

# Funzioni cognitive e benessere psicofisico in *midlife*: i risultati di uno studio conoscitivo preliminare

Eugenia Treglia, Anna Maria Mariani, Francesco Peluso Cassese\*

## Abstract:

The aim of this research was to determine whether a transitional phase exists between the condition of 'young adult' and that of 'mature adult', during which the so-called midlife crisis might occur. This phase could have negative consequences for both the emotional-affective aspects of relational behaviour and intellectual efficiency in work-related tasks, including partial losses in cognitive performance in tasks that are central to professional roles. The objective is to support the development of specific lifelong learning programs that take these factors into account. The results do not show significant differences between subgroups in any personality factor or structure related to age. Regarding cognitive functioning, the findings suggest the possibility of increased intelligence even in adulthood, along with the stability of certain personality traits over time and an openness to continuing education and cultural activities.

**Keywords:** Cognitive Performance; Midlife; Training

## 1. Introduzione

La transizione di mezza età, che avviene tra i 40 e i 45 anni, rappresenta un periodo di cambiamento significativo tra la prima e la media età adulta (Levinson 1977) ed è caratterizzata da una serie di trasformazioni che riguardano sia uomini che donne (Dziegielewski et al. 2002; O'Connor e Wolfe 2007) su tre ambiti specifici: la condizione fisica, lo status socio-professionale e lo stato di famiglia (separazione, divorzio, figli, la cura di parenti anziani) (Infurna, Gerstorf e Lachman 2020). Durante la mezza età, ogni problema che gli individui affrontano può potenzialmente diventare un fattore di stress (Ong e Leger 2021), con particolare riferimento al controllo che le persone percepiscono di avere sulla

\* Il contributo è il risultato del lavoro congiunto degli autori. Per la stesura sono da attribuire a Eugenia Treglia i paragrafi 2 e 4, a Anna Maria Mariani i paragrafi 1 e 3, a Francesco Peluso Cassese il paragrafo 5.

Eugenia Treglia, Pegaso University, Italy, eugenia.treglia@unipegaso.it, 0000-0002-1228-8959  
Anna Maria Mariani, Pegaso University, Italy, annamaria.mariani@unipegaso.it, 0000-0001-8952-0886  
Francesco Peluso Cassese, Pegaso University, Italy, francesco.pelusocassese@unipegaso.it, 0000-0002-6798-3668

Referee List (DOI 10.36253/fup\_referee\_list)

FUP Best Practice in Scholarly Publishing (DOI 10.36253/fup\_best\_practice)

Eugenia Treglia, Anna Maria Mariani, Francesco Peluso Cassese, *Funzioni cognitive e benessere psicofisico in midlife: i risultati di uno studio conoscitivo preliminare*, © Author(s), CC BY 4.0, DOI 10.36253/979-12-215-0744-7.60, in Vanna Boffo, Michele Bertani, Donatella Bramanti, Rabih Chattat, Laura Formenti (edited by), *Accompagnare la longevità. Buone pratiche educative e formative per l'invecchiamento attivo*, pp. 513-524, 2025, published by Firenze University Press, ISBN 979-12-215-0744-7, DOI 10.36253/979-12-215-0744-7

propria vita (Kail e Cavanaugh 2004). Gli individui di mezza età iniziano a fare un bilancio della propria vita rispetto a obiettivi raggiunti e ancora da realizzare, mettendo in discussione futuro, relazioni, significato di vita da cui può derivare paura, ansia e depressione (Dziegielewski et al. 2002). Rauch (2018) riporta prove di un calo significativo del benessere umano durante gli anni di mezza età – le cosiddette ‘curve della felicità’, mentre negli Stati Uniti si registra un aumento delle morti per disperazione dovute a droga, alcol e suicidio tra le persone di mezza età (Deaton e Case 2020). Le tendenze di questi decessi hanno una solida associazione con gli stessi indicatori di malessere – infelicità e stress – che aumentano nella mezza età e sono responsabili dell’aumento del tasso di mortalità complessivo (Graham e Pinto 2018). Anche in Europa la depressione cronica e il suicidio si verificano in modo sproporzionato nella mezza età (Blanchflower 2020). A differenza di quanto emerso in passato (Brim 1992), a livello psicologico, studi recenti dimostrano una moderata stabilità della personalità, sebbene in presenza di un leggero ma significativo cambiamento, con stabilità anche di obiettivi per un orizzonte temporale di 20 anni (Atherton et al. 2021). Per quanto riguarda lo sviluppo delle funzioni cognitive in età adulta e, in particolare, durante la mezza età, alcuni studi indicano che, in media, i cali delle prestazioni cognitive iniziano nella mezza età o prima e accelerano con l’età (Schaie 2005; Rönnlund e Nilsson 2006; Ghisletta et al. 2019). Numerosi studi longitudinali, invece, supportano l’ipotesi della stabilità e dimostrano che alcuni aspetti del funzionamento cognitivo vengono mantenuti o addirittura migliorati nella mezza età (Schaie 1996; Hulstsch et al. 2000; Alwin 2019). Questi includono gli aspetti pragmatici del funzionamento che dipendono dall’esperienza, come la conoscenza tacita (Baltes, Lindenberger e Staudinger 1998, Sternberg, Grigorenko e Oh 2001). Al contrario, alcuni aspetti dei processi cognitivi, inclusa la velocità di elaborazione e la memoria di lavoro, iniziano a mostrare gradualmente cali significativi nella mezza età (Jacobs et al. 2017), non portando necessariamente alla inabilità o deterioramento funzionale (Willis e Schaie 1999). L’adulto di mezza età risulta comunque avere le risorse e le esperienze per compensare tali cali (Miller e Lachman 2000), suggerendo capacità di ulteriori apprendimenti che supportano la possibilità di una formazione specifica per l’età adulta.

