



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata

Corso di laurea in

Scienze psicologiche Sociali e del Lavoro

Elaborato finale

Mindfulness: la correlazione tra consapevolezza e benessere psicologico

Mindfulness: the correlation between awareness and psychological well-being

Relatore

Prof. Voci Alberto

Laureanda Rampazzo Andrea

Matricola: 2023392

Anno accademico 2023-2024

INDICE

CAPITOLO I	1
1.1 Cos'è la mindfulness	1
1.2 Consapevolezza disizionale	2
1.3 Benessere edonistico ed eudaimonico	3
CAPITOLO II	6
2.1 Obiettivi	6
2.2 Partecipanti	6
2.3 Questionario	7
CAPITOLO III	10
3.1 Attendibilità delle scale	10
3.2 Medie dei costrutti	12
3.3 Correlazioni	13
CONCLUSIONI	17
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	19

CAPITOLO I

Dalla fine degli anni Ottanta del Novecento è iniziato l'interesse della scienza e della psicologia verso alcuni concetti della tradizione Buddhista, tra cui, la Mindfulness.

Questa tesi vuole indagare l'esistenza di una correlazione tra la Mindfulness, quindi la consapevolezza personale, e il benessere psicologico del singolo.

1.1 Cos'è la mindfulness

Il concetto di mindfulness ha origini antichissime, affondando le sue radici nelle tradizioni contemplative buddiste di 2500 anni fa.

Secondo questa tradizione la mindfulness è definita da uno stato mentale in cui i fenomeni interni ed esterni a noi riescono ad essere visti per ciò che realmente sono ed allo stesso tempo si riesce a distinguere tra fenomeni effettivi e distorsioni mentali del fenomeno (Rainone, 2012)

Un altro aspetto fondamentale della mindfulness buddista è il ricordo: viene data estrema importanza al ricordo delle emozioni, pensieri e comportamenti passati in modo da poter imparare dai propri errori e poter progredire sul cammino dell'etica (Rainone, 2012).

Partendo da questi presupposti, attorno agli anni Ottanta del Novecento, il medico statunitense Jon Kabat-Zinn fondò l'uso clinico moderno della mindfulness definendola come "il processo di prestare attenzione in modo particolare: intenzionalmente, in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza nel presente, momento dopo momento" (Kabat-Zinn, 1994).

Le persone solitamente elaborano ciò che succede attorno a loro attraverso etichette, idee e giudizi spesso imposti automaticamente e ciò impedisce una visione imparziale del mondo; la consapevolezza e l'attenzione, invece, consentono al soggetto di essere presente e di cogliere la realtà così com'è invece che elaborarla attraverso dei filtri (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

Inoltre, la Mindfulness prescrive l'osservazione e la descrizione delle proprie esperienze interne, favorendo la chiarezza emozionale e la comprensione delle esperienze emotive, ciò fa sì che si sviluppi un'efficace capacità di regolazione emotiva e che il soggetto non venga sopraffatto dai propri sentimenti (Iani & Didonna, 2017).

Studi neuroscientifici hanno potuto dimostrare che la Mindfulness interviene rafforzando i meccanismi di controllo cognitivo delle aree cerebrali prefrontali, favorendo una diminuzione delle attività nelle aree deputate all'elaborazione delle emozioni (Iani & Didonna, 2017).

L'esercizio, che porta a sviluppare le capacità sopra descritte, avviene attraverso tecniche di meditazione (Rainone, 2012), riconfermando così le origini Buddhista del filone di pensiero.

Negli ultimi anni diversi studi hanno sottolineato l'efficacia clinica dell'utilizzo delle pratiche di Mindfulness per vari tipi di disturbi e sintomi, sia fisici che psichici (De Simone, 2015).

1.2 Consapevolezza disposizionale

La consapevolezza è un concetto fondamentale all'interno dello studio della mindfulness. La consapevolezza può essere "di stato", cioè una condizione momentanea, oppure "di tratto", che risulta essere una condizione stabile.

Negli anni è risultato che il miglioramento della consapevolezza di stato può influenzare positivamente disturbi psicologici come ansia, stress e disturbi dell'umore, ciò grazie ad interventi basati sulla consapevolezza stessa (Tomlinson et al., 2017).

La consapevolezza di tratto, detta anche consapevolezza disposizionale (DM), si verifica a vari livelli all'interno delle persone, ma è stato dimostrato che interventi basati sulla consapevolezza possono portare ad un aumento della linea di base del tratto (Tomlinson et al., 2017).

Nel tentativo di dimostrare l'influenza della consapevolezza disposizionale sulla salute psicologica delle persone, Tomlinson e colleghi hanno condotto una revisione sistematica di 93 articoli riguardanti appunto la correlazione tra DM e benessere psicologico.

