



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata**

**Corso di laurea in Scienze psicologiche sociali e del lavoro**

**Tesi di laurea triennale**

**Pensione: un'analisi del benessere nel periodo dopo l'occupazione**

**Retirement: an analysis of well-being in the time following employment**

**Relatore**

**Prof. Vieno Alessio**

**Laureando: Pozzobon Andrea**

**Matricola: 2017640**

**Anno Accademico 2022/2023**

## Indice

<b>1. Introduzione</b>	3
<b>2. Transizione alla pensione</b>	4
2.1 Le risorse psicologiche	4
2.2 Il cambiamento di ruolo	7
<b>3. Benessere</b>	11
3.1 Variabili individuali	12
3.2 Variabili sociali	17
<b>4. Strategie di promozione del benessere</b>	24
4.1 L'attività fisica	26
4.2 Il volontariato	29
<b>5 Conclusione</b>	36
<b>Bibliografia</b>	37

## 1. Introduzione

Negli ultimi decenni il progresso medico e tecnologico ha portato all'aumento dell'aspettativa di vita e quindi anche all'aumento della fascia di popolazione più anziana. Di conseguenza continueranno a crescere anche le persone che, dopo aver terminato il loro periodo di lavoro, entrano ed invecchiano in pensione, rendendo questo periodo una parte importante della vita di un individuo. La transizione dal lavoro rappresenta quindi un passaggio centrale che tutte le persone devono affrontare nella loro vita e richiede loro anche di doversi adeguare ai cambiamenti associati alla pensione e all'invecchiamento per un tempo sempre più lungo. Gli anziani devono fare i conti con la riorganizzazione della loro identità e del loro tempo, ora che non occupano più un posto di lavoro che definiva queste dimensioni, insieme ai cambiamenti nella loro salute fisica, alle dinamiche relazionali e di partecipazione alla società e agli eventi stressanti che potranno incontrare con l'aumento della loro fragilità e dei loro bisogni.

Il tema di come gestire la pensione ed i suoi cambiamenti diventerà quindi sempre più importante in futuro ed il modo in cui verranno esplorati i fattori che influenzano la situazione delle persone dopo il lavoro permetterà di prendere decisioni, mobilitare risorse e mettere a disposizione servizi più adeguati ed efficaci per sostenere i pensionati durante tutta la loro vita, favorendo un invecchiamento attivo e positivo.

Data questa premessa, l'intenzione dell'elaborato è di approfondire il benessere degli individui in rapporto alla fine del lavoro e all'ingresso in pensione. Dopo aver esaminato i cambiamenti connessi con la transizione dalla fine della carriera e considerato l'importanza delle risorse personali per favorire un migliore adattamento, verranno esaminati gli effetti delle variabili individuali e sociali sul benessere e funzionamento psicologico dei pensionati, evidenziando i diversi livelli e fattori che sono importanti da considerare per favorire e mantenere la qualità della vita durante l'invecchiamento. Infine l'ultimo capitolo proporrà due possibili strategie in grado di prevenire i rischi connessi all'anzianità e garantire invece la partecipazione attiva, il mantenimento della salute fisica e delle relazioni sociali e la possibilità di fare esperienza di successo e abilità anche dopo la fine del lavoro.

## **2. Transizione alla pensione**

L'uscita dal mondo del lavoro rappresenta una fase di transizione centrale nella vita di un lavoratore, infatti, le persone si trovano ad affrontare cambiamenti significativi che determineranno la loro futura situazione una volta in pensione. La fine del percorso lavorativo e dell'esperienza dell'ambiente di lavoro portano una persona a dover ripensare le proprie abitudini ed il modo in cui occupava il proprio tempo, oltre che ai propri ruoli e il coinvolgimento nelle diverse relazioni e gruppi sociali, mentre l'invecchiamento porta a cambiamenti nella salute e nelle capacità fisiche. Il modo in cui gli individui gestiscono queste numerose trasformazioni, affrontano il passaggio alla fine della carriera e si adattano alla pensione, cogliendo le nuove opportunità e proteggendosi dai rischi, determina come vivranno il pensionamento oltre ad avere importanti effetti sul loro benessere e funzionamento psicologico nella loro vita futura.

Proprio perché la transizione dalla fine del lavoro alla pensione rappresenta un momento di passaggio ed un evento così delicato e centrale diventa importante fornire alle persone gli strumenti ed il supporto per poterlo superare ed adattarsi alla nuova situazione in modo efficace. In particolare è importante considerare come diversi fattori psicologiche e sociali influiscono sul modo in cui l'individuo è in grado di superare la transizione al pensionamento e come sono in grado di assumere nuovi ruoli ed attività una volta che non sono più all'interno del contesto del lavoro. Attraverso il processo di pianificazione personale e guidata, in base alla considerazione del futuro che vogliono raggiungere e dai fattori che li influenzano, i lavoratori saranno in grado di aggiustarsi alla pensione ed ai cambiamenti nella loro vita e di raggiungere un livello di benessere positivo e duraturo, riducendo il rischio di esperienze negative, di rotture brusche, incertezze per il proprio futuro e disagi nel medio e lungo termine.

### **2.1 Le risorse psicologiche**

Per questo serve che le persone vengano aiutate e preparate prima della fine della loro esperienza lavorativa, in modo che siano a conoscenza dei cambiamenti che le attendono e possano prepararsi in modo più adeguato e completo possibile. Yeung e Zhou (2017) studiano così il ruolo delle attività preparatorie e di pianificazione prima

della pensione, trovando come queste siano in grado di influenzare indirettamente il benessere dei pensionati in modo positivo e duraturo anche dopo un anno dalla fine del loro lavoro, portando a livelli più alti di soddisfazione e salute fisica, sociale e psicologica e minori di disagi (Yeung e Zhou, 2017).

Le attività di pianificazione, intese come tempo, sforzi e comportamenti orientati a prepararsi alla vita dopo la fine del lavoro, riguardano aspetti di salute fisica che permettono agli individui di mantenersi attivi ed in forma, sociale per creare o mantenere una rete di contatti e relazioni positive anche al di fuori del contesto di lavoro e trovare nuove attività e ruoli con cui impiegare il nuovo tempo libero e psicologica per sviluppare capacità emotive, cognitive e motivazionali per affrontare le nuove sfide dell'invecchiamento, mantenere una visione ottimistica e realistica dei cambiamenti del pensionamento e gestire la transizione dal ruolo di lavoratore a quello di pensionato. Tutte queste azioni intraprese mentre le persone erano ancora a lavoro favoriscono infatti l'adattamento alla pensione nei diversi campi del benessere dell'individuo (Yeung e Zhou, 2017).

La preparazione alla pensione permette di aumentare il benessere grazie all'effetto di mediazione delle risorse materiali, come i risparmi ed il patrimonio che influenzano lo stile di vita e la salute e le capacità fisiche che possono determinare la percezione di libertà e la partecipazione a diverse attività, le risorse sociali che riguardano la qualità ed il numero delle relazioni ed il sostegno sociale che si riceve dai propri contatti e le risorse psicologiche che possono essere emotive, cognitive e motivazionali.

Di conseguenza il livello di risorse che possiedono le persone prima di ritirarsi determina la loro capacità di raggiungere un livello positivo di benessere e comfort con la vita in pensione, permettendogli di superare più facilmente la fine della loro carriera ed adattarsi alla nuova situazione (Yeung e Zhou, 2017).

A livelli più elevati di attività pre-pensione corrisponde quindi un aumento delle risorse a disposizione dei futuri pensionati e queste erano infatti correlate positivamente al benessere fisico, sociale e psicologico e alla soddisfazione con la vita e negativamente con lo stress ed il disagio psicologico (Yeung e Zhou, 2017). Di conseguenza le attività di preparazione forniscono agli individui le conoscenze ed abilità che costituiscono assieme i mezzi e le difese con cui possono approcciare la pensione dopo il lavoro,

influenzando il loro benessere ad ogni livello e proteggendole dal naturale declino associato all'invecchiamento, in quanto costruire una ampia varietà di risorse mentre si approccia la fine della carriera permette di avere livelli più alti che resisteranno al tempo più a lungo grazie ad una buona pianificazione, garantendo di poter mantenere un maggior benessere più a lungo nel tempo.

Per comprendere meglio il ruolo delle risorse, in particolare quelle psicologiche, nella transizione ed adattamento alla pensione, Topa e Alcover (2015) compiono una ricerca che indaga l'influenza di alcune variabili sul benessere dei futuri pensionati e come queste permettono di gestire meglio i cambiamenti al termine del periodo di lavoro.

Dallo studio emerge l'importanza dell'autoefficacia, ossia la credenza di una persona di avere le capacità e conoscenze necessarie per affrontare i cambiamenti ed essere in grado di pianificare la propria durante la pensione. Questa abilità influenza la motivazione a raggiungere i propri obiettivi e superare le difficoltà che si incontrano oltre che la confidenza nelle proprie capacità nei vari contesti in cui dovranno far fronte ai cambiamenti dovuti alla fine del lavoro come salute, tempo libero e relazioni sociali. I lavoratori che avevano un alto livello di autoefficacia avevano maggiori probabilità di andare in pensione completamente, al posto di ricercare un pensionamento parziale o delle attività che facciano da ponte tra l'ultimo lavoro ed il ritiro totale. Inoltre questa risorsa era correlata significativamente e positivamente alla soddisfazione con la propria vita in pensione e negativamente con la possibilità di avere sintomi di ansia o depressione (Topa e Alcover, 2015).

In aggiunta, anche il livello di coinvolgimento delle persone è stato considerato nello studio, sia come livello di attaccamento al lavoro in generale e a come gli obiettivi della vita e le passioni degli individui erano orientati al lavoro, che al loro lavoro specifico come interesse alle mansioni, all'organizzazione e ambiente in cui si trovano. Questa caratteristica influenza in modo forte e negativo il desiderio di andare in pensione in quanto questi lavoratori desiderano continuare a rimanere produttivi e danno un'importanza aggiuntiva alle proprie mansioni e all'appartenenza ad un'azienda o categoria professionale, che sono fonti centrali della loro identità e forniscono loro soddisfazione e significato. Di conseguenza le persone più coinvolte nel lavoro riportavano un minor benessere psicologico e adeguamento alla pensione, in quanto

aumentava per loro il rischio di non trovare attività significative come il loro precedente lavoro o di riuscire a sostituire il loro ruolo di lavoratori ed il tempo, ora libero, che le loro mansioni occupavano (Topa e Alcover, 2015).