La mezza età è spesso associata al concetto di crisi, ma questa visione non è generalmente accettata. Un documento di revisione (Diener et al. 1999) conclude che il benessere è approssimativamente stabile per tutta la durata della vita, definendolo come un periodo di grande soddisfazione (Mroczek e Spiro 2005) dove solo gli individui a basso reddito sperimentano una forma a U (Lang et al. 2011), mentre altri concludono che la forma a U è semplicemente illusoria (Galambos et al. 2020). Diversi studi hanno rilevato che i cambiamenti psicologici e sociali sperimentati nella mezza età sono associati a cambiamenti positivi legati a un forte senso di padronanza personale e della vita (Lachman e Bertrand 2001), una migliore regolazione emotiva (Magai e Halpern 2001) e una maggiore saggezza ed intelligenza pratica (Baltes, Staudinger e Lindenberger 1999). La mezza età è caratterizzata da aspetti positivi come stabilità, esperienza di vita,

sicurezza finanziaria, libertà e indipendenza dai figli. Sebbene le fonti di benessere possano variare in base alla classe sociale, diversi studi indicano che questa fase è generalmente associata a un maggiore benessere (Markus et al. 2004).

Da una prospettiva psichiatrica, Chandra (2011) ritiene che la crisi di mezza età sia prevenibile e dovrebbe essere trattata come una fase di transizione che offre nuove opportunità di crescita. Secondo la MacArthur Foundation (2018) e Lachman (2015), la mezza età è forse il periodo meno studiato e il più mal definito di qualsiasi altro periodo della vita. Le informazioni desunte dalla ricerca possono migliorare la nostra comprensione di questa fase della vita, nonché informare gli interventi per promuovere il benessere e le motivazioni all'apprendimento (Jenkins 2021).

## 2. Obiettivi

Scopo della ricerca è stato quello di accertare se, all'interno della fase di vita adulta, sussista una fase di transizione fra la condizione di 'adulto giovane' (orientativamente estesa dai 20 ai 40 anni) e quella di 'adulto maturo' (classificabile come estesa da 40-45 anni a 60 anni circa), con caratteri di conflittualità, determinati in parte da eventi stressanti sotto il profilo relazionale e familiare e in parte da perdite di efficienza cognitiva nei compiti qualificanti le prestazioni (professionali e non).

In particolare la ricerca si proponeva di:

- a) controllare la stabilità intraindividuale oltre che interindividuale del funzionamento dei processi cognitivi e della struttura di personalità, confrontando i punteggi riportati nelle due somministrazioni, a distanza di un anno, degli stessi test o di forme correlate di test;
- b) valutare la presenza di eventi stressanti nei 6 mesi precedenti l'intervista per accertare l'esistenza di eventuali differenziazioni sulla frequenza e l'intensità di fattori stressanti nella fascia d'età di cui sono rappresentativi i soggetti del campione;
- c) accertare le caratteristiche essenziali degli orientamenti predittivo-valutativi circa le esperienze e le attività di aggiornamento e formazione culturale-professionale.

Si è cercato, in tal modo, di procedere anche verso una analisi delle condizioni esterne che, a seconda dei casi, facilitano o vincolano l'estensione di progetti esistenziali innovativi-integrativi delle condizioni professionali già maturate nell'età di transizione suddetta, in vista di una più puntuale definizione di ipotesi circa i modi con i quali corroborare lo sviluppo delle aspettative di cambiamento per le aree culturali-professionali.

