



TESIS DOCTORAL

**EL MÁS ALLÁ DE LOS 65 Y LOS MASS MEDIA:
JÓVENES, ANCIANOS Y USO DE LAS NUEVAS
TECNOLOGÍAS**

GIAMPIERO CARADONNA

**Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y
Corporal**

2017



TESIS DOCTORAL

**EL MÁS ALLÁ DE LOS 65 Y LOS MASS MEDIA:
JÓVENES, ANCIANOS Y USO DE LAS NUEVAS
TECNOLOGÍAS**

GIAMPIERO CARADONNA

Conformidad de los directores:

Luis Gonzalo Córdoba Caro

Florencio Vicente Castro

2017

Dedica

*A mia moglie Patrizia e
ai miei figli Gloria, Baldassare, Alessio e Tancredi.*

*La mia "famiglia", centro di gravità permanente,
dove trovo le energie e le motivazioni del mio vivere,
la mia filosofia si fonda su di essa e sulla sua forza.*

Dedicatoria

*A mi mujer Patrizia,
y a mis hijos Gloria, Baldassare, Alessio e Tancredi.*

*Mi "familia", centro de gravedad permanente
donde encuentro mi potencia y las motivaciones de mi vida,
mi filosofía se fundamenta en ella y en su fuerza.*

RINGRAZIAMENTI

Desidero esprimere la mia totale gratitudine a tutte le persone, le istituzioni e le associazioni che mi hanno indirizzato, aiutato e collaborato nella realizzazione di questo lavoro.

Al Professor Dottor Florencio Vicente Castro, per quanto ha fatto per orientarmi, per la sua pazienza, per il suo approccio critico sempre positivo, ma soprattutto per il ruolo di “magister vitae” che ha assunto durante questo percorso di ricerca.

Alla mia coordinatrice italiana Dr.ssa Arianna Ditta, professionista di grande sensibilità ed intelligenza, che mi ha supportato puntualmente rendendosi sempre partecipe e disponibile per la risoluzione dei diversi problemi che si sono presentati durante la mia investigazione.

A tutti i miei colleghi dottorandi, con i quali mi sono confrontato in questi anni, per l'aiuto che mi hanno dato nello scambio di informazioni utili alla redazione del mio lavoro.

All'università di Badajoz per avermi ospitato e fatto sentire a mio agio, in questi anni di ricerca.

All'INFAD per le possibilità che mi ha offerto di relazionare nelle diverse giornate di investigazione scientifico tecniche, nei diversi simposi e nei congressi.

Ad ASUNIVER e MNEMOSINE per la gestione delle richieste delle pratiche MIUR e presso l'università di Badajoz.

A tutti il mio più sincero ringraziamento.

“La credibilità e l'autorevolezza di un individuo sono frutto delle azioni che lo stesso compie quotidianamente ”.

Giampiero CARADONNA

“La credibilidad y la autoridad de una persona son el resultado de las obras que él desarrolla diariamente”.

Giampiero CARADONNA

RESUMEN:

En el sentir común, a las personas mayores de 65 años (over 65) se les encuadra en un término amplio del contexto llamado “*de distancia en brecha digital*”. El análisis de los datos, sin embargo, ejemplifica que con el paso de los años y la sucesión de las generaciones, la brecha digital entre ellos ha disminuido. Se ha comprobado, además, que los mayores de 65 años que utilizan los nuevos medios tienen un alto nivel de autoestima.

Esta investigación doctoral tuvo como objetivo principal comprobar el nivel de autoestima de las personas mayores de 65 años que utilizan internet y los nuevos medios de comunicación, con una muestra numéricamente considerable de 206 personas, con una edad comprendida entre 65 y 81 años de edad. En la investigación han sido utilizadas las siguientes variables sociodemográficas: edad, sexo, nivel de educación, composición del núcleo familiar, estado civil, situación de convivencia, etc., en correlación con el grado de autoestima.

La recogida de datos se llevó a cabo a través de:

- I) un cuestionario sociodemográfico compuesto por preguntas abiertas y cerradas.
- II) la escala del autoestima de Rosemberg (Escala de RSES).

Los estudios estadísticos sobre los cuestionarios se han realizado utilizando los software: Google Form, Excel y SPSS (versión 20).

Los análisis se han llevado a cabo con el propósito de tener en cuenta la naturaleza métrica de las variables de las pruebas.

En conclusión, tras nuestro estudio empírico, es posible reflejar que los datos detectados por la muestra confirman la hipótesis de partida, es decir, que los mayores de 65 años se acercan más y más, sin duda, a los nuevos medios de comunicación; y que aquellos que los manejan exhiben un nivel de autoestima medio-alto.

Palabras clave: ancianos, autoestima, internet, redes sociales, ordenador, comunicación, teléfono inteligente.

ABSTRACT :

In common feeling, people over 65 (over 65) are routinely labeled as carriers of digital divide. The analysis of the data, however, shows that with the passing of time and the succession of generations, the digital divide between them has decreased. It was found, moreover, that those over 65 who use the new media have a high self-esteem.

This doctoral research had as main objective to verify the self-esteem of people over 65 who use the Internet and new media, with a numerically significant sample of 206 people aged 65 to 81 years. They were selected by sociodemographic variables: age, gender, education level, household composition, marital status, cohabitation situation etc., correlated with the degree of self-esteem.

Data collection was performed using:

- I) a socio-demographic questionnaire composed of open and closed questions,
- II) a self-esteem scale (Rosenberg Self-Esteem, RSES Scale).

The statistical surveys on the questionnaires were carried out using: Google form software, Excel and SPSS (version 20).

The analyzes were conducted with the objective to consider the metric nature of the test's variables.

In conclusion of our empirical study, it can be argued that the information collected from the sample confirm the starting assumption, namely that those over 65 are getting closer and closer without hesitation to the new media, and that those who use them show to have a higher average self-esteem.

Keywords: elderly, self-esteem, internet, social media, computer, communications, smart phone.

RIASSUNTO:

Nel comune sentire, le persone di oltre 65 anni (*over 65*) sono abitualmente etichettate come portatori di *digital divide*. L'analisi dei dati, tuttavia, dimostra che con il passare degli anni ed il susseguirsi delle generazioni, il divario digitale fra le stesse è diminuito. Si è appurato, inoltre, che gli *over 65* che utilizzano i nuovi *media* hanno un alto livello di autostima.

La presente ricerca dottorale ha avuto come obiettivo prioritario quello di verificare il livello di autostima degli *over 65* che utilizzano *internet* ed i nuovi *media*, con un campione numericamente significativo di 206 persone, di età compresa tra 65 a 81 anni. Sono state selezionate le variabili socio-demografiche: età, sesso, livello di istruzione, composizione del nucleo familiare, stato civile, situazione di convivenza etc., correlate con il grado di autostima.

La raccolta dei dati è stata effettuata utilizzando:

- I) un questionario socio-demografico, composto da domande aperte e chiuse.
- II) una scala dell'autostima (*Rosemberg Self-Esteem, Scale RSES*).

Le indagini statistiche sui questionari sono state eseguite utilizzando i software: Google form, excel e SPSS (versione 20).

Le analisi sono state condotte con la finalità di prendere in considerazione la natura metrica delle variabili dei test.

In conclusione del nostro studio empirico, è possibile sostenere che i dati rilevati dal campione in esame confermano l'assunto di partenza, e cioè che gli *over 65* si avvicinano sempre di più senza remore ai nuovi *media*, e che coloro i quali li utilizzano mostrano di avere un livello di autostima mediamente alto.

Parole chiave: anziani, autostima, internet, social media, computer, comunicazione, smart phone.

INDICE GENERAL

Dedica.....	1
RINGRAZIAMENTI.....	2
RESUMEN:.....	4
ABSTRACT :	5
RIASSUNTO:	6
RESUMEN AMPLIO EN ESPAÑOL	14
Figura 1: Internet y Social Media en el mundo desde el Nacimiento hasta 2015.....	15
Figura 2: Procedimiento de investigación del estudio empírico	18
TABLA 1: ÍNDICE DE CORRELACIÓN EDAD-NIVEL; ESCALA DE ROSEMBERG	21
Tabla 2 - Distribución de la muestra por sexo.....	22
Tabla 3 - Estadística descriptiva de la variable edad.....	22
Tabla 4 - Distribución de la muestra en relación con el estado civil	23
Tabla 5 - Distribución de la muestra en función de la cantidad de niños	23
Tabla 6 - Distribución de la muestra según el estado de convivencia	24
Tabla 7 - Distribución de la muestra en relación con el estado del trabajo.....	24
Tabla 8 - Distribución de la muestra en función del nivel de educación.....	24
Tabla 9 - Distribución de la muestra en función de los niños y nietos.....	25
Figura 3: Número de redes sociales en las que están registrados	25
Tabla 10 - Respuestas sobre el número de redes sociales a las que estás registrado	26
Figura 4: Red social que utilizan.....	26
Tabla 11 - Respuestas a la pregunta: ¿Qué redes sociales utilizas?.....	27
Figura 5: Qué dispositivo utiliza para el acceso a la red social.....	27
Tabla 12 - Respuestas sobre los dispositivos utilizados para el acceso a las redes sociales	28
Figura 6: Por qué utiliza principalmente las redes sociales	28
Tabla 13 – Respuestas a la pregunta ¿Por qué utilizas principalmente las redes sociales?.....	29

Figura 7: Autoestima global	29
Tabla 14 -Todas las respuestas de la muestra a la escala de la autoestima de Rosenberg	30
Figura 8: Autoestima en relación a la edad.....	30
Figura 9: Autoestima de los sujetos que viven solos	31
Figura 10: Autoestima de los sujetos que viven con su cónyuge	32
PRESENTAZIONE:.....	33
QUADRO TEORICO:.....	34
QUADRO EMPIRICO:.....	35
PARTE PRIMA: MARCO TEÓRICO.....	38
CAPITOLO I: “OVER 65” EVOLUZIONE DI INTERNET E SUO UTILIZZO DAGLI ESORDI AD OGGI.....	39
1. Evoluzione di internet dagli esordi ad oggi	40
2. La rete e le sue evoluzioni: dal web 1.0 al 3.0	41
3. Over 65 e digital divide	43
Tavola 1/A. Valori: incremento percentuale negli anni dal 2007 al 2014	45
Figura 1/A. Dati I.S.T.A.T. “Cittadini e nuove tecnologie dal 2007 al 2014	46
4. Lo stato attuale dell’accesso alla rete e della fruizione dei social media da parte degli over 65.....	49
Figura 2/A Individui che dispongono di accesso ad internet per frequenza di collegamento e per età (%) (AGCOM 2016)	49
Figura 3/A Probabilità di essere utilizzatore assiduo, utente sporadico o non utilizzatore di internet per alcune tipologie di utenti (%) (AGCOM 2016)	51
Figura 4/A (Rogers 1995).....	52
CAPITOLO II: “OVER 65” ASPETTI SCIENTIFICI E SOCIO-PSICOLOGICO DELL’INVECCHIAMENTO	55
1. Cause scientifiche dell’invecchiamento	56
2. L’invecchiamento celebrale.....	56

Tavola 2/A. I fattori positivi e negativi che riguardano le funzioni della memoria (Suutama, 2010)	59
3. Aspetti che consentono un valido invecchiamento psicologico.....	59
4 Invecchiamento e qualità di vita	62
5. Invecchiamento e tessuto sociale.....	63
Tavola 3/A principali indicatori demografici per ripartizione – anni 2014-2016 (Istat)	66
6 Nuove prospettive sull'invecchiamento.....	66
Figura 5/A Evoluzione della quota di anziani secondo più definizioni (a) – Anni 1952-2014 (valori Percentuali) (Istat)	68
CAPITOLO III: INVECCHIAMENTO ATTIVO E SOCIAL MEDIA	70
Introduzione	71
3.1 L'invecchiamento attivo nell'Unione europea.....	71
Figura 6/A <i>Active Ageing Index, 2014, Analytical Report</i> Commissione europea (2015), "Indice dell'invecchiamento attivo, UNECE"	72
Figura 7/A <i>Active Ageing Index, 2014, Analytical Report</i> Commissione europea (2015).....	73
3.2 Benefici dell'utilizzo di internet, nell'invecchiamento attivo.....	76
3.3 Gli over 65 su internet e social media	78
Figura 8/A <i>Abuelos al rescate</i>	79
Figura 9/A <i>NoiNonni</i>	80
Figura 10/A <i>Noi Pensionati Enel</i>	81
Figura 11/A <i>Pensionati Aeronautica Militare</i>	82
Figura 12/A <i>Pensionati della Polizia di Stato</i>	82
Figura 13/A <i>Pensionati e pensione a Tenerife, Isole Canarie</i>	83
Figura 14/A <i>Vivere all'estero pensione all'estero</i>	84
Figura 15/A <i>Vivere all'Estero Pensione all'Estero</i>	84
Figura 16/A <i>Medicina 360</i>	85
Figura 17/A <i>Tesan e-health center</i>	86

PARTE II: QUADRO EMPIRICO	89
CAPITOLO IV: MATERIALI E METODI.....	90
4.1 Metodologia.....	91
4.2 Individuazione del tema.....	91
4.3 Obiettivi	92
4.4 Ipotesi di lavoro.....	92
4.5 Campione	92
4.6 Strumenti utilizzati	93
4.7 Procedimento.....	94
4.8 Trattamento statistico dei dati.....	94
INDICE DI CORRELAZIONE ETA' PUNTEGGIO SCALA DI ROSEMBERG.....	94
CAPITOLO V: RISULTATI	96
5.1 Prima parte: domande utili a caratterizzare il campione.	97
Figura N°1.....	97
Figura N°2.....	98
Tavola n 2 statistica descrittiva della variabile età	98
Figura N°3.....	99
Tavola 3 distribuzione del campione in funzione dello stato civile.....	99
Figura N°4.....	100
Tavola 4 distribuzione del campione in funzione del numero di figli	100
Figura N°5.....	101
Tavola 5 distribuzione del campione in funzione dello stato di convivenza	101
Figura N°6.....	102
Tavola 6 distribuzione del campione in funzione dello stato lavoro.....	102
Figura N°7.....	103
Tavola 7 distribuzione del campione in funzione della professione	104

Figura N°8.....	105
Tavola 8 distribuzione del campione in funzione del livello di istruzione.....	105
Figura N°9.....	106
Tavola 9 distribuzione del campione in funzione di figli e nipoti.....	106
Figura N°10.....	107
Tavola 10 distribuzione del campione in funzione della distanza con figli e nipoti.....	107
Figura N°11.....	108
Tavola 11 distribuzione del campione in funzione della definizione di anziano.....	108

5.2 Parte seconda: domande per la raccolta di dati sulle abitudini e sulle percezioni relative all'utilizzo di internet e dei social media..... 109

Figura N°12.....	109
Tavola 12 risposte in merito al numero di Social Network cui sono iscritti.....	109
Figura N°13.....	110
Tavola 13 risposte alla domanda: quali social media utilizzi?.....	110
Figura N°14.....	111
Tavola 14 risposte in merito alla frequenza di accesso ai Social Network.....	111
Figura N°15.....	112
Tavola 15 risposte in merito al tempo medio giornaliero trascorso sui Social Ntw.....	112
Figura N°16.....	113
Tavola 16 risposte in merito ai dispositivi utilizzati per l'accesso ai social.....	113
Figura N°17.....	114
Tavola 17 risposte alla domanda: Perché usi prevalentemente i social?.....	114
Figura N°18.....	115
Tavola 18 risposte alla domanda: Quali attività fai più spesso sui social?.....	115
Figura N°19.....	116
Tavola 19 risposte alla domanda: Cosa ti piace di più dei social Network?.....	116
Figura N°20.....	117

Tavola 20 risposte alla domanda: Quale impatto hanno avuto <i>Social/ N.</i> nella tua vita reale	117
Figura N°21.....	118
Tavola 21 risposte in merito a trascorri più tempo sui Social che con la tua famiglia	118
Figura N°22.....	119
Tavola 22 risposte in merito: a ti senti euforico quando il numero dei tuoi amici su un social network cresce rapidamente, anche se probabilmente non parlerai mai con loro?.....	119
Figura N°23.....	120
Tavola 23 risposte a: preferisci interagire con gli altri più sui siti social o di persona?	120

5.3 Parte Terza: analisi dati del campione risposte alla scala autostima di Rosemberg (RSES). 121

Figura N°24.....	121
Tavola 24 -Tutto il campione- risposte alla scala autostima di Rosemberg (RSES).....	121

5.4 Verifica delle ipotesi 122

Tavola 25 - domande scala autostima di Rosemberg (RSES)	122
Tavola 33 – analisi dati punteggi da 15 a 30 - scala autostima di Rosemberg (RSES).....	123
Tavola 34 – indice di correlazione età/punteggio scala di Rosemberg (RSES).....	124
Figura N°25.....	124
Tavola 24 -Tutto il campione- risposte alla scala autostima di Rosemberg (RSES).....	125
Figura N°26.....	126
Tavola 26 -campione che vive con il coniuge- risposte alla scala autostima (RSES)	126
Figura N°27.....	127
Tavola 27 -campione che vive con div. familiari- risposte alla scala autostima (RSES).....	127
Figura N°28.....	128
Tavola 28 -campione che vive da solo- risposte alla scala autostima (RSES)	128
Tavola 35– indice di correlazione stato di convivenza livello di autostima.	128
Figura N°8.....	130
Tavola 8 distribuzione del campione in funzione del livello di istruzione.....	130
Figura N°29.....	131

Tavola 29 Laureati risposte in merito ai dispositivi utilizzati per l'accesso ai social	132
Figura N°30.....	133
Tavola 30 Età del campione che si sente anziano	134
Figura N°31.....	134
Tavola 31 sesso del campione che si sente anziano	135
Figura N°32.....	135
Tavola 32 stato civile del campione che si sente anziano	136
<i>CAPITOLO VI: DISCUSSIONE E CONCLUSIONI.....</i>	137
6.1 Discussione	138
6.2 Limiti dello studio	140
6.3.- Proposte per nuove ricerche	140
6.4 Conclusioni finali	140
<i>Bibliografia</i>	142
<i>Sitografia</i>	145
<i>ALLEGATI.....</i>	149

RESUMEN AMPLIO EN ESPAÑOL

1. Introducción

Desde la antigüedad, el papel de los ancianos en la sociedad ha tenido destinos diferentes, en algunos períodos, la misma sociedad que los ha marginado, sin embargo en otras épocas les han tenido en consideración y han sido respetados.

Haciendo referencia al período histórico actual, hay que decir que al comienzo de la tercera revolución industrial, con el advenimiento de la tecnología digital, parecía que el papel de los ancianos iba a disminuir nuevamente, porque se pensaba que permanecerían apartados debido a las dificultades adaptativas que presentan hacia las nuevas tecnologías y a la aceleración del progreso. Por este motivo tuvo lugar la pérdida de prestigio, que todavía les estaba reconocida por ser fuente de cultura y experiencias para los jóvenes, que eran sin duda, tecnológicamente más educados.

Por suerte, esta visión inicial y simplista resultó totalmente errónea. El advenimiento de las nuevas tecnologías, después de un período inicial de adaptación, está también establecido, que ofrece a las generaciones la oportunidad para aprovechar y mejorar la calidad de vida.

Esta investigación, titulada "*Mayores de 65 años y medios de comunicación*", pretende investigar sobre algunas de las cuestiones que afectan a los "*jóvenes ancianos*" y el uso de las nuevas tecnologías.

El marco teórico describe principalmente, en tres capítulos, las problemáticas relacionadas con los mayores de 65 años en lo que respecta a: la evolución de Internet desde su inicio hasta ahora, los aspectos científicos y socio-psicológicos del envejecimiento y el papel actual de las redes sociales en el denominado "*envejecimiento activo*".

Según esto, el estudio se proyecta hacia lo empírico, investigando específicamente el nivel de autoestima de los mayores de 65 años que utilizan las nuevas tecnologías, la red y las redes sociales.

El análisis de los datos que han surgido desde la elaboración del cuestionario hasta la muestra, han permitido poner de relieve algunos aspectos interesantes de la relación de las personas mayores de 65 años con las redes sociales. Una de las consecuencias

más importantes es la que surgió de la elaboración de la escala de autoestima de Rosenberg en el cuestionario.

Parte 1 - Marco teórico

El primer capítulo *"Evolución de Internet y su uso desde los inicios hasta la actualidad"* empieza con un excursu histórico que pone de relieve cómo en poco más de 30 años, los avances tecnológicos han conquistado destinos inimaginables en periodos anteriores y con una velocidad increíble (figura 1).

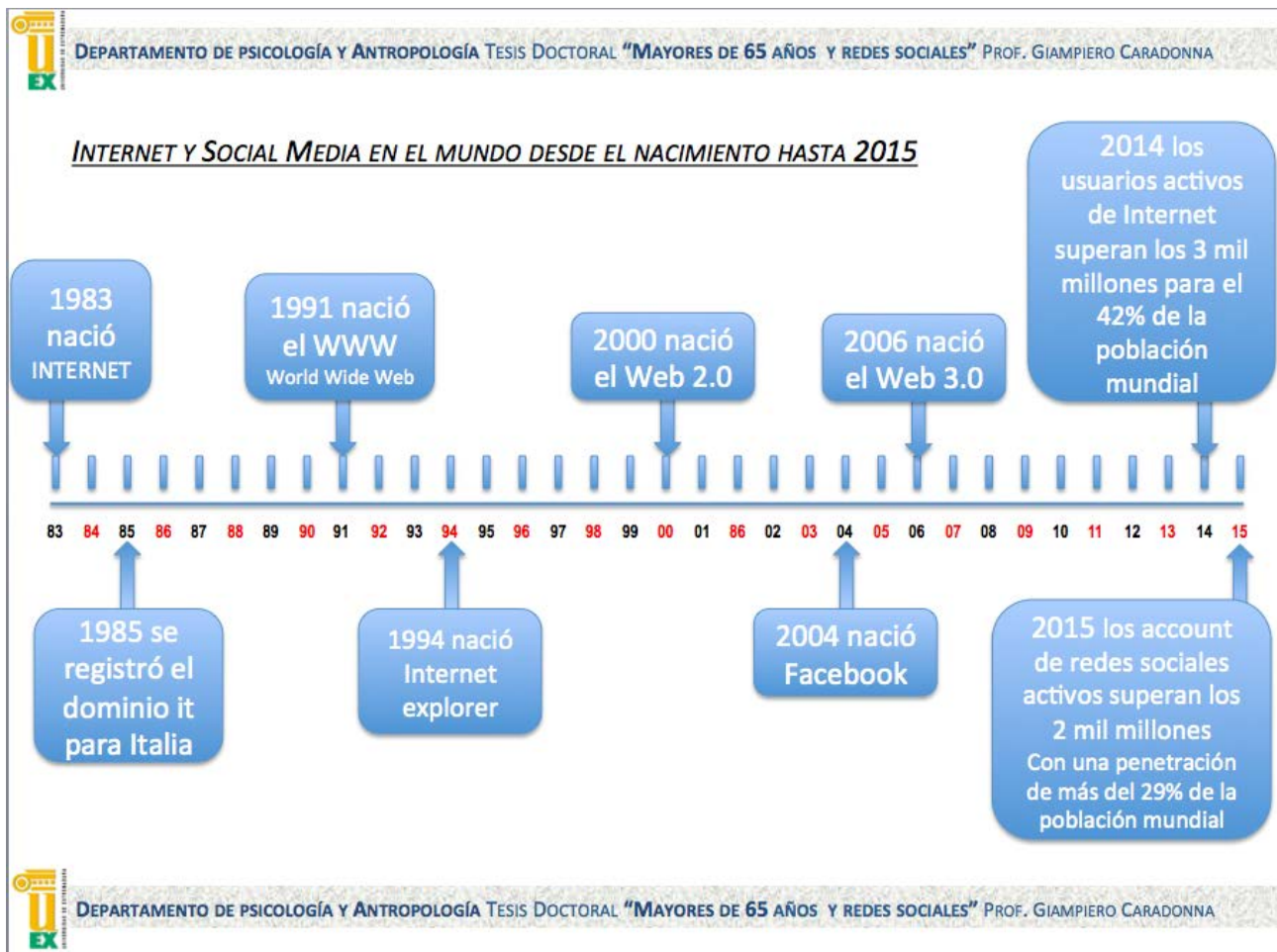


Figura 1: Internet y Social Media en el mundo desde el Nacimiento hasta 2015

Fuente: Elaboración propia

En el año 2014 la población mundial alcanzó 7,2 mil millones de personas, y el número de usuarios que utilizan activamente Internet ha superado los 3 mil millones –

habían sido 2,5 mil millones en los 12 meses anteriores -. La difusión de Internet ha alcanzado el 42% de la población mundial. Más de 2 mil millones son los usuarios activos en las redes sociales, con una penetración del 29%, incrementándose en un 12% en comparación con los doce meses anteriores. Parece claro que el progreso y la innovación en este campo sufren una aceleración constante, anhelando metas cada vez más ambiciosas.

Del mismo modo podemos decir que la situación de los mayores de 65 años, en relación con el uso de Internet y las redes sociales, está siempre en continua y rápida evolución, y entre las dos hipótesis teorizadas en el pasado, en lo que respecta a la evolución de la brecha digital de los ancianos , la de la "*normalización*" resultó ser exacta en detrimento de la de la "*estratificación*".

Las hipótesis de los ciber-optimistas se han revelado como correctas. Ellos han calificado las redes sociales como instrumentos que pueden ayudar a sobrepasar las desigualdades sociales existentes por medio de la identificación en Internet de un recurso útil para reducir los problemas en las sociedades en vía de desarrollo.

Han predicho que la brecha digital se superaría gracias a la innovación tecnológica, el mercado libre y el papel activo de las instituciones.

De este modo han constatado que una implementación de políticas de inversión adecuadas en infraestructuras tecnológicas e innovación, sobre todo en zonas que antes estaban excluidas de la red, permitirían reducir esta brecha.

Sin embargo, los aspectos psicológicos relacionados en el segundo capítulo de la parte teórica, analizan las causas científicas del envejecimiento, prestando especial atención al cerebro.

En particular se ha observado que pueden hacer frente a cambios funcionales de células nerviosas que se pueden superar por mecanismos que compensen las pérdidas. En el cerebro, estos mecanismos se realizan debido a la "*superabundancia funcional*" (las funciones perdidas por las células pueden ser compensadas por las neuronas que quedan; sin embargo existen células muy especializadas cuya reducción, si es excesiva, no puede ser compensada), y debido a la "*plasticidad*" (células nerviosas que pueden autorrepararse a través de la regeneración de las células perjudicadas).

Estos sistemas normalmente permiten al cerebro que envejece mantener, incluso en la vejez, una buena eficiencia funcional.

Los médicos aconsejan hacer todos los días un poco de gimnasia mental, pero sobre todo participar activamente en la vida social, crearse intereses, no aislarse y seguir desempeñando un papel que sea lo más "*activo*" posible.

En este sentido, navegar todos los días por la red de Internet, mediante la adopción de un método de comunicación multimedia que implica necesariamente el uso de más códigos de comunicación interactiva (acústico y gráfico, por ejemplo), es muy útil para las personas mayores de 65 años. Para todos, y en particular para los ancianos, adoptar modalidades interactivas del uso compartido de las informaciones, favorece la formación de mapas mentales flexibles, que benefician al ejercicio mental. Después de la jubilación, en la Tercera Edad, cada individuo debería tener la oportunidad de contribuir al desarrollo de la sociedad en la que vive, de diferentes maneras: actividades familiares y de entretenimiento, empleo remunerado, participación social, trabajo voluntario, teniendo en gran estima los elementos de la alimentación saludable y el estilo de vida.

Los ancianos son los más susceptibles de sufrir soledad, una mayor integración social reduce el riesgo de posibles depresiones.

El aislamiento es uno de los principales riesgos que corren las personas que viven solas en casa. La inclusión social se ha demostrado crucial para el bienestar de los ancianos que no son completamente independientes, que viven en casa. Una buena calidad de vida no puede prescindir del contacto con otras personas, ni de las actividades sociales.

El ciberespacio, y el uso de las nuevas tecnologías, pueden ayudar a luchar contra los riesgos de aislamiento que padecen algunos de los ancianos.

La Red de Internet puede considerarse como un instrumento útil para mantener el contacto con otras personas, para aprovechar la información y para relacionarse con el mundo exterior de la forma más adecuada. Por lo tanto, es evidente que, a la vista de un envejecimiento activo adecuado, se constata una importancia fundamental, el uso casi terapéutico de las redes sociales y de Internet.

Parte 2 - Estudio empírico

Metodología:

El procedimiento de investigación del estudio empírico siguió las siguientes etapas (figura 2)

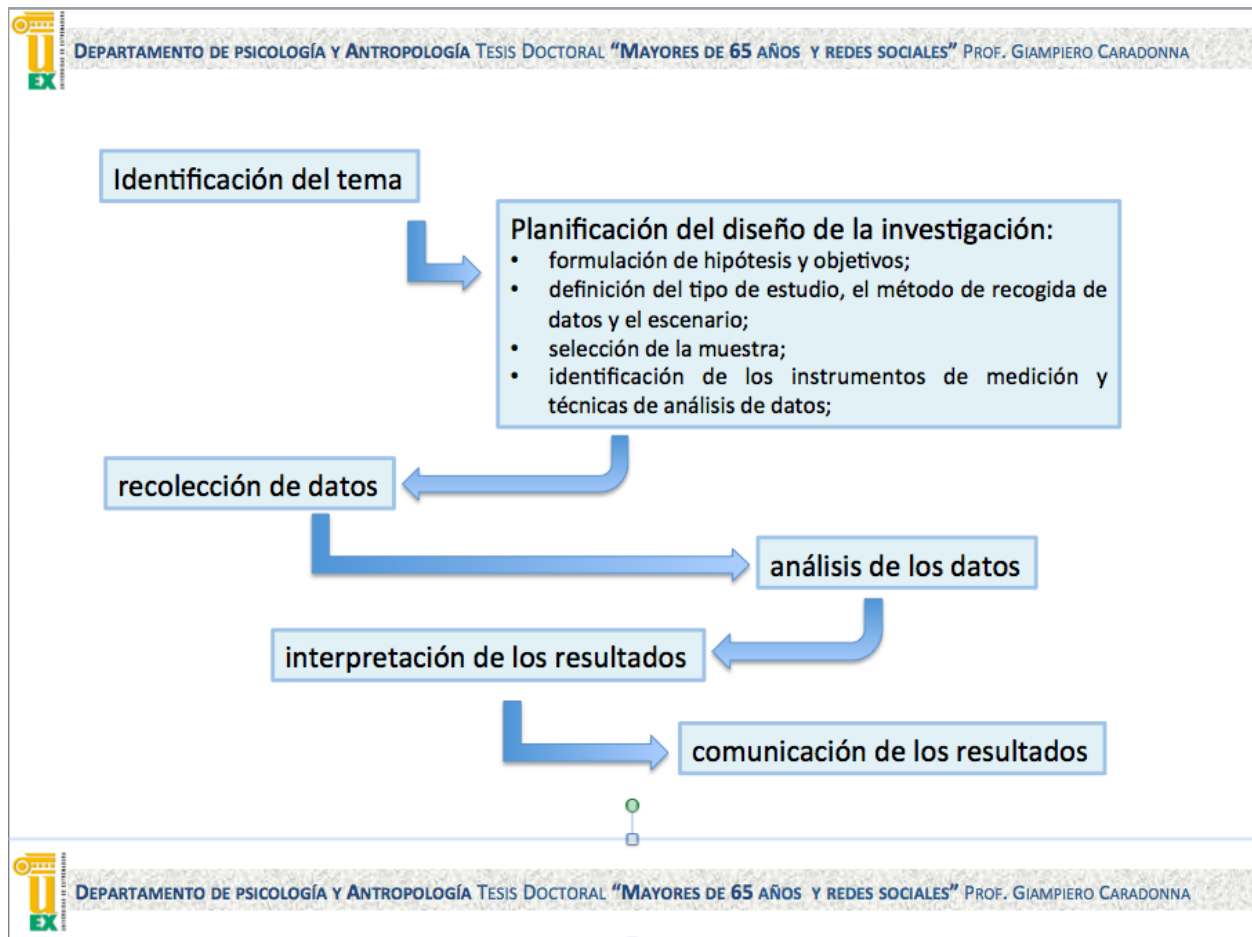


Figura 2: Procedimiento de investigación del estudio empírico

Fuente: Elaboración propia

A raíz del proyecto, su estructura ha cubierto los dictados de la investigación cuantitativa con el fin de asegurarse la objetividad de los datos obtenidos mediante la minimización de las posibles influencias derivadas de las situaciones externas.

Identificación del tema

La identificación del tema es el resultado de los estudios, experiencias y actividades laborales que ha desarrollado en el pasado el autor. Por lo tanto, la enseñanza en el uso

de ordenadores, las actividades realizadas en residencias para ancianos y la pasión por la reflexión sobre los temas relacionados con “*ancianos y nuevas tecnologías*”, le han llevado a sugerir el contenido de este estudio sobre la relación entre las personas mayores de 65 años y las redes sociales

Objetivos

Los objetivos principales que se han identificado en la etapa de diseño han sido:

1. Conocer la finalidad para la cual los mayores de 65 años utilizan, sobre todo, las redes sociales.
2. Investigar cuáles son los instrumentos tecnológicos que favorecen su uso.
3. Entender cuál es el nivel de autoestima de los mayores de 65 años que utilizan las redes sociales.

Hipótesis de Estudio

- H1 El nivel de autoestima de las personas mayores de 65 años que utilizan Internet y las redes sociales es alto
- H2 Hay correlaciones negativas entre el nivel de autoestima y la edad en las personas mayores de 65 años que utilizan las redes sociales.
- H3 Hay correlaciones positivas entre la autoestima y el estado de convivencia de la muestra que se va a analizar
- H4 Hay una relación entre el nivel de educación, el uso de Internet y de las redes sociales.
- H5 Existen diferencias significativas entre las modalidades de utilización predominante de las redes sociales en los mayores de 65 años.

La Muestra

La muestra final del estudio está compuesta por 206 sujetos entre 65 y 81 años de edad, con un porcentaje de 53% de hombres y 47% de mujeres, con un 63% casados / parejas de hecho, un 26% viudos , un 6% solteros y 5% separados. El 90% de la muestra está jubilado y el 10% sigue trabajando.

Instrumentos

Tras realizar diversas lecturas de artículos, libros y consultas bibliográficas, se han establecido límites para alcanzar los objetivos fijados, optando por crear un cuestionario integrado dividido en tres partes bien diferenciadas que se caracterizan del siguiente modo:

La primera parte se ha centrado en las informaciones pertinentes para la caracterización de la muestra; como sexo, edad, estado civil, número de hijos/nietos, situación de convivencia, profesión ejercida, educación, número de hijos / nietos que viven lejos y si el sujeto se definiría a sí mismo como una persona mayor.

Estas preguntas también han sido formuladas con la finalidad de caracterizar la muestra en la formación de las variables independientes de la investigación.

La segunda parte se articula para la recopilación de datos sobre los hábitos y percepciones relacionadas con el uso de Internet y las redes sociales:

Cuántas y cuáles son las redes sociales a las que estás inscrito, con qué frecuencia accede a ellas, cuánto tiempo dedica al día, desde qué dispositivos accede, para qué finalidad utiliza principalmente las redes sociales, qué actividades realiza con mayor frecuencia, qué le gusta más, qué impacto han tenido las redes sociales en su vida real, pasa más tiempo con su familia o en las redes sociales, siente euforia cuando el número de amigos en las redes sociales crece, prefiere interactuar con los otros personalmente o en las redes sociales.

En la tercera parte está incluida la escala de autoestima de Rosemberg (RSES), ampliamente utilizada en la investigación de las ciencias sociales, con la finalidad de evaluar el nivel de autoestima de la muestra.

Procedimiento (y procesos)

Después de haber analizado y comprobado las dudas, y haber solicitado a los profesores de referencia la viabilidad de la realización del cuestionario, dado el tema, se acordó llevar a cabo la realización del mismo a través de internet, por lo tanto las preguntas se transfirieron y se adaptaron a la plataforma de código fuente abierto disponible en de Google. Los cuestionarios se enviaron a través de un enlace, después de explicar a los sujetos la forma de rellenarlo, o por mensaje de texto o a través de la

red de mensajería, WhatsApp, Messenger. Este proceso tuvo lugar entre el 15 de marzo y el 27 de agosto de 2016.

Entre los cuestionarios recibidos, algunos se han considerado inútiles porque se encontraban incompletos.

Tratamiento estadístico de los datos

Con los cuestionarios obtenidos se procedió a la construcción de la base de datos, utilizando los software de Google form, Excel y SPSS (versión 20).

Las hipótesis han sido contrastadas a través de las correlaciones de la influencia de una variable sobre otra.

TABLA 1: ÍNDICE DE CORRELACIÓN EDAD-NIVEL; ESCALA DE ROSEMBERG

HIPÓTESIS	CORRELACIÓN		
	Negativa (-)	Ausente (=0)	Positiva (+)
Al aumentar la edad		Permanecen sin cambios	Aumentan
¿Cómo varían las puntuaciones de autoestima?	Disminuyen		

Índice de correlación EDAD / PUNTUACIÓN	-0,35
---	--------------

Fuente: Elaboración propia

Un claro ejemplo es el resultado de la correlación entre la edad y las puntuaciones obtenidas, en las respuestas a la prueba Rosembreg sobre la autoestima. El índice de -0.35 indica una clara correlación negativa entre las variables de edad y de puntuación, más concretamente, a medida que aumenta la edad, disminuye la puntuación. Por lo tanto, el dato indica que, en la muestra analizada, a medida que aumenta la edad disminuye el nivel de autoestima, teniendo en cuenta que el tramo de edad analizado oscilaba entre 5 y 81 años de edad.

2. Resultados

En relación con la muestra analizada, como se refleja en la tabla 2, los hombres prevalecen ligeramente sobre las mujeres con 110 individuos y un porcentaje del 53,40 de un total de 206 individuos, mientras que las mujeres son 96, con un porcentaje del 46,60 %. Esta cifra se corresponde con lo que ocurre en términos estadísticos, aunque se espera que en la realidad las mujeres prevalezcan sobre los hombres de ese tramo de edad, son estos últimos los que utilizan más Internet.

Tabla 2 - Distribución de la muestra por sexo

	N°	%
Hombres	110	53,40
Mujeres	96	46,60
Total	206	

Fuente: Elaboración propia

En relación a la edad de los individuos, como se desprende de la tabla 3, la edad mínima es de 65 años, mientras que la edad máxima es de 81 años con una amplitud de 16 años y un promedio de 71.06 años.

Tabla 3 - Estadística descriptiva de la variable edad

	N	mínimo	máximo	amplitud	promedio
Edad de la Muestra	206	65	81	16	71,06

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4 muestra los diferentes estados civiles de la muestra, en la que el componente predominante está representado por casados/ convivientes, un total de 130 de 206, es decir un 63,11% del total. El componente menos representativo es el de los separados que son 10 de 206 correspondientes al 4,85%. Los viudos son 54 de 206, es decir el 26,21% y los solteros son 12 de 206 con un porcentaje del 5,83%.

Tabla 4 - Distribución de la muestra en relación con el estado civil

	N°	%
Casado / Conviviente	130	63,11
Viudo / a	54	26,21
Soltero / a	12	5,83
Separado /a	10	4,85
	206	100,00

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al número de hijos que, como se desprende de la tabla 5, el componente minoritario está representado por aquellos que tienen 3 o más hijos, que son en total 20 de los 206 encuestados, con un porcentaje del 9,71%, le siguen 22 individuos que no tienen hijos correspondientes al 10,68%, y los que tienen un único hijo corresponden a 27 en la muestra total de 206 personas, con un porcentaje del 13,11%.

El componente más representativo está constituido por aquellos que tienen dos hijos, que ascienden al 66,50% de la muestra, es decir, 137 individuos de 206.

Tabla 5 - Distribución de la muestra en función de la cantidad de niños

	N°	%
Ninguno	22	10,68
Uno	27	13,11
Dos	137	66,50
Tres o más de tres	20	9,71
	206	100,00

Fuente: Elaboración propia

La distribución de la muestra en función del estado de convivencia se muestra en orden ascendente: las personas que viven en residencia de ancianos, los que viven solos y los que viven con diferentes familiares. Por último, como componente más representativo encontramos la de los que viven solos /as o con su cónyuge, como puede verse claramente en la tabla 6.

Tabla 6 - Distribución de la muestra según el estado de convivencia

	N°	%
Sólo / a	52	25,24
Solo / a con su cónyuge	99	48,06
Con varios familiares	52	25,24
En hogar de ancianos	3	1,46
	206	100,00

Fuente: Elaboración propia

La tabla 7 representa los valores de las personas que trabajan o están jubilados. La mayoría están jubilados: 185 de 206, un porcentaje del 89,81%, mientras que 21 de 206 todavía siguen trabajando, siendo en esta caso el 10,19% de la muestra.

Tabla 7 - Distribución de la muestra en relación con el estado del trabajo

	N°	%
Jubilado	185	89,81
Sigue trabajando	21	10,19
	206	100,00

Fuente: Elaboración propia

Los porcentajes para los distintos niveles de educación han sido elaborados en la tabla 8; el componente de mayor número, 120 de 206, con un porcentaje del 58,25%, es aquél definido por los individuos que han asistido a las clases de educación obligatoria, es decir, han ido a la escuela hasta los 16 años y han logrado el título de secundaria de primera instancia, o la cualificación en la escuela secundaria superior. El 33,50% de los sujetos de la muestra ha declarado la posesión de un diploma de escuela secundaria. Por otro lado 17 de 206, es decir, el 8,25% son graduados,, mientras que ninguno de los encuestados ha dicho que no tiene estudios.

Tabla 8 - Distribución de la muestra en función del nivel de educación

	N°	%
Sin título	0	0,00
Educación obligatoria	120	58,25
Diploma superior	69	33,50
Grado universitario	17	8,25
	206	100,00

Fuente: Elaboración propia

En el cuestionario, 183 personas han respondido que tienen hijos o nietos, es decir, el 88,83% de la muestra total de 206 individuos; por contra 23 de 206, el 11,17% ha revelado que no tiene hijos, o nietos, tal y como se refleja en la tabla 9.