Un'altra caratteristica che è stata valutata è l'identità dei lavoratori anziani, infatti verso la fine della carriera gli individui, integrando gli stereotipi sociali e la cultura dell'ambiente lavorativo e confrontandosi con colleghi della stessa età o più giovani, valutano la propria identità di lavoratore con determinati livelli di capacità, creatività e flessibilità nei compiti. Il fatto di sentirsi competenti anche ad in età avanzata influenzava non solo l'identificazione con il proprio lavoro e l'esperienza di soddisfazione e coinvolgimento sul lavoro ma anche la loro intenzioni di andare in pensione. Coloro che si sentivano ancora molto efficaci cercavano soluzioni di ritiro parziale o ritardato mentre chi integrava nella propria identità gli stereotipi negativi del lavoratore anziano era più portato ad andare in pensione rapidamente ed una volta uscito dal lavoro aveva una soddisfazione con la pensione ed un benessere psicologico maggiore. Veniva quindi evidenziata l'importanza dell'esperienza del lavoro alla fine della carriera, che dipendeva dal modo in cui l'organizzazione e la cultura dell'ambiente di lavoro valorizzano la persone anziana, sfruttando o meno la sua esperienza ed il suo ruolo per mantenerla coinvolta e apprezzata dai colleghi, le possibilità di affiancamento ai nuovi lavoratori ed i rinforzi sociali e psicologici associati al suo percorso (Topa e Alcover, 2015).

## **2.2 Il cambiamento di ruolo**

Tuttavia, durante la transizione verso la pensione, le persone si trovano a dover affrontare un altro importante cambiamento in quanto, con la fine del loro lavoro, perdono anche il loro ruolo di "lavoratori". Il ruolo ricoperto da una persona nel contesto specifico del loro lavoro, inteso come ambiente sociale ed organizzativo, è infatti definito dalle relazioni ed interazioni che avvengono con colleghi, superiori e persino clienti ma anche dalle attività e comportamenti che richiedono le loro mansioni e compiti. Tutti questi elementi ed il fatto che il tempo speso nel lavoro si protrae per una gran parte della vita di un individuo portano il ruolo di lavoratore a ricoprire potenzialmente una posizione centrale per l'identità delle persone, in quanto definiscono

il modo in cui impiegano il loro tempo, la loro relazioni con gli altri e la società, le loro attività, obiettivi ed il loro stile di vita. Di conseguenza diventa importante considerare l'influenza della perdita di questo ruolo sul benessere dei futuri pensionati e dal modo in cui riescono a sostituirlo e reinterpretare la loro identità adeguatamente (Carter e Cook, 1995).

Per questo motivo Carter e Cook (1995) studiano l'effetto del ruolo sociale e delle predisposizioni comportamentali di autoefficacia e locus of control sul modo in cui gli individui si impegnano in strategie proattive per padroneggiare i cambiamenti che seguono alla pensione ed il modo in cui si adattano alla fine del loro lavoro, in quanto queste risorse influenzano la gestione della transizione ed il modo in cui ognuno è in grado di avere successo nel negoziare la transazione a livello psicologico.

A seguito del ritiro dal lavoro è infatti importante il modo in cui le persone riescono a creare una nuova identità che non comprenda più il ruolo di lavoratore ma sia invece in grado di ridefinirsi e cambiare di conseguenza per continuare a fare esperienza di soddisfazione e continuità. La perdita del ruolo ha un effetto psicologico che dipende però dal livello di importanza che ogni individuo attribuiva al lavoro in quanto la loro identificazione con la professione che ricoprivano o l'organizzazione di cui facevano parte potrebbe costituire una parte importante della loro identità. Altre persone potrebbero invece avere una forte etica del lavoro, essere soddisfatti dalle interazioni con le altre persone con cui svolgevano le loro attività o sentire il bisogno di continuare ad essere produttivi, al di là degli aspetti specifici di un lavoro (Carter e Cook, 1995).

In questi casi i lavoratori potrebbero essere meno disponibili a lasciare completamente il lavoro e avranno maggiori possibilità di sentirsi insoddisfatti durante la pensione. Di conseguenza diventa importante riuscire a trovare di sostituiti per il ruolo ed il senso di ricompensa di cui facevano esperienza durante il periodo lavorativo. La pianificazione e l'assistenza prima della fine del lavoro dovrebbero dunque aiutare ad identificare alternative non solo per una fine della carriera adatta ai bisogni e peculiarità delle persone ma anche ruoli che possano ampliarsi ed espandersi durante la pensione e quindi diventare una nuova fonte di affiliazioni, attività in cui coinvolgersi e trarre soddisfazione e possibilità di interazioni e creazione di legami con nuove persone che possano fornire supporto sociale (Carter e Cook, 1995).

Proprio perché mantenere le precedenti relazioni presenti nel contesto lavorativo diventa più difficile durante la transizione verso la pensione, che rappresenta anche un momento potenzialmente di stress e difficoltà, diventa necessario per i lavoratori iniziare con anticipo ad identificare attività e contesti in cui inserirsi in base alle loro preferenze. Lo studio trova infatti come le capacità individuali di sviluppare nuovi ruoli e gestire in modo più attivo il cambiamento dipendano dai livelli del loro locus of control e autoefficacia, entrambe risorse psicologiche che predicano il modo in cui ognuno è in grado di gestire ed implementare strategie per adeguarsi al pensionamento e trovare nuovi ruoli con successo (Carter e Cook, 1995).

Infatti il locus of control, in particolare quello interno, come convinzione di poter essere in grado di controllare gli eventi e le situazioni, aumenta la probabilità che i lavoratori si attivino per cercare informazioni e pianificare la transizione alla pensione. Questa risorsa permette di farsi carico personalmente ed accettare la responsabilità dei cambiamenti, motivando a ristrutturare le attività e ridefinire i ruoli dopo la fine del lavoro. Allo stesso modo l'autoefficacia, come convinzione di possedere le conoscenze e le abilità necessarie ad adattarsi al pensionamento determina la fiducia dell'individuo nella sua capacità di adeguarsi in modo efficace ai cambiamenti, l'ottimismo e la motivazione ad affrontare le sfide ed impegnarsi per raggiungere i propri obiettivi.

Questi risultati evidenziano così l'importanza di una pianificazione corretta prima del ritiro dal lavoro in quanto permette alle persone di chiarire le proprie aspettative e trasmettere informazioni e supporto utili per la pensione, portando ad una maggiore consapevolezza e comprensione del proprio ruolo come lavoratore e delle possibilità di sviluppo e cambiamento una volta che si saranno ritirati. Inoltre un percorso di preparazione sviluppa le risorse di locus of control ed autoefficacia che aumentano il controllo e riducono l'ansia di cui fanno esperienza nella transizione, favorendo un migliore adattamento ai cambiamenti ed un approccio attivo alla pensione per trovare nuovi ruoli ed attività e mantenere il benessere durante il tempo (Carter e Cook, 1995).

In conclusione la fine del lavoro e l'ingresso in pensione rappresentano un passaggio importante nella vita di un lavoratore che richiede di dover ristrutturare le proprie abitudini, relazioni e ruolo sociale, dovendo abbandonare un modello di vita ed essere in grado di adattarsi ai cambiamenti connessi all'invecchiamento e al ritiro lavorativo.

Tuttavia la transizione alla pensione dipende dalle abilità, conoscenze e caratteristiche psicologiche che variano in ogni individuo e che permettono loro di gestire i cambiamenti e controllare il processo di ingresso nella pensione. Il modo in cui i lavoratori reagiscono e si comportano in questa fase sarà quindi influenzato dalle scelte che hanno compiuto prima di ritirarsi e dal loro livello ed accesso alle diverse risorse, che siano mentali, sociali o materiali, in quanto, i cambiamenti nel livello di risorse che possiedono determina le loro capacità di adattarsi alla pensione e saper gestire in modo adeguato la transizione, proteggendoli dallo stress e dai rischi di depressione.

Inoltre svolgono un ruolo centrale anche i ruoli sociali e lavorativi ricoperti dagli individui e dall'importanza che gli attribuiscono nelle proprie vite ed identità, in quanto la capacità di espandere e ridefinire i propri ruoli, trovare nuove attività e percorsi da cui trarre soddisfazione al di fuori del lavoro e quindi adattarsi efficacemente al pensionamento e trovare dei modelli di transizione e conclusione della carriera adatti ad ognuno dipendono da questi, oltre che dal supporto e dai rinforzi ricevuti dal contesto e relazioni sociali (Carter e Cook, 1995; Topa e Alcover, 2015; Carter e Cook, 1995).

Diventa quindi evidente l'importanza di un adeguato percorso di consulenza e assistenza da sviluppare prima che i lavoratori entrino in pensione e che siano in grado di preparare ai cambiamenti che seguono alla fine del lavoro, non solo a livello economico ma anche sociale, psicologico e della vita personale. Deve essere fatta una corretta pianificazione che faciliti la creazione di aspettative realistiche dell'esperienza del pensionamento per evitare l'insoddisfazione e promuove la definizione di obiettivi adatti alla persona per la vita dopo il lavoro, concentrandosi sull'individuare ruoli ed attività alternative, sul mantenimento della salute fisica e la ricerca di possibilità di nuovi contatti sociali ma soprattutto andando a migliorare e mantenere il livello e la disponibilità delle risorse dei lavoratori prima che terminino il loro percorso. Le attività precedenti alla pensione devono così considerare le potenziali differenze nel modo in cui vengono affrontati i cambiamenti e l'uscita dal contesto lavorativo in base all'importanza attribuita al loro lavoro e la centralità dell'identità che questo ricopre per ogni individuo, ma anche alla differenza nelle conoscenze e capacità che ognuno possiede, in quanto risulta importante sviluppare programmi di preparazione strutturati sulla situazione e caratteristiche della persona, permettendo così di individuare le risorse che possiedono su cui agire ed i modelli più adeguati da seguire e le loro esigenze.

Infine è emerso dagli studi come le risorse chiave da sviluppare in anticipo nei lavoratori siano la percezione di autoefficacia, la motivazione a perseguire i propri obiettivi, la confidenza nelle proprie abilità e conoscenze e la credenza di poter controllare i cambiamenti che dovranno affrontare, in quanto gli individui con livelli più alti di queste caratteristiche psicologiche erano di superare con maggiori probabilità di successo la transizione dal lavoro e adattarsi al pensionamento attraverso strategie proattive e una maggiore padronanza della situazione, creando e mantenendo una rinnovata e positiva identità di “pensionati”. I lavoratori che vengono accompagnati in questo modo dal contesto organizzativo, fornendo un aiuto adeguato e creando ed esponendo modelli efficaci di transizione ed in modo previdente fanno infatti minore esperienza di ansia ed incertezza durante l’uscita dal lavoro, soffrono meno dalla perdita del precedente ruolo e riescono a mantenere fiducia ed ottimismo durante il loro invecchiamento in aggiunta a livelli più alti e duraturi di funzionamento e benessere psicologico (Carter e Cook, 1995; Topa e Alcover, 2015).

