

## 8. Benessere soggettivo<sup>1</sup>

Ci sono voluti 9 anni per recuperare il crollo del benessere soggettivo avvenuto nel 2012. I molto soddisfatti della propria vita raggiungono di nuovo il 46% nel 2021. E sono proprio i due anni di pandemia ad aver garantito questo traguardo. L'incremento del benessere soggettivo negli anni di pandemia è coerente con quanto riscontrato anche in altri Paesi. Si è soddisfatti della propria vita non solo tenendo conto di ciò che succede a noi stessi, ma relativizzandolo rispetto al contesto, e in questo caso alla drammaticità degli eventi legati alla diffusione del *COVID-19*. La crescita del benessere soggettivo avviene nonostante la diminuzione forte, mai conosciuta dall'inizio della serie storica, della soddisfazione per il tempo libero che nel 2021 ha perso 12,6 punti percentuali. Gli effetti del cambiamento degli stili di vita nel tempo libero sono emersi nel secondo anno di pandemia, cioè quando questa si è prolungata e le restrizioni alle relazioni sociali e alle attività del tempo libero fuori casa si sono protratte. Il crollo della soddisfazione riguardo al tempo libero non impedisce la crescita della percezione di prospettive di miglioramento della propria vita che torna ad aumentare nel 2021 dopo aver registrato una flessione nel primo anno di pandemia, ad indicare l'emergere di un sentimento di ottimismo verso il futuro, che è fondamentale per la crescita del Paese.

### Cresce la quota di persone molto soddisfatte per la propria vita ma diminuisce tra i giovani di 14-19 anni

La percentuale di persone che riferiscono di essere molto soddisfatte per la propria vita (punteggio tra 8 e 10) è cresciuta nei due anni di pandemia, passando dal 43,2% del 2019 al 44,3% del 2020 e al 46% del 2021 (Figura 1).

Con questo incremento si recupera, dopo 9 anni, il picco positivo del 2011, mai più raggiunto dopo il crollo di soddisfazione dovuto alla crisi economica del 2012. Tra i più giovani (14-19 anni) il recupero era stato più rapido e, già nel 2019, si era raggiunto il livello del 2011. Ma le cifre nascondono dinamiche diverse. Negli anni di pandemia proprio i giovani sono gli unici a conoscere un deterioramento significativo della soddisfazione per la vita, con la percentuale che passa dal 56,9% del 2019 al 52,3% del 2021. Certo, ancora mantengono i livelli più elevati ma il vantaggio in termini di punti percentuali rispetto alle persone di 75 anni e più quasi si dimezza, passando da 21,4 punti nel 2019 a 12,9 nel 2021 (Figura 2). Nel 2020 avevamo osservato una situazione di fragilità delle persone che vivono sole, era stato infatti l'unico gruppo di popolazione a registrare un declino nella percentuale di molto soddisfatti per la vita. Nel 2021, queste recuperano e raggiungono il livello più alto osservato (38,3%).

<sup>1</sup> Questo capitolo è stato curato da Paola Conigliaro e Alessandra Tinto. Ha collaborato Lorena Di Donatantonio.

Figura 1. Indicatori del dominio Benessere soggettivo per genere. Anni 2019-2021. Per 100 persone di 14 anni e più con le stesse caratteristiche

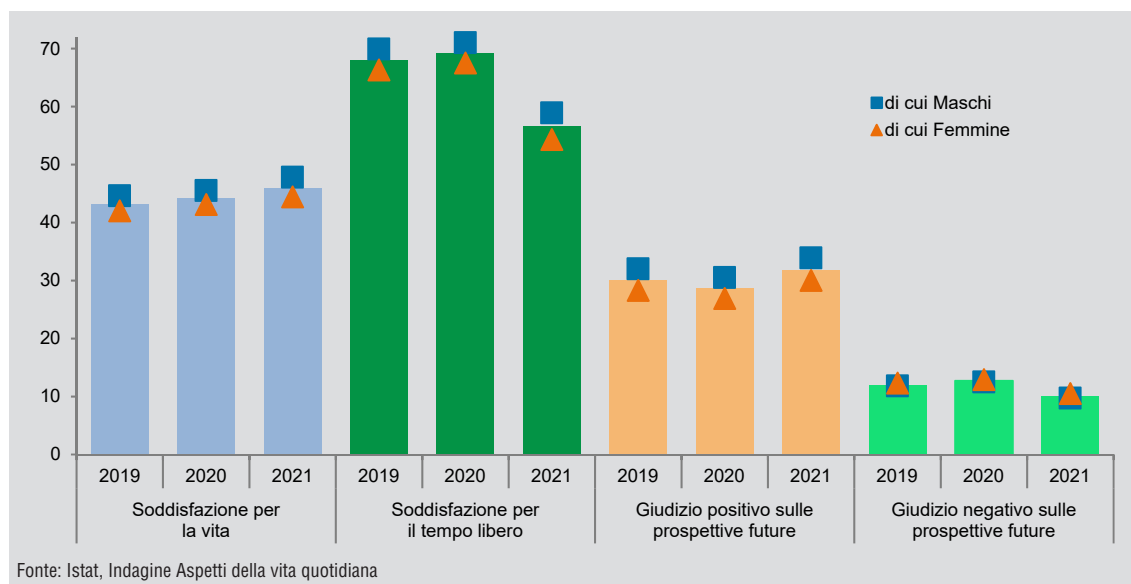
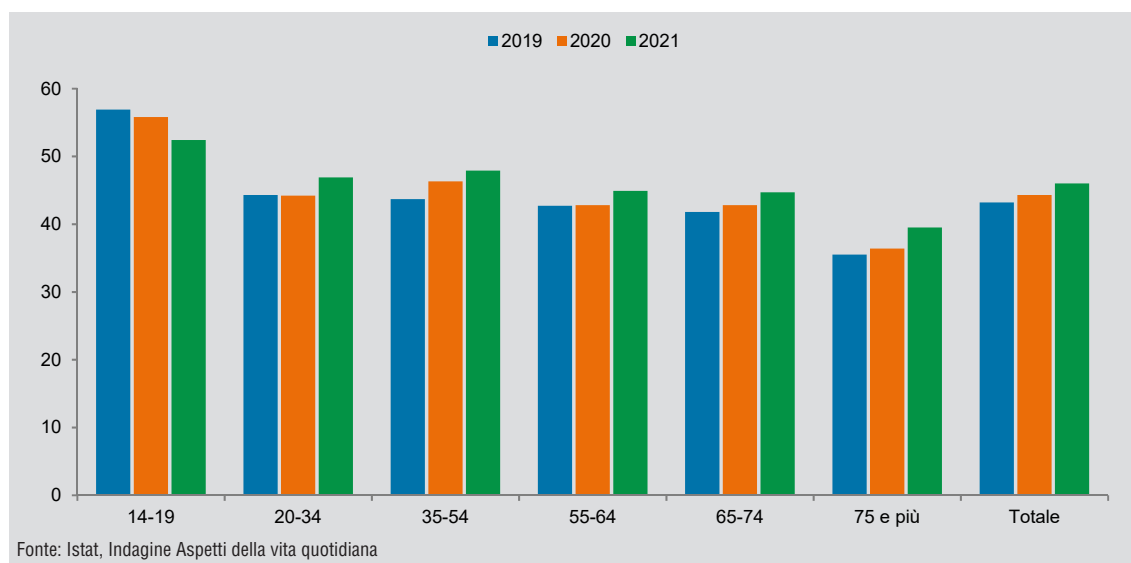