Tabla 9 - Distribución de la muestra en función de los niños y nietos

	Nº	%
Hijos y nietos SÍ	183	88,83
Hijos y nietos NO	23	11,17
	206	100,00

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al uso de Internet y las redes sociales, en esta parte del resumen, se exponen las respuestas consideradas como las más interesantes:

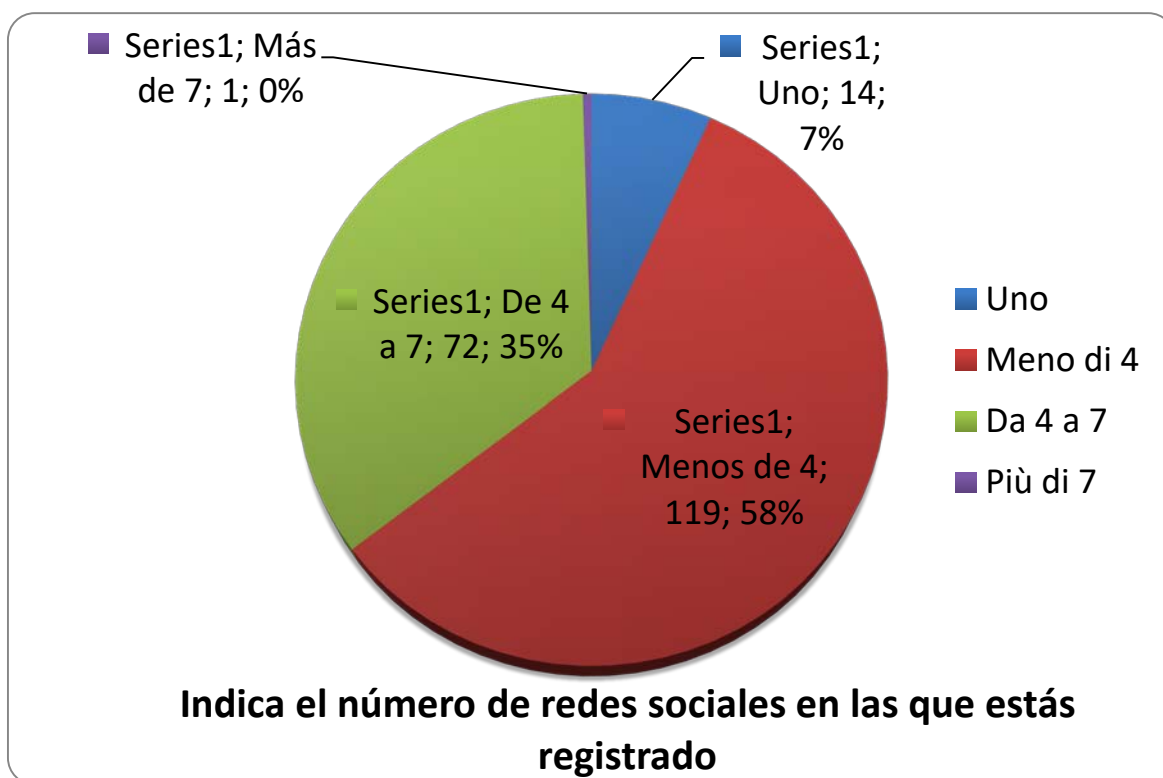


Figura 3: Número de redes sociales en las que están registrados

Fuente: Elaboración propia

La mayor parte de la muestra ha declarado que está inscrita en un número de redes sociales superior a uno e inferior a cuatro, esta cifra está en línea con los datos estadísticos referidos a la población italiana de los adultos, mientras que la mayoría de los jóvenes, según las estadística ISTAT, están en la banda de 4 a 7.

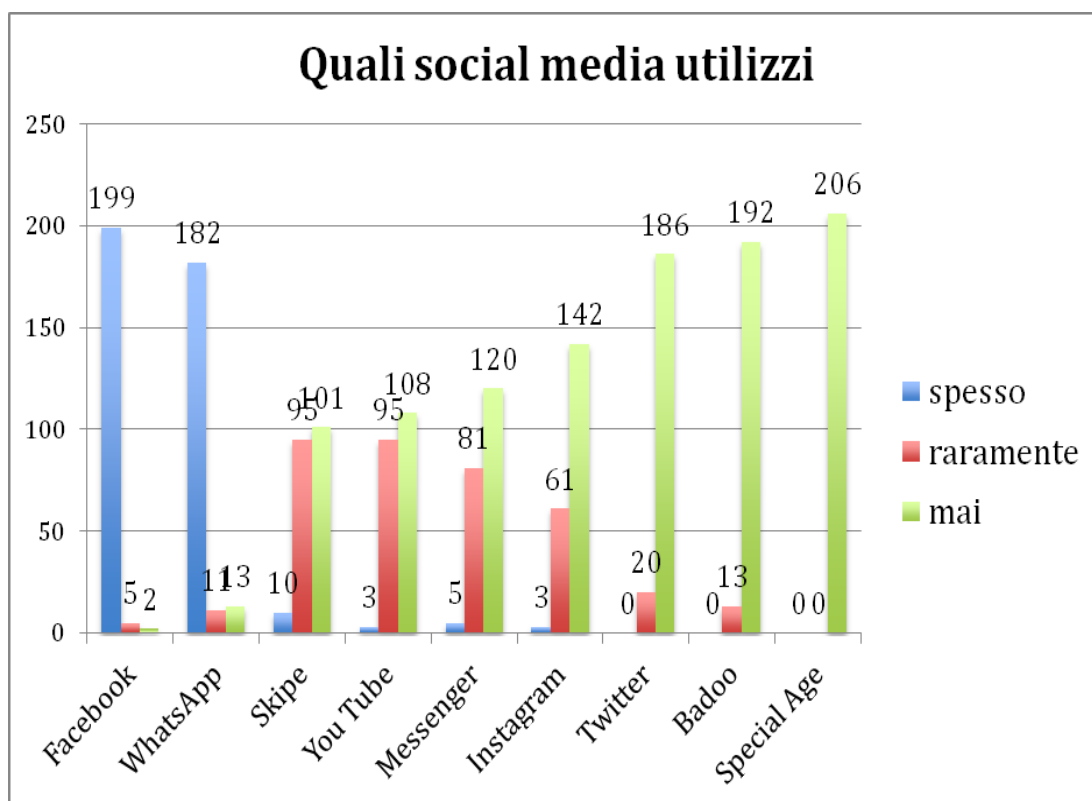


Figura 4: Red social que utilizan

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10 - Respuestas sobre el número de redes sociales a las que estás registrado

	N°	%
Uno	14	6,80
Menos de 4	119	57,77
De 4 a 7	72	34,95
Más que 7	1	0,49
	206	100,00

Fuente : Elaboración propia

En relación con el uso específico de las redes sociales: Facebook, WhatsApp y Skype son los más utilizados, le siguen YouTube, Instagram Messenger y los demás los utilizan raramente o nunca. En este caso se observa un uso poco frecuente de You Tube según la categoría de las personas en comparación con un uso masivo y diario, y la que hacen las generaciones más jóvenes, donde esta red social está muy cerca del placer que

Tabla 11 - Respuestas a la pregunta: ¿Qué redes sociales utilizas?

	A menudo (spesso)	Rara vez (raramente)	Siempre (mai)
Facebook	199	5	2
WhatsApp	182	11	13
Skipe	10	95	101
You Tube	3	95	108
Messenger	5	81	120
Instagram	3	61	142
Twitter	0	20	186
Badoo	0	13	192
Special Age	0	0	206

genera el ver la televisión tradicional.

Fuente: Elaboración propia

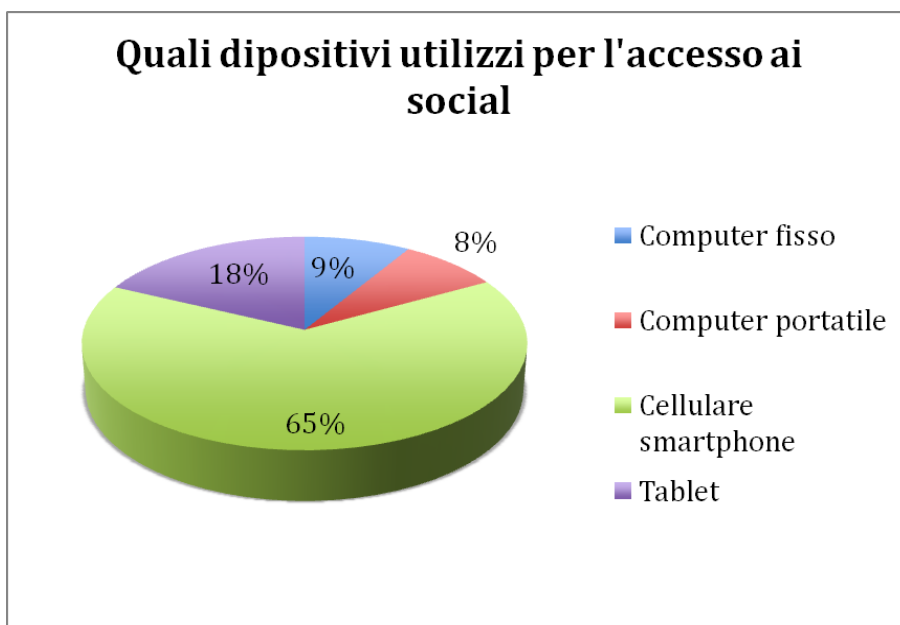


Figura 5: Qué dispositivo utiliza para el acceso a la red social

Fuente: Elaboración propia

Incluso en el uso de los dispositivos para el acceso a Internet, los datos obtenidos están en línea con los datos estadísticos de los adultos; la mayoría de la muestra ha declarado que usan mayoritariamente el teléfono inteligente, le siguen el uso de la tableta, ordenador de sobremesa y por último el ordenador portátil.

Tabla 12 - Respuestas sobre los dispositivos utilizados para el acceso a las redes sociales

	N°	%
Ordenador de sobremesa	18	8,74
Ordenador portátil	17	8,25
Teléfono inteligente	134	65,05
Tableta	37	17,96
	206	100,00

Fuente : Elaboración propia

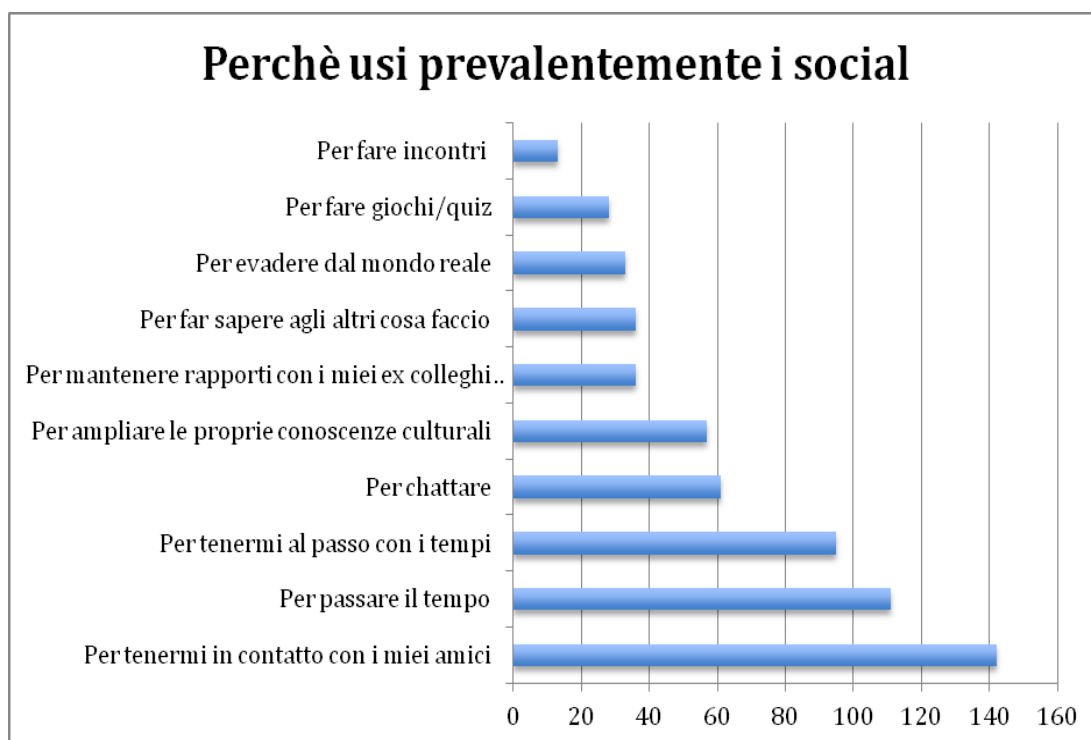


Figura 6: Por qué utiliza principalmente las redes sociales

Fuente: Elaboración propia

A la pregunta, por qué utilizas principalmente las redes sociales, se podían dar tres respuestas de las diez propuestas. La mayor parte de la muestra ha declarado que las

utiliza para mantenerse en contacto con los amigos, seguidos por el uso para pasar el tiempo y finalmente el uso para mantenerse al día con los tiempos. Sólo unas pocas personas han declarado que utilizan las redes sociales para hacer reuniones y citas en línea. Mi hipótesis es que los mayores de 65 años en realidad no utilizan mucho la red para hacer reuniones, en cualquier caso, esta es una pregunta a la que muchos contestan que no, si se solicitan directamente, como en el caso presente.

Tabla 13 – Respuestas a la pregunta ¿Por qué utilizas principalmente las redes sociales?

Para mantenerme en contacto con mis amigos	142
Para llenar el tiempo	111
Para mantener al día con los tiempos	95
Para chatear	61
Para ampliar la cultura de uno mismo	57
Para mantener relaciones con mis ex compañeros de trabajo	36
Para que los demás sepan qué hago	36
Para escapar del mundo real	33
Para hacer juegos / pruebas de preguntas-respuestas	28
Para hacer reuniones y citas	13

Fuente: Elaboración propia

Comprobación de las hipótesis

Los aspectos más interesantes verificados con este trabajo, son 3 y se refieren a:

1. Que la autoestima de la muestra total es alta:

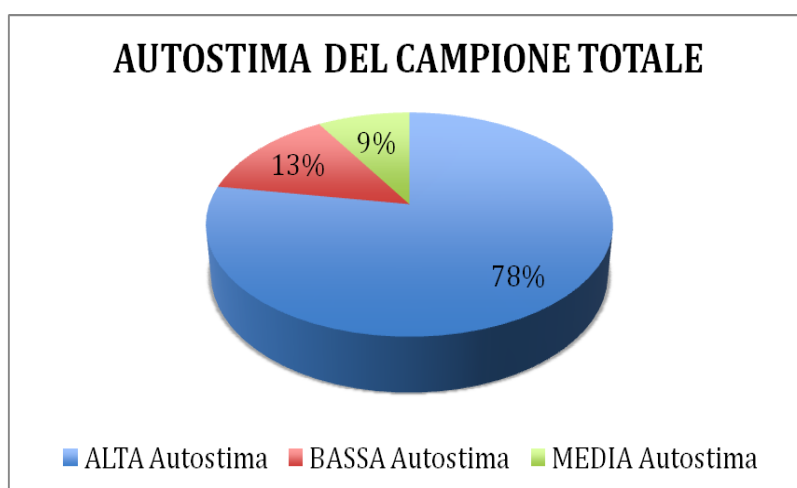


Figura 7: Autoestima global

Fuente: Elaboración propia

La figura y la tabla presentan los resultados obtenidos del análisis de la muestra: como se puede observar el porcentaje de los que han alcanzado altas puntuaciones es muy elevado. Por lo tanto, se puede decir que la muestra de mayores de 65 años analizada en esta investigación tiene un nivel de autoestima alto. 160 personas de 206, han contestado a las preguntas situándose en el margen más alto, 28 en el nivel más bajo y 18 han obtenido una puntuación media.

Tabla 14 -Todas las respuestas de la muestra a la escala de la autoestima de Rosenberg

	Nº	%
Alta P>15	160	77,67
Baja P<15	28	13,59
Promedia P=15	18	8,74
	206	100,00

Fuente: Elaboración propia

2. Que la parte de la muestra que obtuvo puntuaciones de baja autoestima se sitúa desde el punto de vista generacional en este grupo de edad:

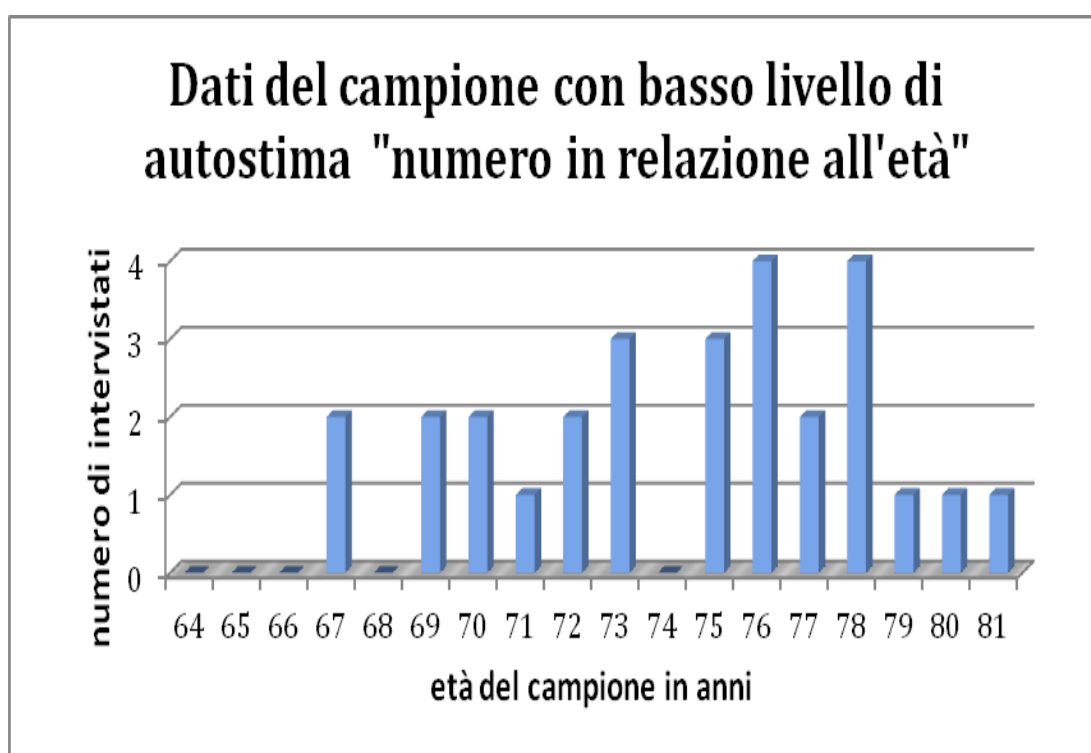


Figura 8: Autoestima en relación a la edad

Fuente: Elaboración propia

Es decir , que la mayoría se concentra entre 75 y 81 años, por lo tanto incluso si existe una correlación negativa entre el aumento de la edad y la autoestima, es natural que al aumentar la edad, en la vejez, el nivel de autoestima pueda disminuir, en este caso, las personas con baja autoestima se concentran después de los 75 años, mientras que sólo 12 de 28 tienen de 65 a 74 años.

Por lo tanto, se puede decir que los mayores de 65 años que utilizan Internet y las redes sociales, tema de esta investigación, muestran una disminución apreciable de la autoestima en personas de 75 años o mayores.

3. Que la autoestima de la muestra de esta investigación ha demostrado algunas correlaciones interesantes en relación al estado de convivencia.

Se ha constatado durante el análisis de los datos que las personas que viven solas tenían un menor nivel de autoestima en comparación con la muestra total. Al contrario, la parte de la muestra que vivía sola con su cónyuge tiene niveles más altos de autoestima en relación a la muestra total.

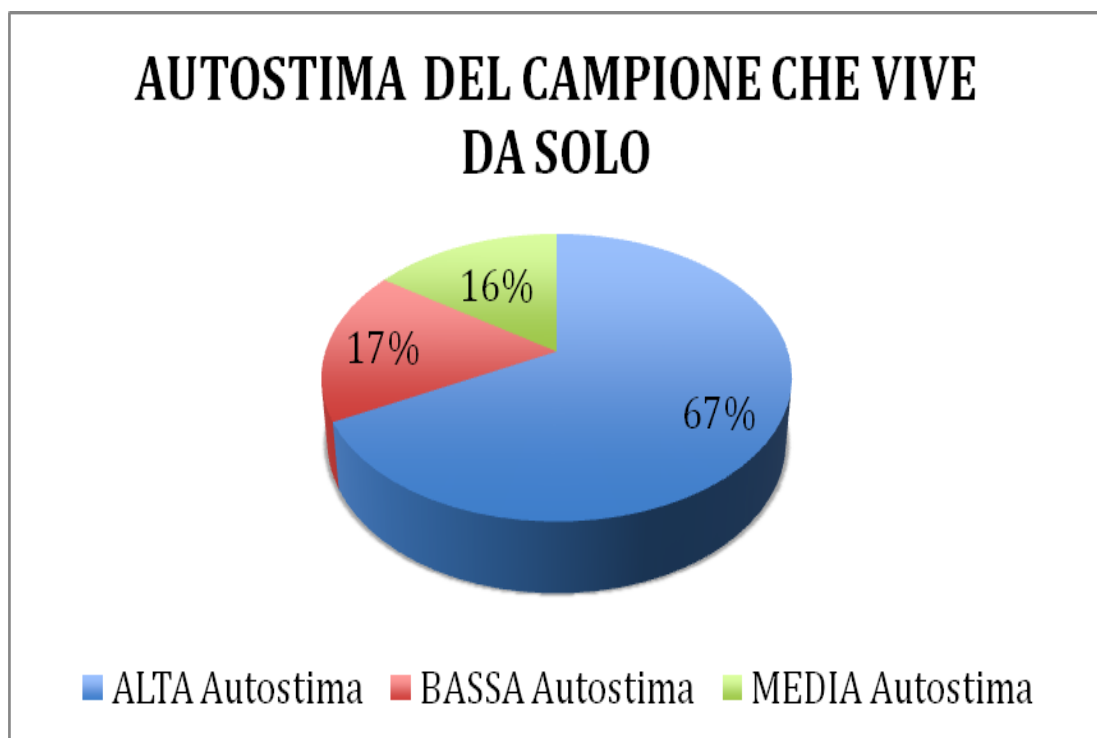


Figura 9: Autoestima de los sujetos que viven solos

Fuente: Elaboración propia

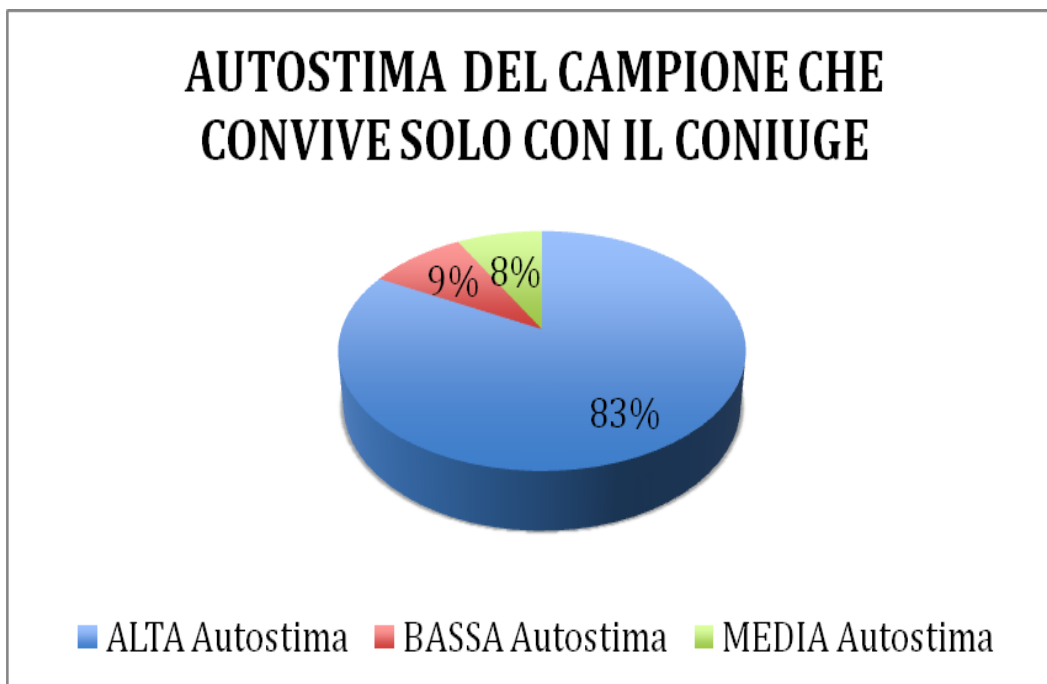


Figura 10: Autoestima de los sujetos que viven con su cónyuge

Fuente: Elaboración propia

Como podemos observar en las figuras 8 y 9, también comparándolas con la muestra total (figura 7) tiene el 78% de personas con un alto nivel de autoestima, los que viven solos (figura 8) tienen el 67% de los sujetos con autoestima alta, mientras que los que conviven con su cónyuge tienen el 83% de personas con autoestima alta.

Limitaciones del estudio

Creo que los límites del estudio residen en no haber comparado la autoestima de las personas mayores de 65 años que usan el Internet con la de los que no lo utilizan. Se han centrado los esfuerzos de la investigación respondiendo a la pregunta sobre el nivel de autoestima de los que utilizan internet y las redes sociales.

Propuestas de Nuevas Investigaciones

Ahora que se ha respondido a la pregunta objeto del estudio, se suscitan también otras consecuentes: ¿ hay diferencias en la autoestima entre los mayores de 65 años usuarios de Internet y no usuarios?

¿ De qué manera la situación de convivencia de las personas mayores de 65 años tendrá una repercusión en el nivel de autoestima?

PRESENTAZIONE:

Sin dai tempi più antichi, il ruolo degli anziani nella società ha avuto diverse fortune, in alcune epoche sono stati visti come un peso, tollerati o addirittura banditi ai margini della stessa società, in altre epoche tenuti in considerazione e rispettati.

Riferendoci al periodo storico attuale, dobbiamo rilevare che all'inizio della terza rivoluzione industriale, con l'avvento del digitale, sembrava che il ruolo degli anziani dovesse essere ancora una volta sminuito, in quanto si pensava che sarebbero restati indietro a causa della difficoltà ad adattarsi alle novità tecnologiche e alla accelerazione del progresso. Perdendo anche quell'autorevolezza che ancora gli veniva riconosciuta per l'essere depositari di cultura e di esperienze a favore dei giovani che sicuramente risultavano tecnologicamente più istruiti. Per fortuna, questa visione semplicistica si è rivelata del tutto errata. L'avvento delle nuove tecnologie, dopo un primo periodo di adattamento, è ormai assodato che offre alle generazioni più anziane opportunità da cogliere per migliorare la qualità di vita.

Questa ricerca, intitolata *Over 65 e Social Media* ha voluto indagare su alcuni degli aspetti che interessano i “giovani anziani” e l'uso delle nuove tecnologie.

La parte teorica esamina, guardando principalmente alle problematiche riguardanti gli *over 65*,: l'evoluzione di internet dagli esordi ad oggi, gli aspetti scientifici e socio-psicologici dell'invecchiamento e l'attuale ruolo dei social media nel così detto “invecchiamento attivo”.

Partendo da ciò, lo studio muove verso la parte empirica, che nello specifico ha voluto investigare principalmente sul livello di autostima degli *over 65* che utilizzano le nuove tecnologie, la rete e i *social network*.

L'analisi dei dati scaturiti dalla somministrazione del questionario al campione ha consentito di mettere in evidenza alcuni interessanti aspetti relativi al rapporto degli *over 65* con i *Social Network*. Uno dei risvolti più rilevanti riguarda sicuramente ciò che è venuto fuori dalla somministrazione della scala dell'autostima di *Rosemberg* all'interno del questionario.

QUADRO TEORICO:

L'*escursus* storico iniziale mette in evidenza come, in poco più di 30 anni, il progresso tecnologico abbia conquistato mete inimmaginabili in epoche precedenti e con una velocità incredibile.

Allo stesso modo si può certamente affermare che la situazione degli *over 65*, in relazione all'utilizzo di *Internet* e dei *social media*, è sempre in continua e rapidissima evoluzione e fra le due ipotesi teorizzate in passato, sull'evoluzione del *digital divide* degli anziani, quella della "normalizzazione" si è rivelata esatta a discapito di quella della "stratificazione". Si è rivelata cioè corretta l'ipotesi dei *cyber-ottimisti* che hanno qualificato i nuovi media come strumenti in grado di aiutare a superare le disuguaglianze sociali esistenti, individuando in *Internet* una risorsa utile a ridurre i problemi nelle società in via di sviluppo. Nel contesto si analizzano anche le cause scientifiche dell'invecchiamento, con particolare riguardo a quello celebrale. I medici consigliano di fare tutti i giorni della ginnastica mentale, ma soprattutto di partecipare attivamente alla vita sociale, crearsi degli interessi, e di non isolarsi e continuare a ricoprire un ruolo il più possibile "attivo". In questo senso, navigare tutti i giorni nella struttura reticolare della rete *internet*, adottando un metodo di comunicazione multimediale che comporta necessariamente l'utilizzo di più codici comunicativi interattivi (acustico e grafico, ad esempio), è molto utile agli *over 65*. Per tutti ed in particolare per le persone anziane, adottare modalità interattive di fruizione condivisa delle informazioni, favorisce la formazione di mappe mentali flessibili, che giovano all'esercizio mentale. Dopo il pensionamento, nella Terza Età, ogni individuo dovrebbe avere la possibilità di concorrere allo sviluppo della società in cui vive, in modi diversi: attività di famiglia e svago, partecipazione sociale, lavoro volontario, tenendo in grande considerazione anche le componenti di sana alimentazione, e stile di vita. La rete *Internet* può essere vista come uno strumento utile per tenersi in contatto con altre persone, per attingere alle informazioni, e per relazionarsi con il mondo esterno nel modo più adeguato ad ogni singolo soggetto. Perciò è evidente che, nell'ottica di un corretto invecchiamento attivo, diventa di fondamentale importanza l'utilizzo che definirei quasi terapeutico di *internet* dei *social media*.

QUADRO EMPIRICO:

La realizzazione dello studio empirico ha seguito l'ordine delle seguenti fasi:

il progetto è stato strutturato seguendo i dettami della ricerca quantitativa allo scopo di assicurarsi l'obiettività del dato ottenuto, minimizzando al massimo le possibili influenze derivanti dalle situazioni esterne.

La scelta del tema è stata frutto degli studi, delle esperienze e delle attività lavorative che lo scrivente ha maturato in passato.

Nella fase progettuale sono stati individuati i seguenti obiettivi fondamentali:

- Conoscere per quali finalità gli *over 65* utilizzano prevalentemente i nuovi media.
- Indagare quali sono gli strumenti tecnologici che privilegiano nell'utilizzo.
- Comprendere qual'è il livello di autostima negli *over 65* che utilizzano i nuovi media.

Il campione finale dello studio è risultato composto da 206 soggetti di età compresa tra i 65 e gli 81 anni, con una percentuale di maschi del 53% e del 47% di femmine. Per raggiungere gli obiettivi fissati, è stato creato un questionario integrato e diviso in tre parti, articolate come segue:

La prima parte ha riguardato le domande utili a caratterizzare il campione, sesso, età, stato civile, numero di figli, situazione di convivenza, professione esercitata, livello di istruzione, se hanno figli o nipoti, etc.. .

La seconda parte è stata strutturata per la raccolta di dati sulle abitudini e sulle percezioni relative all'utilizzo di internet e dei social media: quanti e quali sono i Social ai quali sei iscritto, quanto frequentemente vi accedi, quanto tempo vi trascorri al giorno, da quali dispositivi accedi, per quali scopi usi prevalentemente i social, qual attività fai più spesso, cosa ti piace di più, quale impatto hanno avuto i social nella tua vita reale, trascorri più tempo con la tua famiglia o sui social, ti senti euforico quando il numero dei tuoi amici sui social cresce, preferisci interagire con gli altri sui social o di persona.

Nella terza parte è stata inserita la scala autostima di *Rosemberg (RSES)*, ampiamente utilizzata nella ricerca delle scienze sociali, al fine di valutare il livello di autostima del campione.

Il questionario è stato somministrato *on line*, pertanto le domande sono state trasferite e adattate alla piattaforma *open source* messa a disposizione da *Google Forms*. La somministrazione dei questionari per tramite di un *link* che è stato inviato, previa spiegazione, ai soggetti o per via *sms* o per via di messaggistica di rete *Whatsapp Messenger* etc., è avvenuta tra il 15 marzo ed il 27 agosto del 2016.

Tra i questionari che sono pervenuti, alcuni si sono resi inutili, in quanto incompleti.

Con i questionari ottenuti si è proceduto alla realizzazione della banca dati utilizzando i *software Google form, excel* e *SPSS* (versione 20).

Le ipotesi sono state verificate attraverso le correlazioni dell'influenza di una variabile sull'altra. In relazione al campione analizzato, all'analisi dei dati prevalgono leggermente i maschi sulle femmine con 110 individui ed una percentuale del 53,40 su un totale di 206 individui, mentre le femmine sono 96 per una percentuale del 46,60%.

Riguardo all'età degli individui, l'età minima è di 65 anni, mentre la massima è di 81 anni con un'ampiezza verificata di 16 anni ed una media di 71,06 anni.

Nei diversi stati civili del campione, la componente predominante è rappresentata da coniugati/conviventi che sono 130 su 206 cioè il 63,11% del totale. Il gruppo meno rappresentativo è quello dei separati che sono 10 su 206 in ragione del 4,85%. I vedovi sono 54 su 206 cioè il 26,21% e i liberi sono 12 su 206 in percentuale del 5,83%.

Per quanto riguarda il numero di figli, la categoria di minore entità è rappresentata da coloro i quali hanno 3 o più figli, che sono in numero di 20 con una percentuale del 9,71%, seguono con 22 individui coloro i quali non hanno figli in ragione del 10,68%, quelli che hanno un solo figlio sono in numero di 27 sul totale del campione di 206 persone, con una percentuale del 13,11%.

I più rappresentati sono quelli che hanno due figli che ammontano al 66,50% del campione cioè 137 individui su 206. La distribuzione del campione in funzione dello stato di convivenza vede in ordine crescente: gli individui che vivono in casa di riposo, coloro i quali vivono da soli e coloro i quali vivono con diversi familiari. La componente più rappresentata è quella di chi vive solo/a con il coniuge.

La maggioranza sono in pensione 185 su 206, in percentuale del 89,81%, mentre 21 su 206 lavorano ancora e sono il 10,19 % del campione.

Le percentuali per i vari livelli di istruzione dicono che, numero 120/206 con il 58,25%, sono gli individui che hanno frequentato la scuola dell'obbligo. Il 33,50% dei soggetti facenti parte del campione hanno dichiarato di possedere un diploma di istituto superiore. I laureati sono 17/2016 cioè l'8,25%, mentre nessuno ha dichiarato di non avere alcun titolo di studi.

Relativamente all'uso specifico dei social media: *Facebook*, *WhatsApp* e *Skype* sono quelli più utilizzati, seguono *You Tube*, *Messenger* e *Instagram* gli altri sono utilizzati raramente o mai.

Gli aspetti predominanti verificati con questo lavoro sono:

1. Che l'autostima del campione totale risulta alta:

il campione di *over 65* analizzato in questa ricerca ha un livello di autostima alto. 160 individui su 206, hanno risposto alle domande del test collocandosi nella fascia alta, 28 nella fascia bassa e 18 hanno ottenuto il punteggio medio.

2. che la parte del campione che ha ottenuto punteggi del livello di autostima bassi si colloca, dal punto di vista anagrafico, nella fascia di età più alta:

la maggior parte sono concentrati dai 75 agli 81 anni, pertanto anche se c'è una correlazione negativa fra aumento dell'età e autostima, è normale che con l'aumento dell'età, nella fase senile, il livello di autostima possa scendere, in questo caso i soggetti con bassa autostima si concentrano oltre i 75 anni.

3. che l'autostima del campione di questa ricerca ha mostrato delle interessanti correlazioni con lo stato di convivenza.

Si è rilevato, durante l'analisi dei dati, che coloro i quali vivono da soli hanno un livello più basso di autostima rispetto al campione totale. Di contro la parte del campione che convive solo con il coniuge ha mostrato di avere livelli di autostima superiori al campione totale.

Il campione complessivo ha il 78 % di individui con alto livello di autostima, quelli che vivono da soli hanno il 67 % di soggetti con alta autostima, mentre quelli che convivono con il coniuge hanno l'83% di persone con alta autostima.

PARTE PRIMA: MARCO TEÓRICO

**CAPITOLO I: “OVER 65” EVOLUZIONE DI INTERNET E SUO UTILIZZO
DAGLI ESORDI AD OGGI**

1. EVOLUZIONE DI INTERNET DAGLI ESORDI AD OGGI

Alla fine degli anni '60, l'Agenzia del Ministero della Difesa statunitense (*Advanced Research Projects Agency*), ARPA, intraprese degli studi per dare vita a una rete che collegasse tra loro i vari computer dell'ente. La risultanza di tali studi fu l'ideazione del progetto ARPAnet. Uno degli artefici fu Bob Taylor, direttore della divisione informatica di ARPA. Nel 1969, fu effettuato il primo collegamento: i "nodi" della rete che vennero messi in comunicazione si trovavano all'Università della California di Los Angeles, ed allo Stanford Research Institute. Nel 1971 i computer messi in collegamento erano appena ventitré. Una tappa fondamentale nello sviluppo successivo di Internet fu la messa a punto del protocollo TCP/IP, ad opera di Robert Kahn dell'Arpa, e Vinton Cerf della Stanford University, protocollo di comunicazione che ancora oggi è alla base del funzionamento della Rete (Komar, 2001).

Nel 1983, in considerazione del moltiplicarsi delle reti (LAN) locali che si univano ad Arpanet, per ovvi motivi di sicurezza, il Ministero della Difesa degli Stati Uniti divise Arpanet in due parti: "Milnet", che si interessava esclusivamente di programmi di ricerca a uso militare, e "ARPANET", che continuava ad essere al servizio delle università, e dei centri di ricerca. La rete Arpanet assorbì tante altre piccole reti di comunicazione, divenendo INTERNET (*Interconnected Networks* - Reti Interconnesse), (Ceruzzi, 2006) Negli anni Ottanta del secolo scorso, la Rete crebbe notevolmente anche al di fuori degli Stati Uniti. Nel 1985 venne registrato il dominio ".it" per l'Italia e, poco dopo, ARPAnet scomparve, a favore di Internet. Nel 1991 nacque il World Wide Web, la "grande rete mondiale", meglio nota come www, che permette di disporre di una grandissima quantità di contenuti, multimediali e non, attraverso la Rete. L'ideatore del World Wide Web fu Tim Berners-Lee (Ceruzzi, 2006).

Il World Wide Web si basa sul linguaggio HTML (*Hyper Text Markup Language*), che include tutte le informazioni relative ad una determinata pagina web, ed eventuali collegamenti (link) ad altre pagine. Per potere "leggere" e "sfogliare" le pagine, è indispensabile un browser o editor: uno dei primi fu Mosaic (1993), mentre successivamente furono creati Netscape Navigator (1994), ed Internet Explorer, diffuso

per la prima volta nel 1995, e che ha contribuito a trasformare la Rete profondamente. Se fino a quel momento l'uso del web era limitato a precisi campi e categorie professionali, dalla seconda metà degli anni Novanta inizia ad affermarsi un suo utilizzo di massa. All'inizio del 2000, Internet può vantare 200 milioni di utenti, in tutto il mondo (Ceruzzi, 2006).

2. LA RETE E LE SUE EVOLUZIONI: DAL WEB 1.0 AL 3.0

Nel corso degli anni Novanta si diffuse il web 1.0, rappresentato da siti statici, che consentivano solo la navigazione tra le pagine, l'utilizzo delle mail, e dei motori di ricerca.

Nel 2000 si passa al web 2.0, che consente sempre di più all'utente di interagire e di apportare il suo contributo diretto alla crescita della rete. Nascono così i forum, i blog, YouTube, i siti di photo sharing, come Flickr, e social network come Facebook e Twitter. Già dal 2006/2007 si parla, poi, di un'ulteriore fase dello sviluppo della Rete, ribattezzata web 3.0, che comprende i concetti di web semantico, web 3D e la cosiddetta "realtà aumentata"; un esempio può essere quello di una ragazza che trovandosi dentro un negozio di cosmetici, avrà l'opportunità di provare la maggior parte degli ombretti presenti nel negozio, senza doversi truccare e struccare di continuo, grazie ad uno specchio speciale, realizzato con l'ausilio della realtà aumentata. Il software in questione, attraverso il riconoscimento facciale, è in grado di testare accuratamente gli ombretti, seguendo nei dettagli le linee, le ombre di ogni singolo viso, da qualsiasi angolazione (LUISLAB, 2014)

Più famosi sono i *Google Glass*, occhiali con realtà aumentata, che oltre a poter scattare delle semplici foto, o registrare video, hanno un potenziale molto più grande: fornire informazioni mentre si è impegnati in altre attività, ad esempio proiettare immagini in alta risoluzione, o trasformare oggetti in 3d, con estrema facilità.

Di recente, il Digital, Social & Mobile in 2015 from We Are Social Singapore report, che include statistiche di oltre 240 paesi, con una dettagliata analisi degli stati economicamente più rilevanti, ha permesso di osservare questa fotografia della rete al 2014 (Della Dora, 2015):

la popolazione mondiale è passata da 7 a 7.2 miliardi di persone, ed il numero di utenti che utilizzano attivamente Internet ha superato i 3 miliardi – erano 2.5 miliardi nei 12 mesi precedenti. La diffusione di Internet ha raggiunto il 42% dell'intera popolazione mondiale. Più di 2 miliardi sono gli account attivi sui social media, con una penetrazione del 29%, cresciuta del 12%, rispetto ai dodici mesi precedenti. Per quanto riguarda il mobile (smartphone e tablet), si evidenzia un aumento della loro diffusione del 5%.

Aumenta invece di 313 milioni di utenti, cioè del 23%, il numero di persone che usano attivamente *social media* dai propri *smartphone*.

L'aumento di questi indicatori è un fenomeno mondiale.