Gli argomenti trattati da questi 93 articoli possono essere divisi in tre filoni principali: la correlazione inversa tra sintomi psicopatologici e DM, la relazione tra DM e processi cognitivi adattivi e l'associazione tra DM e regolazione emotiva.

Gli articoli riguardanti il primo filone si sono concentrati principalmente sui sintomi depressivi, dimostrando una relazione negativa tra DM e sintomi depressivi, inoltre è emerso che il DM potrebbe intervenire tamponando alcuni fattori negativi che stanno alla base di diversi sintomi patologici.

Il secondo filone è stato indagato da 21 articoli da cui è risultato che il DM è inversamente associato all'uso di strategie di coping evitanti in situazioni stressogene.

Gli articoli del terzo ed ultimo filone hanno fatto emergere un'associazione inversa tra DM e stress percepito ed anche che il DM favorisce la diminuzione dell'influenza negativa dello stress percepito sulla salute psicologica.

In conclusione, si può affermare che dalla revisione sopra citata è sorta una forte e positiva correlazione tra DM e salute psicologica.

1.3 Benessere edonistico ed eudaimonico

La ricerca riguardante il benessere si è maggiormente concentrata su due prospettive generali, relativamente distinte, ma sovrapposte: il benessere edonistico ed il benessere eudaimonico.

Il primo filone di pensiero riguarda la felicità e permette di definire il benessere come raggiungimento del piacere ed evitamento del dolore; il secondo, invece, riguarda l'autorealizzazione e definisce il benessere attraverso il grado in cui una persona ha soddisfatto la propria vera natura (Ryan & Deci, 2001).

Nella psicologia edonica ci si concentra sull'idea predominante che il benessere riguarda la felicità soggettiva e consiste nella soddisfazione dei piaceri della mente e del corpo (l'edonismo non riguarda solo il fisico); questa prospettiva si pone come obiettivo quello di massimizzare la felicità umana (Ryan & Deci, 2001).

La psicologia edonica più recente per le sue ricerche utilizza la valutazione del benessere soggettivo (SWB), un concetto che, composto di tre elementi, la soddisfazione della vita, la presenza di umore positivo e l'assenza di umore negativo, riassumerebbe bene il concetto di felicità edonica.

La psicologia eudaimonica, invece, afferma che la felicità soggettiva non può essere equiparata al benessere. Secondo questa prospettiva, il soggetto è in uno stato di benessere nel momento in cui raggiunge la sua massima espressività personale (Waterman, 1993), quando perviene alla realizzazione del suo vero potenziale. I soggetti che perseguono questa filosofia promuovono l'autenticità e soddisfano motivazioni intrinseche, praticano l'accettazione di sé e perseguono relazioni positive (Oishi & Westgate, 2021).

Un altro aspetto su cui la psicologia eudaimonica diverge con la psicologia edonica è l'utilizzo della valutazione del benessere psicologico (PWB), invece della valutazione del

benessere soggettivo. Il concetto di PWB si compone di sei elementi: autonomia, crescita personale, auto-accettazione, scopo della vita, padronanza e relazione positiva; oltre a descrivere la PWB nel complesso, questi sei elementi specificano ciò che promuove la salute emotiva e fisica (Ryff & Singer, 1998).

Lo studio del benessere ha rivolto la sua attenzione a diversi aspetti della vita del singolo e della comunità, tra cui le differenze individuali, la personalità, le emozioni, la salute fisica, la classe sociale, la ricchezza, lo stile di attaccamento e le relazioni; Ryan e Deci hanno effettuato una rassegna sulla letteratura riguardante questi aspetti, studiati sia in prospettiva edonica che eudaimonica.

Per quanto riguarda la personalità e le differenze individuali, DeNeve ha suggerito che SWB perviene sostanzialmente da fattori genetici ed è relativamente stabile durante il corso della vita; Lyubomirsky e Ross hanno dimostrato che le persone con alto SWB tendono ad avere stili di attribuzione più auto-miglioranti e ciò potrebbe contribuire alla stabilità della loro felicità; Schmutte e Ryff, in uno studio concernente i cinque grandi tratti di personalità hanno scoperto che estroversione, coscienziosità e basso nevroticismo erano connessi alle dimensioni eudaimoniche dell'auto-accettazione, della padronanza e dello scopo della vita, l'apertura all'esperienza era legata alla crescita personale, la gradevolezza e l'estroversione alle relazioni positive e il basso nevroticismo all'autonomia (Ryan & Deci, 2001); Sheldon ha postulato che le persone erano più propense a discostarsi dalle loro caratteristiche generali nei ruoli di vita in cui erano meno autentiche (Ryan & Deci, 2001).