## 3. Metodologia

Per sottoporre a verifica le ipotesi della ricerca è stato disposto il seguente disegno sperimentale. Sono stati costituiti 4 gruppi di 20 soggetti ciascuno, pa-

reggiati per le variabili relative al livello di istruzione (tutti i soggetti dovevano essere in possesso almeno del diploma di scuola secondaria di I grado), al sesso (tutti i soggetti sono maschi), alla presenza di una condizione professionale effettiva (tutti i soggetti sono occupati) e alle condizioni di efficienza professionale (tutti i soggetti non avevano mai lamentato minorazioni di alcun genere o riduzioni permanenti, o anche solo temporanee della capacità lavorativa per incidenti o malattie). Si è inteso in tal modo eliminare alcune delle abituali fonti di variabilità non controllabili nelle ricerche condotte con il metodo differenziale. Le procedure di *test-retest* previste dall'esperimento sono state finalizzate a ricavare informazioni attendibili circa gli effetti indotti dal fattore principale 'età' sulla prospettiva temporale, sulle abilità cognitive e su alcuni tratti di personalità dei soggetti che attraversano o sono usciti dalla *midlife crisis*.

### *Campione*

Lo studio ha coinvolto 80 soggetti divisi in 2 gruppi: sperimentale (40 anni e 43 anni) e controllo (48 anni e 51 anni). Sono stati selezionati da elenchi di residenti maschi a Roma, di livello culturale medio-alto e senza disabilità, attraverso un campionamento casuale. I soggetti sono stati contattati tramite mail, con l'obiettivo di creare profili standard per abilità cognitive, personalità ed emotività. Le sessioni di *test* e *re-test*, della durata totale di 4-5 ore, sono state distribuite in 2 incontri, anche serali o nei weekend, per facilitare la partecipazione.

### *Strumenti*

A tutti i soggetti sono state somministrate le seguenti prove in 2 sessioni (sia nel primo che nel secondo anno di ricerca):

1. La W.A.I.S (Wechsler Adult Intelligence Scale Fourth Edition) (WAIS-IV 2008) somministrata nel primo anno per valutare le capacità cognitive.
2. Matrici Progressive di Raven (Raven e Court 1938) (Serie A, B, C, D, E) somministrate nel secondo anno per misurare le capacità intellettive.
3. 16 PF IPAT (Cattell e Mead 1949) in entrambi gli anni: è una misura della personalità normale costituita da 185 *item*.
4. Il M.M.P.I-2 (forma ridotta) (Multiphasic Minnesota Personality Inventory, Hathaway e McKinley 1989; Pancheri e Sirigatti 1995) somministrato in entrambi gli anni per individuare le caratteristiche strutturali della personalità e la presenza di eventuali disturbi psicologici.
5. Scala Paykel (1997) per eventi stressanti, in entrambi gli anni: questa scala rileva la presenza di eventi stressanti nei sei mesi precedenti la comparsa sintomatica della malattia mediante un'intervista semistrutturata.
6. Un questionario che mira a raccogliere informazioni su esperienze professionali, continuità o discontinuità lavorative, percorsi formativi intrapresi e coerenza dei progetti professionali, per valutare prospettive di aggiornamento culturale e professionale nel secondo anno della ricerca.

#### 4. Risultati

##### W.A.I.S

La somministrazione del test di intelligenza W.A.I.S ha portato, per gli ottanta soggetti dei 4 gruppi della ricerca, ai punteggi riportati nella tabella 1. Le medie per i sottogruppi sono state calcolate a) per singole prove; b) per gruppi di prove (QI verbale e QI non verbale, o di performance); c) per il totale delle prove (QI totale).

Tabella 1 – Punteggi medi del QI.

	Test Verbale	Test Performance	Punteggio totale
40 anni	106.5 SD 23.55	114.65 SD 13.10	109.1 SD 26.95
43 anni	112.9 SD 9.63	116.95 SD 10.46	115.45 SD 9.50
48 anni	112.95 SD 10.75	117.7 SD 8.64	110.45 SD 25.12
51 anni	116.6 SD 9.38	121.9 SD 9.88	119.9 SD 9.45

I dati relativi ai punteggi riportati alle Matrici di Raven dagli 80 soggetti dei 4 gruppi nel secondo anno della ricerca sono presentati nella tabella 2.

Tabella 2 – Punteggi medi alle Matrici di Raven.