È interessante notare come, a livello globale, il numero di pagine visitate da desktop è diminuito del 13%, mentre è aumentato del 39% da smartphone (e 17% da tablet) (Della Dora, 2015).

In relazione all'utilizzo dei canali social, si evidenzia come oggi sono più di 2 miliardi gli account attivi su piattaforme social, con una penetrazione del 29% sul totale della popolazione mondiale.

Il valore più alto di penetrazione dei social, a livello globale, è quello di Singapore con il 66%, segue la Spagna con una diffusione del 47%, mentre in Italia la penetrazione è del 46%, in Francia del 45%, e in Germania del 35% (Della Dora, 2015).

La piattaforma più usata è senza dubbio Facebook con 1.39 miliardi di utenti attivi. Aumenta però la tendenza di crescita dei servizi di instant messaging - WhatsApp ha superato i 700 milioni di utenti, contro i 400 milioni dei dodici mesi precedenti, mentre Facebook Messenger è usato da più di 500 milioni di utilizzatori.

Entra in questo gruppo anche Instagram, che è utilizzato da più di 300 milioni di individui.

Gli italiani trascorrono mediamente 4 ore e 28 minuti al giorno su *Internet* da *desktop*, e 2 ore e 12 minuti su *Internet* da mobile; 2.5 ore sono dedicate all'utilizzo di canali *social*. Mentre gli Spagnoli trascorrono mediamente 3 ore e 58 minuti al giorno

su *Internet* da *desktop*, ed 1 ora e 51 minuti su *Internet* da mobile. 1 ora e 54 minuti sono dedicati all'utilizzo di canali *social*, contro una media mondiale di 2.4 ore, 2 ore in Francia e 2 in Germania.

Ecco, invece, com'è cresciuto – negli anni – il traffico da dispositivi mobili:

Il 77% degli Spagnoli accede regolarmente a *Internet*, e gli *account* attivi sui canali *social* sono 22 milioni (17,8 milioni accedono da dispositivi mobili).

Il 60% degli Italiani accede regolarmente a *Internet*, e gli *account* attivi sui canali *social* sono oggi 28 milioni (22 milioni accedono da dispositivi mobili). Quest'ultimo è il dato che ha visto il maggior incremento negli ultimi 12 mesi (+11%), a dimostrazione di una sempre maggior propensione all'interazione in mobilità, ed in maniera attiva, con i contenuti a cui è possibile accedere online. Abbiamo visto come *WhatsApp* ed – in generale – le piattaforme di *messaging*, siano sempre più usate in tutto il mondo, ma in Spagna ed in Italia il fenomeno è ancora più rilevante, tanto che – rispetto al totale della popolazione – è proprio *WhatsApp* il servizio più utilizzato nel corso del mese (ancor più di *Facebook*).

Quindi, anche in Spagna ed in Italia, i dispositivi mobili sono sempre più il mezzo attraverso cui accedere a piattaforme di relazione, e conversazione *online*. Gli spagnoli e gli italiani, infatti, usano i propri *smartphone* per svolgere diverse attività, un tempo delegate a schermi più grandi: la fruizione di contenuti video è sempre maggiore, così come l'uso di applicazioni legate a piattaforme *social* (Della Dora, 2015).

Dall'analisi di questi dati, appare chiaro che il progresso e l'innovazione, in questo campo, subiscono una costante accelerazione, anelando a traguardi sempre più ambiziosi.

Vedremo adesso di analizzare e comprendere come gli “over 65” si inseriscono in questo variegato panorama.

3. OVER 65 E DIGITAL DIVIDE

Il termine *digital divide* venne coniato, negli Stati Uniti, all'inizio degli anni Novanta, allorquando si cominciarono a notare alcune differenze in relazione al

possesso quantitativo di *computer* tra diversi gruppi etnici. L'uso del termine fu definitivamente sdoganato, quando l'allora presidente Bill Clinton, ed il suo vice Al Gore, lo utilizzarono nel 1996, in un discorso ufficiale, per sottolineare le disparità di accesso ai servizi telematici tra le popolazioni degli USA.

«...*that our children will never be separated by a digital divide.*» «...che i nostri figli non siano mai separati da un divario digitale.» (Al Gore, 10 ottobre 1996, Knoxville, Tennessee).

Oggi, il termine divario digitale viene utilizzato per quantificare le differenze esistenti nei vari ambiti del moderno digitale, ad esempio il *digital divide* nei diversi paesi in via di sviluppo, il *digital divide* sulla diffusione di internet nel mondo, etc.

Relativamente alla presente indagine, il divario digitale di interesse è quello fra le diverse generazioni, e nella fattispecie quello che riguarda gli *over 65* ed il resto della popolazione.

Relativamente a tale ambito di analisi, appare necessario considerare il conflitto presente all'interno di ogni individuo tra la tendenza al cambiamento, e la resistenza allo stesso (Valpreda, Silenzi, e Vaccarezza, 2004).

Ciò che concorre a far propendere un soggetto da una parte o dall'altra, dipende dalle differenze individuali: età, genere, conoscenza ed istruzione, fattori socio culturali, etc.

Le persone di età più avanzata appaiono, infatti, meno inclini, rispetto alle altre fasce della popolazione, ad accettare il cambiamento, e l'innovazione. Nel Rapporto 2010 "La cultura dell'innovazione in Italia" (Del Missier, Rumiati, Avveduto, Cerbara, e Valente, 2010). curato dal C.O.T.E.C., e dall'Istituto di Ricerche sulla Popolazione e le Politiche Sociali del C.N.R.: "*i dati mettono in luce significative differenze associate all'età nell'interesse nei confronti dell'innovazione, nella conoscenza di tecnologie e scoperte, nel desiderio di essere coinvolti nei processi decisionali sull'innovazione, nella propensione all'acquisto di prodotti e servizi innovativi e nella percezione del rischio associato ad alcune tecnologie considerate come meno benefiche e più pericolose. La maggiore tendenza a delegare le decisioni e le differenze nella percezione del rischio potrebbero essere parzialmente spiegate facendo riferimento alla*

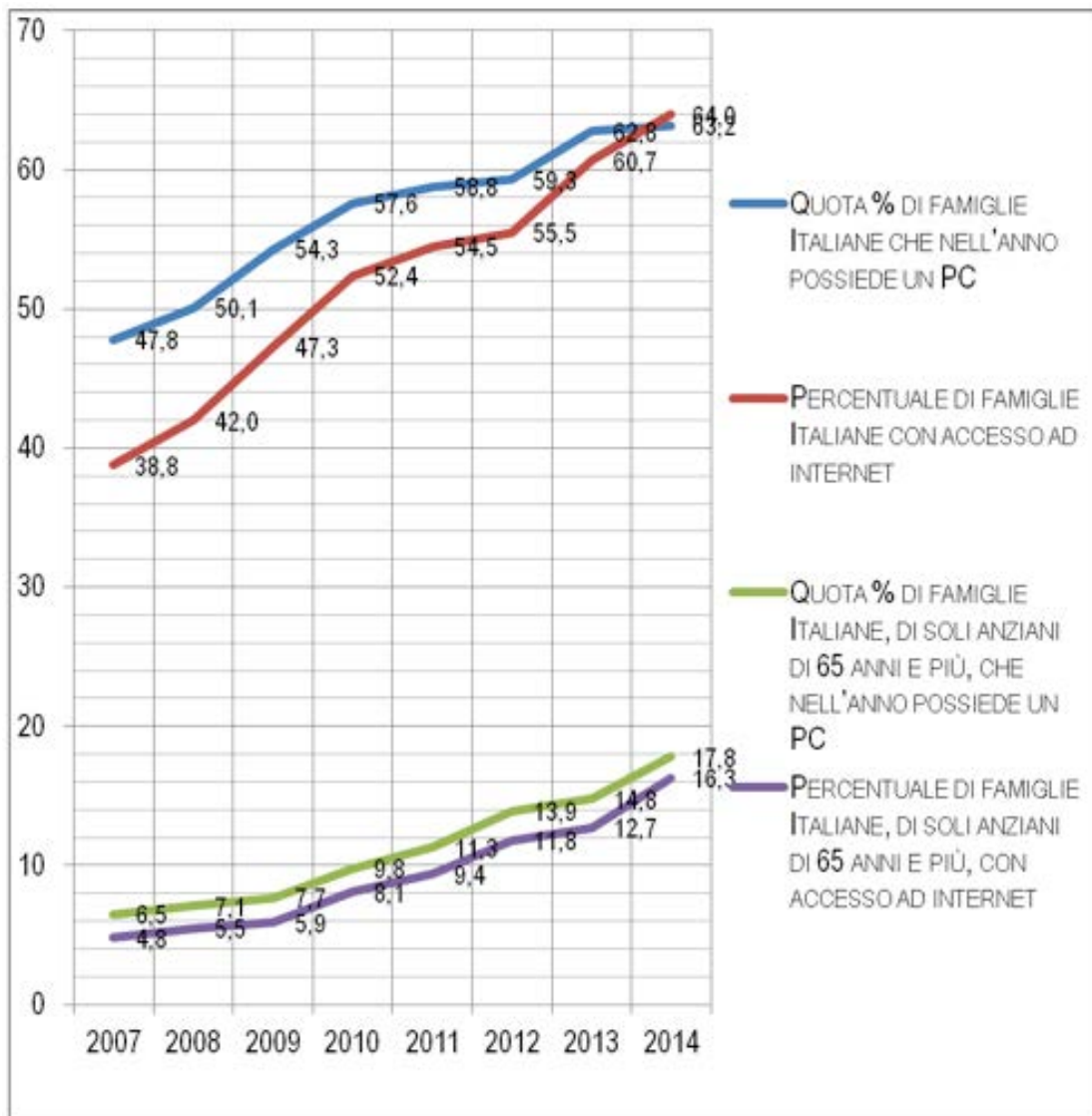
minore conoscenza, al minore interesse, o alle peculiari modalità e prospettive con le quali gli anziani affrontano i problemi decisionali complessi”.

Del resto, i dati Istat pubblicati nei rapporti “Cittadini e nuove tecnologie”,(Istat) confermano questa tesi, considerato che negli anni di riferimento, che vanno dal 2007 al 2014, in Italia la situazione è quella illustrata in tabella 1/A.

Tavola 1/A. Valori: incremento percentuale negli anni dal 2007 al 2014

ANNO	QUOTA DI FAMIGLIE CHE NELL'ANNO POSSIEDE UN PC	PERCENTUALE DI FAMIGLIE CON ACCESSO AD INTERNET	QUOTA DI FAMIGLIE, DI SOLI ANZIANI DI 65 ANNI E PIÙ, CHE NELL'ANNO POSSIEDE UN PC	PERCENTUALE DI FAMIGLIE, DI SOLI ANZIANI DI 65 ANNI E PIÙ, CON ACCESSO AD INTERNET
2007	47,8	38,8	6,5	4,8
2008	50,1	42	7,1	5,5
2009	54,3	47,3	7,7	5,9
2010	57,6	52,4	9,8	8,1
2012	59,3	55,5	13,9	11,8
2013	62,8	60,7	14,8	12,7
2014	63,2	64	17,8	16,3

Figura 1/A. Dati I.S.T.A.T. “Cittadini e nuove tecnologie dal 2007 al 2014



Il figura e la tabella mettono chiaramente in evidenza il divario che c'è tra le famiglie, e le famiglie di soli anziani di 65 anni e oltre, in merito al possesso di un PC ed all'accesso ad *Internet*.

Mentre delle famiglie italiane di soli anziani di 65 anni e oltre, nel **2014** solo il 17,8% possedeva un PC, e solo il 16,3% aveva accesso ad *Internet*, sempre nel 2014 il 63,2% delle famiglie italiane possedeva un PC, ed addirittura il 64% l'accesso ad *Internet*.

È evidente che il divario digitale esiste, ed ad oggi è ancora ampio.

Bisogna, in ogni caso, evidenziare che la situazione è in costante e rapidissima evoluzione.

Uno dei fattori di differenza nell'atteggiamento verso un nuovo mezzo tecnologico sta nel fatto che gli over 65 di oggi erano giovani in periodi storici con caratteristiche sociali e culturali molto diverse da quello attuale.

Gli individui che oggi hanno tra 65 e 75 anni, sono nati tra il 1940 ed il 1950, e di conseguenza avevano 20 anni fra il 1960 ed il 1970; si era appena usciti dal dopo guerra, era iniziata in Italia la scolarizzazione di massa, ed aveva fatto il suo esordio la TV bianco e nero con un solo canale, che trasmetteva per poche ore al giorno.

Appare evidente che, nell'arco di un decennio, si fa riferimento a due generazioni con un vissuto completamente diverso, e dunque con una differente propensione all'uso delle nuove tecnologie. Del resto tra 10 anni, nel 2025, gli individui che avranno tra 65 e 75 anni, saranno quelli nati tra il 1950 ed il 1960, e di conseguenza avranno avuto 20 anni fra il 1970 ed il 1980, periodo in cui già cominciavano a diffondersi i primi PC, con i quali quasi certamente hanno avuto a che fare durante la propria vita lavorativa.

Ecco perché il *digital divide*, dei non nativi digitali, si colmerà sempre di più in futuro, ma in che modo reagiranno gli anziani a ciò che la tecnologia ci riserverà nei prossimi anni? rimarrà il problema del *digital divide* anagrafico, ossia la possibilità di conciliare la velocità del progresso tecnologico con una mente e un corpo che invecchiano. Il problema è da attenzionare, anche in considerazione delle ultime stime dell'ONU, che sostengono che nel 2050 a livello mondiale il numero degli anziani sforerà quota 2 miliardi (Batista, 2013).

Bisogna, altresì, tenere conto che il genere umano impara per similarità. La ricerca e la raccolta di dati, contenuti o informazioni, è possibile e funzionale, ma al contempo può creare specifiche problematiche se si vogliono utilizzare i nuovi strumenti nello stesso modo nel quale venivano utilizzati quelli conosciuti e familiari. Non è semplice imparare ad utilizzare un nuovo strumento, e nel caso degli anziani spesso l'atteggiamento più diffuso è quello di non aprirsi al cambiamento ed all'apprendimento, ed all'utilizzo di categorie conoscitive completamente nuove.

Nello specifico, la letteratura di settore sostiene che gli anziani risultano, relativamente alle teorie sulla diffusione delle tecnologie (Rogers, 1995), tra i gruppi sociali tendenzialmente più lenti (*late majority*), o restii (*laggards*) ad adottarle.

Secondo White ed allievi (1999), sono pochi gli studi compiuti per indagare il bisogno potenziale dei *computers* nella vita degli anziani, o per analizzare la ricaduta delle nuove tecnologie sul loro benessere, e sulla loro qualità di vita.

Negli anni Ottanta i primi studi erano di tipo previsionale, in quanto lo sviluppo e la diffusione effettiva di *Internet*, e di interfacce di uso comune, è avvenuta negli ultimi anni. Da questi studi iniziali, si evinceva un atteggiamento poco favorevole nei confronti dei *computers*, rispetto ai campioni più giovani della popolazione (Brickfield, 1984, in Robinson, Livingston, e Birren, 1996). Nel corso degli ultimi anni, è emerso che, in realtà, in tali studi non venivano posti quesiti relativi a generici “*atteggiamenti verso il computer*” (Mantovani e Spagnoli, 2001), ma piuttosto si faceva riferimento a problemi circoscritti, connessi ad usi peculiari di particolari artefatti (*software* ed *hardware*), in specifiche organizzazioni (Mantovani, 2003), spostando l’attenzione dagli “*atteggiamenti*” degli individui, ai contesti d’uso delle nuove tecnologie.

È chiaro che nell’accesso degli anziani alle nuove tecnologie, esiste una barriera imputabile al divario culturale, dovuto tra gli altri fattori, anche alla mancanza di stimoli nella ricerca delle informazioni e della comunicazione.

Nelle persone di età più avanzata, i comportamenti sono fortemente influenzati dal vissuto precedente, cioè dal tipo di vita che hanno condotto da giovani (Di Nuovo, Sprini, 2008). Pertanto, è auspicabile stimolare in questi soggetti lo sviluppo di atteggiamenti che permettano loro di restare attivi, attraverso un potenziamento delle risorse ancora disponibili, e che possa garantire una reale partecipazione, ed un impegno culturale continuo.

La funzione dei sistemi di comunicazione e informazione va considerata anche da questo punto di vista (Livraghi, 2005).

4. LO STATO ATTUALE DELL'ACCESSO ALLA RETE E DELLA FRUIZIONE DEI SOCIAL MEDIA DA PARTE DEGLI OVER 65.

Secondo i dati più recenti, risulta in forte espansione il numero di persone tra i 65 e i 74 anni che usano il pc e navigano in Internet: queste percentuali sono cresciute soprattutto nell'ultimo decennio, dal 5,5% del 2005, al 24,4% del 2015, e dal 3,9% al 25,6% (Istat, 2015).

In relazione al genere, le donne anziane esprimono una diffidenza e/o una difficoltà maggiore dei coetanei uomini nell'uso del pc, fra i 65 e i 74 anni lo utilizzano il 34,3% degli uomini, ed il 15,8% delle donne.

La percentuale di "*silver surfer*", surfista d'argento, termine che si riferisce alla popolazione di individui di età superiore ai 65 anni che utilizzano Internet su una base costante (The Telegraph, 2016), è in continuo aumento: nel 2015 accedono alla Rete tutti i giorni, il 12,6% dei 65-74enni, ed il 2,9% delle persone di 75 anni e più (Istat, 2015).

Altri aspetti interessanti sull'utilizzo di *internet* e dei *social media* da parte degli over 65, vengono messi in luce in un recentissimo studio dell'AG COM, autorità per le garanzie delle comunicazioni, pubblicato nel mese di settembre del 2016.

Lo studio mette in luce l'età come uno dei fattori che incide negativamente sulla frequenza di uso di *internet*.

La tabella evidenzia come, al crescere dell'età, diminuisca anche la probabilità di essere un utilizzatore "assiduo" di Internet:

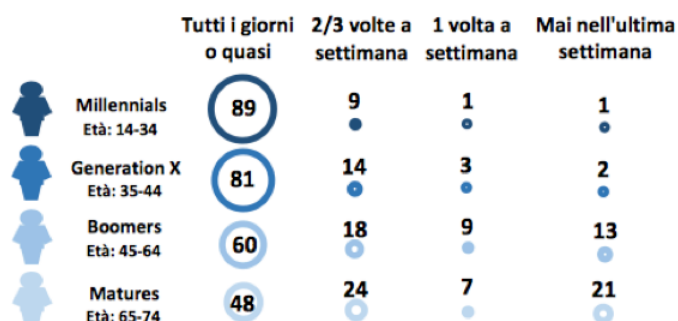


Figura 2/A Individui che dispongono di accesso ad internet per frequenza di collegamento e per età (%) (AGCOM 2016)

Il grado di istruzione, abbinato all'età, sembra esercitare un'azione determinata sulla frequenza di utilizzo di *Internet*. Infatti, l'inserimento di questa variabile nel gruppo denominato dei *Matures*, a parità di condizioni (ossia ipotizzando tutte le altre variabili uguali al loro valore medio), discrimina in maniera forte le diverse probabilità di trovarsi in una delle tre tipologie di utenti considerate nel modello (AGCOM 2016).

E' stato verificato, infatti, che per gli individui di 65 anni e più con un alto titolo di studio, la probabilità di ricadere nel gruppo di coloro che non accedono mai ad Internet, pur disponendo di un collegamento, si riduce al 6%, rispetto al 31% nel caso di un basso livello di istruzione.

In questo caso, la variabile che si impone in maniera discriminante è il livello di istruzione o alfabetizzazione informatica, più che il fattore anagrafico.

Le analisi proposte dallo studio dell'AGCOM, hanno consentito non solo di individuare gli effetti, positivi o negativi, derivanti da alcune variabili strutturali sulla frequenza d'uso di Internet, ma anche di simulare gli eventuali cambiamenti nella stessa frequenza d'uso, a seguito di cambiamenti in alcune condizioni attinenti lo stato sociale degli utenti.

In particolare, è emerso in maniera molto chiara l'effetto esercitato dall'età e dal livello dell'istruzione. La maggiore familiarità con le tecnologie digitali, quindi, passa anche attraverso il potenziamento della formazione degli utenti. Questi risultati giustificano le azioni volte ad incrementare il livello di istruzione, non solo informatica, che producono effetti positivi anche su categorie di individui, come quelli più anziani, poco attratte dall'uso della rete che, usufruendo ad esempio di programmi di alfabetizzazione informatica, vedrebbero facilitato il dialogo con le generazioni più giovani, quali i propri nipoti (AGCOM 2016).

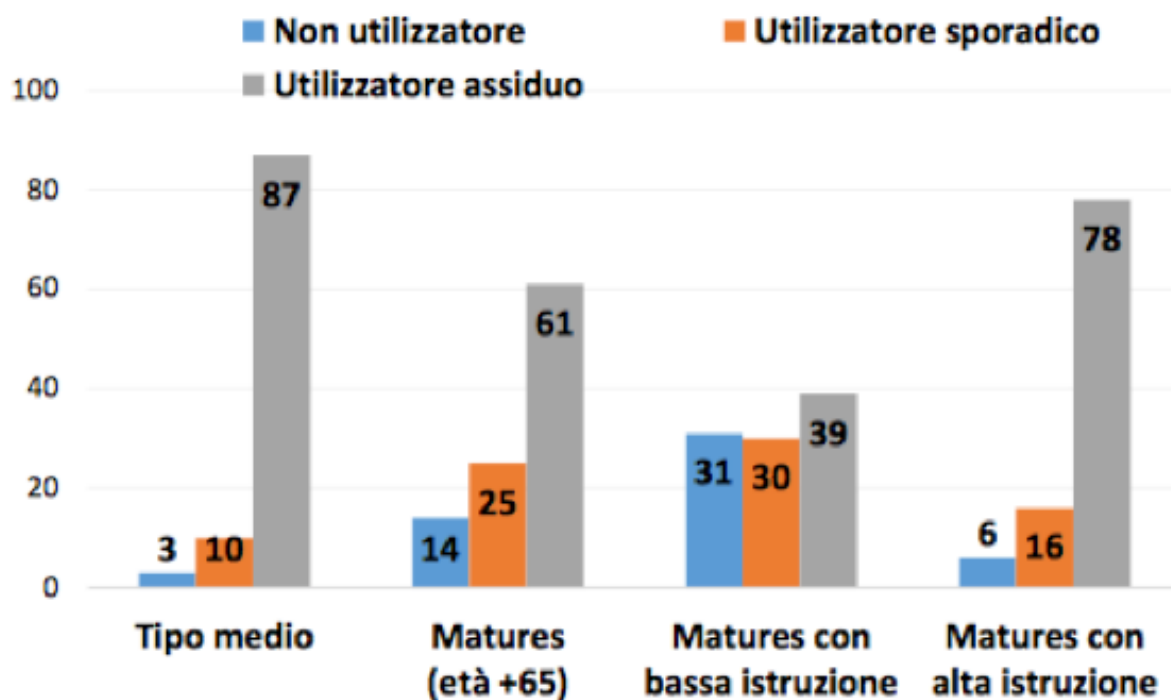


Figura 3/A Probabilità di essere utilizzatore assiduo, utente sporadico o non utilizzatore di internet per alcune tipologie di utenti (%) (AGCOM 2016)

Pertanto, si può certamente affermare che la situazione degli over 65, in relazione all'utilizzo di Internet e dei social media, è sempre in continua e rapidissima evoluzione.

Appare altrettanto chiaro, come abbiamo già detto, che il grande divario digitale che c'era fra i giovani e gli over 65 di un decennio fa, adesso è quasi del tutto colmato e che in futuro il distacco sarà sempre minore.

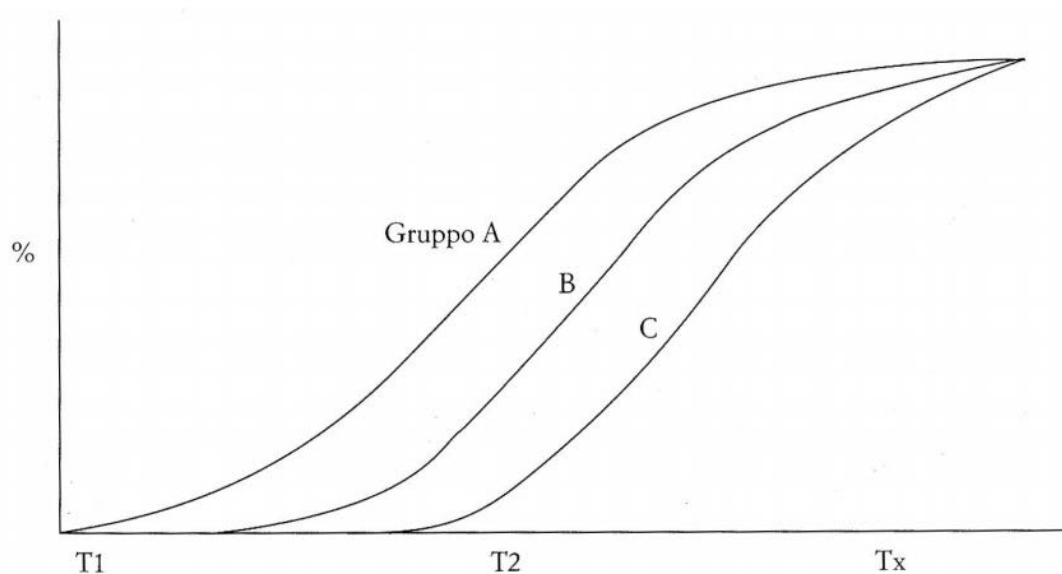
Possiamo certamente affermare che l'età come fattore, influenza meno di altri la probabilità di essere utilizzatori di internet e dei social media, se riferito soprattutto al livello di istruzione, ed all'alfabetizzazione informatica.

Le due ipotesi più citate in passato, sull'evoluzione del digital divide degli anziani, sono quella della "stratificazione", e quella della "normalizzazione" (Rogers, 1995).

I due modelli di sviluppo del *digital divide*, muovendo da un comune assunto, hanno permesso la formulazione di teorie diverse nella previsione della diffusione delle nuove tecnologie tra la popolazione; entrambe sostengono che la penetrazione di Internet nelle società contemporanee può essere rappresentata da una curva ad “S”.

Sicuramente, ad oltre 20 anni dalla loro formulazione, oggi possiamo con sicurezza affermare che quella corretta era la teoria della normalizzazione (Rogers, 1995).

Il modello della normalizzazione



La curva cumulativa a S della diffusione tecnologica: modello della normalizzazione (da Rogers 1995)

Figura 4/A (Rogers 1995)

L'andamento della curva è dovuto al fatto che le nuove tecnologie hanno subito un lento processo di adozione iniziale da parte di tutta la società, aumentando progressivamente nel periodo successivo, ed è probabile che raggiungeranno il picco massimo quando il livello di penetrazione arriverà al punto detto di “saturazione”.

Quando questa fase sarà superata, la diffusione dei media si stabilizzerà, ed il livello di penetrazione si manterrà costante. Il modello di normalizzazione, condiviso all'origine dagli studiosi più “cyber-ottimisti”(Powel e Compaine, 2001), prevede che la diffusione tecnologica segua l'andamento evidenziato nella Figura n.4/A.

I cyber-ottimisti hanno qualificato i nuovi media come strumenti in grado di aiutare a superare le diseguaglianze sociali esistenti, individuando in Internet una risorsa utile a ridurre i problemi nelle società in via di sviluppo.

Hanno previsto che il *Digital Divide* sarebbe stato superato dall'innovazione tecnologica, dal libero mercato, e dal ruolo attivo delle istituzioni.

Hanno ipotizzato che attuando idonee politiche d'investimento nelle infrastrutture tecnologiche e nell'innovazione, soprattutto nelle aree un tempo escluse dalla Rete, sarebbe stato possibile ridurre il *gap* esistente.

I sostenitori della "normalizzazione", hanno previsto il superamento delle diseguaglianze al tempo T..., ed hanno teorizzato la possibilità, dell'offerta dalla diffusione di Internet in tutti i gruppi sociali, per una maggiore democrazia e partecipazione di tutti i cittadini alla res pubblica (Rogers, 1995).

La Fig. 4/A "normalizzazione" della percentuale di divario digitale, mostra come: la fase iniziale nella quale le risorse vengono adottate unitamente alle capacità, alle conoscenze necessarie a trarre utilità dalle tecnologie digitali, sarà accompagnata da una crescita forte, fino ad arrivare alla saturazione.

Raggiunto questo livello, lo stato della diffusione tecnologica tenderà a "normalizzarsi"; questo procedimento è dato dal fatto che, a lungo termine, la saturazione avrebbe consentito ai prezzi di scendere notevolmente, rendendo più facile l'accesso alle nuove tecnologie, e permettendo ai ritardatari di recuperare il terreno perso.

Questo modello quindi ha teorizzato correttamente, in passato, come la diffusione tecnologica dovrà portare alla compensazione del *Digital Divide*, che si concluderà in una convergenza tra gruppi diversi, che utilizzano e sfruttano le nuove tecnologie.

Nella fase iniziale, chi accedeva alle tecnologie, si caratterizzava come privilegiato in base a variabili socio- demografiche, tuttavia il privilegio si è allargato a tutti i livelli della scala sociale, con la diffusione delle nuove tecnologie.

Faceva già notare Sartori (2006), che questo modello sarebbe stato valido, promuovendo l'idea che col tempo la tecnologia sarebbe diventata meno costosa, più facile da usare, e quindi più accessibile, senza il bisogno di interventi pubblici.

Il progressivo pareggiamento delle differenze in termini di accesso, ed una diminuzione generale della domanda (saturazione), avrebbe permesso anche ai più lenti nell'adottare le nuove tecnologie (per scarse risorse economiche, sociali o culturali), di avere l'opportunità di colmare il divario accumulato.

Tutto ciò è oggi ampiamente dimostrato, come riferito nelle analisi capitolo appena citate, così come tutti i dati sull'utilizzo delle nuove tecnologie e dei nuovi media da parte degli over 65, dimostrano che il modello della teoria della normalizzazione si applica anche agli over 65 come a tutte le altre categorie, e che pertanto in un prossimo futuro il digital divide over 65 è destinato a colmarsi completamente (Sartori, 2006)

**CAPITOLO II: “OVER 65” ASPETTI SCIENTIFICI E SOCIO-PSICOLOGICO
DELL’INVECCHIAMENTO**

1. CAUSE SCIENTIFICHE DELL'INVECCHIAMENTO

Il termine invecchiamento, *“Riferito all'uomo indica il complesso delle modificazioni cui l'individuo va incontro, nelle sue strutture e nelle sue funzioni, in relazione al progredire dell'età”* (Cesa-Bianchi, 1987).

Si definisce invecchiamento biologico un processo comune a tutti gli esseri viventi, che si realizza in diversi modi nelle varie specie, inizia in tempi diversi nei vari organi ed apparati, inducendo modificazioni quantitative e qualitative delle funzioni biologiche. Nell'uomo si esprimono al massimo le potenzialità intorno ai 30 anni, in seguito si ha un lento e progressivo decadimento, che di norma non rappresenta una limitazione per la vita potenzialmente fino ai 100-110 anni. Il declino funzionale, che si verifica in assenza di patologie, è generalmente classificato come "cambiamento dovuto all'avanzare degli anni", o comunemente come "invecchiamento fisiologico". Le rughe sono segni dell'invecchiamento che si manifestano abbastanza precocemente, la cataratta tardivamente. Le malattie dell'organismo possono causare l'accelerazione del processo (invecchiamento patologico), così come le sostanze tossiche ambientali (Carbone 2013).

L'invecchiamento fisiologico sembra quindi essere geneticamente programmato per ogni singola cellula, e non si conoscono con precisione le cause di questo progressivo decadimento.

Così come gli altri organi, anche il cervello va incontro ad processo di invecchiamento fisiologico.

2. L'INVECCHIAMENTO CELEBRALE

Il cervello umano che completa il suo sviluppo anatomico e funzionale per ultimo rispetto agli altri organi, è il primo che inizia ad invecchiare.

Il cervello umano è costituito dai 20 ai 100 miliardi di cellule nervose. Di queste se ne perdono circa 10.000 al giorno fino ai 25 anni, e 100.000 al giorno dai 25 ai 45 anni, dopo questa età la perdita giornaliera aumenta ancora.

Già intorno ai 25-30 anni si manifestano le prime modificazioni anatomiche che sono sintomo dell'invecchiamento cerebrale, queste sono relative alle connessioni fra i

neuroni, che diminuiscono, riducendo così la quantità degli scambi di informazioni fra di loro, e riguardano anche il numero degli stessi neuroni, la cui perdita giornaliera aumenta. Invecchiando il cervello diventa più piccolo, più leggero, la corteccia si assottiglia, senza che ciò provochi una contemporanea compromissione delle funzioni cerebrali (memoria, ragionamento, capacità di pensare, attenzione, etc.), che possono infatti rimanere inalterate anche in età molto avanzata.

Le modificazioni funzionali delle cellule nervose possono essere sopperite da meccanismi che compensano le perdite. Nel cervello, questi meccanismi si realizzano a causa della "ridondanza funzionale" (le funzioni delle cellule che si perdono possono essere compensate dai neuroni che restano, esistono tuttavia cellule molto specializzate la cui riduzione, se eccessiva, non può essere compensata), e della "plasticità" (cellule nervose lese possono autoripararsi attraverso la rigenerazione delle parti lese) (Douglas 2012).

Questi sistemi, consentono di norma al cervello che sta invecchiando di conservare, anche in età avanzata, un'efficienza funzionale buona.

Tra le manifestazioni più evidenti e precoci dell'invecchiamento cerebrale, si classificano i disturbi della memoria, i quali possono essere indotti da eventi che provocano uno stato di stress (perdita di un familiare, pensionamento, etc.). Non è semplice capire se la perdita di capacità della memoria sia una "perdita normale" causata dall'età, o il segnale di un decadimento intellettuale che potrebbe portare alla globale compromissione delle funzioni cognitive (demenza senile). È evidente che il manifestarsi di piccole lacune della memoria, il numero di telefono che non si ricorda, il cellulare introvabile, il nome sulla punta della lingua, non indicano con certezza che il cervello potrebbe essere orientato verso un decadimento graduale ed irreversibile delle sue funzioni cognitive.

A partire persino dall'età di 25 anni, l'indebolimento di alcune capacità della memoria può essere considerato fisiologico, mentre di norma rispetto ad un cervello giovane, il cervello adulto e quello anziano sono invece considerati, in molti casi, superiori (Douglas, 2012).

Questo assunto è stato dimostrato in seguito alla somministrazione di test con domande che richiedevano ragionamento e riflessione, e non soltanto la ripetizione di nozioni acquisite. I soggetti con età inferiore ai 25 anni hanno ottenuto risultati inferiori rispetto ai soggetti più anziani.

Da questo è possibile desumere un rapporto complesso fra invecchiamento fisiologico, disturbi della memoria e demenza.

Tanto che il cervello di un individuo avanti con gli anni trae " saggezza " dal grande patrimonio di esperienze e di ricordi che ha accumulato, contemporaneamente evidenzia problemi di memoria, che nel caso in cui si manifestano attraverso delle difficoltà nel registrare e nel richiamare alla memoria informazioni ed esperienze di recente conseguimento, sono segno di smemoratezza senile, e cioè di un invecchiamento cerebrale fisiologico, pertanto non di norma avranno un'evoluzione verso una condizione di demenza patologica, con compromissione delle capacità intellettive. In questo caso, risulta importante che i disturbi della memoria non si correlino ad altri disturbi o patologie, come ad esempio l'ipertensione arteriosa, il diabete, le cardiopatie, le vasculopatie, i disturbi endocrini, gli stress psichici, etc.

Ecco perchè per un invecchiamento attivo, è utile mettere in atto delle strategie per contrastare la smemoratezza senile.

Un cervello che invecchia, continua a ricordare con una certa facilità ciò che ha acquisito nel passato (memoria a lungo termine), mentre inizia ad avere difficoltà nel registrare, e quindi, richiamare dalla memoria le nuove informazioni (memoria a breve termine).

Per tenere in esercizio la "memoria a breve termine" (memoria per i fatti recenti), si possono mettere in atto varie strategie (Suutama, 2010).

I medici consigliano di fare tutti i giorni della ginnastica mentale, ma soprattutto di partecipare attivamente alla vita sociale, crearsi degli interessi, e di non isolarsi e continuare a ricoprire un ruolo il più possibile "attivo".

In questo senso, navigare tutti i giorni nella struttura reticolare della rete *internet*, adottando un metodo di comunicazione multimediale che comporta necessariamente l'utilizzo di più codici comunicativi interattivi (acustico e grafico, ad esempio), è molto

utile agli *over 65*. Per tutti, ed in particolare per le persone anziane, adottare modalità interattive di fruizione condivisa delle informazioni, favorisce la formazione di mappe mentali flessibili, che giovano all'esercizio mentale.

La memoria può essere tenuta sempre in allenamento, e gli *over 65* devono esserne consapevoli. Un livello di apprendimento ottimale, richiede un buon ritmo veglia sonno, una sana alimentazione, ed esercizio fisico. Le patologie e le sindromi devono essere opportunamente curate, al fine di ottimizzare il livello delle funzioni cognitive (Suutama, 2010).

Tavola 2/A. I fattori positivi e negativi che riguardano le funzioni della memoria (Suutama, 2010)

FATTORI POSITIVI	FATTORI NEGATIVI
Attività	Passività
Nuove esperienze e stimoli	Ambiente non stimolante
Esercizi di memoria	Scarso uso di funzioni di memoria
Buona motivazione	Mancanza di motivazione
Atteggiamento positivo	Atteggiamenti negativi
Valido morale	Depressione, malattie, infermità
Salute, buone condizioni Esercizio fisico	Mancanza di esercizio fisico
Vitalità, buon sonno	Affaticamento, insonnia
Valida alimentazione	Non valida alimentazione

3. ASPETTI CHE CONSENTONO UN VALIDO INVECCHIAMENTO PSICOLOGICO

In Europa, il numero degli *over 65* è in continuo aumento. Coloro i quali fanno parte di questa fascia d'età, in media oggi vivono più a lungo, sono più istruiti e posseggono maggiori capacità funzionali in relazione alle generazioni precedenti. Vivono una vita partecipata ed attiva.

È importante capire e conoscere gli aspetti che consentono un valido invecchiamento psicologico, nonché differenziarli da quelli che possono metterlo a

rischio. Vi sono moltissimi preconcetti e false tesi, in merito al concetto dell' avanzare con l'età.

Quando si parla di miglioramento della qualità di vita negli over 65 bisogna fare attenzione.

Anche un individuo in età avanzata deve poter avere tutte le possibilità di imparare e provarne piacere. Vi protrebbe essere un qualche decadimento nella sfera cognitiva, ma la capacità di apprendere rende possibile il continuare a condurre una vita normale. Spesso, come abbiamo già detto, le esperienze personali accumulate in passato compensano una lieve decadenza cognitiva.

Il processo di avanzamento dell'età, è un processo complesso e molto eterogeneo (Carbone, 2013). Le capacità cognitive (comprensione, memoria, attenzione, percezione) di un individuo, si sviluppano pienamente entro i 25 anni. Dalla mezza età, tali capacità iniziano a diminuire (Carbone, 2013).

È evidente che, nonostante il declino fisiologico, la capacità cognitiva di una persona molto anziana può essere nell'insieme ben preservata, e consentire di poter continuare a condurre un valido livello di vita. Il declino della memoria e la demenza senile sono fattori molto temuti dalle persone che avanzano con l'età. Un calo repentino delle capacità mnemoniche, e di altre funzioni cognitive, non sono tipici di un normale avanzamento dell'età, ma possono essere piuttosto segnali di sindromi patologiche, quali la demenza, l'Alzheimer, o la depressione. Mentre, si presenta normalmente un deterioramento della memoria funzionale, che è parte della memoria a breve termine. Persino in età abbastanza avanzata, la memoria a lungo termine è di norma ben conservata. Questo è dovuto ad un fattore di rallentamento causato dall'età. Ciò nonostante, bisogna puntualizzare che non vi sono grandi differenze tra le prestazioni individuali. È comune trovare persone tra i 75 ed i 90 anni che non presentano declini evidenti nella loro capacità mnemonica (Suutama, 2010).

Bisogna tenere presente che gli *over 65* possono aver subito possibili "perdite", perdita di un coniuge o amici, perdita di qualche capacità funzionale.

Bisogna, inoltre, tenere in considerazione gli aspetti che possono eventualmente nuocere alla motivazione, e ad un invecchiamento attivo. Si potrebbero presentare delle deficienze di udito e vista con l'avanzare dell'età.

Se non ci sono gravi patologie, l'uomo moderno può continuare ad avere una valida capacità funzionale fino a tarda età. In ogni caso, si deve sempre considerare, che i rischi legati allo stato di salute generale aumentano con l'età, così come la possibile diminuzione delle capacità funzionali. L'eventuale diminuzione delle capacità funzionali può compromettere la motivazione, ed il desiderio di vivere in modo attivo.

In passato si pensava che l'intelligenza non diminuisse con l'età. Questa teoria non corretta muoveva da uno studio incrociato, ove si metteva a confronto l'intelligenza di generazioni diverse (Suutama, 2010).. L'indagine aveva seguito un campione di persone durante diverse fasi temporali della vita, ed a seguito di analisi comparative, non era stato evidenziato alcun calo o declino dell'intelligenza tra gli individui. L'*intelligenza cristallizzata*, basata sull'istruzione permanente, l'esperienza di vita, ed un aumento di cultura, può persino aumentare con l'età avanzata. D'altro canto, test che esaminano l'*intelligenza fluida*, mostrano qualche grado di declino durante il processo di invecchiamento. Tuttavia, restano grandi differenze tra individui diversi, e non si dovrebbe mai generalizzare. Come sappiamo le cause della diversità possono essere tante: istruzione ricevuta, status sociale, stile di vita, e da quanto una persona usa attivamente le proprie capacità ogni giorno nella vita. Tali studi mostrano che la pratica può migliorare sia l'intelligenza fluida che quella cristallizzata, nelle persone anche avanti con gli anni. (Kuusinen, 2010).

Si può pertanto affermare che almeno alcuni cambiamenti dovuti all'età, non derivano direttamente dall'invecchiamento, ma bensì da capacità non utilizzate (Kuusinen, 2010).

