

LA FELICITÀ DI LEGGERE

In occasione del proprio decennale GeMS presenta a Bookcity una significativa ricerca, condotta da Cesmer/Università Roma3 su un campione rappresentativo della popolazione italiana. Lo studio dimostra come i lettori siano mediamente più felici dei non lettori, più capaci di apprezzare il tempo libero, meglio attrezzati cognitivamente per affrontare le emozioni negative

Milano, 21 ottobre 2015 – In occasione del suo decennale, il Gruppo editoriale Mauri Spagnol (GeMS) ha commissionato una ricerca dedicata al rapporto tra la lettura di libri e il benessere degli individui, per contribuire - con elementi concreti - alla discussione culturale. “Ogni giorno, insieme ai nostri autori, lavoriamo con entusiasmo e serietà ai libri che pubblichiamo; per questo abbiamo voluto capire se il nostro impegno si riflette nella vita dei lettori. Non ci siamo limitati a considerare la soddisfazione del consumatore, ma ci siamo chiesti se i libri migliorano la vita dei lettori in quanto persone”, sottolineano **Stefano Mauri** (Presidente e AD GeMS) e **Luigi Spagnol** (AD GeMS). “Abbiamo affidato questa ricerca al Cesmer, Centro di Studi dell’Università Roma Tre. **I risultati sono incoraggianti e offrono un’immagine del lettore lontana dagli stereotipi**”.

La ricerca sarà presentata al pubblico durante Bookcity Milano 2015, presso la Sala Viscontea del Castello Sforzesco, il 24 ottobre alle 14.30. All’incontro, oltre a Stefano Mauri e Luigi Spagnol, intervengono **Ferruccio de Bortoli** (Presidente Longanesi) e **Michela Addis** (docente presso l’Università Roma 3 e SDA Bocconi School of Management).

IL CONTESTO

I lettori di libri (cartacei o digitali) sono più felici rispetto a chi non legge? E la lettura accresce il benessere degli individui? Si tratta di domande cui non è facile rispondere, tanto che nessuna ricerca in Italia sinora aveva provato a farlo. Le periodiche indagini sulla lettura, infatti, tendono a tralasciare questi aspetti, soffermandosi soprattutto sul numero dei lettori in Italia - storicamente più basso che nella maggior parte dei paesi occidentali - e sulle sue variazioni. **Non era invece noto, fino ad oggi, il valore della lettura in ambito cognitivo ed emotivo.** Una lacuna che questa ricerca vuole colmare, nella convinzione che **quantificare i benefici della lettura consente di promuoverla più efficacemente presso i non lettori.**

I PRINCIPALI RISULTATI DELLA RICERCA

1. i lettori sono complessivamente più felici dei non lettori

- **L’Indice di felicità dei lettori risulta superiore rispetto a quello dei non lettori** (misurato con la scala di Veenhoven, da 1 a 10). Infatti, i lettori italiani di libri, cartacei o digitali, registrano un Indice di felicità pari a 7,44, mentre i non lettori un indice di 7,21; una differenza apparentemente limitata, ma in realtà statisticamente molto significativa.
- Utilizzando un indice diverso, ossia il *Subjective Well-Being - dimensione cognitiva* (scala di Cantril, da 0 a 10), di nuovo i lettori in media mostrano un indice di benessere superiore a quello dei non lettori (7,12 Vs 6,92).

2. i lettori provano emozioni positive più spesso dei non lettori

Secondo la scala di Diener e Biswas-Diener, che misura la frequenza (da 6 a 30) di sei emozioni positive (positività, benessere, piacere, felicità, gioia e serenità) vissute recentemente dagli individui, i lettori hanno un indice superiore ai non lettori: rispettivamente 21,69 Vs 20,93 (una differenza statisticamente significativa). In particolare, **i lettori provano più spesso “benessere” rispetto ai non lettori.**

3. i lettori provano emozioni negative meno spesso dei non lettori

Secondo un'altra dimensione della stessa scala di Diener e Biswas-Diener, che misura la frequenza (da 6 a 30) di sei emozioni negative (negatività, malessere, dispiacere, tristezza, paura e rabbia) di cui gli individui hanno fatto esperienza recentemente, i lettori provano emozioni negative meno frequentemente dei non lettori: rispettivamente la media è di 16,84 per i lettori contro il 17,47 dei non lettori (una differenza statisticamente significativa). In particolare, **i lettori provano rabbia con minor frequenza rispetto ai non lettori, a conferma che la lettura offre preziosi strumenti cognitivi per affrontare le difficoltà.**

4. i lettori sono più soddisfatti dell'impiego del loro tempo libero rispetto ai non lettori

Rispetto alla scala Van Boven, Leaf e Gilovich (2003) che misura l'indice di felicità generato dall'impiego del tempo libero (da 1 a 9), i lettori mostrano livelli superiori rispetto ai non lettori (rispettivamente 7,59 Vs 7,35; una differenza statisticamente significativa).

