



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata

Corso di laurea Magistrale in Psicologia Sociale, del Lavoro e della Comunicazione

Tesi di laurea Magistrale

**Consapevolezza e altruismo: il ruolo di mindfulness e
dereificazione nella promozione dei comportamenti
prosociali**

Awareness and altruism: the role of mindfulness and dereification in the promotion of
prosocial behaviors

Relatore: Prof. Alberto Voci

Laureanda: Ester Profeti

Matricola: 2081938

Anno Accademico: 2023-2024

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO 1: La Mindfulness	3
1.1 Definizione e origini	3
1.1.1 Mindfulness di stato e di tratto	5
1.1.2 Benefici della Mindfulness sul benessere psicofisico	6
1.1.3 Criticità della Mindfulness: limiti e controversie	9
1.2 Prosocialità e comportamento altruistico: teorie e implicazioni sociali	12
1.2.1. Empatia, gratitudine e compassione	15
1.2.2. Comportamento prosociale: ruolo dei tratti di personalità, del genere e dell'età.....	17
CAPITOLO 2: Mindfulness e Altruismo	20
2.1. La relazione tra mindfulness e comportamenti prosociali	20
2.2. Meccanismi psicologici alla base del rapporto tra mindfulness e prosocialità ...	21
CAPITOLO 3: Dereificazione e Consapevolezza	24
3.1. Reificazione e dereificazione	24
3.2. Mindfulness, prosocialità e il ruolo della dereificazione	26
CAPITOLO 4: Il Metodo	30
4.1. Obiettivi e ipotesi	30
4.2. Partecipanti	30
4.3. Questionario	33
CAPITOLO 5: Analisi e risultati	40
5.1. Attendibilità del questionario	40
5.2. T-test per campioni indipendenti.....	42
5.3. Correlazioni	48
5.4. Analisi di regressione multipla ed effetti indiretti	56

CAPITOLO 6: Conclusioni	61
6.1. Discussione.....	61
6.2. Limiti della ricerca e sviluppi futuri	64
 BIBLIOGRAFIA	 66

INTRODUZIONE

Il costrutto della Mindfulness ha acquisito una notevole diffusione negli ultimi decenni e si riferisce a un insieme di pratiche meditative che, pur avendo una radice comune nel buddismo, presentano una diversificazione in termini di modalità applicative, funzioni psichiche, circuiti neurali coinvolti e risultati ottenuti.

Nel contesto buddhista, un elemento fondamentale e imprescindibile è l'attitudine morale, che si manifesta attraverso la pratica della compassione. Questa pratica, sviluppata secondo una prospettiva filosofico-religiosa, configura la compassione come un costrutto complesso, solo parzialmente sovrapponibile al corrispondente concetto elaborato nella tradizione filosofica e psicologica occidentale.

Questa tesi esplora il legame tra mindfulness, dereificazione e i comportamenti prosociali. In particolare, viene analizzato come la pratica della mindfulness possa influenzare la percezione del sé e degli altri, promuovendo un atteggiamento di apertura ed empatia. Attraverso una revisione della letteratura e uno studio, si indaga come la mindfulness favorisca la dereificazione, intesa come la capacità di percepire i pensieri, sentimenti e percezioni come processi mentali piuttosto che come rappresentazioni accurate della realtà. I risultati suggeriscono che una maggiore consapevolezza associata alla pratica della mindfulness o altre tecniche meditative può favorire quell'insieme di processi psichici che possono aumentare la propensione a comportamenti prosociali, contribuendo a una maggiore connessione sociale e a un miglioramento del benessere collettivo. La tesi si conclude evidenziando l'importanza di integrare pratiche di mindfulness nella propria quotidianità, per promuovere una cultura di empatia e solidarietà.

Nel primo capitolo viene trattato il tema della mindfulness. Sono state presentate diverse definizioni caratteristiche del costrutto, dato rilievo alle radici del termine e indagato i circuiti cerebrali coinvolti durante le pratiche meditative. Successivamente viene fornita una descrizione della mindfulness intesa come disposizione individuale e ne vengono approfonditi i benefici a livello personale e collettivo che derivano dalla pratica di quest'ultima. Inoltre, vengono definiti e approfonditi i meccanismi alla base della prosocialità e dell'altruismo, le teorie che sottendono la prosocialità e le influenze che

possono condizionare il comportamento prosociale. Infine, viene fatta una piccola digressione in merito alle metodologie e ai limiti delle ricerche passate, dal momento che la mindfulness è un concetto relativamente nuovo che ha avuto un incremento esponenziale nell'ambito della ricerca, ma allo stesso tempo è innegabile che i ricercatori abbiano riscontrato diverse problematiche a partire dalla definizione del costrutto, fino alla metodologia di reperimento e interpretazione dei dati. Queste tematiche verranno quindi approfondite nel suddetto capitolo.

Nel secondo capitolo verrà indagato il legame tra la mindfulness e la prosocialità. In particolare, il capitolo sarà articolato ai fini di porre l'attenzione sui meccanismi biologici, sociali e psicologici che regolano il comportamento prosociale e come la mindfulness può alimentare il circolo virtuoso dell'altruismo.

Nel terzo capitolo viene introdotto il concetto della dereificazione e i motivi che ci hanno spinto a prenderla in esame come possibile mediatore fra mindfulness e comportamenti prosociali. Inizialmente verrà analizzato il concetto di reificazione e le conseguenze psicologiche e sociali che derivano da questo tipo di visione del mondo, successivamente verrà approfondito, in contrapposizione, il concetto di dereificazione, che costituisce una delle tre caratteristiche primarie della mindfulness e come questi due fenomeni lavorino in sinergia ai fini di migliorare il rapporto con sé stessi e con l'altro.

Il quarto capitolo si concentrerà sull'approfondimento delle ipotesi e degli obiettivi della presente ricerca. Inoltre, viene fornita una descrizione accurata del metodo di reclutamento dei partecipanti, della strutturazione campione e delle scale di misura di cui è composto il questionario.

Nel capitolo cinque sono presentate le analisi condotte in ordine cronologico di svolgimento, con i relativi grafici: per ogni analisi sono state illustrate le caratteristiche e sono stati riportati i risultati ottenuti

Infine, il capitolo sei contiene le conclusioni. Inizialmente viene riportata la discussione dei risultati ottenuti, facendo riferimento all'analisi dei limiti del presente contributo ed infine, vengono illustrate le possibilità future di ricerca.

CAPITOLO 1

LA MINDFULNESS

1.1. Definizione e origini

Il termine “mindfulness” è diventato la più comune traduzione inglese del termine pali “sati”, che può essere ulteriormente tradotto in: “consapevolezza”, “attenzione” e “assorbimento”. Questo tipo di meditazione, infatti, coinvolge la mente in un compito di attenzione sostenuta nei confronti di un oggetto mentale, così da percepirlo in modo profondo. In altre parole, la mindfulness consiste in un'autoregolazione dell'attenzione sull'esperienza immediata, attraverso la consapevolezza metacognitiva delle proprie esperienze interne, mentali ed emotive orientate al momento presente, un orientamento che è caratterizzato da curiosità, apertura e accettazione" (Bishop et al., 2004, p. 232).

Essa, inoltre, affonda le sue radici nella letteratura spirituale del continente euroasiatico (buddhismo, induismo, giainismo). In particolare, nel "Visuddhimagga", un manuale per i meditatori in uso nella tradizione buddhista, viene riportata la tradizione theravada legata alla meditazione di ‘visione penetrativa’ (vipassanā) il cui scopo è ‘la chiara e costante consapevolezza di ciò che di fatto accade’, mentre Abhidhamma, una delle tre raccolte nella dottrina del Buddhismo Theravada contiene la filosofia buddista più rilevante per il costrutto psicologico della mindfulness (Rau & Williams, 2015). Quest’ultima riadatta queste tradizioni meditative rendendole più compatibili con il panorama socioculturale dell’Occidente contemporaneo, “spogliandole” da vincoli religiosi, metafisici e culturali. Numerosi studi hanno dimostrato come questa pratica di meditazione, attraverso un processo di spostamento dell’attenzione dall’Io, porti ad una progressiva liberazione interiore dagli affanni quotidiani, dalle fissazioni, dall’egocentrismo, dall’ambivalenza e dall’impulsività. Questo processo di “decentramento dall’io” sfavorisce atteggiamenti di giudizio, di isolamento e processi di sovraidentificazione con i propri problemi, favorendo, invece, l'autocompassione, l’autogentilezza e la percezione di “umanità comune”.

Questi benefici hanno avuto un riscontro anche a livello neurale, rispettivamente nella modulazione dell’attivazione della Corteccia Cingolata Anteriore (ACC) e dell’Insula essendo tali aree direttamente coinvolte nel processo meditativo. La prima gioca un ruolo

chiave nella fusione di attenzione e motivazione. In particolare, la regione rostrale si attiva nei compiti con un sovraccarico emotivo. La sezione dorsale, invece, è attivata da compiti di stampo cognitivo. I meditatori di lungo corso hanno mostrato un'attivazione più accentuata nella ACC rostrale, il che suggerisce un effetto importante della meditazione durante un evento particolarmente intenso dal punto di vista emotivo. L'Insula riveste un ruolo primario in diverse funzioni legate alla regolazione dell'omeostasi corporea e all'emotività, quali la percezione, il controllo motorio, l'autoconsapevolezza e l'esperienza interpersonale. Questa regione cerebrale si attiva durante il compito di consapevolezza corporea, in particolare la sua attivazione risulta maggiore negli individui che avevano condotto un trattamento di "Mindfulness-based Stress Reduction". Infine, è stato verificato un incremento delle onde theta durante l'atto di meditazione nella zona frontale-mediale: tali onde vengono associate all'attività attentiva durante compiti complessi e presumibilmente riflettono l'attivazione dell'ACC e della Corteccia Prefrontale Mediale. A livello sociale, non è un caso che vi sia un progressivo avvicinamento dell'Occidente verso questo tipo di pratiche meditative: la visione dell'uomo in relazione al mondo offerta dalle tradizioni meditative implica l'apprezzamento degli aspetti positivi e significativi della propria vita, il riconoscimento dell'importanza degli altri individui e del proprio ambiente sociale. Una visione che si discosta fortemente dal modello a stampo individualista Occidentale (Goleman & Davidson, 2018).

Il mondo sta diventando il teatro di un'epoca "antropocentrica" in continua evoluzione. La società si sta mostrando frenetica e alienante rispetto alla natura umana stessa, assecondando sempre più un'ideale distorto di successo e di autorealizzazione. Questo spinge l'uomo a sentirsi inadeguato verso i propri stessi limiti portandolo all'emarginazione e all'ipercritica. In questo contesto il 'fallimento' non viene visto come un'inevitabile esperienza umana, ma come un ineluttabile marchio d'inadeguatezza. In questo scenario, la mindfulness potrebbe rivelarsi una strategia efficace al fine di aumentare la consapevolezza e l'attenzione al momento presente favorendo un atteggiamento compassionevole, empatico e gentile verso gli oggetti dell'esperienza, compreso il Sé (Levin, 2024).