Nella ricerca sulle emozioni Diener et al. Hanno rilevato che i giudizi globali sul benessere riguardano principalmente la frequenza piuttosto che l'intensità delle esperienze positive; dal punto di vista eudaimonico risulta che per le emozioni ciò che è importante è la misura in cui una persona si sente pienamente funzionante, e ciò in alcune occasioni accadrebbe se il soggetto sperimentasse la sensazione negativa, piuttosto che evitarla; Ryff e Singer hanno analizzato la capacità di una profonda esperienza di mobilitare funzioni antistress e resistenti alle malattie e come le emozioni sarebbero dei catalizzatori per gli stati di salute; infine, Reis et al hanno dimostrato che le esperienze quotidiane di autonomia, competenza e relazione hanno contribuito alla previsione della felicità e della vitalità.

Okun e colleghi hanno scoperto che il significato e la costruzione degli stati di salute possono essere fattori importanti per SWB; Ryan e Frederick hanno scoperto che la vitalità soggettiva era correlata con l'autonomia personale e la relazione. Che variava con i sintomi fisici, e che era influenzata da fattori sia somatici che psicologici; Ryff e Singer hanno fatto emergere come le varie dimensioni della vita eudaimonica producono effetti salubri sulla salute in generale e che la valutazione del benessere psicologico nelle relazioni positive con gli altri era saliente per la promozione dei processi legati alla salute. Per quel che concerne la classe sociale la ricchezza le due prospettive convergono nel pensare che il denaro non è una via affidabile né per la felicità né per il benessere.

Nell'ambito dell'attaccamento e delle relazioni ci sono prove a sostegno del fatto che la parentela è tra i fattori principali che influenzano la felicità; inoltre troviamo, fortemente correlati con SWB i tratti di affiliazione e di miglioramento delle relazioni, mentre la solitudine è negativamente correlata all'affetto positivo e alla soddisfazione della vita; attaccamento e intimità risultano essere particolarmente rilevanti nella generazione di benessere; alcuni teorici, sostengono, inoltre, che gli attaccamenti sicuri sono essi stessi indicatori di benessere, difatti, questo tipo di attaccamento promuove relazioni all'interno delle quali si sperimenta la soddisfazione dei bisogni di autonomia, competenza e relazione; concentrandosi sull'aspetto dell'intimità, attraverso diversi studi si è potuto arrivare ad affermare che è la qualità della relazione che genera benessere;

Inoltre, Ryff e Singer nei loro studi hanno trattato le relazioni come elemento determinante della PWB, considerando le relazioni positive come fondamentali per la prosperità umana, in quanto questo tipo di relazioni predicono il funzionamento fisiologico e gli esiti di salute;

Nonostante molti degli studi presentati abbiano seguito due linee di pensiero diverse, si è potuto indagare gli aspetti tra i più vari, consentendo così di avere un quadro completo per quanto riguarda la natura e la promozione del benessere.

CAPITOLO II

2.1 Obiettivi

L'obiettivo principale della ricerca è stato quello di indagare se il benessere psicologico delle persone si associ positivamente a variabili legate alla consapevolezza.

La consapevolezza è stata studiata attraverso specifiche variabili, quali consapevolezza, autocompassione, non attaccamento, interrelazione, utilizzando apposite scale di misura, quali: la FFMQ, la Self-compassion Scale – Short Form, la Non-attachment scale – NAS, l'Interrelatedness Scale. Sono stati rilevati anche ulteriori costrutti legati a differenze individuali, ovvero entitlement, materialismo, spiritualità ed eventi positivi e negativi, misurati attraverso scale specifiche.

Per quanto riguarda le variabili del benessere psicologico (soddisfazione della vita, funzionamento positivo, emozioni positive e negative, stress percepito), queste sono state studiate attraverso altre scale, che sono: Psychological Well-Being – PWB, la Perceived Stress Scale – PSS, la Satisfaction with Life Scale – SWLS, la scala AVE-20 e la Five Motives for Life Scale – FMLS.

Le ipotesi sono che variabili quali autocompassione, consapevolezza, non attaccamento, spiritualità ed eventi positivi correlino positivamente con le variabili soddisfazione della vita, funzionamento positivo ed emozioni positive del benessere psicologico e negativamente con le variabili di stress percepito ed emozioni negative.

Invece, le variabili quali entitlement, materialismo ed eventi negativi dovrebbero correlare positivamente con stress percepito ed emozioni negative, e negativamente con soddisfazione della vita, funzionamento positivo ed emozioni positive del benessere psicologico.

2.2 Partecipanti

Il questionario è stato distribuito ad amici, parenti, conoscenti ed amici di amici, attraverso una modalità informatizzata, utilizzando un link a Google moduli, nei mesi di Febbraio 2023 e Marzo 2023.

