Comprensione del testo: (Abilità intellettive legate al linguaggio).

↓ Insieme di processi →

- Identificazione della parola
- Estrazione del significato
- Rappresentazione mentale

Cambiamenti cognitivi implicati nella gestione attentiva.

→ (Comprensione per sé (libro a disposizione)
Compensazione attraverso le loro esperienze)

↓

Memoria x il testo danneggiati dalle loro carenze di memoria episodica

PROCESSI DI MEMORIA

Metacognizione: si riferisce ai processi che riflettono sull'attività cognitiva e la controllano.

(1) Teoria metacognitiva debole: i vari processi metacognitivi sono indipendenti

(2) Teoria metacognitiva forte: la conoscenza metacognitiva influenza le prestazioni di un individuo perché un individuo decide che strategia adottare

Metacognizione relativa alla memoria → metamemoria (interesse x lo studio dell'anziano)

↓

Non essendo legata a fattori biologici risente meno del calo cognitivo.

1 Teoria dei livelli di elaborazione: il mantenimento a lungo termine della traccia mnestica è in funzione alla profondità dell'elaborazione

(Tanto + profondo è il livello di elaborazione + elaborata, duratura è la traccia mnestica

Livelli di elaborazione
1: Strutturale ~~ma~~ superficiale (visivo);
2: Strutturale ma - superficiale (suono);
3: Profonda (significato)

} Esempio memorizzazione di una parola

Elaborazione profonda → elaborazione sensoriale

Processi sensoriali e percettivi → processi cognitivi

↓

Declino con l'età

Esempio di Prove di velocità:

- Prove di velocità percettiva
- Prove sui tempi di reazione semplice
- Prove sui tempi di reazione complessi

} Più si invecchia più di mi velocità di elaborazione

Relazione tra velocità e cognizione:

- Meccanismo del tempo limitato: se le prime operazioni cognitive r vengono eseguite troppo lentamente quelle necessarie per riuscire in u risulteranno meno precise avendo meno tempo.
- Meccanismo di simultaneità: Un trattamento lento riduce sia la qu di inf. x le operazioni successive di elab, sia la profondità di elaborazione della passando tempo le inf. elaborate diventano + imprecise.

Attenzione e inibizione

Attenzione selettiva	Attenzione focalizzata	Attenzione mante
↓	↓	↓
Attenzione richiesta nello scegliere e fissarsi sull'inf. appropiata	Ci si concentra su una determinata attività	Si mantiene a lu l'attenzione foc

Tanto + il compito richiede controllo e velocità, tanto più gli anzia difficoltà, nei compiti attentivi la maggiore difficoltà riguarda il c cioè la capacità inibitoria.

Inibizione: processo di riferimento nell'attenzione selettiva.

(Abilità di mantenere l'attenzione su particolari stimoli resistendo all'interferenza)

↓

meccanismo attentivo per attività sia semplici che complesse. (M. di la Opera sia nella codifica, sia nel recupero delle inf., controllando che no vengano attivati distrattori irrilevanti. (Memoria di lavoro e contenuti

Scarsa inibizione → danneggiamento prestazione cognitiva x ridotta capacità di immagazzinamento e utilizzo inutil di risorse cognitive.

Teoria dell'inibizione nell'invecchiamento

↓

La prestazione cognitiva degli anziani sarebbe influenzata dalla maggior difficoltà a selezionare le rappresentazioni appropriate x l'attività ed a inibire ciò che non è pertinente.

Entrano t informazio si satura l capacità tempo di mere + inf.

1ª funzione dell'inibizione: non dare accesso ad inform. nella memoria di lavoro, che non sono pertinenti. (Funzione di accesso)

2ª Controllo di rappresentazioni attivate in memoria, disattivando quelle n pertinenti. (Funzione di soppressione)

3ª Controllare che risposte dominanti ma non appropriate prendano il sopravvenu (Funzione di Restrizione)

Tale controllo è distribuito tra i sistemi cognitivi, influenzerebbe la memo di lavoro. Diff. di controllo attentivo inibitorio modulerebbe le diff. d'età.

*Errori di intrusione: Efficienza dell'inibizione

↓

In prove di memoria di lavoro, gli anziani, ricordano inf. presentate ma non da ricordare (Errori di memoria)

↓

Bassa prestazione in memoria di lavoro x la difficoltà di sopprimere inf. precedemente (item) attivate, per la prestazione, ma non rilevanti x gli obiettivi. (Ai fini delle prove).