### **3. Il benessere**

Il momento in cui una persona si trova ad abbandonare il lavoro per entrare in pensione rappresenta una transizione chiave non solo per il periodo dell’anzianità ma per l’intera vita di una persona. Questa fase si definisce nei cambiamenti che avvengono ad ogni livello dell’esistenza di un individuo, compresi sia quelli personali che sociali. Generalmente l’entrata nel pensionamento è associata ad un miglioramento del benessere, aumentando inoltre la soddisfazione delle persone con il nuovo tempo libero ottenuto e con la loro vita in maniera significativa rispetto a quando ancora lavoravano (Henning, Hansson, Ingeborg Berg, Lindwall e Johansson, 2016).

Tuttavia questi cambiamenti così radicali possono rappresentare anche dei rischi per la salute psicologica degli anziani. La perdita del ruolo che si occupava nel contesto del lavoro, e che potenzialmente rappresenta una parte centrale dell’identità di una persona, può portare ad un declino nel benessere e nella percezione di se, inoltre l’avanzare dell’età porta a dover affrontare diversi problemi di salute e connessi alle possibilità di attivarsi in relazioni e contesti che possono avere gravi effetti sul benessere soggettivo.

Inoltre l'invecchiamento porta ad una considerazione diversa dei rapporti e degli ambienti sociali: le relazioni con la famiglia e gli amici diventano così sempre più importanti per il benessere dei pensionati e possono risultare fonte di supporto o stress in un momento così delicato della vita mentre allo stesso tempo il quartiere in cui vivono le persone diventa centrale in base al livello di opportunità e risorse in grado di offrire alle persone, rendendo agevole e ricca la loro situazione e soddisfano i loro bisogni che possono andare dalla salute, alla sicurezza o la connessione con gli altri.

Insieme ai potenziali rischi ci sono anche possibilità di benefici dati dal minore carico di ruoli che si ci trova ad occupare ed ai compiti che si devono svolgere, permettendo di investire il tempo e ristrutturare le proprie giornate per dedicarsi ad attività piacevoli o nelle relazioni che siano dentro la famiglia o fuori. Il modo in cui le persone si adattano alla pensione e cambiano in seguito al passaggio fuori dal lavoro dipende quindi dalla loro personalità e dalle loro caratteristiche psicologiche ma anche dal contesto in cui vivono e dalle relazioni che hanno con gli altri individui . Studiare come queste influenze agiscono diventa essenziale per preparare i lavoratori ai cambiamenti ed aiutarli a preparare strategie e piani per affrontarli in anticipo, individuando le loro risorse e rinforzando invece le aree che potrebbero costituire elementi di rischio, favorendo così il mantenimento e prevenendo il calo del loro benessere.

### **3.1 Variabili individuali**

Proprio perché la pensione è un cambiamento così importante, in grado di offrire benefici e rischi mentre la vita di una persona viene stravolta, che diventa importante per il suo benessere che siano in grado di adattarsi e rispondere in modo funzionale. Gli individui devono essere in grado di approcciare questa transizione in modo attivo per reagire al nuovo contesto di cui fanno esperienza ma allo stesso tempo anche comprendere gli ostacoli e le opportunità che si trovano di fronte a loro e aggiustare i loro obiettivi ed aspettative di conseguenza. Questo gli permetterà di comportarsi in modo adeguato alla nuova fase della vita che si trovano ad affrontare. Per poter stare bene durante la pensione è infatti importante essere in grado di adattarsi alle avversità che possono sopraggiungere con il declino delle capacità fisiche e mentali, ma anche a cogliere le opportunità che si possono trovare nel maggior tempo a disposizione per

permettere di mantenere una visione positiva della propria vita anche durante l'invecchiamento.

Nella loro ricerca, Lowis e Burton (2009) trovano che la capacità di adattarsi ai cambiamenti che avvengono con la pensione era direttamente e fortemente influenzata dal livello di locus of control interiore di una persona. Infatti la percezione di un individuo di essere un agente attivo nella propria vita in grado di raggiungere i propri obiettivi e di influenzare il contesto in cui si trova, gli permettono di essere in grado di reagire in modo più adeguato al pensionamento. Infatti, ad una percezione di controllo minore sulla propria vita e alla che le proprie capacità non siano in grado di far fronte alla nuova situazione che si trovano ad affrontare potrebbe avere un forte impatto negativo sulla loro immagine di se e sulla soddisfazione con la propria vita.

Avere un alto livello di locus of control permetteva di essere in grado di pianificare meglio il proprio futuro e di conseguenza rispondere in modo anticipato e previdente ai cambiamenti della pensione, oltre che a sentirsi più autonomi ed in grado di fare quello che vogliono per raggiungere i loro obiettivi ed avere un livello di ottimismo migliore, permettendo loro di individuare e sfruttare le nuove opportunità a loro disposizione. La percezione di controllo era anche correlata positivamente alla salute che gli anziani in pensione riportavano, indicando che chi era in grado di assumersi la responsabilità sulla propria vita e situazione in pensione si attivava di più, preoccupandosi personalmente della propria salute e allo stesso tempo ritenendosi più soddisfatti con il livello di benessere fisico che raggiungevano e mantenevano. Inoltre proprio la soddisfazione di una persona con la sua vita in pensione è influenzata dalla percezione di essere in salute e quindi di percepire un senso di controllo sulla propria salute e di reagire per migliorarla, valutando positivamente il proprio invecchiamento e quindi migliorando anche il benessere globale (Lowis e Burton, 2009).

Tuttavia lo studio evidenziava anche delle influenze secondarie che agivano sulla capacità degli anziani di adottare strategie ottimali di fronte alla pensione. I ricercatori consideravano infatti il ruolo di variabili come la fede delle persone nell'umanità, la loro spiritualità e la partecipazione ad una religione come influenze sul modo in cui le persone si adattavano al cambiamento dopo il lavoro.

Infatti questi sentimenti, comportamenti e credenze che si basano sulla fede nell'esistenza di entità superiore al mondo materiale possono essere impiegati dagli anziani che si trovano ad affrontare un cambiamento difficile ed importante che include eventi stressanti, usando la loro fede come supporto per resistere o agire e allo stesso tempo affidandosi ad elementi spirituali per cercare conforto in situazioni di solitudine o debolezza. Lo studio distingue però le variabili in quanto differenti tra di loro, infatti, la spiritualità, come modo di essere e fare esperienza della realtà basata sulla consapevolezza di una dimensione trascendentale, non è necessariamente connessa ad una religione specifica e codificata associata ad una serie di pratiche, rituali e credenze specifiche ed organizzate. Dall'altra parte la fede nell'umanità riguardava la fiducia delle persone nelle capacità della propria specie e comunità di resistere e vincere di fronte alle avversità (Lowis e Burton, 2009).

I risultati della ricerca evidenziano così come il livello di spiritualità di una persona fosse in grado di influenzare positivamente la loro fede nell'umanità o il loro impiego della religione per affrontare la vita. Tuttavia veniva trovata anche l'influenza che queste due variabili avevano sulla capacità di una persone di adattarsi ai cambiamenti della pensione. Maggiore era il livello di fede nell'umanità e nelle sue capacità maggiore era il livello di controllo interno di una persone e questo di conseguenza si rifletteva sulla loro capacità di adattarsi e gestire la pensione, suggerendo che la fiducia nelle proprie capacità e di poter superare le difficoltà con le proprie forze indicano anche una maggiore propensione a reagire contro gli ostacoli, cogliere le opportunità e pianificare adeguatamente per gestire le situazioni oltre che a mantenere una visione positiva delle situazioni. Al contrario la religione come strumento di adattamento aveva un'influenza negativa sul locus of control di un individuo, agendo quindi anche sulla capacità di adattarsi. Questo potrebbe essere spiegato dal fatto che la fede nell'esistenza di una divinità potrebbe portare a lasciare il proprio destino nelle sue mani, migliorando forse la capacità di accettare la situazione ma diminuendo la propensione a reagire per affrontare attivamente i cambiamenti (Lowis e Burton, 2009).

In entrambi i casi era però il senso di controllo di una persona a mediare l'effetto della fede nell'umanità o della religione verso la gestione efficace della pensione, suggerendo quindi che, nonostante la fede e la spiritualità rimangano importanti meccanismi di supporto per il benessere degli anziani in grado di offrire conforto e assicurazione, per

prevenire eventuali disagi durante l'invecchiamento era importante favorire il senso di controllo ed ottimismo nelle persone, aiutando a prevedere i cambiamenti che li attenderanno dopo il lavoro e a pianificare la loro vita di conseguenza e supportandoli durante la transizione, per aiutare ad un ingresso nel pensionamento che non risulti traumatico e permetta di avanzare nel nuovo periodo in modo rassicurante.

Tuttavia, oltre alle capacità di un individuo di rispondere al pensionamento, di adattarsi e reagire, è importante considerare un'altra variabile in grado di influenzare il benessere e la soddisfazione di una persona ossia la personalità. Questa, infatti, porta ognuno ad affrontare la transizione dopo il lavoro in modo diverso, dal modo in cui si gestisce e ci si adegua alla pensione, ai ruoli e agli obiettivi che si intende raggiungere e al modo in cui lo si fa, fino alla visione dell'anzianità e del modo in cui si modella il proprio nuovo stile di vita e si trova soddisfazione nel proprio tempo (Henning, Hansson, Ingeborg, Lindwall e Johansson, 2016).

La personalità di un individuo influenza direttamente il modo in cui affronta i compiti richiesti da questa importante transizione, dal modo di superare gli ostacoli a trarre vantaggio dai cambiamenti, influenzando così più o meno la facilità a cambiare di ruolo dopo aver perso quello collegato al lavoro, al creare nuovi rapporti e nuove attività con cui impiegare il tempo, a gestire le avversità e i problemi correlati all'invecchiamento ed andando a formare una visione di se e della propria situazione più o meno positiva. Inoltre la personalità di una persona è in grado di determinare la sua situazione prima e durante la pensione, influenzando ad esempio la preparazione, l'accettazione e il supporto che può ricevere in vista della transizione.

