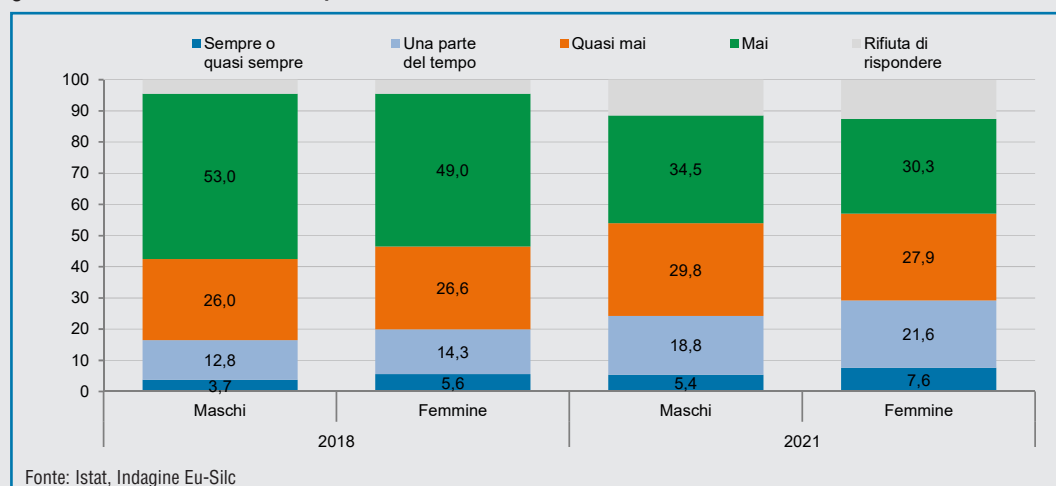


## SENTIRSI SOLI

Gli studi nel campo delle relazioni e dell'isolamento sociale mostrano come le persone, quando non si sentono sole, non solo hanno con più probabilità migliori condizioni di salute, ma sono anche più felici<sup>1</sup>. Proprio per l'ampiezza dei processi emotivi e cognitivi e dei risultati che sembrano poter essere influenzati dal senso della solitudine, nell'indagine Eu-Silc 2018 e 2021 è stato inserito un quesito che chiede "Per quanto tempo, nelle ultime 4 settimane, si è sentito/a solo/a?". Pur essendo ancora da esplorare il ruolo specifico del senso di solitudine in un approccio multidimensionale al benessere soggettivo, si propone in questo capitolo un focus in cui si esamina il senso di solitudine espresso nel 2021 (ultimo dato disponibile), a confronto con la condizione pre-pandemia (dati 2018).

Nel 2021 oltre un quarto (26,8%) delle persone di 16 anni e più riferisce di essersi sentito solo almeno una parte del tempo, una percentuale di 8,5 punti più alta rispetto a quella del 2018 (18,3%). In particolare il 6,5% si è sentito solo sempre o quasi sempre, il 20,3% una parte del tempo, il 61,2% mai o quasi mai e il 12% ha scelto di non rispondere. Nel 2018 la percentuale di chi si era sentito solo mai o quasi mai era più alta (77,3%); questo decremento è attribuibile soprattutto alla riduzione di coloro che hanno scelto l'opzione "mai" che è passata dal 50,9% al 32,3%. Lo spostamento della scelta è stato prevalentemente verso la risposta "una parte del tempo", che è aumentata di 6,7 punti percentuali dal 13,6% del 2018. In entrambi gli anni esaminati le donne si sono sentite più spesso sole rispetto agli uomini, e nel 2021 il 29,2% di esse si è sentita sola almeno una parte del tempo (Figura A).

**Figura A. Persone di 16 anni e più per quota di tempo in cui si sono sentite sole nelle ultime 4 settimane per genere. Anni 2018 e 2021. Valori percentuali**



La rilevazione, che si è svolta tra giugno e novembre 2021, di fatto sembra registrare gli effetti di quel periodo di incertezza, nel quale le grandi aspettative riposte nel tanto atteso ritorno alla normalità venivano ciclicamente frustrate, la pandemia non era ancora sconfitta del tutto, le attività continuavano a incontrare dei limiti, e nel frattempo si perdeva quel senso di condivisione che aveva caratterizzato il periodo di maggior tensione e isolamento. Probabilmente anche per questo ci si sentiva più soli. L'andamento negativo è stato ancora più evidente nel Sud, che proprio in quel periodo subiva i maggiori effetti diretti della pandemia, e a seguire nel Centro, rispetto al Nord che aveva incontrato l'impatto più duro della pandemia oltre un anno prima. Al Sud cresce di oltre 12 punti percentuali la quota di persone

<sup>1</sup> Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.

che si sono sentite sole almeno una parte del tempo nelle ultime 4 settimane, arrivando nel 2021 ad una quota di circa il 32%, simile a quella registrata al Centro. Segue il Nord-ovest (24,4% nel 2021), che nel 2018 registrava la percentuale più bassa di persone che avevano provato senso di solitudine almeno una parte del tempo (14,4%). La situazione migliore si osserva nel Nord-est, dove sono circa un quinto le persone che si sono sentite sole almeno qualche volta (20,7%), con un aumento più contenuto rispetto a quanto si era verificato nel 2018 (+3,2 punti percentuali).