5. per i lettori, leggere libri è l'attività più importante del loro tempo libero

- L'indagine ha studiato l'importanza della lettura confrontandola con le altre attività culturali in cui si impiega il tempo libero.
- La lettura è l'attività del tempo libero più importante per i lettori (in una scala 1-9, ottiene un punteggio pari a 7,86); al secondo posto troviamo l'ascolto della musica (7,31); al terzo l'informazione attraverso giornali o siti di news (7,23); al quarto lo sport e l'esercizio fisico (7,02). In fondo a questa classifica troviamo i videogame (3,23).

6. per i lettori, la lettura è al quarto posto fra le attività del tempo libero che procurano felicità

Se la lettura, come appena visto, è ritenuta l'attività più importante del tempo libero dai lettori, non è la prima rispetto al concetto di **felicità generata**. Rispetto alla scala Van Boven, Leaf e Gilovich, da 1 a 9, al primo posto per i lettori troviamo l'esercizio fisico e lo sport (7,80), davanti all'ascolto della musica (7,74) e alle attività culturali (mostre, teatro, concerti...) che ottengono un punteggio pari a 7,52. Quarta, con un punteggio comunque molto alto, la lettura (7,24), poi a seguire l'informazione attraverso giornali o siti news, i videogame, andare al cinema, navigare in rete o stare sui social media. In fondo alla classifica il guardare la televisione.

Questo risultato non sorprende: l'indagine conferma l'attitudine dei lettori a godere del loro tempo libero, utilizzandolo in modo variegato.

7. il ruolo fondamentale degli insegnanti e delle famiglie nell'educazione alla lettura

Dalla ricerca è inoltre emerso il ruolo fondamentale delle famiglie e della scuola in relazione all'educazione dei più piccoli alla lettura. In particolare, il 68,7% dei lettori del campione ha sottolineato l'importanza dell'incoraggiamento a leggere da parte dei genitori durante gli anni della crescita. Allo stesso tempo, il 64,7% dei lettori del campione riconosce l'impatto positivo della promozione della lettura a scuola da parte dei docenti.

LE CONCLUSIONI

In media, i lettori affrontano la vita in maniera più positiva rispetto ai non lettori e sanno godere del tempo libero in modo più ricco e articolato.

NOTE SULLA METODOLOGIA DELLA RICERCA

Nella letteratura scientifica esistono diverse definizioni di felicità e di benessere soggettivo, come anche più modi per misurarli. Per questo, **l'indagine non si è limitata a misurare le differenze fra lettori e non lettori utilizzando un'unica metrica. Il fatto che i risultati della ricerca siano coerenti su tutti i parametri analizzati li rende ancora più significativi.** Si sono utilizzati, in particolare:

1. **Indice di felicità complessiva**, che misura la percezione "soggettiva di appagamento rispetto alla propria vita" (scala suggerita da Veenhoven (2015) e parte del "World Database of Happiness"),
2. **Subjective Well-Being - dimensione cognitiva** ("Cantril's Ladder of Life Scale" sviluppata nel 1965 e utilizzata nella World Values Survey e in The Gallup-Healthways Life Evaluation),

3. *Subjective Well-Being - dimensione affettiva* (scala di Diener e Biswas-Diener del 2009, anch'essa ampiamente utilizzata).

La ricerca è stata condotta con metodo CATI (Computer Assisted Telephone Interviewing) fra il 12 maggio 2015 e il 14 giugno 2015 su **un campione** composto da 1.100 individui, **rappresentativo della popolazione italiana** di età almeno pari a 14 anni, e **suddiviso in lettori e non lettori**.

Ufficio stampa

Stilema srl

ufficio.stampa@stilema-to.it