La ricerca longitudinale di Henning, Hansson, Ingeborg, Lindwall e Johansson (2016) ha identificato cinque diverse dimensioni che costituiscono la personalità degli individui ed indagato il modo in cui queste hanno effetti significativi sul benessere delle persone in pensione. Individuano così come individui con un livello di amicalità più alto fossero in grado di creare con più facilità una rete di relazioni al di fuori del contesto del lavoro, assicurandosi diverse fonti di supporto sociale anche durante la pensione, oltre che a relazioni più durature e di qualità superiore. Il fatto di avere comportamenti più socievoli e risultare più apprezzabili e collaborativi gli permetteva così di continuare ad avere contatti positivi che rendessero il tempo in pensione più piacevole e sui cui poter

contare, mentre al contrario, punteggi più bassi avrebbero portato a dover affrontare la transizione con più difficoltà e rischiando di percepire maggiore solitudine. In aggiunta i ricercatori trovano come l'amicizia avesse un ruolo centrale nel determinare una maggiore soddisfazione con la vita ed un miglior benessere generale tra gli anziani, in particolare per le donne, fornendo gli effetti più significativamente positivi per gli anziani (Henning, Hansson, Ingeborg, Lindwall e Johansson, 2016).

In modo simile, il livello di estroversione di una persona prediceva il numero e l'intensità delle relazioni che avrebbero formato, oltre che la loro propensione ad attivarsi per ricercare stimoli ed attività da intraprendere una volta terminato il lavoro, facilitando potenzialmente lo sviluppo di nuove relazioni e l'esperienza di nuovi ruoli e contesti in cui inserirsi, permettendo con più facilità di trovare attività con cui passare il tempo e mantenersi attivi. La variabile dell'apertura mentale degli individui, in quanto livello di flessibilità, curiosità e creatività, portava con più probabilità gli individui a fare nuove esperienze ed affrontare sfide diverse, permettendo loro di cogliere con più facilità le opportunità e la maggior disponibilità di tempo offerte dalla pensione per intraprendere nuove attività e seguire le loro passioni. Inoltre ad un maggior livello di apertura seguiva una visione della loro vita ed una soddisfazione con il loro tempo più positiva in quanto erano in grado di trarre benefici dalla loro nuova situazione e vedere le possibilità di nuove esperienze, influenzando così il loro benessere, in particolare tra le donne (Henning, Hansson, Ingeborg, Lindwall e Johansson, 2016).

Un'altra componente della personalità era la loro coscienziosità, una variabile che determinava l'organizzazione, la perseveranza e l'autocontrollo dei pensionati, permettendo loro di arrivare più preparati alla transizione che segue l'uscita dal loro lavoro e la loro capacità di pianificare e fare scelte prima che ciò avvenga. Il loro livello di coscienziosità influenzava anche la loro motivazione ad affrontare i cambiamenti che accompagnano l'invecchiamento e la facilità con cui erano in grado di gestire e risolvere i loro problemi, permettendo di focalizzarsi sui loro obiettivi e raggiungerli in modo efficace anche a discapito di eventuali difficoltà. Tuttavia trovavano anche come un alto livello di coscienziosità poteva portare ad un effetto negativo per il benessere in quanto influenzava la visione della propria soddisfazione con la vita in pensione ed il desiderio di raggiungere un numero di obiettivi che spesso non erano facilmente realizzabili a causa del declino fisico e delle prestazioni tra gli anziani.

Infine lo studio evidenzia come il nevroticismo avesse la correlazione negativa più forte con il benessere e come a punteggi più alti seguissero meno soddisfazione con la vita e con la propria salute e tempo libero, in particolare tra gli uomini. Alti livelli di nevroticismo erano infatti associati all'instabilità emotiva e alla propensione a problemi di ansia e depressione, oltre che a una maggiore difficoltà nel gestire i cambiamenti della pensione e reagire agli ostacoli, portando invece ad una visione più negativa della propria vita in seguito al termine del lavoro o persino anche prima (Henning, Hansson, Ingeborg, Lindwall e Johansson, 2016).

### **3.2 Variabili sociali**

Dopo aver analizzato come evolve il benessere quali sono le variabili che lo influenzano durante la pensione, è importante considerare come questo può subire l'influenza del contesto sociale e delle relazioni sociali che circondano una persona. Infatti, anche se abbiamo determinato come cambia il benessere di un individuo, in rapporto a diverse variabili psicologiche, bisogna considerare come una persona non è mai isolata e risente invece, in negativo o in positivo, delle influenze che portano le altre persone con cui viene in contatto e la società in cui vive. Con la fine del lavoro possono avvenire dei cambiamenti significativi nelle relazioni di una persona in quanto, assieme alla pensione, avviene una ristrutturazione dei tempi, ruoli e contesti in cui le persone agiscono. Il ritiro dal proprio lavoro potrebbe portare ad un indebolimento o riduzione dei rapporti sociali che si erano formati in quell'ambiente oppure l'aumento del tempo a disposizione potrebbe essere colto come un'opportunità per creare nuovi legami e rinsaldare quelli esistenti, entrando a far parte di realtà e facendo esperienza di ruoli del tutto diversi.

Inoltre, anche a livello della famiglia avvengono cambiamenti importanti con l'avanzare dell'età e una persona potrebbe dover affrontare la pensione mentre il proprio partner ancora lavora, fare esperienza della perdita del proprio partner o vedere i propri figli uscire dal proprio nucleo familiare per iniziare a costruire il loro, tutti eventi che cambiano la gestione delle proprie giornate e la percezione della propria vita e ruolo. Avendo più tempo a disposizione, i pensionati potrebbero scegliere di investirlo per aiutare i propri cari e passare più tempo con loro, costruire nuove relazioni al di fuori

del loro cerchio ristretto, partecipando a nuove attività, praticando sport o dedicandosi ai loro passatempi. Tutti questi cambiamenti nelle relazioni producono di conseguenza degli effetti anche sul loro benessere, definendo il livello di supporto e solitudine di cui fanno esperienza. L'invecchiamento viene accompagnato anche da un declino fisico e cognitivo e le persone si trovano quindi a dover affrontare una fase delicata della loro vita in cui hanno bisogno di avere qualcuno su cui contare e in cui sono potenzialmente più vulnerabili alle fonti di stress sociale.

In un momento in cui aumentano le difficoltà e quindi la necessità di ricevere supporto, diventano centrali le relazioni che un'individui ha con il proprio partner, con la propria famiglia e con gli amici, in quanto la loro qualità influenza il loro benessere e la loro percezione di essere aiutati oppure lasciati soli. Queste relazioni sono quelle che permettono ad una persona di ricevere appoggio nei momenti di bisogno e difficoltà, alleggerendo l'impatto negativo di cambiamenti ed eventi stressanti e offrendo una risposta ai loro bisogni fisici, sociali e psicologici, prevenendo il peggioramento della loro salute e del loro benessere complessivo.

Infatti, attraverso la ricerca su questo tema di Chen e Feeley (2013), emerge come lo stress e il supporto, ricevuti dal partner, dai figli, dalla famiglia e dagli amici, spiegassero il 28% della varianza del livello benessere tra gli anziani.

Le interazioni sociali positive di cui le persone fanno esperienza attraverso le loro relazioni, dentro e fuori la loro famiglia, permettono di ricevere supporto, aumentando la percezione di essere compresi a livello emotivo e di bisogni personali, fornendo la rassicurazione di essere amati e voluti, dando l'opportunità di potersi aprire per confidare le proprie preoccupazione o dialogare e di avere qualcuno su cui fare affidamento per poter affrontare e superare con efficacia i problemi che possono arrivare. Tuttavia è naturale affrontare anche interazioni più negative, in cui si fa esperienza di conflitto con gli altri oppure avere la percezione di essere costantemente criticati, di essere usati solo per ricevere favori o venendo delusi dai comportamenti degli altri, tutte influenze negative che portando a ricevere uno stress dalle relazioni, tensione che si va ad aggiungere alle difficoltà che si stanno affrontano a livello personale e psicologico (Chen e Feeley, 2013).

Anche se la tensione sociale potrebbe portare ad un aumento di conflitti con altre persone o a ricevere segnali che inducono gli anziani a percepirsi soli e non voluti, inducendo pensieri auto svalutanti o aumentando la probabilità di depressione, lo studio ha messo in evidenza come il supporto sociale che si riceve dalle interazioni positive ha un effetto sul benessere degli anziani superiore a quello delle interazioni negative, evidenziando come l'aiuto fornito da partner, famiglia e amici è una risorsa molto importante per prevenire un peggioramento del benessere (Chen e Feeley, 2013).

Proprio dopo aver compreso l'importanza delle relazioni sociali per la salute di una persona, diventa necessario comprendere quella della mancanza di interazioni, la solitudine porta infatti alla percezione di non avere sufficienti contatti o di avere rapporti di bassa qualità, portando al sentimento di essere isolati e senza nessuno su cui poter contare nei momenti di bisogno. La percezione di supporto o di tensione che derivano dalle relazioni con il partner, la famiglia, i figli e gli amici risultano infatti molto importanti per spiegare la solitudine in quanto determinano il 41% della variazione di quest'ultima. Tuttavia l'elemento più importante riportato è come la solitudine rappresenta la variabile con l'influenza maggiore sul benessere, che predice con maggior certezza un peggioramento rispetto alle altre fonti di stress sociale. La sensazione di essere soli è infatti in grado di mediare gli effetti sia positivi che negativi che derivavano dalle relazioni sul benessere degli anziani (Chen e H. Feeley, 2013). Nello studio veniva inoltre analizzato come la tensione portata dalle interazioni negative, ricevuta dal partner, dai figli, dalla famiglia o dagli amici, avesse un effetto significativo sulla solitudine, portando ad un peggioramento del benessere attraverso la mediazione di questa, mentre solo il supporto dal partner e dagli amici era in grado di ridurre la percezione di essere soli.

Questi risultati portavano i ricercatori ad ipotizzare come gli anziani fanno esperienza di maggior solitudine non solo perché hanno poche relazioni, ma perché hanno interazioni di bassa qualità o che non sono intime a sufficienza per permettere loro di sentirsi amati e compresi. L'influenza maggiore del supporto da parte del partner per ridurre la sensazione di essere soli potrebbe essere spiegata quindi dal ruolo che questa relazione svolge nella vita quotidiana di un anziano, permettendo di avere qualcuno che si conosce da molto tempo e di cui ci si può fidare e su cui si può contare quotidianamente per ricevere supporto emotivo. Allo stesso modo l'effetto delle relazioni positive con gli

amici potrebbe ridurre la solitudine ad un livello sociale, aumentando lo scambio di interazioni al di fuori del cerchio ristretto della famiglia e permettendo di fare esperienza di rispetto e autostima, dando la garanzia di avere un numero maggiore di persone su cui appoggiarsi e con cui fare esperienze e condividere la propria vita.