L'empatia si riferisce tipicamente a processi che consentono a un individuo di comprendere lo stato mentale di un'altra persona, sia attraverso l'assunzione di prospettiva

(chiamata anche "empatia cognitiva", "teoria della mente", "attribuzione dello stato mentale" o "mentalizzazione") o attraverso la risonanza affettiva (chiamata anche "empatia affettiva" o "condivisione di esperienze") (Condon, 2017). Il termine empatia è entrato nella lingua inglese (empathy) solo nei primi anni del XX secolo, come una traduzione del tedesco "einführung", che potrebbe essere tradotto come 'sentire con' (partecipazione emotiva). Batson definisce l'empatia come una risposta emotiva orientata all'altro, congruente con la percezione del suo benessere. La preoccupazione empatica (o "compassione") può essere definita come un sentimento generato in risposta alla sofferenza degli altri e potrebbe alimentare una propensione ad aiutare l'altro. La compassione può essere differenziata dall'empatia in base alle motivazioni che sono alla base della propria risonanza con lo stato mentale di un altro (Condon, 2017). Qui, la compassione è definita come uno stato emotivo orientato verso l'altro che sorge in risposta alla sofferenza di un altro e motiva ad alleviare la sofferenza di un altro.

In base a queste premesse è possibile ipotizzare che l'esperienza meditativa favorisca un atteggiamento caloroso e di accettazione verso l'umanità e conseguentemente l'empatia e il comportamento prosociale.

1.1.1. Mindfulness di stato e di tratto

La *State Mindfulness* (SM) e la *Trait* o *Dispositional Mindfulness* (DM), sono due costrutti distinti e significativi che richiedono definizioni operative e strumenti di misurazione separati (Rau & Williams, 2015). Sebbene sia stato dimostrato siano positivamente correlati tra loro, queste, si soffermano su dimensioni diverse (Sala et al., 2019): la DM si riferisce alla tendenza di un individuo a mantenere l'attenzione nel momento presente in modo non reattivo e non giudicante, mentre la SM si riferisce prettamente allo stato meditativo durante il quale il praticante autoregola l'attenzione in modo che sia mantenuta sull'esperienza immediata, così che sia orientato verso le proprie sensazioni corporee e/o mentali in uno stato di totale accettazione, curiosità e apertura (Tanay & Bernstein, 2013). È possibile dire che la DM riflette le differenze individuali nel livello generale di percezione del mondo e di interpretazione degli stimoli: coloro che posseggono un alto livello di DM sono caratterizzati da una tendenza a discernere il sé dalla propria esperienza quotidiana, quindi a sentirsi meno minacciati da eventi,

esperienze, pensieri ed emozioni, oltre che ad avere una aumentata percezione dei propri stati fisiologici e psicologici che permette di sperimentare più frequentemente sentimenti di calma, connessione e benessere (Mesmer-Magnus et al., 2017).

La SM, invece, è lo stato meditativo durante il quale il praticante, attraverso l'orientamento dell'attenzione sull'esecuzione di azioni mentali e/o corporee, sperimenta le fluttuazioni dei propri stati interni (Carpenter et al., 2019) (Potamias & Mandilara, 2023). È stato dimostrato che gli individui che sperimentano stati profondi di coscienza attraverso la pratica della Mindfulness sviluppano una maggiore tendenza a mostrare un'attitudine che ricalca le dimensioni della mindfulness nei loro atteggiamenti e comportamenti nel contesto di vita quotidiano, quindi al di fuori della meditazione. Da un punto di vista neurobiologico, è stato dimostrato che l'attivazione ricorrente delle reti neurali associate allo stato di mindfulness possa portare a cambiamenti a livello della struttura cerebrale, che di conseguenza, amplificherebbero la *Trait Mindfulness* (Kiken et al., 2015). È possibile dire che chi pratica regolarmente la Mindfulness ha un aumento la *base-line* del *trait*, dimostrando che la pratica può fornire benefici anche duraturi, non solo nel breve termine (Tomlinson et al., 2016).

Anche se c'è disaccordo nella concettualizzazione della mindfulness, la letteratura concorda nel dire che la Mindfulness può essere raggiunta senza attraversare uno stato meditativo, poiché raggiungere uno stato di Mindfulness è una capacità intrinseca dell'uomo, ma ci sono delle differenze individuali che portano ad una tendenza verso lo stesso (Mesmer-Magnus et al., 2017).

1.1.2. Benefici della Mindfulness sul benessere psicofisico

In questo studio faremo riferimento alla concettualizzazione della *Dispositional o Trait Mindfulness* (DM) e faremo riferimento a ricerche trasversali e longitudinali che hanno dimostrato come la DM sia un predittore significativo del benessere psicologico (Carpenter et al., 2019).

Al fine di poter concettualizzare interamente il costrutto della DM è necessario analizzarla sia come costrutto sovraordinato che multidimensionale (Carpenter et al., 2019). Infatti, se consideriamo la Mindfulness come multidimensionale è necessario esaminare le

interazioni in essere tra le varie dimensioni, ad esempio attraverso l'utilizzo di scale self-report come la FFMQ che comprende un fattore generale di Mindfulness, ma che al contempo si focalizza su cinque sottodimensioni di quest'ultima (Rau & Williams, 2015) (a) prestare attenzione alle proprie esperienze interne, pensieri, sentimenti o sensazioni (Observing), (b) essere in grado di etichettarli e descriverli in parole (Describing), (c) agire con consapevolezza nelle esperienze del presente (Acting with awareness), (d) astenersi dal giudicare le proprie esperienze interne, quindi non etichettarle come "giuste" o "sbagliate" (Non judging) e (e) Controllare le reazioni immediate e abituali legate alle esperienze interne (Non reactivity) (Baer et al., 2006).

Gli individui propensi alla Mindfulness tendono a non lasciare che le loro esperienze influiscano sulla loro autostima; infatti, sono soliti valutare ciò che vivono in modo oggettivo, regolando di conseguenza le loro esperienze psicologiche e fisiologiche. Questo incide in gran parte non solo sulla salute psicologica, ma anche su quella fisica: riduzioni della pressione sanguigna, frequenza cardiaca e ormoni legati allo stress (Grossman et al., 2004). Si pensa che un sano senso di autostima negli individui con DM elevato derivi anche dall'accettazione di sé (Carpenter et al., 2019).

In studi precedenti è stato già dimostrato come la DM sia solitamente associata ad una buona regolazione emotiva, ad una minore reattività emotiva allo stress o ad un recupero più rapido a seguito di una situazione stressante (Tomlinson et al., 2016). La regolazione emotiva si riferisce sia all'esperienza soggettiva che alle risposte comportamentali associate alle emozioni, nonché ai concomitanti cambiamenti cognitivi e fisiologici.

E' giusto precisare che tutte le emozioni fanno parte di una normale un'esperienza di vita e hanno una funzione adattiva, quindi non esistono emozioni "giuste" o "non giuste", ma la misinterpretazione delle stesse può generare ulteriori metacognizioni e reazioni comportamentali che causano l'intensificazione dello stato emotivo e conseguentemente una disregolazione dello stesso (Iani & Didonna, 2017b). È stato osservato che attraverso una combinazione di processi di regolazione delle emozioni bottom-up (vale a dire neurobiologici) e top-down (vale a dire ad appannaggio cognitivo), la DM protegge da un'eccitazione affettiva eccessiva. Pertanto, gli individui con un alto livello di DM potrebbero non essere particolarmente sensibili né ai segnali di minaccia né a quelli di

ricompensa. Questi risultati suggeriscono che il DM potrebbe riflettere una predisposizione neurobiologica verso la stabilità affettiva (Rau & Williams, 2015).

Una maggiore sensibilità alla minaccia può anche aumentare il rischio di ruminazione, vale a dire l'insieme dei processi psichici che portano ad uno stile di pensiero negativo e ripetitivo derivante da un'elaborazione attentiva distorta, che porta ad avere una propensione a sperimentare affetti negativi come ansia, ostilità, umore depresso e sensibilità emotiva. La ruminazione può essere anche definita come la manifestazione cognitiva del nevroticismo (Rau & Williams, 2015). Le forti correlazioni inverse tra DM e sfaccettature del nevroticismo (rabbia, ostilità e ansia), potrebbero essere generate da importanti differenze nella sensibilità emotiva e nella reattività, riflettendo il contenuto del costrutto. In breve, gli individui che segnalano alti livelli di nevroticismo segnalano un maggiore disagio emotivo, scarsa capacità di adattamento e quindi benessere soggettivo complessivo inferiore, mentre la Mindfulness permette agli individui di osservare oggettivamente gli stimoli interni ed esterni, creando una separazione tra il sé e l'evento stressante, così da avere esperienza della realtà "per come è", piuttosto che "come mi immagino che sia" (Mesmer-Magnus et al., 2017).

Nell'analisi portata avanti da Dane (2011), in linea con quanto esposto fino ad ora, la Mindfulness Dispositiva oltre ad aumentare la salute fisica e mentale, attraverso i processi di regolazione emotiva, migliora la qualità delle relazioni interpersonali e anche lavorative. Inoltre, l'orientamento al presente e la consapevolezza potrebbero essere indicatori significativi di buone performance lavorative in contesti di lavoro dinamici, come quelli legali, legati alle negoziazioni o di emergenza.

Glomb et al. (2011) hanno teorizzato che alla base della Mindfulness ci siano tutti quei processi psicologici come la separazione del sé dalle emozioni, flessibilità nella risposta emotiva, riduzione della ruminazione e aumento dell'empatia. Di conseguenza, questi processi influirebbero significativamente nella capacità di prendere decisioni, nella comunicazione, nella risoluzione dei problemi, nella capacità di eseguire sotto stress, creatività, soddisfazione professionale, impegno organizzativo, che dovrebbero contribuire al funzionamento efficace del posto di lavoro, con ricadute sostanziali sulla qualità della vita.

Sebbene sia stato osservato che la DM non si traduca interamente in un modello di comportamenti sani, questa è solitamente associata a comportamenti più salutari. La DM potrebbe aiutare gli individui ad essere più consapevoli della loro esperienza alimentare, ad esempio, aiutando gli individui ad assaporare appieno le pietanze che ingeriscono. Inoltre, nel caso delle dipendenze, la Mindfulness affina le percezioni in merito alle sensazioni corporee, quindi nel caso di uso di sostanze, ad esempio, il praticante potrebbe notare prima di aver assunto quantità eccessive di alcol e quindi interromperne immediatamente l'assunzione (Sala et al., 2019).

1.1.3. Criticità della Mindfulness: limiti e controversie

Negli ultimi decenni, la meditazione Mindfulness è passata dall'essere un argomento marginale della ricerca scientifica, ad acquisire sempre maggiore rilevanza, venendo talvolta considerata come un'alternativa occasionale alla psicoterapia, uno strumento di benessere aziendale, una pratica educativa, fino a distorcerla con lo scopo di "costruire soldati più resilienti". La disinformazione e la mancanza di rigore metodologica negli studi passati, possono portare i potenziali fruitori di tale pratica ad esserne danneggiati, fuorviati e delusi (Van Dam et al., 2017).

I problemi che hanno interessato le ricerche precedenti in merito alla Mindfulness sono: la definizione del costrutto, l'individuazione dell'ambito di ricerca appropriato e le questioni metodologiche relative alle ricerche stesse.

