successivamente (2013) riporta che la riserva cognitiva abbia un ruolo fondamentale nel livello di funzionamento della persona, in seguito a un cambiamento cerebrale, quale una lesione, una patologia o l'invecchiamento fisiologico, dimostrando come soggetti con un'alta riserva cognitiva, in caso di lesione, abbiano punteggi a test cognitivi superiori rispetto a soggetti con bassa riserva cognitiva. Secondo l'autore, la riserva cognitiva è un'entità malleabile, il cui livello dipende da un insieme

di variabili quali la scolarizzazione, il QI e i fattori attribuibili all'ambiente di crescita (Stern 2013).

Nonostante siano strettamente correlati, è opportuno distinguere i concetti di riserva cerebrale e riserva cognitiva per meglio comprendere il loro ruolo e la loro funzione. Nel modello di riserva cerebrale, denominato anche di "soglia" (Katzman, 1993; Satz, 1993), essa è definita come un processo passivo e si riferisce alla quantità di danno che il cervello accumula prima di sviluppare una condizione clinica. Il danno, in questo caso, fa riferimento sia al processo di invecchiamento che a processi patologici acquisiti e degenerativi. Una rassegna pubblicata nel 2012 sul Giornale Italiano di Psicologia (Chicherio et al., 2012) ha evidenziato la necessità di considerare la riserva cognitiva e la riserva cerebrale congiuntamente, nonostante siano concetti teoricamente contrapposti, per comprendere maggiormente la capacità del cervello di adattarsi alle perdite funzionali e strutturali nell'invecchiamento sia patologico che normale. La riserva cerebrale e la riserva cognitiva consentono all'individuo di agire adeguatamente dal punto di vista funzionale, grazie alla capacità del cervello di svilupparsi e adattarsi attraverso un'interazione continua tra le determinanti di tipo biologico e determinanti di tipo ambientale (Lövdén, 2010). Chicherio e colleghi (2012) hanno analizzato le differenze interindividuali osservate nel corso dell'invecchiamento, confrontando da un lato le ricerche che analizzano il cervello a livello strutturale e il ruolo giocato dal numero dei neuroni e delle sinapsi nella crescita della riserva cerebrale, e dall'altro, ricerche basate sulla riserva cognitiva a livello funzionale, e quindi sull'efficacia e flessibilità delle reti neurali che permetterebbero di sollecitare connessioni alternative per compensare i danni causati dalla patologia. Oltre alle predisposizioni genetiche, gli autori sottolineano il potenziale ambientale

relativo agli stili di vita, all'attività fisica e cognitiva, all' *expertise*, al training, al livello d'istruzione, che accresce la capacità di riserva lungo tutto l'arco di vita. Gli autori, dunque, dopo aver analizzato i due concetti sopracitati, hanno suggerito di adottare una prospettiva integrata, già promossa dalla psicologia dell'arco di vita, che prevede diversi livelli di analisi dell'invecchiamento. Integrare analisi di natura chimica, strutturale, cognitiva e comportamentale e considerare le traiettorie di sviluppo e le esperienze di vita della persona permette di incrementare i diversi tipi di riserva e di manifestare maggiore plasticità e adattamento del cervello durante l'invecchiamento. Gli autori suggeriscono così che sia il ricercatore che il clinico dovrebbero integrare i diversi livelli di analisi per fornire una visione dell'invecchiamento in cui si considerano non solo le perdite ma anche i guadagni, e si interpretano i *deficit* come vettori importanti che permettono all'individuo di adattarsi all'ambiente, attraverso l'utilizzo dei diversi tipi di riserva (Chicherio e coll., 2012). L'influenza dei fattori comportamentali, ambientali e genetici è stata ampiamente analizzata da Hertzog e colleghi (2009), i quali affermano che l'inevitabile declino cognitivo legato all'età non preclude il fatto che il comportamento e l'azione attiva dell'uomo possa migliorare il suo funzionamento cognitivo. Gli autori affermano che le risorse arricchite attraverso le esperienze di vita influenzano una "zona possibile di sviluppo" all'interno della quale l'individuo può evolversi e delineare una traiettoria di sviluppo che, se influenzata positivamente, può migliorare la sua capacità funzionale. Questa visione del potenziale umano contrasta le concezioni statiche della cognizione nella vecchiaia, secondo cui il declino è inevitabile e fisso e non è possibile rallentarne il corso. Gli autori, inoltre, presentano diversi studi che dimostrano come l'impegno in attività intellettualmente

stimolanti e l'impegno in attività sociali siano predittivi di un migliore mantenimento del funzionamento cognitivo in età avanzata, posticipando o attenuando il declino cognitivo e fornendo benefici all'individuo (Hertzog et al., 2009). Dunque, i termini di riserva cerebrale e riserva cognitiva non spiegano solamente le differenze interindividuali nel fronteggiare i processi legati all'invecchiamento patologico, ma permettono di osservare le differenze nella capacità del cervello di adattarsi, attraverso una elaborazione adeguata, a compiti sempre più complessi, di far fronte a perdite brutali o gradualmente, quali l'evoluzione della demenza o invecchiamento normale (Stern, 2007, 2009).

2.4 Riserva cognitiva e stile di vita

Un'interessante rassegna pubblicata sul Giornale di neuropsicologia clinica e sperimentale dagli autori Nikolaos Scarmeas e Yaakov Stern (2003) ha analizzato il concetto di riserva cognitiva in relazione a uno stile di vita impegnato in attività cognitivamente stimolanti. Studi longitudinali hanno mostrato che persone con alto livello di scolarità e stile di vita attivo e stimolante abbiano una maggiore riserva cognitiva, ma anche prestazioni intellettuali superiori rispetto alla media (Arbuckle et al. 1992, Gold et al. 1995, Schooler e Mulatu 2001). In uno studio condotto su 1772 soggetti sani, seguiti nell'arco di sette anni, dopo aver controllato per fattori quali gruppo etnico, istruzione e occupazione, è emerso che i partecipanti che svolgevano attività ricreativa avevano il 38% in meno di rischio di sviluppare demenza, rischio ridotto di circa il 12% per ogni attività aggiunta nel tempo libero (Scarmeas et al., 2001). Studi successivi hanno integrato studi di *imaging* per monitorare il flusso sanguigno cerebrale, mostrando che la partecipazione

frequente ad attività di stimolazione cognitiva riduce il rischio di Alzheimer e rallenta il declino cognitivo nell'adulto (Scarmeas et al., 2003). Tra i più recenti studi di Stern (2021), emerge una ricerca che indica come lo stile di vita, che include il raggiungimento di traguardi educativi e lavorativi o la partecipazione alle attività sociali nel tempo libero, insieme al QI, siano associati a un minor rischio di declino cognitivo nell'invecchiamento normale e di sviluppare una forma di demenza, oltre a una migliore cognizione in altre condizioni psichiatriche e neurologiche. L'ipotesi della riserva cognitiva vede nei fattori dello stile di vita la possibilità di sviluppare differenze individuali nella flessibilità e adattabilità delle reti cerebrali, consentendo ai soggetti di fronteggiare meglio i cambiamenti cerebrali legati all'avanzare dell'invecchiamento o allo svilupparsi di una patologia (Stern, 2021). Uno studio realizzato dall'Università degli Studi di Palermo (Misuraca et al., 2019) ha inoltre indagato la relazione tra i fattori della riserva cognitiva, legati allo stile di vita condotto, e le prestazioni cognitive di un gruppo di soggetti anziani cognitivamente sani. Il campione era costituito da 29 soggetti anziani volontari (23 femmine e 6 maschi), di nazionalità italiana, con una età media di 75 anni, tutti sottoposti ad una valutazione neuropsicologica. I risultati hanno documentato una relazione significativa tra il livello globale ed esperienze "culturali" della vita dei soggetti coinvolti (Misuraca et al., 2019). Uno studio mirato a esaminare l'impatto di alcune attività generali dello stile di vita in un campione di anziani per un intervallo di sei anni ha rivelato che uno stile di vita generalmente attivo è associato a livelli più elevati di funzionamento cognitivo, considerando punteggi di velocità di processamento delle informazioni e denominazione di immagini. Secondo gli autori dello studio, è importante identificare i meccanismi attraverso i quali