Tuttavia un altro elemento da considerare è come un alto supporto da parte del proprio partner, e un minore stress nelle relazioni con loro, sono in grado di influenzare positivamente il benessere degli anziani sia direttamente che indirettamente, attraverso la riduzione del sentimento di essere soli, con un effetto più forte rispetto a quello delle interazioni positive con gli amici o di altri contatti. Allo stesso tempo, però, il rapporto con il partner può diventare anche la fonte di tensione sociale più forte e il basso supporto dal partner ha un'influenza importante sulla percezione di solitudine, superiore al minor supporto da parte di amici, figli o parenti. Il fatto che il rapporto con il partner sia potenzialmente fonte sia di maggior beneficio che di maggior rischio, con effetti sul benessere, negativi o positivi, più forti di qualsiasi altra fonte di interazioni sociali, ne mette in risalto l'importanza durante l'invecchiamento. Il rapporto tra due persone molto vicine può essere allo stesso tempo fonte di alto supporto e alta tensione, oppure basso supporto e bassa tensione, rivelando come le relazioni possano coniugare sentimenti opposti verso il prossimo (Chen e Feeley, 2013).

Le persone che invecchiano percepiscono quindi di stare meglio ed essere meno sole quando hanno un legame solido e positivo con il loro partner, evidenziando come ci sia la necessità di avere qualcuno vicino nella quotidianità con cui potersi confidare ed essere sicuri di ricevere conforto, tuttavia proprio questa vicinanza, se fonte di stress e conflitto porta ad un gravissimo effetto sul benessere e la persona a percepirsi più sola, se si trova a non poter ricevere supporto da chi dovrebbe esserle più vicino ma invece solo sfiducia e critiche. Questi risultati, che mostrano l'impatto psicologico della qualità delle relazioni sul benessere attraverso la loro influenza sulla solitudine, rivelano come sia importante agire per aumentare il supporto sociale percepito dagli anziani e ridurre invece la tensione che ricevono dalle interazioni con gli altri.

Oltre alle persone con cui interagisce e alle reti di relazione con cui entra in contatto, un individuo esiste anche all'interno di un ambiente fisico e sociale e di conseguenza anche questo va considerato per comprendere le influenze che possono arrivare da un livello

superiore. Tutte le azioni e le interazioni che una persona compie ma anche i limiti e le opportunità che incontrano dipendono dal contesto in cui vivono e nel caso delle persone in pensione questo diventa un elemento ancora più importante, in quanto il tempo in cui passano in quell'ambiente aumenta notevolmente rispetto a quando erano ancora occupate da un lavoro.

Per analizzare come il contesto sociale in cui un individuo invecchia influenza le persone attraverso diversi fattori Nieboer e Cramm (2017) hanno studiato le relazioni tra le caratteristiche dei quartieri in cui gli anziani vivono, il loro livello di compatibilità con l'ambiente ed il loro benessere complessivo. Nella loro ricerca il benessere generale viene considerato come un insieme di obiettivi che gli anziani si pongono di raggiungere per soddisfare i loro bisogni fisici, sociali e psicologici.

Individuano così il benessere fisico come composto dai bisogni di stimolazione e comfort. La stimolazione è definita come attivazione mentale, fisica e sensoriale che segue ad uno sforzo cognitivo o fisico in un'attività e che produce un senso di attivazione, mentre il comfort viene definito come assenza di stimoli negativi quali ansia, paura, insicurezza e difficoltà di soddisfare i propri bisogni fisici e di salute.

Il benessere sociale comprende invece i fattori di affettività, conferma comportamentale e status. L'affettività definita come i sentimenti di amore ed amicizia che un anziano può ricevere dal partner, dai figli, dagli amici o dalla comunità e gli permettono di sentirsi apprezzato, accettato e supportato emotivamente, garantendogli che i suoi bisogni verranno compresi e ci sarà qualcuno disponibile ad aiutarlo senza aspettarsi per forza qualcosa in cambio. A livello sociale comprende anche il sentimento di vicinanza fisica con gli altri membri della comunità ed il proprio benessere inteso come connesso a quello degli altri al di là del proprio status e comportamento (Nieboer e Cramm, 2017). Il bisogno di conferma comportamentale viene soddisfatto quando le persone compiono azioni e scelte che vengono percepite come giuste e positive agli occhi degli altri significativi e della comunità, come contribuire agli obiettivi comuni e compiendo azioni nel proprio quartiere al di là delle proprie caratteristiche ma come parte di un gruppo più ampio, permettendo di sentirsi utili.

Infine lo status viene definito come posizione relativa all'interno della comunità, determinato dal proprio grado di istruzione, le precedenti attività professionali, le proprie esperienze, stile di vita e conoscenze, che insieme creano la storia dell'individuo e la percezione di cosa hanno realizzato.

Lo studio conferma come il benessere degli anziani che vivono in quartieri con caratteristiche che li rendono meno adatti a loro era significativamente inferiore rispetto a quartieri con livelli più elevati in quanto non erano in grado di soddisfare a pieno i loro bisogni. Di conseguenza una comunità fatta su misura per le persone che invecchiano dovrebbe essere un ambiente in grado di rispondere alle loro esigenze fisiche, sociali e psicologiche, garantendo che i loro bisogni vengano soddisfatti e dando maggiori opportunità affinché riescano a raggiungere i loro obiettivi.

In particolare, un altro risultato della ricerca evidenziava come il benessere degli anziani è determinato per la maggior parte dal modo in cui i quartieri riuscivano a soddisfare i loro bisogni di affettività, conferma comportamentale e comfort. Diventa così evidente come, se si vuole favorire il benessere degli anziani ed un loro invecchiamento positivo, è necessario investire per migliorare i quartieri in cui abitano. Le strategie di intervento dovrebbero essere mirate a creare delle comunità fatte su misura per le persone ed in grado di soddisfare i loro bisogni ma anche aumentando le possibilità di supporto e le risorse a loro disposizione, andando ad eliminare invece gli ostacoli che si trovano sul loro percorso (Nieboer e Cramm, 2017).

In conclusione risulta importante preparare le persone alla pensione a livello individuale, sviluppando il loro senso di controllo interno per garantire loro di sentirsi agenti attivi ed in grado di pianificare e adattarsi ai cambiamenti futuri mantenendo ottimismo e confidenza, con particolare riguardo per l'influenza che la loro fede nell'umanità o in una dimensione divina può esercitare sulla loro convinzione di controllo e di conseguenza sulla capacità di reagire e adeguarsi alla fine del lavoro. Inoltre viene trovato come le persone con un valore sopra la media di apertura, coscienziosità, estroversione ed amicalità ed inferiore di nevroticismo avessero il livello di benessere migliore in quanto evitavano i rischi connessi a quest'ultima componente della personalità e avevano invece i benefici derivanti dalle influenze degli altri tratti, dando alle persone migliori capacità di adattarsi alla pensione, maggiori possibilità di

trovare attività e creare nuove relazioni ed avere una visione più ottimistica del loro invecchiamento ed essere in grado di gestire le difficoltà e prepararsi in anticipo. È quindi importante considerare la personalità degli individui per aiutarli a vivere al meglio la pensione, prestando attenzione ai loro tratti particolari, valorizzare i loro punti di forza e andando ad individuare i campi in cui potranno incontrare difficoltà, per supportarli nel pianificare la transizione dal lavoro e costruire percorsi specifici che valorizzino il loro potenziale e li proteggano da eventuali rischi, favorendo così il loro benessere e soddisfazione.

A livello sociale invece dovrebbero essere fatti interventi di consulenza per mantenere un rapporto positivo con il proprio partner, in quanto legame più importante per il loro benessere ed in grado di fornire intimità e comprensione, approcciando le sfide e le difficoltà che potrebbero incontrare con l'avanzare dell'età e per aiutare ad appianare conflitti e differenze di opinioni, incoraggiando inoltre l'attivazione per rimanere in contatto con i figli ed il resto della famiglia in quanto relazioni che sono, anche se con effetti secondari sul benessere, capaci di offrire comunque un numero di persone su cui poter contare e da cui ricevere affetto. In un contesto più ampio le strategie per favorire il benessere tra gli anziani dovrebbero considerare di aiutare a mantenere ed ampliare i legami di amicizia, formando gruppi tra persone in pensione per compiere attività in gruppo, agendo come meccanismo di difesa dalla solitudine, il pericolo maggiore per il funzionamento psicologico, e compensare per l'assenza di contatti in altri ambienti in quanto la percezione di essere simili e passare del tempo o fare delle azioni in comune permette di avere nuove relazioni che offrano supporto e bilanciare potenziali fonti di stress e tensioni che provengano dalla famiglia o dal partner.

A livello di comunità è inoltre importante agire per creare ambienti fisicamente migliori e a misura di anziano, ad esempio migliorando il sistema di trasporti pubblici, assicurandosi che i quartieri siano puliti e ci siano ampi spazi pubblici e zone di verde e che vengano rimosse le barriere architettoniche che limitano i movimenti degli anziani quali marciapiedi troppo piccoli e assenza di ascensori, tutto al fine di migliorare la loro percezione di comfort e aumentando il senso di vivere in un posto sicuro e che gli permette di vivere in modo agevole ed accessibile. Oltre alle caratteristiche fisiche è inoltre importante che l'ambiente sia in grado di offrire un accesso facile e relativamente vicino alle cure e servizi per la salute di cui hanno bisogno, oltre a

garantire la disponibilità di informazioni e connessione con gli altri attraverso le reti digitali. A livello sociale andrebbe invece facilitata la partecipazione ad attività sociali, così da permettere alle persone di sentirsi utili e direttamente coinvolti in azioni che contribuiscano al benessere della comunità. Queste opzioni garantiscono agli anziani di ricevere approvazione dagli altri membri del quartiere, sentirsi apprezzati, riconosciuti ed efficaci. Inoltre questo tipo di attività, che possono coinvolgere il volontariato oppure semplicemente consistere nei propri hobby, garantisce alle persone di rimanere connesse nel tessuto della comunità, creando e mantenendo relazioni sociali utili a far percepire ed offrire il supporto necessario durante l'invecchiamento. Tuttavia, dopo aver analizzato come le caratteristiche del quartiere e le opportunità che offrono alle persone influenzano il loro benessere, rimane importante considerare le differenze individuali nella percezione degli attributi dell'ambiente in cui si vive, visto come gli anziani che prendevano parte ad attività di volontariato, avevano uno status all'interno della comunità ed un livello di educazione più alto risultavano più critici e meno soddisfatti del loro territorio.