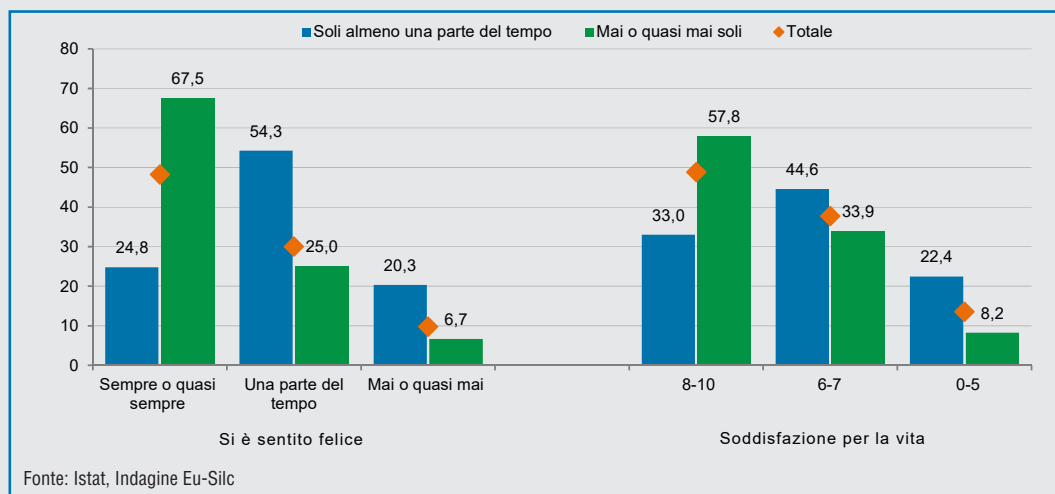
Il senso di solitudine cresce con l'aumentare dell'età, ed è più elevato tra le persone di 75 anni e più, il 38,5% di queste si è sentito solo almeno una parte del tempo nel 2021. Tra i più giovani, la sensazione di solitudine è meno frequente, tuttavia anche nella classe di età 16-34 la percentuale è cresciuta in modo consistente rispetto al 2018, passando dall'11,7% al 20,5%. Questo andamento è coerente con il deterioramento del benessere complessivo di giovani e giovanissimi osservato nel 2021 attraverso gli indicatori del Bes, in corrispondenza del periodo di grande isolamento vissuto a causa delle limitazioni nella frequenza della scuola in presenza e nella restrizione di orari e occasioni per la vita sociale.

Una condizione particolarmente critica si rileva per le persone che vivono sole, in questo caso quasi la metà (47,2%) si è sentita sola almeno una parte del tempo (era 41,9% nel 2018). Le percentuali più elevate di persone che hanno percepito un senso di solitudine almeno per una parte del tempo si osservano inoltre tra coloro che hanno conseguito un titolo di studio più basso (al massimo la licenza media), tra i disoccupati, gli inattivi e coloro che sono ritirati dal lavoro, con quote intorno al 30% (rispetto al 26,8% medio del 2021).

Un ultimo spunto di riflessione si concentra sulla relazione di questo indicatore con altri aspetti di benessere soggettivo<sup>2</sup>. L'analisi conferma quanto emerge dalla letteratura: chi si sente solo è anche meno spesso felice e meno soddisfatto della propria vita rispetto a chi non prova la sensazione di solitudine (Figura B).

Soltanto un quarto delle persone che si sono sentite sole per almeno una parte del tempo dichiara infatti di essere stato sempre o quasi sempre felice nelle ultime 4 settimane (24,8%), mentre la quota sale a oltre due terzi (67,5%) tra chi abitualmente non si sente solo. La differenza è molto marcata anche se in misura meno eclatante per la soddisfazione per la propria vita: il 33% delle persone sole è molto soddisfatto a fronte del 57,8% di coloro che non percepiscono abitualmente la sensazione di solitudine.

**Figura B. Persone di 16 anni e più per quota di tempo in cui si sono sentite sole, senso di felicità e soddisfazione per la vita. Anno 2021. Valori percentuali**



<sup>2</sup> In questa analisi si utilizzano i dati Eu-SILC 2021, che forniscono un valore leggermente diverso per l'indicatore sulla soddisfazione per la vita nel complesso rispetto a quello proveniente dalle analisi dei dati dell'indagine Aspetti della vita quotidiana, utilizzati per l'indicatore BES.