Il questionario è stato somministrato a 79 persone, di cui 76 casi validi.

I partecipanti sono 46 femmine e 33 maschi. L'età media è di 39.62 anni con una deviazione standard di 14.58, con un minimo di 18 anni e un massimo di 78 anni.

I partecipanti hanno riportato diversi livelli di istruzione: 14 individui risultano avere una licenza media, 48 una licenza superiore, 5 una laurea triennale, 10 una laurea

magistrale, un master o un dottorato, ed infine 2 individui non hanno specificato il livello di istruzione.

È stata indagata anche la professione dei partecipanti ed è emerso che: 5 persone svolgono una professione di livello inferiore-basso (es. operaio, magazziniere), 9 persone di livello inferiore-alto (es. cuoco, estetista, meccanico), 30 persone di livello medio-basso (es. commerciante, impiegata, segretaria), 7 persone di livello medio-alto (es. tecnico specializzato, maestra, imprenditore), 2 persone di livello superiore-basso (es. farmacista, psicologo) e 1 di livello superiore-alto (es. medico, avvocato). 14 persone affermano di essere studenti, 8 di essere pensionati o disoccupati, 1 di essere casalinga e per 2 persone la risposta risulta mancante.

Infine, è stato chiesto ai partecipanti se avessero mai esperienza di pratiche di consapevolezza e se sì, per quanto tempo. 10 persone hanno dichiarato di aver avuto esperienza di almeno una di queste pratiche, nello specifico: 8 partecipanti hanno dichiarato di praticare yoga da un tempo che varia dai 3 mesi ai 5 anni, 2 di praticare la meditazione, da un intervallo compreso tra i 4 e i 5 anni, e 1 di praticare la mindfulness.

2.3 Questionario

La raccolta dati è avvenuta mediante un questionario online, somministrato attraverso la condivisione di un link web che reindirizzava i partecipanti a Google Moduli. I partecipanti potevano accedere autonomamente al questionario e compilarlo attraverso smartphone, tablet o computer.

Nella parte introduttiva del questionario veniva descritto lo studio, spiegando lo scopo della ricerca. Dopo di che, è stata spiegata la modalità di compilazione, si è rassicurato i partecipanti sul completo anonimato delle risposte, aggiungendo una stima di tempo necessario alla compilazione del suddetto questionario.

Infine, ci siamo premurati di far accettare un consenso informato sul trattamento dei dati, ed abbiamo inserito i recapiti del conduttore della ricerca nel caso i partecipanti avessero avuto bisogno di chiedere chiarimenti.

Le prime domande del questionario riguardavano genere, età, livello di scolarizzazione e professione, di modo da poter dipingere un quadro generale del campione.

Entrando poi nel corpo centrale del questionario, troviamo delle domande riguardanti 13 scale di misura necessarie ad indagare i costrutti oggetto d'indagine.

La prima scala presa in considerazione è la Five Facet Mindfulness Questionnaire Short Form – FFMQ (Bohlmeijer et al., 2011, versione italiana: Giovannini et al., 2014), che serve a valutare i cinque aspetti della consapevolezza: osservare, descrivere, agire con consapevolezza, non giudicare e non reattività. È composta da 24 item, invece dei 39 della versione originale, misurati su una scala Likert che va da 1 (Non mi accade mai o molto raramente) a 5 (Mi accade molto spesso o sempre).

A seguire abbiamo la Psychological Well-Being – PWB (Ryff e Keyes, 1995) la quale, con i suoi 18 item, misurati su una scala Likert che va da 1 (Per nulla d'accordo) a 6 (Totalmente d'accordo), ha lo scopo di quantificare gli aspetti del funzionamento positivo, cioè, l'accettazione di sé, le relazioni positive con gli altri, l'autonomia, la padronanza ambientale, lo scopo nella vita e la crescita personale.

Seguono 20 item riguardanti la scala AVE-20, tratta dalla 12-pac di Yik et al. (2011), i quali intendono misurare le emozioni positive e negative, ad alta e a bassa attivazione, provate dalle persone del campione nelle settimane precedenti alla compilazione del questionario.

La quarta scala è la Non-attachment scale – NAS (Sahadra et al., 2010) che cerca di indagare, attraverso 7 item, misurati su una scala da 1 (Fortemente in disaccordo) a 6 (Fortemente d'accordo), il modo che hanno i partecipanti di vedere sé, gli altri, e la vita in generale.

Segue la Psychological Entitlement Scale (Campbell et al., 2004, versione italiana: Boin & Voci, 2019) che attraverso 9 item valutati su una scala Likert che va da 1, fortemente in disaccordo, a 7, fortemente d'accordo, rende la misura di quanto una persona ritiene di meritare in più rispetto agli altri.

