

L'utilizzo dei Social Media e il benessere degli anziani

Alessandra Gaia, Emanuela Sala, Gabriele Cerati | 28 Maggio 2021



I Social Media possono essere strumenti utili per aiutare la popolazione anziana a mantenere i legami intergenerazionali, specialmente quando il distanziamento sociale limita le interazioni faccia-a-faccia. In una serie di studi ci siamo interrogati sulla relazione tra utilizzo dei Social Media e benessere nella popolazione anziana.

Negli ultimi decenni le società occidentali sono andate incontro a un progressivo processo di invecchiamento della popolazione. Il caso italiano è particolarmente interessante poiché l'Italia è il paese europeo che ha registrato, nel 2019, la più alta percentuale di popolazione over 65 sul totale della popolazione residente (Eurostat 2019).

All'interno di questo contesto, è importante riflettere sui fattori che possano favorire il benessere delle persone anziane. Le relazioni sociali, in questo senso, rivestono un ruolo centrale: le reti parentali e amicali forniscono supporto, sia emotivo che pratico, contribuendo a rafforzare il benessere nella terza età.

Tuttavia, le misure di contenimento introdotte per contrastare la pandemia da marzo 2020 ad oggi hanno imposto serie restrizioni ai contatti sociali faccia-a-faccia, con effetti negativi sulla qualità della vita delle persone anziane. Le Tecnologie della Comunicazione e dell'Informazione (ICT) e, più in generale i Social Media, possono costituire strumenti utili per aiutare la popolazione anziana a mantenere e rafforzare i legami sociali, specialmente i legami intergenerazionali. Tuttavia, ad oggi, esiste poca ricerca empirica che quantifichi *se* e *quanto* l'utilizzo di questi strumenti sia effettivamente associato ad un maggior benessere nella popolazione over 65.

All'interno del progetto "Aging in a Networked Society - Older people, social networks, and well-being", finanziato da Fondazione Cariplo, abbiamo studiato il rapporto fra reti sociali tradizionali "offline" e online delle persone anziane e benessere. Nello specifico, analizzando i dati Eurobarometro riferiti al 2017 abbiamo documentato l'esistenza, fra i senior europei, di un'associazione tra frequenza

d'uso dei social network e livello di soddisfazione nei confronti della vita. In altre parole, gli anziani europei che utilizzano i social spesso (ogni giorno o quasi) mostrano livelli di soddisfazione per la propria vita significativamente superiori rispetto ai loro coetanei che non utilizzano mai questi strumenti (Gaia, Sala e Cerati, 2021).

I lettori più attenti potrebbero guardare con scetticismo questo risultato dal momento che gli anziani che utilizzano gli strumenti tecnologici sono certamente *diversi* dagli anziani che non li utilizzano in tante altre caratteristiche; ad esempio, è ragionevole supporre che gli anziani “connessi” abbiano un livello di istruzione e dunque un reddito superiori rispetto a quelli dei loro coetanei non “social” e che siamo questi *altri* fattori a determinare differenze nel benessere.

Abbiamo quindi provato, con i dati a nostra disposizione, a valutare l'associazione tra l'utilizzo di siti di social networking e la soddisfazione per la propria vita delle persone anziane a *parità di altre condizioni*. Da questa seconda analisi emerge che, anche tenendo conto di altri fattori, quali, ad esempio, condizioni economiche, classe sociale, livello di istruzione, stato civile, genere ed età, l'associazione positiva tra utilizzo di siti di social networking e benessere permane.

Il caso italiano

Alla luce di questi risultati, abbiamo concentrato la nostra attenzione sul caso italiano. Il contesto nazionale è particolarmente interessante, non solo perché, come già ricordato nell'introduzione, il nostro è uno dei paesi europei con la più alta percentuale di popolazione anziana, ma anche perché gli anziani Italiani utilizzano i Social network meno rispetto ai loro coetanei europei (Sala e Gaia, 2019).

In una seconda ricerca (Sala, Cerati e Gaia, 2021), pubblicata sulla rivista scientifica *Ageing and Society*, abbiamo analizzato i dati riferiti al 2018 dell'*Indagine Multiscopo - Aspetti della vita quotidiana* anche in questo caso riscontrando un'associazione positiva tra la soddisfazione per la vita e l'utilizzo dei social media. Benché tale associazione si riduca quando vengono presi in considerazione altri fattori (come caratteristiche demografiche e socio-economiche, salute, e relazioni sociali faccia-a-faccia), essa rimane significativa per la fascia di età degli over 75.

Sebbene non sia possibile, sulla base di questi risultati, determinare un chiaro nesso di causa-effetto tra utilizzo dei social media e benessere, l'evidenza emersa dai due studi sopracitati sembra incoraggiante perché compatibile con l'ipotesi che gli strumenti tecnologici siano di aiuto per la popolazione anziana, nel rafforzare i legami intergenerazionali e offrire risorse aggiuntive per nutrire ed espandere le reti sociali di questo gruppo di persone. Il risultato è poi particolarmente importante nell'attuale contesto internazionale, in cui le norme di distanziamento sociale riducono le possibilità di intrattenere tradizionali relazioni faccia-a-faccia.

Bibliografia:

Eurostat (2019) Population Structure and Ageing.

Gaia, A, Sala, E., e Cerati, G. (2021) Social networking sites use and life satisfaction. A quantitative study on older people living in Europe. *European Societies*, 23 (1), 98-118.

Sala, E., Cerati, G., e Gaia, A. (2021). Are social media users more satisfied with their life than non-users? A study on older Italians. *Ageing and Society*, 1-13.

Sala, E., e Gaia, A. (2019) Older people's use of Information and Communications Technologies in Europe. The Italian case. *Autonomie Locali e Servizi Sociali*, 2: 163-183. DOI: 10.1447/95863.