Figura 2. Persone di 14 anni e più molto soddisfatte della propria vita (voto tra 8 e 10) per classi di età. Anni 2019-2021. Valori percentuali



### Diminuisce la soddisfazione per il tempo libero, soprattutto tra i giovanissimi

La soddisfazione per il tempo libero mostra, invece, un crollo evidente: la percentuale di persone molto o abbastanza soddisfatte del proprio tempo libero, dopo essere aumentata di 1,2 punti percentuali salendo al 69,2% nel 2020, cala di 12,6 punti nel 2021, attestandosi sul valore minimo mai registrato dal 1993<sup>2</sup> (56,6%), con un calo più accentuato tra le donne (-13,2 punti percentuali rispetto al 2020 - Figura 1). Questo dato appare un chiaro

<sup>2</sup> Primo anno in cui è stata rilevata l'informazione con l'Indagine Aspetti della vita quotidiana.

effetto delle chiusure e delle limitazioni che hanno coinvolto le attività del tempo libero fuori casa e le relazioni sociali<sup>3</sup>.

Il crollo è trasversale a tutte le età, ma la situazione è particolarmente critica per i giovanissimi, tra i quali la soddisfazione per il tempo libero scende di oltre 20 punti percentuali rispetto al 2020 (-26,1 tra le ragazze), con il 64,5% dei 14-19enni che si dichiara soddisfatto nel 2021. La quota rimane consistente, ma in virtù di questa diminuzione sostanziosa la differenza con i più insoddisfatti (classe di età 45-54 anni) nel 2021 si riduce a 12,8 punti percentuali, a fronte dei 22 punti del 2019.

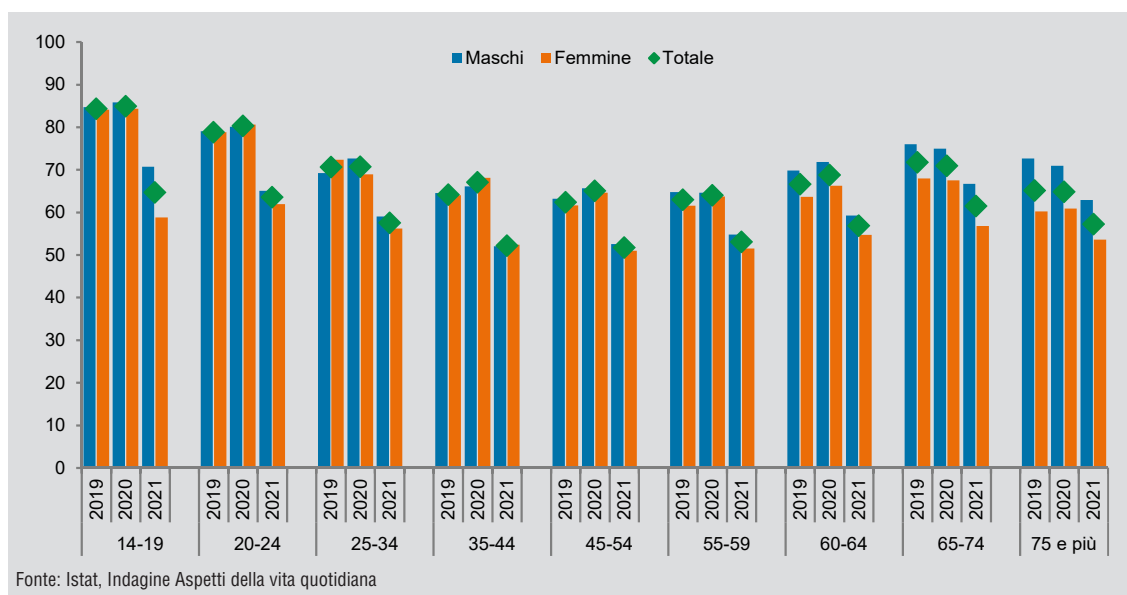
Le persone che esprimono minore soddisfazione sono come in passato quelle di età compresa tra i 35 e i 59 anni, che registrano percentuali di soddisfatti di poco superiori al 50% e un decremento di circa un quinto rispetto al valore del 2020. Migliora la posizione relativa delle persone di 75 anni e più con una riduzione più contenuta, anche se rilevante (-7,6 punti percentuali - Figura 3).