le abilità cognitive possano essere preservate o migliorate in età avanzata in modo da sviluppare strategie di intervento pratiche per combattere il declino cognitivo legato all'età (Newson, 2005). I benefici di uno stile di vita cognitivamente e socialmente intenso sono spiegati dall'ipotesi della complessità ambientale di Schooler (1898), il quale suggeriva che l'ambiente arricchito e la complessità cognitiva fornita da uno stile di vita cognitivamente o socialmente intenso possono creare più rami dendritici e connessioni sinaptiche nel cervello.

2.5 Riserva cognitiva e benessere psicologico

Uno studio condotto nel 2018 (Andreas, 2018) ha indagato la relazione tra la capacità cognitiva e il benessere in un ampio campione di 3080 anziani. È stato misurato il benessere fisico e psicologico, nonché *performance* cognitive in termini di abilità verbali, velocità di elaborazione e flessibilità cognitiva. I partecipanti allo studio hanno riferito informazioni su istruzione, occupazione, attività ricreative cognitivamente stimolanti, le diverse lingue parlate regolarmente e le relazioni amicali e familiari. I risultati dello studio hanno mostrato che la relazione tra prestazione cognitiva e benessere fisico e psicologico era significativamente accentuata negli individui con un livello cognitivo più elevato, aventi un numero maggiore di lingue parlate regolarmente, un numero maggiore di familiari e amici significativi e un numero maggiore di attività ricreative svolte nel corso degli anni. I dati suggeriscono, dunque, che la relazione tra scarse capacità cognitive e scarso benessere in età avanzata è attenuata negli individui con maggiore riserva cognitiva e maggiore capitale sociale accumulato nel corso della vita (Andreas, 2018). Un'indagine recente (Fastame, 2020) avente come obiettivo

quello di chiarire la relazione tra abilità di calcolo (in particolare la comprensione dei numeri e il calcolo mentale), riserva cognitiva e benessere psicologico in tarda età, ha dimostrato che la capacità di comprendere ed esprimere giudizi sulle quantità è fondamentale per evitare il disagio e le emozioni spiacevoli e per promuovere la felicità e la soddisfazione di vita nelle persone anziane. Inoltre, il benessere eudaimonico è stato predetto dalla metacognizione e da un indicatore della riserva cognitiva (cioè il tempo dedicato alle attività ricreative). Essere in grado di elaborare i numeri, fidarsi della propria efficienza cognitiva e assumere uno stile di vita attivo che migliora la salute fisica (es. giardinaggio e sport) e mentale (es. attività ricreative, intellettuali, socialmente orientate) sembrano essere cruciali per il miglioramento del benessere autodichiarato nella tarda età adulta (Fastame et al., 2020). Uno studio recente suggerisce che la sostenibilità del funzionamento cognitivo in età avanzata con l'aiuto della riserva cognitiva è fondamentale per la sostenibilità della qualità della vita, presumibilmente in particolare per la componente fisica e mentale della qualità della vita correlata alla salute. Un campione di 701 anziani, con età media di 70,36 anni (Ihle et al., 2022), hanno riferito informazioni sulla loro istruzione e sulla loro professione principale durante la loro vita lavorativa. La sostenibilità della qualità della vita in età avanzata rappresenta un obiettivo importante per le politiche di salute pubblica nelle nostre società che invecchiano. È stato inoltre riscontrato che la riserva cognitiva svolge un ruolo importante nella sostenibilità della qualità della vita e del benessere in età avanzata. Ad esempio, l'evidenza mostra che i marcatori di riserva cognitiva come l'istruzione e il lavoro cognitivamente impegnativo sono associati a una migliore qualità della vita e al benessere nella mezza età e nella vecchiaia.

Combinando l'interazione delle suddette relazioni in un quadro generale, gli autori hanno sviluppato l'ipotesi che il funzionamento cognitivo media l'associazione tra la riserva cognitiva, da un lato, e la qualità della vita e il benessere sostenuti nell'anziano l'età d'altra parte. Ciò significa che la riserva cognitiva aiuta a sostenere il funzionamento cognitivo, che a sua volta aiuta a sostenere la qualità della vita e il benessere in età avanzata (Ihle et al., 2022).

Asa Enkvist e colleghi (2013) hanno poi indagato le associazioni tra capacità cognitive e soddisfazione di vita in un campione di 681 anziani di età compresa tra i 78 e 98 anni tratti allo studio longitudinale sulla popolazione "Good Aging in Skåne", che fa parte di un'indagine nazionale (*The Swedish National Study on Aging and Care*). La ricerca, considerato l'aumento della popolazione anziana, ha in parte spostato l'attenzione dall'essere preoccupata per la malattia e la disabilità a concentrarsi sulla soddisfazione di vita, sul benessere psicologico, sull'invecchiamento di successo e su altri concetti correlati. Infatti, gli autori hanno dimostrato che le abilità cognitive fluide (soprattutto le abilità spaziali e la velocità percettiva) predicono la soddisfazione di vita nel più anziano ed è stato dimostrato che attraverso l'allenamento, le capacità cognitive fluide possono essere migliorate in misura significativa e significativa anche in età molto avanzata (Enkvist, 2013).

Analogamente, altri autori hanno scoperto che il funzionamento cognitivo superiore è correlato positivamente alla soddisfazione di vita e alle emozioni positive, evidenziando la rilevanza clinica nello stabilire il legame tra il benessere soggettivo e la *performance* cognitiva oggettivamente misurata. Hanno ipotizzato che le persone con capacità cognitive più elevate sarebbero in grado di apprezzare meglio gli aspetti sottili ma positivi della vita, o che le

persone siano più adatte a utilizzare le risorse e ad adattarsi alle circostanze, facilitando così la felicità (Jones et al., 2003).

3. LO STUDIO SPERIMENTALE

3.1 Obiettivi e ipotesi

Le *soft skill* sono riconosciute come caratteristiche centrali per il successo e il benessere, e sono state ampiamente studiate nell'ambito scolastico e nelle organizzazioni, focalizzandosi dunque su adulti e giovani adulti senza concentrarsi sugli anziani. Quest'ultimi possono tuttavia beneficiare delle competenze trasversali in modo diverso rispetto ai giovani adulti, nati e vissuti in un mondo moderno che dà spazio e risalto a queste competenze. Con questo progetto si vuole studiare il ruolo delle soft skill nella previsione del benessere e della riserva cognitiva nelle persone dai 50 ai 90 anni.