Nonostante l'immagine che i media e i ricercatori spesso forniscono, non esiste una definizione tecnica universalmente accettata di "mindfulness". Inoltre, non vi è un accordo generale sugli aspetti specifici del costrutto al quale si fa riferimento, (Donald, 2018)

Gli stili di consapevolezza buddisti comportano la discriminazione degli stati mentali virtuosi e non virtuosi, suggerendo una possibile divergenza tra le prospettive contemporanee e tradizionali. Nella visione tradizionale, la capacità di osservare e definire il contenuto mentale consente al praticante di relazionare l'esperienza a un sistema di stati mentali distinti. In tal senso, la Mindfulness implica la discriminazione delle qualità mentali, delle intenzioni e l'impegno verso un'azione mirata: la

consapevolezza è praticata all'interno di un contesto di sviluppo spirituale con l'obiettivo finale di raggiungere l'illuminazione (Gordon, 2016).

Questo approccio si contrappone alla nozione contemporanea di consapevolezza come assenza di giudizio, nella quale l'attenzione principale è rivolta al sollievo da disturbi psichiatrici e/o somatici (Donald, 2018). Alcuni studiosi hanno quindi messo in dubbio che i moderni interventi basati sulla consapevolezza, privi di un quadro etico, forniscano solo sollievo sintomatico piuttosto che un'analisi delle radici della sofferenza. In questo contesto, alcuni studiosi buddisti hanno rintracciato le origini della consapevolezza senza giudizio in pratiche meditative non duali, che concepiscono gli stati mentali come privi di una dicotomia soggetto-oggetto (Condon, 2017). Di conseguenza, nel tentativo di ridurre la disconnessione tra gli Interventi Basati sulla Mindfulness (MBI) e gli approcci tradizionali buddisti, gli ultimi anni hanno visto la formulazione e la valutazione empirica di ciò che è stato definito MBI di seconda generazione. Questi interventi adottano esplicitamente un modello spirituale di consapevolezza, al fine di prevenire che gli utenti dei servizi, e le parti interessate più in generale, diventino confusi o fuorviati riguardo alla natura dell'intervento ricevuto (Gordon, 2016).

Una delle definizioni più frequentemente citate, vede la mindfulness come consapevolezza momento per momento, coltivata mediante un'attenzione specifica, nel momento presente, in modo non reattivo, senza giudizio e con un cuore "aperto". Tuttavia, questa definizione è stata criticata come un costrutto di convenienza, principalmente per la sua facilità di comprensione da parte del pubblico occidentale (Van Dam et al., 2017)

L'altro problema precedentemente esposto riguarda l'accuratezza metodologica e i bias relativi alla raccolta dei dati che derivano dalle scale self-report. In particolare i problemi di accuratezza metodologica risiedono nella descrizione dei criteri di idoneità dei partecipanti tra gli studi correlazionali, una valutazione psicometricamente valida della consapevolezza (ad esempio, almeno uno studio pubblicato a sostegno dell'affidabilità e della validità dello strumento) (Donald, 2018), interventi di controllo mal progettati che non tengono conto di fattori confondenti come l'alleanza terapeutica, le tecniche di rilassamento non basate sulla mindfulness e l'interazione di gruppo (Gordon, 2016), elaborazione dei dati in prima persona e le osservazioni in terza persona (Van Dam et al., 2017) ed infine, una scarsità di studi di follow-up a lungo termine (Gordon, 2016).

L'aspetto maggiormente problematico risiede nella limitatezza del numero di studi di alta qualità. Per esempio, molti studi in origine avevano dimensioni del campione estremamente ridotte, che non erano in grado di rilevare in modo affidabile effetti significativi. Questo problema nasce dall'elevata eterogeneità degli interventi di mindfulness per quanto riguarda le loro istruzioni e la durata (pochi minuti vs. giorni vs settimane). Inoltre, vi sono evidenze di un bias di pubblicazione che può distorcere le stime meta-analitiche dell'entità degli effetti (Schindler & Friese, 2021).

Un ulteriore aspetto poco menzionato nella ricerca sulla mindfulness è la possibilità che questa pratica meditativa possa generare effetti avversi o inaspettati. Comunque, gli studi che documentano ricadute negative a seguito della suddetta meditazione sono rari e potrebbero essere influenzati da fattori ambientali esterni alla pratica della Mindfulness. Per esempio, uno studio di caso ha riportato che tre individui precedentemente diagnosticati con schizofrenia hanno sperimentato episodi psicotici acuti mentre frequentavano ritiri di meditazione (Walsh & Roche, 1979), un altro studio di caso ha riferito che due individui con una storia di disturbo schizotipico della personalità hanno sperimentato psicosi acuta dopo aver praticato la meditazione (Trujillo et al, 1992). Altri tre individui con precedenti di disturbo psichiatrico hanno riportato sintomi psicotici a seguito della pratica della meditazione (Chan-Ob & Boonyanaruthee, 1999) e in un altro caso di studio una donna ha vissuto episodi deliranti accompagnati da violente esplosioni e risate inappropriate dopo la meditazione (Yorston, 2001). Altri esempi di effetti correlati alla psicosi comprendono due individui senza una storia di malattia psichiatrica che hanno sperimentato sintomi psicotici dopo la pratica della meditazione (Sethi & Bhargava, 2003) e un maschio in cui è stato indotto un episodio psicotico acuto e transitorio per meditazione (Kuijpers et al., 2007). Oltre agli episodi psicotici, la letteratura empirica ha riportato altri effetti avversi della meditazione, quali sensazioni cinestetiche dolorose, dipendenza dalla meditazione, comportamento antisociale, compromissione del test di realtà, dissociazione, disperazione ed esaurimento. Tuttavia, fattori ambientali stressanti indipendenti dalla meditazione potrebbero aver esercitato un ruolo chiave dell'esordio delle psicosi, ad esempio, la mancanza di cibo o di contatto sociale durante i ritiri di meditazione.

Questa considerazione metodologica è di particolare rilevanza per gli interventi di mindfulness, poiché l'attuale popolarità di quest'ultima tra pubblico generale potrebbe

indurre bias nel processo di intervento, gonfiando i risultati terapeutici a breve termine. In altre parole, al di là delle limitazioni metodologiche precedentemente esposte, l'*hype* mediatico e scientifico attorno alla mindfulness rende problematico il raggiungimento di inferenze affidabili sui risultati relativi alla salute mentale derivanti da interventi basati sulla mindfulness (Gordon, 2016).

1.2. Prosocialità e comportamento altruistico: teorie e implicazioni sociali

Nonostante la notevole quantità di ricerche che si sono concentrate sul comportamento prosociale e sui comportamenti altruistici, c'è poco consenso nel modo in cui questi termini dovrebbero essere utilizzati, definiti o distinti l'uno dall'altro.

Comune a quasi tutte le definizioni è che i comportamenti prosociali e l'altruismo riflettono atteggiamenti sociali "positivi" verso il singolo o verso il gruppo, il cui fine è quello di promuoverne il benessere (Pfattheicher et al., 2021). Sebbene ci sia una percezione condivisa che l'uomo sia per natura egoista, questo assunto è stato smentito dalla ricerca moderna (Zaki & Mitchell, 2013), gli individui possono trarre vantaggio dal vivere in una società in cui la pro-socialità è comune, poiché, in termini evolutivisti, può aumentare la probabilità di sopravvivenza della specie. Infatti, vi è un vantaggio legato alla sopravvivenza nel seguire la norma della reciprocità: le persone aiutano sia i conoscenti che gli estranei, perché si aspettano di ricevere a loro volta aiuto nel momento del bisogno (Afolabi, 2013).

Vengono considerati comportamenti prosociali comportamenti il cui obiettivo principale può essere vantaggioso sia per sé stessi che per gli altri, ad esempio comportamenti cooperativi destinati ad ottenere una risorsa comune come il volontariato, la condivisione, aiutare gli altri con i compiti scolastici o lavorativi, rischiare la propria vita per salvare gli altri, prendersi cura di un malato o essere di sostegno emotivo verso gli altri (Afolabi, 2013).

Batson (2010) definisce l'altruismo come "motivazione con l'obiettivo ultimo di aumentare il benessere altrui". In un approccio simile ma distinto, l'altruismo è stato considerato come un sottotipo di comportamento (intenzionale) prosociale con una

motivazione specifica di fondo. Per esempio, Eisenberg e Miller definiscono l'altruismo come comportamento prosociale "che non è eseguito con l'aspettativa di ricevere ricompensa, ma piuttosto di evitare stimoli aversivi prodotti esternamente o punizioni" (Pfattheicher et al., 2021).

Decidere di compiere un atto prosociale comporta un compromesso tra interesse personale e considerazione degli interessi di altri: gli autori del comportamento decidono se dare la priorità ai propri interessi o a quelli collettivi. L'esito della decisione innesca un intricato mix di processi cognitivi e affettivi, dal momento che le conseguenze delle decisioni in merito alle problematiche sociali hanno ricadute importanti e sono incorporate nelle rappresentazioni mentali di norme e aspettative sociali (Rahal & Fiedler, 2021).

Assecondando una prospettiva intenzionale, comportamento prosociale e l'altruismo sono concetti distinti ma complementari: l'altruismo persegue l'obiettivo ultimo di aumentare il benessere dell'altro, mentre il comportamento prosociale riflette una categoria più ampia di comportamenti volti alla promozione del benessere, che possono essere basati su molteplici motivazioni, compresi quelli altruistici, egoistici o non specificati. Si consideri l'esempio di un dipendente che cerca una promozione e per ottenerla si complimenta con il superiore: questa azione ha intenzioni pro-sociali, perché genera uno stato di benessere nel superiore, ma allo stesso tempo nasconde una motivazione egoistica perché l'obiettivo ultimo del dipendente è di ricevere qualcosa in cambio, in questo caso una promozione. Quindi, il comportamento secondo una prospettiva intenzionalista sarebbe considerato prosociale, ma non altruista. Da definizione, il comportamento altruistico è eseguito con l'obiettivo ultimo di promuovere il benessere negli altri, non per ottenere benefici personali. Questo ragionamento non impedisce tuttavia che il comportamento altruistico non possa beneficiare l'individuo che lo agisce attraverso conseguenze indesiderate, ad esempio, si può sentire meglio dopo l'atto (Pfattheicher et al., 2021).

La teoria del warm-glow sostiene che l'individuo può trarre effetti positivi e gratificanti soltanto pensando di compiere un comportamento prosociale, dal momento che anche vivere un'esperienza a livello cognitivo fa sperimentare all'individuo un'anticipazione del benessere che ne potrebbe derivare dal metterla in pratica (Rahal & Fiedler, 2021).

Empiricamente, il comportamento prosociale è stato spesso collegato ad effetti positivi. Tuttavia, recenti indagini su larga scala suggeriscono che non sempre coloro che sperimentano solitamente stati positivi e di benessere attuano comportamenti pro-sociali, infatti, proprio perché le persone di buon umore possono anticipare o sperimentare che il loro buon umore può essere rovinato, potrebbero prendere le distanze da stati di bisogno altrui. Per esempio, dal momento che essere esposti ad un appello straziante di aiuto potrebbe incrinare l'umore, gli individui più felici potrebbero ignorarlo con più probabilità rispetto alle persone che già vessano in uno stato psicologico negativo (Rahal & Fiedler, 2021).