La soddisfazione per il tempo libero è generalmente più alta, oltre che tra chi è impegnato nello studio, anche per le persone ritirate dal lavoro e per chi è in cerca di prima occupazione, mentre è minima per gli occupati.

In linea con quanto osservato per la popolazione più giovane, la riduzione della percentuale di soddisfatti per il tempo libero rilevata nel 2021 è particolarmente accentuata tra gli studenti (-19,6 punti). Le studentesse in particolare, con un decremento di 24,3 punti percentuali, si trovano ad avere nel 2021 una percentuale di soddisfatte (57,5%) molto prossima alle disoccupate (58,3%). La percentuale di soddisfatti per il tempo libero cala in modo più accentuato, nel 2021, anche tra le persone occupate (-14,8 punti).

Indubbiamente le limitazioni imposte dalle misure di contrasto al diffondersi della pandemia hanno ridotto notevolmente le occasioni di socializzazione soprattutto per i giovanissimi, così come la pratica di attività sportive non agonistiche, la possibilità di andare a concerti o semplicemente a mangiare o bere qualcosa fuori casa con amici.

Figura 3. Persone di 14 anni e più molto o abbastanza soddisfatte per il tempo libero per classi di età e genere. Anni 2019-2021. Valori percentuali



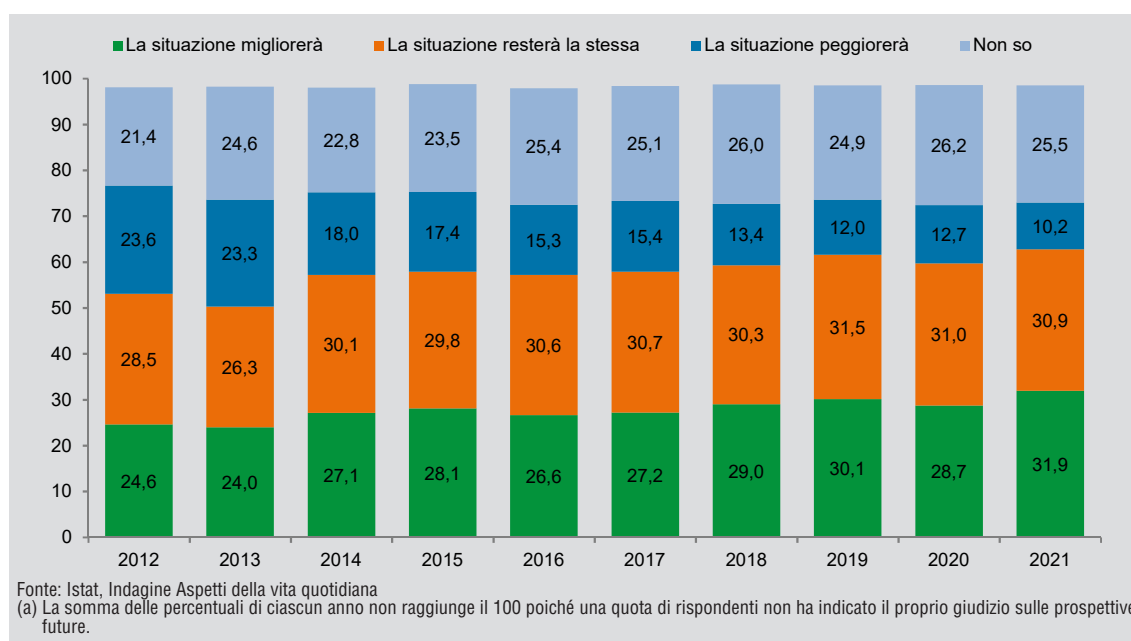
3 Si vedano i capitoli Istruzione e formazione e Relazioni sociali.

## Nel 2021 si raggiunge la più alta percentuale di ottimisti e la più bassa di pessimisti

La percentuale di persone che ritengono che la loro situazione personale migliorerà nei prossimi 5 anni sale al 31,9% nel 2021, raggiungendo il valore massimo finora osservato. Tale crescita fa seguito alla flessione di 1,4 punti percentuali che, nel 2020, aveva portato la quota sotto il 30% (28,7%), per effetto delle molte incertezze che hanno accompagnato il primo anno di pandemia. L'atteggiamento di crescente ottimismo verso il futuro, probabilmente anche in seguito all'arrivo del vaccino, è confermato anche dalla diminuzione della percentuale di persone che ritengono che la propria situazione peggiorerà (che scende al 10,2% rispetto al 12,7% del 2020 - Figura 1).