40 anni	116.60 SD 14.22
43 anni	111.95 SD 16.83
48 anni	113.80 SD 13.28
51 anni	117.75 SD 18.41

Per cogliere le eventuali differenze sia tra i sottogruppi di soggetti che tra le prestazioni nei due anni da parte dei soggetti degli stessi sottogruppi si è optato per un'analisi della varianza a due fattori, uno Between (età dei sottogruppi), a 4 livelli, ed uno Within (test somministrato), a 2 livelli.

L'analisi della varianza ha mostrato che non sussistono differenze statisticamente significative tra le medie dei QI dei 4 gruppi di età ( $F_{3,76}=1.207$ , n.s.) né tra le medie riportate nei due test ( $F_{1,76}=0.916$ , n.s.); l'interazione fra gruppi di età e tipi di test non mostra un effetto statisticamente significativo ( $F_{3,76}=1.768$ , n.s.). Le indicazioni che emergono dai dati relativi al quoziente intellettivo sono complessivamente favorevoli all'ipotesi di una sostanziale stabilità del livello di intelligenza fino a 50 anni. È stata poi condotta un'analisi della varianza sui QI verbali, non verbali e totali dalla quale emerge una differenza significativa tra i tipi di QI: il QI non verbale è superiore al QI verbale. Questo risultato non è legato all'età, ma alle caratteristiche dell'intelligenza. Contrariamente alle aspettative tradizionali, non si osserva un deterioramento maggiore del QI non verbale rispetto a quello verbale. Ciò suggerisce che le prove utilizzate potrebbero non

essere adeguate per valutare l'intelligenza degli adulti maturi e che l'intelligenza rimane sostanzialmente stabile nel corso della vita adulta. Inoltre, il contesto professionale contemporaneo, stimolante per l'apprendimento, può influenzare positivamente il mantenimento delle abilità cognitive, rendendo necessario aggiornare le prove di misurazione dell'intelligenza psicometrica. I coefficienti di deterioramento intellettivo, riportati nella tabella 3, dimostrano l'impatto dell'età sull'intelletto.

Tabella 3 – Punteggi medi dei coefficienti di deterioramento mentale.

40 anni	43 anni	48 anni	51 anni
-2.07	-7.94	-6.98	-8.73

Essi sono riprodotti con il segno algebrico, in quanto per vari soggetti (soprattutto per il sottogruppo di soggetti di 40 anni) si sono riscontrate non diminuzioni, ma incrementi dell'ipotetico livello intellettivo originario. Tale esito si configura come un punteggio superiore nelle prove del W.A.I.S che definiscono le prestazioni varianti con l'età (Analogie, Memorie di cifre, Associazione simboli-numeri, Disegno con cubetti) rispetto a quelle che definiscono le prestazioni invarianti con l'età (Informazione, Vocabolario, Completamento di figure, Ricostruzione di figure). L'analisi della varianza per il fattore età (4 sottogruppi) non mostra differenze significative tra i gruppi considerando tutti i punteggi ( $F_{3,76} = 1.318$ , n.s). Tuttavia, analizzando separatamente i soggetti con deterioramento intellettivo effettivo, emergono differenze significative nei gruppi più anziani. A 40 anni, 11 su 20 mostrano deterioramento (11 vs 9; test della binomiale, non significativo), suggerendo che il deterioramento intellettivo non è inevitabile per soggetti in buona salute con istruzione medio-superiore. Nei gruppi più anziani, la tendenza al deterioramento è significativa: a 43 anni 17 su 20 mostrano deterioramento (17 vs 3; test della binomiale,  $p < .001$ ); a 48 anni 16 su 20 mostrano deterioramento (16 vs 4; test della binomiale,  $p < .01$ ); a 51 anni 16 su 20 mostrano deterioramento (16 vs 4; test della binomiale,  $p < .01$ ).

#### *Test 16 PF IPAT di Cattell e Mead*

I dati relativi ai punteggi sono stati sottoposti ad un'analisi della varianza a due fattori, uno Between (età dei sottogruppi), a 4 livelli, ed uno Within (test somministrato) a due livelli. L'analisi della varianza per i 16 fattori del test non mostra differenze statisticamente significative tra i sottogruppi di età, tranne che per i fattori C (Forza dell'Io) e O (Sicurezza-Senso di colpa), che mostrano effetti significativi nell'interazione tra età e somministrazione ( $p < .025$ ). Per i fattori E (Sottomissione-Dominanza) e N (Astuzia-Ingenuità), l'effetto significativo riguarda la differenza tra le due somministrazioni ( $p < .01$  e  $p < .05$  rispettivamente). Complessivamente, i punteggi medi indicano individui generalmente equilibrati, con alcune variazioni legate all'età o al momento della somministrazione per i fattori menzionati. La scala MD mostra punteggi bassi, garantendo affidabilità nell'analisi.