Studi precedenti hanno dimostrato che gli stati negativi aumentano il comportamento prosociale. La spiegazione dominante di questo effetto è che gli individui agiscono spesso sulla base dell'idea che le buone azioni annullano le cattive azioni. Per questo motivo, quando sono tristi, sono motivati a impegnarsi in attività che li fanno sentire meglio, per esempio se tendono a sperimentare stati emotivi associati al senso di colpa, saranno più propensi ad aiutare gli altri per bilanciare questa loro percezione (Kayser et al., 2009). Se si è sconvolti per aver ricevuto un voto negativo o per aver visto uno sconosciuto che è stato ferito, in entrambi i casi, si rischia di impegnarsi in un comportamento prosociale principalmente come modo per migliorare il proprio umore negativo. Questa spiegazione del comportamento prosociale è nota come "negative state relief model" (Cialdini et al., 1981). Anche se questo non implica una causalità, nelle correlazioni evidenziate nel presente studio è stato possibile osservare come la preoccupazione empatica sia lievemente associata con il distress (tabella 5) e con gli eventi negativi (tabella 7).

Al contrario delle definizioni intenzionaliste, i ricercatori che impiegano una prospettiva consequenzialista raramente distinguono tra altruismo e comportamento prosociale. Tuttavia, ciò che viene sottolineato da una prospettiva consequenzialista è che il comportamento altruistico è costoso. Seguendo un tipo di approccio "economico", i comportamenti altruistici sono "atti costosi che conferiscono benefici economici su altri individui". Solitamente i costi e i benefici sono concepiti come denaro, ma talvolta includono anche altre risorse come il tempo o l'energia (Pfattheicher et al., 2021). Assecondando una visione razionale basata sull'economia comportamentale, i processi decisionali prosociali presuppongono che gli individui massimizzino l'utilità, cioè la soddisfazione che deriva dalla decisione che prendono, in funzione del contesto e

l'interazione tra le inclinazioni personali. L'inclinazione personale dell'individuo determina il modo e la qualità con cui l'attenzione è rivolta a comprendere le caratteristiche del problema e alla decisione da prendere (Rahal & Fiedler, 2021)

Tra le prospettive esaminate, un approccio sociale sembra avvicinarsi al significato originario dell'altruismo.

Quando Auguste Comte conia il termine altruismo, si riferisce al principio collettivista di vivere la propria vita per l'altro, concetto quindi opposto dell'egoismo. Allo stesso modo, Bykov definisce l'altruismo come "una norma morale [che] implica alcune aspettative sociali, tra cui quella di aiutare gli altri in contesti sociali diversi.". Questa definizione implica che l'altruismo ha l'obiettivo di favorire gli altri e rinunciare a guadagni personali, ricalcando le aspettative della società e delinea la linea guida di comportamento nei contesti sociali: l'individuo si astiene dai profitti personali per avvantaggiare il collettivo. Così, mentre il comportamento prosociale si riferisce a un comportamento che è legato alle aspettative della società, l'altruismo è riferito ad una categoria specifica di comportamento prosociale e si propone l'obiettivo di promuovere il benessere del collettivo (Pfattheicher et al., 2021).

1.2.1. Empatia, gratitudine e compassione

La gratitudine è un'emozione positiva connessa alla percezione di aver tratto beneficio dalle azioni di un'altra persona. In qualità di disposizione, essa è definita come la tendenza generalizzata a riconoscere e a rispondere con un'emozione di riconoscenza ai contributi benevoli altrui (Fuochi et al., 2018).

A livello disposizionale, la gratitudine è parte di un orientamento esistenziale più ampio volto a percepire e valorizzare gli aspetti positivi della realtà che viviamo. Tale orientamento si distingue dalle altre emozioni e tratti disposizionali, quali ottimismo, speranza e fiducia, i quali, pur coinvolgendo un approccio positivo verso la vita, non si concentrano specificamente sull'apprezzamento del positivo. Ad esempio, l'ottimismo è un orientamento finalizzato alla previsione di esiti favorevoli, mentre la speranza integra questa dimensione con la capacità di individuare percorsi per raggiungere tali esiti.

La letteratura evidenzia che la gratitudine è associata a vari fenomeni clinicamente significativi, inclusa la psicopatologia (in particolare la depressione), tratti di personalità adattiva, relazioni sociali positive e salute fisica, con particolare riferimento a stress e qualità del sonno (Wood et al., 2010).

Esistono diversi motivi per considerare la gratitudine come una conseguenza della consapevolezza rivolta verso gli altri. Essa è stata definita anche come una forma di consapevolezza che riconosce i benefici presenti nella propria vita, ed è talvolta descritta come “sorella della consapevolezza”. Un aspetto cruciale della pratica della mindfulness è la consapevolezza dell'interdipendenza tra il sé e gli altri, la quale è considerata un prerequisito per lo sviluppo della gratitudine. La ricerca ha dimostrato che la gratitudine è positivamente correlata alla mindfulness e può costituire uno dei suoi esiti positivi. Diversi studi hanno evidenziato un'associazione positiva tra gratitudine e benessere, come mostrato da Wood et al. (2009), i quali hanno documentato che la gratitudine è correlata a quattro dimensioni del benessere psicologico: accettazione di sé, crescita personale, relazioni positive e senso della vita.

L'empatia può essere concepita come un insieme di costrutti interconnessi, comprendenti sia componenti emotive sia non emotive (Cuff et al., 2014). In questo senso, si riferisce all'insieme dei processi mentali che permettono a un individuo di comprendere lo stato mentale di un'altra persona, sia tramite l'assunzione di prospettiva (nota anche come "empatia cognitiva", "teoria della mente", "attribuzione dello stato mentale" o "mentalizzazione") sia attraverso la risonanza affettiva (denominata “empatia affettiva” o “condivisione di esperienze”) (Condon, 2017).

Un vantaggio di questo approccio multidimensionale all'empatia è che, definendo chiaramente i vari tipi di reazioni verso gli altri, è possibile esaminare somiglianze e differenze sistematiche tra tali forme di empatia e le loro ricadute sui comportamenti. L'Interpersonal Reactivity Index (IRI; Davis, 1980) è uno strumento che concepisce esplicitamente l'empatia come fenomeno multidimensionale, articolandosi in quattro sottoscale separate. Una di queste è la scala dell'assunzione di prospettiva (PT), che valuta la tendenza spontanea del rispondente ad adottare la prospettiva psicologica altrui. Questa scala rappresenta, tra le quattro, quella che più direttamente si riferisce alla forma non emotiva, ovvero cognitiva, di empatia. La seconda sottoscala di interesse è la scala della

preoccupazione empatica (EC), che misura la propensione del l'individuo a provare sentimenti di calore, compassione e preoccupazione per gli altri. Pertanto, a differenza della scala PT, la scala EC è chiaramente una misura della responsività emotiva (Cuff et al., 2014). Questo elaborato approfondirà anche le relazioni tra empatia e compassione.

La compassione può essere distinta dall'empatia in base alle motivazioni che portano l'individuo ad uno stato di risonanza con lo stato mentale di un'altra persona. Essa è definita come uno stato emotivo orientato verso l'altro, che si manifesta in risposta alla sofferenza altrui e motivata a ridurre tale sofferenza (Condon, 2017). La compassione si configura come un costrutto di ordine superiore, comprendente sentimenti di "sympathy" (una reazione emotiva vicaria basata sulla comprensione della situazione emotiva di un altro) e pietà (Cuff et al., 2014). Essa implica una profonda comprensione affettiva e cognitiva del dolore altrui, distinguendosi dall'empatia poiché i sentimenti compassionevoli derivano da comportamenti altruistici volti a soddisfare i bisogni degli altri, mentre quest'ultima non implica necessariamente tale motivazione. Inoltre, la letteratura sull'empatia suggerisce che condividere sentimenti di dolore con chi soffre possa condurre a distress, generando forti desideri di protezione del sé, comportando un possibile ritiro dall'individuo sofferente e riducendo la probabilità di impegnarsi in comportamenti di aiuto. Al contrario, la compassione non richiede la condivisione degli stessi sentimenti del sofferente, ma implica, invece, una preoccupazione per l'individuo, generando una forte motivazione ad alleviare il dolore e migliorare il benessere altrui (Kim et al., 2018).

1.2.2. Comportamento prosociale: ruolo dei tratti di personalità, del genere e dell'età

Il modello del Five Factor Model (FFM) propone che tutti gli individui, indipendentemente da sesso, età o cultura, condividano tratti fondamentali comuni, sebbene differiscano per il grado di manifestazione di tali tratti. In questo contesto, il FFM definisce i fattori, comunemente noti come "tratti" o "domini", come ortogonali, con ciascun fattore articolato in sei sfaccettature (Novikova & Vorobyeva, 2019).

Questi tratti sono definiti "stabili", sebbene ciò non implichi necessariamente che siano "immutabili", come "completo" non è sinonimo di "esaustivo". È quindi fondamentale considerare la portata e il contenuto del FFM, il quale non può, né potrebbe mai, fungere da catalogo esaustivo delle differenze individuali, poiché le persone presentano una varietà caratteristiche uniche potenzialmente significative per gli studiosi della personalità. Nonostante ciò, la maggior parte dei ricercatori tende a identificare più strettamente i tratti della personalità con le disposizioni. In particolare, Lanning ha interpretato i fattori principali come "Neuroticism", "Extraversion", "Openness", e "Conscientiousness". Le disposizioni sono organizzate in una gerarchia, con fattori o domini a un livello superiore e tratti specifici a un livello inferiore (McCrae, 2010).

La dimensione di "Agreeableness" della teoria dei cinque fattori della personalità potrebbe influenzare la propensione degli individui ad agire in modo prosociale (Graziano & Eisenberg, 1997). Le tendenze prosociali generano comportamenti responsabili e utili, costrutti caratterizzanti il fattore "Agreeableness". Inoltre, il comportamento prosociale (PSB) implica autoregolamentazione e autocontrollo, costrutti definitivi della "Conscientiousness" (Caspi, Roberts, & Shiner, 2005). Si è osservato che "Agreeableness" e "Conscientiousness" sono correlate sia simultaneamente al PSB. Complessivamente, i risultati ottenuti supportano l'idea che comportamenti cooperativi e prosociali siano tipici di individui con elevati livelli di "Agreeableness" e siano improbabili negli individui aggressivi o antisociali.

King, George e Hebi (2005) hanno presentato e testato le modalità attraverso le quali la "Conscientiousness" interagisce con altre dimensioni della personalità in relazione ai comportamenti di aiuto. I risultati di tale studio hanno rivelato interazioni significative tra "Conscientiousness" e le dimensioni di "Agreeableness", "Extraversion" e stabilità emotiva (Afolabi, 2013).

Infine, un elevato livello di intelligenza emotiva, che implica una significativa consapevolezza nell'interpretazione dei propri sentimenti e di quelli altrui, è associata ad un migliore adattamento sociale e maggiori comportamenti altruistici.

In merito all'influenza delle differenze di genere sull'attuazione di comportamenti prosociali, studi precedenti hanno rilevato che, in generale, le donne tendono a destinare maggiori fondi a cause sociali. Una ricerca condotta da Williams (2003) ha dimostrato

che le aziende con una percentuale più elevata di donne nei consigli di amministrazione tende a impegnarsi in contributi filantropici superiori rispetto a quelle a maggioranza maschile. In termini di comportamento altruistico, è stato evidenziato che le donne sperimentano un senso di responsabilità più elevato rispetto agli uomini, in quanto, secondo le aspettative sociali legate al ruolo di genere, esse sono ritenute più reattive, empatiche e prosociali. Tuttavia, in presenza di determinati fattori situazionali, come quelli dove è richiesto un intervento rapido e percepito come rischioso, gli uomini possono mostrarsi più disposti ad aiutare (Afolabi, 2013).