Se estendiamo lo sguardo su un periodo più lungo, tra il 2012 e il 2021, il giudizio sulle prospettive future mostra un aumento della percentuale di ottimisti in tutte le fasce di età, pur partendo da valori molto diversi (Figura 4). Ancora più evidente appare la progressiva riduzione di coloro che dichiarano che la propria situazione peggiorerà nei prossimi 5 anni. Il valore minimo è nel 2021, quando si registrano 13,4 punti percentuali in meno rispetto al 2012. La percentuale di persone che ritengono che la situazione rimarrà la stessa è stabile intorno al 30% negli ultimi anni. Infine, una quota di oltre un quarto di popolazione, pressoché invariata a partire dal 2016, dichiara di non saper valutare questo aspetto.

Figura 4. Persone di 14 anni e più per giudizio sulle prospettive future. Anni 2012-2021. Valori percentuali (a)



La valutazione sulle prospettive future è sempre meno positiva all'aumentare della classe di età. Questo è confermato nel 2021, con oltre il 60% delle persone tra i 14 e i 34 anni che ritengono che la propria situazione migliorerà nei prossimi 5 anni. Segue uno stacco netto, di oltre 18 punti percentuali, tra le persone di 25-34 anni (60,4%) e quelle di 35-44 anni (42,3%), fino a giungere al 3,7% per le persone di 75 anni e più.

L'aumento della quota di ottimisti nel 2021 è stato più consistente tra i 25 e i 34 anni, passando dal 55% del 2019 al 60,4% (53,4% nel 2020) e avvicinandoli alla percentuale degli ottimisti più giovani.

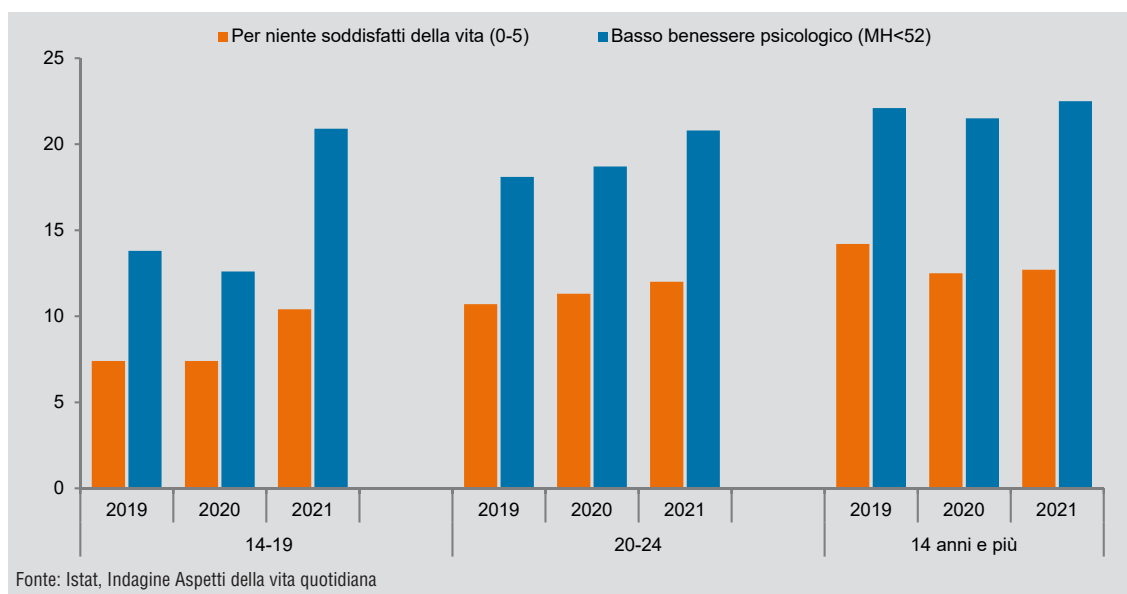
## Quasi 220 mila ragazzi tra i 14 e i 19 anni sono insoddisfatti della propria vita e hanno una condizione di scarso benessere psicologico

La situazione di fragilità dei ragazzi si fa più acuta nel secondo anno di pandemia ed è emersa anche dalle analisi presentate in altri capitoli del Rapporto<sup>4</sup>. Nel 2020 il calo nella percentuale di molto soddisfatti per la vita è stato solo lieve, ma nel 2021 si accompagna all'aumento dal 7,4% al 10,5% della quota di ragazzi di 14-19 anni che esprimono un punteggio di insoddisfazione per la propria vita (voto tra 0 e 5). La percentuale di quanti esprimono un voto così basso aumenta nel 2021 anche tra i ragazzi di 20-24 anni, ma con una variazione più lieve, mentre diminuisce in tutti gli altri gruppi di popolazione.

L'incremento osservato della quota di ragazzi tra i 14 e i 24 anni insoddisfatti della propria vita (voto 0-5) si accompagna anche a una crescente proporzione di ragazzi che presentano cattive condizioni di salute mentale (punteggio dell'indicatore di salute mentale MH<sup>5</sup> inferiore al primo quintile della distribuzione, pari a 52 punti). La percentuale di adolescenti in cattive condizioni di salute mentale passa, infatti, dal 13,8% nel 2019 al 20,9% nel 2021, aumenta leggermente anche tra i ragazzi tra i 20 e i 24 anni, mentre rimane stabile nel complesso della popolazione (Figura 5).