La sesta è la Materialism Scale (Richins, 2004) la quale si serve di 9 item per misurare il grado di materialismo insito nei soggetti.

Proseguendo troviamo la Five Motives for Happiness Scale – FMHS, che mediante i suoi 20 item, cerca di carpire quali siano le motivazioni della felicità nella vita delle persone.

L'ottava è l' Interrelatedness Scale, una scala di interrelazione volta a valutare la convinzione che i fenomeni del mondo esterno e gli esseri umani siano interconnessi. È composta da 20 item, calcolati su una scala Likert con valori che vanno da 1 (Per nulla d'accordo) a 7 (Completamente d'accordo).

Si procede con la Satisfaction with Life Scale – SWLS (Diener et al., 1985), una scala breve, composta da solo 5 item, che serve per misurare i giudizi cognitivi globali di soddisfazione della propria vita.

Seguono i 12 item della Self-compassion Scale – Short Form (Raes et al., 2011, da Neff, 2003, versione italiana: Veneziani, Fuochi e Voci, 2017), che misura il livello di autocompassione dei partecipanti, cioè la loro capacità di assumere un atteggiamento aperto e non giudicante verso le proprie inadeguatezze e i propri fallimenti, consci del fatto che queste esperienze fanno parte di una più ampia e comune esperienza umana. L'undicesima è una Breve scala di spiritualità, la quale, attraverso 4 item indaga se i partecipanti credono o meno all'esistenza di un mondo spirituale.

A seguire abbiamo la Perceived Stress Scale – PSS (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), composta da 10 item, misurati su una scala Likert che va da 0 (Mai) a 4 (Molto spesso), volta a ad indagare il livello di stress percepito dal soggetto.

E come ultima abbiamo una scala che indaga gli eventi positive e negativi (da Fuochi e Voci, 2021), che chiede di valutare quanto, su una scala che va da 1, per nulla a 7, moltissimo, si siano presentati nella propria vita eventi positivi ed eventi negativi nelle ultime settimane.

In conclusione, viene chiesto ai partecipanti se abbiano mai avuto esperienze di pratiche di consapevolezza, quali Yoga, meditazione, mindfulness o altre pratiche, e se sì, per quanto tempo.

Viene inoltre chiesto perché si sentono di impegnarsi in tali pratiche.

Concluso il questionario, si ringraziano i partecipanti per la compilazione.

CAPITOLO III

3.1 Attendibilità delle scale

La prima analisi che abbiamo compiuto è stata il controllo dell'attendibilità delle scale utilizzate per la raccolta dati.

Con attendibilità intendiamo la proprietà del questionario riguardante l'accuratezza con cui esso riesce a misurare il costrutto esaminato: una scala è attendibile quando priva di errori.

Per quanto riguarda la nostra analisi, abbiamo considerato l'attendibilità come coerenza interna, cioè come il grado di accordo tra gli item del questionario, misurandola attraverso il coefficiente Alpha di Cronbach.

L'indice Alpha di Cronbach può assumere valori che vanno da 0 a 1, tuttavia si considera sufficiente la coerenza interna quando il valore supera 0.60, se è al di sopra di .70 i valori sono buoni, mentre se ha un valore uguale o superiore a 0.80 indica un'ottima coerenza interna.

Prima di calcolare questo coefficiente è stato necessario ricodificare i punteggi di alcuni item poiché espressi in forma negativa rispetto alla scala di appartenenza.

Gli item ricodificati, per le diverse scale, sono:

- Five Facet Mindfulness Questionnaire: item 4, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 17, 19, 22, 23, 24.
- Self-Compassion Scale Short Form: item 1, 4, 8, 9, 11, 12.
- Psychological Well-Being: item 2, 4, 5, 9, 11, 14, 15, 18.
- Psychological Entitlement: item 5.
- Materialism Scale: item 4.
- Perceived Stress Scale: item 4, 5, 7, 8.
- Interrelatedness Scale: item 3, 5, 8, 10, 13, 16, 19.
- Breve scala di spiritualità: item 2, 4.

I punteggi dell'Alpha di Cronbach di ogni scala, o dimensione, sono riportati nella tabella 1.