Gli stereotipi associati ai ruoli di genere non solo possono condizionare il comportamento prosociale, ma possono anche influenzare la preoccupazione empatica e l'assunzione di prospettiva. La ricerca suggerisce che il processo cognitivo dell'assunzione di prospettiva sia più frequente negli uomini, mentre la preoccupazione empatica gioca un ruolo più significativo nel comportamento prosociale delle donne (Van Der Graaff et al., 2017).

Nel presente studio è emerso che non vi sono differenze significative di genere nell'assunzione di prospettiva, mentre i risultati del questionario mostrano una maggiore propensione delle donne a provare preoccupazione empatica.

La capacità di considerare il punto di vista altrui è un processo meno comune tra bambini e adolescenti rispetto che agli adulti. Pertanto, è possibile che la mindfulness possa avere effetti differenti sul comportamento prosociale in adolescenti, giovani adulti e adulti. Alcuni studi hanno mostrato relazioni relativamente modeste tra consapevolezza e comportamento prosociale tra adolescenti e bambini, mentre altri hanno evidenziato effetti significativi tra gli adulti, anche se alcuni risultati non erano significativi (Donald et al., 2018). Negli studi in cui è emerso un legame positivo tra mindfulness e prosocialità tra adulti, ciò si verificava in virtù del fatto che la capacità di adottare il punto di vista altrui si sviluppa con l'età ed è più avanzata negli adulti rispetto ai bambini. Tuttavia, nello studio di Donald (2018), il legame mindfulness-prosocialità si è dimostrato positivo per tutte le fasce di età

CAPITOLO 2

MINDFULNESS E ALTRUISMO

2.1. La relazione tra mindfulness e comportamenti prosociali

La meditazione è stata praticata lungo tutta la storia umana attraverso diverse tradizioni contemplative, con l'obiettivo di ridurre la sofferenza sia degli individui che della società. All'interno di un contesto morale e di compassione. Il buddismo, che ha ispirato principalmente la proliferazione della pratica meditativa e della ricerca sulla consapevolezza in Occidente, sottolinea il legame tra la pratica e i comportamenti prosociali. Inoltre, alcuni studiosi si riferiscono al buddismo come una disciplina etica, dove, in questa accezione, il significato di "etica" corrisponde a vivere una vita nobile, piena di generosità, compassione e coraggio. In questo percorso, la meditazione porta a valori morali più elevati, che costituiscono la fase preliminare per l'illuminazione (Malin, 2023).

Nel contesto della ricerca presentata di questa tesi la mindfulness viene esaminata come un tratto individuale così da misurarla più facilmente ed essere in grado di isolarne gli effetti (Donald et al., 2018). La ricerca sulla meditazione e sul comportamento prosociale coincide con la prospettiva interazionista: la meditazione può aumentare la prosocialità, ma la sua salienza dipende dall'interazione tra disposizioni situazionali e disposizioni più persistenti (Condon, 2018). Sebbene secondo le tradizioni contemplative orientali i legami tra la mindfulness e il comportamento prosociale siano evidenti e consequenziali, per molto tempo è rimasta aperta la questione relativa all'aumento della prosocialità a seguito delle pratiche meditative: i benefici riscontrati nella meditazione sono legati unicamente all'individuo che la pratica o c'è un collegamento effettivo con i comportamenti prosociali? (Donald et al., 2018)

2.2. Meccanismi psicologici alla base della relazione tra mindfulness e prosocialità

Come già detto nei capitoli precedenti, la mindfulness permette di incrementare l'autoregolazione promuovendo un maggiore consapevolezza dei propri stati interni, oltre che aumentare la disidentificazione da quest'ultimi creando una separazione tra questi e l'individuo (Mesmer-Magnus et al., 2017).

L'autoregolazione e la disidentificazione possono spiegare l'effetto prosociale della consapevolezza. Gli stimoli che inducono l'empatia spesso portano gli individui a un disagio personale che sembra essere collegato con livelli più elevati di arousal fisiologico e di egocentrismo (Malin, 2023). Questo significa che l'esperienza di emozioni negative (distress) quando si affronta la sofferenza del altro, è probabile che inibisca le risposte compassionevoli a tali situazioni (Donald et al., 2018). I processi di autoregolazione contribuiscono alla capacità di modulare l'eccitazione emotiva e aumentano la probabilità di provare empatia e reagire meglio al distress generato dall'esposizione alla sofferenza altrui. In altre parole, l'autoregolazione può portare a superare le inibizioni quando gli altri sono in difficoltà e, di conseguenza, ad offrire aiuto (Malin, 2023).

Infatti, i comportamenti di regolazione dell'affetto come il controllo degli impulsi e la modulazione degli stati emotivi sono stati associati al comportamento prosociale in diversi studi. Per poter quantificare gli effetti della Mindfulness sono state misurate le riduzioni delle interferenze emotive, valutando il ritardo nel tempo di reazione a seguito dell'esposizione a contenuti neutri e non.

A livello neurale, è stato riscontrato che nei meditatori o in generale in coloro con un elevato livello di *Dispositional Mindfulness* le regioni del cervello coinvolte nella regolazione delle emozioni, tra cui la corteccia prefrontale e l'amigdala, mostravano un'attivazione differente rispetto alle corrispettive aree cerebrali nei non meditatori. Ulteriori studi hanno dimostrato che l'allenamento della meditazione aumenta l'attività nell'insula, una regione del cervello coinvolta nella consapevolezza enterocettiva. Infatti, vi sono anche prove che i meditatori, rispetto ai non meditatori, mostrano l'attivazione di reti neurali associate alle emozioni prosociali. Il che significa che una maggiore consapevolezza enterocettiva può aumentare la consapevolezza degli individui in merito

alle esigenze degli altri. In questo senso le pratiche meditative possono cambiare l'esperienza affettiva dell'individuo, il quale tende a sperimentare emozioni più positive come amore/vicinanza, gioia, gratitudine e interesse e meno emozioni negative come rabbia, paura, senso di colpa e stress. Queste emozioni sono a loro volta associate rispettivamente con un maggiore comportamento di aiuto (Donald et al., 2018).

La mindfulness potrebbe favorire un comportamento prosociale aumentando la capacità degli individui di sostenere e dirigere l'attenzione. Gli studi hanno associato la Mindfulness ad un aumento dell'attenzione sostenuta. In contesti sociali, maggiori capacità di attenzione possono aumentare la probabilità che un individuo osservi le esigenze degli altri, questo implicherebbe una maggiore propensione nel rispondere alle richieste esterne (Condon, 2017).

Un altro possibile meccanismo sottostante alla mindfulness è l'atteggiamento non giudicante. Gli studi hanno dimostrato che le credenze associate a gli stereotipi possono impedire l'attivazione di risposte prosociali verso un individuo bisognoso di aiuto, soprattutto quando la persona bisognosa appartiene ad una minoranza discriminata. La consapevolezza permette di notare i processi mentali man mano che si presentano, insieme ai loro effetti psicologici, facilitando lo svincolo e il disidentificazione dai contenuti mentali accogliendoli con un'accettazione senza giudizio. Si presume che l'allenamento di tale capacità attenui pensieri ed emozioni autoreferenziali, riducendo ulteriormente i confini tra sé e gli altri e a sua volta aumentando la preoccupazione empatica per coloro che si trovano in difficoltà.

Dal momento che il comportamento prosociale spesso implica un processo di superamento dell'atteggiamento automatico di risposta e di giudizio (Schindler & Friese, 2021), la Mindfulness può contrastare i pensieri, le emozioni e comportamenti automatici in modo da indebolire le associazioni tra lo stereotipo e l'esperienza presente. In un contesto sociale, la consapevolezza di un flusso automatico di eventi mentali può portare all'abbattimento dello stereotipo (Malin, 2023).

La componente di auto-trascendenza insita nella pratica della consapevolezza può spiegare il suo effetto prosociale. Affinché si adotti un'azione prosociale è necessaria la disconnessione da uno stato autoreferenziale e quindi, l'offuscamento dei confini tra il sé e gli altri. Le istruzioni per lo svolgimento della pratica Mindfulness spesso includono

un'osservazione orientata all'oggetto in assenza di giudizio. Questo permette di disattivare contenuti legati a sé stessi e aprirsi all'esperienza altrui. In questo modo, la pratica della mindfulness può coltivare un quadro per un sé interdipendente in una rete sociale (Malin, 2023).

Infine, la Mindfulness può migliorare l'espressione del comportamento prosociale consentendo di percepire i pensieri come eventi mentali piuttosto che verità letterali, il che significa che giudizi, assunzioni e pregiudizi avranno meno possibilità di inibire il comportamento prosociale (Condon, 2017). Questo processo è stato descritto come Dereificazione, ma quest'ultimo aspetto verrà approfondito nel Capitolo 3 della tesi.

CAPITOLO 3

DEREIFICAZIONE E CONSAPEVOLEZZA

3.1 Reificazione e Dereificazione

La reificazione è il processo che porta l'individuo a percepire la realtà come oggetto e successivamente a vederla come una cosa "aliena" a lui, quindi indipendente dal suo volere, come se questa fosse stata prodotta da fattori esterni, dimenticandosi quindi di essere lui stesso l'artefice della sua realtà. Berger e Pullberg (1965, p. 200) concettualizzano la reificazione in termini di "alienazione", definendola come il processo mediante il quale l'unità tra il produttore e il prodotto viene spezzata. Il prodotto ora appare al produttore come un fatto e una potenza aliena che esiste in sé ed è contrapposta a lui, non più riconoscibile come suo prodotto (Moore, 1995). Tuttavia, questa alienazione è il risultato di un errore cognitivo, legato ad un senso errato di identità, o di una scorretta identificazione del sé: "un falso senso del sé come entità indipendente". Infatti, un senso reificato del sé comporta un processo di astrazione, che vede il sé come entità indipendente e scollegata dal mondo (Long, 2006).

La reificazione è diversa dall'oggettivazione perché quest'ultima descrive il processo attraverso il quale la mente separa un aspetto della realtà dal flusso complessivo dell'esperienza e lo trasforma in un oggetto discreto della coscienza e, al contrario della reificazione, è "antropologicamente necessaria" affinché una società esista. Negando lo status di questi oggetti come prodotti umani, la reificazione contribuisce a rendere stabili le dinamiche sociali anche se queste sono per definizione intrinsecamente precarie (Moore, 1995). Nel momento in cui il sé diventa l'oggetto e il soggetto del desiderio di una soddisfazione permanente in un mondo di eventi impermanenti, che si genera la sofferenza umana, ossia del *dukkha* (Long, 2006).

I membri della società possono reificare diversi aspetti della realtà circostante, tra cui il linguaggio, le idee, i ruoli, le norme, le istituzioni e persino le identità personali. I movimenti femministi che hanno coinvolto la società americana tra gli anni '60 e '70 del secolo scorso, hanno portato l'attenzione sul fatto che la definizione del ruolo della donna nella società è una costruzione sociale, non un dato di natura o una manifestazione della volontà divina, e, pertanto, è modificabile. Nonostante i tempi di cambiamento sociale,

quando particolari oggetti sociali vengono dereificati, tendono a essere sostituiti con nuovi oggetti reificati (Moore, 1995). La dereificazione della coscienza umana è la concezione della realtà nella sua essenza, quindi come una concreta unità dialettica soggetto-oggetto. Questa assunzione sconvolge profondamente l'animo umano moralmente, psicologicamente ed emotivamente (Potamias & Mandilara, 2023), mentre una percezione complessiva del mondo sociale in un'ottica reificata tende a placare l'angoscia derivante dall'incontrollabilità dell'esperienza umana (Moore, 1995).