L'analisi congiunta della soddisfazione per la vita e dell'indice di salute mentale mostra come, tra i ragazzi non soddisfatti della propria vita, quasi il 60% ha un punteggio MH inferiore alla soglia che definisce la condizione di basso benessere psicologico; nel 2019 tale percentuale era il 44%. Dunque se gli adolescenti insoddisfatti e con un basso punteggio di salute mentale erano nel 2019 il 3,2% del totale, nel 2021 tale percentuale raddoppia (6,2%), con circa 220 mila ragazzi tra i 14 e i 19 anni insoddisfatti della propria vita e, allo stesso tempo, con una condizione di scarso benessere psicologico, a indicare una accentuazione della situazione psicologica precaria.

**Figura 5. Persone di 14 anni e più e persone nelle classi di età 14-19, 20-24 che hanno espresso un punteggio di soddisfazione per la propria vita tra 0 e 5 e con un punteggio dell'indice di salute mentale inferiore alla soglia del primo quintile. Anni 2019-2021. Valori percentuali**



<sup>4</sup> Si vedano i capitoli Salute, Istruzione e formazione e Relazioni sociali.

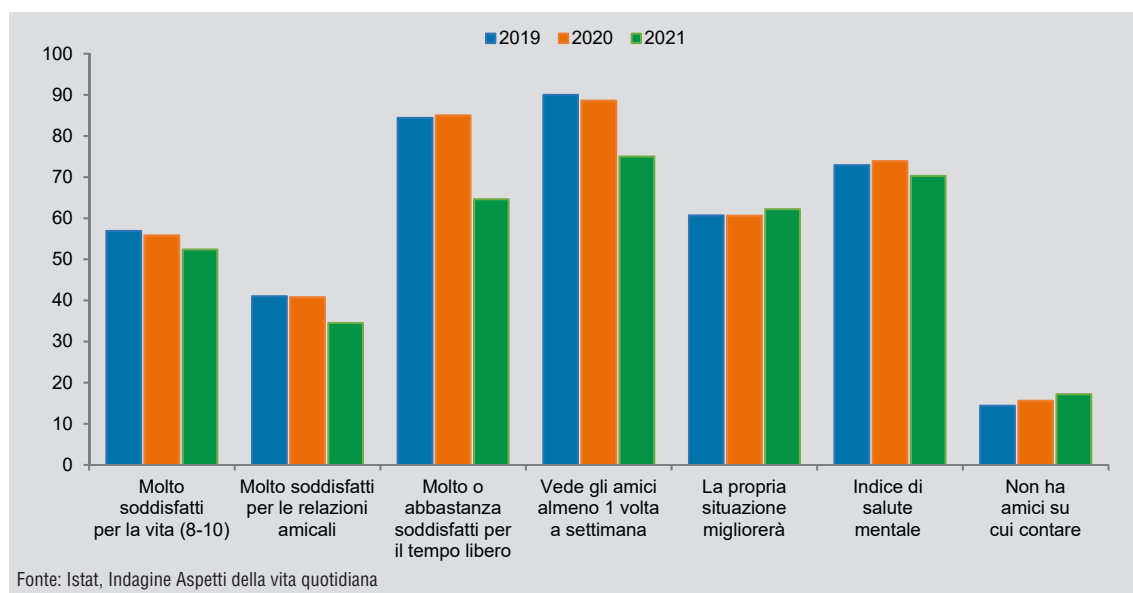
<sup>5</sup> Il punteggio assume valori tra 0 e 100, dove 100 indica la migliore condizione di salute mentale.

## Deterioramento del benessere soggettivo e delle relazioni sociali per gli adolescenti

Coltivare relazioni amicali positive è fondamentale per consentire agli adolescenti di sviluppare la propria identità e qualità della vita.

L'analisi congiunta dell'andamento degli indicatori di Benessere soggettivo con quello del benessere psicologico e di alcuni indicatori di Relazioni sociali per i ragazzi tra 14 e 19 anni mostra come le loro condizioni siano state critiche in questi anni di pandemia. Il calo della percentuale di molto soddisfatti per la vita si affianca infatti, come visto, al calo del punteggio medio dell'indice di salute mentale, ma anche al calo nella soddisfazione per il tempo libero (19,8 punti percentuali in meno nel 2021 rispetto al 2019). Le restrizioni agli spostamenti hanno determinato una diminuzione di 15 punti nella quota di giovanissimi che hanno visto gli amici almeno una volta a settimana nel tempo libero e sono più del doppio rispetto agli anni precedenti coloro che dichiarano di vedere gli amici soltanto qualche volta al mese (20,4%). Diversamente dalla soddisfazione per la vita e per il tempo libero, la frequenza con cui si vedono gli amici registra una diminuzione delle occasioni di incontro già nel 2020, ma meno consistente di quella indicata nel 2021. In aumento anche la percentuale di quanti riferiscono di non avere amici su cui poter contare in caso di necessità, che passa al 17,2% tra i più giovani (era 14,4% nel 2019), mentre si riduce di 6,5 punti percentuali la quota di quanti si dicono molto soddisfatti per le relazioni amicali (Figura 6).