Tabella 1: Attendibilità delle scale

Scala o dimensione	Numero di item	Alpha di Cronbach
Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ	24	.81
FFMQ – Non reattività	5	.55
FFMQ – Osservare	4	.77
FFMQ – Agire con consapevolezza	5	.79
FFMQ – Descrivere	5	.78
FFMQ – Non giudicare	5	.75
Psychological Well-Being - PWB	18	.78
Emozioni attivanti positive	4	.86
Emozioni attivanti negative	4	.92
Emozioni deattivanti positive	4	.83
Emozioni deattivanti negative	4	.93
Non Attaccamento - NAS	7	.88
Psychological Entitlement	9	.81
Materialism Scale	9	.82
FMLS – Significato	4	.70
FMLS – Piacere	4	.63
FMLS - Vita ricca	4	.66
FMLS – Serenità	4	.66
FMLS – Autorealizzazione	4	.77
Interrelatedness Scale	20	.72
Satisfaction With Life Scale - SWLS	5	.91
Self-Compassion Scale Short Form	12	.75
Breve Scala di Spiritualità	4	.75
Perceived Stress Scale - PSS	10	.81

Le scale che compongono il questionario risultano essere tutte attendibili, tranne la dimensione della non reattività della scala FFMQ con $\alpha = .55$.

Per le altre scale i valori dell'Alpha di Cronbach sono in molti casi superiori a .80, ed in alcuni casi sono di poco al di sotto di .80.

Nei casi delle dimensioni della serenità e della vita ricca della Five Motives in Life Scale i valori sono poco al di sotto di .70, mentre per la dimensione del piacere l'alpha risulta poco al di sopra di .60 ($\alpha = .63$).

Nel complesso, le scale risultano avere una buona coerenza interna e siamo quindi autorizzati a fondere gli item di ogni scala in un unico indice.

3.2 Medie dei costrutti

La seconda analisi eseguita è stata il calcolo delle medie dei costrutti misurati attraverso le scale sopra descritte. Le medie e le deviazioni standard dei costrutti sono riportati nella Tabella 2.

Tabella 2: Medie e deviazioni standard

Costrutto	Scala di risposta	Min.	Max.	Media	Deviazione standard
Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ	1-5	2.00	4.63	3.27	.51
FFMQ – Non reattività	1-5	1.40	4.80	2.83	.64
FFMQ – Osservare	1-5	1.00	5.00	3.58	.97
FFMQ – Agire con consapevolezza	1-5	1.00	5.00	3.63	.88
FFMQ – Descrivere	1-5	1.67	5.00	3.41	.76
FFMQ – Non giudicare	1-5	1.20	5.00	2.97	.92
Self-Compassion Scale Short Form	1-5	1.58	4.33	2.99	.62
Non Attaccamento - NAS	1-6	1.43	5.86	4.12	1.15
Psychological Entitlement	1-7	1.11	6.22	3.45	1.14
Materialism Scale	1-5	1.22	4.33	2.47	.78
Psychological Well-Being - PWB	1-6	3.11	5.78	4.23	.64
Perceived Stress Scale - PSS	0-4	.20	3.60	2.16	.69
Satisfaction With Life Scale - SWLS	1-7	1.80	7.00	4.26	1.42
Emozioni attivanti positive	1-5	1.00	5.00	3.32	.91
Emozioni attivanti negative	1-5	1.00	5.00	2.98	1.08
Emozioni deattivanti negative	1-5	1.00	5.00	2.03	.95
Emozioni deattivanti positive	1-5	1.00	5.00	2.84	.98
FMLS – Significato	1-5	1.00	5.00	3.20	.87
FMLS – Piacere	1-5	2.50	5.00	4.09	.63
FMLS - Vita ricca	1-5	1.50	5.00	3.74	.75

FMLS – Serenità	1-5	1.00	5.00	3.51	.85
FMLS – Autorealizzazione	1-5	1.75	5.00	3.79	.77
Interrelatedness Scale	1-7	1.95	6.55	4.30	.75
Breve Scala di Spiritualità	1-7	1.00	7.00	4.67	1.55
Eventi positivi	1-7	1.00	7.00	4.39	1.30
Eventi negativi	1-7	1.00	7.00	3.92	1.80

I partecipanti riportano alti livelli di non attaccamento, benessere psicologico, soddisfazione nei riguardi della vita, interdipendenza e di spiritualità.

Riguardo i cinque aspetti della mindfulness risulta che l'osservare, l'agire con consapevolezza e il descrivere sono aspetti molto presenti, superando il punto centrale, mentre la non reattività e il non giudicare risultano un po' al di sotto, ma vicini al punto centrale.

Per quel che concerne i cinque motivi nella vita risulta che i partecipanti diano un'importanza intermedia al significato della vita, dando molto più importanza agli altri quattro motivi: serenità, vita ricca e autorealizzazione, ma soprattutto, il valore che supera di più il punto centrale è il piacere.

Sia gli eventi negativi che quelli positivi sono abbastanza presenti nella vita dei partecipanti, ma quelli positivi risultano più presenti.

Per quanto riguarda le emozioni, quelle positive ad alta attivazione sono abbastanza presenti, superando il punto centrale, mentre quelle a bassa attivazione positive e ad alta attivazione negative, si trovano di poco al di sotto del punto centrale. Riscontriamo che le emozioni a bassa attivazione negative sono le meno presenti, trovandosi abbastanza al di sotto del punto centrale.