Gli obiettivi formulati per il presente studio sperimentale nascono da una approfondita analisi della letteratura esistente. Lo scopo principale è di valutare la relazione tra due delle sei diverse *soft skill* indicate come essenziali (WEF, 2016), ovvero *l'adattabilità* e *l'iniziativa*, il funzionamento cognitivo, i fattori che promuovono la riserva cognitiva e il benessere psicologico (in particolar modo la dimensione della soddisfazione di vita) lungo l'arco di vita adulta (50-90 anni). Nello specifico, il nostro studio si propone di ampliare i risultati già ottenuti da Andrew J. Martin, che si occupa dello studio dell'adattamento cognitivo, comportamentale e/o affettivo dell'uomo di fronte a incertezza e novità e in particolare studia il ruolo di quest'ultima nel predire diversi fattori, tra cui la soddisfazione per la vita (Martin et al., 2013). Inoltre, si prende in considerazione l'iniziativa, un costrutto introdotto a partire dalle ricerche di Robitschek e colleghi, i quali hanno analizzato i due principi alla base del costrutto dell'iniziativa: intenzionalità e trasferibilità. Con il termine di intenzionalità, gli autori si riferiscono al processo attivo e

consapevole di crescita personale, mentre la trasferibilità permette all'individuo di trasferire, appunto, abilità specifiche apprese o migliorate attraverso strumenti indicati, nei diversi ambiti e domini (ad esempio personale, professionale) e anche nelle diverse fasi della propria vita (Robitschek et al., 2012). Inoltre, diversi sono gli studi che hanno ampiamente dimostrato il legame tra l'iniziativa per la crescita personale e la salute psicologica, sottolineando la sua correlazione positiva con gli aspetti del benessere psicologico e la correlazione negativa con aspetti legati al disagio psicologico (Robitschek et al., 1999; Shigemoto et al., 2016). Il concetto di benessere psicologico è stato successivamente analizzato in relazione alla riserva cognitiva, focalizzando l'attenzione sui diversi studi che dimostrano come quest'ultima aiuti il funzionamento cognitivo, che a sua volta sostiene la qualità della vita e il benessere in età avanzata (Enkvist, 2013; Ihle et al., 2022).

Quindi l'obiettivo del presente studio sperimentale è quello di esaminare la relazione tra l'adattabilità e l'iniziativa con il benessere psicologico (in particolare con la soddisfazione personale) nell'arco di vita adulta. Inoltre, la presente ricerca si pone come obiettivo esplorativo quello di indagare l'associazione delle sopracitate *soft skill* con il funzionamento cognitivo e fattori che promuovono la riserva cognitiva lungo l'arco di vita adulta.

Le ipotesi della ricerca sono in linea con gli obiettivi della stessa e sono:

- le competenze trasversali, o *soft skill*, in particolar modo l'adattabilità e l'iniziativa, sono positivamente relate al benessere psicologico (soprattutto la soddisfazione personale) nell'arco di vita adulta;

- il funzionamento cognitivo è correlato positivamente alla soddisfazione di vita, evidenziando la rilevanza clinica nello stabilire il legame tra il benessere soggettivo e la *performance* cognitiva;
- si esplora il ruolo delle soft skill analizzate nel funzionamento cognitivo e si valuta l'eventuale associazione di queste ultime con i fattori che promuovono la riserva cognitiva nell'arco di vita. In questo caso, non vengono formulate ipotesi specifiche a causa della scarsità di studi a riguardo in letteratura.

3.2 Metodo

3.2.1. Partecipanti

Il campione è composto da un totale di 68 partecipanti di entrambi i sessi, appartenenti a tre fasce d'età: 50-59 anni, 60-69 anni, e 70+ anni (M=65.34 e DS=10.78), di cui 34 uomini (M=66.44 e DS=11.55) e 34 donne (M=64.24, DS=9.99). A livello occupazionale, il campione è composto dal 48.5% di pensionati e il 51% di lavoratori, tra cui lavoratrici domestiche (17.6%), operai (14%), impiegati (8.8%), lavoratori autonomi (4.4%), operatori socio-sanitari (2.9%), artigiani (2.95%), altro (49.35%).

3.2.2. Strumenti

Lo studio è stato implementato tramite prove oggettive e questionari *self-report* con risposte su scala Likert. In particolare, sono state somministrate tre prove oggettive riguardanti il funzionamento cognitivo globale, la capacità di ragionamento astratto e l'intelligenza cristallizzata dei partecipanti.

Prove oggettive

- Scheda per la Valutazione Multidimensionale delle persone adulte e Anziane - Valutazione Cognitiva e funzionale (SVAMA; Gallina et al., 2009). È una misura che rileva il funzionamento cognitivo globale ed eventuali segni di deterioramento cognitivo attraverso una versione somministrabile anche via telefono. Tale scheda è stata somministrata ad ogni partecipante all'inizio della prima somministrazione attraverso 10 domande (es. «Che giorno è oggi?»). Un punteggio totale ≥ 8 identifica una situazione cognitiva nella norma, condizione necessaria per poter proseguire con l'esperimento.
- Cattell Test (Cattell, 1940). È una prova che valuta le capacità di ragionamento astratto (intelligenza fluida) e si compone di quattro tipologie di problemi con un totale di 60 item e 12 minuti 30 secondi a disposizione per completare il compito in cui si richiede di comprendere il ragionamento che sta alla base di una serie di immagini (13 item in 3 minuti), di completare correttamente una matrice (13 item in 3 minuti), di identificare due immagini che differiscono dalle altre in una serie di cinque (14 item in 4 minuti) e di individuare l'immagine che rispetta specifiche relazioni spaziali (10 item in 2 minuti e 30 secondi). In caso di risposta corretta, si assegna un punto, mentre zero punti sono assegnati in caso di risposte errate o mancanti. Il punteggio finale è calcolato sommando tutte le risposte corrette.
- Primary Mental Ability verbal (PMA verbale Thurstone, 1938). È una prova che propone di valutare l'intelligenza cristallizzata in cui viene chiesto di individuare, tra cinque opzioni, il sinonimo della parola bersaglio. Il test è composto da 50 item composti da una parola bersaglio e cinque alternative. Per ciascuno di essi il rispondente deve selezionare l'alternativa che ritiene essere sinonimo della parola bersaglio. Viene assegnato un punto per ogni risposta corretta.

Sono stati inoltre somministrati i seguenti questionari *self-report*, con risposte su scala Likert.

Questionari

- Questionario aspetti demografici. È un questionario adattato dall'intervista semi-strutturata su aspetti anagrafici e situazionali (De Beni et al., 2008);
- Questionario di benessere psicologico - sottoscala soddisfazione personale (BEN-SSC; De Beni et al., 2008). Si tratta di un questionario di 37 item utilizzato in Italia per la valutazione del benessere psicologico negli adulti e negli anziani. È ispirato al concetto eudaimonico di benessere psicologico proposto da Carol Ryff (1984) coprendo così diversi aspetti (cioè, soddisfazione personale, strategie di *coping* e capacità di regolazione delle emozioni). Ai fini del presente studio, sono stati utilizzati solo gli 11 item relativi alla scala della soddisfazione personale. I partecipanti sono tenuti a indicare il loro accordo a ciascuna dichiarazione utilizzando una scala Likert a 4 punti compresa tra 1 (mai) e 4 (sempre). Il punteggio è calcolato come somma dei punteggi di tutte le voci, con punteggi più alti che indicano maggiore soddisfazione personale.
- Questionario di riserva cognitiva. È un questionario finalizzato alla rilevazione multidimensionale di informazioni socio-demografiche (scolarità, occupazione, status socio-economico, rete familiare), e relative allo stile di vita della persona in diversi ambiti (attività fisica, attività cognitivamente stimolanti, impegno sociale, attività spirituali/religiose), indagate al momento presente e in riferimento alla propria giovinezza, come indicatori di riserva cognitiva. Nel caso del presente studio, sono stati considerati soltanto gli item riferiti al momento presente. Il questionario valuta la frequenza di coinvolgimento degli individui in una variegata tipologia di esperienze e