In questo senso, se il sé reificato è una condizione necessaria per la violenza e intrinsecamente un ostacolo a una corretta comprensione della realtà, allora la sua eliminazione (la dereificazione del sé) sarebbe un passo necessario nella direzione di un mondo senza violenza, potrebbe quindi generare un'alternativa alle dicotomie sé-altro con cui siamo costantemente bombardati e che vengono invocate come giustificazioni per atti di violenza: nazionalismi, etnie e identità religiose (Long, 2006).

La Dereificazione, in antitesi alla reificazione, si definisce come la "disidentificazione con il senso statico di sé". Nella pratica Mindfulness viene associata "all'osservazione consapevole e non giudicante che favorisce un distacco dall'identificazione con i contenuti della coscienza" (Hölzel et al., 2011). Lutz e collaboratori sottolineano che mediante la dereificazione "i pensieri sono percepiti come eventi mentali transitori e insostanziali piuttosto che come rappresentazioni accurate della realtà" (Lutz et al, 2015). La dereificazione si associa a costrutti che in certa misura si sovrappongono tra cui "distanziamento cognitivo", "defusione cognitiva" e "decentramento", meccanismo che implica l'inversione degli stati di "fusione esperienziale".

È possibile riassumere quanto esposto dicendo che attraverso la dereificazione il contenuto fenomenologico è vissuto come un semplice processo mentale: I pensieri vengono vissuti semplicemente come eventi mentali in un campo di toni sensoriali, affettivi e somatici. Un potenziale risultato è una maggiore flessibilità cognitiva, compresi risultati come la risoluzione creativa dei problemi e l'assunzione di prospettiva (Condon, 2017).

Uno dei concetti fondanti della pratica meditativa buddista è la "nascita co-dipendente" (pi-atitya-samutpada), che insieme alla determinazione riflessiva, spiegano come l'identità di qualsiasi oggetto sociale esiste solo in virtù della sua relazione con l'intero

contesto in cui appare, comprendendo non solo l'ambiente circostante, ma anche colui che sta meditando. La percezione del “vuoto” e la percezione dereificante permettono di comprendere come un oggetto possa dipendere dal suo contesto e come la realtà sia costituita dall’interconnessione di tutte le cose che la compongono.

Successivamente, la base della prospettiva dereificante del praticante zen è l'esperienza di vuoto, che si ottiene principalmente attraverso la pratica della "meditazione seduta" (zazen). Lo stato meditativo di "assenza di mente" (mushin) consiste in "esperienza vivente", o *duree*, che è priva di coscienza riflessiva e, pertanto, di costruzioni spaziotemporali, di un sé discreto o "io", e di significato astratto (Moore, 1995). Queste pratiche hanno come obiettivo il superare dialetticamente la coscienza reificata dell'uomo e, di conseguenza, di permettergli di comprendere se stesso/a nella sua ‘completa relazione umana con la natura e la vita sociale nelle date condizioni storiche concrete’ (Potamias & Mandilara, 2023).

In molte pratiche mindfulness, si sviluppa la capacità di riformulazione cognitiva affrontando le distrazioni che potrebbero perturbare la concentrazione sull’oggetto target: i principianti spesso utilizzano una riformulazione cognitiva come "Questo è solo un pensiero." disimpegnarsi dai fattori distrattivi. In questo senso, la pratica della mindfulness alimenta il processo di Dereificazione. Tuttavia, man mano che l'addestramento progredisce, la Dereificazione può essere mantenuta come un atteggiamento verso l'esperienza senza fare affidamento su frequenti riformulazioni. In alcune pratiche più avanzate, ci si allontana dall'attenzione esplicita su un oggetto in favore di uno stato che implica il mantenimento di una consapevolezza del campo dell'esperienza stessa senza alcun oggetto esplicito. In tali pratiche, la Dereificazione può essere mantenuta spontaneamente semplicemente mantenendo lo stato meditativo (Lutz et al., 2015).

3.2. Mindfulness, prosocialità e il ruolo della dereificazione

Nella meditazione buddista, l'obiettivo primario di molte pratiche di auto-indagine è la reificazione cognitiva, la convinzione implicita che pensieri, emozioni e percezioni siano rappresentazioni accurate della realtà. Le pratiche decostruttive, di cui fa parte la

mindfulness, sono particolarmente interessate alla visione secondo cui il sé è duraturo e unitario, poiché si ritiene che un senso reificato del sé sia la causa primaria della sofferenza e degli stati di malcontento. Pertanto, le pratiche decostruttive buddiste spesso implicano l'esplorazione dell'esperienza della soggettività indagando le varie componenti che compongono il sé, ad esempio, o esaminando la relazione tra il sé come agente o osservatore e gli oggetti con cui interagisce (Dahl, Lutz e Davidson, 2015; Hölzel et al., 2011).

Analizzando la fenomenologia della mindfulness è possibile individuare sette caratteristiche che si suddividono a loro volta in due gruppi: 1) tre dimensioni primarie e ortogonali: Orientamento all'Oggetto, Dereificazione e Meta-consapevolezza (per ortogonale si intende che le dimensioni primarie possono variare, in modo indipendente l'una dall'altra); 2) quattro qualità secondarie: Apertura, Chiarezza, Stabilità e Sforzo. Le prime tre dimensioni sono "primarie" in quanto costituiscono obiettivi principali per tutti gli stili di addestramento nella mindfulness e distinguono anche diversi stili. Le successive quattro sono "qualità secondarie" in quanto descrivono caratteristiche dell'esperienza influenzate dalle pratiche di mindfulness. Tutte le caratteristiche sono "manipolabili" in quanto sono mirate, direttamente o indirettamente, dal set di istruzioni per la pratica. Secondo i resoconti tradizionali buddisti, i praticanti esperti possono riportare in modo affidabile tutte queste dimensioni (Lutz et al., 2015).

Poiché la dereificazione implica la concezione di pensieri ed emozioni come processi mentali transitori, essa influisce direttamente sul processo di regolazione delle emozioni, definito come la modulazione delle esperienze o delle risposte emotive. Pertanto, la regolazione delle emozioni potrebbe costituire un ulteriore mediatore nel legame tra consapevolezza ed empatia, coerente con il quadro della dereificazione: la consapevolezza dovrebbe facilitare gli individui nel riconoscere, etichettare ed esprimere le proprie emozioni in modo equilibrato e sano, evitando sia l'evitamento che la soppressione. Tale consapevolezza emotiva dovrebbe, a sua volta, favorire esiti sociali positivi (Fuochi & Voci, 2020).

La dereificazione del sé, legata alla mindfulness, consente inoltre agli individui di passare da una percezione egocentrica, in cui tutto è riferito al sé e ai propri averi, a un approccio

più equilibrato, in cui il sé è percepito come un'entità in continua evoluzione e impermanente all'interno del contesto sociale e naturale.

Tale spostamento dovrebbe favorire la connessione sociale, un modello relazionale caratterizzato da un senso di vicinanza con gli altri e dalla tendenza a mantenere e ricercare interazioni, riducendo così i sentimenti di distanza e la percezione di un sé reificato, solido, autonomo e isolato (Fuochi & Voci, 2020). Infatti, quando le persone sono coinvolte egoicamente, sono altamente motivate a proteggere o migliorare la propria autostima e utilizzano una vasta gamma di strategie per rafforzare il proprio senso di valore personale. Tendenze croniche di alto coinvolgimento egoico sono state associate a un'autostima fragile, caratterizzata da significative fluttuazioni a breve termine scaturite da specifici successi o risultati. Kernis et al. (2000) suggeriscono che gli individui con autostima instabile “sono particolarmente propensi a collegare i propri sentimenti di valore a specifici risultati ed esperienze quotidiane” e che, per queste persone, “offese o fallimenti attivano sentimenti di inutilità, mentre successi e realizzazioni amplificano i sentimenti di valore e dignità”. Ciò che è più importante ai fini di questo discorso è che, la ricerca ha dimostrato che gli individui con un'autostima instabile sono particolarmente inclini a provare rabbia e ostilità che presumibilmente serve a ripristinare i sentimenti danneggiati di valore personale. Coerentemente con questa affermazione, Fein e Spencer (1997) hanno dimostrato che la stereotipizzazione e il pregiudizio svolgono una funzione di mantenimento dell'immagine di sé, ripristinando l'autostima dopo una minaccia. Nella misura in cui l'alto coinvolgimento egoico promuove il comportamento aggressivo in seguito a una minaccia, è logico ritenere che ridurre il grado di coinvolgimento egoico degli individui dovrebbe diminuire conseguentemente il loro comportamento aggressivo. Potenziare la consapevolezza degli individui potrebbe quindi essere un modo per ridurre il coinvolgimento egoico (Heppner et al., 2008).

La consapevolezza facilita il comportamento prosociale modificando il senso di sé da un'entità rigida che ha bisogno di protezione a una che è interdipendente e flessibile. Con meno attaccamento al proprio io, gli individui sono più propensi a rispondere in modo utile ai bisogni degli altri. A sostegno di ciò, gli studi hanno dimostrato che la consapevolezza è associata a un minore attaccamento esperienziale e ad un atteggiamento meno difensivo (Donald et al., 2018).

L'apertura all'esperienza, un aspetto della mindfulness, è radicata nel funzionamento autonomo che attenua la difensività cognitiva (ad es., bias egoistici, stereotipi, ecc.). Di conseguenza, i pensieri legati alla minaccia e al rifiuto, quando sono consapevoli, dovrebbero passare attraverso la coscienza senza essere una fonte di minaccia per l'autostima o indurre un grande carico di pensieri ed emozioni associate alla rabbia e alla vendetta.

Ad esempio, quando il senso di sé è fuso con la presenza di rabbia (vale a dire, la sensazione "sono arrabbiato"), l'insorgere della rabbia non è visto chiaramente, ma forma invece la lente attraverso cui viene interpretata l'esperienza. Le pratiche meditative che coinvolgono l'allenamento dell'attenzione sviluppano la capacità di riconoscere il verificarsi di rabbia e altri stati mentali, consentendo di notare la presenza di pensieri aggressivi, cambiamenti fisiologici e cambiamenti nel tono affettivo. Questo approccio adottato dalle meditazioni decostruttive consente di innescare il processo di riconoscimento e approfondimento dell'esperienza della rabbia. Con questo elemento aggiunto, non solo si amplifica la consapevolezza dell'esperienza della rabbia, ma si indagano anche le sue varie componenti. Approfondendo la relazione tra la rabbia e il proprio senso di sé è possibile scoprire le convinzioni implicite che innescano l'insorgere della rabbia stessa e quindi è possibile mettere in discussione la validità di queste convinzioni alla luce dell'esperienza del momento presente (Dahl, Lutz e Davidson, 2015; Hölzel et al., 2011)

Dal momento che la Mindfulness promuove una decostruzione del sé, attraverso processi di dereificazione, questa può anche promuovere una maggiore volontà e disponibilità ad assumersi la responsabilità di aiutare gli altri, poiché giudizi, assunzioni e pregiudizi vengono percepiti come eventi mentali ed è quindi meno probabile che questi inibiscano il comportamento d'aiuto. Una maggiore elaborazione empatica attraverso la consapevolezza può anche aumentare la probabilità di provare compassione e quindi di assumersi la responsabilità personale nell'agire (Condon,2017).