Una importantissima ricerca è stata condotta, dalla studiosa finlandese Dr. Riitta-Liisa Heikkinen (2010), sul concetto dell'esperienza dell'invecchiare per gli individui, sulla base di intervalli di cinque anni, partendo dall'età di 80.

Le storie di vita raccontate dagli individui facenti parte del campione, hanno riferito esperienze vissute per ogni fase d'età. Le esperienze erano inserite in diversi contesti storici e culturali, ma sono state guidate da fattori di sviluppo individuale, storie personali di vita, situazioni specifiche, e crisi esistenziali.

Gli over 65, con buona autostima personale ed atteggiamenti positivi verso la vita, si sentivano meno "vecchi", e presentavano meno sintomi depressivi di coloro che

avevano un diverso bagaglio di esperienze dal loro. Risultò, altresì, che tutti coloro che avevano raggiunto i 90 anni sembravano aver “imparato ad invecchiare”. Avevano appreso come arrivare a compromessi, e a sopravvivere durante i momenti difficili della loro vita (Heikkinen, 1993).

Si può affermare che l’invecchiamento è un processo articolato, e soggetto a vari elementi: influenzato da fattori oggettivi, quali l’età degli individui, le patologie diagnosticate, o le abilità funzionali. Ma certamente grande influenza hanno anche i fattori soggettivi, come la partecipazione alla vita sociale, una buona motivazione, ed un atteggiamento positivo, etc. Sono moltissime le variabili che influenzano il processo dell’invecchiamento. Invecchiare bene non vuol dire necessariamente avere un’esistenza senza patologie, ma soprattutto riuscire a provare soddisfazione personale nel vivere la propria vita, essere coinvolti nel sociale, conservare buone prestazioni cognitive e psicologiche.

4 INVECCHIAMENTO E QUALITÀ DI VITA

Una delle principali sfide sociali del ventunesimo secolo, per la società europea e mondiale, riguarda alcuni aspetti dell’invecchiamento della popolazione. L’aspettativa di vita media, nel corso degli anni, è aumentata in modo esponenziale in tutte le nazioni occidentali: se nel 2000 la popolazione mondiale che superava i 60 anni d’età si aggirava intorno ai 650 milioni di individui, si prevede che nel 2050 tale cifra si attesterà sui 2 miliardi di persone (WHO, 2012).

Risulta, pertanto, di fondamentale importanza attenzionare, oltre agli aspetti medico scientifici dell’invecchiamento, anche quelli che riguardano la qualità di vita. Gli studi sulla qualità di vita degli anziani, affrontano diversi aspetti, quelli in ambito medico hanno prestato maggiore attenzione alle cosiddette variabili “*Hard*”, come lo stato di salute concretizzabile in parametri biologici; quelli in ambito sociologico hanno verificato le variabili “*Soft*”, quali la percezione soggettiva che l’individuo ha della propria condizione di vita (Cottini e Fedeli, 2008). . Mentre altri studi, di matrice medico-psicologica, hanno individuato una serie di ambiti, in cui si articola la qualità di vita, quali: la salute fisica e quella psicologica, le relazioni sociali, la funzionalità di ruolo etc. (Cottini e Fedeli, 2008).

Un gruppo sicuramente interessante da analizzare è quello dei cittadini *over 65* in pensione, in grado di controllare la propria vita, e con problemi sanitari tipici della loro età. Questo novero di persone comprende età tra i 65 e gli 80 anni, o più.

Il processo di invecchiamento comporta sempre grandi cambiamenti, e può essere critico per ogni soggetto. I cambiamenti, assieme ad una probabile perdita di controllo, sono i fattori principali che compromettono la qualità di vita individuale, in special modo quando questi arrivano inattesi, e sono imponderabili. Possono verificarsi cambiamenti nella famiglia, nella salute, nella società, nel lavoro (pensionamento), tutte questioni che portano ad aggiustare le percezioni e le strutture delle nostre esistenze. Queste sfide psicologiche, fisiche e sociali, possono comportare uno scadimento della qualità di vita, se ogni soggetto non reagisce in maniera idonea (Cesa-Bianchi M. (1987) .

In ogni caso, questa fase della vita, prospetta la possibilità di cogliere nuove occasioni, considerato che generalmente si ha più tempo per poter partecipare ad attività di tipo sociale. Come già visto prima, gli *over 65* dispongono di un prezioso bagaglio di esperienze, che vanno valorizzate e non dissipate o smarrite. Una società con cittadini anziani che hanno una buona qualità di vita, ne trae beneficio, non solo per la maggiore partecipazione collettiva, ma anche per la ricaduta di minori costi sul sistema sanitario.

5. INVECCHIAMENTO E TESSUTO SOCIALE

Gli *over 65* sono un'importante parte della società: la relazione 2015 sull'invecchiamento demografico in Europa, al 12 maggio 2015 cita che vi sono più di 140 milioni di *over 65* presenti nella Unione Europea, per una percentuale di circa 27,8% della popolazione totale. La relazione sull'invecchiamento 2015, compilata dalla Commissione Europea, asserisce che *“cambiamenti gradualmente ed importanti stanno influenzando la popolazione europea. Stanno emergendo due principali trend positivi: un leggero aumento della fertilità ed una maggiore aspettativa di vita”*(EU 2015). Gli europei stanno aumentando di numero e di età.

A causa delle dinamiche della fertilità, l'aspettativa di vita e la migrazione, la struttura per età della popolazione dell'UE, cambierà fortemente nei prossimi decenni. La dimensione complessiva della popolazione Europea, è proiettata per essere

leggermente più grande entro il 2060, ma molto più vecchia di quanto lo sia ora. Per la popolazione dell'UE, si prevede un aumento (da 507 milioni nel 2013), fino al 2050 di quasi il 5%, quando si raggiungerà il picco (a 526 milioni), in seguito tenderà a diminuire lentamente (a 523 milioni, nel 2060). Questo aumento complessivo non sarebbe, tuttavia, possibile senza i flussi di migrazione proiettati verso l'interno.

Ci sono grandi differenze nelle tendenze demografiche tra gli stati membri, fino al 2060. Mentre la popolazione UE nel suo insieme si prevede in incremento nel 2060 rispetto al 2013, in circa la metà degli stati membri dell'UE, è prevista una diminuzione della popolazione (Bulgaria, Germania, Estonia, Grecia, Spagna, Croazia, Lettonia, Lituania, Ungheria, Polonia, Portogallo, Romania, Slovenia e Slovacchia). Per gli altri Stati membri (Belgio, Repubblica Ceca, Danimarca, Irlanda, Francia, Italia, Cipro, Lussemburgo, Malta, Paesi Bassi, Austria, Finlandia, Svezia e Regno Unito), è previsto invece un aumento, in molti casi dovuto all'incidenza dei flussi migratori.

In relazione agli aspetti demografici relativi alla popolazione anziana (persone di 65 anni o più, rispetto a quelli di età compresa tra 15-64 anni), è previsto un aumento dal 27,8% al 50,1% nella UE nel suo complesso, nel periodo di proiezione. Da ciò ne deriva, che se adesso nell'Unione Europea ci sono quattro persone in età lavorativa per ogni persona di età superiore ai 65 anni, le proiezioni ci dicono che nel 2060 il rapporto diventerà di due persone in età lavorativa per ogni over 65 (Commissione europea Affari economici e finanziari Relazione 2015 sull'invecchiamento demografico, 12 maggio 2015).

È naturale, che ad una vita più lunga e dinamica debba corrispondere un pensionamento produttivo, tramite un coinvolgimento attivo nella società civile.

Il 2012 è stato proclamato dalla U.E. come Anno Europeo dell'Invecchiamento Attivo, e della solidarietà tra le generazioni, per poter meglio affrontare le sfide che implica l'invecchiamento della popolazione. Avere raggiunto l'età pensionabile, non significa non essere più attivi. Bisogna tenere in dovuta considerazione che alcuni fattori quali reddito, istruzione, famiglia, ruolo etc., influenzano notevolmente la qualità della vita di ogni individuo.

Un grande problema negli anni prossimi sarà dato dall'impatto dell'invecchiamento demografico, nell'ambito dell'Unione Europea. È ormai assodato, che il futuro demografico dell'U.E. sarà determinato da bassi tassi di natalità, correlati ad aspettative

di vita più lunghe; e pertanto, quasi certamente il cambiamento demografico più importante sarà l'invecchiamento della popolazione. Un altro aspetto dell'invecchiamento della popolazione è dato dall'incremento dell'età media. Nell'ambito della U.E., l'età media della popolazione è salita da 35,2 anni nel 1990, a 40,9 anni nel 2010, fino al 42,2 anni nel 2015 (Eurostat, 2016).

Nell'unione Europea, con un'età media di 44,7 anni, la popolazione italiana è tra quelle più anziane, seconda solo ai tedeschi con 45,6 anni di età media. Mentre i paesi UE con età media più bassa sono: l'Irlanda (36 anni), Cipro (36,8), e la Slovacchia (38,6). L'età media della popolazione europea è di 42,2 anni (Eurostat, 2016).

Secondo lo studio, negli ultimi 20 anni circa, l'età media degli Italiani è invecchiata di 6,5 anni: nel 1994 l'età media era di 38,2 anni. In linea con la tendenza di invecchiamento media registrata nell'Unione Europea. Un'altro dato interessante fornito riguarda la composizione delle famiglie europee, un terzo sono formate da una sola persona, questo aspetto è molto importante da valutare ai fini dell'invecchiamento attivo, e della qualità di vita.

I Paesi nordici detengono il record della presenza di *single*: in Danimarca, il 45% della popolazione vive sola, in Finlandia, il 40,8%, in Svezia, il 39,9%. In Germania, sono il 40%. Nella zona bassa della classifica, ultima Cipro (20,8%), Portogallo (21,4%), ed Irlanda (22%). Molto vicina alla media europea si trova l'Italia, attorno al 35%. Oltre il 40% di chi vive da solo in Europa, ha almeno 65 anni. In Italia, questa percentuale è pari al 48%.

L'incremento dell'età media della popolazione dell'Unione Europea dà un quadro significativo dell'invecchiamento della popolazione. L'età media della popolazione totale è cresciuta costantemente da 35,2 anni, nel 1990, a 42,2 nel 2015.

In Italia, la stima della vita media alla nascita nel 2015, è pari a 84,7 per le donne (era 85,0 anni nel 2014), ed a 80,1 anni per gli uomini (era 80,3 nel 2014). Il leggero decremento riguarda tutta la penisola, e lascia inalterata la geolocalizzazione del fenomeno che, come è notorio, vede il Centro-Nord avvantaggiato rispetto al Sud (Tavola XX). La popolazione italiana è tra le più longeve d'europa. L'Italia, a livello europeo nel 2014, mostra una tra le più alte speranze di vita alla nascita: per i maschi, valori pari o superiori agli 80 anni, si individuano in altre quattro nazioni soltanto: Cipro

(80,9), Spagna e Svezia (80,4) e Paesi Bassi (80,0); per le femmine, si rilevano valori pari o superiori a 85 anni in Spagna (86,2) e Francia (86,0). Per entrambi i generi, le nazioni con la vita media più bassa sono tutti ubicati nell'Est Europa. Ultima è la Lituania per gli uomini, con una vita media di 69,1 anni, e la Bulgaria per le donne, con 78,1 anni. In Italia, al 1° gennaio 2015 erano presenti 19.095 persone con 100 anni e più, e l'83,8 per cento sono donne. In Italia, su 100 mila residenti, 31,4 hanno 100 anni e più, mentre solo altri due paesi dell'Unione europea hanno quote superiori alle nostre, di persone con cento anni e più, ossia la Spagna e la Francia, rispettivamente con 33,3 e 36,8 per 100 mila residenti (Istat, 2016).

Tavola 3/A principali indicatori demografici per ripartizione – anni 2014-2016 (Istat)

RIPARTIZIONE GEOGRAFICA	Indice di vecchiaia al 1° gennaio		Speranza di vita alla nascita - Maschi (anni)		Speranza di vita alla nascita - Femmine (anni)		Numero medio di figli per donna		Saldo migratorio con l'estero (per mille residenti)		Stranieri al 1° gennaio (per cento residenti)
	2015	2016 (a)	2014	2015 (a)	2014	2015 (a)	2014	2015 (a)	2014	2015 (a)	2015
Nord-ovest	169,8	172,9	80,6	80,3	85,3	84,9	1,43	1,41	2,5	2,0	10,7
Nord-est	163,4	166,6	80,8	80,7	85,5	85,3	1,43	1,42	2,1	1,9	10,7
Centro	169,3	171,8	80,5	80,4	85,2	84,9	1,35	1,33	3,5	3,2	10,6
Sud	135,9	140,1	79,5	79,4	84,3	83,9	1,29	1,29	1,8	1,9	3,8
Isole	146,8	150,8	79,6	79,4	84,2	83,9	1,32	1,30	1,2	1,1	3,2
Italia	157,7	161,1	80,3	80,1	85,0	84,7	1,37	1,35	2,3	2,1	8,2

Fonte: Istat, Rilevazione sulla popolazione residente comunale per sesso, anno di nascita e stato civile; Tavole di mortalità della popolazione residente; Iscritti in anagrafe per nascita; Bilancio demografico della popolazione residente; Indicatori demografici; Rilevazione sulla popolazione straniera residente per anno di nascita e sesso (a) Stima.

6 NUOVE PROSPETTIVE SULL'INVECCHIAMENTO

Abitualmente, per determinare l'anzianità di una persona, ci si rifà ad una soglia fissa, per esempio per il calcolo degli indici di vecchiaia, ossia 65 anni.

Bisogna tenere presente che dentro la classica definizione di anziano, individuo di 65 anni e più, convivono figure diverse per condizioni di vita, per partecipazione economica e sociale, per stato di salute.

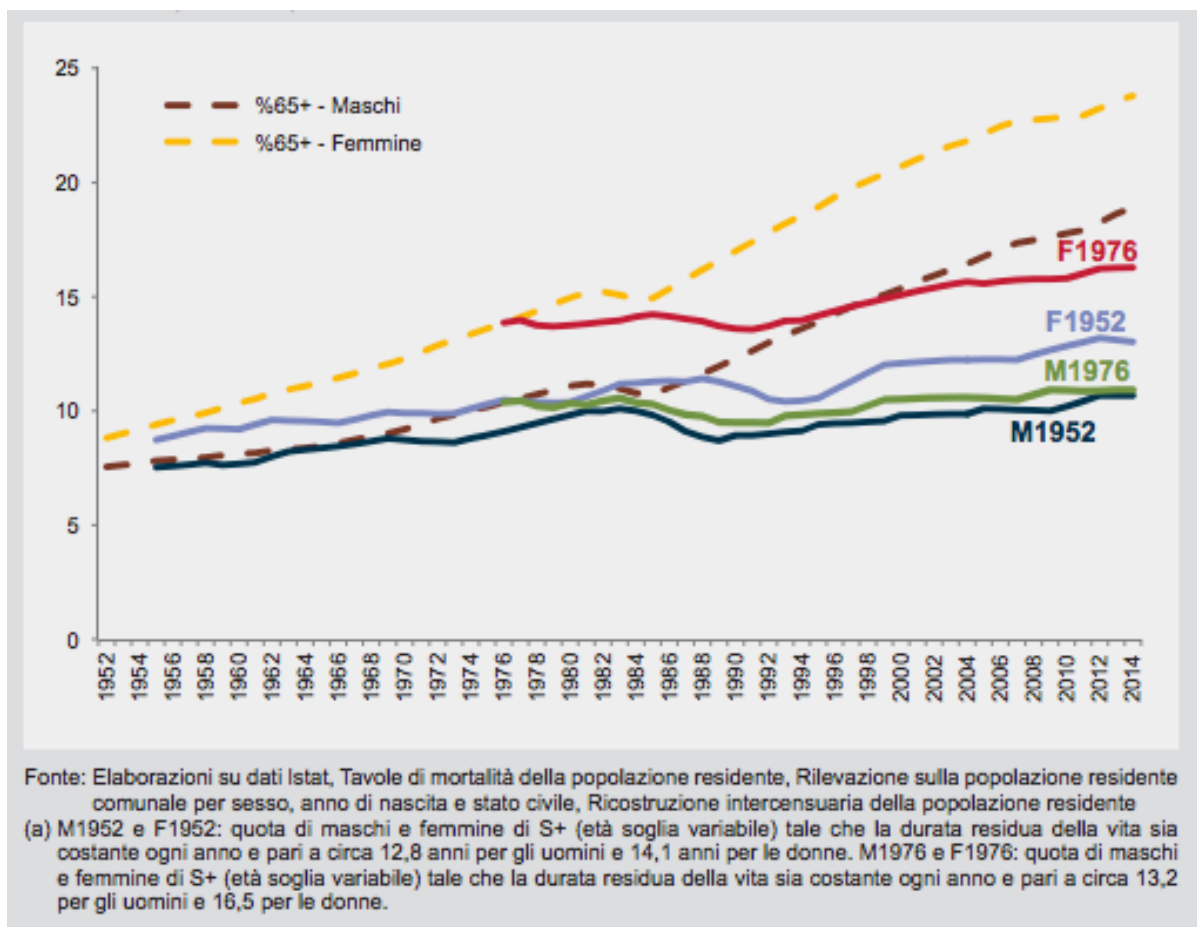
Pertanto, l'utilizzo di una soglia statica, non è appropriato per valutare la dimensione dell'invecchiamento, all'interno di un panorama demografico e sociale

mutevole, e quindi non risponde in modo adatto all'esigenza di una sua corretta valutazione.

Tenendo conto dei cambiamenti delle condizioni di vita, prendendo a riferimento il tempo che rimane da vivere, in termini di speranza di vita residua, è stato proposto di misurare dinamicamente l'invecchiamento di una popolazione (Figura IXX ISTAT 2016). Valutato che nel 1952, la speranza di vita residua a 65 anni, era di 12,8 anni per gli uomini, e di 14,1 anni per le donne, e che nel 1976 la speranza di vita residua a 65 anni era di 13,2 anni per gli uomini, e 16,5 anni per le donne; se si definisce anziana la popolazione che ha una vita media residua pari a questi valori, per tutti gli anni successivi fino al 2014, nel 2014 gli anziani sarebbero coloro che hanno un'età pari a circa 73 anni e più per gli uomini, e 75 anni e più per le donne (Istat, 2016). Pertanto, mentre nel 2014 il numero di persone di 65 anni e più, sul totale della popolazione, era del 18,9 per cento per gli uomini, e del 23,8 per le donne, gli individui da considerare "anziani" corrisponderebbero rispettivamente al 10,5 ed al 12,8 per cento. Secondo questa tesi, la proporzione di anziani sul totale della popolazione, stimata per il 2014, è da valutare in quasi 8 punti percentuali al di sotto di quella calcolata partendo dalla soglia fissa di 65 anni, per entrambi i generi. La rilevante riduzione del numero di anziani che si ottiene con questi calcoli, apre ad una visione più ottimistica sull'impatto dell'invecchiamento della popolazione sui sistemi sociali degli Stati, e porta ad attenzionare sempre di più il tema dell'invecchiamento attivo.

Pertanto, possiamo affermare che si diventa "anziani" sempre più tardi: a 73 anni gli uomini, ed a 75 le donne.

Figura 5/A Evoluzione della quota di anziani secondo più definizioni (a) – Anni 1952-2014 (valori Percentuali) (Istat)



Non bisogna dimenticare in tutto ciò, che i contatti sociali e le relazioni sono importanti fattori dello stare bene con se stessi. Allo scopo di apportare felicità nelle vite delle persone, si sono dimostrate importanti le relazioni sociali e la fiducia interpersonale. Un estremo grado di isolamento personale, corrisponde agli individui che mostrano assenza di contatti con parenti ed amici.

L'idea di vecchiaia attiva, negli ultimi anni, è stata considerata in forte relazione con la salute fisica e con la conduzione di stili di vita salutari. In questa prospettiva, diventa essenziale l'inclusione delle persone anziane nella piena vita sociale. *L'elisir* del concetto di "invecchiamento attivo", risiede nell'essere anziani produttivi, con una buona qualità della vita, e salute mentale (Solignon, 2014). Pertanto, le strategie per restare attivi da anziani, devono essere messe in atto durante l'intero corso della vita, dunque è estremamente importante come l'individuo si prepara all'avanzare dell'età. Sicchè la visione di un progetto per un'anzianità attiva coincide con quello di una

“società per tutte le età”, dove tutti gli individui hanno pari dignità, e dove tutti hanno l’opportunità di contribuire e partecipare, indipendentemente dall’età. Dopo il pensionamento, nella Terza Età, ogni individuo dovrebbe avere la possibilità di concorrere allo sviluppo della società in cui vive, in modi diversi: attività di famiglia e svago, impiego retribuito, partecipazione sociale, lavoro volontario, tenendo in grande considerazione anche le componenti di sana alimentazione, e stile di vita.

Gli anziani sono i più esposti a soffrire di solitudine. Una maggiore integrazione sociale riduce i rischi di probabili depressioni.

L’isolamento personale è uno dei maggiori rischi che corre chi vive da solo a casa. È stato dimostrato che l’inclusione sociale può essere determinate per il benessere delle persone anziane non del tutto autonome, che vivono in casa (Golden et al., 2009). Una buona qualità di vita non può prescindere dai contatti con gli altri, e dalle attività sociali (Solingon, 2014).

Il cyberspazio, e l’uso delle nuove tecnologie, possono essere utili a contrastare i rischi d’isolamento che corrono alcuni anziani.

La rete Internet può essere vista come uno strumento utile per tenersi in contatto con altre persone, per attingere alle informazioni, e per relazionarsi con il mondo esterno nel modo più adeguato ad ogni singolo soggetto.

CAPITOLO III: INVECCHIAMENTO ATTIVO E SOCIAL MEDIA

INTRODUZIONE

Già in epoca romana, nel II secolo A.C., gli anziani rivestivano un importante ruolo nella società, in quanto detenevano le più alte cariche della repubblica. Cicerone nell'opera "*Cato maior, de Senectute*" (Cicerone, M.T. 44 a.c., 1997), esprime le sue considerazioni filosofiche sull'arte del sapere invecchiare. Un anziano Catone il Censore, spiega a Caio Lelio ed a Scipione Emiliano, l'infondatezza delle accuse verso la vecchiaia, esaltando diverse attività che la rendono degna di essere vissuta con serenità, invitando gli anziani a dedicarsi alla partecipazione alla vita politica, alle attività intellettuali ed alle attività fisiche, quali la cura di poderi agricoli (Cicerone, 44 ac).

Durante le epoche che si susseguono, il ruolo e la considerazione verso gli anziani, nelle diverse società, hanno avuto alti e bassi. La letteratura rinascimentale li disprezzava, mentre agli inizi del '900 la figura dell'anziano venne rivalutata, per poi, intorno alla fine del XX secolo, iniziare ad instaurarsi un intransigente regime di competitività, che esalta la visione utilitaristica dell'uomo, pertanto si genera nell'immaginario collettivo la visione di un anziano restio a cambiamenti, che rimpiange il passato e che non guarda al futuro, mentalmente rigido e che tende a chiudersi in se stesso. All'inizio della terza rivoluzione industriale, con l'avvento del digitale, sembrava che il ruolo degli anziani dovesse essere ancora maggiormente sminuito, in quanto si pensava che gli stessi sarebbero rimasti ancora più indietro, a causa della difficoltà ad adattarsi alle novità tecnologiche ed alla accelerazione del progresso. Perdendo anche quell'autorevolezza che ancora gli veniva riconosciuta, per l'essere depositari di cultura e di esperienze a favore dei giovani, che sicuramente risultavano tecnologicamente più istruiti (Rogers, 1995). Per fortuna, come dimostrano i dati che abbiamo estrinsecato nei capitoli precedenti, questa visione di primo impatto e semplicistica si è rivelata del tutto errata. L'avvento delle nuove tecnologie, dopo un primo periodo di adattamento, viene ormai visto anche dalle generazioni più anziane come una opportunità da cogliere, per migliorare la propria qualità di vita (cfr. Powel e Compaine, 2001).

3.1 L'INVECCHIAMENTO ATTIVO NELL'UNIONE EUROPEA

Le maggiori aspettative di vita e l'invecchiamento delle popolazioni occidentali hanno ormai tracciato la strada verso "l'invecchiamento attivo", ma qual è il significato che si attribuisce a questo termine? L'O.M.S. Organizzazione Mondiale della Sanità (2012), definisce l'invecchiamento attivo (*Active Ageing*) "un processo di ottimizzazione delle opportunità relative alla salute, partecipazione e sicurezza, allo scopo di migliorare la qualità della vita delle persone anziane".

L'Unione Europea ha mostrato e mostra attualmente, un profondo interesse verso tale problematica, tanto che nel 2012, "Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra generazioni", è stato messo a punto l'indice di invecchiamento attivo (*Active Ageing Index, AAI*).

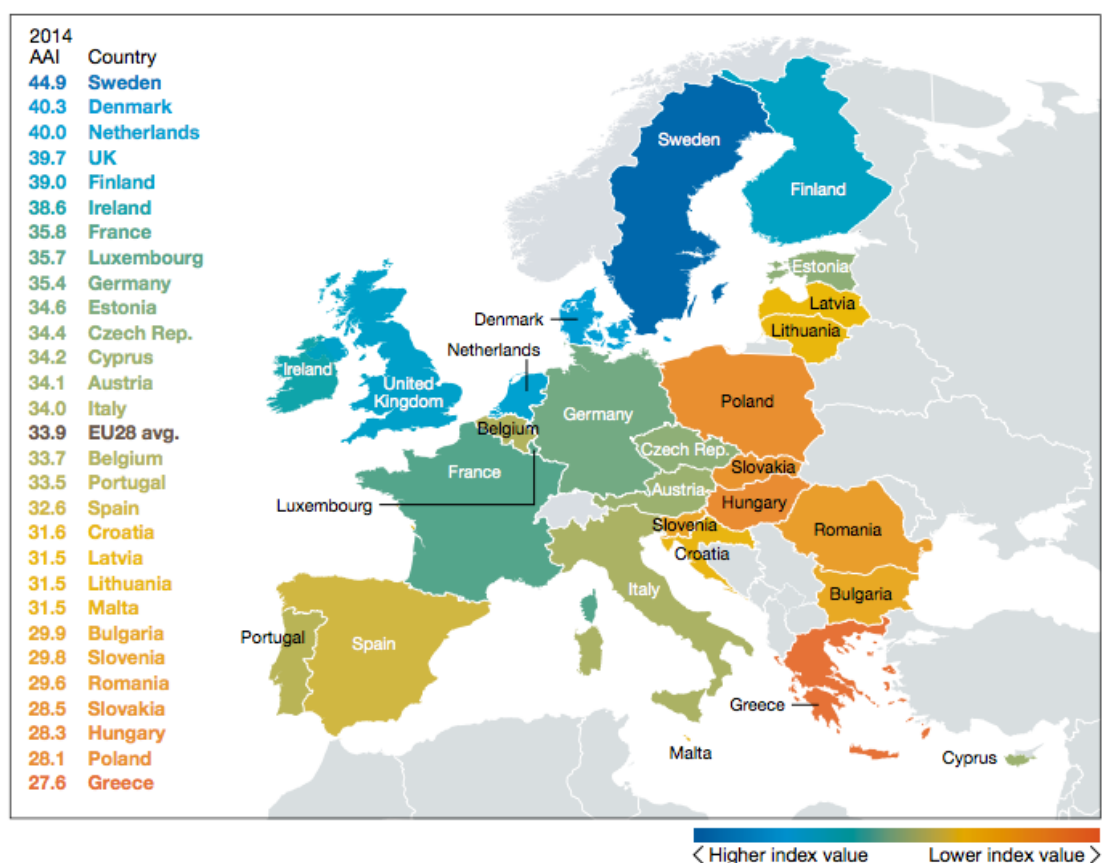


Figura 6/A Active Ageing Index, 2014, Analytical Report Commissione europea (2015), "Indice dell'invecchiamento attivo, UNECE".

Questo indice rileva la condizione degli anziani, e la possibilità di attuare al meglio le proprie aspirazioni, in termini di: partecipazione sociale, culturale, autonomia, ed occupazione. Servendosi dei seguenti indicatori: l'espletamento di attività di

volontariato, l'esercizio di attività fisiche, l'accesso ai servizi sanitari, la partecipazione politica, il tasso di occupazione, e la sicurezza economica. Oltre ad altri indicatori collegati a fattori esterni, quali: il benessere psicologico, l'aspettativa di vita, l'uso delle tecnologie.

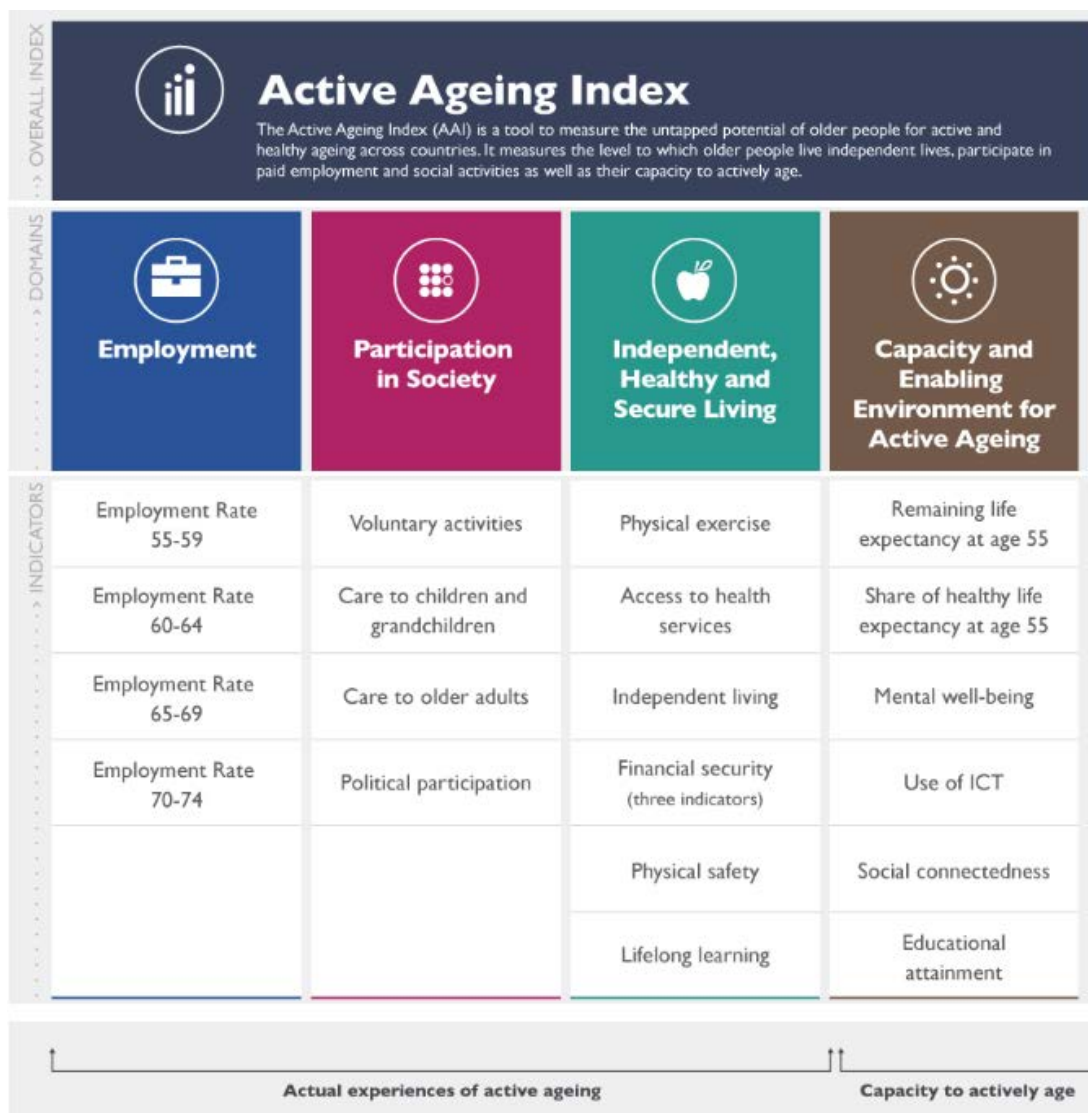


Figura 7/A Active Ageing Index, 2014, Analytical Report Commissione europea (2015).

I dati pubblicati nell'*Active Ageing Index 2014 Analytical Report (2015)*, collocano l'Italia al quattordicesimo posto in Europa, su 28 stati valutati con un indice di 34,0, appena al di sopra dell'indice medio europeo, che si attesta a 33,9 punti.

L'analisi della figura 6/A mostra come Svezia, Danimarca, Olanda, Inghilterra e Finlandia, tutte nazioni del nord Europa, hanno i valori di indice più alti, mentre Grecia, Polonia, Ungheria, Slovacchia e Romania, tutti paesi dell'est Europa, mostrano i valori più bassi dell'indice.

Appare evidente che le aree dove la crisi economica si è dimostrata più aggressiva, in questi ultimi anni, sono quelle con gli indici AAI più bassi (Zaidi e Stanton, 2015).

Tra gli stati che mostrano valori di mezzo dell'AAI, ci sono il Belgio e L'Italia, tali nazioni mostrano bassi livelli di occupazione degli over 65, e questo dato sembra non favorire certamente la partecipazione sociale e l'aumento dell'indice di invecchiamento attivo.

Riferisce il già citato *report* (Zaidi e Stanton, 2015), che l'Italia mantiene questa posizione nel gruppo, perché ottiene punteggi elevati in riferimento al parametro partecipazione sociale, che si incrementa in quanto aumenta l'indicatore "cura dei figli e nipoti". L'aumento dell'età di pensionamento delle donne, in Italia ed in molti altri stati membri dell'U.E., ha dilatato temporalmente le aspettative delle carriere lavorative degli anziani, influenzando la capacità di fornire assistenza ai figli, ai nipoti, ed agli adulti più anziani. Pertanto, le generazioni più avanti con gli anni, rimangono impegnate nella cura degli stessi figli che lavorano, dei nipoti e degli anziani.

L'attività degli anziani italiani è stata sicuramente influenzata dalla crisi economica vissuta dal nostro paese, con tutte le conseguenze che tale crisi ha determinato.

Se in passato gli italiani anziani svolgevano il ruolo di nonni a tempo pieno, oggi frequentemente sono costretti a lavorare in età sempre più avanzata, anche per sostenere il reddito dei figli, che subiscono condizioni lavorative precarie. L'aspetto positivo è che questa condizione favorisce l'invecchiamento attivo. Gli ultimi governi italiani hanno legiferato in questo senso, prolungando la vita lavorativa, e cercando di promuovere la transizione graduale al pensionamento. La possibilità di potere scegliere di andare in pensione, riducendo gradualmente l'orario di lavoro, è stata praticata nel 2012 solo dal 3,5% dei lavoratori tra i 55 ed i 69 anni. Di contro, lo stato italiano cerca di incoraggiare il prolungamento dell'attività lavorativa, facendo permanere categorie come i commercianti o i liberi professionisti il più a lungo possibile sul mercato del lavoro. Una evidente dimostrazione di come le persone di una certa età siano considerate una

risorsa per il lavoro, riguarda l'ultima riforma pensionistica italiana (art. 24 del D.L. 6 dicembre 2011, n. 201). Tutto ciò ovviamente dovrebbe essere supportato dalla creazione di condizioni che ne favoriscano la fattibilità. Quando si parla di invecchiamento attivo, diventa indispensabile promuovere la partecipazione sociale: in questo senso, risulta interessante ciò che accade in Italia nella Regione Veneto, finanziando e promuovendo il Servizio Civile per persone anziane, nella fattispecie, il bando di partecipazione cita testualmente *“i progetti proposti dalle singole amministrazioni devono avere come riferimento obiettivi che rispondano all'esigenza soggettiva dell'anziano di ricoprire un ruolo ancora attivo e di utilizzare la sua esperienza per rispondere ai bisogni espressi dai cittadini. In particolare si incoraggia l'impiego degli anziani in campagne e progetti di solidarietà sociale”*.

In particolare, *Internet* e le nuove tecnologie, sembrano amplificare lo sviluppo delle reti sociali nell'invecchiamento attivo.

A questo proposito, l'Unione Europea ha messo in campo il programma AAL (*Active & Assisted Living 2014*), programma di finanziamento per la ricerca, sviluppo ed innovazione di soluzioni ICT, a supporto dell'invecchiamento attivo degli anziani.

Il programma ha l'obiettivo generale di migliorare la qualità della vita degli anziani. Dal 2008, ha finanziato 154 progetti di innovazione transnazionale, con oltre 1000 partner. Gli argomenti oggetto del programma comprendono: l'inclusione sociale, l'accesso alla società *self-service*, la mobilità degli anziani, la gestione delle attività quotidiane, la gestione delle malattie croniche, il supporto di assistenza informale (ad esempio, la famiglia e gli amici), e l'occupazione nella vita.

Le *policies* di invecchiamento attivo sono state adottate da molti stati membri a partire dagli anni novanta, i risultati ottenuti ovviamente sono diversi a seconda dei diversi contesti territoriali.

In questo contesto, la ricerca e l'innovazione nel campo dell'invecchiamento attivo ed in buona salute, viene coordinata dall'Unione Europea (Italia Lavoro, 2013). Un altro importante strumento di finanziamento è stato il VII Programma Quadro nella Programmazione 2007/2013, che ha impiegato oltre 50 miliardi di euro, cofinanziando ricerche transnazionali in un vasto ambito disciplinare, per lo sviluppo di temi e strumenti connessi all'invecchiamento attivo ed in buona salute.

Dette ricerche hanno riguardato i seguenti temi: inclusione informatica e sanità *online*, sviluppo di tecnologie dell'informazione e della comunicazione (TIC) a beneficio dell'invecchiamento attivo, ricerche per la scoperta dei meccanismi di invecchiamento e di longevità, ricerche sull'innovazione tecnologica a supporto dell'autonomia dei cittadini anziani, accessibilità dei trasporti pubblici, ricerca di terapie innovative per le malattie più comuni nella popolazione anziana, sanità pubblica e scienze sociali (Eurostat, 2011).

In buona sostanza, diversi paesi membri dell'unione sono, ormai da anni, sensibili al problema, e mettono in campo molteplici iniziative di politica economica in questo campo, la Spagna ad esempio, nel 2011, ha pubblicato il *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*, si tratta di un documento redatto su iniziativa del governo spagnolo, che dovrà fungere da guida alle politiche volte a migliorare la qualità della vita degli anziani. L'Italia, dal suo canto, nel 2012, ha promulgato il Programma Nazionale di Lavoro per un Invecchiamento Attivo, vitale e dignitoso, in una società solidale. (Italia Lavoro 2013)

In tal modo, tutte le nazioni europee oggi possiedono dei programmi per l'invecchiamento attivo, preparandosi in tempo utile per le sfide che attendono le future generazioni di *over 65*.

3.2 BENEFICI DELL'UTILIZZO DI INTERNET, NELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

L'importanza delle connessioni sociali per la salute cognitiva e fisica è ormai nota e sperimentata da diversi anni. Nel 1979, Berkman e Syme, pubblicarono i risultati di un'indagine epidemiologica molto interessante: erano stati analizzati 7000 individui, di cui precedentemente erano state acquisite informazioni relative: allo stato di salute, agli stili di vita, alle modalità di comportamento interpersonale, etc.. Durante la ricerca, è stata effettuata un'analisi longitudinale e prolungata nel tempo, sull'estensione delle reti sociali individuali, registrando per ogni soggetto: il numero di amici, lo stato civile, parenti e conoscenti, la frequenza di incontri con loro, l'appartenenza ed il ruolo svolto in gruppi ed associazioni, etc.

A distanza di nove anni sono stati analizzati anche i dati concernenti la mortalità e la frequenza percentuale delle malattie nel gruppo, gli elementi esaminati hanno restituito una correlazione particolarmente alta con le variabili relative alle reti sociali.

Nella fattispecie, i soggetti con scarsi legami hanno mostrato una frequenza di morte da due a cinque volte più alta degli individui con reti sociali più ampie.

Questa differenza si è mostrata relativamente indipendente da fattori di rischio come l'obesità, il fumo e l'alcolismo, così come si è manifestata indipendente dalle affermazioni che gli individui avevano fatto sul proprio stato di salute;

L'esito è stato, per di più, simile e concorde per i diversi sessi, nei distinti gruppi etnici ed ambiti socioeconomici facenti parte della ricerca.

Tutto ciò ha consentito a Berkman e Syme (1979) di dedurre che l'estensione delle reti sociali individuali, il grado di integrazione ed i contatti sociali, hanno delle correlazioni significative con lo stato di salute individuale, al punto da influenzarne le possibilità di sopravvivenza (Sgarro, 1998).

Gli esseri umani che sono socialmente isolati, o che provano solitudine, sono più esposti al declino ed alle malattie. Pertanto un obiettivo molto importante è sostenere le relazioni sociali delle persone. Secondo lo studio condotto dal Dr. Thomas Morton (2014), dell'università di Exeter in Inghilterra, che ha realizzato in collaborazione con l'agenzia regionale sanitaria delle Marche, insieme con la Fondazione Brodolini il progetto *Ages 2.0*, la tecnologia può essere uno strumento utile per agevolare le connessioni sociali, il sostegno alle persone anziane, ed utilizzarla in modo efficace, può avere importanti benefici per la loro salute e benessere (Morton, 2014).

Pare che le probabilità di soffrire di depressione diminuiscano negli anziani che utilizzano *internet* per scopi sociali.

In base a quanto rilevato dall'*University of Illinois*, l'incidenza della depressione intorno ai 45 anni tende ad essere ai livelli più bassi, mentre verso gli 80 anni raggiunge i livelli più alti; i fattori che hanno maggiore influenza nel determinarla sono la solitudine, l'isolamento sociale e la mancanza di sostegno psicologico (Cotten, 2012).

Da una ricerca, condotta dalla Dr.ssa Sheila Cotten (2012), della *Michigan State University*, e pubblicata sul *Journal of Gerontology*, che ha seguito per sei anni la vita

quotidiana di migliaia di anziani americani in pensione, elaborando i dati *dell'Health and retirement survey*, un'indagine sullo stato di salute e di benessere condotta su più di 22 mila anziani di entrambi i sessi, scaturisce come risultato più significativo che tra gli anziani che utilizzano *internet* la probabilità di ammalarsi di depressione è inferiore del 30% rispetto agli altri (Cotten, 2012).