Il materialismo non è molto presente, con una media al di sotto del punto centrale.

I costrutti dell'auto-compassione, dello stress percepito e di quanto le persone credono di meritare, mostrano valori intermedi con medie vicine al punto centrale.

3.3 Correlazioni

L'ultima analisi eseguita è stata l'analisi delle correlazioni, al fine di verificare se esistessero correlazioni significative tra i costrutti indagati.

Ciò che risulta dall'analisi della tabella 3 è che lo psychological well-being, la satisfaction with life e le emozioni positive, sia ad alta che a bassa attivazione, correlano

positivamente con la mindfulness, con la self-compassion e con il non attaccamento; mentre lo stress percepito e le emozioni, sia ad alta che a bassa attivazione, negative correlano negativamente con questi tre aspetti.

Quindi, persone con più alti valori di consapevolezza, autocompassione e non attaccamento sembrano mostrare maggiore accettazione di sé, relazioni positive con gli altri, autonomia, padronanza ambientale e crescita personale, maggior soddisfazione nella vita e sembrano esperire maggiori emozioni positive, al contrario, con più bassi valori dei parametri sopra citati, le persone sembrano esperire maggiori emozioni negative e maggiore stress.

Per quanto riguarda entitlement e materialismo notiamo che il primo correla negativamente con la satisfaction with life, mentre il secondo correla negativamente con lo psychological well being e con la satisfaction with life, e correla positivamente con lo stress percepito e le emozioni attivanti negative e deattivanti negative.

Ciò può suggerire che quanto più una persona è materialista e crede di meritare rispetto agli altri, tanto meno sarà soddisfatta della propria vita; ed inoltre, persone che presentano alti valori di materialismo sembrano sperimentare maggiormente stress ed emozioni negative.

L'interrelatedness non mostra nessuna correlazione significativa.

La spiritualità risulta correlata positivamente con lo stress percepito e con le emozioni deattivanti negative; questo mette in luce che alti livelli di stress e di emozioni negative possono portare i soggetti ad un aumento della loro spiritualità.

Gli eventi positivi correlano positivamente con la satisfaction with life, le emozioni attivanti positive e le emozioni deattivanti positive.

Gli eventi negativi correlano negativamente con lo psychological well being e con le emozioni deattivanti positive, mentre correlano positivamente con lo stress percepito e le emozioni, attivanti e deattivanti, negative.

Da ciò si può evincere che un'alta frequenza di eventi positivi può portare i soggetti ad esperire alti livelli di soddisfazione per la vita ed emozioni positive, mentre un'alta frequenza di eventi negativi, può portare ad una diminuzione del funzionamento positivo e dell'esperienza di emozioni positive e ad un aumento del livello dello stress e della percezione delle emozioni negative.

Nella seconda parte della tabella vengono analizzate le correlazioni con i cinque motivi di una vita felice e possiamo notare che il significato si associa positivamente alla spiritualità, il piacere si associa positivamente alla mindfulness e alla self-compassion, la serenità correla positivamente con l'interrelatedness, e l'autorealizzazione risulta associata positivamente alla mindfulness, alla self-compassion e al non attaccamento, mentre risulta associata negativamente al materialismo. Per quel che riguarda la vita ricca non risultano esserci associazioni significative, risulta però marginale l'associazione con la mindfulness. Perciò, persone che credono nell'esistenza di un mondo spirituale tendono a trovare la felicità in una vita significativa, mentre persone con alti livelli di consapevolezza e autocompassione tendono a trovare la felicità in una vita piacevole. La tendenza ad una vita serena è associata a soggetti che tendono maggiormente a pensare che i fenomeni del mondo esterno siano interconnessi. Le persone che trovano la felicità nell'autorealizzazione, invece, mostrano maggiori livelli di consapevolezza, autocompassione e non attaccamento e minori livelli di materialismo.