IL METODO

4.1. Obiettivi e ipotesi

Il presente contributo di ricerca ha come obiettivo principale quello di indagare la relazione tra mindfulness, dereificazione e prosocialità. Il concetto di consapevolezza non giudicante promosso dalle pratiche di meditazione, come la mindfulness, vede gli stati mentali come privi della dualità soggetto-oggetto (Dunne, 2015). Questi, sono quindi interpretati come semplici rappresentazioni mentali e non riflessi di una realtà oggettiva (Condon, 2017). La dereificazione viene definita come “il grado in cui pensieri, sentimenti e percezioni vengono interpretati fenomenicamente come processi mentali piuttosto che come rappresentazioni accurate della realtà” (Lutz et al, 2015). Sperimentando le emozioni come rappresentazioni, la dereificazione generata dalla consapevolezza può ridurre gli effetti negativi (Krishnakumar & Robinson, 2015) e le risposte automatiche promuovendo la regolazione emotiva e i comportamenti prosociali, ossia, l’insieme di comportamenti verbali e non che indicano affiliazione, interesse o mancanza di ostilità verso il proprio coniuge (Kemeny et al., 2012) ed espressioni di tristezza in reazione alla sofferenza degli altri (Rosenberg et al., 2015).

In linea con quanto esposto, un’ulteriore ipotesi del presente studio riguarda il ruolo dell’esercizio di alcune pratiche di consapevolezza nell’aumento dei comportamenti prosociali: si ipotizza, infatti, che fare esperienza di pratiche come lo Yoga, la Meditazione o il protocollo Mindfulness possano allenare la consapevolezza e associarsi positivamente ad un aumento della prosocialità, perciò, ci si aspetta di trovare differenze fra coloro che abbiamo chiamato “Praticanti esperti”, “Praticanti” e i “Non praticanti”.

4.2. Partecipanti

Il campione preso in esame nella presente ricerca è costituito da 151 individui, dei quali 101 si identificano con il genere femminile e 50 con il genere maschile. L’età dei partecipanti varia da un minimo di 18 anni a un massimo di 86 anni, con un’età media di 45,28 anni e una deviazione standard di 20,11 anni. Per quanto riguarda il livello di istruzione, la maggior parte dei soggetti, pari a 64 individui (42,4% del campione),

possiede una licenza superiore. Altri 47 partecipanti (31,1%) hanno conseguito una laurea magistrale, un master o un dottorato, mentre 36 (23,8%) possiedono una laurea triennale. Inoltre, 3 soggetti hanno una licenza media (2%), e 1 partecipante non ha fornito informazioni sul proprio livello di istruzione.

Per la classificazione delle professioni è stata adottata una scala a sei livelli, che considera la tipologia di lavoro (generico, specializzato, manuale, impiegatizio) e il relativo titolo di studio. Tale classificazione consente di valutare l'occupazione in relazione a parametri economici, di stile di vita e di prestigio sociale.

Dall'analisi del campione risulta che 11 partecipanti non hanno indicato la propria professione. Due partecipanti sono stati classificati con il codice '0', corrispondente a casalinghe. Solo 4 soggetti hanno ricevuto il codice 1 e 6 partecipanti il codice 2. I codici 1 e 2 si riferiscono a lavori prevalentemente manuali, quali artigiani, muratori, elettricisti e barbieri. I codici 3 e 4 rappresentano rispettivamente i livelli medio-basso e medio-alto e si riferiscono a piccoli imprenditori, impiegati, segretari, periti tecnici o insegnanti, con titolo di studio della scuola dell'obbligo o superiore. Nel campione, il codice 3 è stato attribuito a 16 partecipanti e il codice 4 a 23. I codici 5 e 6 indicano livelli superiori e comprendono liberi professionisti, imprenditori di medie e grandi imprese e dirigenti, generalmente in possesso di laurea. Il codice 5 è stato assegnato a 13 soggetti e il codice 6 a 15. Il codice 7, attribuito a 31 partecipanti, indica pensionati o disoccupati, mentre il codice 9, assegnato a 30 partecipanti, rappresenta studenti e tirocinanti. Queste due categorie costituiscono il gruppo più numeroso, corrispondente rispettivamente al 20,5% e al 19,9% del campione.

Nel contesto della ricerca, è stato richiesto ai partecipanti di fornire informazioni sulla loro esperienza con pratiche di consapevolezza quali yoga, meditazione, mindfulness o altre. Nel complesso, 91 partecipanti hanno dichiarato di non avere esperienza in tali pratiche, mentre 60 soggetti, pari al 39,7% del campione, hanno confermato di essersi dedicati ad almeno una pratica di consapevolezza. In dettaglio, 39 partecipanti hanno praticato yoga, 23 hanno praticato meditazione, 16 hanno esperienza di mindfulness e 14 hanno svolto altre pratiche, come training autogeno, Feldenkrais, Viet Tai Chi e preghiera cristiana. Tra questi, 38 soggetti hanno riferito di aver praticato una sola tecnica, 14 di averne praticate due, 6 di averne sperimentate tre e solo 2 di aver avuto esperienza di

quattro pratiche complessive. Solo 55 soggetti hanno fornito informazioni sulla durata della loro esperienza, con una media di 105,7 mesi e una deviazione standard di 153,7 mesi, evidenziando una notevole variabilità; la durata dell'esperienza va da un minimo di 1 mese a un massimo di 52 anni.

Il reclutamento dei partecipanti è stato effettuato in un periodo di circa 4 mesi, da metà aprile a metà agosto 2024. Il link per la compilazione del questionario è stato inviato tramite applicazioni di messaggistica istantanea, posta elettronica e condiviso sui social network, al fine di diversificare il campione per genere, età e livello di istruzione. La somministrazione del questionario è avvenuta tramite Google Moduli e la compilazione, effettuata autonomamente dai partecipanti su dispositivi mobili, PC o tablet, ha richiesto un tempo stimato di 20-30 minuti.

4.3. Questionario

Lo strumento utilizzato per raccogliere le informazioni necessarie alla presente ricerca è un questionario self-report.

Nella parte introduttiva del questionario sono stati illustrati ai partecipanti gli scopi della ricerca e la durata della compilazione, esplicitando che questa avrebbe potuto essere interrotta in qualsiasi momento. È stato inoltre richiesto di rispondere alle domande in modo sincero in base alla propria esperienza personale e successivamente è stato presentato il consenso formato. Infine, insieme alla garanzia dell'anonimato e dell'utilizzo a soli scopi di ricerca delle risposte fornite, sono stati elencati i contatti per richieste di informazioni e chiarimenti. La prima pagina del questionario ha richiesto ai partecipanti di indicare alcuni dati personali come genere, età, professione e livello di istruzione. Successivamente, sono state presentate le seguenti scale:

FFMQ-SF (24) (Baer et al., 2006; Bohlmeijer et al., 2011; versione italiana: Giovannini et al., 2014): è stato somministrato il Five Faced Mindfulness Questionnaire (FFMQ-SF), nella sua versione italiana redatta da Giovannini et al. (2014). In questo studio è stata utilizzata la versione ridotta del FFMQ al fine di abbreviare il tempo di

compilazione, pur conservando la coerenza interna, la predittività incrementale e convergente, e la validità discriminante caratteristiche del FFMQ originale (Bohlmeijer et al., 2011). I partecipanti hanno indicato il loro grado di accordo con ciascun item relativo all'ultima settimana, utilizzando una scala a cinque punti (1 = "mai o molto raramente vero"; 5 = "molto spesso o sempre vero"). Il FFMQ-SF, come il FFMQ, è strutturato gerarchicamente e comprende un fattore generale di Mindfulness e cinque scale secondarie: "Non giudicare l'esperienza", "Non reattività alle esperienze interiori", "Agire con consapevolezza", "Descrivere" e "Osservare" (Baer et al., 2006). Nella sua forma abbreviata a 24 item, ciascuna scala è composta da 5 item, ad eccezione della scala "Osservare", che include 4 item.

1. "Osservare" è la capacità di prestare attenzione a gli stimoli esterni. L'osservazione valuta la prontezza e l'attenzione focalizzata (es.: "Io faccio attenzione alle esperienze fisiche, come il vento sul mio viso")
2. "Descrivere", ossia illustrare le esperienze interne attraverso il linguaggio, evidenzia le difficoltà proprie dell'individuo nel mettere a fuoco le proprie sensazioni interne (per esempio, "È difficile trovare le parole per descrivere quello che penso").
3. "Agire con consapevolezza" si riferisce alla capacità di prestare attenzione alle attività del momento presente. La consapevolezza valuta la distrazione e l'assenza di pensieri (ad esempio, "corro attraverso le attività senza essere veramente attento a loro").
4. "Non giudicare": valuta il grado in cui gli individui sono autocritici, invalidanti o disapprovanti e quanto si impegnano nel cambiare i propri pensieri (es.: "Dico a me stesso che non dovrei pensare come penso io")
5. "Non reattività" valuta la capacità di fermarsi in momenti di angoscia, notare le esperienze interne mentre si sviluppano e di lasciarle andare (es: "Quando ho pensieri o immagini angoscianti, li noto e li lascio andare")

Langer Mindfulness Scale - Pirson, Langer, Bodner, Zilcha-Mano (2012). La LMS è un utile strumento diagnostico, transdisciplinare e predittivo. Questa scala apporta contributi significativi sia alla ricerca che alla pratica: permette alle persone di valutare la loro consapevolezza in modo non meditativo, si collega con le tradizioni e i contesti

occidentali e si dimostra un valido completamento alle scale basate sulla cultura orientale della mindfulness (Pirson et al. 2012). Nella teoria della mindfulness proposta da Langer, una persona consapevole cerca e produce novità, è orientata al presente e al contesto, è sia flessibile nel pensiero, sia nel comportamento e rifugge una visione ansiosa del futuro. La Langer Mindfulness scale è un questionario di autovalutazione caratterizzato da un fattore unico alla base di 21-item suddivisi in 4 fattori (Novelty Seeking, Engagement, Flexibility e Novelty Producing). I partecipanti possono indicare il proprio grado di accordo nei riguardi delle istanze presenti nel questionario attraverso una scala likert di possibili risposte da 1=Forte disaccordo a 7=Forte accordo (Pirson et al., 2018).

Decentering (subscale of the Experiences Questionnaire; Fresco et al., 2007). L' EQ è un questionario self-report da 20 item progettato per misurare il decentramento o disidentificazione con contenuti di pensiero negativo. La scala completa è stata costruita per avere due sottoscale: decentramento e ruminazione. Quest'ultima è stata inclusa come controllo del bias di risposta. La subscale del decentramento presenta 11 item dove il soggetto può esprimere il suo pensiero in una scala likert da 1=mai a 5=sempre (Fresco et al., 2007). Il decentramento è una variabile di differenza individuale definita come la capacità di "osservare il flusso temporaneo di pensieri e sentimenti" (Bishop et al. (p. 235). In una prospettiva decentrata, "la realtà del momento non è assoluta, immutabile o inalterabile"(Safran & Segal, 1990, p. 117). Il decentramento è concettualmente antitetico alla ruminazione depressiva, che Nolen-Hoeksema (1998; p. 216) definisce come "concentrarsi passivamente e ripetutamente sui propri sintomi di disagio e sul significato di tali sintomi senza intervenire per correggere i problemi che si identificano."