Un'altra ricerca della *University of California* ha osservato cambiamenti nel cervello di donne ed uomini una settimana dopo l'uso di *Internet* per la prima volta: navigare in *internet* effettivamente sollecita l'attività delle cellule nervose, e potrebbe incrementare il dinamismo del cervello negli adulti più avanti con l'età.

Sembra, dunque che *internet* costituisca, per la popolazione di età avanzata in veloce espansione, un buon ausilio per condurre una vita autonoma, nell'agevolare i contatti con amici e familiari, e nel procacciare utili informazioni su molti argomenti, servizi, viaggi, salute etc. (Cotten, Ford, e Hale, 2012).

Un'altra indagine, condotta dal *Department of Psychology, North Carolina State University, United States*, ha avuto l'obiettivo di esaminare le differenze di funzionamento psicologico tra gli adulti più anziani che utilizzano i giochi digitali, rispetto ai loro coetanei che non li utilizzano. L'analisi è stata condotta su un campione di 140 anziani autosufficienti, con un'età media di 77.47 anni (SD = 7.31). I partecipanti sono stati divisi in tre gruppi (regolari, giocatori occasionali e non giocatori) - il 60% del campione era costituito da giocatori regolari o occasionali. I giocatori regolari ed occasionali hanno ottenuto risultati migliori in relazione alla depressione, in media, rispetto ai non giocatori adulti più anziani. L'analisi suggerisce che il gioco può servire come attività positiva per l'invecchiamento attivo (Allaire, McLaughlin, Trujillo, Whitlock, LaPorte, e Gandy, 2013).

Per quanto appena esposto, è evidente che le indagini scientifiche fin ora svolte sull'utilizzo di *internet* e dei *social media*, da parte degli anziani, hanno tutte riscontrato dei tangibili benefici, soprattutto di ordine psicologico.

3.3 GLI OVER 65 SU INTERNET E SOCIAL MEDIA

Sono ormai innumerevoli le attività degli over 65 su internet e sui social media con svariate finalità.

Molti sono i gruppi e siti che si ispirano al rapporto con i nipoti, tra i più frequentati troviamo:

- ✓ La comunità Facebook *Abuelos al rescate*, conta 176.657 persone che la seguono prevalentemente in America del sud.

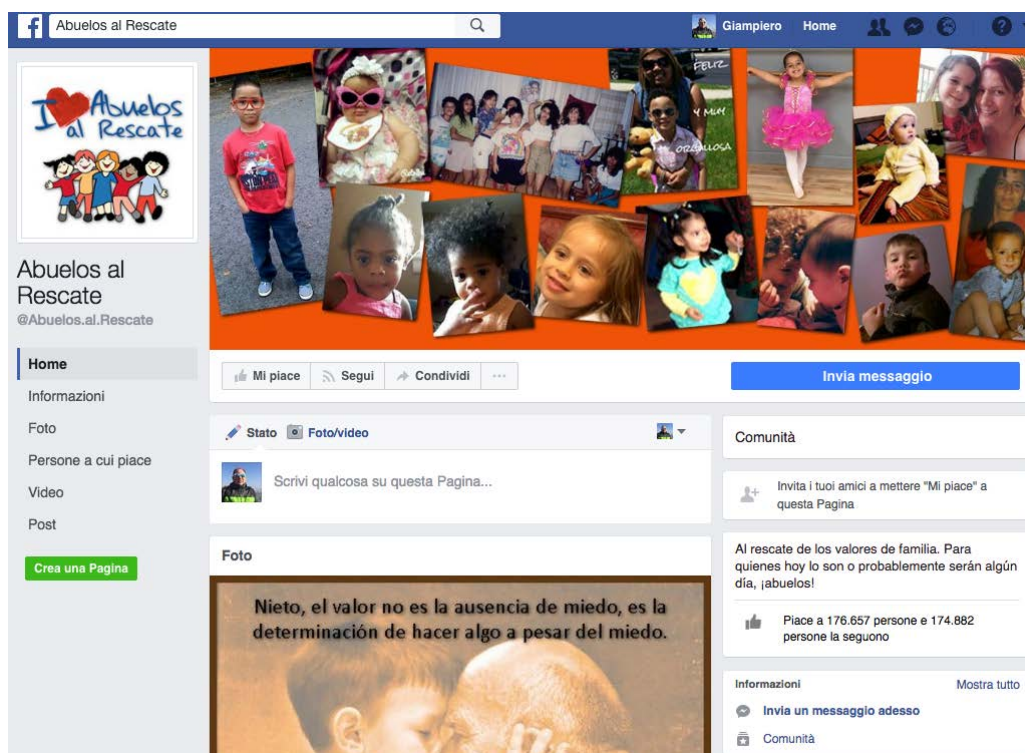


Figura 8/A Abuelos al rescate

I nonni si sentono utili nella cura dei loro nipoti. Trovano motivi per uscire di casa, per ridere e rimanere attivi. Si sentono impegnati in qualcosa di molto importante, la sensazione di solitudine viene notevolmente ridotta tra gli anziani, se si prendono cura dei loro nipoti. Tutto ciò viene mutuato anche sulla rete, attraverso siti e *social* che consentono ai nonni di trasferire *online* la loro esperienza ed i loro insegnamenti e consigli ai nipoti.

✓ Il sito noinonni.it è seguito, in Italia, da oltre 34.000 persone.



Figura 9/A NoiNonni

Scrive Annalisa Pomilio (2010), ideatrice del sito, a proposito delle motivazioni che l'hanno spinta verso questa iniziativa: *“Un luogo virtuale in cui incontrarsi e condividere emozioni, esperienze e problemi. Un luogo in cui ascoltare e raccontarsi, con la nuova consapevolezza del proprio ruolo che caratterizza i nonni di oggi, a cui spesso è affidato un compito molto importante, sia dal punto di vista pratico che da quello affettivo, nella vita delle giovani famiglie. Un luogo aperto non solo ai nonni, ma anche a tutti coloro che amano i bambini e che sono chiamati, a diverso titolo, a occuparsi di loro”* (Pomilio, 2010).

Il sito si articola in tre nuclei tematici fondamentali:

- Il “fare insieme”: giochi, fiabe, filastrocche, lavoretti da realizzare con i piccoli, schede didattiche per aiutarli nei compiti, suggerimenti per letture, o per gite e viaggi;
- Il “riflettere sull’essere nonni”: come cambiano i rapporti con i figli, quando questi diventano genitori?; quali sono i valori e le esperienze che i nonni sono

chiamati a trasmettere?; in che modo si può definire il ruolo educativo dei nonni?; come fare a non prevaricare le scelte educative di fondo dei genitori, anche quando non coincidono con la visione della vita dei nonni?

- Il “parliamo di noi”, riflessioni sulla fase di vita che i nonni si trovano a vivere (Bruno, 2012).

Un aspetto curioso che si riscontra navigando sulla rete riguarda la presenza di diversi gruppi chiusi di pensionati appartenenti ad amministrazioni varie:

- I pensionati dell'E.N.E.L. - Ente Nazionale per l'Energia Elettrica - hanno un loro gruppo chiuso che conta oltre 2500 iscritti;

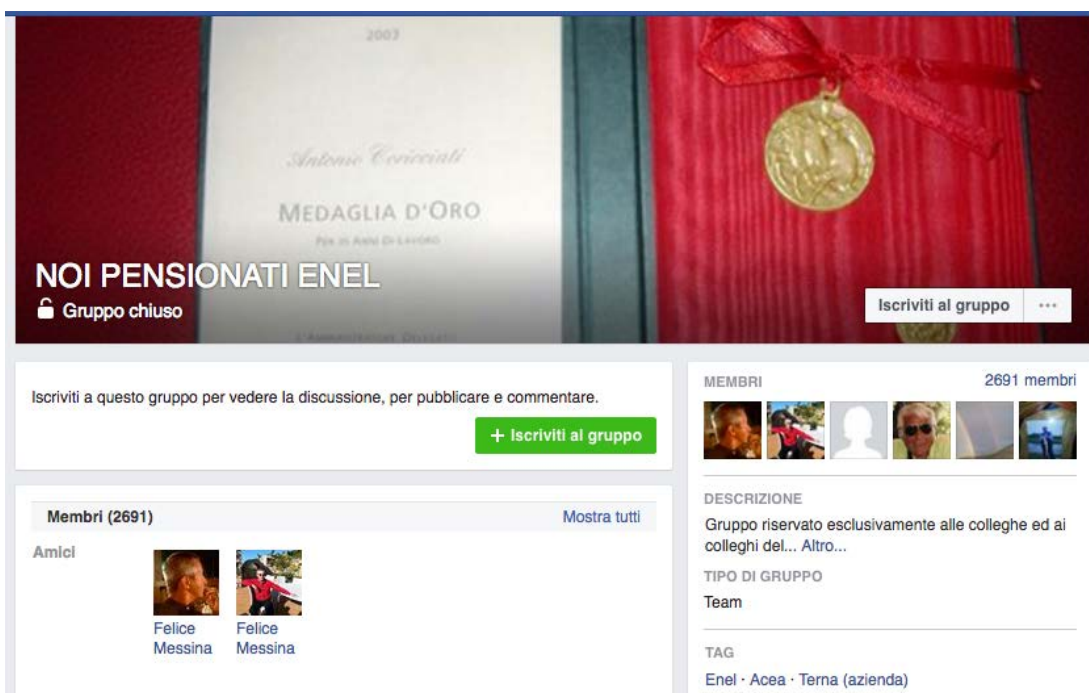


Figura 10/A Noi Pensionati Enel

- I pensionati dell'aeronautica militare, hanno anche loro un gruppo chiuso che supera i 4000 iscritti.



Figura 11/A Pensionati Aeronautica Militare



Figura 12/A Pensionati della Polizia di Stato

Questi gruppi chiusi, di pensionati di varie amministrazioni, chiaramente, dal punto di vista relazionale, favoriscono la coesione e facilitano il mantenimento e l'espansione

dei rapporti nelle reti sociali dei singoli iscritti. Concorrendo a mantenerli in costante contatto con i colleghi che avevano nella precedente vita lavorativa, anche nel caso in cui vivono tanto distanti da non potere mantenere rapporti reali e non virtuali.

Un altro fenomeno interessante, che sta proliferando in modo esponenziale negli ultimi anni sulla rete, riguarda la nascita di siti e di gruppi aperti che propongono, agli *over 65* italiani, di andare a vivere all'estero.

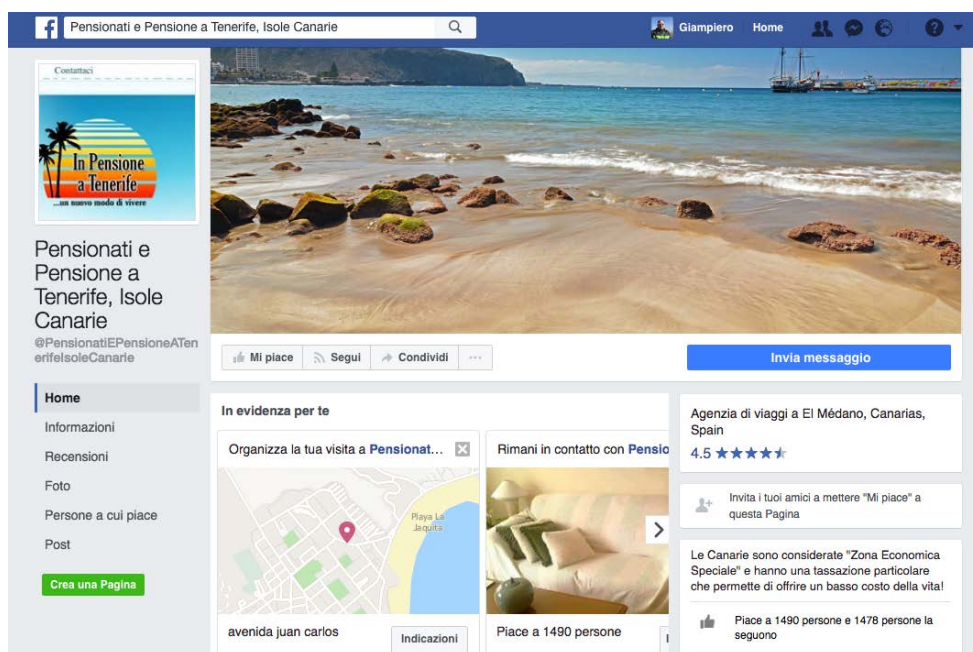


Figura 13/A Pensionati e pensione a Tenerife, Isole Canarie

Secondo l'osservatorio finanziario, sono circa 400.000 i pensionati italiani residenti all'estero, distribuiti in circa 130 paesi nel mondo (dati INPS 2013). Gli americani hanno denominato il fenomeno: "*early retirement abroad*", ritiro prematuro all'estero, dove gli attori principali sono i *baby-boomers*, la generazione che ha vissuto in prima persona il boom economico del dopoguerra, formata da individui idealisti, ambiziosi e sensibili alla qualità di vita (Pizzola, 2014).

Questi luoghi di incontro potenziale consentono di fare, a chi li frequenta, le più svariate esperienze, anche solo virtuali: si offrono servizi, consigli, in *chat* si può attingere ad esperienze realmente vissute da altri, si possono pianificare viaggi e/o trasferimenti definitivi, volendo si può solo sognare attraverso il *monitor* del proprio *computer*.



Figura 14/A Vivere all'estero pensione all'estero

Il blog “Vivere all’estero – Pensione all’estero” è seguito su *facebook* da oltre 2500 italiani, il relativo sito *internet* ha raggiunto ad ottobre del 2016 il milione di contatti.



Figura 15/A Vivere all'Estero Pensione all'Estero

Altre frequentissime attività degli *over 65*, sulla rete e sui *social network*, sono rappresentate dalle attività legate all'*eHealth*, termine, relativamente recente, utilizzato per indicare la pratica della salute attraverso il supporto di strumenti informatici. Questo *trend* è confermato a livello mondiale anche dagli analisti, i quali prevedono che il digitale avrà sempre un impatto maggiore sul mondo della sanità (Lissemore, 2016).

Per l'Unione Europea il tele monitoraggio a casa dei malati cardiaci potrebbe migliorare i tassi di sopravvivenza del 15%, e nello stesso tempo potrebbe ridurre i ricoveri in ospedale del 26%, facendo risparmiare il 10% dei costi sanitari. Usando, altresì, le ricette elettroniche sarebbe possibile ridurre del 15% gli errori di aderenza terapeutica.

L'*eHealth*, si prevede che nel prossimo futuro, sarà basilare per mantenere sostenibile ed accessibile a tutti la sanità (Lissemore, 2016).

Un esempio lampante di come gli utenti gradiscano questo tipo di siti è rappresentato dal sito Web di benessere e salute Medicina 360, la cui pagina Facebook è seguita da oltre 50.000 persone.

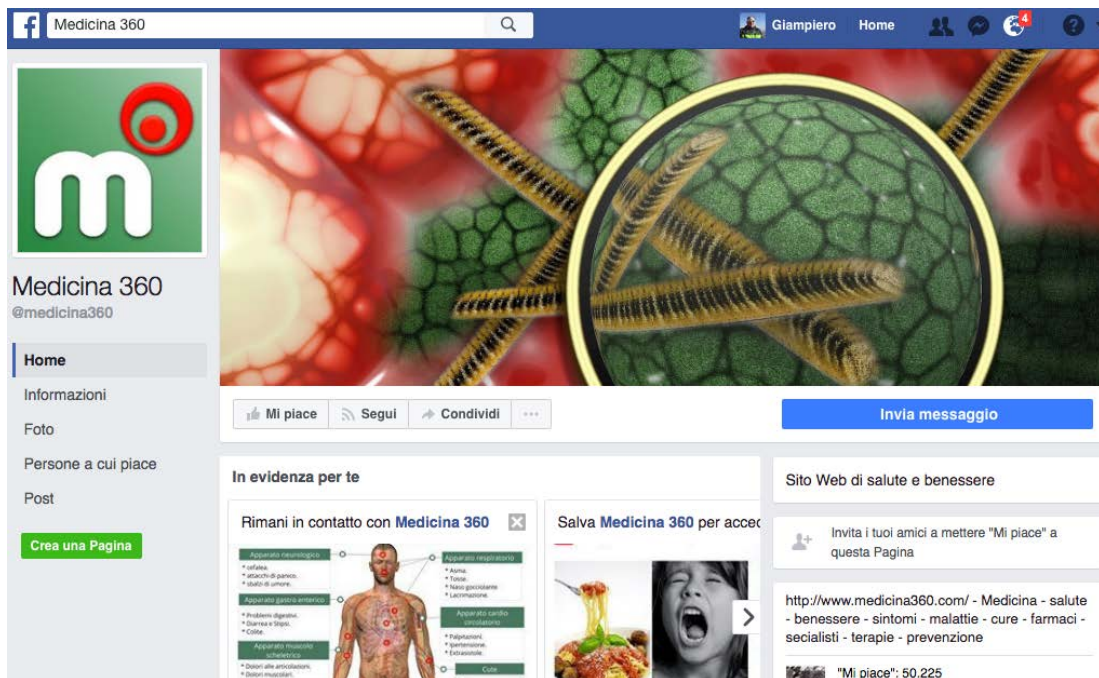


Figura 16/A Medicina 360

Anche gli accessi alle prestazioni sanitarie *online* mostrano un *trend* crescente. La telemedicina, definita già dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1997, come "assistenza remota attraverso informatica e telecomunicazioni con scambio di informazioni per diagnosi, terapia e prevenzione delle patologie" (OMS, 1997), sta diventando sempre più presente nella vita degli *over 65*. Ormai sono diversi i siti, che forniscono agli utenti della rete una serie di servizi quali video consulti, interscambio di dati sanitari, tele monitoraggio etc., attraverso gli *e-Health Center*.



Figura 17/A Tesan e-health center

Evidentemente, tutto ciò renderà sempre più funzionale e semplice la fruizione del servizio da parte degli *over 65*.

Come abbiamo visto, si è avuto modo di documentare, soltanto in piccolissima parte in questo paragrafo, le attività che gli *over 65* svolgono o possono svolgere su *internet* e sui *social media* sono tantissime, e concernono aspetti totalmente diversi della vita quotidiana.

In conclusione, relativamente al ruolo dei *social media* nell'invecchiamento attivo, dobbiamo dire che è di fondamentale importanza, e che nel futuro lo diventerà sempre più.

È d'obbligo tenere presente che ormai il progresso viaggia a velocità imparagonabili a quelle del passato, e che la rete per come la conosciamo, nel prossimo futuro cambierà volto. Sarà una lontana parente di quella aperta, navigabile via *browser* e accessibile tramite *desktop*, con tastiera e *mouse* che oggi conosciamo. Gli stessi strumenti attuali di navigazione potrebbero in futuro scomparire, sostituiti da altri (Anderson e Wolff, 2010).

Il *world wide web*, creato agli inizi degli anni '90 da Tim Berners Lee (Ceruzzi, 2006) pare perdere impietosamente terreno a favore delle applicazioni su *Apple Store* e *Google Play*, sempre più orientate a logiche di mercato.

In questo mutevole panorama, nuovi orizzonti si affacciano per gli *over 65* delle future generazioni.

Dobbiamo però considerare e ricordare che ogni medaglia ha il suo rovescio, segnaliamo pertanto che l'abuso o un utilizzo non adeguato delle risorse che *internet* offre, può creare problemi di vario genere.

Uno dei maggiori pericoli, per gli *over 65*, è rappresentato dalle truffe *Web*, pur essendo soggetti a tutti i rischi della rete, gli anziani sono classificati dagli *Hacker* come soggetti che hanno una scarsa conoscenza o capacità d'uso del mezzo, pertanto facilmente raggirabili. Tentativi di furto di identità e *mail* di *phishing* che, per esempio, replicano perfettamente comunicazioni del proprio istituto bancario, sono diffusissime. (Fastweb 2016).

Un altro aspetto importante riguarda l'abuso del mezzo: riferisce il prof. Evaristo Ettore, responsabile del Centro *Alzheimer* del Policlinico Umberto I. "L'uso del *web* è un'ottima possibilità per le persone avanti con gli anni. La telemedicina in particolare è una grande opportunità. Come per tutte le fasce di età, anche gli *over 65* rischiano però gli effetti dell'abuso della rete". (Ettore 2014). Le dipendenze che si possono sviluppare possono essere di vario tipo: dipendenze da giochi *online*, dipendenze *cyber* relazionali, dipendenze *cyber* sessuali, *shopping* compulsivo *online*, etc..

Per quanto appena detto, corre l'obbligo di fare alcune considerazioni conclusive che demanderei a due semplici frasi : una proposta dalla dottoressa Kiberly Young,

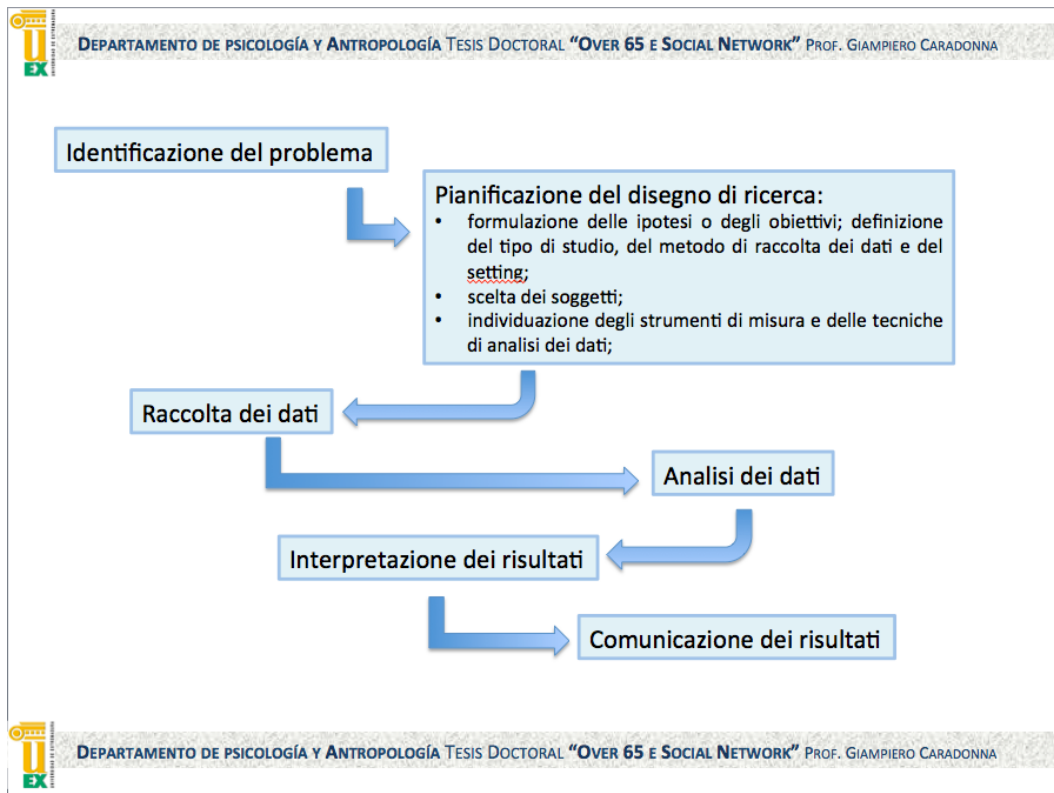
esperta di I.A.D. *internet addiction disorder* , la quale dice “ bisogna consumare la tecnologia e non essere consumati da essa” (Young 1998). La seconda è una locuzione latina “In medio stat virtus” cioè la virtù sta nel mezzo: un invito a ricercare l’equilibrio che si pone sempre fra gli estremi e che bandisce ogni esagerazione.

PARTE II: QUADRO EMPIRICO

CAPITOLO IV: MATERIALI E METODI

4.1 METODOLOGIA

La realizzazione dello studio empirico ha seguito l'ordine delle seguenti fasi:



A monte, il progetto è stato strutturato seguendo i dettami della ricerca quantitativa allo scopo di assicurarsi l'obiettività del dato ottenuto minimizzando al massimo le possibili influenze derivanti dalle situazioni esterne. Gli obiettivi della ricerca quantitativa sono volti essenzialmente a trovare relazioni tra le variabili, utilizzando per questo l'analisi statistica dei dati raccolti.

4.2 INDIVIDUAZIONE DEL TEMA

L'individuazione del tema è frutto degli studi, delle esperienze e delle attività lavorative che lo scrivente ha maturato in passato. Pertanto, la docenza informatica, le attività svolte all'interno di strutture residenziali per anziani e la passione ad approfondire i temi correlati ad anziani e nuove tecnologie mi hanno portato ad identificare il tema nello studio del rapporto fra gli *over 65* e i *social media*. La domanda principale che mi sono posto, all'inizio della ricerca è: quale è il livello di autostima degli *over 65* che usano abitualmente *internet* e i *social media*?

4.3 OBIETTIVI

Gli obiettivi fondamentali che sono stati individuati in fase progettuale sono i seguenti:

1. Conoscere per quali finalità gli over 65 utilizzano prevalentemente i nuovi media.
2. Indagare quali sono gli strumenti tecnologici che privilegiano nell'utilizzo.
3. Comprendere qual'è il livello di autostima negli over 65 che utilizzano i nuovi media.

4.4 IPOTESI DI LAVORO

- H1 Il livello di autostima degli over 65 che utilizzano di internet e i social media è alto, medio o basso.
- H2 Ci sono correlazioni fra livello di autostima e l'età negli over 65 che utilizzano i nuovi media.
- H3 Ci sono correlazioni tra autostima e stato di convivenza del campione da analizzare
- H4 Esiste una relazione fra grado di istruzione, l'utilizzo di internet e dei social media.
- H5 Fra gli over 65, le modalità di utilizzo prevalente dei social mostrano differenze significative.

4.5 CAMPIONE

Il campione finale dello studio è risultato composto da 206 soggetti di età compresa tra i 65 e gli 81 anni, con una percentuale di maschi del 53% e del 47% di femmine, di cui il 63% coniugati/conviventi, il 26% vedovi, il 6% liberi ed il 5% separati. Il 90% del campione in pensione ed il 10% ancora a lavoro.

4.6 STRUMENTI UTILIZZATI

Prefiggendomi di raggiungere gli obiettivi fissati, dopo essermi documentato, ho scelto di creare un questionario integrato e diviso in tre parti che si caratterizzano come segue:

La prima parte ha riguardato le domande utili a caratterizzare il campione, sesso, età, stato civile, numero di figli, situazione di convivenza, professione esercitata, livello di istruzione, se hanno figli o nipoti, quanto i figli /nipoti vivano distante e se il soggetto si definirebbe una persona anziana.

Queste domande sono state formulate anche al fine di caratterizzare il campione nella formazione delle variabili indipendenti del mio studio.

La seconda parte è stata strutturata per la raccolta di dati sulle abitudini e sulle percezioni relative all'utilizzo di *internet* e dei *social media*:

quanti e quali sono i *Social* ai quali sei iscritto, quanto frequentemente vi accedi, quanto tempo vi trascorri al giorno, da quali dispositivi accedi, per quali scopi usi prevalentemente i *social*, qual attività fai più spesso, cosa ti piace di più, quale impatto hanno avuto i *social* nella tua vita reale, trascorri più tempo con la tua famiglia o sui *social*, ti senti euforico quando il numero dei tuoi amici sui *social* cresce, preferisci interagire con gli altri sui *social* o di persona.

Nella terza parte è stata inserita la scala autostima di Rosenberg (RSES), ampiamente utilizzata nella ricerca delle scienze sociali, al fine di valutare il livello di autostima del campione.

4.7 PROCEDIMENTO

Dopo avere verificato i dubbi, ed aver chiesto ai chiarissimi docenti di riferimento sulla fattibilità della somministrazione del questionario, visto l'argomento, si è concordato per la somministrazione dello stesso *on line*, pertanto le domande sono state trasferite e adattate alla piattaforma *Open source* messa a disposizione da *Google Forms*. La somministrazione dei questionari per tramite di un *link* che è stato inviato, previa spiegazione, ai soggetti o per via sms o per via di messaggistica di rete *Whatsapp Messenger* etc., è avvenuta tra il 15 marzo ed il 27 agosto del 2016.

Tra i questionari che sono pervenuti, alcuni si sono resi inutili in quanto incompleti.

4.8 TRATTAMENTO STATISTICO DEI DATI

Con i questionari ottenuti si è proceduto alla realizzazione della banca dati utilizzando i *software Google form, excel e SPSS* (versione 20).

Le ipotesi sono state verificate attraverso le correlazioni dell'influenza di una variabile sull'altra.

INDICE DI CORRELAZIONE ETA' PUNTEGGIO SCALA DI ROSEMBERG

IPOTESI

Con l'aumentare dell'età

Come variano i punteggi dell'autostima

CORRELAZIONE

	Negativa (-)	Assente (=0)	Positiva (+)
		Rimangono invariati	Aumentano

INDICE DI CORRELAZIONE
ETA'/PUNTEGGIO

-0,35

Un chiaro esempio riguarda l'esito della correlazione tra età e punteggi ottenuti, nelle risposte al test di Rosenberg sull'autostima. L'indice di $-0,35$ indica una netta correlazione negativa fra le variabili età e punteggio ottenuto, nel caso specifico, all'aumentare dell'età il punteggio ottenuto diminuisce. Il dato indica pertanto che, nel campione analizzato, all'aumentare dell'età diminuisce il livello di autostima, tenendo nella dovuta considerazione ovviamente che la fascia di età analizzata andava dai 65 agli 81 anni.

CAPITOLO V: RISULTATI

5.1 PRIMA PARTE: DOMANDE UTILI A CARATTERIZZARE IL CAMPIONE.

Figura N°1

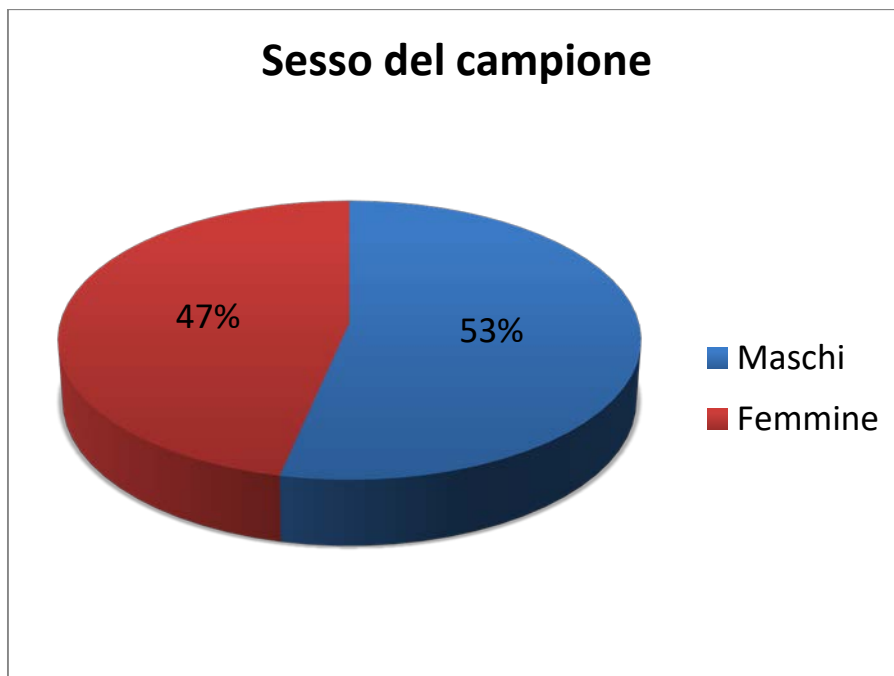


Tavola 1 distribuzione del campione secondo il sesso

	N°	%
Maschi	110	53,40
femmine	96	46,60
Totale	206	

Il figura e la tavola numero 1° rappresentano la percentuale di uomini e donne del campione. La differenza di genere risulta essere in linea con i dati nazionali (Istat). La tendenza a colmare il *gap* di questo fattore risulta più evidente nelle generazioni giovani, dove le donne utilizzano internet ed i *social media* al pari degli uomini, mentre negli over 65 come si può vedere dal figura esiste ancora un *gap*, che nella fattispecie del nostro campione è di 6 punti percentuali a favore degli uomini.

Figura N°2

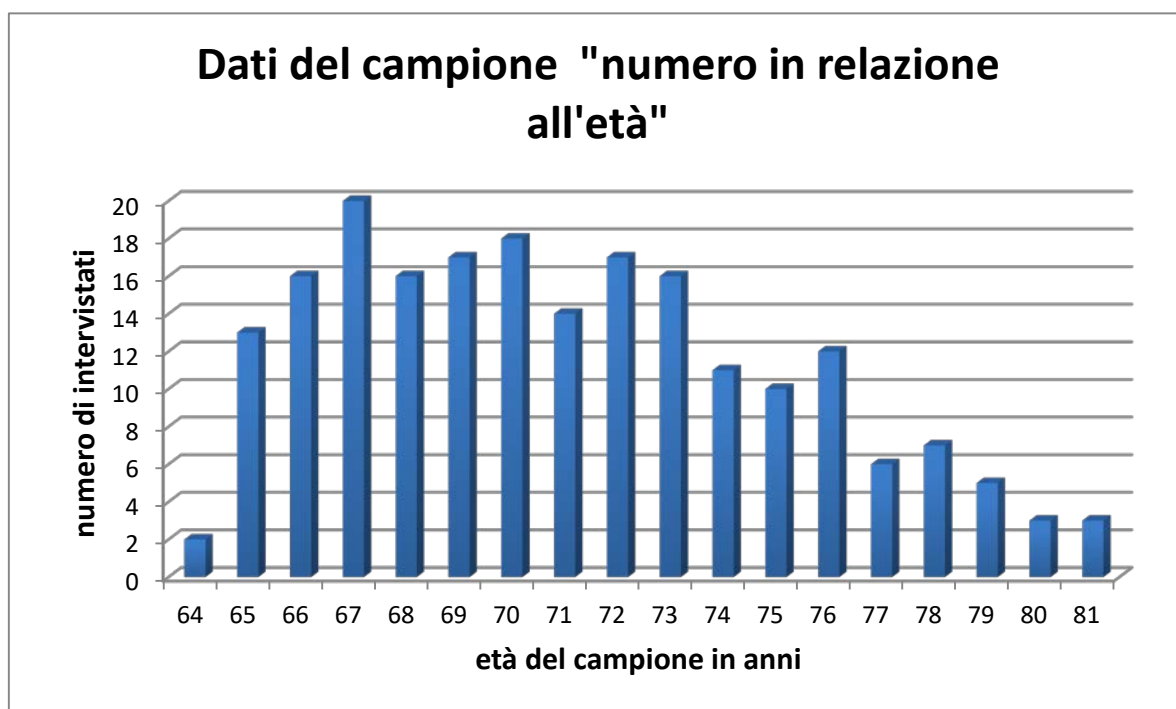


Tavola n 2 statistica descrittiva della variabile età

	N	Minimo	Massimo	Ampiezza	Media
Età del Campione	206	65	81	16	71,06

Il figura e la tavola N°2 rappresentano i dati del campione preso in esame, in relazione all'età dello stesso. Si può notare che il maggior numero di soggetti interpellati hanno dai 65 ai 76 anni, mentre dai 77 agli 81 il numero diminuisce sensibilmente.

I due individui che avevano 64 anni, alla data di compilazione del questionario, sono stati inseriti in quanto nati a luglio e settembre del 1952, pertanto avevano compiuto i 65 anni prima della chiusura della raccolta dei questionari.

Figura N°3

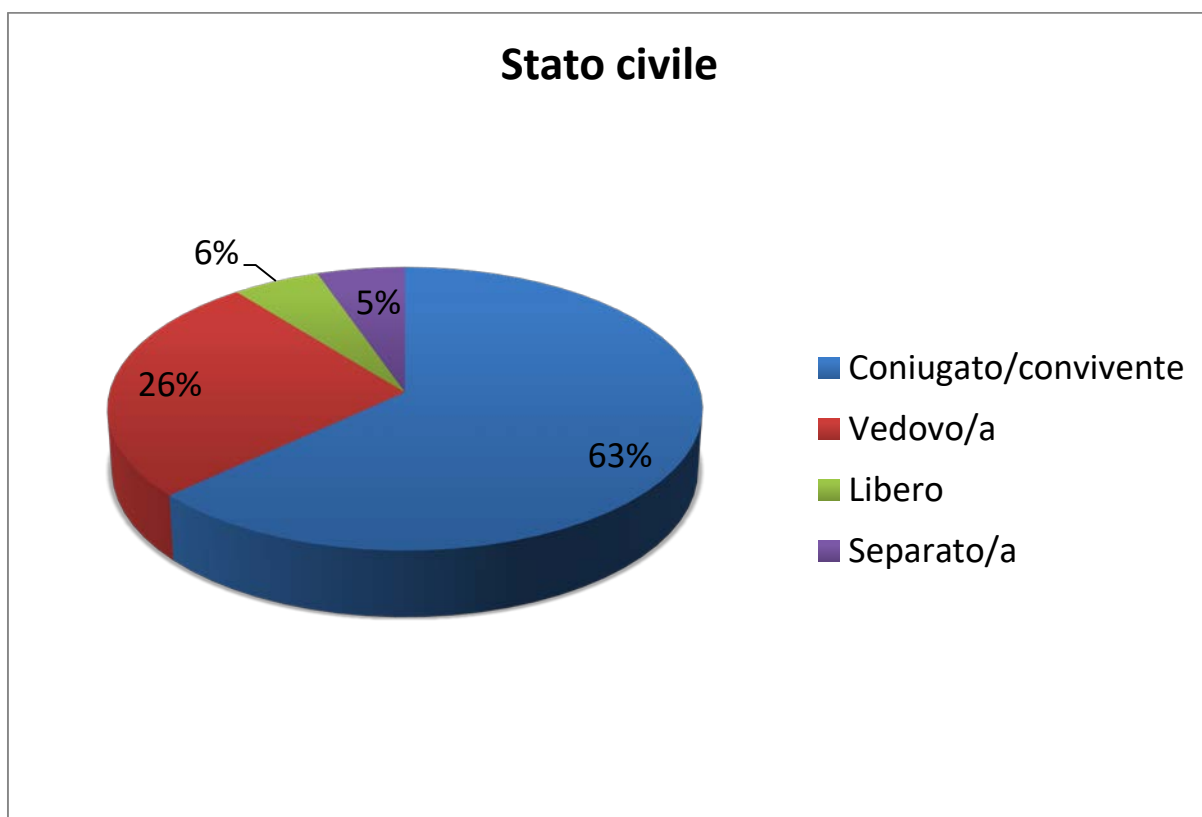


Tavola 3 distribuzione del campione in funzione dello stato civile

	N°	%
Coniugato / convivente	130	63,11
Vedovo/a	54	26,21
Libero/a	12	5,83
Separato/a	10	4,85
	206	100,00

Per quanto riguarda lo stato civile del campione, i coniugati conviventi sono n° 130, per una percentuale del 63%, i vedovi sono n° 54, per una percentuale del 26%, quelli di stato civile libero sono n°12, per una percentuale del 6%, mentre i separati sono 10, per una percentuale del 5%.