Tabella 3. Correlazioni tra costrutti

	Ffmq_TOTALE	Self.compassion	Non. attach	Entitlement	Materialism	Interrelatedness	Spiritualità	Eventi pos.	Eventi neg.
Pwb	.631**	.470**	.602**	-.163	-.399**	-.134	-.116	.184	-.246*
Stress.percepito	-.517**	-.481**	-.444**	.069	.287*	.021	.238*	-.084	.510**
Swls	.545**	.524**	.458**	-.223*	-.371**	.143	.028	.350**	-.218
Emoz.att.pos	.355**	.250*	.375**	-.043	-.182	-.106	-.055	.250*	-.201
Emoz.att.neg	-.440**	-.516**	-.271*	.168	.334**	-.046	.033	.021	.449**
Emoz.deatt.neg	-.486**	-.586**	-.447**	.190	.271*	-.074	.303**	-.178	.421**
Emoz.deatt.pos	.373**	.346**	.482**	-.057	-.177	.077	-.118	.257*	-.343**
Fml.significato	.084	-.086	.048	.131	-.019	-.020	.234*	.019	.050
Fml.piacere	.404**	.332**	.143	-.074	-.120	.083	-.007	.216	.002
Fml.vita.ricca	.199	.084	-.085	.171	.019	-.069	-.076	.050	-.002
Fml.serenità	.015	-.016	.035	.074	.047	.246*	.079	-.071	.052
Fml.autorealizz	.427**	.258*	.255*	.007	-.236*	.146	.048	.214	-.160

** p < .01; * p < .05

CONCLUSIONI

L'obiettivo della ricerca condotta è stato quello di indagare se il benessere psicologico delle persone si associ positivamente a variabili legate alla consapevolezza.

Attraverso l'analisi di un questionario appositamente composto da scale che potessero misurare i costrutti di nostro interesse, il benessere psicologico è stato indagato attraverso le variabili di soddisfazione della vita, funzionamento positivo, stress percepito ed emozioni positive e negative, mentre la consapevolezza attraverso autocompassione, mindfulness, non attaccamento, interrelazione.

Dai risultati è emerso che soggetti con più alti valori di consapevolezza, autocompassione e non attaccamento sembrano mostrare maggiore accettazione di sé, relazioni positive con gli altri, autonomia, padronanza ambientale e crescita personale, maggior soddisfazione nella vita e sembrano esperire maggiori emozioni positive.

Variabili opposte alla consapevolezza, quali materialismo ed entitlement (credenza di meritare di più rispetto agli altri), risultano invece essere correlati con stress ed emozioni negative, portando i soggetti a manifestare meno soddisfazione della propria vita.

Risulta, inoltre, che alti livelli di stress ed eventi negativi correlano con un aumento della spiritualità del soggetto.

Per quanto riguarda gli eventi positivi e negativi: un'alta frequenza di eventi positivi può portare i soggetti ad esperire alti livelli di soddisfazione per la vita ed emozioni positive, mentre un'alta frequenza di eventi negativi, può portare ad una diminuzione del funzionamento positivo e dell'esperienza di emozioni positive, ad un aumento del livello dello stress e della percezione delle emozioni negative.

In conclusione, dall'analisi delle correlazioni con i cinque motivi di una vita felice, risulta che persone che credono nell'esistenza di un mondo spirituale tendono a trovare la felicità in una vita significativa, mentre persone con alti livelli di consapevolezza e autocompassione tendono a trovare la felicità in una vita piacevole. La tendenza ad una vita serena è associata a soggetti che tendono maggiormente a pensare che i fenomeni del mondo esterno siano interconnessi. Le persone che trovano la felicità nell'autorealizzazione, invece, mostrano maggiori livelli di consapevolezza, autocompassione e non attaccamento e minori livelli di materialismo.

Nel complesso, i risultati di questa ricerca sono coerenti con gli obiettivi e con la letteratura di riferimento.

I continui studi di ricerca riguardanti la mindfulness potrebbero portare quest'ultima ad essere utilizzata in ogni tipo di settore della vita quotidiana, che sia individuale o organizzativa, portando ricadute utili e tangibili in ogni suo settore di applicazione.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Bear, R. (2016). Assessment of Mindfulness and Closely Related Constructs: Introduction to the Special Issue. *Psychological Assessment*, 28, 787-790.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M., & Creswell J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237
- Caruso, A., & Di Nuovo, S., (2016). Mindfulness: valutazione e trattamento. *Journal of applied ceremonial and communication in management*
- De Simone, M. (2015). La Pratica della consapevolezza: a scuola di mindfulness. *Studi sulla formazione*, 18, 129-143
- Iani L., & Didonna, F. (2017). Mindfulness e benessere psicologico: il ruolo della regolazione delle emozioni. *Giornale italiano di psicologia*, 2, 317-322
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. *New York: Hyperion Books*
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2021). A Psychologically Rich Life: Beyond Happiness and Meaning. *Psychological review*, 129, 790-811
- Pollak, S. M., Pedulla, T., & Siegel, R.D. (2014). Sitting together: Essential skills for mindfulness-based psychotherapy. *New York: Guilford*.
- Rainone, A. (2012). La mindfulness. Il non fare, l' accettare e il fare consapevole. *Cognitivismo clinico*, 9, 135-150
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual review of Psychology*, 51, 141-66

Tomlinson, E. R., & Yousaf, O., & Vitterso, A. D., & Jones, L. (2017). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: A Systematic Review. *Mindfulness*, 9, 23-43