

Connessioni psicosociali tra l'utilizzo di internet e la salute mentale della popolazione anziana: revisione sistematica di evidenze quantitative e qualitative

Data di inserimento 01/02/2021

Anno 2017

Domanda di ricerca Esiste una associazione/relazione positiva tra l'utilizzo di internet e la salute mentale (in particolare le variabili o fattori psicosociali) delle persone anziane?

Quello che conta

La review ha lo scopo di sintetizzare le evidenze inerenti la relazione tra l'uso di internet e la salute mentale - in particolare i fattori psicosociali che la sostengono - delle persone anziane.

Il processo di analisi degli studi citati e dei loro risultati, articolato per fasi (*multi-step analysis*), ha prodotto una meta-sintesi: una rappresentazione "comprensiva" dei differenti aspetti della salute mentale positivamente influenzati dall'uso di internet.

Secondo gli autori il "metodo misto" utilizzato - doppia provenienza dei dati da studi di tipo qualitativo (in maggior parte interviste) e studi di tipo quantitativo/statistico - ha aumentato la validità della review, consentendo di rinforzare il racconto soggettivo delle esperienze da parte degli anziani con "le dimensioni dei campioni e le analisi statistiche delle relazioni".

Sono stati inclusi 32 studi: 18 di tipo quantitativo (*cross-sectional studies*) e 14 di tipo qualitativo.

Il numero dei partecipanti agli studi quantitativi variava da 84 a 11.000; il n. dei soggetti coinvolti negli studi qualitativi variava da 7 a 1381.

I risultati degli studi quantitativi indicano una generale associazione/relazione positiva tra l'utilizzo di internet e la salute mentale - in particolare le variabili o fattori psicosociali - nella popolazione anziana.

Nel dettaglio:

Tutti gli studi quantitativi esaminati (tranne uno) hanno rilevato ALMENO UNA associazione/relazione significativa tra le varie finalità/modalità di utilizzo di internet (comunicare, conoscere nuove persone, finalità commerciali, scopo informativo, scopo ricreativo) e un range ampio e variabile di fattori psicosociali. La relazione positiva riguarda l'utilizzo di internet e indicatori quali:

- aumento dello stato di benessere generale
- riduzione dei sintomi depressivi e abbassamento dei livelli di ansia
- aumento dell'autoefficacia e sviluppo di strategie di coping
- riduzione delle limitazioni nelle attività quotidiane e aumento della frequenza delle attività svolte in autonomia ("indipendenza funzionale" o "funzionamento autonomo")
- aumento del "capitale sociale" (impegno in attività di volontariato, visita a parenti e amici, attività ricreative nel tempo libero, ecc) e riduzione dei livelli di isolamento sociale.

Per quanto riguarda le diverse modalità/finalità dell'utilizzo di internet, dagli studi quantitativi è emerso che: l'uso di internet per comunicare e conoscere nuove persone è associato a livelli molto alti di "capitale sociale"; l'uso di internet per la ricerca di informazioni e per comunicare è associato a un aumento del senso di appartenenza alla comunità.

I risultati degli studi qualitativi hanno individuato un'associazione positiva tra l'uso di Internet da parte delle persone anziane e le variabili psicosociali che compongono la salute mentale, concernente:

- l'aumento dell'interazione interpersonale a livello individuale
- l'aumento dell'accesso alle risorse del territorio/contesto
- l'incremento dell'inclusione sociale a livello comunitario (empowerment).

Nel dettaglio:

Gli **studi qualitativi** hanno consentito di ricavare evidenze rispetto alle percezioni dei partecipanti rispetto al collegamento psicosociale tra l'uso di internet e la propria salute mentale

I risultati sono stati divisi in tre ambiti:

a - scoperta di nuove modalità di comunicare (che hanno influito positivamente sulla qualità delle relazioni familiari/amicali, e sull'ampliamento della rete sociale attraverso nuove conoscenze)

b - aumento delle opportunità/risorse disponibili, in linea coi propri bisogni (vita più "attiva" con un aumento delle attività nel tempo libero collegato all'aumentato senso di autoefficacia e alla maggiore accessibilità ai servizi territoriali attraverso internet)

c - acquisizione di competenze inerenti le nuove tecnologie, che produce un aumento dell'inclusione sociale. Infine, le caratteristiche dei partecipanti agli studi:

- persone che utilizzano Internet in maniera autonoma o con un affiancamento/aiuto
- persone la cui età va da 60 anni in su (definizione di "old age" delle Nazioni Unite)
 - età media: 65
- situazioni di vita e condizioni psicofisiche varie (nella maggior parte dei casi persone in condizioni relativamente "sane")