Figura N°4

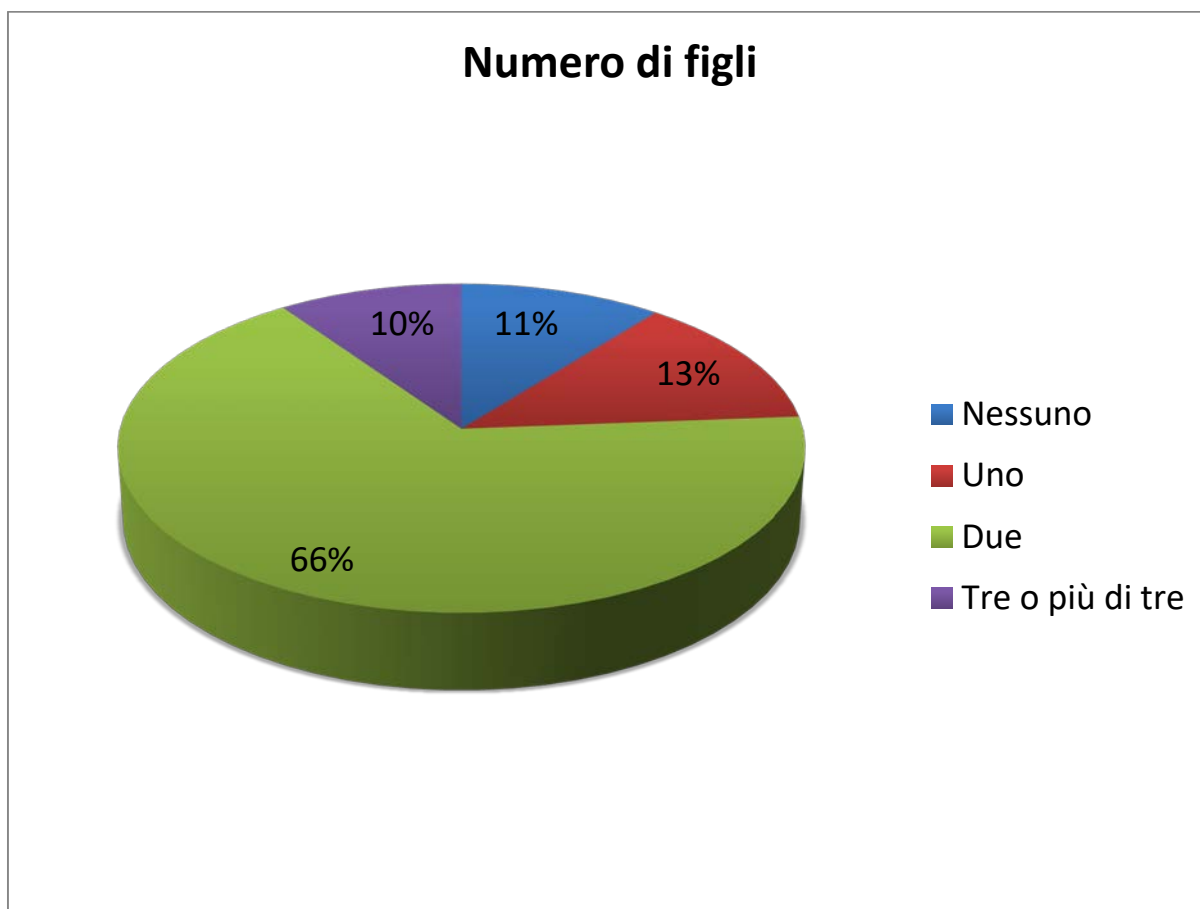


Tavola 4 distribuzione del campione in funzione del numero di figli

	N°	%
Nessuno	22	10,68
Uno	27	13,11
Due	137	66,50
tre o più di tre	20	9,71
	206	100,00

Il figura e la tavola n° 4 rappresentano le percentuali ed il numero di figli:

la percentuale con due figli è la più rappresentata, con 137 per il 66%, la percentuale del 13% con 27 individui è rappresentata da coloro che hanno un solo figlio, quelli che non hanno nessun figlio sono 22, per una percentuale dell'11%, mentre quelli che hanno tre o più figli sono 20, per una percentuale del 10%

Figura N°5

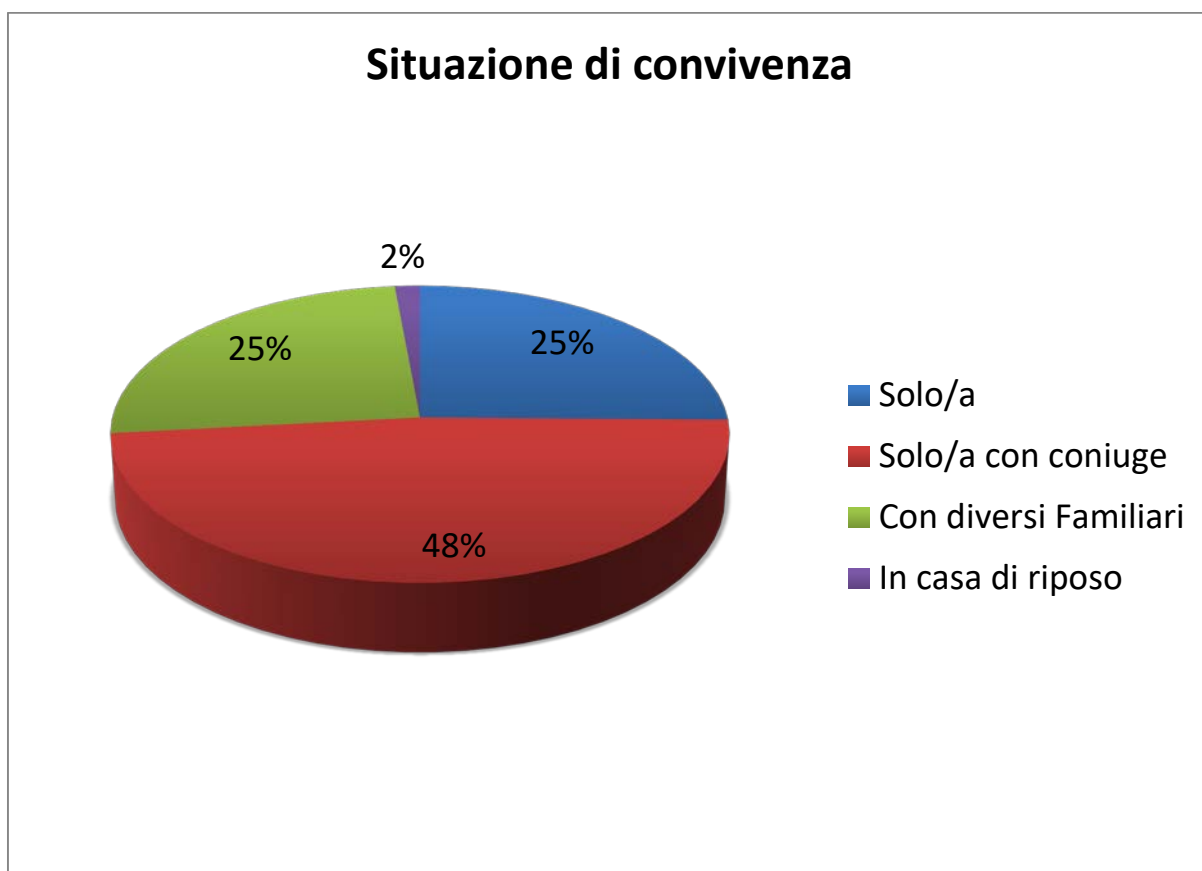


Tavola 5 distribuzione del campione in funzione dello stato di convivenza

	N°	%
Solo/a	52	25,24
Solo/a con coniuge	99	48,06
Con diversi familiari	52	25,24
In casa di riposo	3	1,46
	206	100,00

Per quanto si attiene alla convivenza, il campione è risultato così composto:

99 individui pari al n° 48% vivono da soli con il coniuge, n° 52 individui pari al 25% vivono da soli, n° 52 individui pari al 25% vivono con diversi familiari, mentre n° 3 individui pari al 3% vivono in residenze per anziani.

Figura N°6

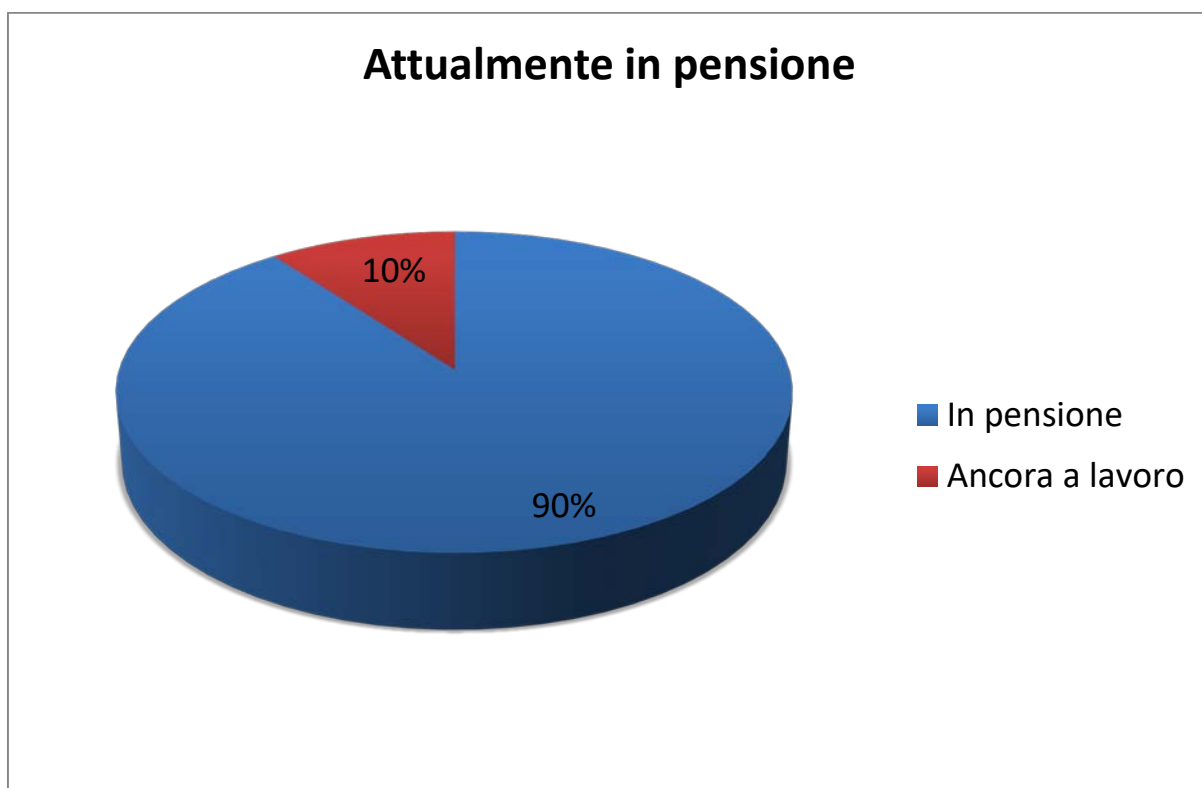


Tavola 6 distribuzione del campione in funzione dello stato lavoro

	N°	%
In pensione	185	89,81
Ancora a lavoro	21	10,19
	206	100,00

Nel figura n°6 si evidenzia che i pensionati sono n°185, per una percentuale del 90%, mentre gli individui del campione che hanno dichiarato di lavorare ancora sono stati n° 21, per una percentuale del 10%.

Figura N°7



Tavola 7 distribuzione del campione in funzione della professione

Professione	Numero	Professione	Numero
Impiegato/a	26	Meccanico	3
Casalinga	25	Forze armate	3
Dipendente	20	Statale	4
Operaio	21	Artigiano	3
Commerciante	14	Pubblico dipendente	2
Insegnante	11	Cassiera	2
Imprenditore agricolo	5	Pubblica sicurezza	2
Imprenditore	4	Agricoltore	2
Autista	5	Cuoco/a	2
Forestale	4	Disoccupato/a	2
Commerciante di abbigliamento	3	Infermiere/a	4
Dipendente pubblico	4	Libero professionista	2
Maestra	4	Altro	29
TOTALE INTERVISTATI			206

Il campione intervistato ha dichiarato di avere esercitato le più svariate professioni come si vede dal figura e dalla tavola n° 7 le figure più rappresentate sono in ordine decrescente: impiegato/a 12,62%, casalinga 12,13%, operaio 10/19%, dipendente 9,70%, commerciante 6,79% e insegnante 5,34%.

Figura N°8

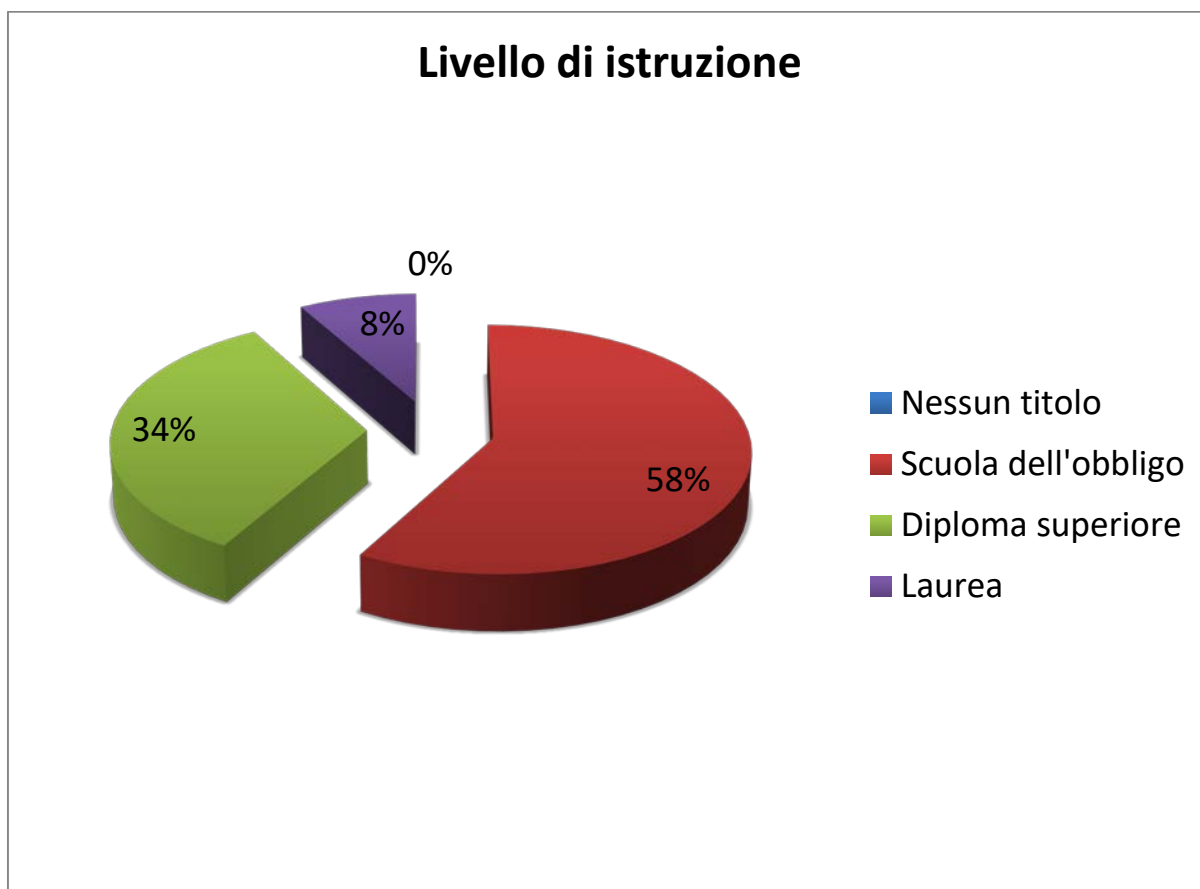


Tavola 8 distribuzione del campione in funzione del livello di istruzione

	N°	%
Nessun Titolo	0	0,00
Scuola dell'obbligo	120	58,25
Diploma superiore	69	33,50
Laurea	17	8,25
	206	100,00

Il figura e la tabella n° 8 mostrano il livello di istruzione del campione, la percentuale maggiore del 58,25 % con N°120 individui riguarda coloro i quali hanno dichiarato di avere conseguito il titolo di studi della scuola dell'obbligo, il 33,50% e cioè n°69 soggetti hanno dichiarato di essere in possesso del diploma di scuola superiore, 17 persone corrispondenti alla percentuale dell'8,25% hanno comunicato di essere laureati, mentre nessun individuo ha dichiarato di non avere nessun titolo di studi.

Figura N°9

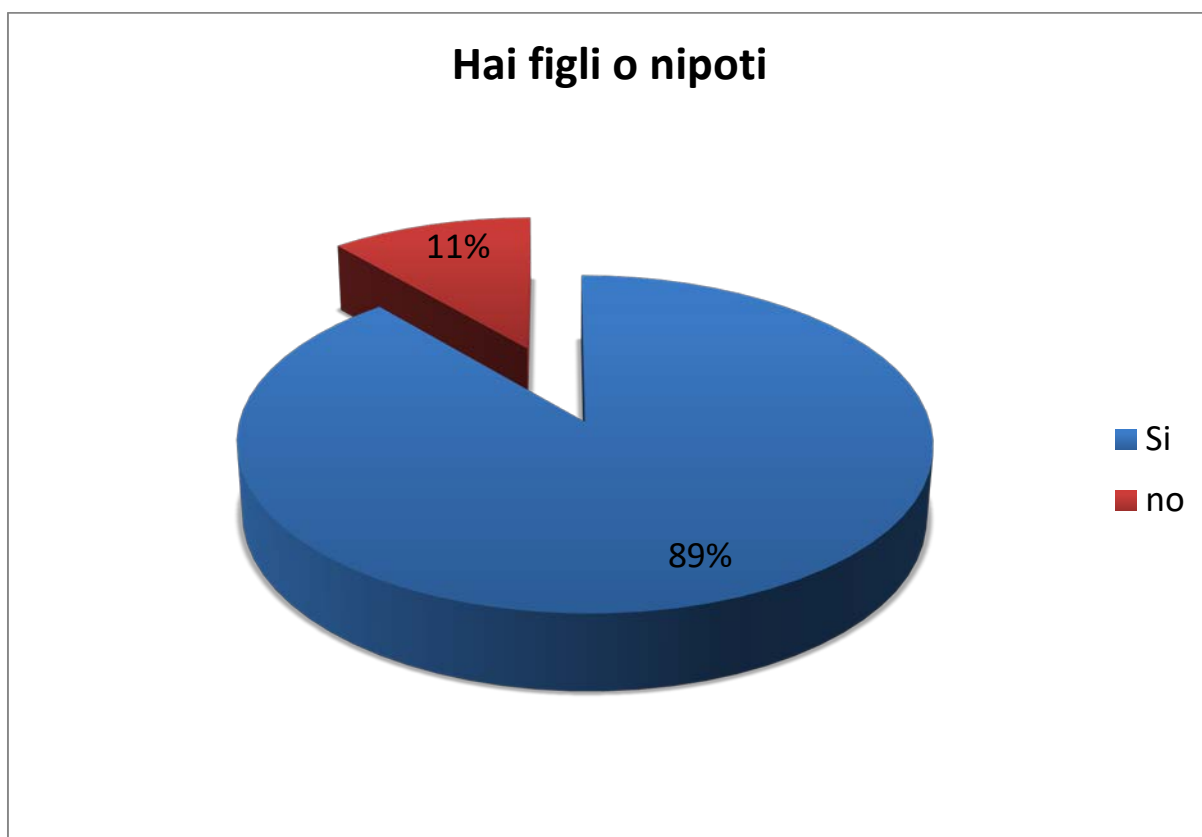


Tavola 9 distribuzione del campione in funzione di figli e nipoti

	N°	%
Figli e nipoti SI	183	88,83
Figli e nipoti NO	23	11,17
	206	100,00

Nel questionario 183 persone hanno dichiarato di avere figli o nipoti cioè l'88,83% del campione totale di 206 individui, la restante parte 23/206 l'11,17% ha palesato di non avere figli o nipoti così come riportano i dati della tavola N°9.

Figura N°10

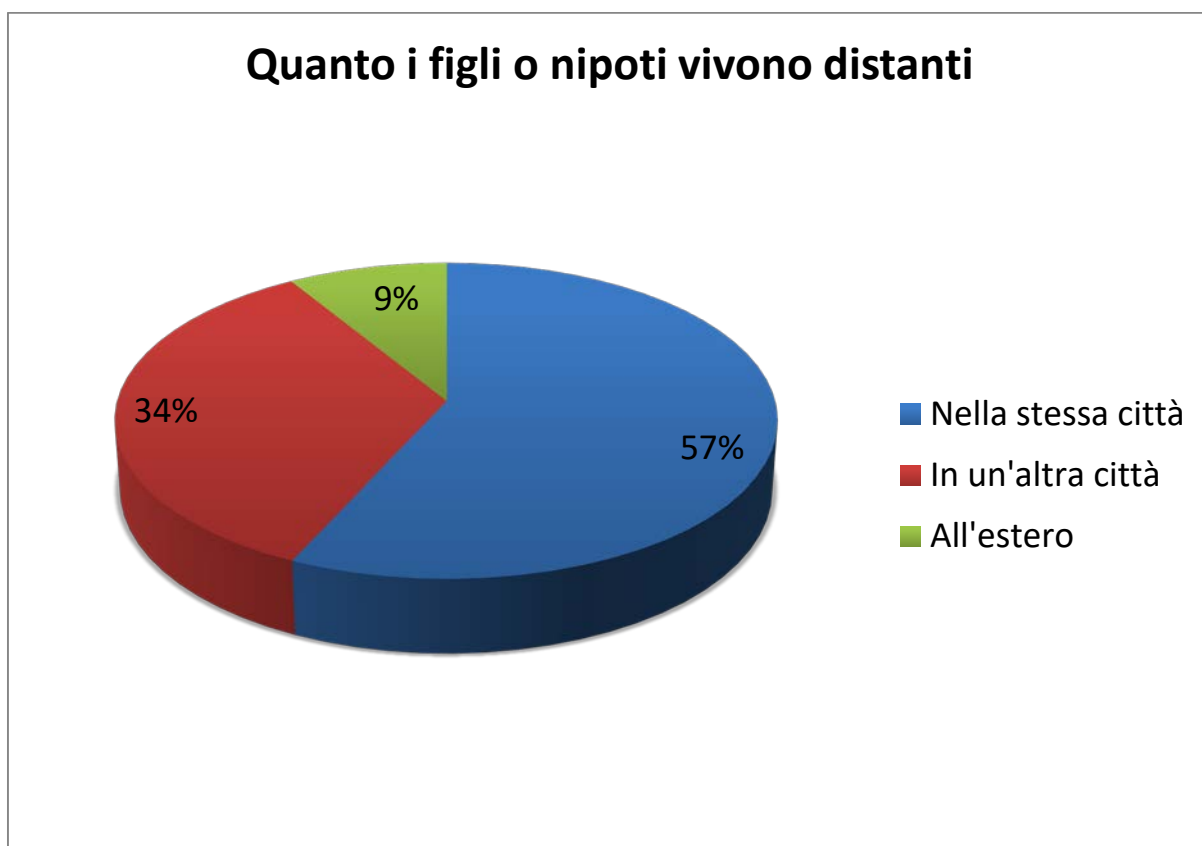


Tavola 10 distribuzione del campione in funzione della distanza con figli e nipoti

	N°	%
Nella stessa città	104	56,83
In un'altra città	63	34,43
All'estero	16	8,74
	183	100,00

In riferimento alla domanda sulla distanza che li separa dai figli o nipoti, il 56,83% del campione ha risposto di vivere nella stessa città, il 34,43% in un'altra città e l'8,74% ha risposto che i figli o nipoti vivono all'estero.

Figura N°11



Tavola 11 distribuzione del campione in funzione della definizione di anziano

	N°	%
SI	32	15,53
NO	174	84,47
	206	100,00

È interessante notare come, nonostante l'età, 84,47% del campione, 174 individui su 206, non si definirebbero persone anziane. Soltanto 32/206, vale a dire il 15,53%, si definirebbero persone anziane.

Questo dato ci fa presupporre che siamo al cospetto di un campione che ha una forte verve e presenza di spirito.

5.2 PARTE SECONDA: DOMANDE PER LA RACCOLTA DI DATI SULLE ABITUDINI E SULLE PERCEZIONI RELATIVE ALL'UTILIZZO DI INTERNET E DEI SOCIAL MEDIA.

Figura N°12

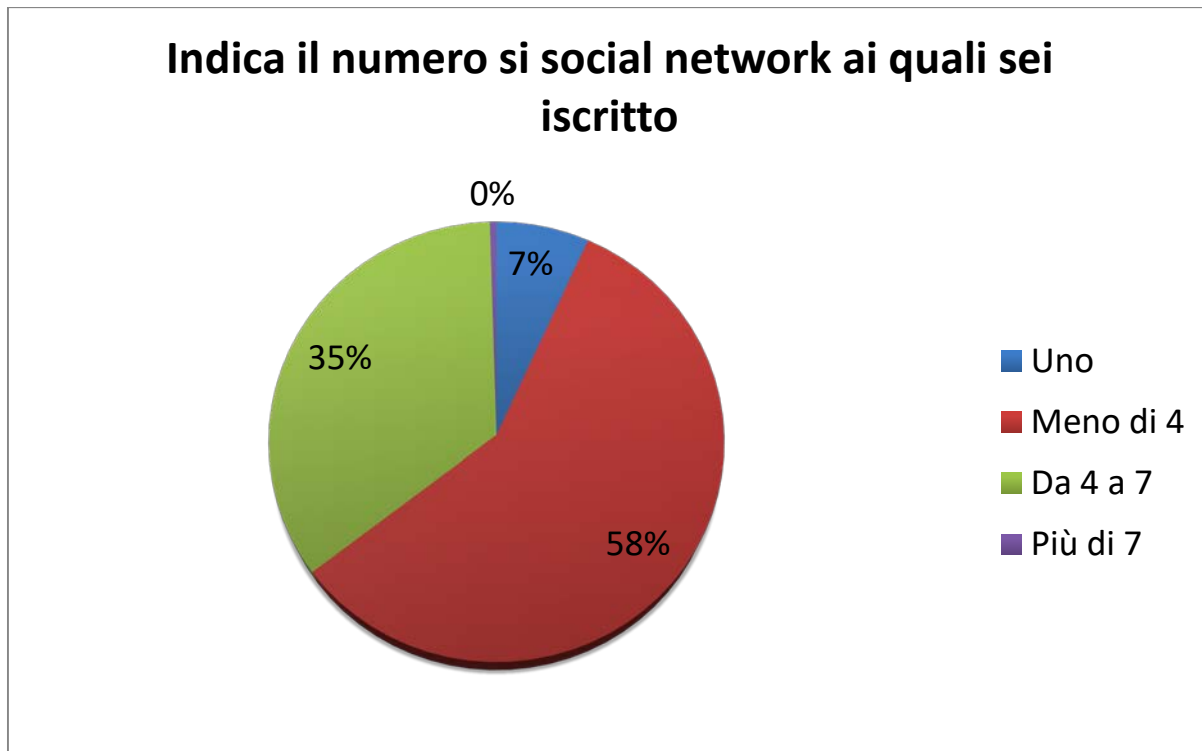
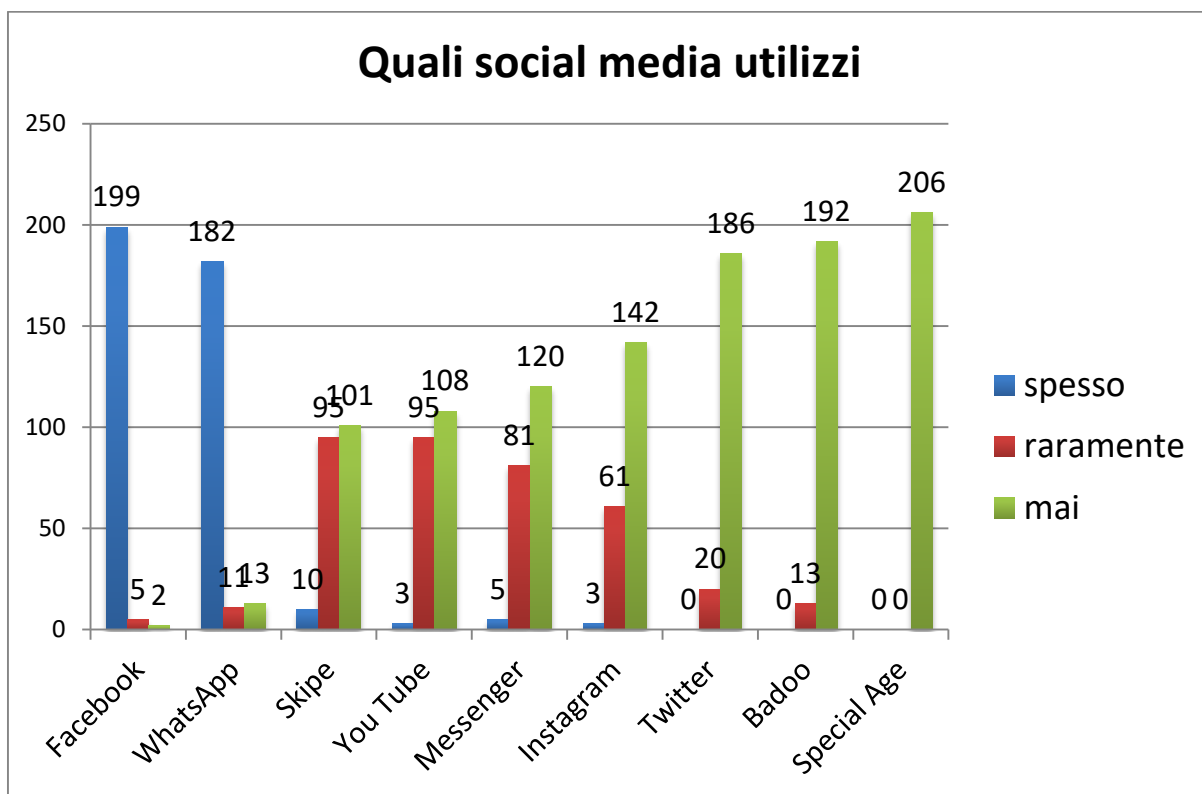


Tavola 12 risposte in merito al numero di Social Network cui sono iscritti

	N°	%
Uno	14	6,80
Meno di 4	119	57,77
Da 4 a 7	72	34,95
Più di 7	1	0,49
	206	100,00

La parte più consistente del campione ha dichiarato di essere iscritto ad un numero di Social superiore a uno e inferiore a quattro, questo dato è in linea con i dati statistici riferiti alla popolazione italiana di adulti, mentre la maggioranza di giovani, dalle statistiche ISTAT, sono nella fascia da 4 a sette.

Figura N°13



Relativamente all'uso specifico dei *social media*: *Facebook*, *WhatsApp* e *Skipe* sono quelli più utilizzati, seguono *You Tube*, *Messenger* e *Instagram* gli altri sono utilizzati raramente o mai. In questo caso si può notare un uso non frequente di *You Tube*, da parte della categoria anagrafica, in confronto ad un utilizzo massiccio e quotidiano che ne fanno le generazioni più giovani nelle quali questo media si avvicina molto come gradimento alla tradizionale televisione.

Tavola 13 risposte alla domanda: quali social media utilizzi?

	spesso	raramente	mai
Facebook	199	5	2
WhatsApp	182	11	13
Skipe	10	95	101
You Tube	3	95	108
Messenger	5	81	120
Instagram	3	61	142
Twitter	0	20	186
Badoo	0	13	192
Special Age	0	0	206

Figura N°14

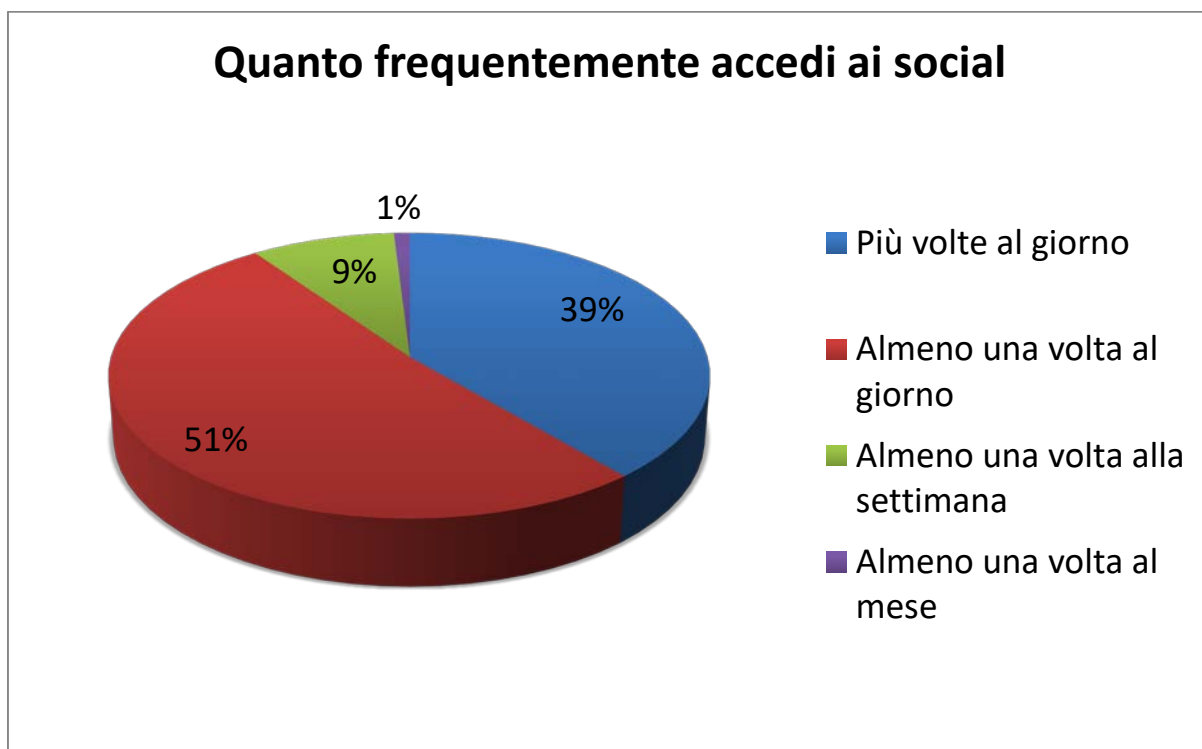


Tavola 14 risposte in merito alla frequenza di accesso ai Social Network

	N°	%
Più volte al giorno	80	38,83
Almeno 1 volta al giorno	106	51,46
Almeno 1 v. a settimana	18	8,74
Almeno 1 volta al mese	2	0,97
	206	100,00

Per quanto concerne la frequenza di accesso ai *social*, il campione si è espresso come da figura e tavola n. 14.

Il 51,46% ha dichiarato di collegarsi almeno una volta al giorno, il 38,83% più volte al giorno, l'8,74% una volta a settimana e solo lo 0,97% almeno una volta al mese.

Se ne deduce che il 90,29% ha una frequenza giornaliera dei *social network*.

Figura N°15

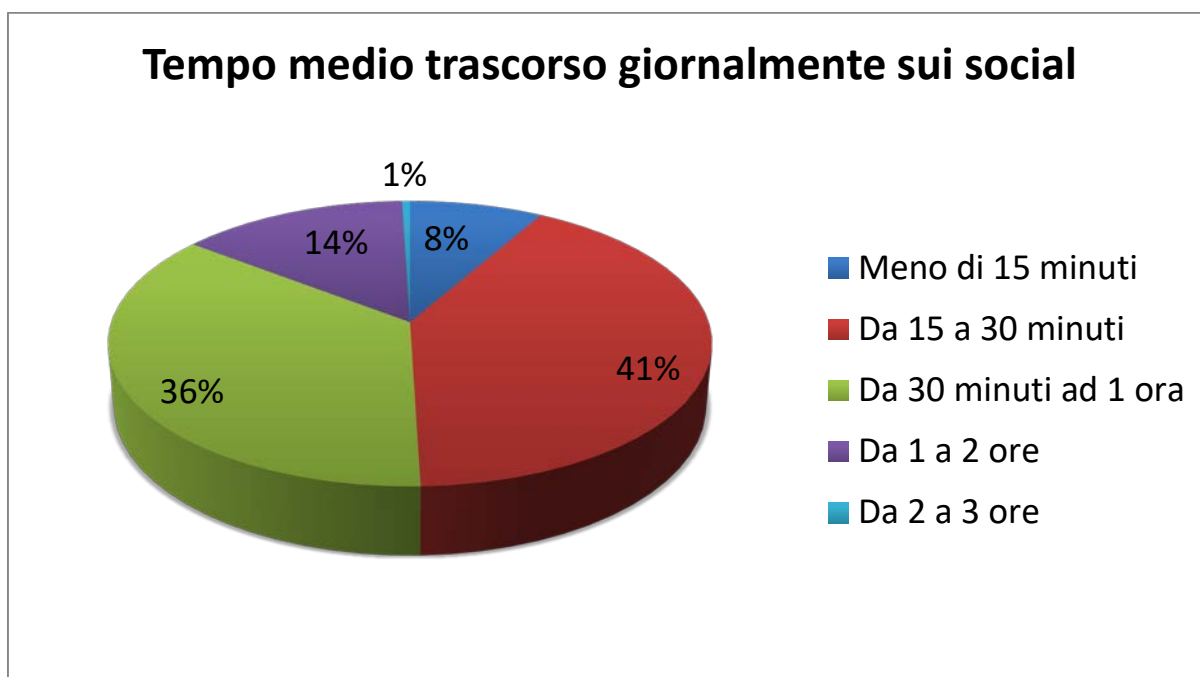


Tavola 15 risposte in merito al tempo medio giornaliero trascorso sui Social Ntw

	N°	%
Meno di 15 minuti	17	8,25
da 15 a 30 minuti	85	41,26
Da 30 minuti a 1 ora	74	35,92
Da 1 a 2 ore	29	14,08
Da 2 a 3 ore	1	0,49
	206	100,00

Alla domanda quanto tempo trascorri mediamente al giorno sui social il 41,26% del campione ha risposto da 15 a 30 minuti, il 35,92% ha risposto da 30 minuti ad 1 ora, il 14,8% da 1 a 2 ore, l'8,25% meno di 15 minuti e lo 0,49% da due a tre ore.

Pertanto, nel *range* che va da 15 minuti ad 1 ora, troviamo la maggior parte degli individui, il 77,18% del campione.

Figura N°16

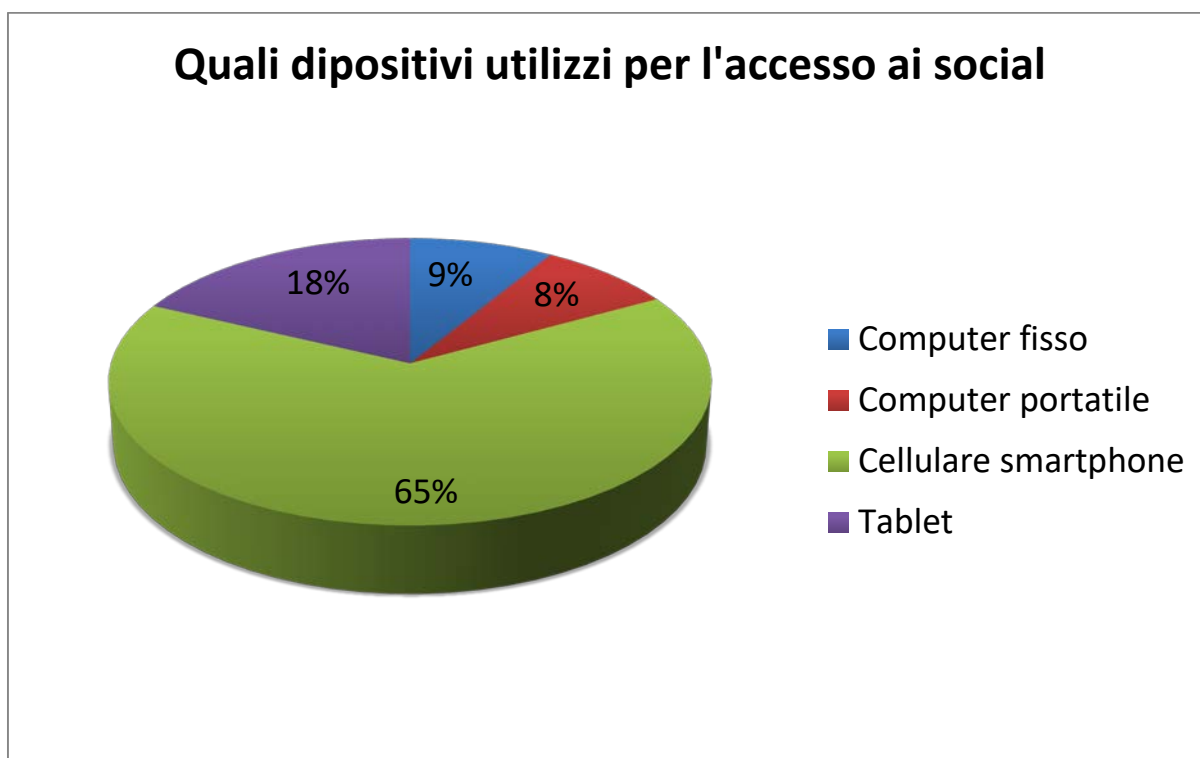
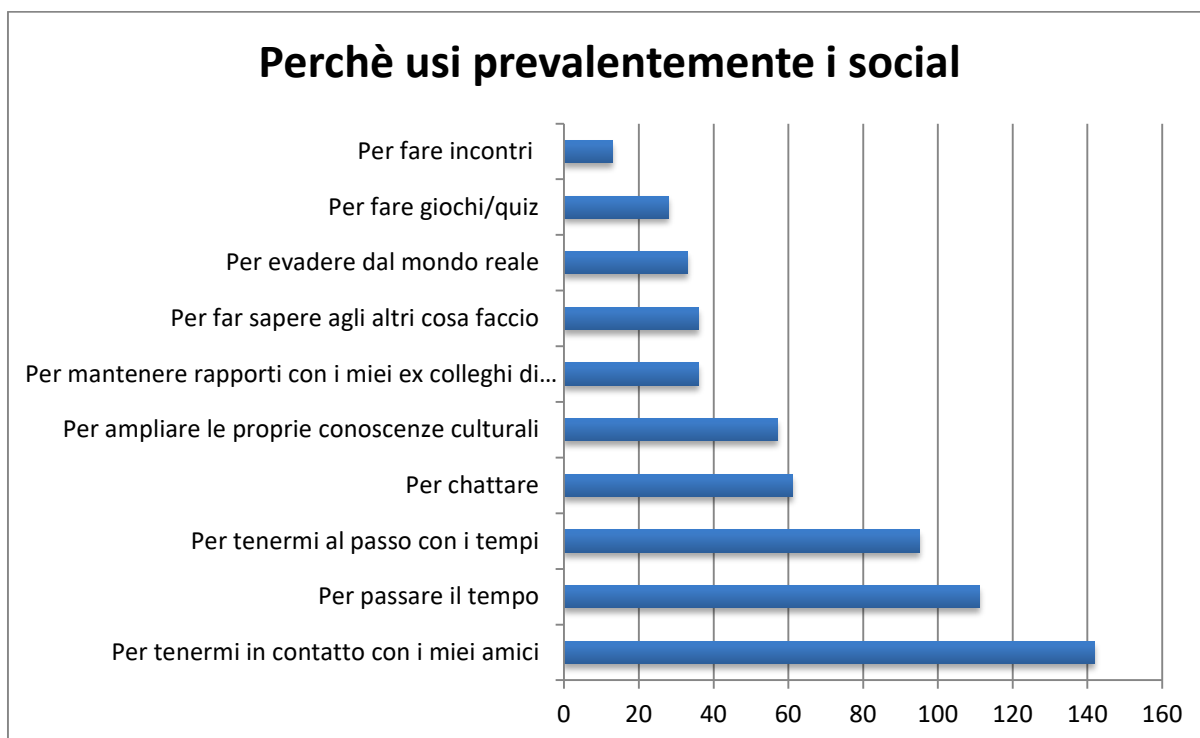


Tavola 16 risposte in merito ai dispositivi utilizzati per l'accesso ai social

	N°	%
Computer fisso	18	8,74
Computer Portatile	17	8,25
Cellulare smartphone	134	65,05
Tablet	37	17,96
	206	100,00

Anche nel caso dell'utilizzo dei dispositivi per l'accesso ad *internet* il dato risulta in linea con i dati statistici degli adulti, la maggioranza del nostro campione ha dichiarato di utilizzare lo *smartphone*, seguono *tablet*, *computer* fisso e *computer* portatile.

Figura N°17



Alla domanda, perché usati prevalentemente i *social*, si potevano dare tre risposte sulle dieci proposte. La maggior parte del campione ha dichiarato di utilizzarli per tenersi in contatto con gli amici, segue passare il tempo e tenersi al passo con i tempi. Soltanto pochi individui hanno dichiarato di utilizzare i *social* per fare incontri. La mia ipotesi in merito è che gli *over 65* effettivamente non utilizzino molto la rete per fare incontri, in ogni caso questa è una domanda alla quale parecchi rispondono di no, se posta in modo diretto, come nel nostro caso.