attività note per essere *proxy* della riserva cognitiva al momento della valutazione. In particolare, l'indagine comprende cinque dimensioni dell'esperienza: lo status socio-economico (SES), l'impegno familiare (FAM), le attività per il tempo libero (LEI), l'impegno sociale (SOC) e la pratica spirituale/religiosa (REL). I partecipanti dovevano scegliere alternative o valutare il loro coinvolgimento con ciascuna affermazione su una Scala Likert che va da 0 (per niente) a 4 (sempre), fatta eccezione per l'istruzione, che va da 1 a 7 per coprire tutti i maggiori livelli di istruzione previsti dal sistema di istruzione e formazione italiano (punteggi più alti corrispondono ad un più alto livello di istruzione completato). Infine, il punteggio di riserva cognitiva globale è stato calcolato sommando i punteggi sulle relative dimensioni.

- Questionario di adattabilità (tradotto da Martin et al., 2012). È un questionario che misura la capacità di adattarsi funzionalmente a circostanze nuove e incerte utilizzando nove item su una scala Likert da 1 a 5, il proprio grado di accordo con ciascun item (1 = molto poco o per nulla d'accordo, 5 = estremamente d'accordo), equamente suddivisi tra item emotivi, comportamentali e cognitivi (ad es. "Sono in grado di adattare il mio pensiero o le mie aspettative per aiutarmi a una nuova situazione"). Successivamente è stato calcolato un punteggio finale.
- Questionario di iniziativa (tradotto da Robitschek et al., 1998). È un questionario che misura la propria tendenza a prendere l'iniziativa in modo proattivo utilizzando nove item su una scala Likert da 1 a 6 (1= fortemente in disaccordo a 6= fortemente d'accordo). I punteggi vengono sommati per ottenere un punteggio totale di iniziativa.

3.2.3. Procedura

I partecipanti sono stati reclutati personalmente su base volontaria. Una parte esigua del campione è composta da conoscenti della sottoscritta mentre la restante parte è composta da adulti e anziani contattati tramite circoli, associazioni e attività ricreative.

Il presente studio è stato condotto tra dicembre 2021 e aprile 2022 e, a causa della situazione pandemica in Italia e dell'età dei partecipanti, è stata preferita una raccolta dati *online*, attraverso la piattaforma *Zoom Meeting* e *Qualtrics*, un *software* che permette la creazione di sondaggi personalizzati e facilita la raccolta dati registrando le risposte *online* in tempo reale. Questa modalità ha permesso ai partecipanti di essere il più possibile autonomi nella compilazione di ogni parte dell'esperimento. I partecipanti sono stati contattati personalmente dagli sperimentatori (studenti magistrali dei corsi di studio di psicologia dell'Università degli Studi di Padova) e dopo aver specificato loro le caratteristiche dello studio e gli scopi della ricerca sono stati invitati a prenderne parte. Per ogni partecipante erano infatti previsti due incontri da svolgere in due giornate differenti nell'arco di una settimana, preferibilmente la mattina o entro le 16, all'interno di stanze tranquille nella quali le distrazioni potessero essere minime. Coloro i quali avevano accettato di partecipare, dopo aver programmato i due incontri previsti per completare l'esperimento, venivano fatti accomodare davanti ad un computer. È stato fornito loro un *link* di *Zoom* tramite il quale si sono svolti i due incontri, il cui accesso ha permesso allo sperimentatore di seguire con attenzione e supervisionare i due momenti compilazione delle prove oggettive e dei questionari all'orario e giorno prestabilito. È stata inoltre comunicato ai partecipanti la possibilità di chiedere supporto sia allo sperimentatore che ad

eventuali terze persone (es. nipoti, figli) per poter accedere all'incontro su *Zoom*, il cui link assieme al *link* della piattaforma Qualtrics erano stati inviati tramite *e-mail* personale. Durante il primo incontro, i partecipanti dovevano completare il questionario conoscitivo, in cui si richiedevano informazioni personali, il modulo di consenso, requisito fondamentale prima di poter cominciare la raccolta dati, la SVAMA, il Cattell Test e il questionario di soddisfazione personale. Durante il secondo incontro, i partecipanti dovevano completare il questionario di riserva cognitiva, i questionari relativi alle soft skill e il PMA-Verbale. Per prima cosa si invitavano i partecipanti a leggere con attenzione di volta in volta le consegne che sarebbero apparse sullo schermo, di completare ogni pagina prima di passare a quella seguente e di impegnarsi nel prestare la massima attenzione ai compiti richiesti. Veniva, infine, ricordato che nella raccolta dei dati sarebbe stato garantito la confidenzialità nel rispetto della *privacy* personale. Ogni incontro è durato circa un'ora, all'interno del quale lo sperimentatore spiegava con attenzione i compiti da svolgere, assicurandosi che i partecipanti avessero compreso il compito e le modalità con cui fornire le risposte. Una volta terminate le prove, il partecipante veniva ringraziato e congedato.

3.2.4 Risultati

Le analisi si sono focalizzate su:

- Correlazioni tra tutte le variabili considerate (età, *soft skill*, prove cognitive, benessere e componenti della riserva cognitiva);
- Modello di regressione con:
 - Adattabilità e iniziativa come variabili indipendenti;

- Benessere (BEN-SSC) e riserva cognitiva come variabili dipendenti, correlate tra loro;
- Prove cognitive (Cattell, PMA) ed età come covariate.

Nella Tabella 1 sono riportate le correlazioni tra variabili.

Tabella 1. Correlazioni tra le variabili di interesse.

	Età	Cattel Test	PMA	Adattabilità	Iniziativa	Benessere	Riserva cognitiva
Età	1.00						
Cattel Test	-0.49***	1.00					
PMA	-0.38**	0.43***	1.00				
Adattabilità	-0.08	0.06	0.32**	1.00			
Iniziativa	0.22	0.02	0.08	0.52***	1.00		
Benessere	0.03	0.05	-0.05	0.25	0.48***	1.00	
Riserva Cognitiva	-0.03	0.15	0.57***	0.22	0.25	0.17	1.00

Nota: le correlazioni maggiori o uguali di .25 sono significative per $p < 0.05$ (), le correlazioni da .31 sono significative per $p < 0.01$ (**) e quelle da .39 per $p < 0.001$ (***)*

Come è possibile notare dalla Tabella 1, la capacità di ragionamento astratto (l'intelligenza fluida) è negativamente correlata con l'età, per cui all'aumentare dell'età diminuisce il punteggio riscontrato al Cattell Test ($r=-0.49$). Il PMA verbale è positivamente correlato all'età ($r=-0.38$) e fortemente correlato alla capacità di ragionamento astratto ($r=0.43$) misurata attraverso il Cattell test. L'iniziativa alla crescita personale è positivamente correlata all'adattabilità ($r=0.52$). Il benessere risulta essere fortemente correlato all'iniziativa ($r=0.48$) e la riserva cognitiva e l'adattabilità mostrano una correlazione con l'intelligenza cristallizzata (rispettivamente 0.57e 0.32) valutata con il PMA verbale.