Figura 6. Persone di 14-19 anni per alcuni indicatori di benessere soggettivo, benessere psicologico e relazioni sociali. Anni 2019-2021. Valori percentuali e punteggio medio (indice MH)



### Cala la quota di adolescenti soddisfatti sia del tempo libero sia delle relazioni amicali

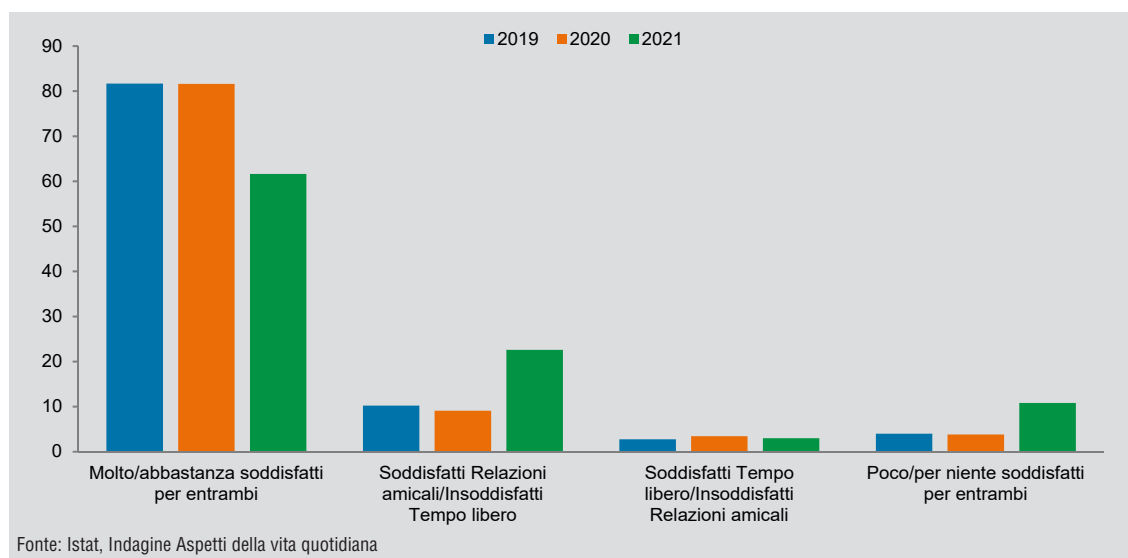
La soddisfazione per il tempo libero è risultata negli anni sempre strettamente correlata con la soddisfazione per le relazioni amicali e la maggior parte delle persone di 14 anni e più si dichiara molto o abbastanza soddisfatto/a sia per il tempo libero sia per le relazioni amicali. Tuttavia nel 2021 la quota di soddisfatti per entrambi gli aspetti scende al 50,1% rispetto al 63,1 del 2019, con un calo ancora più accentuato tra i giovanissimi (14-19 anni), tra i quali la quota diminuisce dall'81,7% del 2019 al 61,6% del 2021 (Figura 7). Aumenta in generale la quota di persone che

## 8. Benessere soggettivo

153

sono soddisfatte delle relazioni amicali pur non essendolo del tempo libero, e tra i giovanissimi la percentuale è più che raddoppiata, passando al 22,6%. La quota di giovanissimi non soddisfatti né del tempo libero né delle relazioni amicali sale al 10,9%, più che raddoppiando.

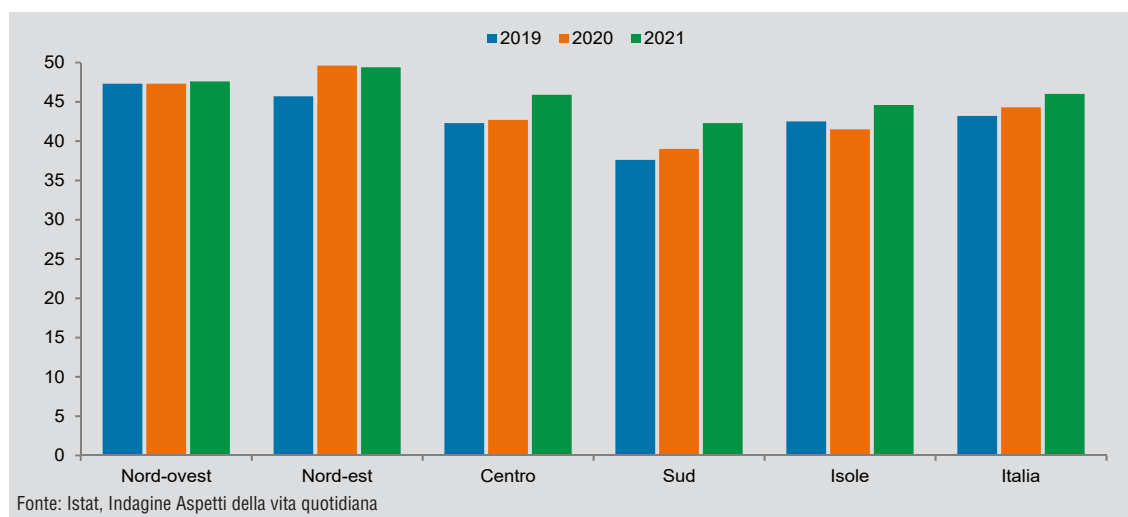
Figura 7. Persone di 14-19 anni per soddisfazione per il tempo libero e per le relazioni amicali. Anni 2019-2021. Valori percentuali



### Il Nord-ovest perde posizione rispetto agli anni precedenti per gli indicatori di benessere soggettivo

Nel Nord-ovest del Paese, maggiormente colpito dal *COVID-19*, la percentuale di molto soddisfatti per la vita non cresce nei due anni di pandemia, attestandosi su livelli poco al di sopra del 47%, a differenza di quanto accade nelle altre zone (Figura 8). Pur rimanendo il Nord il territorio con la quota più alta di molto soddisfatti (48,3%) il divario con il Mezzogiorno diminuisce passando da 7,5 punti percentuali nel 2019 a 5,3 nel 2021.