#### **4. Strategie di promozione del benessere**

Dopo aver analizzato e compreso alcune delle variabili che agiscono sul benessere delle persone che sono andate in pensione, diventa importante prendere in considerazione alcuni esempi di percorsi che gli individui possono intraprendere per migliorare il proprio benessere in modo attivo. Il periodo più avanzato della vita è infatti connesso a diversi rischi sia per la salute fisica che psicologica, in quanto è un momento decisivo in cui la propria vita attraversa trasformazioni radicali che influenzano ogni persona su diversi livelli. Con l'avanzare dell'età le prestazioni hanno maggiori rischi di indebolirsi e aumenta l'insorgenza di difficoltà nella salute mentre a livello sociale, con il passaggio dalla fine del lavoro alla pensione e potenziali cambiamenti all'interno della struttura della famiglia, le relazioni sociali e le reti di supporto sono a rischio di decadere.

In una situazione in cui le difficoltà tendono ad accumularsi è quindi importante identificare delle proposte che permettano all'individuo di rendersi partecipi in modo concreto e che allo stesso tempo siano in grado di avere un beneficio diretto sul loro

benessere, in modo da prevenire il potenziale insorgere di problematiche psicologiche ma invece reagire di fronte ai cambiamenti, garantendo di continuare a percepire controllo e non sentirsi vittime di un destino inesorabile che definisca l'invecchiamento come fonte di debolezza e criticità. Durante la pensione è importante trovare compiti ed attività che siano significative e non servano solo a far passare il tempo, ma che siano in grado di dare alla vita e all'uso che se ne fa, anche durante l'anzianità, un valore personale. Se non si è riusciti a coltivare degli interessi perché ristretti dai tempi e dal contesto del lavoro, un volta entrati in pensione la gestione delle proprie giornate in modo costruttivo potrebbe risultare più difficile e generare una mancanza di obiettivi e un senso di perdita di significato, con il rischio di portare a pensieri negativi ed auto svalutanti sulla propria vita e situazione.

Le attività fisiche e di volontariato sono allora proposte come due strategie dal grande potenziale preventivo, in grado di difendere le persone dalle problematiche che possono insorgere con l'avanzare dell'età, e rafforzative del benessere su più livelli. Queste due tipologie di azioni possono agire, infatti, a livello individuale per migliorare il benessere fisico e psicologico di un individuo, garantire delle opportunità di sviluppo personale e permettere l'esperienza di efficacia e capacità funzionali e a livello sociale offrire l'integrazione con nuove reti sociali e in gruppi composti da propri pari, partecipare assieme ad altri ad azioni di supporto verso persone in difficoltà e contribuire al benessere della comunità allargata, creando un senso di significato e soddisfazione continuo per la propria vita e il tempo impiegato durante la pensione.

#### **4.1 L'attività fisica**

L'attività fisica si può dividere in azioni intraprese per svolgere i compiti richiesti dalla vita di tutti i giorni e nel tempo libere e per le azioni che si compiono nello sport come allenamenti individuali o di gruppo e competizioni singole o di squadra. A livello fisico lo sport contribuisce al benessere grazie all'effetto di prevenzione dei rischi per la salute, riducendone il numero e la gravità, mantenendo il proprio corpo in forma e più funzionale, contrastando i pericoli di una vita sedentaria e dell'invecchiamento e permettendo di creare una visione più positiva del proprio corpo nonostante l'età ed i pregiudizi ad essa collegati.

Infatti con l'avanzare degli anni ed il naturale indebolimento del corpo, viene associato un declino delle capacità fisiche e cognitive che sono richieste per un normale ed efficace funzionamento quotidiano, dalle azioni della vita comune, a quelle richieste per svolgere le attività comprese nei nostri interessi fino alla semplice possibilità di incontrare e stare bene insieme agli altri. Proprio a questo declino possono seguire la percezione di una ridotta capacità funzionale e debolezza che, insieme all'insorgenza di problematiche connesse alla salute fisica, può generare stress e pensieri negativi sulla propria vita e sul proprio corpo, creando una visione in cui invecchiare viene percepito come un destino a cui la società assegna una vasta gamma di stereotipi negativi. La paura di non essere in grado di svolgere le attività che un tempo erano la normalità e di poter risultare un peso per i propri cari sono solo alcuni dei fattori che possono essere causa di depressione (Strobl, Brehm e Tittlbach, 2010).

Come evidenziato dalla metanalisi svolta da Strobl, Brehm e Tittlbach (2010), l'esercizio fisico ha un effetto significativo e positivo sul benessere e risulta proprio più efficace tra gli adulti con un'età media inferiore ai sessantacinque anni. Lo studio ha messo in evidenza come qualsiasi tipo di esercizio con qualunque frequenza avesse un effetto, anche se lieve, sul benessere globale. Infatti l'attività sportiva portava a miglioramenti della capacità cardiovascolare e della forza, che si riflettevano direttamente sulla funzionalità quotidiana, aumentando la sensazione di maestria nei compiti e confidenza nel proprio corpo.

In particolare l'attività fisica ha un effetto importante proprio sull'autoefficacia e sulla visione di sé, variabili cruciali nell'influenzare il benessere in quanto permettono di contrastare una valutazione negativa di sé stessi in seguito al declino fisico connesso all'età, garantendo l'opportunità di fare esperienza di situazioni in cui si è efficaci e si ha controllo. In questo contesto, quindi, lo sport ha una forte funzione preventiva, aiutando a livello fisico a mantenere il corpo allenato ed in funzione e contrastando il declino delle proprie abilità, permettendo di continuare a percepire un senso di controllo grazie alla consapevolezza di riuscire a svolgere con successo gli esercizi ed i programmi di allenamento che si riflettono sulle capacità di eseguire poi i compiti nei contesti quotidiani. Programmi di allenamento più lunghi di alcuni mesi erano inoltre correlati ad una diminuzione di ansia e depressione, dimostrando che quindi, sul lungo periodo e a seguito di ripetuto esercizio, questa autoefficacia negli obiettivi fisici si

tradurrebbe in un senso di padronanza in grado di controbilanciare il deterioramento delle proprie prestazioni e creare una visione più positiva delle proprie capacità, del proprio corpo e dell'esperienza di invecchiamento e vita in pensione (Strobl, Brehm e Tittlbach, 2010).

I ricercatori osservano poi come le diverse forme di attività fisica influenzano il benessere, indagando le variabili relative alla durata degli esercizi, alla loro intensità, al numero di sessioni a settimana e alle settimane del programma. Tra i risultati più importanti c'è l'effetto positivo degli allenamenti aerobici, in grado di offrire un miglioramento del benessere superiore alle altre tipologie, seguito da quelli di resistenza, ed offrendo miglioramenti all'apparato cardiocircolatorio e alle capacità di funzionamento meccanico che si riflettevano nelle attività di tutti i giorni. Infine veniva trovato come l'esercizio moderato fosse sufficiente per garantire un'influenza massima sul benessere, risultando un approccio migliore per gli anziani rispetto ad un'intensità elevato o persino leggera, evidenziando come attività che stimolino il corpo con uno sforzo non troppo eccessivo siano adatte per le persone di età avanzata, facendo percepire un sufficiente senso di soddisfazione e garantendo risultati a livello fisico.

I benefici dell'attività sportiva hanno anche un effetto a livello sociale, in quanto allenarsi diventa un'opportunità di incontrare altre persone, infatti, con la fine del lavoro e l'entrata in pensione, le reti sociali potevano indebolirsi e lo sport risultava una strategia ottimale per compensare. Lo sport, svolto in gruppo, può creare la percezione di vicinanza e l'instaurazione di relazioni positive tra i membri di squadra o del corso, prevenendo la sensazione di solitudine a seguito della riduzione del nucleo familiare o favorendo l'allargamento delle relazioni grazie all'incontro di nuove persone.

Gli allenamenti e gli incontri sportivi, essendo normalmente fissati in modo stabile, permettono di incontrare regolarmente gli altri partecipanti, creando un senso di connessione costante con delle persone che condividono con noi tempo, passione ed obiettivi, permettendo di stabilire rapporti solidi. A livello di squadra la sensazione di avere un destino condiviso, degli obiettivi ed un'identità comune in cui tutti i membri possono identificarsi e che condividono alla pari, consente di migliorare la propria identità ed autostima grazie al nuovo ruolo di cui si fa esperienza. Gli incontri danno anche la possibilità di aggiornarsi sulle proprie vite, confrontarsi sulle difficoltà e avere

la percezione di supporto sociale oltre che ad una ricorrenza sicura durante la settimana da attendere come un momento in cui ci possono provare emozioni ed avere delle relazioni positive (Strobl, Brehm e Tittlbach, 2010).

In conclusione lo sport ha anche un effetto psicologico, migliorando la capacità di formare valutazioni e giudizi sulle proprie capacità e limiti e comprendere il proprio corpo e funzionamento, permettendo di gestire meglio non solo le attività regolari ma anche come si invecchia. Attraverso l'identificazione ed il raggiungimento di obiettivi che sono valutati come significativi e desiderabili, l'esercizio permette di continuare a provare un senso di soddisfazione nelle proprie capacità e di trovare ricompense psicologiche anche al di fuori delle attività del lavoro che si è lasciato. Gli appuntamenti regolari e fissi, infine, creano un orientamento temporale durante la settimana, attraverso orari e giornate che si consolidano in una nuova routine e strutturano il proprio tempo, aiutando a navigare l'esperienza della pensione (Strobl, Brehm e Tittlbach, 2010).

Dopo aver analizzato i benefici che lo sport è in grado di fornire, rimane comunque importante considerare anche gli eventuali effetti negativi e rischi associati. Alcune persone particolarmente coinvolte dall'allenamento e per cui il livello di prestazioni fisiche raggiunto gode di un'elevata importanza nella loro identità, garantendo di miglioramenti al funzionamento, potrebbero avere difficoltà ad accettare l'invecchiamento ed i limiti che, nonostante l'attività fisica da loro svolta, arriveranno comunque ad avere un impatto sulla loro vita. Non essere pronti a comprendere che i risultati atletici che hanno perseguito e raggiunti sono destinati a diminuire potrebbe avere conseguenze sulla loro autostima e capacità di accettare i cambiamenti dell'età avanzata. Diventa quindi necessario far comprendere i limiti dei benefici dello sport all'inizio del programma e rinforzare invece il resto dei benefici che continuano anche quando i risultati diventano meno evidenti, favorendo il continuo allenamento per perseguire la soddisfazione che deriva dalla consapevolezza di compiere un'attività significativa per il proprio corpo e salute e come occasione di incontro e relazione con altre persone, al di là del rapporto delle nostre prestazioni con le loro.