Nelle Tabelle 2 e 3 vengono riportati, attraverso delle regressioni multivariate, gli effetti delle variabili indipendenti, ovvero Adattabilità e Iniziativa, e delle covariate, ossia età, intelligenza fluida e cristallizzata, su benessere e riserva cognitiva che risultano essere le variabili dipendenti in oggetto.

Tabella 2. Effetti sul benessere di Adattabilità e Iniziativa

	<i>B</i>	IC inferiore	IC superiore
<i>Adattabilità</i>	0.03	-0.23	0.29
<i>Iniziativa</i>	0.50***	0.24	0.78
<i>Età</i>	-0.12	-0.38	0.15

<i>Cattel Test</i>	0.06	-0.20	0.31
<i>PMA verbale</i>	-0.17	-0.42	0.09

Nota. β = coefficiente beta standardizzato; IC = intervallo di confidenza al 95%; *** = $p < 0.001$

Tabella 3. Effetti sulla riserva cognitiva di Adattabilità e Iniziativa

	<i>B</i>	IC inferiore	IC superiore
<i>Adattabilità</i>	-0.09	-0.33	0.15
<i>Iniziativa</i>	0.22	-0.02	0.48
<i>Età</i>	0.13	-0.11	0.37
<i>Cattel Test</i>	-0.07	-0.31	0.16
<i>PMA verbale</i>	0.66***	0.43	0.90

Nota. β = coefficiente beta standardizzato; IC = intervallo di confidenza al 95%; *** = $p < 0.001$

Dalla prima regressione sopraindicata, emerge una relazione significativa tra l'iniziativa e il benessere ($\beta=0.50$). Non emerge alcuna relazione significativa invece tra l'adattabilità e il benessere ($p>0.05$).

Nella seconda regressione, analizzando l'effetto delle cinque variabili presentate sulla riserva cognitiva, emerge una relazione significativa tra

intelligenza verbale e riserva cognitiva ($\beta=0.66$). L'iniziativa risulta avere un ruolo minore che non è significativo ($\beta=0.22$). Infine, è da notare come la correlazione tra benessere e riserva cognitiva non risulti significativa ($r=0.12$, $p=0.18$).

4. DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

4.1 Discussioni

Questo elaborato si è proposto di approfondire la relazione tra due *soft skill* indicate come essenziali per la persona e per il suo successo lavorativo, da diverse organizzazioni nazionali e internazionali (WEF, 2016), in particolare *l'adattabilità* e *l'iniziativa*, e il benessere psicologico (in particolar modo la dimensione della soddisfazione di vita). Questo studio si poneva inoltre l'obiettivo di indagare l'associazione delle *soft skill* sopracitate con il funzionamento cognitivo e fattori che promuovono la riserva cognitiva lungo l'arco di vita adulta (50-90 anni). In particolare, le ipotesi della ricerca prevedevano, in linea con gli obiettivi della stessa, una relazione positiva tra le due competenze trasversali considerate e il benessere psicologico nell'arco di vita adulta; la correlazione positiva tra il funzionamento cognitivo e la soddisfazione di vita, evidenziando la rilevanza clinica nello stabilire il legame tra il benessere soggettivo e la *performance* cognitiva; infine, si esplorava il ruolo delle *soft skill* analizzate nel funzionamento cognitivo e la relazione di queste ultime con i fattori che promuovono la riserva cognitiva nell'arco di vita, in assenza di ipotesi specifiche a causa della scarsità di studio a riguardo in letteratura.

Nel complesso, l'analisi dei dati ci mostra dei risultati interessanti, sia in linea con le ipotesi che contrari alle stesse, che possono comunque essere frutto di importanti riflessioni ed implicazioni per studi futuri.

Le ipotesi di partenza sono state infatti solo parzialmente confermate: attraverso l'analisi correlazionale tra le variabili *adattabilità* e *iniziativa*,

benessere e riserva cognitiva ed età, è stato riscontrato che il benessere psicologico, misurato attraverso la sottoscala di soddisfazione personale, risulta essere fortemente correlato all'iniziativa, come già sostenuto dalla letteratura scientifica. Questo avvalorava i risultati già emersi dagli studi di Robitschek e altri autori (Robitschek et al., 1999; Shigemoto et al., 2016; Vartanian et al., 2014; Weigold et al., 2013), i quali sostenevano il legame tra l'iniziativa per la crescita personale e la salute psicologica, sottolineando la sua correlazione positiva con gli aspetti del benessere psicologico e la correlazione negativa con aspetti legati al disagio psicologico.

La riserva cognitiva e l'adattabilità, inoltre, mostrano una correlazione con l'intelligenza cristallizzata, misurata attraverso una prova oggettiva, come precedentemente sostenuto da diversi studi, i quali hanno dimostrato che l'impegno in attività intellettualmente stimolanti e l'impegno in attività sociali siano predittivi di un migliore mantenimento del funzionamento cognitivo in età avanzata, posticipando o attenuando il declino cognitivo e fornendo benefici all'individuo (Hertzog et al., 2009).

In seguito, attraverso delle regressioni multivariate, sono stati misurati gli effetti delle variabili indipendenti, ovvero adattabilità e iniziativa, e delle covariate, ossia età, intelligenza fluida e cristallizzata, su benessere e riserva cognitiva che risultano essere le variabili dipendenti in oggetto.

Da una prima regressione che misura gli effetti delle due variabili indipendenti, adattabilità e iniziativa, sul benessere psicologico, emerge una relazione molto significativa tra l'iniziativa e il benessere mentre non emerge alcuna relazione significativa invece tra l'adattabilità e il benessere. Quest'ultimo costrutto è stato studiato da diversi autori soprattutto negli studenti universitari, i cui esiti hanno mostrato che l'adattabilità ha un ruolo

significativo nel benessere psicologico (soddisfazione di vita, benessere psicologico, prosperità e affettività generale) per gli studenti universitari. Gli autori stessi sottolineano invece l'importanza di ulteriori studi riguardanti la relazione tra l'adattabilità e il benessere psicologico nelle diverse fasi dello sviluppo della vita (Holliman et al., 2021); i risultati del presente studio sembrerebbero indicare che l'adattabilità giochi un ruolo minore rispetto ad altre variabili in fasi successive dello sviluppo.

Analizzando successivamente l'effetto delle variabili presentate sulla riserva cognitiva emerge una relazione significativa tra intelligenza verbale e riserva cognitiva. Dai dati emersi in questo studio, l'iniziativa alla crescita personale risulta avere un ruolo minore ma potenzialmente interessante, considerando l'ampiezza del campione e la presenza della forte relazione tra la riserva cognitiva e l'intelligenza verbale. Infine, dall'analisi dello studio sperimentale, non emerge una correlazione tra benessere e riserva cognitiva.