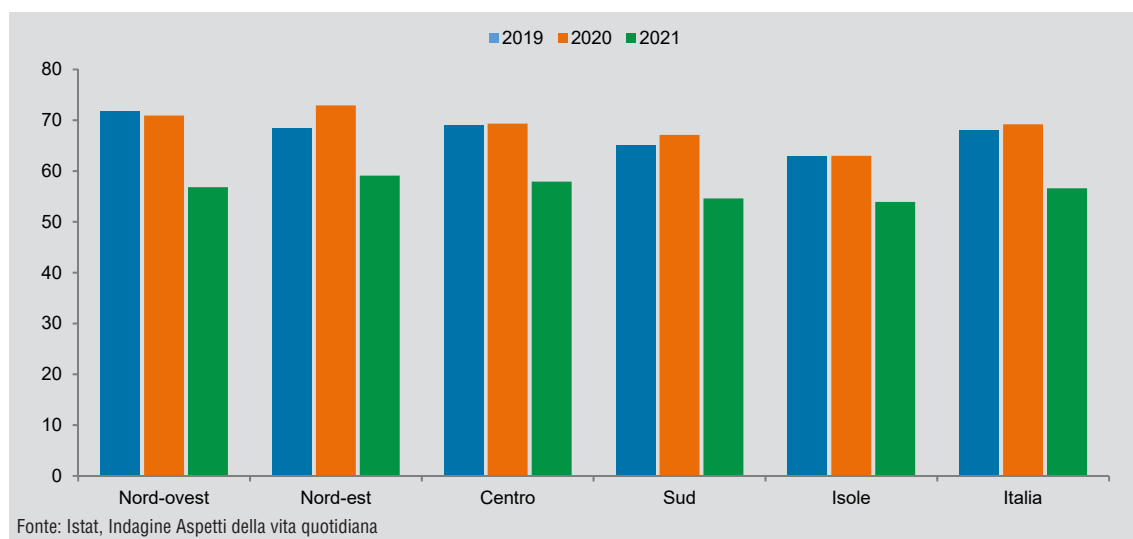
Figura 8. Persone di 14 anni e più molto soddisfatte della propria vita (voto tra 8 e 10) per ripartizione geografica. Anni 2019-2021. Valori percentuali





Anche riguardo alla soddisfazione per il tempo libero il crollo del 2021 è particolarmente accentuato nel Nord: cala di 14,2 punti percentuali rispetto al 2020 nel Nord-ovest, arrivando al 56,7% e di 13,8 punti nel Nord-est, arrivando al 59,1% (Figura 9). Viceversa, è più contenuto nelle Isole che con -9,1 punti percentuali registrano comunque il valore più basso (53,9% nel 2021). Inoltre, se la differenza tra il dato degli uomini (59%) e quello delle donne (54,3%) raggiunge nel 2021 i 4,7 punti, nel Nord-est si registra il maggiore incremento passando da 1,3 a 4,4 punti, a seguito della riduzione di 15,3 punti della percentuale di donne soddisfatte. In questa stessa ripartizione nel 2020 si era registrato il maggior incremento di soddisfatti rispetto al 2019, ma la crescita pregressa ha avuto un effetto di decelerazione sul successivo calo soltanto per la componente maschile.

**Figura 9. Persone di 14 anni e più molto o abbastanza soddisfatte per il tempo libero per ripartizione geografica. Anni 2019-2021. Valori percentuali**