Tavola 17 risposte alla domanda: Perché usati prevalentemente i social?

Per tenermi in contatto con i miei amici	142
Per passare il tempo	111
Per tenermi al passo con i tempi	95
Per chattare	61
Per ampliare le proprie conoscenze culturali	57
Per mantenere rapporti con i miei ex colleghi di lavoro	36
Per far sapere agli altri cosa faccio	36
Per evadere dal mondo reale	33
Per fare giochi/quiz	28
Per fare incontri	13

Figura N°18

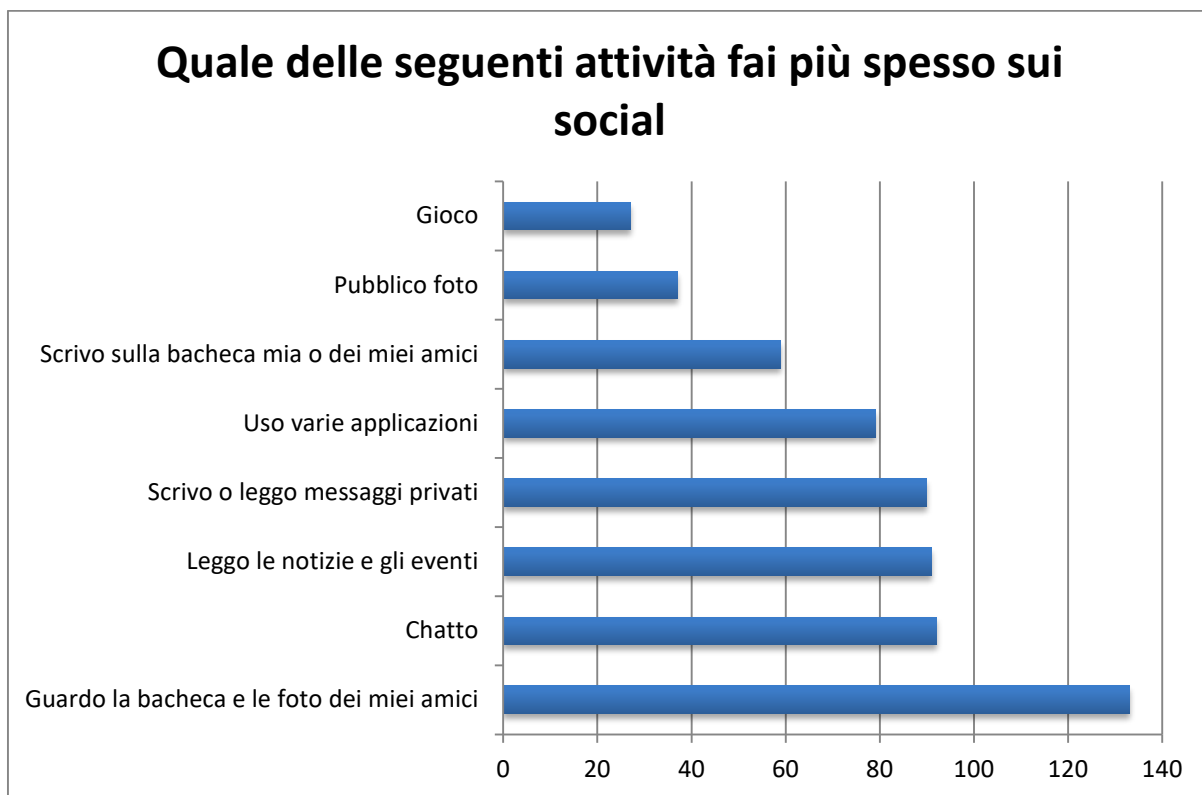


Tavola 18 risposte alla domanda: Quali attività fai più spesso sui social?

Guardo la bacheca e le foto dei miei amici	133
Chatto	92
Leggo le notizie e gli eventi	91
Scrivo o leggo messaggi privati	90
Uso varie applicazioni	79
Scrivo sulla bacheca mia o dei miei amici	59
Pubblico foto	37
Gioco	27

Alla domanda, quali delle seguenti attività fai più spesso su i *social*, si potevano dare tre risposte sulle otto proposte. La maggior parte del campione ha dichiarato di guardare la bacheca e le foto degli amici, segue chattare, leggere le notizie e gli eventi, scrivere o leggere messaggi privati, usare varie applicazioni, scrivere sulla bacheca propria o degli amici, pubblicare foto e giocare.

Figura N°19

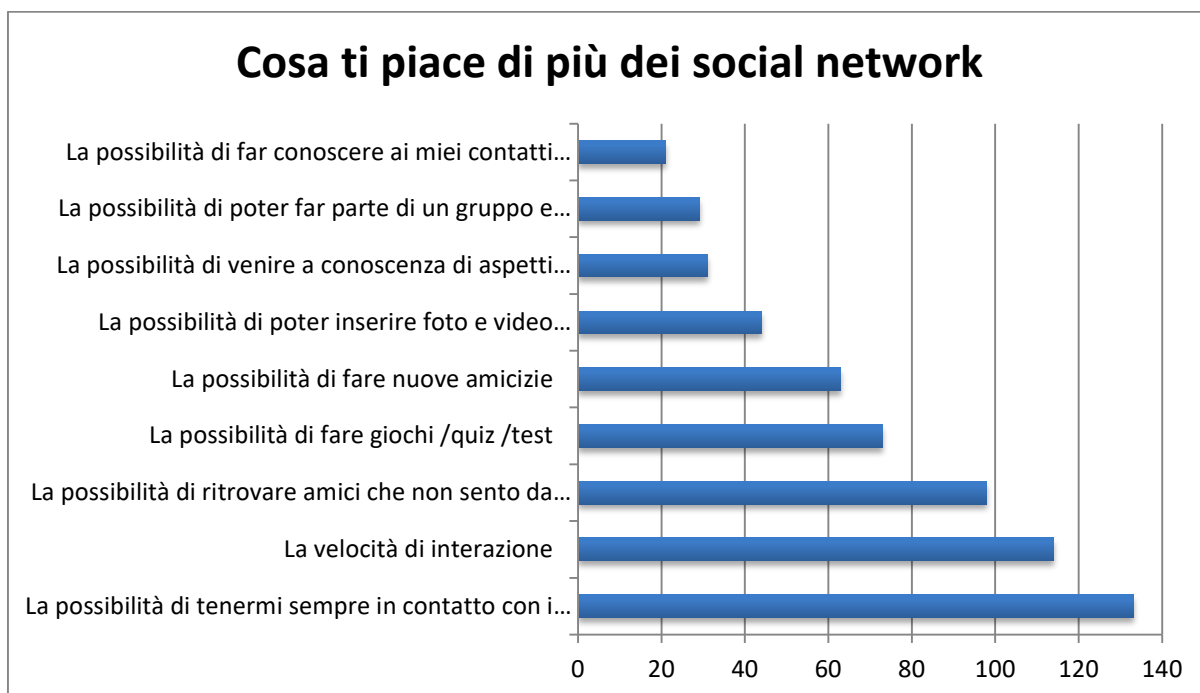


Tavola 19 risposte alla domanda: Cosa ti piace di più dei social Network?

La possibilità di tenermi sempre in contatto con i miei amici	133
La velocità di interazione	114
La possibilità di ritrovare amici che non sento da molto tempo	98
La possibilità di fare giochi /quiz /test	73
La possibilità di fare nuove amicizie	63
La possibilità di poter inserire foto e video personali e vedere quelli dei miei contatti	44
La possibilità di venire a conoscenza di aspetti della vita altrui	31
La possibilità di poter far parte di un gruppo e partecipare ad eventi	29
La possibilità di far conoscere ai miei contatti parti della mia vita	21

Alla domanda, cosa ti piace di più dei *social Network*? si potevano dare tre risposte, tra le nove proposte. Il campione ha numericamente prediletto le seguenti risposte: al primo posto, la possibilità di tenersi in contatto con gli amici, al secondo posto la velocità di interazione ed al terzo posto la possibilità di ritrovare amici che non si sentono da tempo. Pare poco interessato a fare conoscere ai propri contatti parti della propria vita, considerato che, questa risposta ha avuto il più basso numero di *click*.

Figura N°20

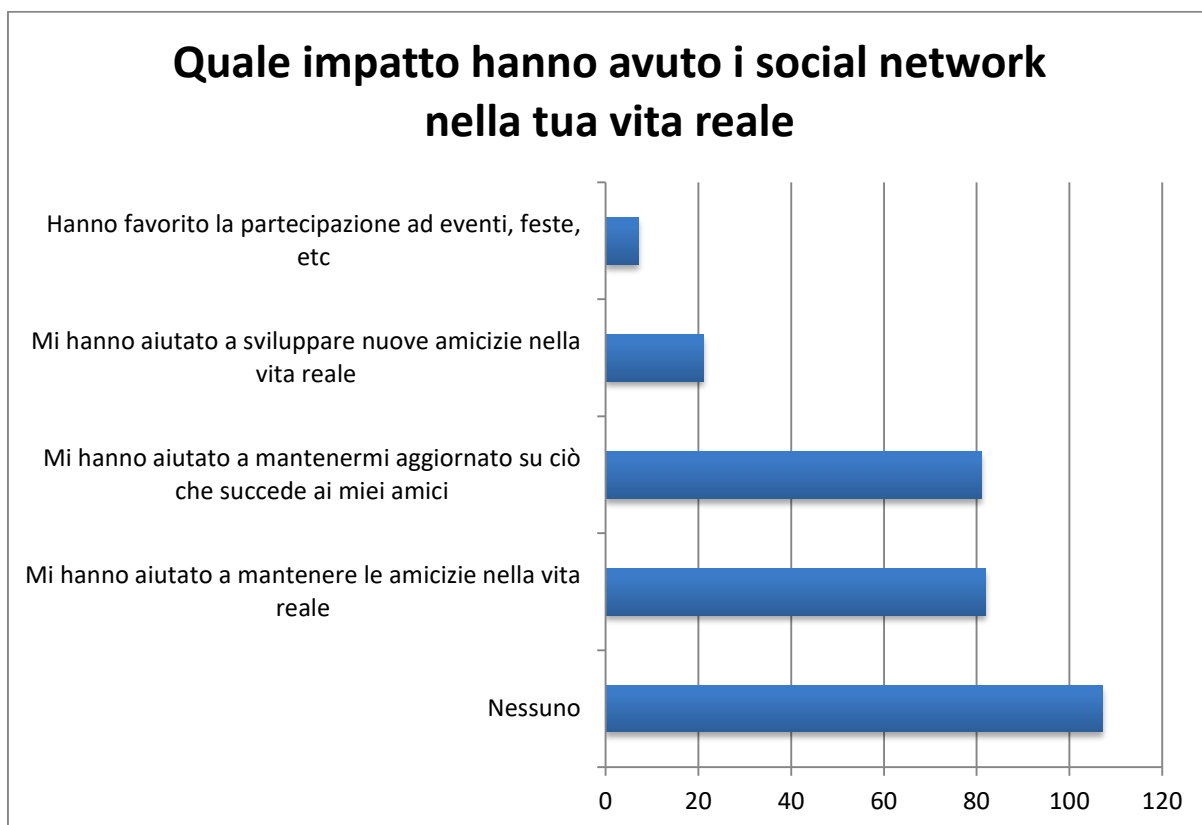


Tavola 20 risposte alla domanda: **Quale impatto hanno avuto *Social N.* nella tua vita reale**

Nessuno	107
Mi hanno aiutato a mantenere le amicizie nella vita reale	82
Mi hanno aiutato a mantenermi aggiornato su ciò che succede ai miei amici	81
Mi hanno aiutato a sviluppare nuove amicizie nella vita reale	21
Hanno favorito la partecipazione ad eventi, feste, etc	7

Per il quesito, quale impatto hanno avuto i *social network* nella tua vita reale? Si potevano segnare fino a due delle quattro risposte proposte.

La maggioranza del campione, il 35,9% delle risposte, ritiene che i *social network* non hanno avuto alcun impatto nella loro vita reale, il 27,5% delle risposte sono state, mi hanno aiutato a mantenere le amicizie nella vita reale ed il 27,1% delle risposte, mi hanno aiutato a mantenermi aggiornato su ciò che succede ai miei amici.

Lo sviluppo di nuove amicizie e la partecipazione ad eventi sono agli ultimi posti, come si evince dal figura e dalla tavola n. 20

Figura N°21

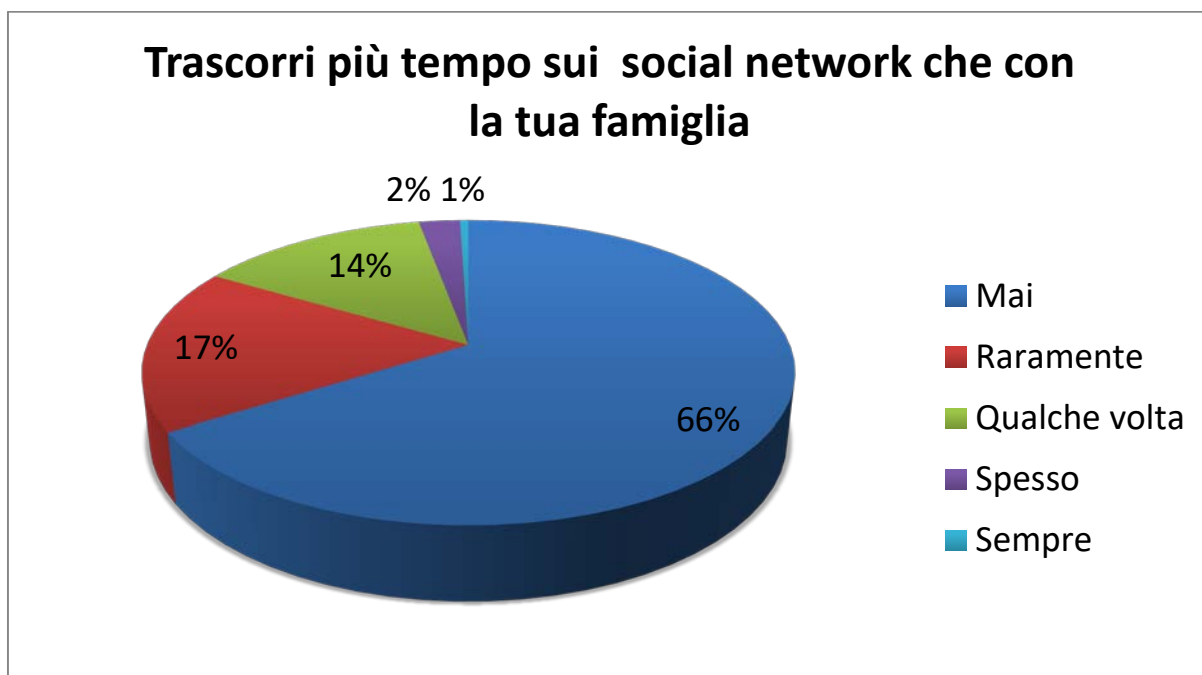


Tavola 21 risposte in merito a trascorri più tempo sui Social che con la tua famiglia

	N°	%
Mai	136	66,02
Raramente	36	17,48
Qualche volta	28	13,59
Spesso	5	2,43
Sempre	1	0,49
	206	100,00

Come si vede dal figura e dalla tavola 21, il 66,02% del campione risponde alla domanda; trascorri più tempo sui *social network* che con la tua famiglia? Mai.

Il 17,48% raramente, il 13,59% qualche volta, il 2,43% spesso e lo 0,49% sempre.

Ne consegue che il campione tende in larga parte a trascorrere più tempo con la famiglia che sui *social network*.

Figura N°22



Tavola 22 risposte in merito: a ti senti euforico quando il numero dei tuoi amici su un social network cresce rapidamente, anche se probabilmente non parlerai mai con loro?

	N°	%
SI	16	7,77
NO	190	92,23
	206	100,00

Ti senti euforico quando il numero dei tuoi amici su un social network cresce rapidamente, anche se probabilmente non parlerai mai con loro? Il 92,23% ha risposto di no mentre solo il 7,77 % ha risposto di si, come riportato nel figura e nella tavola n. 22.

Figura N°23

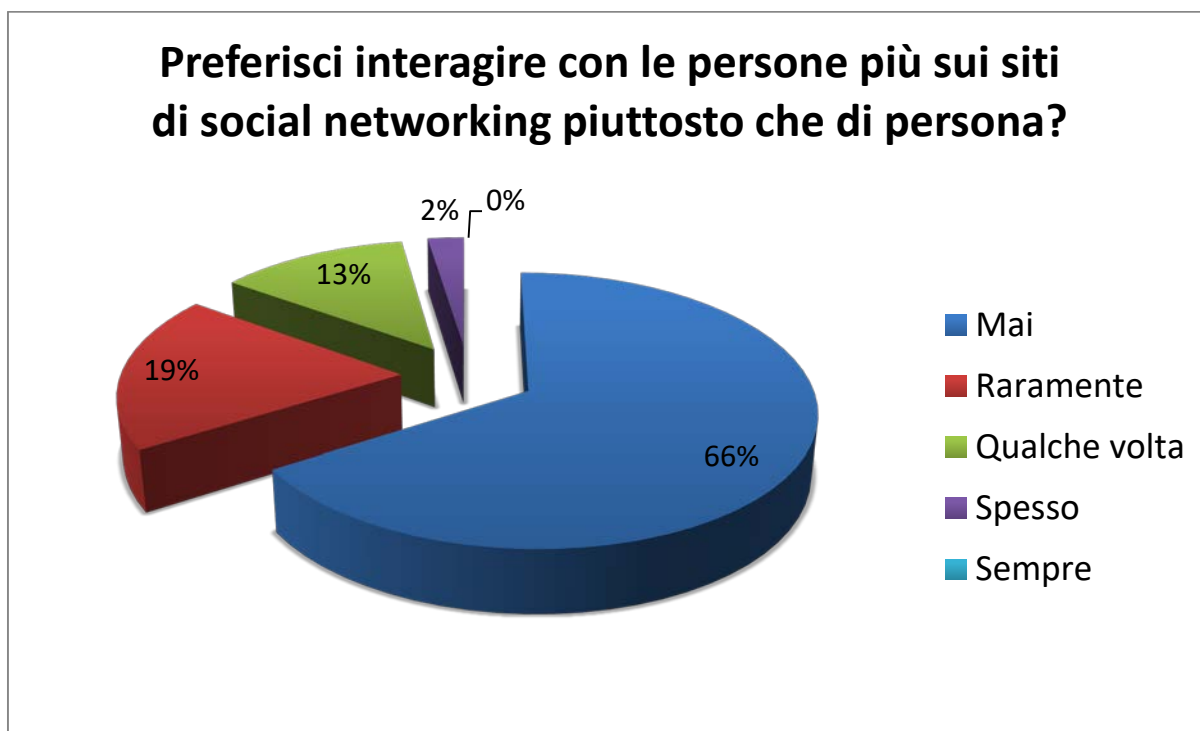


Tavola 23 risposte a: preferisci interagire con gli altri più sui siti social o di persona?

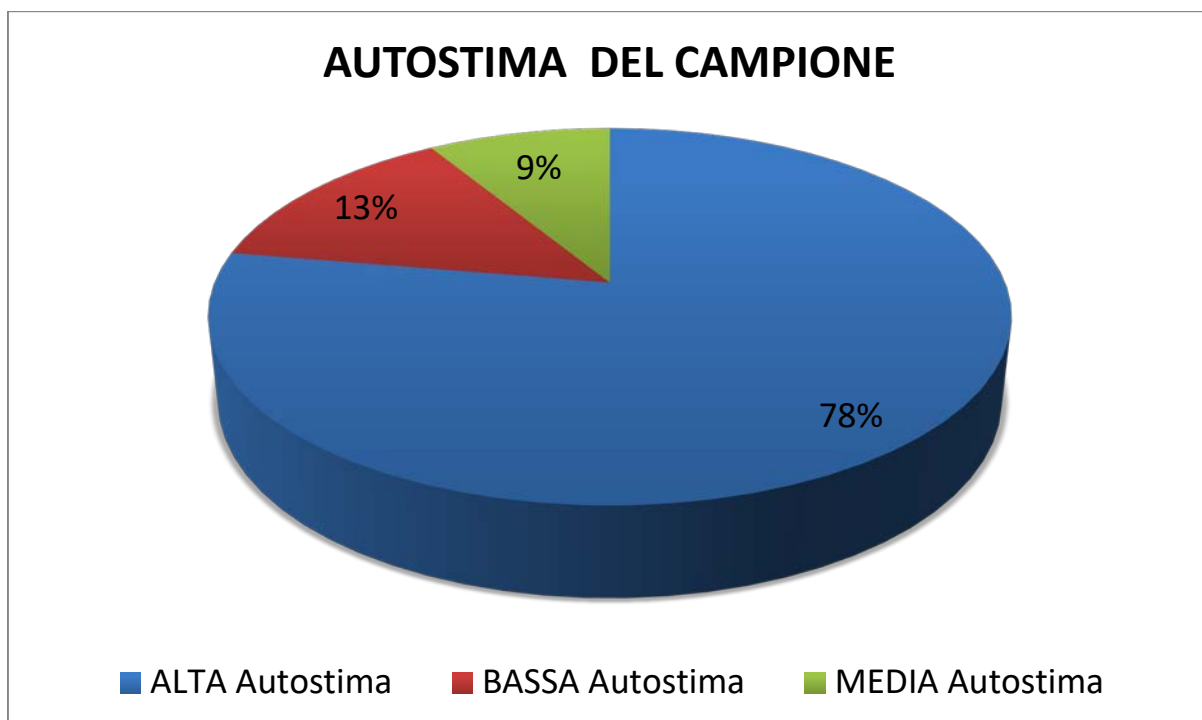
	N°	%
Mai	136	66,02
Raramente	39	18,93
Qualche volta	26	12,62
Spesso	5	2,43
sempre	0	0,00
	206	100,00

Dalle risposte riportate nel figura e nella tavola 23, si desume inequivocabilmente che mai la maggioranza del campione preferisce interagire con gli altri sui siti di *social networking* piuttosto che di persona, il 66,02%, raramente il 18,93%, qualche volta il 12,62%, spesso il 2,43% e sempre = nessuno.

Queste sono generazioni che prediligono il contatto diretto piuttosto che quello virtuale.

5.3 PARTE TERZA: ANALISI DATI DEL CAMPIONE RISPOSTE ALLA SCALA AUTOSTIMA DI ROSEMBERG (RSES).

Figura N°24



Il figura e la tabella 24 riportano i risultati ottenuti dall'analisi del campione, come si può vedere la percentuale di coloro i quali hanno ottenuto elevati punteggi è molto alta. Pertanto si può affermare che il campione di over 65 analizzato in questa ricerca ha un livello di autostima alto. 160 individui su 206, hanno risposto alle domande del test collocandosi nella fascia alta, 28 nella fascia bassa e 18 hanno ottenuto il punteggio medio.

Tavola 24 -Tutto il campione- risposte alla scala autostima di Rosemberg (RSES)

	N°	%
Alta P>15	160	77,67
Bassa P<15	28	13,59
Media P=15	18	8,74
	206	100,00

5.4 VERIFICA DELLE IPOTESI

La verifica delle ipotesi presuppone di dare delle risposte scientificamente esaustive ai quesiti che ci siamo posti in partenza.

La prima ipotesi era la seguente:

H1 Il livello di autostima degli over 65 che utilizzano *internet* e i *social media* è alto, medio o basso.

Il questionario sottoposto al campione, constava di una parte specifica atta a misurare il livello di autostima di ogni singolo soggetto: la scala dell'autostima di Rosemberg (RSES):

Tavola 25 - domande scala autostima di Rosemberg (RSES)

Indica il grado di accordo con ciascuna delle seguenti affermazioni:

	Sono fortemente in accordo	Sono in accordo	Sono in disaccordo	sono fortemente in disaccordo
Sento di essere una persona di valore	punti 3	0	0	0
Sento di avere alcune buone qualità	punti 3	0	0	0
Penso di aver fallito su molti aspetti	0	0	0	punti 3
Sono capace di fare le cose come molte altre persone	punti 3	0	0	0
Sento di non avere molto di cui andare fiero	0	0	0	punti 3
Cerco sempre di avere un atteggiamento positivo nei confronti di me stesso	punti 3	0	0	0
Nel complesso sono molto soddisfatto di me	punti 3	0	0	0
Vorrei poter avere più rispetto per me stesso	0	0	0	punti 3
A volte mi sento decisamente inutile	0	0	0	punti 3
A volte penso di non essere nulla di buono	0	0	0	punti 3

Secondo quanto previsto dal protocollo punteggi inferiori a 15 indicano basso livello di autostima mentre punteggi superiori a 15 indicano alto livello di autostima.

La somministrazione della scala al campione e la relativa analisi dei risultati hanno restituito quanto già evidenziato nel figura e nella tavola n. 24 , cioè che il campione di over 65 analizzato in questa ricerca ha un livello di autostima alto.

La successiva tavola 33 analizza ancora più nel dettaglio i numeri relativi ai soggetti con alta autostima e come possiamo vedere la maggior parte hanno ottenuto un punteggio di 18 mentre nessuno è arrivato a 30.

Tavola 33 – analisi dati punteggi da 15 a 30 - scala autostima di Rosemberg (RSES)

Punteggio ottenuto	N° Individui	Percentuale %
Quindici	18	8,74
Diciotto	100	48,54
Ventuno	26	12,62
Ventiquattro	28	13,59
Ventisette	6	2,91
Trenta	0	0,00
TOTALE	178	86,41

Per quanto appena esposto, si può sostenere che la verifica della prima ipotesi da come risultato un livello alto di autostima degli *over65* del nostro campione.

La seconda ipotesi era la seguente:

H2 Ci sono correlazioni fra livello di autostima e l'età negli *over 65* che utilizzano i nuovi media.

Questa ipotesi è stata verificata attraverso le correlazioni dell'influenza di una variabile sull'altra. L'esito della correlazione tra età e punteggi ottenuti, nelle risposte al test di *Rosenberg* sull'autostima, ha dato un indice di -0,35 che indica una netta correlazione negativa fra le variabili età e punteggio ottenuto, nel caso specifico, all'aumentare dell'età il punteggio ottenuto diminuisce. Il dato indica pertanto che, nel campione analizzato, all'aumentare dell'età diminuisce il livello di autostima, tenendo nella dovuta considerazione ovviamente che la fascia di età analizzata andava dai 65 agli 81 anni.

Tavola 34 – indice di correlazione età/punteggio scala di Rosemberg (RSES)

INDICE DI CORRELAZIONE ETA' PUNTEGGIO SCALA DI ROSEMBERG

IPOTESI

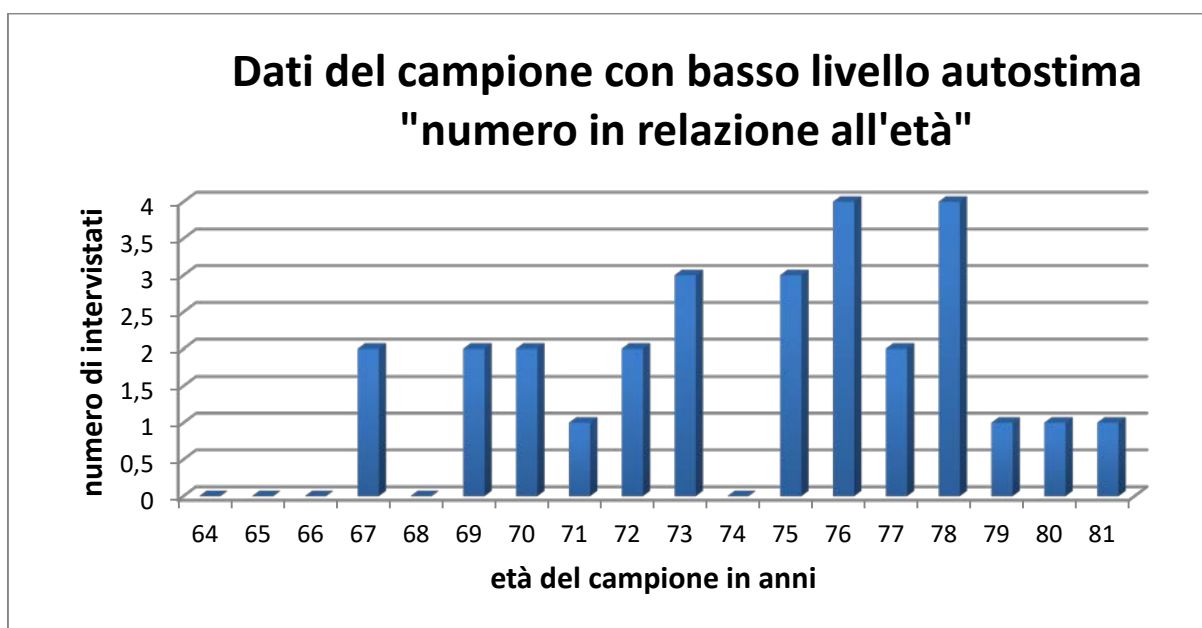
Con l'aumentare dell'età
Come variano i punteggi dell'autostima

CORRELAZIONE

Negativa (-)	Assente (=0)	Positiva (+)
Diminuiscono	Rimangono invariati	Aumentano

INDICE DI CORRELAZIONE ETA'/PUNTEGGIO	-0,35
--	--------------

Figura N°25



La parte del campione che ha ottenuto punteggi del livello di autostima bassi si colloca dal punto di vista anafigura nella fascia di età indicata nel figura 25.

Vale a dire che la maggior parte sono concentrati dai 75 agli 81 anni, pertanto anche se c'è una correlazione negativa fra aumento dell'età e autostima, è normale che con l'aumento dell'età, nella fase senile, il livello di autostima possa scendere, in questo

caso i soggetti con bassa autostima si concentrano oltre i 75 anni mentre solo 12 su 28 hanno dai 65 ai 74 anni.

Si può pertanto affermare che gli *over 65* che utilizzano internet e i *social media*, oggetto di questa ricerca, evidenziano un apprezzabile calo di autostima dai 75 anni in su.

La terza ipotesi era la seguente:

H3 Ci sono correlazioni tra autostima e stato di convivenza del campione da analizzare.

Se partiamo dall'analisi della tavola 24 relativa all'intero campione:

Tavola 24 - Tutto il campione- risposte alla scala autostima di Rosenberg (RSES)

	N°	%
Alta P>15	160	77,67
Bassa P<15	28	13,59
Media P=15	18	8,74
	206	100,00

troviamo che il 77, 67% ha un livello di autostima alto, avendo ottenuto punteggi superiori a 15.

Il successivo figura 26 e la relativa tavola 26 si riferiscono alla sola parte del campione che vive da solo con il coniuge, se confrontiamo i valori con il campione globale troviamo che l'82, 83%, in questo caso, ha ottenuto punteggi maggiori di 15 con un incremento di 5,6 punti percentuali rispetto al campione complessivo.

Figura N°26

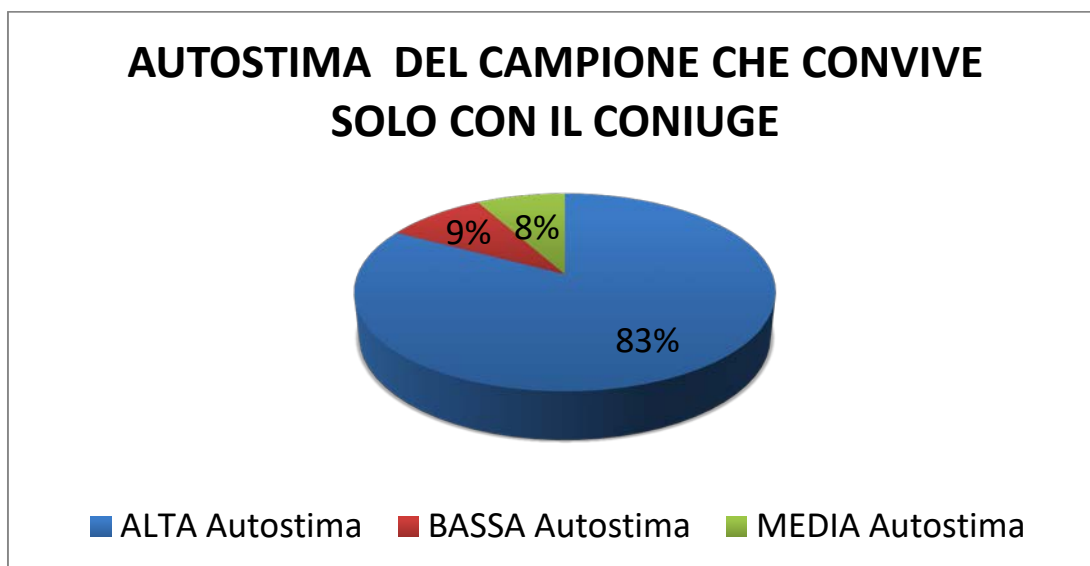


Tavola 26 -campione che vive con il coniuge- risposte alla scala autostima (RSES)

	N°	%
Alta P>15	82	82,83
Bassa P<15	9	9,09
Media P=15	8	8,08
	99	100,00

Continuando il nostro ragionamento con il successivo figura 27 e la relativa tavola 27, che si riferiscono alla sola parte del campione che vive con diversi familiari, anche in questo caso, se confrontiamo i valori con il campione globale troviamo che il 78,85% ha ottenuto punteggi maggiori di 15 con un poco apprezzabile incremento di 1,18 punti percentuali rispetto al campione complessivo.

Figura N°27

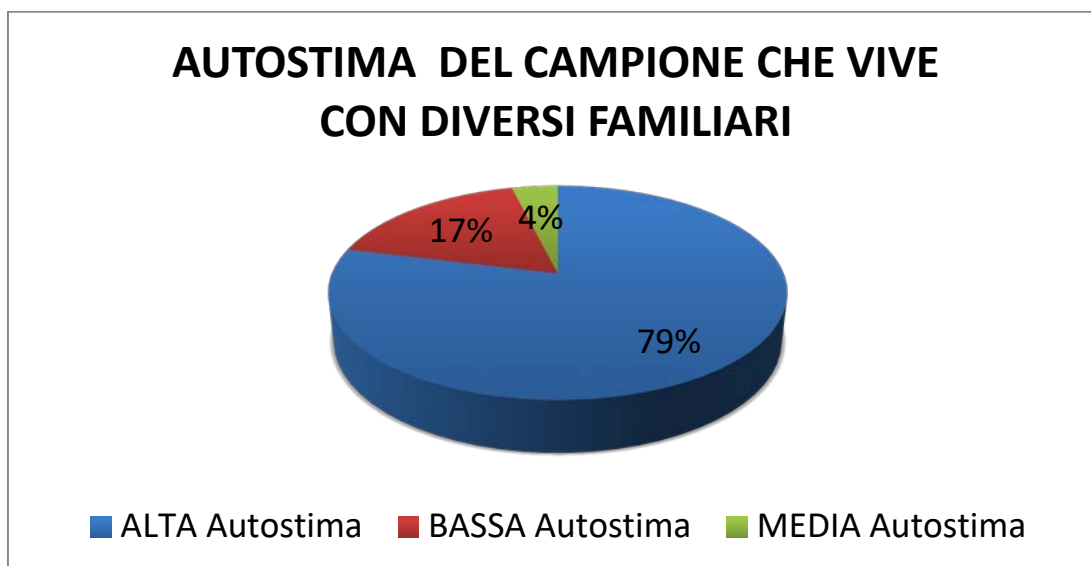


Tavola 27 -campione che vive con div. familiari- risposte alla scala autostima (RSES)

	N°	%
Alta P>15	41	78,85
Bassa P<15	9	17,31
Media P=15	2	3,85
	52	100,00

Nel caso del campione che vive da solo, tavola e figura n. 28, si ottiene che solo il 67,31% degli individui hanno totalizzato un punteggio superiore a 15 e confrontando questi dati con il campione totale, come già abbiamo fatto con in precedenza, si evidenzia un calo di 10,36 punti percentuali rispetto al 77,67% del campione complessivo.

Figura N°28

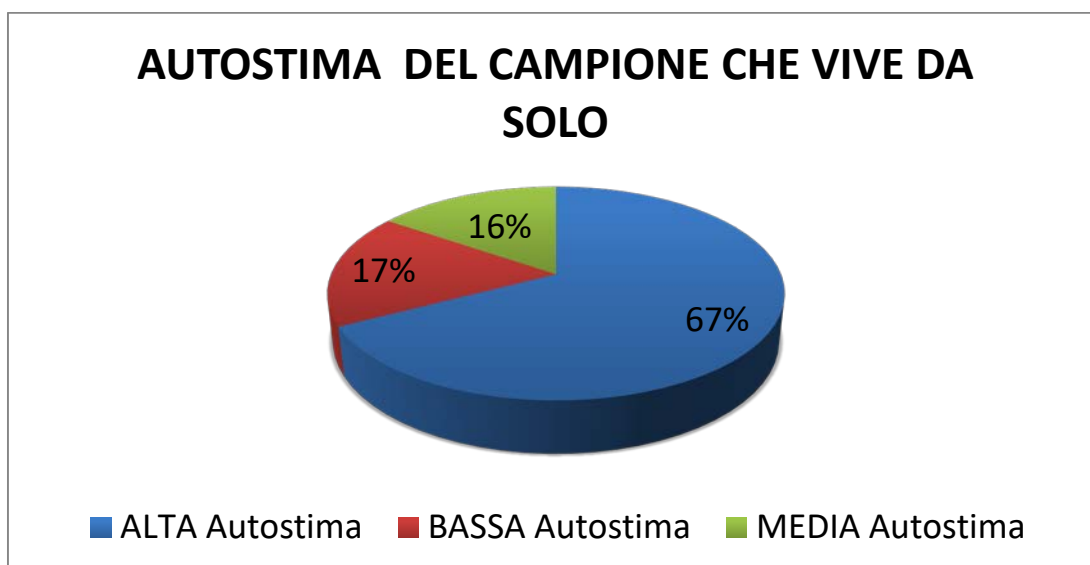


Tavola 28 -campione che vive da solo- risposte alla scala autostima (RSES)

	N°	%
Alta P>15	35	67,31
Bassa P<15	9	17,31
Media P=15	8	15,38
	52	100,00

Tutto ciò non può che esprimere un indice di correlazione positivo tra la condizione di convivenza da solo e l'abbassamento del livello di autostima, come si evince dalla successiva tavola:

Tavola 35– indice di correlazione stato di convivenza livello di autostima.

INDICE DI CORRELAZIONE TRA VIVERE DA SOLI E BASSA AUTOSTIMA

IPOTESI

Coloro i quali vivono da soli hanno un livello di autostima più basso

CORRELAZIONE

Negativa (-)	Assente (=0)	Positiva (+)
Diminuiscono	Rimangono invariati	Aumentano

INDICE DI CORRELAZIONE

1,00

Per quanto detto fin qui, per rispondere al quesito se ci sono correlazioni tra autostima e stato di convivenza del campione, possiamo affermare con ragionevole certezza che i diversi stati di convivenza hanno mostrato incrementi poco apprezzabili, ma nel caso di quelli che vivono da soli si è accertato un decremento superiore ai 10 punti percentuali dell'autostima, pertanto, nel caso del nostro campione, si accerta la correlazione positiva tra lo stato di convivenza del vivere da soli e calo del livello di autostima.

Dobbiamo dire per completezza che non è stato possibile analizzare i dati relativi a coloro i quali vivono in casa di riposo, in quanto la componente all'interno del campione è risultata numericamente insufficiente, come da tavola n. 5.

La quarta ipotesi era la seguente:

H4 Esiste una relazione fra grado di istruzione, l'utilizzo di internet e dei *social media*.

Il figura e la tavola 8 mostrano la composizione del campione per livello di istruzione

Figura N°8

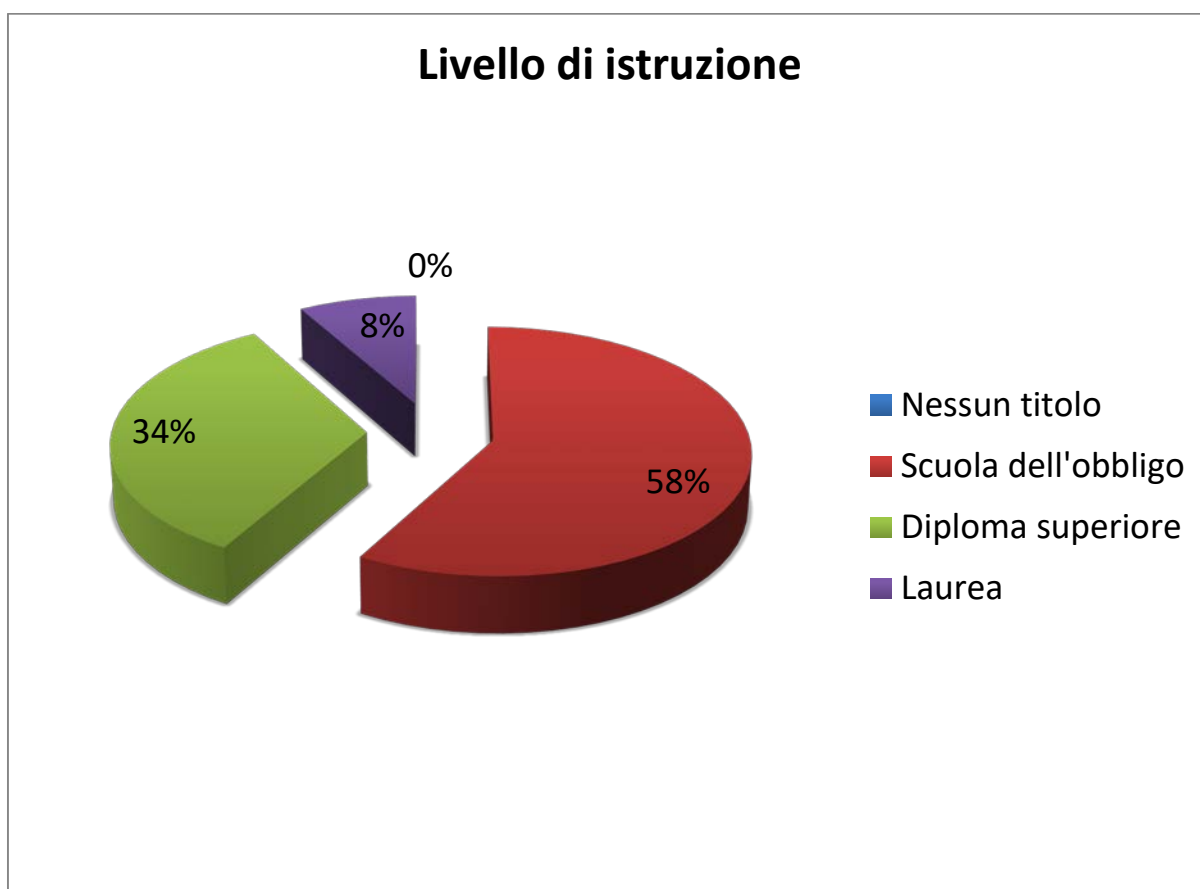


Tavola 8 distribuzione del campione in funzione del livello di istruzione

	N°	%
Nessun Titolo	0	0,00
Scuola dell'obbligo	120	58,25
Diploma superiore	69	33,50
Laurea	17	8,25
	206	100,00

L'analisi dei dati, dei quesiti proposti, non ha trovato alcuna correlazione significativa, fra i diversi livelli di istruzione e l'utilizzo dei *social media*, l'unico aspetto degno di nota è quello che nel campione non ci sono individui con nessun titolo scolastico. Possiamo pertanto affermare che il campione è rappresentato solo da individui scolarizzati.