4.2 Conclusioni

La ricerca riguardante le *soft skill*, o competenze socio-emotive, risulta essere sempre più ampia e approfondita a livello internazionale. Questo continuo interesse della ricerca scientifica permette di comprendere la rilevanza di tale concetto in diversi ambiti. Se fino a questo momento le competenze trasversali sono state ampiamente studiate nell'ambito scolastico e lavorativo, è opportuno sottolineare che esse non sono strettamente legate alle discipline scolastiche ma è proprio all'interno del contesto educativo che è possibile apprenderle e potenziarle, attraverso progetti e percorsi mirati. Ad oggi, le *soft skill* rappresentano un importante elemento di differenziazione per l'occupabilità e il successo nella vita, oltre alle *hard skill* che da sempre sono

state considerate fondamentali e necessarie per l'occupazione professionale, oltre ad essere facilmente misurabili e quantificabili. In virtù di ciò, il concetto di competenza trasversale rappresenta abilità ampiamente generalizzabili in quanto si esplicano in situazioni di varia natura. È attraverso gli studi della psicologia dell'arco di vita, in cui è centrale il concetto di crescita ed evoluzione nel corso dell'intera vita dell'uomo, che viene sottolineata l'importanza delle competenze e abilità che possono supportare i momenti transitori della vita dell'individuo, permettendo di intervenire su traiettorie maggiormente esposte ai rischi di natura psicosociale o della salute. Come emerge dai risultati del presente studio e dalla letteratura scientifica, tali abilità emotive, relazionali e cognitive, potrebbero quindi svolgere un ruolo essenziale nella promozione della salute e del benessere bio-psico-sociale sino all'età adulta e anziana, seppur con diversi obiettivi. Prevenzione e promozione della salute iniziano così ad essere considerate strettamente interconnesse in quanto, promuovendo lo sviluppo delle risorse e delle competenze, viene favorito il benessere psicologico.

In particolar modo, analizzando il ruolo di due tra le più importanti competenze trasversali, adattabilità e iniziativa, sul benessere psicologico, sia dalla letteratura che dal presente elaborato si suggerisce per gli studi futuri di valutare il ruolo dell'adattabilità in un ampio campione di adulti e anziani. A differenza della precedente competenza, l'iniziativa alla crescita personale dimostra di avere un ruolo importante nella soddisfazione di vita dell'adulto e ciò è un buon punto di partenza per progettare interventi mirati all'implementazione di tale abilità sia in un campione composto da giovani che in un ulteriore campione composto da adulti e anziani, i quali grazie all'accumularsi di esperienze cognitivamente stimolanti, contengono

l'impatto dei processi degenerativi, prevenendo il declino cognitivo fisiologico e patologico.

Nel complesso, è possibile sostenere che lo studio sperimentale presentato in questo elaborato possa fornire dei contributi interessanti alla ricerca rispetto al ruolo delle soft skill sulla soddisfazione di vita, valutata attraverso il benessere psicologico percepito, a sostegno della letteratura già presente sull'argomento. La ricerca, infatti, offre risultati interessanti che ci permettono di ampliare le conoscenze fino ad ora, offrendo spunti importanti di riflessione su future aree di ricerca per comprendere al meglio i diversi aspetti del fenomeno.

Inoltre, a partire dall'obiettivo esplorativo del presente elaborato in merito al ruolo dell'adattabilità e dell'iniziativa nel funzionamento cognitivo e l'eventuale associazione di queste ultime con i fattori che promuovono la riserva cognitiva nell'arco di vita, data la scarsa letteratura e la mancanza di risultati dai precedenti studi, si propone di sviluppare ricerche future sull'argomento. I risultati ottenuti con il presente studio sperimentale rappresentano solo un punto di partenza ma ci danno indicazioni importanti sulle direzioni in cui si deve muovere la ricerca al fine di comprendere al meglio il concetto delle competenze trasversali nell'arco di vita, e il ruolo delle stesse sul funzionamento cognitivo e sul benessere psicologico in età adulta.

BIBLIOGRAFIA

* Voci bibliografiche non direttamente consultate

Abraham, J. D., & Hansson, R. O. (1995). Successful aging at work: An applied study of selection, optimization, and compensation through impression management. *Journal of Gerontology, 50* (2), 94-103.

Andrews J., Higson H., (2008). Graduate employability, “soft skills” versus “hard skills” business knowledge: A European study. *Higher education in Europe, 33*, 411-422.

Arbuckle TY, Gold DP, Andres D, Schwartzman A, Chaikelson J. (1992). The role of psychosocial context, age, and intelligence in memory performance of older men. *Psychology and Aging, 7*(1), 25–36.

Ashford, S. J., & Taylor, M. S. (1990). Adaptation to work transitions: An integrative approach. In G. R. Ferris & K. M. Rowland (Eds.), *Research in personnel and human resources management, 8*, 1 - 39.

Baltes P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger U. (1999). Lifespan psychology: theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology, 50*, 471-507.

Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of development theory. *The american Psychologist, 52* (4), 36-80.

Bandura, A., (1997) *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

- *Barney, J. B. (2006). *Risorse, competenze e vantaggi competitivi. Manuale di strategia aziendale*. Roma: Carocci.
- Barulli D, Stern Y. (2013). Efficiency, capacity, compensation, maintenance, plasticity: emerging concepts in cognitive reserve. *Trends in Cognitive Sciences, 17(10), 502-9*.
- Baschiera Barbara, Tessaro, Fiorino, (2015). The Sense of Initiative and Entrepreneurship. The Formation of an Intercultural Competence in Pre-adolescents. *European Journal of Research on Education and Teaching, 1, 297-317*.
- Bertini, M., (2008). Dal modello malattia al modello salute: Difficoltà del passaggio e insufficienza delle parole. *Psicologia della Salute, 3, 107-140*.
- *Bertini, M., Braibanti, P., & Gagliardi, M. P., (2006). *Il modello "Skills for Life" 11-14 anni. La promozione dello sviluppo personale e sociale nella scuola*. Milano, Italia: FrancoAngeli.
- Blackie, L. E. R., Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Jayawickreme, N. (2015). The protective function of personal growth initiative among a genocide-affected population in Rwanda. *Psychological Trauma, 7, 333–339*.
- Boyatzis, R.E. (1982). *The competent manager. A model for effective performance*. London: Wiley.

- Bradburn, N. M. (1969) *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Breese, J. R., & O'Toole, R. (1995). Role exit theory: Applications to adult women college students. *Career Development Quarterly*, 44, 12–25.
- *Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. (2004). *How Healthy Are We: A National Study of Wellbeing in Midlife*. Chicago: Univ. Chicago Press.
- Bryan D. James, Robert S. Wilson, Lisa L. Barnes and David A. Bennett (2011). Late-Life Social Activity and Cognitive Decline in Old Age. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17 (6), 998 – 1005.
- Carter, M. A., & Cook, K. (1995). Adaptation to retirement: Role changes and psychological resources. *Career Development Quarterly*, 44, 67–82.
- *Cattell, R. B. (1940). A culture-free intelligence test. *Journal of Educational Psychology*, 31(3), 161–179.
- Chan, D. (2000). Understanding adaptation to changes in the work environment: Integrating individual difference and learning perspectives. In G. R. Ferris (Ed.), *Research in personnel and human resources management*, 18, 1–42.
- Christian Chicherio, Catherine Ludwig, Erika Borella (2012). La capacità di riserva - cerebrale e cognitiva - nell'invecchiamento cognitivo. *Giornale italiano di psicologia*, 315-342.
- Christopher Hertzog, Arthur F. Kramer, Robert S. Wilson and Ulman Lindenberger (2009). Enrichment effects on adult cognitive development: Can the

functional capacity of older adults be preserved and enhanced?

Psychological Science in the Public Interest, 9, 1-65

Collie, Rebecca J.; Holliman, Andrew J.; Martin, Andrew J. (2016). Adaptability, engagement and academic achievement at university. *Educational Psychology, 1-16*.

*Cowen, E. L. (1991). In pursuit of wellness. *American Psychologist, 46(4), 404*.

Cowen, E. L. (1994). The enhancement of psychological wellness: Challenges and opportunities. *American journal of community psychology, 22(2), 149-179*.

Crant, J. M. (2000). Proactive behavior in organizations. *Journal of Management, 26, 435-462*.