*Test M.M.P.I*

L'analisi della varianza per tutte le scale considerate (HS, D, HY, Pd, MF, PA, PT, SC, Ma, SI) mostra l'assenza di differenze statisticamente significative tra i quattro gruppi di età e tra le due somministrazioni, con poche eccezioni. Nella scala PA (Paranoia) si evidenzia una differenza significativa tra le somministrazioni ( $p < .025$ ), indicando maggiore adattabilità e apertura nel tempo, tranne che per il gruppo di 51 anni, più rigido ma comunque aperto alle critiche costruttive. Nella scala PT (Psicastenia) vi è una differenza significativa tra le somministrazioni ( $p < .05$ ), ma i punteggi medi rimangono entro la normalità, con ansia controllata. Nella scala Ma (Mania) si evidenzia una differenza significativa tra le somministrazioni ( $p < .05$ ), specialmente nel gruppo di 40 anni, con maggiore euforia e iniziativa ma scarsa finalizzazione rispetto agli altri gruppi. In generale, i soggetti mostrano un buon adattamento, capacità di controllo e gestione delle emozioni, con qualche tendenza ansiosa o ipocondriaca ma ben contenuta.

*Scala Paykel*

Le medie dei punteggi individuali degli eventi stressanti sono riportate nella tabella 4.

Tabella 4 – Punteggi medi della *Life Events Scale* di Paykel.

	40 anni	43 anni	48 anni	51 anni
Primo anno	40.74 SD 30.53	21.80 SD 24.57	20.46 SD 17.93	28.78 SD 27.23
Secondo anno	30.63 SD 21.16	20.36 SD 18.58	17.93 SD 14.06	27.61 SD 25.74

L'analisi della varianza a due fattori (età e test somministrato) ha mostrato una differenza significativa tra i 4 gruppi di età ( $F=3.571$ ,  $p < .025$ ), con il gruppo di 40 anni che presenta una maggiore densità di eventi di vita rispetto ai gruppi di 43 e 48 anni. Tuttavia, i punteggi medi sono molto inferiori alla soglia di rischio per disturbi psichiatrici o psicosomatici (200 punti, secondo Paykel). Non sono emersi effetti significativi tra le due somministrazioni del test ( $F=0.700$ , n.s.) né per l'interazione tra età e somministrazioni ( $F=0.747$ , n.s.). I risultati sono consistenti tra le somministrazioni, suggerendo un basso rischio di morbilità nei soggetti studiati. Le correlazioni tra i punteggi della scala di Paykel e gli indici di deterioramento mentale del W.A.I.S non mostrano un *pattern* chiaro, con risultati contrastanti e non interpretabili in modo univoco.

Tabella 5 – Correlazioni (r di Pearson) fra punteggi della *Life Events Scale* di Paykel e coefficienti di deterioramento mentale.

40 anni	.4454	P<.05
43 anni	-.1021	n.s
48 anni	-.4045	P<.10
51 anni	.3696	n.s

Nei soggetti di 40 anni si è rilevata una correlazione significativa ( $r = .45$ ,  $p < .05$ ) tra minore deterioramento mentale e minore frequenza di eventi stressanti. Tuttavia, la relazione tra eventi stressanti e crisi di mezza età appare debole e non probativa. È ipotizzabile che il *midlife period* sia caratterizzato non tanto dalla quantità di eventi stressanti, quanto dalla loro maggiore risonanza soggettiva, con possibili implicazioni psicopatologiche.

#### *Questionario sulle esperienze lavorative di formazione culturale-professionale*

Le interruzioni lavorative dopo i 30 anni variano tra il 40% (40 anni) e il 10% (43 anni), senza un chiaro effetto legato all'età ( $\chi^2=1.847$ , n.s.). La durata delle interruzioni è influenzata dall'età, con i 51enni che mostrano differenze significative ( $F=6.421$ ,  $p<.025$ ). Le cause principali sono problemi di salute (13,75%), licenziamenti (6,25%), aggiustamento professionale (2,5%) e problemi familiari (2,5%). Le emozioni associate sono per lo più negative (11,25%) rispetto a positive (2,5%) o indifferenti (5%). I cambiamenti nello status professionale sono frequenti (25-50%), principalmente volontari (32,5%) rispetto a forzati (7,5%). Le attività di aggiornamento professionale coinvolgono tra il 70% e l'80% dei soggetti. Circa il 26,5% prevede un cambiamento lavorativo futuro, legato per lo più a possibili promozioni (11,25%), cambiamenti radicali (7,5%) o pensionamento (8,7%). La non prevedibilità del cambiamento è attribuita a disinteresse (25%), impossibilità realistica (21,25%) o già raggiunta mobilità verticale (21,25%). Attività formative collaterali sono considerate utili dal 42,5% dei soggetti, mentre il 26,25% le ritiene non necessarie e il 31,25% non si esprime. Le attività più citate sono corsi di aggiornamento (61,7%), letture specifiche (55,88%), specializzazioni (29,41%) e ampliamento culturale generico (41,18%).