Caveat	Sono pochi gli studi che hanno indagato l'impatto dell'uso di internet sulla salute mentale delle persone anziane, e soprattutto gli studi che utilizzano un approccio di tipo psicosociale: citata una review precedente (2012) che ha indagato la correlazione tra aumento delle capacità cognitive e uso di internet, ma i risultati erano negativi. Un gran numero di outcome non era significativo (42/101) e riguarda soprattutto il livello di benessere generale.
Contesto	Poiché l'utilizzo delle tecnologie informatiche è molto diffuso tra i giovani, la maggior parte delle ricerche e degli studi ha riguardato questo target, mentre la categoria degli anziani è stata poco considerata. In realtà, gli autori fanno notare come questa categoria di persone sia quella in cui si registra una alta prevalenza di disturbi e problemi di salute mentale (WHO, 2013), e come pertanto sia necessario indagare e promuovere/rinforzare - insieme agli aspetti della salute fisica - i fattori psicosociali (emotivi e sociali) in una popolazione che invecchia sempre più.
In evidenza	<p>Survey nazionale australiana del 2009, con 784 partecipanti (Lam & Lam, 2009) con correlazione positiva statisticamente significativa tra uso generale di Internet e salute mentale.</p> <p>Metodologia: <i>national, cross-sectional study; randomized multistage sampling; logistic regression analysis.</i> Studio etnografico spagnolo (Sayago and Blat, 2010) della durata di 3 anni, con 388 partecipanti, che ha rilevato una correlazione positiva significativa tra vari tipi di utilizzo di internet e vari fattori psicosociali</p> <p>Metodologia: <i>3-year ethnographical study of email use; in situ observations and conversations with participants 2 - 3 times per week while participants attended course workshops and meetings</i> <i>Entrambi gli studi hanno ottenuto punteggi positivi da parte degli autori rispetto alla Valutazione di Qualità metodologica (effettuata per tutti i 32 studi), in base a dei criteri, rispettivamente: Validity, Generalizability, Reliability, Objectivity (per gli studi quantitativi: la survey australiana); Credibility, Transferability, Dependability, Confirmability (per gli studi qualitativi: lo studio spagnolo)</i></p>
Implicazioni per la pratica	<p>I fattori psicologici e sociali indagati dalla review, sono collegati al concetto multidimensionale della salute mentale (WHO, 2014) in maniera diretta (ad esempio: qualità della vita, sintomi depressivi) o indiretta (ad esempio: "funzionamento" caratterizzato da indipendenza e autonomia, esperienza della solitudine, ...).</p> <p>I risultati della review, perciò, evidenziano i legami psicosociali multilivello tra l'uso di internet da parte delle persone anziane e la loro salute mentale, sostenuti dal modello ecologico di Bronfenbrenner (1979) che postula alla base del benessere soggettivo un'interazione dinamica tra individuo e contesto ambientale/sociale di riferimento.</p> <p>La visione "multilivello" che emerge dai risultati della review può essere applicata per progettare e realizzare iniziative di promozione della salute psicofisica rivolte alle persone anziane in vari setting, allo scopo di promuoverne l'empowerment individuale e sociale: lo sviluppo di abilità e attitudini è una base importante per il benessere soggettivo, analogamente le relazioni interpersonali e l'impegno/partecipazione comunitarie sono fattori psicosociali da promuovere.</p> <p>In particolare, come abbiamo visto gli studi dimostrano che l'acquisizione di nuove competenze inerenti le nuove tecnologie (che equivale al superamento del <i>digital divide</i>) da parte delle persone anziane è un mezzo per aumentare fattori quali l'autostima, l'inclusione sociale, ecc. se vengono affiancati da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - adeguato supporto formativo ad hoc (attraverso programmi di skills training) - supporto motivazionale ed incoraggiamento (mirati al rinforzo dell'autostima)
Giudizio di qualità revisione	Moderata (valutata con check list AMSTAR)
Riferimento bibliografico revisione	Forsman AK, Nordmyr J. Psychosocial Links Between Internet Use and Mental Health in Later Life: A Systematic Review of Quantitative and Qualitative Evidence . J Appl Gerontol. 2017;36(12):1471-1518. doi:10.1177/0733464815595509
Altri riferimenti	<p>Sayago S. and Blat J (2010). Telling the story of older people e-mailing: An ethnographical study. International Journal of Human-Computer Studies, 68, 105 - 120</p> <p>Lam L & Lam M, (2009). The use of information technology and mental health among older caregivers in Australia. Aging and Mental Health, 13, 557 - 562</p>
Parole chiave	- anziani - internet - salute mentale -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- ambiente virtuale -

Outcome	Aumento del benessere individuale e sociale per le persone anziane collegato all'utilizzo di internet
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Rita Longo - DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute, Piemonte, Italia.