Diminuzione dell'efficacia dell'inibizione x la difficoltà di sopprimere inf. precedemente attivate e per la produzione di un maggior numero di intrusioni.

Critiche all'ipotesi inibitoria: → Non è un meccanismo generale
- Velocità di elaborazione
- Processi specifici di inibizione a seconda della rich

declinico cognitivo mag. ← [illegible]

Memoria di lavoro:

Operazioni utilizzate x immagazzinare temp. inf. per poi elaborarle x l'esecuzione di altri compiti (Durata temporale).

↓

1ª concezione strutturale e funzionale: Mdl è un sistema unitario e può implicare temporaneamente le mem. a lungo termine x mantenere ed elaborare inf. attraverso l'attenzione controllata o esecutiva.
(Abilità di utilizzare una componente attentiva mantenendo attive in mem le inf. necessarie x una prestazione).
Le diff. sono legate alle capacità attentive (Maggiori inf. attive in mem.).

2ª concezione strutturale e funzionale: la Mdl è scomponibile in sottosistemi definiti dal materiale da ricordare:
- Loop fonologico responsabile di mantenimento ed elaborazione delle inf. acustiche e verbali
- taccuino visuospaziale (mem del. visuosp.) inf. spaziali - visive
- buffer episodico: recupero delle inf. dalla mem. a lungo termine e dell'associazione delle inf. tra loro x episodi integrati.
- Esecutivo centrale: sistema di controllo attentivo, supervisore dei sistemi periferici, coordinatore delle attività integrando agli stimoli immagazzinati.
Le diff. sono legate alla coordinazione dei sistemi o la gestione delle risorse attentive.

Ipotesi generale Mdl:
- È di natura limitata (Quantità di risorse, Velocità di elaborazione)
- Gestione delle risorse attentive (centrale)
- Inf. mem. a lungo termine importanti x Mdl
- La Mdl non è una entità specifica
- Controllo e regolazione delle Mdl dipendono dal contenuto Mdl (aggiornamento e dall'inibizione
- La Mdl non è unitaria, fattori specifici possono determinare le prestazioni in compiti diversi

Tutte le prove di MDL richiedono di mantenere delle inf. da rievocare. (ad esempio span). → Declina con l'età e ancor + in prove visuospaziali

Paradigmi doppio compito: due compiti di cui solitamente 1 è + importante e l'altro è secondario, devono essere svolti contemporaneamente o in immediata successione.

↓

Attenzione controllata → + costo cognitivo + controllo attentivo. } Difficoltà x gli anziani nel coordinare contempor + compiti.

Fattori modulanti:
- Compiti diversi
- Difficoltà del compito
- Familiarità con il compito
- Variabile considerata (mag. x età)

TRAINING DI MEMORIA

Per aspetti in cui si evidenziano delle perdite ce ne sono altri che si mantengono fino ad età avanzata.

Sopperiscono i loro punti di debolezza affidandosi ai loro punti di forza

Residua plasticità cognitiva anche in età adulta avanzata.

invecchiamento → Quantità di risorse cognitive che può essere potenziata

→ Multifattoriale → Multidirezionale } Perdite compensate da guadagni

Il potenziamento (training) inteso anche come modalità di modifica:

Riabilitativo (potenziamento e riattivazione): migliorare la prestazione nell'abilità deficitaria

Compensativo: affidandosi alle abilità preservate per sopperire a quelle che declinano.

Training Riabilitativo:

- Training strategico: insegnare ad utilizzare strategie o specifiche tecniche di memoria (Potenziare la conoscenza strategica).
- Training centrati sul problema: esigenza di risolvere la specifica difficoltà che l'anziano lamenta attraverso soluzioni pratiche.
- Training metacognitivi: Percorso centrato su conoscenza e atteggiamento verso i compiti di memoria (metamemoria). Sfatando la convinzione di aver una pessima prestazione di memoria.
- Training multifattoriale: la prestazione di memoria non è solo dipendente dalla conoscenza di strategie ma anche da variabili cognitive (attenzione) e non (Ansia stress). Prendono in considerazione:
  - attività di codifica
  - Caratteristiche del soggetto (cognitive e non)
  - fattori legati al recupero (legati al tipo di compito)
  - Natura del materiale (Verbale, visivo)

Training Compensativo:
Prende origine da risultati a test in cui gli anziani nello svolgere prove difficili utilizzano strategie di esecuzione diverse dai giovani. Nello svolgere compiti di memoria gli anziani si affidavano a conoscenze acquisite x compensare i deficit nelle prove di elaborazione e Mdl. (Esempio Studio Riv e Park).