#### 5. Discussione e conclusioni

La ricerca ha valutato sia i risultati ottenuti dalla somministrazione di test replicati nel secondo anno per misurare la stabilità intra-individuale, sia le indicazioni fornite dai soggetti riguardo alle proprie esperienze formative e di aggiornamento professionale. I dati raccolti nei due anni risultano coerenti, confermando l'attendibilità delle prime rilevazioni e la validità delle inferenze teoriche, consentendo di trarre conclusioni generali anche da una singola somministrazione. I dati relativi al W.A.I.S (primo anno) e alle Matrici Progressive di Raven (secondo anno) sono coerenti con gli studi longitudinali sull'evoluzione

dell'intelligenza (Hultsch et al. 2000; Schaie 1996). In particolare, Schaie (1979) sostiene che alcune abilità, sia verbali che non verbali, possono incrementare fino ai 40 anni, contrariamente all'idea di un declino lineare con l'età. Sebbene le Matrici di Raven non permettano una quantificazione precisa del deterioramento mentale come il W.A.I.S, i punteggi ottenuti risultano comparabili, indicando che le misurazioni globali del W.A.I.S possono essere confrontate con test focalizzati su specifiche capacità. La maggiore corrispondenza con il modello di Schaie (1996) rafforza l'idea che l'intelligenza possa evolversi anche oltre la quarta decade di vita nei settori professionali attivi e stimolanti. Il costrutto di apertura all'esperienza, introdotto da Costa e McCrae (1980), risulta correlato alle scelte occupazionali e all'adattamento professionale. Studi longitudinali (Alwin 2019) indicano che alcuni tratti della personalità, come l'apertura, possono restare stabili nel tempo. Inoltre, Neugarten (1980) evidenzia un miglioramento dell'adattabilità associata alle funzioni dell'Io, mentre Fozard e Thomas (1975) rilevano una diminuzione dell'impulsività e un ricorso più frequente a meccanismi di difesa maturi (es. sublimazione e altruismo) con l'età. Vaillant (1977) conferma che questi cambiamenti si manifestano dalla fine dell'adolescenza fino alla mezza età. I risultati del 16 PF e dell'MMPI non mostrano differenze significative tra i sottogruppi di età, tranne alcune variazioni attribuibili a effetti di apprendimento o percezione degli *item* (Fattori E, N, O del 16 PF e scale Pa, Pt, Ma dell'MMPI). Queste variazioni non sono considerate indice di variabilità intra-individuale significativa nel breve periodo (un anno), in assenza di eventi stressanti rilevanti. L'indagine ha evidenziato che i cambiamenti di status professionale sono più frequenti delle interruzioni lavorative, e spesso derivano da scelte volontarie piuttosto che da fallimenti o crisi. Le attività di aggiornamento professionale sono molto diffuse, con una partecipazione che varia dal 70% all'80% tra i sottogruppi, mentre circa il 60% ha frequentato corsi strutturati. Anche attività complementari come lettura di testi specialistici e partecipazione a convegni sono segnalate frequentemente. Questi dati suggeriscono che l'apprendimento degli adulti maturi è motivato principalmente da interessi professionali e personali piuttosto che da imposizioni esterne. L'elevata partecipazione a iniziative formative e culturali conferma l'importanza di progettare interventi psicopedagogici adeguati per adulti maturi, considerando la loro capacità di apprendere e l'interesse per attività culturali e formative.

#### Riferimenti bibliografici

- Alwin, D.F. 2019. "Aging, Personality, and Social Change: The Stability of Individual Differences over the Adult Life Span." In *Life-Span Development and Behavior 12*, edited by D.L. Featherman, R.M. Lerner, e M. Perlmutter, 135-86. London: Routledge.
- Atherton, O.E., Grijalva, E., Roberts, B.W., e R.W. Robins. 2021. "Stability and Change in Personality Traits and Major Life Goals From College to Midlife." *Personality and Social Psychology Bulletin* 47 (5): 841-58. <https://doi.org/10.1177/0146167220949362>.