Inoltre alcune persone potrebbero avere effetti più deboli o addirittura nulli nel lungo periodo di attività, a causa del personale livello di accettazione dei propri limiti e

soddisfazione con la propria vita e livello attuale e passato di funzionamento, non collegando il loro benessere alle loro prestazioni o senza dare eccessiva importanza ai cambiamenti dell'età percepiti più gradualmente (Strobl, Brehm e Tittlbach, 2010).

Infine l'attività fisica rappresenta un percorso non facilmente generalizzabile per ogni individuo, in quanto determinata non solo dalle loro caratteristiche fisiche ma anche dalle preferenze individuali nello sport che ritengono più affine alle loro passioni, all'importanza attribuita allo sport, all'impegno e tempo che gli viene dedicato e se preferiscono allenarsi da soli o con altri. Diventa quindi molto importante comprendere le idee e obiettivi personali e favorire la scelta di un programma che risulti vicino a questi e che quindi venga percepito come significativo e favorevole, per evitare che non si trasformi nel lungo periodo in una rigida sequenza di allenamenti imposti che creano pressione per risultati da raggiungere e limiti da superare ma piuttosto una parte della vita quotidiana nella pensione che sia conforme alla persona e alle sue intenzioni e possa veramente portare ad un benessere globale.

#### **4.2 Il volontariato**

Un'altra strategia per favorire il mantenimento ed il miglioramento del benessere si può trovare nelle azioni di volontariato, intese come tempo, abilità ed attività messe al servizio di altre persone in difficoltà o che richiedono assistenza ma senza aspettarsi di avere un ritorno economico e/o materiale da queste. A livello psicologico, il volontariato è in grado di offrire alle persone più anziane la possibilità di sentirsi utili ed in grado di aiutare gli altri, con effetti sulla propria autostima e soddisfazione, oltre che a fornire un nuovo ruolo che possa dare significato al proprio tempo in pensione, connettersi ad una rete di volontari che svolgono lo stesso compito e permettere di agire attivamente sul proprio contesto sociale, contribuendo al benessere personale e collettivo.

Seconda la ricerca di Haski-Leventhal (2009) la percentuale più alta di volontari si registrava nella fascia di popolazione compresa tra i 61 ed i 70 anni, il periodo che coincide con quello in cui mediamente le persone vanno in pensione e che, insieme all'invecchiamento, costituisce un cambiamento importante nella vita. Tuttavia le pensioni, intese come valore economico, non influenzavano l'effetto del volontariato sulla salute ed anzi essere pensionati e volontariati apporta un effetto quasi identico (Okulicz-Kozaryn e Morawski, 2020).

Okulicz-Kozaryn e Morawski (2020) trovavano invece che per una persona che non partecipava ad azioni di volontariato, avere un reddito alto o una grande ricchezza aveva anche un benessere maggiore. Tuttavia un altro risultato rilevante era come proprio gli individui con un livello di ricchezza più alto hanno un incremento minore al proprio benessere, se fanno volontariato, rispetto a persone di classe media ed inferiore. Anche se si deve considerare un potenziale effetto di autoselezione, per cui persone più ricche o ancora impegnate in un lavoro potevano avere meno tempo a disposizione per diventare volontari o assegnare un valore diverso al loro impegno sociale, preferendo donare i loro soldi ad associazioni o enti di beneficenza, è importante considerare come il volontariato possa rappresentare un sistema in grado di proteggere le persone con una pensione bassa dagli effetti che questa può avere sulla loro soddisfazione e salute psicologica.

Nonostante durante la pensione sia facile aspettarsi che le persone siano più portate a coinvolgersi nel volontariato, avendo a disposizione più tempo da utilizzare, è invece importante considerare che non è l'unico fattore chiave. Infatti la scelta di svolgere un compito così importante è influenzata dalla motivazione interna di un individuo che lo spinge ad attivarsi, dalle sue risorse emotive per far fronte alle richieste psicologiche del suo ruolo nel medio e lungo periodo e dalle capacità e conoscenze di essere efficaci, oltre che dalle proprie relazioni e reti sociali che lo supportino. Proprio per questo motivo più di un quarto dei volontari anziani erano ancora lavoratori che nonostante le richieste fisiche e cognitive del loro ruolo e la gestione del tempo riuscivano comunque ad essere disponibili per il volontariato (Haski-Leventhal, 2009)

Abbandonando i ruoli ed i compiti connessi al proprio lavoro, un individuo subisce potenzialmente una serie di perdite: dalla diminuzione delle attività significative che occupano il tempo, con il rischio di assumere un approccio più passivo alle proprie giornate, agli elementi che rappresentavano parte della propria identità e visione di se come lavoratore, per arrivare alla riduzione di interazioni sociali che esistevano tra colleghi, all'esperienza di contesti e attivazione delle proprie abilità e conoscenze per risolvere problemi e compiti e alla sensazione di appartenenza ed identificazione. Tutti elementi che nel complesso influiscono in modo determinante sul benessere di una persona e sulla valutazione di se stessi e della propria vita, in termini di identità e soddisfazione (Okulicz-Kozaryn e Morawski, 2020).

Lo studio di Zaninotto, Breeze, McMunn e Dordrecht (2012) mette in luce come questo possibile percorso di diventare volontari avesse un effetto positivo sul benessere degli anziani su diversi livelli. Rispetto ad una persona che non era coinvolta nel volontariato, coloro che partecipavano riportavano con più probabilità di avere una buona salute (da 54.7 % a 71.5%), un più alto livello di soddisfazione della propria vita (da 88.4% a 95.2%) ed una visione più ottimistica sulla loro aspettativa di vita (dal 51.3% al 60.2%). I volontari traggono quindi un effetto positivo dalle loro azioni, che migliorano la percezione del loro benessere fisico e psicologico, infatti è probabile che aiutare persone in difficoltà permetta di far sentire meglio anche i volontari, aumentando la loro autostima, il loro senso di utilità e ricevendo riconoscimento da chi li circonda, tanto che l'influenza del volontariato sul benessere era equiparabile a quella della pensione, un evento radicale per la vita di ognuno.

In aggiunta il volontariato ha una funzione preventiva, in quanto le persone che partecipano hanno una probabilità significativamente minore di riportare sintomi di depressione (dal 88.4% al 81.6%), proteggendo quindi da pensieri negativi e dalla fatica connessi all'avanzare dell'età e allo stesso tempo aumentando la qualità che si attribuisce alla propria vita (Zaninotto, Breeze, McMunn e Nazroo, 2012).

La ricerca di Okulicz-Kozaryn e Morawski (2020) trovava inoltre che la partecipazione ad azioni di volontariato anche solo una volta al mese aveva effetti significativi sul benessere, mentre una volta alla settimana aveva i risultati migliori. Questo potrebbe essere connesso al fatto che un intervallo settimanale a livello di partecipazione permettesse agli anziani di avere minore stress connesso alle richieste fisiche ed emotive che le azioni di volontariato richiedono loro, in quanto, se svolte quotidianamente, aveva un effetto minore per loro e potenzialmente anche lievemente negativo, evidenziando come anche la partecipazione a queste attività vada calibrato in base alle caratteristiche psicologiche di chi vi prende, per massimizzare il contributo che possono dare e la loro salute.

Il volontariato, in quanto attività svolta con motivazione individuale e che comporta un'attivazione personale, permette agli anziani di avere esperienza di utilità e capacità. Se durante l'invecchiamento la percezione e gli stereotipi attribuiti dalla società potrebbero far pensare ad una persona anziana di essere non solo sempre più debole ma

anche di essere un peso per i propri cari o per la società, questa strategia di attivarsi per attività socialmente produttive risulta importante per bilanciare questi sentimenti negativi, consentendo di continuare a sentirsi importanti per il benessere degli altri nel proprio territorio anche durante la pensione.

Il ruolo dei volontari diventa così più ampio, rafforzando la partecipazione degli individui nelle loro comunità e promuovendo la coscienza sociale, viene permesso loro di contribuire a migliorare l'ambiente in cui le persone vivono e di conseguenza in cui loro stessi invecchieranno, un elemento centrale nella loro percezione di soddisfazione e benessere (Chen e Feeley, 2014). Le persone in pensione diventano così attori delle comunità al posto di essere relegati ad un ruolo passivo, contribuendo a migliorare non solo il proprio benessere ma anche quello di chi aiutano attraverso una ricaduta positiva tra persone, grazie anche al fatto di poter comprendere meglio e venire incontro con più efficacia alle persone vicine alla loro età, permettendo un confronto che li rende coscienti sia di potenziali problemi che possono dover affrontare ma anche di rivalutare la propria vita e situazioni con effetti positivi sulla propria soddisfazione.

A causa dell'aumento dei costi della sanità pubblica connessi all'aumento dell'aspettativa di vita, questo nuovo coinvolgimento degli anziani permetterebbe di ridurre queste spese grazie al contributo parallelo esercitato dai volontari, diventando a tutti gli effetti una strategia produttiva di invecchiamento ed in grado di dare un'importante beneficio alla collettività, rendendo evidente il contributo che anche le persone percepite come fragili possono invece risultare centrali nella società ed in grado di generare servizi ed esprimere il proprio potenziale anche se non più parte del mercato del lavoro.

Inoltre, con il termine del periodo di lavoro ed i cambiamenti nella loro famiglia, i pensionati potrebbero fare esperienza di perdita di una serie di ruoli che costituivano un elemento centrale della loro identità. Attraverso la partecipazione ad azioni di volontariato, questi individui possono ritrovare un ruolo significativo che vada a sostituirsi a quello perso, aumentando al contempo la percezione di ricompensa e raggiungimento di obiettivi quotidiani, di cui si può avere esperienza diretta, positiva e costante durante tutto il percorso da volontari.

Grazie all'attivazione insieme ad altri volontari e alla partecipazione all'interno di un gruppo, viene offerta anche la possibilità di identificarsi con un'organizzazione positiva e di provare il sentimento di seguire un'ideale e di compiere azioni che siano di aiuto concreto per il prossimo. All'interno di questo contesto gli anziani hanno anche opportunità maggiori di stringere relazioni e di conoscere persone, rinforzando le reti di supporto e aumentare il senso di supporto, alleviando lo stress e le preoccupazioni che seguono all'invecchiamento e contrastando la solitudine e la depressione (Chen e Feeley, 2014).

Quando si parla di volontariato è importante anche considerare però una variabile centrale che influenza le persone che partecipano, ossia la reciprocità. Anche se gli individui diventano volontari per prestare aiuto senza l'aspettativa di un ritorno economico o materiale, rimangono comunque a livello psicologico un insieme di idee ed aspettative di quello che avranno indietro dal tempo e dagli sforzi investiti, a livello di riconoscimento, di emotività e un senso di utilità.