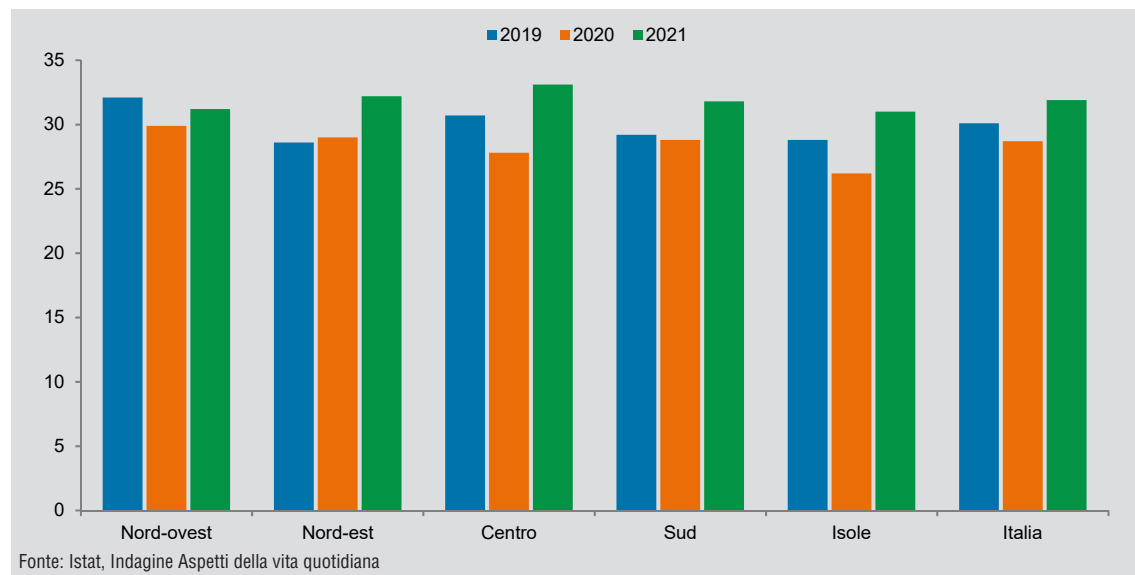


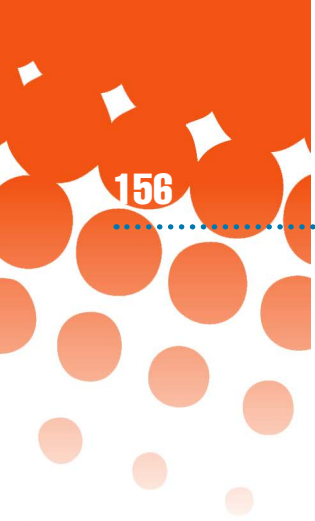
Riguardo al giudizio sulle proprie prospettive future, nel 2020 il valore più alto era nel Nord-ovest (29,9%), mentre nel 2021 l'incremento in questa area è stato di appena 1,4 punti. Sono dunque le persone residenti in questa ripartizione geografica, insieme ai residenti nelle Isole, a manifestare i valori più bassi di ottimisti (intorno al 31%). Contemporaneamente nelle Isole si registra il minor livello di pessimisti (8,3%) mentre la percentuale più alta si rileva nel Nord-est (11,8%), in particolare tra le donne (12,8%). Le persone residenti nel Centro sono quelle che esprimono con maggiore frequenza una visione ottimista (33,1%) con un incremento di 5,3 punti rispetto al 2020 (Figura 10).

Le differenze territoriali si spiegano anche per il divario tra le valutazioni espresse dagli uomini e dalle donne; infatti riscontriamo il più ampio *gap* di genere proprio nel Nord-ovest (5,8 punti percentuali in meno tra le donne, rispetto ai 4,0 punti di differenza per il totale Italia), la minore percentuale di ottimisti in questa ripartizione sembra quindi dovuta in gran parte al deterioramento del giudizio espresso dalle donne.



Figura 10. Persone di 14 anni e più che ritengono che la loro situazione migliorerà nei prossimi 5 anni per ripartizione geografica. Anni 2019-2021. Valori percentuali





## Gli indicatori

- 1. Soddisfazione per la propria vita:** Percentuale di persone di 14 anni e più che hanno espresso un punteggio di soddisfazione per la vita tra 8 e 10 sul totale delle persone di 14 anni e più.  
Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.
- 2. Soddisfazione per il tempo libero:** Percentuale di persone di 14 anni e più che si dichiarano molto o abbastanza soddisfatte per il tempo libero sul totale delle persone di 14 anni e più.  
Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.
- 3. Giudizio positivo sulle prospettive future:** Percentuale di persone di 14 anni e più che ritengono che la loro situazione personale migliorerà nei prossimi 5 anni sul totale delle persone di 14 anni e più.  
Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.
- 4. Giudizio negativo sulle prospettive future:** Percentuale di persone di 14 anni e più che ritengono che la loro situazione personale peggiorerà nei prossimi 5 anni sul totale delle persone di 14 anni e più.  
Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.

## Indicatori per regione e ripartizione geografica

REGIONI RIPARTIZIONI GEOGRAFICHE	Soddisfazione per la propria vita (a)	Soddisfazione per il tempo libero (a)
	2021	2021
Piemonte	45,6	56,2
Valle d'Aosta/Vallée d'Aoste	51,7	61,6
Liguria	46,0	56,7
Lombardia	48,5	56,9
Trentino-Alto Adige/Südtirol	60,8	66,1
<i>Bolzano/Bozen</i>	63,0	66,9
<i>Trento</i>	58,6	65,3
Veneto	48,5	59,1
Friuli-Venezia Giulia	49,2	56,8
Emilia-Romagna	47,7	58,1
Toscana	47,2	58,0
Umbria	43,4	57,7
Marche	44,4	60,5
Lazio	45,5	57,1
Abruzzo	45,9	58,3
Molise	45,5	59,0
Campania	40,6	51,9
Puglia	39,5	53,5
Basilicata	42,4	55,6
Calabria	49,6	59,7
Sicilia	43,2	52,6
Sardegna	48,7	57,9
Nord	48,3	57,7
Nord-ovest	47,5	56,7
Nord-est	49,4	59,1
Centro	45,8	57,9
Mezzogiorno	43,0	54,2
Sud	42,2	54,4
Isole	44,6	53,9
<b>Italia</b>	<b>46,0</b>	<b>56,6</b>

(a) Per 100 persone di 14 anni e più.

## 8. Benessere soggettivo

Giudizio positivo sulle prospettive future (a)	Giudizio negativo sulle prospettive future (a)
<b>2021</b>	<b>2021</b>
29,4	13,1
33,3	12,4
28,1	12,0
32,6	9,2
30,2	9,9
29,3	10,0
31,0	9,8
32,3	11,7
30,9	13,3
33,0	12,1
30,2	10,6
31,7	11,4
29,0	13,2
36,2	10,6
31,0	9,5
27,6	11,8
35,9	7,5
27,8	9,2
31,2	9,9
29,5	8,4
29,1	8,1
36,4	8,7
31,7	11,1
31,3	10,5
32,2	11,8
33,1	11,0
31,6	8,4
31,8	8,5
31,0	8,3
<b>31,9</b>	<b>10,2</b>