- Baltes, P.B., Lindenberger, U., e U.M. Staudinger. 1998. "Life-Span Theory in Developmental Psychology." In *Handbook of Child Psychology, 5<sup>a</sup> ed.*, edited by R.M. Lerner, 1029-1143. New York: Wiley.
- Baltes, P.B., Staudinger, U.M., e U. Lindenberger. 1999. "Lifespan Psychology: Theory and Application to Intellectual Functioning." *Annual Review of Psychology* 50: 471-507. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.471>.
- Blanchflower, D.G. 2020. "Unhappiness and Age." *Journal of Economic Behavior & Organization* 176: 461-88. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2020.04.022>.
- Brim, O.G. 1992. *Ambition: How We Manage Success and Failure Throughout Our Lives*. New York: Basic Books.
- Cattell, H.E.P., e A.D. Mead. 1949. *The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF)*. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
- Chandra, P. 2011. "Is Midlife Crisis for Real?" *India Today*. <<https://www.indiatoday.in/prevention/story/is-midlife-crisis-for-real-135257-2022-07-08>> (2025-06-15).
- Costa, P.T., e R.R. McCrae. 1980. "Still Stable After All These Years: Personality as a Key to Some Issues in Aging." In *Life-Span Development and Behavior* 3, edited by P.B. Baltes, e O.G. Brim, 65-102. New York: Academic Press.
- Deaton, A., e A. Case. 2020. *Deaths of Despair and the Future of Capitalism*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., e H.L. Smith. 1999. "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress." *Psychological Bulletin* 125 (2): 276. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
- Dziegielewski, S., Heymann, C., Green, C., e J. Gichia. 2002. "Midlife Changes: Utilizing a Social Work Perspective." *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 6 (4): 65-86. [http://doi.org/10.1300/J137v06n04\\_04](http://doi.org/10.1300/J137v06n04_04).
- Fozard, J.L., e J.C. Thomas. 1975. "Psychology of Aging: Basic Findings and Some Psychiatric Applications." In *Modern Perspectives in the Psychiatry of Old Age*, edited by J.G. Howells, 107-69. New York: Brunner/Mazel.
- Galambos, N.L., Krahn, H.J., Johnson, M.D., e M.E. Lachman. 2020. "The U Shape of Happiness Across the Life Course: Expanding the Discussion." *Perspectives on Psychological Science* 15 (4): 898-912. <https://doi.org/10.1177/1745691620902428>.
- Ghisletta, P., Mason, F., von Oertzen, T., Hertzog, C., Nilsson, L.G., e U. Lindenberger. 2019. "On the Use of Growth Models to Study Normal Cognitive Aging." *International Journal of Behavioral Development* 44: 88-96. <https://doi.org/10.1177/0165025419851576>.
- Graham, C., e S. Pinto. 2018. "Unequal Hopes and Lives in the U.S.A.: Optimism, Race, Place, and Premature Mortality." *Journal of Population Economics* 32 (2): 665-733. <http://doi.org/10.1007/s00148-018-0687-y>.
- Hathaway, S.R., e J.C. McKinley. 1989. *Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2 (MMPI-2): Manual for Administration and Scoring*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Hultsch, D.F., MacDonald, S.W., Hunter, M.A., Levy-Bencheton, J., e E. Strauss. 2000. "Intraindividual Variability in Cognitive Performance in Older Adults: Comparison of Adults with Mild Dementia, Adults with Arthritis, and Healthy Adults". *Neuropsychology* 14 (4): 588-98. <https://doi.org/10.1037//0894-4105.14.4.588>.
- Infurna, F.J., Gerstorf, D., e M.E. Lachman. 2020. "Midlife in the 2020s: Opportunities and Challenges." *American Psychologist* 75 (4): 470. <https://doi.org/10.1037/amp0000591>.