+ EFFICACIA X I TRAINING RIABILITATIVI:
X dimostrare la sua efficacia non è sufficiente un miglioramento della prestazione dal pretest al postest ma deve essere specifico x il gruppo di potenziamento: - gruppo di controllo (pretest - postest)
- Aspetti del funzionamento cognitivo
(Beneficio specifico e Beneficio generalizzati)
- Mantenimento del beneficio ottenuto

Risultati:

Teorico → Plasticità che si conserva nel tempo con l'avanzare dell'età della persona. → Miglioramento specifico

Pratico → Necessità di individuare come trasferire le attività apprese da altre attività cognitive

È importante favorire un cambiamento nella conoscenza rispetto le proprie memorie.
Favorire la generalizzazione.
GENERALIZZAZIONE DEI BENEFICI
Effetto auspicabile di un training → Miglioramento non solo nell'abilità direttamente trattata ma anche in abilità che impiegano quelle potenziate (far transfer effect)
- (Near transfer effect) Miglioramento dell'abilità trattata osservabile dimostrabile anche con prove diverse. (Non solo quella provata).
Utilizzo delle strategie apprese anche nella vita quotidiana. (Es. lista della spesa)
Trasferimento dei benefici con scarsi risultati a livello.
- Gli studi sul training non mostrano effetti generalizzazione ad altri processi cognitivi.
- La generalizzazione ad altri contesti è meno frequente. (Far transfer effect)

- Struttura del training (Proporre training adottati alla vita quotidiana).
- Misura della generalizzazione (Considerazione dei processi cognitivi che sottostanno all'obiettivo) importante l'indicazione di chi lo esegue

Un training di memoria episodica non potenzia un compito di ragionamento.

ffetti di training a lungo termine (Efficacia degli interventi proposti progettando valutazioni a distanza (follow-up)

↓

mantenimento misurato in + tempi
endo di risultati un po' contrastanti
Introduzione di sessioni intermedie follow-up maggiori risultati positivi, attraverso la riattivazione delle strategie apprese mantenendo così i vantaggi)
l mantenimento è favorito dalle richieste esplicite di utilizzare le strategie apprese durante il training.

SPETTO FONDAMENTALE MA CRUCIALE
onvinzione che gli anziani hanno circa le proprie abilità cognitive in particolare quelle sulla memoria.

↓

carse propensione all'uso di strategie con conseguenti
ari risultati rispetto ai giovani.
opo un training di memoria strategico, gli anziani si mostravano + competenti e con maggiore autostima.
olto + complesso modificare le convinzioni che le prestazioni oggettive.

differenze individuali:
n tutti gli individui traggono beneficio allo stesso modo da attività di potenziamento
tà è correlata in modo negativo con il beneficio anche nonostante i diversi studi mostrano che comunque gli anziani beneficiano, in misura ovviamente ridotta, di un training.
nziani con buone potenzialità cognitive ovvero maggiori benefici del training.
livello di "impegno", maggior effetto positivo, il livello di attività è un fattore protettivo del decadimento.
volgere attività lavorative complesse è correlato positivamente al funzionamento cognitivo

Cosa è dovuto l'incremento? (1)
Dopo il training cosa è modificato? (2)

(1) Approccio dell'"Arco di vita"
(2) Risultato chiave "Plasticità"

tre livelli:

Prestazione di base:
Livello iniziale dell'ind.

*Plasticità di base:
Risorse che possono essere attivate dopo il supporto

Plasticità evolutive:
Incremento di prestazione ottenibile con attività specifiche, che hanno lo scopo di incrementare le risorse cognitive.

↓

Plasticità individuale.

*Negli anziani l'incremento della prestazione è imputabile ad esso; da cui è emerso che l'aumento è dovuto all'efficienza dei processi cognitivi (diff. giovani - anziani).

(2) Cosa è modificato?

↓

Il modo in cui le informazioni vengono codificate utilizzando elementi che facilitano il recupero. (Creata struttura nuova "guida")

Invecchiamento e ambiente

America del Nord ed Europa tra gli anni 50' e 60'

Scuola della Psicologia ambientale (Ristrutturazione spaziale dei reparti psichiatrici x migliorare le condizioni di degenza).