Danilenko, O. I., & Nosova, A. S. (2020). Existential fulfillment and socio-psychological adaptability as predictors of subjective well-being of students. *Perspectives of Science and Education, 46 (4), 315-325*.

*De Beni R., Borella E., Marigo C., Rubini E., Fabris M. (2008). *LAB-I. Empowerment cognitivo*. GIUNTI OS, Firenze.

*De Beni R., Marigo C., Nava L. A., Borella E., (2008) *Ben-ssc, ben-essere e invecchiamento*, Giunti O.S., Firenze

*Delle Fave, A. (Ed.). (2007). *La condivisione del benessere. Il contributo della psicologia positiva*, Franco Angeli, 297.

Dennis R. Laker; Jimmy L. Powell (2011). The differences between hard and soft skills and their relative impact on training transfer. *Human Resource Development Quarterly*, 22(1), 111–122.

Di Francesco G. (1998). *Unità capitalizzabili e crediti formativi. Metodologie e strumenti di lavoro e I repertori sperimentali*, ISFOL, Franco Angeli, Milano

*Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

Ekström H, Elmståhl S. (2006). Pain and fractures are independently related to lower walking speed and grip strength: results from the population study “Good Ageing in Skåne”. *Acta Orthopaedica*. 77(6), 902–911.

Elder, G. H.jr. (1994). Time, Human Agency and Social Change: Perspective on the Life Course. *Social Psychology Quarterly*, 1, 4-15.

Elizabeth M. Botvin, Gilbert J. Botvin, Nancy L. Renick, et al., (1984), Adolescents' Self-Reports of Tobacco, Alcohol, and Marijuana use: Examining the Comparability of Video Tape, Cartoon and Verbal Bogus-Pipeline Procedures. *Psychological Reports*, 55(2), 379–386.

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.

- Erikson, E.H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychology Issues; 11–171*.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2008). A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health promotion international, 23(2), 190-199*.
- Fastame, M.C.; Melis, S. (2020). Numeracy Skills, Cognitive Reserve, and Psychological Well-Being: What Relationship in Late Adult Lifespan? *Behavioral Sciences, 10, 176*.
- *Fraccaroli, F., & Sarchielli, G. (2002). *È tempo di lavoro? Per una psicologia dei tempi lavorativi*. Bologna: CLUEB.
- Franca Da Re, (2013) *La didattica per competenze, apprendere competenze, descriverle, valutarle*, Pearson Italia. Milano, Torino.
- Gallina, P.; Saugo, M.; Antoniazzi, M.; Fortuna, P.; Toffanin, R.; Maggi, S.; Benetollo, P. (2006). Validazione della Scheda per la Valutazione Multidimensionale dell'Anziano (SVAMA). *Tendenze Nuove, 6, 229–264*
- *Gelso, C. J., & Fretz, B. R. (1992). *Counseling psychology*. Fort Worth, TX: Harcourt.
- George, E., & Engel, L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *American journal of Psychiatry, 137, 535-544*.
- Ginevra, Maria Cristina; Magnano, Paola; Lodi, Ernesto; Annovazzi, Chiara; Camussi, Elisabetta; Patrizi, Patrizia; Nota, Laura (2018). The role of career

adaptability and courage on life satisfaction in adolescence. *Journal of Adolescence*, 62(), 1–8.

Gold DP, Andres D, Etezadi J, Arbuckle T, Schwartzman A, Chaikelson J. (1995). Structural equation model of intellectual change and continuity and predictors of intelligence in older men. *Psychology and Aging*, 10, 294–303.

Goleman, D., (2011). *Intelligenza emotiva*, Milano, BUR-Biblioteca Universale Rizzoli.

Gould, S. (1979). Characteristics of career planners in upwardly mobile occupations. *Academy of Management Journal*, 22, 539–550.

Holliman AJ, Waldeck D, Jay B, Murphy S, Atkinson E, Collie RJ and Martin A., (2021), Adaptability and Social Support: Examining Links With Psychological Wellbeing Among UK Students and Non-students. *Frontiers in Psychology*. 12, 636-520.

*Ihle, Andreas, Élvio R. Gouveia, Bruna R. Gouveia, Adilson Marques, Priscila Marconcin, Marcelo de Maio Nascimento, Jefferson Jurema, Maria A. Tinôco, and Matthias Kliegel. (2022). Cognitive Functioning Mediates the Association of Cognitive Reserve with Health-Related Quality of Life. *Sustainability*, 14 (2), 2 – 82.

Ihle, Andreas; Oris, Michel; Sauter, Julia; Spini, Dario; Rimmele, Ulrike; Maurer, Jürgen; Kliegel, Matthias (2018). The relation of low cognitive abilities to low well-being in old age is attenuated in individuals with greater cognitive

reserve and greater social capital accumulated over the life course. *Aging & Mental Health*, (), 1–8.

*Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. Joint

Commission on Mental Illness and Health: Monograph Series 1. New York: Basic Books.

Jones T, Rapport L, Hanks R, Lichtenberg P, Telmet K (2003). Cognitive and psychosocial predictors of subjective well-being in urban older adults. *Clinical Neuropsychology*, 17(1), 3–18.

Judge, T. A., & Bono, J. A. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 80–92.

Judge, T. A., Erez, A., & Bono, J. A. (1998). The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance. *Human Performance*, 11, 167–187.

Katzman R, Terry R, DeTeresa R, Brown T, Davies P, Fuld P, Renbing X, Peck A. (1988). Clinical, pathological, and neurochemical changes in dementia: a subgroup with preserved mental status and numerous neocortical plaques. *Annals of Neurology*, 23(2), 138-44.

Katzman R. (1993). Education and the prevalence of dementia and Alzheimer's disease. *Neurology*, 43, 13-20.

Klockner, K. D., & Hicks, R. E. (2008). My next client: Understanding the Big Five and positive personality dispositions of those seeking psychosocial support interventions. *International Coaching Psychology Review*, 3, 148–163.

*L. S. Zabin et al., (1986), Evaluation of a Pregnancy Prevention Program for Urban Teenagers, Family Planning. *Perspectives*, 18, 119-126.

La Rue, Asenath (2010). Healthy Brain Aging: Role of Cognitive Reserve, Cognitive Stimulation, and Cognitive Exercises. *Clinics in Geriatric Medicine*, 26(1), 99–111.

Lachman, M. E. (2004). Development in Midlife. *Annual Review of psychology*, 55, 305-331.

*Lieberg, G. (1958). *Aristippo e la scuola cirenaica*. La Nuova Italia.

Lövdén M. (2010). Decline-induced plastic changes of brain and behaviour in aging. In L. Bäckman, L. Nyberg (eds.), *Memory, aging and the brain: A Festschrift in honour of Lars-Göran Nilsson*. New York: Psychology, 167-189.

Martin, Andrew J.; Nejad, Harry G.; Colmar, Susan; Liem, Gregory Arief D.

(2013). Adaptability: How students' responses to uncertainty and novelty predict their academic and non-academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 728–746.

*Martin, A.J., Nejad, H., Colmar, S. & Liem, G.A.D. (2012) Adaptability: Conceptual and Empirical Perspectives on Responses to Change, Novelty

and Uncertainty. *Australian Journal of Guidance and Counseling*,
Cambridge University Press, 22(1), 58–81

*Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*, 2nd ed. New York: Van
Nostrand.

McClelland D.C., (1973). Testing for Competence Rather Than for "Intelligence".
American Psychologist, 28 (1), 1 – 14.