- Jacobs, E.G., Weiss, B., Makris, N., Whitfield-Gabrieli, S., Buka, S.L., Klibanski, A., e J.M. Goldstein. 2017. "Reorganization of Functional Networks in Verbal Working Memory Circuitry in Early Midlife: The Impact of Sex and Menopausal Status." *Cerebral Cortex* 27: 2857-70. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhw127>.
- Jenkins, A. 2021. "Patterns of Participation and Non-Participation in Learning in Mid-Life and Their Determinants." *International Journal of Lifelong Education* 40(3): 215-28. <https://doi.org/10.1080/02601370.2021.1937357>.
- Kail, R., e J. Cavanaugh. 2004. *Human Development: A Life-Span View*. 3<sup>a</sup> ed. Belmont, CA: Wadsworth, Thomson Learning.
- Lachman, M.E., e R.M. Bertrand. 2001. "Personality and the Self in Midlife." In *Handbook of Midlife Development*, edited by M. E. Lachman, 279-309. New York: Wiley.
- Lachman, M.E. 2015. "Mind the Gap in the Middle: A Call to Study Midlife." *Research in Human Development* 12 (3-4): 327-34. <https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1068048>.
- Lang, I.A., Llewellyn, D.J., Hubbard, R.E., Langa, K.M., e D. Melzer. 2011. "Income and the Midlife Peak in Common Mental Disorder Prevalence." *Psychological Medicine* 41 (7): 1365-72. <http://doi.org/10.1017/S0033291710002060>.
- Levinson, D.J. 1977. "The Mid-Life Transition: A Period of Adult Psychosocial Development." *Psychiatry* 40: 99-112. <https://doi.org/10.1080/00332747.1977.11023925>.
- Magai, C., e B. Halpern. 2001. "Emotional Development During the Middle Years." In *Handbook of Midlife Development*, edited by M.E. Lachman, 310-44. New York: Wiley.
- Markus, H.R., Ryff, C.D., Curhan, K., e K. Palmersheim. 2004. "In Their Own Words: Well-Being at Midlife Among High School and College Educated Adults." In *How Healthy Are We?*, edited by O.G. Brim, C.D. Ryff, e R.C. Kessler, 273-319. Chicago: University of Chicago Press.
- MacArthur Foundation. 2018. *Research Network on Successful Midlife Development*. MacArthur Foundation. <<https://www.macfound.org/programs/pastwork/research-networks/research-network-on-successful-midlife-development>> (2025-06-15).
- Miller, L.S., e M.E. Lachman. 2000. "Cognitive Performance and the Role of Health and Control Beliefs in Midlife." *Aging, Neuropsychology, and Cognition* 7 (2): 69-85. [http://doi.org/10.1076/1382-5585\(200006\)7:2;1-U;FT069](http://doi.org/10.1076/1382-5585(200006)7:2;1-U;FT069).
- Mroczek, D.K., e A. Spiro III. 2005. "Change in Life Satisfaction During Adulthood: Findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study." *Journal of Personality and Social Psychology* 88 (1): 189-202. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.189>.
- Neugarten, B.L. 1980. *Personality in Middle and Late Life*. New York: Arno Press.
- Ong, A.D., e K.A. Leger. 2022. "Advancing the Study of Resilience to Daily Stressors." *Perspectives on Psychological Science* 17 (6): 1591-603. <https://doi.org/10.1177/174569162111071092>.
- Pancheri, P., e S. Sirigatti. 1995. *MMPI-2: Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2. Adattamento Italiano*. Firenze: OS Organizzazioni Speciali.
- Paykel, E.S. 1997. "The Interview for Recent Life Events." *Psychological Medicine* 27 (2): 301-10. <https://doi.org/10.1017/s0033291796004424>.
- Rauch, J. 2018. *The Happiness Curve: Why Life Gets Better After 50*. New York: St. Martin's Press.
- Raven, J.C., e J.H. Court. 1938. *Raven's Progressive Matrices*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

- Rönnlund, M., e L.G. Nilsson. 2006. "Adult Life-Span Patterns in WAIS-R Block Design Performance: Cross-Sectional Versus Longitudinal Age Gradients and Relations to Demographic Factors." *Intelligence* 34: 63-78. <http://dx.doi.org/10.1016/j.intell.2005.06.004>.
- Schaie, K.W. 1979. "The Primary Mental Abilities in Adulthood: An Exploration in the Development of Psychometric Intelligence." In *Life-Span Development and Behavior 2*, edited by P.B. Baltes, e O.G. Brim, 67-115. New York: Academic Press.
- Schaie, K.W. 1996. *Intellectual Development in Adulthood: The Seattle Longitudinal Study*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Schaie, K.W. 2005. *Developmental Influences on Adult Intelligence: The Seattle Longitudinal Study*. New York: Oxford University Press.
- Sternberg, R.J., Grigorenko, E.L., e S. Oh. 2001. "The Development of Intelligence at Midlife." In *Handbook of Midlife Development*, edited by M.E. Lachman, 217-47. New York: Wiley.
- Vaillant, G. 1977. *Adaptation to Life*. Boston: Little, Brown.
- Willis, S.L., e K.W. Schaie. 1998. "Intellectual Functioning in Midlife." In *Life in the Middle: Psychological and Social Development in the Middle*, edited by S.L. Willis, e J.D. Reid, 233-47. San Diego, CA: Academic Press.