La quinta ipotesi era la seguente:

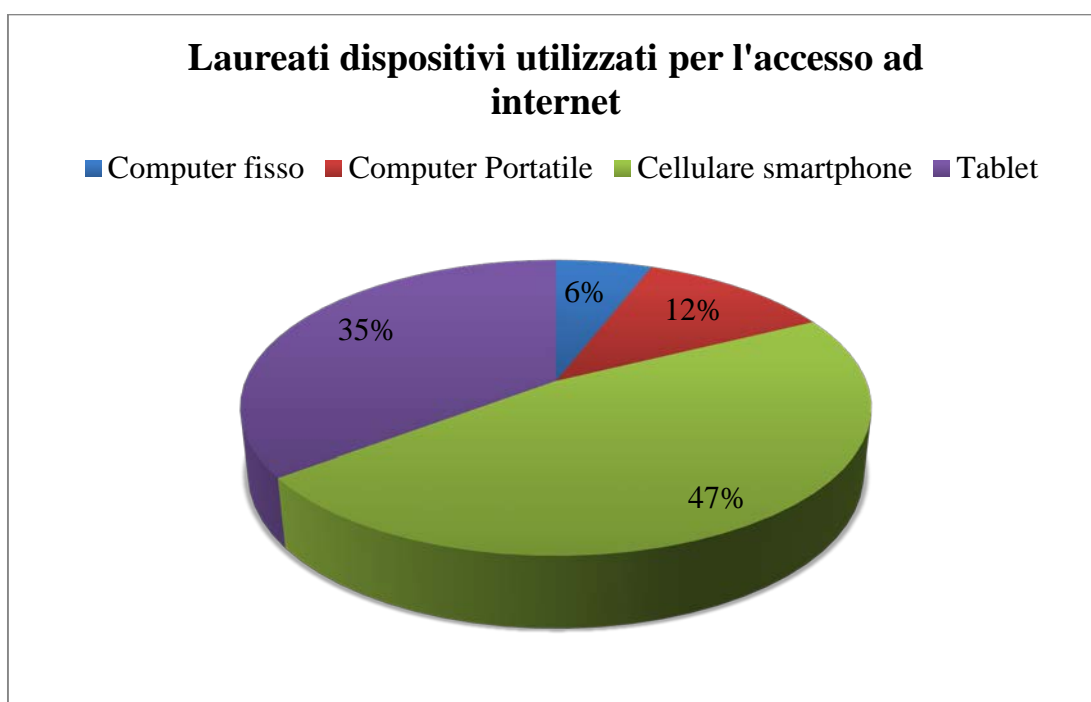
H5 Fra gli over 65, le modalità di utilizzo prevalente dei social mostrano differenze significative.

L'indagine per dare risposta a questa ipotesi era stata predisposta, nella seconda parte del questionario, inserendo i quesiti analizzati che vanno dal figura e tavola n°12 al figura e tavola N° 23.

A questo proposito sono state ricercate eventuali correlazioni significative tra le risposte ai quesiti e diversi fattori, sesso, età, stato di convivenza, grado di istruzione. Anche in questo caso l'analisi dei dati, dei quesiti proposti, non ha restituito alcuna correlazione significativa.

Si riporta di seguito, a titolo di esempio, quanto rilevato in merito all'utilizzo dei dispositivi per l'accesso ad internet dei laureati in confronto a resto il campione.

Figura N°29



I laureati facenti parte del campione, per l'accesso ad internet utilizzano per il 47,06 % il cellulare, per il 35,29% il tablet, per 11,76% il computer portatile e per il 5,88% il computer fisso.

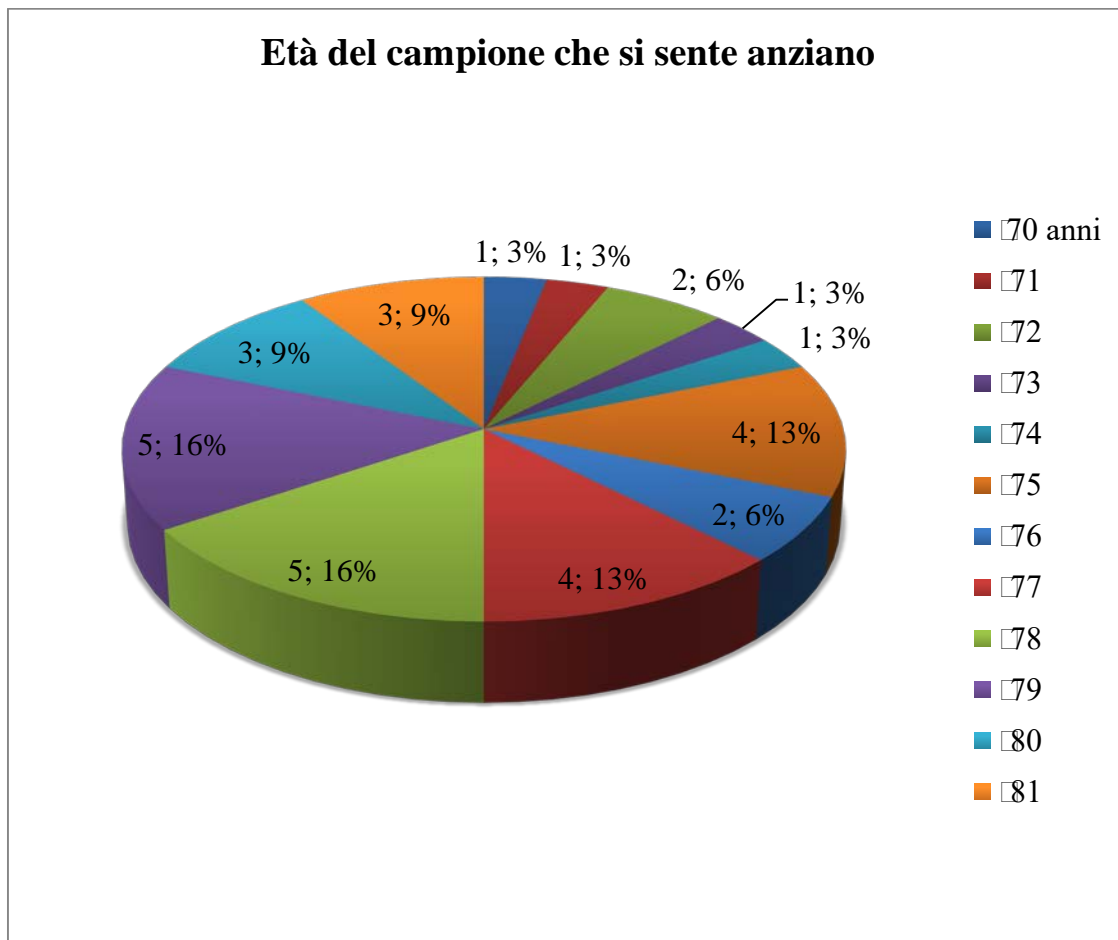
Tavola 29 Laureati risposte in merito ai dispositivi utilizzati per l'accesso ai social

	N°	%
Computer fisso	1	5,88
Computer Portatile	2	11,76
Cellulare smartphone	8	47,06
Tablet	6	35,29
	17	100,00

Se si confrontano questi dati al campione totale, tavola e figura N° 16, non si trovano correlazioni significative.

Le indagini sui dati restituiti dal campione hanno seguito anche strade al di fuori degli obiettivi prefissati. Per esempio si è cercato di guardare in modo più approfondito alle eventuali correlazioni riguardanti la parte del campione che ha dichiarato di sentirsi anziano. A questo proposito di seguito si riportano nel figura e nella tavola n. 30 i dati sull'età di chi ha affermato di sentirsi anziano.

Figura N°30



Come possiamo notare dall'analisi del figura e della tabella n. 30, la quota di coloro che hanno dichiarato i sentitisi anziani sul totale del campione e 32 individui su 206 che rappresentano solo il 15,53% del totale come già rappresentato nel figura e nella tavola n. 11.

Tavola 30 Età del campione che si sente anziano

anni	numero	%
70	1	3,13
71	1	3,13
72	2	6,25
73	1	3,13
74	1	3,13
75	4	12,50
76	2	6,25
77	4	12,50
78	5	15,63
79	5	15,63
80	3	9,38
81	3	9,38
TOTALE	32	100,00

Dobbiamo però fare rilevare che tra costoro non ci sono individui al di sotto dei 70 anni e che con l'aumentare dell'età aumenta il numero di coloro i quali dichiarano di sentirsi anziani.

Figura N°31

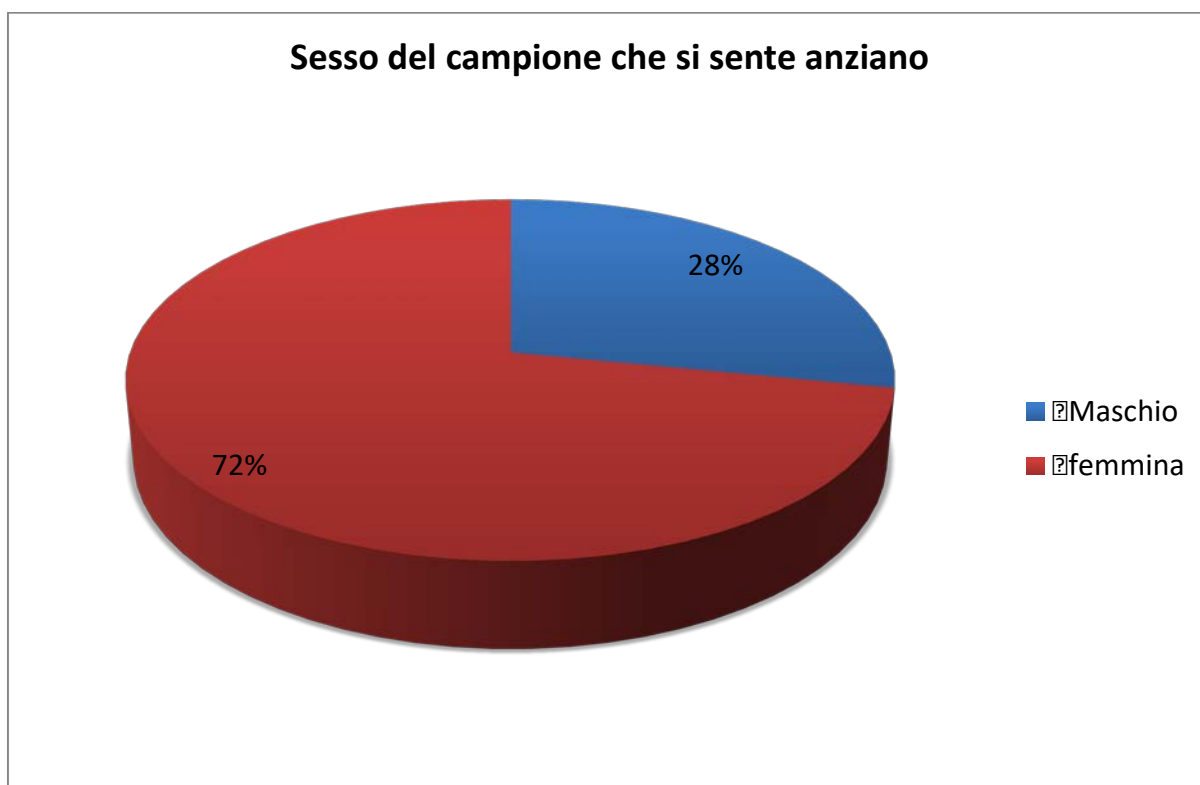


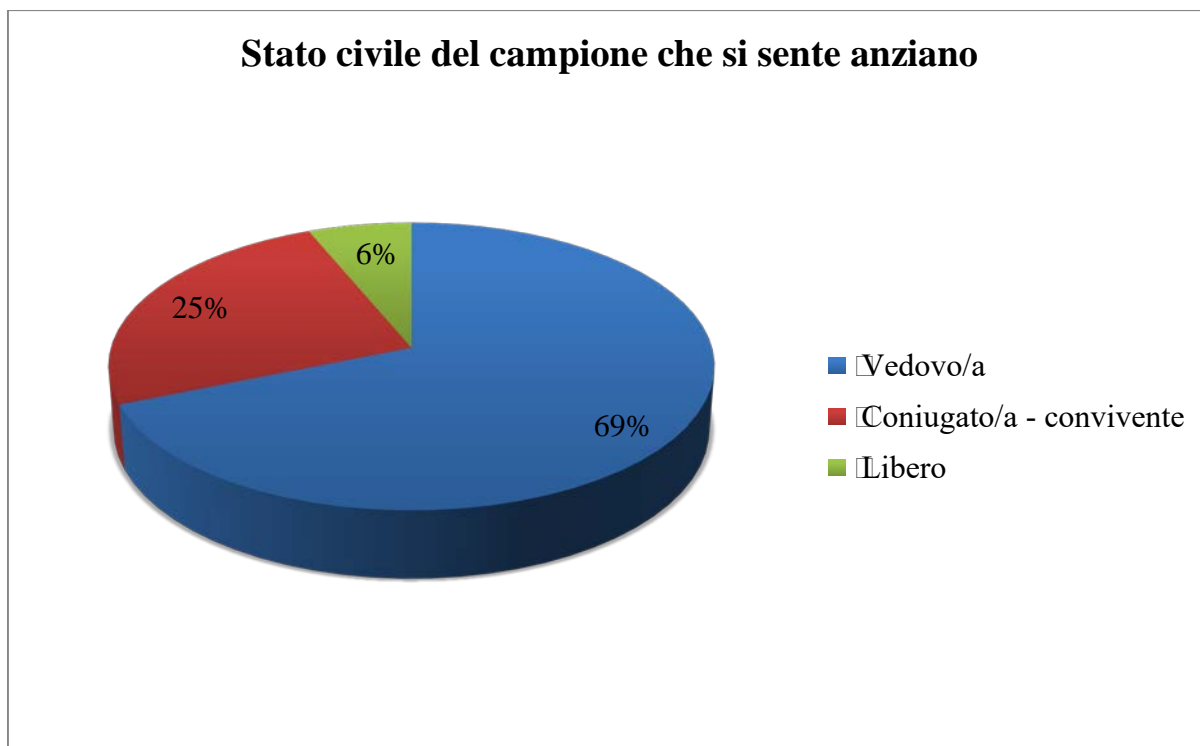
Tavola 31 sesso del campione che si sente anziano

Tavola 31 sesso del campione che si sente anziano		
Sesso	Numero	%
Maschio	9	28
femmina	23	72
TOTALE	32	100

Il figura e la tavola n. 31 riportano i dati relativi al sesso della parte del campione che ha dichiarato di sentirsi anziano.

Non deve trarre in inganno il fatto che le donne prevalgono nettamente, ciò è dovuto anche alla diversa longevità dei due sessi essendo le aspettative di vita maggiori nelle donne è assolutamente normale che nella fascia d'età dai 70 agli 81 anni numericamente prevalgano nettamente sugli uomini.

Figura N°32



Infine per quanto concerne lo stato civile relativo a chi si sente anziano rispetto al campione totale, esaminato nel figura e nella tavola n.3, la percentuale dei vedovi passa

da 26,21% a 68,75% con un incremento del 42,54%. L'analisi dei dati indica una chiara correlazione positiva fra la parte di campione che si sente anziano e lo stato civile di vedovo/a.

Tavola 32 stato civile del campione che si sente anziano

	N°	%
Vedovo/a	22	68,75
Coniugato/a - convivente	8	25,00
Libero	2	6,25
	32	100,00

Bisogna, anche in questo caso, chiarire che con l'aumentare dell'età aumenta anche la probabilità di essere vedovi, ma l'incremento del 42,54 di questa condizione di stato civile non può essere correlato solo alla variabile età. Per cui nel nostro campione la condizione di vedovanza può essere correlata al sentirsi anziani.

CAPITOLO VI: DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

6.1 DISCUSSIONE

Questa ricerca vuole apportare il suo piccolo contributo nell'ambito degli studi che riguardano i comportamenti delle generazioni dei giovani anziani nei confronti delle tecnologie informatiche di rete e nell'utilizzo dei *social media*.

Il mondo in cui ci siamo addentrati, risulta molto complesso ed articolato, lo sfondo in cui ci si muove è rappresentato dalla velocità dei cambiamenti che rendono estremamente mutevoli le tecnologie utilizzate.

Abbiamo visto che, sempre con grande rapidità, le generazioni che si susseguono si adattano a questo dinamismo del mondo virtuale che li circonda.

La penetrazione di questi mezzi è ormai capillare, soprattutto nel mondo occidentale, tutte le fasce sociali e le generazioni li utilizzano e si adattano alle continue variazioni del sistema.

Parlare oggi di utilità dell'uso di questi mezzi è diventato anacronistico, semplicemente perché ormai fanno parte della nostra vita quotidiana, la quasi totalità degli individui nel mondo occidentale, attraverso un dispositivo qualsiasi, si collega ad internet giornalmente per soddisfare esigenze di diverso tipo, lecite e non, frutto di comportamenti corretti o di devianze.

Il mondo reale ed il mondo virtuale hanno ormai un numero così elevato di punti di contatto che stanno per fondersi in un'unica realtà.

Premesso che l'utilizzo di questi mezzi comporta rischi di vario tipo per chiunque li frequenta.

Questo lavoro ha voluto principalmente indagare su alcuni aspetti specifici, che riguardano l'utilizzo di questi mezzi da parte degli *over65*, in questo momento storico.

L'analisi dei dati ci ha fatto rilevare che i 206 soggetti facenti parte del campione sono tutti scolarizzati, iscritti a diversi *social* e si collegano ad essi una o più volte al giorno.

La maggior parte di impiega da 15 minuti ad 1 ora al giorno sui *social*, utilizzando prevalentemente cellulari e *tablet* per l'accesso.

La maggioranza ha dichiarato di usare prevalentemente i *social* per tenersi in contatto con i propri amici e di guardare la bacheca e le foto dei propri amici come attività svolta più spesso.

I più pensano che i *social* non abbiano avuto alcun impatto sulla loro vita reale e continuano a preferire di interagire di persona con gli altri, piuttosto che in modo virtuale.

Queste risposte ci restituiscono un quadro di un gruppo persone che hanno un approccio con i *social* moderato sia sui tempi che sulla frequenza di collegamento, considerato, che i dati di *internet audience* riferiti a gennaio 2016 davano come tempo medio giornaliero di collegamento dei soggetti da 18 ai 54 anni oltre 2 ore (Audiweb Nielsen 2016).

Dal mio punto di vista anche l'aspetto della maggiore moderatezza nell'uso di internet rispetto alle altre fasce di età, nel tempo, con l'avvento delle future generazioni di over 65, tenderà ad attenuarsi.

Sempre a mio avviso, nel prossimo futuro gli over 65 si collegheranno ad internet e sui *social* tanto quanto le altre generazioni, per questo sempre di più, anche loro, correranno il rischio di incappare in problemi di dipendenza.

Un aspetto fondamentale della ricerca ha riguardato l'autostima del campione che è risultata medio alta. Da ciò se ne deduce, considerati gli aspetti medici legati all'invecchiamento attivo che abbiamo estrinsecato nella parte teorica, che questo campione di persone trae in parte beneficio dall'utilizzo dei *social media* ed internet nel mantenere elevato il proprio livello di autostima.

La parte del campione più numerosa che ha bassa autostima si trova nella fascia d'età dai 75 agli 81 anni.

Un'altra componente interessante dello studio riguarda la correlazione trovata fra stato di convivenza ed autostima, la parte del campione che ha mostrato di avere maggiore autostima in assoluto è quella di chi vive da solo con il coniuge.

Infine tra quelli che hanno risposto di sentirsi anziani, i più numerosi sono risultati i vedovi, evidenziando una correlazione fra stato civile e livello di autostima.

Pur sottolineando gli aspetti fino ad ora messi in evidenza, questo studio alla fine vuole fornire principalmente un suo contributo sugli aspetti riguardanti l'autostima degli *over 65* che utilizzano internet ed in conclusione delinea il quadro di una generazione attuale di giovani anziani che si avvicinano in modo sempre più disinvolto e partecipe alle nuove tecnologie, pronti a sfruttarne le risorse nel bene e nel male.

6.2 LIMITI DELLO STUDIO

Questa indagine, ovviamente, presenta tutti i limiti tipici delle investigazioni scientifiche, la ricerca è un punto di partenza non un punto di arrivo, il limite più grande, in questo caso, sta nel non avere potuto stabilire con certezza il nesso causa effetto.

I limiti dello studio risiedono anche nel non avere comparato il livello di autostima degli *over 65* che utilizzano abitualmente internet con quello di chi non lo utilizza. Gli sforzi della ricerca sono stati profusi principalmente nel dare risposta al quesito sul livello di autostima di chi utilizza internet e i *social media*.

6.3.- PROPOSTE PER NUOVE RICERCHE

Questa ricerca ha risposto ad alcuni quesiti, ma come tutti gli studi, lascia aperti nuovi interrogativi su altri aspetti che potranno essere approfonditi da ulteriori indagini.

Prendendo spunto da questo lavoro, si potrebbe per esempio approfondire sulle differenze nel livello di autostima tra gli *over 65* utilizzatori di Internet e non.

Un altro aspetto da investigare sarebbe, a mio avviso, in che modo la situazione di convivenza degli *over 65* ne può influenzare il livello di autostima.

6.4 CONCLUSIONI FINALI

All'inizio di questo percorso di vita mi sono avvicinato al mondo, per me nuovo, della ricerca con curiosità e con grande rispetto, ho imparato ad assaporare con gusto e

con finezza il potersi immergere nello studio di un argomento, frugando negli angoli più reconditi per cercare ogni possibile sfumatura che lo riguarda.

Potere studiare, attingendo da più fonti possibili, è un esercizio piacevolissimo per la mente che la porta ad aprirsi verso orizzonti sempre più sconfinati.

L'edificazione delle basi teoriche fornisce le fondamenta su cui si costruisce la ricerca.

Estremamente stimolante è stata anche la costruzione della parte empirica, la realizzazione del questionario, la sua somministrazione e l'analisi dei dati, mi hanno umanamente arricchito, soprattutto perché mi hanno permesso di vedere cose e comprendere relazioni che sfuggono alle analisi più superficiali.

Adesso che sto per scrivere l'ultima pagina di questo mio lavoro spero solo di avere contribuito con una goccia della mia passione a far crescere il mare della scienza.

Bibliografia

- AGCOM (2016). *Il consumo di servizi di comunicazione: esperienze e prospettive*. Roma: AGCOM. Servizio economico–statistico.
- Allaire, C., McLaughlin, A., Trujillo, A., Whitlock, L., LaPorte, L., e Gandy, M. (2013). *Il successo dell'invecchiamento attraverso giochi digitali: le differenze tra socioemotional anziani giocatori adulti e non-giocatori*. London: Computers in Human Behavior.
- Anderson, C. e Wolff, M., 2010. *The Web is dead. Long Live the Internet*. California: Wired.
- Audiweb database 2016. Dati sulla fruizione di internet in Italia. Milano: *Audiweb Nielsen*
- Batista, P. (2013). *Essere anziani in un mondo super tecnologico*. Roma *Welfare Società Territorio*.
- Binazzi A. 2014. Anziani, 4,5 milioni si collegano a internet per salute, cibo e banca. Roma: Azienda Policlinico Umberto I
- Brian Komar (2001). *TCI/IP Guida completa II edizione*. Milano: Apogeo Srl.
- Brickfield, C.F. (1984). Attitudes and Perceptions of Older People Toward Technology. In P.K. Robinson, J. Livingston, and S.E. Birren, eds., *Aging and Technological Advances*. New York: Plenum Press.
- Bruno, S. (2012). *NoiNonni.it un sito ricco di idee consigli e materiali utili*. Roma: Famiglia Cristiana.
- Cabedo, S. e Mollòn, P.E. (2014). *Educación y calidad de vida en personas mayores*. Castellò del la Plana: publicacions del la universitat jaume.
- Carbone, G. (2013). *Dall'invecchiamento celebrale fisiologico alla demenza di Alzheimer: informazioni per i caregivers*. Roma: Italian Hospital Group.
- Ceruzzi, P.E. (2006). *Storia dell'informatica*. Milano: Apogeo S.r.l.
- Cesa-Bianchi, M. (1987). *Psicologia dell'invecchiamento. Caratteristiche e problemi*. Roma: La Nuova Italia Scientifica.

- Cicerone, M.T. (44 a.c., 1997). *Cato Maior de senectute*. Roma: Avia Pervia.
- Cotten, S., Ford, G., Ford, S., e Hale, T. (2012). *L'uso di Internet e la depressione tra gli anziani*. Amsterdam: Elsevier Science Publishers BV.
- Cottini, L. e Fedeli, D. (2008). Qualità della Vita in età avanzata per la persona con disabilità. In Cottini L. (Ed.), *Disabilità mentale e avanzamento d'età: prospettive per una vita di qualità*. Milano: Franco Angeli.
- Del Missier, F., Rumiati, R., Avveduto, S., Cerbara, L., e Valente, A. (2010). *La cultura dell'innovazione in Italia Rapporto 2010*. Milano: Cotec
- Di Nuovo, S. e Sprini, G. (2008). *Teorie e metodi della psicologia italiana: tendenze attuali*. Milano: Franco Angeli Srl.
- Douglas, R. (2012). *L'altro cervello. Come le nuove scoperte sul cervello stanno rivoluzionato medicina e scienza*. Roma: Espress Edizioni.
- Eurostat (2011). *The graying of the baby boomers. A century-long view of ageing in European populations*. Bruxelles: Eurostat.
- Giannakouris, K. (2008). "Ageing characterises the demographic perspectives of the European societies, in *Population and social conditions*". Eurostat; Statistics in focus.
- Giannakouris, K. (2008). *Population and social conditions*. Lussemburgo: Office for Official Publications of the European Communities.
- Gobierno de Espana (2011). *Libro Blanco de Enviejecimiento Activo*. Madrid: Ministerio Sanidad Politica Social e Igualdad..
- Golden, J., Conroy, R.M., Bruce, I., Denihan, A., Greene, E., Kirby, M., e Lawlor, B.A. (2009). *Loneliness, social support networks, mood and wellbeing in community-dwelling elderly*. New York: International Journal of Geriatric Psychiatry.
- Heikkinen, R.L. (2010). *Kokemuksellinen vanheneminen (Exsperienced aging)*. Finland In: Gerontologia Eds.
- Istat (2016). *Rapporto annuale 2016. La situazione del Paese*. Roma: Istituto Nazionale di Statistica.

- Italia Lavoro (2013). *Dossier Invecchiamento attivo n°2*. Roma: Italia lavoro S.p.A.
- Lissemore, S. (2016). *eHealth e innovazione: un appuntamento che la Sanità Italiana non può mancare*. Milano: NetConsulting S.r.l.
- Livraghi, G. (2005). *I vecchi l'informazione e la comunicazione*. Roma: GANDALF.
- Mantovani, G. (2003). Gli atteggiamenti nel contesto sociale , in G. Mantovani (a cura di), *Manuale di psicologia sociale*. Firenze: Giunti.
- Mantovani, G. e Spagnoli, A. (2001). Legitimizing Technologies: Ambiguity As A Premise For Negotiation. *A Networked Institution. Information Technology & People*, 14, 304-320.
- Martin, N. (2007). *Silver surfers take over the internet*. Londra: The Telegraph.
- Morton, T. (2014). *La formazione degli anziani nei social media migliora il benessere e combatte l'isolamento*. Exeter: University of Exeter.
- Myers, D.G. (2000). *The funds, friends, and faith of happy people*. New York: The American psychologist.
- Pizzola, N. (2104). *Fare il pensionato all'estero e vivere alla grande*. Milano: OFNetwork Srl.
- Rogers, E. (1995). *Diffusion of Innovation*. New York: The Free Press.
- Rogers, E. (1995). *Diffusion of Innovation*. New York: The Free Press.
- Sartori, L. (2006). *Il divario digitale*. Bologna: Il Mulino.
- Schalock, R.L. e Verdugo Alonso, M.A. (2002). *Handbook on Quality of Life for Human Service Practitioners*. Washington: Edizioni AAIDD.
- Sgarro, M.(1998). *Il Sostegno Sociale*. Roma: Edizioni Kappa.
- Solingon, S. (2014). *Terza età anche internet aiuta a invecchiare bene*. Milano: Salute 24 Gruppo il Sole 24 ore.
- Suutama, T. (2010). *Muisti ja oppiminen (Memory and learning)*. Helsinki: Duodecim.

- Valpreda, G., Silenzi, C., e Vaccarezza, A. (2004). *Cambiamento Leadership e Flessibilità riflessioni organizzative social e psicologiche*. Milano: Methodos.
- *Web & Digital* 2016. Anziani come evitare le truffe *online*. Milano: *FastWeb*
- White, H., McConnell, E., Clipp, E., Louise, B., Teague, C., Navas, L., Craven, S., e Halbrecht, H.(1999). Surfing the Net in Later Life: a Review of the Literature and a Pilot Study of Computer Use and Quality of Life. *Journal of Applied Gerontology*, 18(3), 358-378.
- Young K. 1998. Caught in the net. New York : John Wiley & Sons, Inc..
- Zaidi, A. e Stanton, D. (2015). *Active Ageing Index 2014 Analytical Report*. Bruxelles: United Nations European Commission.

Sitografia

- AGCOM (2016). *Il consumo di servizi di comunicazione: esperienze e prospettive*. In: <https://www.agcom.it/documents/10179/6076453/Pubblicazione+20-10-2016/5328e481-c8da-4c0e-90da-b071fe89009b?version=1.0> [consultato il 07/03/2016]
- Allaire, C., McLaughlin, A., Trujillo, A., Whitlock, L., LaPorte, L., e Gandy, M. (2013). *Il successo dell'invecchiamento attraverso giochi digitali: le differenze tra socioemotional anziani giocatori adulti e non-giocatori*, in: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213000174>. [consultato il 11/05/2016]
 - Anderson, C. e Wolff, M., 2010. *The Web is dead. Long Live the Internet*, in: https://www.wired.com/2010/08/ff_webrip/. [consultato il 22/01/2017]
- ANSA (2016). *Eurosta, nell'Ue italiani più "anziani" dopo Germania*. in: http://www.ansa.it/europa/notizie/rubriche/altrenews/2015/11/27/eurostat-nellue-italiani-piu-anziani-dopo-germania_03cfaad0-a383-40aa-b772-4c4dbd5b4e29.html [consultato il 08/03/2017]

- Audiweb database 2016. Dati sulla fruizione di internet in Italia, in: <http://www.audiweb.it/news/total-digital-audience-del-mese-di-gennaio-2016/> [consultato il 12/03/2017]
- Batista, P. (2013). *Essere anziani in un mondo super tecnologico*. Roma Welfare Società Territorio, in: <http://www.west-info.eu/it/essere-anziani-in-un-mondo-super-tecnologico/> [consultato il 20/11/2016]
- Binazzi A. 2014. Anziani, 4.5 milioni si collegano a internet per salute, cibo e banca, in : <http://www.policliniconews.it/ricerca-e-cura/anziani-4-5-milioni-si-collegano-internet-per-salute-cibo-banca/> [consultato il 16/06/2016]
- Bruno, S. (2012). *NoiNonni.it un sito ricco di idee consigli e materiali utili*. Roma: Famiglia Cristiana, in: <http://cisf.famigliacristiana.it/famiglia/news/dossier/i-nonna/noinnonniit-un-sito-ricco-di-idee-consigli-e-materiali-utili.aspx>. [consultato il 19/05/2016]
- Carbone, G. (2013). *Dall'invecchiamento celebrale fisiologico alla demenza di Alzheimer: informazioni per i caregivers*. in: http://www.italianhospitalgroup.it/pubblicazioni/invecchiamento_cerebrale_fisiologico_-_brochure_2003_ihg-pro.pdf [consultato il 17/01/2017]
- Commissione Europea Affari economici e finanziari (2015). *Relazione 2015 sull'invecchiamento demografico*. Bruxelles, in: http://ec.europa.eu/economy_finance/structural_reforms/ageing/index_it.htm [consultato il 27/04/2016]
- Cotten, S., Ford, G., Ford, S., e Hale, T. (2012). *L'uso di Internet e la depressione tra gli anziani*, in: <http://dl.acm.org/citation.cfm?id=2109039>. [consultato il 14/10/2015]
- Del Missier, F., Rumiati, R., Avveduto, S., Cerbara, L., e Valente, A. (2010). *La cultura dell'innovazione in Italia Rapporto 2010*, in: http://www.irpps.cnr.it/it/system/files/cultura_innovazione_2010.pdf [consultato il 02/06/2016]
- Della Dora, L. (2015). *Digital, social & mobile 2015: tutti i numeri globali e italiani. We are social*, in: <http://wearesocial.com/it/report-ricerche/digital-social-mobile-2015-tutti-numeri-globali-italiani> [consultato il 24/05/2016]

- Gobierno de Espana (2011). *Libro Blanco de Envejecimiento Activo*, in: http://imserso.es/imserso_01/envejecimiento_activo/libro_blanco/index.htm. [consultato il 13/07/2016]
- Italia Lavoro (2013). *Dossier Invecchiamento attivo n°2*, in: <http://bancadati.italialavoro.it/bdds/download?fileName=e11bf32b-6aeb-417b-8777-94f238ef2fc6.pdf&uid=e11bf32b-6aeb-417b-8777-94f238ef2fc6>. [consultato il 07/11/2015]
- Lissemore, S. (2016). *eHealth e innovazione: un appuntamento che la Sanità Italiana non può mancare*, in: <http://www.netconsultingcube.com/ehealth-e-innovazione-un-appuntamento-che-la-sanita-italiana-non-puo-mancare/>. [consultato il 05/03/2017]
- LUISLAB (2014). *Prove di trucco virtuale con ModiFace*, in: <http://www.realta-aumentata.it/modiface-realta-aumentata.asp> [consultato il 10/03/2016]
 - Martin, N. (2007). *Silver surfers take over the internet*. In: <http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1561089/Silver-surfers-take-over-the-internet.html> [consultato il 14/09/2015]
- Morton, T. (2014). *La formazione degli anziani nei social media migliora il benessere e combatte l'isolamento*, in: http://www.exeter.ac.uk/news/research/title_426286_en.html. [consultato il 22/04/2016]
- Pizzola, N. (2104). *Fare il pensionato all'estero e vivere alla grande*, in: <http://www.osservatoriofinanziario.it/of/newslarge.asp?id=1565>. [consultato il 07/06/2016]
- Pomilio, A. (2010). *NoiNonni*. in: <http://www.noinonni.it/annalisa-pomilio-autrice/>. [consultato il 11/01/2017]
- Report statistiche (2014). *Cittadini e nuove tecnologie*, in: <http://www.istat.it/it/archivio/143073> [consultato il 25/11/2015]
- Report statistiche (2015). *Cittadini imprese e ICT*, in: <http://www.istat.it/it/archivio/176914> [consultato il 25/11/2015]

- Valpreda, G., Silenzi, C., e Vaccarezza, A. (2004). *Cambiamento Leadership e Flessibilità riflessioni organizzative social e psicologiche*, in: [http://www.confindustria.it/Conf/Even.nsf/.../\\$File/cambiamento_e_leadership.ppt](http://www.confindustria.it/Conf/Even.nsf/.../$File/cambiamento_e_leadership.ppt) [consultato il 08/01/2016]
- *Web & Digital* 2016. Anziani come evitare le truffe *online*, In: <http://www.fastweb.it/web-e-digital/anziani-come-evitare-le-truffe-online/> [consultato il 14/12/2016]
- World Health Organization (2012). *Good Health adds life to years* in: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/70840/1/WHO_DCO_WHD_2012_1_eng.pdf [consultato il 03/02/2016]

ALLEGATI

QUESTIONARIO SOMMINISTRATO AL CAMPIONE

"OVER 65 E SOCIAL MEDIA"

Questionario anonimo sulle abitudini degli over 65 in merito all'utilizzo dei Social Media.

Data di nascita (inserire la propria data di nascita)

Data

1. Stato civile

- Libero
- Coniugato/a - convivente
- Sperato/a – divorziato/a
- Vedovo/a

02- La tua situazione di convivenza è la seguente:

- solo/a
- solo/a con coniuge
- con diversi familiari
- in casa di riposo

03- La tua situazione di convivenza è la seguente:

- Solo/a
- Solo/a con coniuge
- Con diversi familiari
- In casa di riposo

04- Sei attualmente in pensione?

- si
- no

05- Quale professione hai esercitato più a lungo?

06- Quale è il tuo livello di istruzione?

- nessun titolo
- scuola dell'obbligo (elementari o medie)
- diploma di media superiore
- laurea

07- Hai figli o nipoti?

- Si (vai alla domanda n° 08)
- No (vai alla domanda n° 09)

08- Quanto vivono distanti da te ?

- Nella stessa città
- In un'altra città
- All'estero

09- Ti definiresti una persona anziana?

- Si
- No

10- Di che sesso sei?

1. maschio
2. femmina

11- Indica il numero di social network ai quali è iscritto

- uno
- meno di 4
- da 4 a7
- più di 7

12. Quali social media utilizzi?

	spesso	raramente	mai
Facebook			
Instagram			
Skype			
Twitter			
You Tube			
WhatsApp			
Badoo			
Facebook			
Instagram			
Skype			
Messenger			
Special Age			
WhatsApp			

Badoo			
Twitter			
You Tube			
Messenger			
Special Age			

13- Quanto frequentemente accedi ai social network?

- più volte al giorno
- almeno una volta al giorno
- almeno una volta alla settimana
- almeno una volta al mese

14. Mediamente in un giorno quanto tempo trascorri sui social network?

- meno di 15 minuti
- da 15 a 30 minuti
- da 30 minuti a 1 ora
- da 1 a 2 ore
- da 2 a 3 ore
- più di 3 ore

15- Da quali dei seguenti dispositivi mobili accedi prevalentemente ai social network?

- computer fisso
- computer portatile
- cellulare smartphone
- tablet

16- Perché usi prevalentemente i social network? (indicare 3 risposte al massimo)

- per tenermi in contatto con i miei amici
- per mantenere rapporti con i miei ex colleghi di lavoro
- chattare
- per mantenermi al passo con i tempi
- per far sapere agli altri cosa faccio
- per passare il tempo
- per evadere dal mondo reale
- per ampliare le mie conoscenze culturali
- per fare giochi/quiz
- per fare incontri

17- Quale delle seguenti attività fai più spesso sui social network? (Indicare 3 risposte massimo)

- guardo la bacheca e le foto dei miei amici
- scrivo sulla bacheca e / o sulla bacheca dei miei amici 2
- chatto
- scrivo/leggo messaggi privati
- leggo le notizie/gli eventi
- uso le applicazioni
- pubblico foto e/o video su Facebook.
- gioco

18- Cosa ti piace di più dei social network? (Indicare 3 risposte massimo)

- la possibilità di tenermi sempre in contatto con i miei amici
- la possibilità di fare nuove amicizie
- la possibilità di ritrovare amici che non sento da molto tempo
- la velocità di interazione
- giochi/Quiz/Test
- la possibilità di poter far parte di un gruppo e partecipare ad eventi
- la possibilità di venire a conoscenza di aspetti della vita altrui
- la possibilità di far conoscere ai miei contatti parti della mia vita
- la possibilità di poter inserire foto e video personali e vedere quelli dei miei contatti

19- Quale impatto hanno avuto i social network nella tua vita reale? (Indicare 2 risposte massimo)

- mi hanno aiutato a mantenere le amicizie nella vita reale
- mi hanno aiutato a sviluppare nuove amicizie nella vita reale
- hanno favorito la partecipazione ad eventi, feste, etc.
- mi hanno aiutato a mantenermi aggiornato su ciò che succede ai miei amici
- nessuno

20 - Indica il grado di accordo con ciascuna delle seguenti affermazioni:

	Sono fortemente in accordo	Son o in accordo	Sono in disaccordo	sono fortemente in disaccordo
Sento di essere una persona di valore				
Sento di avere alcune buone qualità				
Penso di aver fallito su molti aspetti				
Sono capace di fare le cose come molte altre persone				
Sento di non avere molto di cui andare fiero				
Cerco sempre di avere un atteggiamento positivo nei confronti di me stesso				
Nel complesso sono molto soddisfatto di me				
Vorrei poter avere più rispetto per me stesso				
A volte mi sento decisamente inutile				
A volte penso di non essere nulla di buono				

21- Trascorri più tempo sui social network che con la tua famiglia?

- mai
- raramente
- qualche volta
- spesso
- sempre

22- Ti senti euforico quando il numero dei tuoi amici su un social network cresce rapidamente anche se probabilmente non parlerai mai con loro?

- si
- no

23- Preferisci interagire con le persone più sui siti di social networking, piuttosto che di persona?

1. mai
2. raramente
3. qualche volta
4. spesso
5. sempre

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE-a).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 a 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escala se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como <u>la mayoría de la gente.</u>				
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				