McClelland, D. C. (1985). *Human motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman

McClelland D.C., (1998), Identifying competencies with behavioral-event
interviews. *«Psychological science»*, 9, 331-339.

McMaster M., Kim S., Clare L., Torres S. J., Cherbuin N., D'Este C., Anstey K. J.
(2020), «Lifestyle risk factors and cognitive outcomes from the
multidomain dementia risk reduction randomized controlled trial, Body
Brain Life for Cognitive Decline (BBL-CD) » *Journal of the American
Geriatrics Society*, 68 (11), 2629 – 2637.

Miller, L. S., & Lachman, M. E. (2000). Cognitive performance and the role of
health and control beliefs in midlife. *Aging Neuropsychology and
Cognition*, 7 (2), 69-85.

Miller, V. D., Johnson, J. R., & Grau, J. (1994). Antecedents to willingness to
participate in a planned organizational change. *Journal of Applied
Communication Research*, 22, 59 – 80.

- *Misuraca Eliana, Smirni Daniela (2019). Relazione tra stile di vita e riserva cognitiva nell'invecchiamento. Conference: IV Congresso Regionale "I molti volti della Psicologia. Una professione in crescita".
- Newson, R. S.; Kemps, E. B. (2005). General Lifestyle Activities as a Predictor of Current Cognition and Cognitive Change in Older Adults: A Cross-Sectional and Longitudinal Examination. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(3), 113–120.
- Olweus, D. (1996). Bulli. *Psicologia contemporanea*, n. 133, pp. 23-28
- Park N., Peterson C., Seligman M. E., (2004), Strengths of character and well-being, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Park, D., Tsukayama, E., Goodwin, G. P., Patrick, S., & Duckworth, A. L. (2017). A tripartite taxonomy of character: Evidence for intrapersonal, interpersonal, and intellectual competencies in children. *Contemporary Educational Psychology*, 48, 16–27.
- Pulakos, E. D., Arad, S., Donovan, M. A., & Plamondon, K. E. (2000). Adaptability in the workplace: Development of a taxonomy of adaptive performance. *Journal of Applied Psychology*, 85, 612–624.
- Quaglino G.P. (2005). *Il processo di formazione. Scritti di formazione 1981-2005*, Franco Angeli editore.

Raccomandazione del Parlamento europeo e del Consiglio del 18 dicembre 2006

relativa a competenze chiave per l'apprendimento permanente, pubblicata
in GU UE n. L 394 del 30.12.2006, p. 10.

Rahe M, Quaiser-Pohl C. (2022). Protective effects of education on the cognitive decline in a mental rotation task using real models: a pilot study with middle and older aged adults.

Rima Rachmawati, (2012), The implementaton quantum teaching method of graduate through up-grade hard skill and soft skill: case study on management accounting class.*Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 57, 477 – 485.

Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30, 183–198.

Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 321–329.

Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale – II. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 274–287.

Robitschek, Christine, and Kashubeck, Susan. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 46 (2), 159-172.

*Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Muffin.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, 4811, 143-149

Rutter, M., & Rutter, M. (1995). *L'arco della vita. Continuità e crisi nello sviluppo*. Firenze: Giunti. (A. Lucarelli Trad.)

Ryff C. D., (1989), Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff C. D., (1995). Psychological well-being in adult life. *Psychological Science*, 4, 99-104.

Sarchielli, G. (2003). *Psicologia del lavoro*. Bologna: Il Mulino.

SATZ P. (1993). Brain reserve capacity on symptom onset after brain injury: A formulation and review of evidence for threshold theory. *Neuropsychology*, 7 (3), 273-295.

Scarmeas N, Levy G, Tang MX, Manly J, Stern Y. (2001). Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's disease. *Neurology*, 57, 2236-42.

- Scarmeas N, Zarahn E, Anderson KE, et al. (2003). Association of life activities with cerebral blood flow in Alzheimer disease: implications for the cognitive reserve hypothesis. *Archives of Neurology*. 60, 359–65.
- Scarmeas, Nikolaos and Stern, Yaakov (2003). *Cognitive reserve and lifestyle*. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 25, 25–33.
- Schooler C, Mulatu MS (2001). The reciprocal effects of leisure time activities and intellectual functioning in older people: A longitudinal analysis. *Psychology Aging*, 16, 466–82.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective wellbeing. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective wellbeing: An interdisciplinary perspective*, 21, 27-47.
- Scolaro, C. (1989). *Effetti della struttura sociale e situazioni sperimentali: Lezioni reciproche di scienze cognitive e sociali*. *Struttura sociale e invecchiamento: processi psicologici*, 129–147. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Seligman, M.E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shigemoto, Y., Low, B., Borowa, D., & Robitschek, C. (2016). Function of personal growth initiative on posttraumatic growth, posttraumatic stress,

and depression over and above adaptive and maladaptive rumination.

Journal of Clinical Psychology, 73, 1126–1145.

*Spencer, L.M., Spencer, S.M. (1995). *Competenza nel lavoro*. Milano: Franco Angeli.

Stern Y. (2002). What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 8 (3), 448-460.

Stern Y. (ed.) (2007). *Cognitive reserve: Theory and application*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis

Stern Yaakov (2021). Article Navigation, How Can Cognitive Reserve Promote Cognitive and Neurobehavioral Health? *Archives of Clinical Neuropsychology*, 36, (7), 1291–1295.

Sterns, H. L., & Doverspike, D. (1989). *Aging and the retraining and learning process in organizations*, in I. Goldstein & R. Katznel (Eds.), *Training and development in work organizations*, San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Sterns, H. L., & Miklos, S. M. (1995). The aging worker in a changing environment: Organizational and individual issues. *Journal of Vocational Behavior*, 47, 3, 248-268.

Sterns Y. (2009). Cognitive reserve. *Neuropsychologia*, 47, 2015-2028.

Stokes, S. L. (1996). Managing your I.S. career: Coping with change at the top. *Information Systems Management*, 13(1), 76–78.

- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. Hague: MartinusNijhoff.
- *Thurstone, L. L. (1938). *Primary mental abilities*. Chicago: Univeristy of Chicago Press
- Dolce V., Emanuel F., Cisi M., Ghislieri C., (2020). The soft skills of accounting graduates: perceptions versus expectations. *Accounting Education, Taylor & Francis Journals, 29(1), 57-76*.
- Vartanian, L. R., Smyth, J. M., Zawadzki, M. J., Heron, K. E., & Coleman, S. R. M. (2014). Early adversity, personal resources, body dissatisfaction, and disordered eating. *International Journal of Eating Disorders, 47, 620–629*
- Waterman, A.S. (2007). One the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when contemplating the hedonic treadmill. *American Psychologist. 62, 612-613*.
- Weigold, I. K., Porfeli, E. J., & Weigold, A. (2013). Examining tenets of personal growth initiative using the Personal Growth Initiative Scale–II. *Psychological Assessment, 25, 1396–1403*
- World Economic Forum (2016). *New Vision for Education: Fostering Social and Emotional Learning Through Technology*. World Economic Forum.
- World Health Organization (1986). *Ottawa charter for health promotion*.
- World health organization, (1994). *Division of mental health, life skills education for children and adolescents in schools*, Geneve, World Health organization,

World Health Organization. (2007). *The world health report 2007: a safer future: global public health security in the 21st century: overview*. World Health Organization.

Yang, H., & Chang, E. C. (2016). Is the PGIS-II redundant with the Hope Scale? Evidence for the utility of the PGIS-II in predicting psychological adjustment in adults. *Personality and Individual Differences, 94*, 124–129