Lo studio di Zaninotto, Breeze, McMunn e Nazroo (2012) ha permesso di identificare come la reciprocità, intesa come ricompensa psicologica per l'impegno nell'attività, è fortemente alla qualità della vita e alla probabilità di manifestare sintomi depressivi per le persone impegnate in attività socialmente produttive, sia tra gli uomini che tra le donne, e di conseguenza come l'assenza di reciprocità sia fortemente associata ad una minore qualità della vita percepita ed una probabilità più alta di sintomi della depressione.

La ricerca divide le attività socialmente produttive tra quelle che riguardano prendersi cura di qualcuno ed il volontariato, trovando alcune differenze di genere nel modo in cui la reciprocità influenza il benessere nel lungo periodo. Trovano infatti che per gli uomini, la non reciprocità nell'attività che riguardano il prendersi cura di qualcuno sono associate ad un declino della qualità della vita e ad un aumento della probabilità di depressione, mentre la non reciprocità nelle attività di volontariato è associata ad un declino della qualità della vita, entrambi considerando un periodo di due anni di attività.

Tuttavia tra le donne non veniva trovata la stessa associazione, infatti, dopo due anni, la non reciprocità sia nel volontariato che nelle attività in cui si prendevano cura di qualcuno non erano associate ad un declino della qualità della vita e delle probabilità di

sintomi depressivi. Questo mette in evidenza come possano esserci diverse percezioni nello squilibrio tra gli sforzi dedicate alle proprie attività e la ricompensa che ci si aspetta, in quanto le emozioni negative generate da questo divario sembrano avere un effetto più forte nel lungo termine per gli uomini, per cui l'assenza di reciprocità nel prendersi cura di qualcuno o fare volontariato rappresenterebbe un peso nel lungo periodo (Zaninotto, Breeze, McMunn e Nazroo, 2012).

Questi risultati dovrebbero essere considerati dalle organizzazioni che si occupano di gestire il personale coinvolto in attività di volontariato, per ricordare l'importanza del bisogno di percepire un senso di ricompensa e di efficacia nel proprio percorso e che quindi, insieme alla necessità di allargare le possibilità che permettano agli anziani di diventare volontari, è importante anche considerare le loro differenze personali nella scelta di ruoli e compiti che seguiranno e massimizzare le condizioni che gli permettano di rimanere motivati e fare esperienza di sentimenti positivi, soprattutto nel lungo periodo.

In conclusione, con il ritiro dal lavoro e l'avanzare dell'età, il rischio di non riuscire a trovare un'attività che sia in grado di compensare questi cambiamenti, proprio in un momento della vita in cui insorgono anche problematiche relative alla salute ed al funzionamento potrebbe quindi portare ad un danno alla propria autostima e ad una maggiore probabilità di depressione. Proprio per questo la partecipazione ad azioni di volontariato e fare attività fisica permetterebbe agli anziani di mantenere un invecchiamento attivo e produttivo. Il volontariato in particolare offrirebbe la percezione di essere utili ed il senso di efficacia all'interno della comunità mentre lo sport permette di continuare a sentirsi capaci e mantenere il senso di autoefficacia a livello fisico e psicologico, diventando una buona strategia di prevenzione dagli effetti psicologici del declino fisico e cognitivo, proteggendo insieme allo sport l'autostima, soddisfazione, controllo ed in generale rinforzando il benessere e l'ottimismo grazie all'esperienza di attività in cui si valutano positivamente la propria prestazione ed abilità.

L'integrazione in un gruppo e in un'organizzazione formale aiuta inoltre a gestire lo stress e la depressione, garantendo un senso di supporto e una rete sociale di persone vicine e che condividono obiettivi e tempo, permettendo di alleviare la solitudine e

stabilire nuove relazioni. Infatti il volontariato ha un effetto sociale più ampio, rafforzando la partecipazione degli individui nella comunità e promuovendo la coscienza sociale e l'impegno collettivo, dando l'opportunità agli anziani di attivarsi direttamente sul proprio territorio per aiutare anche altri anziani di cui possono comprendere meglio le esigenze e difficoltà. In quanto persone non attive nel mercato del lavoro, i pensionati che partecipano ad attività di volontariato diventano così in grado di offrire un servizio di supporto alle fasce di popolazione più deboli e permettere di ridurre i costi della spesa pubblica. In aggiunta l'attività fisica permette di entrare a fare parte di un gruppo con obiettivi e passioni condivisi da cui potenzialmente ricevere supporto e passare il proprio tempo libero, garantendo di creare una routine e aiutando ad impiegare il tempo per migliorare la propria salute.

Sia la pratica dello sport che di attività di volontariato si sono confermate quindi come strategie ottimali per favorire il benessere sia fisico che psicologico negli anziani e per aiutare a prevenire l'insorgere di depressione e/o pensieri negativi ed auto svalutanti, permettendo alle persone anziane di agire contro gli stereotipi che li definiscono come passivi e deboli con l'avanzare dell'età, di fare esperienza di utilità ed autoefficacia, rinforzando ed ampliando i loro legami sociali. L'elemento più importante secondo questa analisi è come siano, inoltre, percorsi che sostituiscono efficacemente il ruolo del lavoro come elemento attorno a cui dipendono il benessere di una persona a livello sociale e psicologico, con un'influenza su molteplici aspetti della loro identità e relazioni, diventando alternative nella pensione per ritrovare significato nel proprio tempo e in quelle attività che si scelgono di fare, rimanendo una parte indispensabile ed attiva della comunità. Queste strategie richiedono comunque l'attenzione per l'individualità dei pensionati, in particolare con la guida ed il supporto nella scelta delle attività e l'attenzione alle emozioni di cui fanno esperienza, per gestire da una parte le aspettative e l'attività nello sport e la reciprocità e le ricompense psicologiche nel volontariato.

## 5. Conclusione

L'elaborato ha voluto proporre un'analisi del benessere durante la pensione, analizzando i diversi fattori, sia psicologici che sociali, che influenzano la salute mentale dei pensionati. È stato esaminato il processo di transizione dalla fine del lavoro all'ingresso in pensione come momento delicato che racchiude importanti cambiamenti per ogni individuo, mettendo in evidenza diversi rischi ma anche opportunità per un adattamento efficace al pensionamento e di conseguenza al benessere per il resto della vita, considerando i fattori in grado di aiutare i lavoratori a prepararsi e affrontare il passaggio.

In seguito si sono indagate le variabili che vanno a determinare la salute mentale dei pensionati, considerando l'influenza che rappresentano le diverse componenti della loro personalità e le risorse psicologiche in possesso delle persone, ma anche come l'effetto delle relazioni sociali e dei rischi connessi alla solitudine durante l'invecchiamento, per arrivare al ruolo svolto dall'ambiente fisico e sociale del quartiere di residenza come adatto a soddisfare i bisogni degli anziani e offrire loro opportunità su diversi livelli.

Infine la relazione ha proposto due strategie che permettono ai pensionati di reagire ai cambiamenti dopo il lavoro, per migliorare il loro benessere e mantenerlo nel tempo, nella forma dell'attività fisica e di volontariato. Queste possibilità offrono agli anziani delle attività in cui fare esperienze di ruoli diversi da quelli conclusi con la fine del loro lavoro ma anche di aumentare la loro soddisfazione con la vita in pensione e a loro salute fisica e mentale, offrendo contesti in cui ampliare la propria cerchia di relazioni e contatti e ottenere supporto durante l'invecchiamento e un modo significativo con cui occupare il proprio tempo libero e continuare a fare esperienze positive e produttive delle proprie capacità e conoscenze.

L'elaborato ha evidenziato l'importanza della preparazione e della pianificazione alla pensione prima della fine della carriera, per individuare i bisogni delle persone e aiutarle ad adattarsi in modo adeguato alla loro nuova vita senza che questa transizione rappresenti un momento di confusione e incertezza ma invece, grazie ad un supporto strutturato, una possibilità di continuare a sentirsi attivi e rimanere in salute.

## BIBLIOGRAFIA

- Topa, G, Alcover, C. M (2015). *Psychosocial factors in retirement intentions and adjustment: a multi-sample study*, Bradford: Emerald Group Publishing Limited Career development international, Vol.20 (4), p.384-408.
- Yeung, D., Zhou, X. (2017). *Planning for Retirement: Longitudinal Effect on Retirement Resources and Post-retirement Well-being*, Switzerland: Frontiers Media S.A; Frontiers in Psychology, Vol.8, p.1300-1300.
- Carter, M. A. T., Cook, K. O. (1995). *Adaptation to Retirement: Role Changes and Psychological Resources*, UK: Blackwell Publishing Ltd The Career development quarterly, Vol.44 (1), p.67-82, Article 67.
- Henning, G., Hansson, I., Berg, A. I., Lindwall, M., Johansson, B. (2017). *The role of personality for subjective well-being in the retirement transition – Comparing variable- and person-oriented models*, Oxford: Elsevier Ltd, Personality and individual differences, Vol.116, p.385-392, Article 385.
- Lowis, M. J., Edwards, A. C., Burton, M. (2009). *Coping With Retirement: Well-Being, Health, and Religion*, United States: Heldref The journal of psychology, Vol.143 (4), p.427-448, Article 427.
- Chen, Y., Feeley, T. H. L. (2014). *Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study*, England: SAGE Publications Journal of social and personal relationships, Vol.31 (2), p.141-161.
- Nieboer, A. P., Cramm, J. M. (2018). *Age-Friendly Communities Matter for Older People's Well-Being*, Dordrecht: Springer Netherlands Journal of happiness studies, Vol.19 (8), p.2405-2420.

- Strobl, H., Brehm, W. (2010). *Physical activity during the transition period between occupation and retirement*, Tittlbach, S Germany Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, Vol.43 (5), p.297-302.
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., Tenenbaum, G. (2005). *Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies*, Washington, DC: American Psychological Association Psychology and aging, Vol.20 (2), p.272-284.
- Zaninotto, P., Breeze, E., McMunn, A., Nazroo, J. (2013). *Socially Productive Activities, Reciprocity and Well-Being in Early Old Age: Gender-Specific Results from the English Longitudinal Study of Ageing (ELSA)*, Dordrecht: Springer Netherlands Journal of Population Ageing, Vol.6 (1-2), p.47-57, Article 47.
- Haski-Leventhal, D. (2009). *Elderly volunteering and well-being: A cross-European comparison based on SHARE data*, Boston: Springer Voluntas (Manchester, England), Vol.20 (4), p.388-404.
- Okulicz-Kozaryn, A., Morawski, L. (2021). *A similar effect of volunteering and pensions on subjective wellbeing of elderly*, Ternopil: Centre of Sociological Research (NGO) Economics & sociology Vol.14 (2), p.11-39.