Gerontologia ambientale (individuare quali cambiamenti nell'anziano sono dovuti a fattori biologici, ambientali e dalla loro interazione)

Ricerche si concentrano sugli effetti del cambiamento dei suoi luoghi: case con i beni personali, il vicinato e gli spazi pubblici.

L'anziano è fortemente dipendente dall'ambiente in cui vive

Ipotesi dell'affluenza ambientale (le persone + competenti possono scegliere di vivere nell'ambiente + adatto) o modificarlo in base alle proprie esigenze

Ridondanza ambientale - Invecchiamento normale ancor + patologico:
Dialettica "autonomia - supporto": Ruolo del sostegno ambientale nel permettere all'individuo di accedere alle risorse x soddisfare i propri bisogni.
Dialettica "autonomia - sicurezza": Ruolo di protezione dai pericoli

La mobilità residenziale e cui di solito tendono gli anziani implica un'ambiente minuto "abituato" in quanto favorisce delle "strategie collaudate" non essendo necessario ... dalle strategie di "problem solving".

Il comportamento deve tener conto sia del tipo di problema, sia delle possibilità soggettive residue dell'anziano.

Modello che esplica il ruolo delle variabili ambientali:
Ruolo delle variabili ambientali: Modello della complementarietà - congruenza

La congruenza viene dalla complementarietà (il rapporto tra bisogni primari e le risorse fornite dall'ambiente)
maggiori sono i bisogni + forte deve essere la funzione complementare dell'ambiente)

viene dalla ~~complementarietà~~ similarità (riferimento a bisogni psicologici e sociali, secondari in quanto si possono soddisfare quando a quelli primari è stata data una risposta, se l'ambiente fornisce risorse congruenti con i desideri e le caratteristiche dell'individuo sono soddisfatte.

Formulato un modello: Predittori, modificatori e risultati

Bisogni di base dell'individuo espressi sia in risorse ambientali che in bisogni psicologici e sociali

Elementi esterni o interni all'individuo che possono influenzare i risultati.
(Status economico, competenze personale, sostegno sociale, eventi della vita.

Soddisfazione ambientale, benessere, vita o morte.

La probabilità di un esito positivo o negativo dipende da variabili non psicologiche, ma sociali e ambientali
La congruenza tra bisogni e risorse dovrebbe predire un buon esito di adattamento.

Conoscenze dell'ambiente e orientamento:

Ricerche dimostrano che gli anziani si orientano ancora bene in un ambiente noto

↓ attraverso

Mappa cognitiva:

1. Punti di partenza e punti di arrivo (Landmark)
2. Collegamenti tra questi punti conosciuti
3. Collegamenti meglio precisati da riferimenti stabili e condivisi.

Quando si tratta di ambienti nuovi c'è una maggiore difficoltà x i landmark, quindi si perde l'orientamento (notevole impatto emotivo).

↓

Evitare ciò attraverso "leggibilità" e "immaginabilità" (facilità ad essere ripescato dalla memoria)

Accamento agli ambienti: di tipo affettivo, si basa sui bisogni che un ambiente può soddisfare.

↓

Accamento → "Place identity": parte della nostra identità che deriva dai legami con i luoghi e ha radici nel nostro passato (passato ambientale).
È costituita da preferenze, sentimenti, opinioni, atteggiamenti manifestandosi nella personalizzazione del luogo (casa, ufficio).

Riferimento x gli anziani in altri luoghi (casa, ospedale, case di cura).

↓ comporta

Certa dose di carica emotiva (stress)

con conseguente mancanza di familiarità, disorientamento spaziale, componente affettivo-emotiva (capacità di emozioni di quell'ambiente).

Dittori di buon adattamento: - Soddisfazione residenziale (elementi dell'am.
- Senso di autonomia (legata all'autostima)

valutazione positiva proprio stato di salute

I metodi di ricerca e strumenti dell'oggetto di studio e del campione.
↓ x gli anziani con deficit visivi, di lettura, di comprensione
Questionari e scelte dicotomiche

In istituti e nelle residenze: osservazione diretta (mappe comportamentali psicologo osservatore "invisibile")
o il Wayfinding.

Gli aspetti ambientali nella valutazione dell'anziano sempre multidimensionale (psicologica e sociale):
- Stato di salute fisica
- Stato di salute mentale e funzionamento cognitivo
- Caratteristiche di adattamento
- Funzionamento sociale } Ruolo molto importante nel predire l'adattamento
- Supporto ambientale }

Personalità Stabilità e Cambiamento

Personalità: insieme delle caratteristiche di un individuo nella sfera dell'azione, degli affetti e della cognizione in relazione ai sistemi psicologici.
È caratterizzata da aspetti unici, comunque, e altri comuni.

Costruzione
Di modo di essere, sentire e agire essendo il risultato tra individuo e ambiente

Agente di costruzione
Sistema operante capace di un'azione sull'ambiente con la propria azione tra cui quella le scelte ed il percorso della vita.

È al centro delle molte piccole di scambi ("transazioni e "transizioni") tutto l'arco di vita

Sono regolate da un orologio biologico, storico e sociale.
In età adulta si possono avere dei cambiamenti della personalità.
Tratti chiave: tratti, motivi, valori e convinzioni di efficacia personale
I TRATTI
Psicologia della personalità: studio delle diff. individuali relative a variazioni osservabili di aspetti cognitivi, affettivi e comp. riconducibili ai tratti.
Come disposizioni
intese come un insieme di tratti organizzati gerarchicamente
responsabili delle tendenze abituali e esibire determinati
comportamenti rispondendo alle sollecitazioni esterne
Esistevano 2 teorie sulla personalità ma il modello nel quale si riconoscono è:
il "Big Five" (5 grandi fattori di personalità) costituito da 5 dimensioni:
- Estroversione (socievolezza, energia), - Gradevolezza (amicalità)
- Coscienziosità (stabilità emotiva), - Apertura all'esperienza (Apertura mentale)
Nevroticismo

La variabilità intraindividuale non è meno importante di quella riscontrabile tra diversi individui.
... diversità del livello di energia, amicalità, apertura mentale.

I MOTIVI

Che cosa motiva l'azione umana? I concetti di bisogno e di motivo vengono impiegati x spiegare l'esperienza di una mancanza o l'anticipazione di una soddisfazione che guida l'azione verso la mete perseguita

Si individuano in:

tre bisogni motivi (natura biologica e sociale delle persone)

Potere, Successo, Affiliazione

Autonomia, Competenza, Relazione

A seconda del prevalere dell'uno o dell'altro o della loro possibile combinazione si delinea una tipologia di personalità

Le valutazioni attribuite a obiettivi sociali finalizzati all'aumento delle competenze x giungere ad un maggiore successo formativo o lavorativo diminuisce con l'età.

I valori: fondano l'identità personale e sociale, "cerniera" tra l'individuo e la società.

Configurati come Rappresentazioni cognitive di 3 tipi di necessità umane universali:

- Bisogni di natura biologica dell'organismo
- Richieste di natura sociale (scambi interpersonali)
- Obblighi socio istituzionali (buon common sopravvivenza della società)

I valori che rispondono a tali criteri sono:

- Universalismo - Benevolenza - Conformismo - Tradizione - Sicurezza - Potere
- Successo - Edonismo - Stimolazione - Autodirezione.

Troviamo localizzazione in una circonferenza le cui dimensioni principali sono:

Apertura al cambiamento ——— Conservatorismo

Autopromozione ——— Autotrascendenza

Convinzioni di auto efficacia: valutazioni che le persone hanno rispetto di sentirsi capaci di eseguire particolari compiti.
Auto efficacia percepita → altamente specializzata e sempre definita a particolari compiti e ambiti di vita - Con l'età diminuisce.

Positività: è associata a caratteristiche individuali che si riflettono sulla stima di sé e alla felicità (indicatori di benessere definito "positività" o "pensiero positivo" = atteggiamento positivo verso se stessi, la vita e il futuro). Con l'età non è una sostenuta valutazione verso sé stessi è direttamente legata ad aspetti di vita vissuta.

4 tipi di stabilità nello studio della personalità:
- Stabilità assoluta: mantenimento di una data quantità di una caratteristica.
- Stabilità relativa: mantenimento della posizione di un individuo in relazione a quella di altri.
- Stabilità strutturale: uguaglianza del grado di associazione riscontrabile nel tempo tra due o più dimensioni.
- Stabilità ipsativa: permanere delle stesse associazioni tra dimensioni di personalità.