Interrelatedness Scale: ha lo scopo di misurare la consapevolezza del soggetto in merito l'interdipendenza e la connessione tra gli esseri umani ed i fenomeni del mondo con item come "Il mio benessere è strettamente legato a quello degli altri, così come il loro benessere è strettamente legato al mio". La scala è composta da 20 item su una scala Likert che va da 1 (Per nulla d'accordo) a 7 (Completamente d'accordo).

Gratitude Questionnaire (GQ6: McCullough et al.2002; versione italiana: Fuochi et al., 2018): Il Questionario di Gratitudine-6 è stato sviluppato per misurare 4 aspetti della disposizione grata: intensità, frequenza, durata e densità. Gli item legati all' intensità della gratitudine sono ad esempio, "Ho tanto nella mia vita di cui essere grato/a.", quelli che attestano la frequenza della gratitudine sono ad esempio, "Può passare anche molto tempo prima che mi senta grato/a nei confronti di qualcosa o qualcuno.", gli aspetti della gratitudine legati alla durata sono sottolineati da item come " Man mano che invecchio, mi scopro più in grado di apprezzare le persone, gli eventi e le situazioni che hanno fatto parte della storia della mia vita.", Infine la densità è evidenziata da item come "Mi sento grato/a nei confronti di un'ampia gamma di persone.". Il partecipante ha potuto esprimere il suo pensiero attraverso la scala di risposta va da 1=fortemente in disaccordo a 5=fortemente d'accordo.

Multidimensional Awareness Scale (DeMarree & Naragon-Gainey, 2022): è stata somministrata la Multidimensional Awareness Scale, questionario self-report a tre fattori, caratterizzato da 25-item con sottoscale di valutazione della meta-consapevolezza (consapevolezza della propria attività mentale nel momento presente), della consapevolezza decentrata (metaconsapevolezza da una prospettiva psicologicamente distante) e della consapevolezza esterna (consapevolezza del momento presente in relazione al mondo esterno e a se stessi). Per ciascuno degli elementi del MAS, i partecipanti hanno indicato la misura in cui erano d'accordo con ciascuna dichiarazione su una scala di 7 punti che va da "fortemente in disaccordo" a "totalmente d'accordo" (Kenneth G. DeMarree, 2021). La meta-consapevolezza dei propri stati mentali è uno degli step più importanti al fine di ridurre le risposte disadattive come il coinvolgimento eccessivo, la rigidità mentale e la reificazione. Questa caratteristica è fortemente legata al momento presente. Il decentramento, al contrario, genera meta-consapevolezza a partire dalla distanza psicologica: la de-identificazione con i propri stati interni genera una ridotta reattività al contenuto del pensiero e alle esperienze esterne potenzialmente angoscianti (Bernstein et al., 2015). Le sottoscale MAS-MA possono facilitare lo studio delle differenze individuali nel funzionamento del monitoraggio normativo (ad esempio, utilizzando paradigmi impiegati nello studio dell'apprendimento, dei pregiudizi attenzionali e dell'errata mente.

Compassion Scale (Pommier, Neff & Tóth-Király, 2019): Il CS è caratterizzato da un fattore generale di compassione verso gli altri, composto da quattro sottoscale che sono “greater kindness”, “common humanity”, “mindfulness”, and “lessened indifference”. Il CS è stato inizialmente sviluppato da un pool di item che corrispondevano a ciascuno dei fattori teorici di compassione. Questi item sono stati esaminati da otto esperti (sei ricercatori e due operatori nel settore della pratica della compassione buddista) che hanno stabilito la validità di contenuto. Il pool finale comprendeva 16 item. Ai partecipanti è stato chiesto di indicare quanto spesso si sente o si comporta nella maniera indicata su una scala da 1 (quasi mai) a 5 (quasi sempre). Viene inoltre chiesto di rispondere in base a ciò che riflette veramente la propria esperienza piuttosto che ciò che dovrebbe essere la propria esperienza.

Non Attaccamento – NAS (Sahdra et al., 2010): la scala indaga l’approccio generale alla vita, il modo di vedere sé stessi e gli altri. È composta da 7 item misurati con scala Likert da 1 “fortemente in disaccordo” a 6 “fortemente d’accordo”. Es: “Sono in grado di godere di esperienze piacevoli senza sentire il bisogno che durino per sempre”;

Cognitive Flexibility Scale (Martin & Rubin, 1995): indaga la flessibilità cognitiva ossia la consapevolezza di una persona di avere molte possibilità di scelta e di avere diverse alternative possibili, Verifica la disponibilità e l’autoefficacia percepita dal singolo nell’essere flessibile. La scala è composta da 12 item valutati tramite scala Likert con punteggio da 1 (= fortemente in disaccordo) a 7 (= fortemente disaccordo).

Empatia: Interpersonal Reactivity Index (Davis, 1983, versione italiana: Albiero et al., 2006): Approfondisce quattro aspetti distinti dell’empatia che influenzano vari ambiti, tra i quali il funzionamento sociale, autostima, emotività e sensibilità verso gli altri (Davis, 1983). Davis formula uno strumento capace di rilevare la responsabilità empatica attraverso la misura integrata di componenti affettive e cognitive. L’associazione specifica tra queste quattro sottoscale consente, inoltre, di ottenere una misurazione della componente affettiva dell’empatia e della componente cognitiva

dell'empatia dei rispondenti. I partecipanti possono esprimere il proprio pensiero attraverso una scala Likert che va da Non mi descrive bene a 5=Mi descrive molto bene. La misura ha 4 sotto-scale, ciascuna composta da 7 item diversi. Le subscale sono: "Perspective Taking", ossia la tendenza ad adottare spontaneamente il punto di vista psicologico degli altri; "Fantasia", la quale valuta la tendenza degli intervistati a trasporre immaginativamente se stessi nei sentimenti e nelle azioni di personaggi fittizi di libri, film e opere teatrali; "Preoccupazione empatica" che valuta i sentimenti "orientati all'altro" legati alla preoccupazione per gli altri sfortunati; "Distress personale" che misura i sentimenti di ansia e disagio personale "orientati a sé stessi" in contesti interpersonali complessi (Davis, 1983).

La Ruminazione (da RRQ; Trapnell & Campbell, 1999; versione italiana Vannucci e Chiorri, 2018): composto da 12 item che valutano la ruminazione e la riflessione su di sé. La ruminazione è un processo cognitivo caratterizzato da uno stile di pensiero disfunzionale, disadattivo, inflessibile e inappropriato che si focalizza principalmente sugli stati emotivi negativi interni e sulle loro conseguenze negative. Nel questionario sono stati utilizzati item come ad esempio: "Mi piace esplorare la mia vita interiore". La scala di risposta è una scala Likert a 7 punti sulla quale i partecipanti esprimono il grado di accordo con le affermazioni da 1= Completamente in disaccordo a 7= Completamente d'accordo.

Prosocialness Scale for Adults (Caprara et al., 2005; versione italiana: Caprara et al., 2005). La "Prosocialness" è una scala self-report caratterizzata da 16 item, finalizzati a valutare le differenze individuali nella prosocialità degli adulti. Le affermazioni riportate negli item riflettono comportamenti e sentimenti che possono essere ricondotti a uno dei quattro tipi di azioni prosociali, vale a dire, condividere, aiutare, prendersi cura e sentirsi empatici verso gli altri. Mentre i primi tre tipi di azioni misurano il comportamento prosociale dell'infanzia o dell'adolescenza, l'inclusione dell'empatia rappresenta una novità nella misurazione della prosocialità. Tale decisione è stata presa sulla base dell'ipotesi generale che, in età adulta, i motivi o le predisposizioni empatiche non sono semplicemente un correlato della tendenza ad agire prosocialmente, ma ne fanno

parte integralmente. Gli item sono stati presentati ai partecipanti con le seguenti istruzioni: “Le dichiarazioni seguenti descrivono un gran numero di situazioni comuni. Non esistono risposte giuste o sbagliate; la migliore risposta è quella immediata, spontanea. Leggere attentamente ogni frase e segnare la risposta che riflette la vostra prima reazione”. Per ogni voce della scala, i partecipanti hanno indicato una preferenza su quattro punti da 1=Quasi mai a 4=Tante volte.

Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) Rolffs et al 2018: La scala (MPFI) è stata creata all'interno del quadro concettuale Hexaflex di terapia di accettazione e impegno (ACT). L'MPFI valuta le sei dimensioni di inflessibilità psicologica mirate in ACT e le sei corrispondenti dimensioni di flessibilità psicologica promosse in ACT attraverso l'utilizzo di 12 sottoscale distinte a 5 voci (1=Per nulla/Mai vero a 6=Assolutamente/Sempre vero). È stata sviluppata e convalidata anche una versione più breve della scala, con 24 elementi. In particolare, recenti lavori sull'MPFI hanno evidenziato che la scala permette di valutare e rendere operativi 12 processi distinti della mindfulness: la flessibilità è composta da 6 componenti distinte: “Acceptance” (disponibilità ad accogliere pienamente le esperienze indesiderate), “Contact with the Present Moment” (essere in contatto e consapevoli delle proprie esperienze), “Self as Context” (mantenere la prospettiva di sé all'interno delle proprie esperienze), Defusion (essere in grado di fare un passo indietro da esperienze indesiderate senza rimanerne ingabbiati), “Committed Action” (indirizzare in propri comportamenti verso traguardi importanti) e “Values” (rimanere connessi alle aree della vita che sono importanti). Il modello propone anche 6 componenti distinte che compongono l'inflessibilità psicologica: “Experiential Avoidance” (tentativi di allontanarsi in qualche modo da esperienze indesiderate), “Lack of Contact with the Present Moment” (LCPM; cioè, non prestare attenzione alle proprie esperienze in un dato momento), “Self as Content” (fare giudizi sulle esperienze che si traducono in una visione più ristretta di sé stessi), Fusion (rimanere intrappolati in esperienze interne indesiderate), “Inaction” (l'incapacità di comportarsi in un modo che è coerente con ciò che è importante nella vita) e “Lack of Contact with Values” (essere scollegati dalle aree della vita che sono più significative per se stessi) (Rolffs et al., 2018).

Eventi negativi e positivi (da Fuochi e Voci, 2021). È una scala di autovalutazione composta da 2 item, che indaga gli eventi positivi e negativi accaduti al soggetto nelle ultime settimane precedenti alla compilazione del questionario. I soggetti devono indicare quanto spesso sono accaduti gli eventi descritti negli item indicando un punteggio da 1= per nulla= a 7 = Moltissimo

Nella parte conclusiva del questionario è stato richiesto ai partecipanti di indicare se e da quanto tempo avessero avuto esperienze nelle pratiche di consapevolezza fra cui: yoga, meditazione (in caso affermativo, il soggetto doveva indicare di che tipo), mindfulness e altre pratiche (da specificare quali). Per ognuna di queste opzioni è stato anche chiesto quale fosse il motivo sottostante allo svolgimento di tali pratiche. Tra quelli maggiormente riportati dai soggetti sono emersi (ad esempio “per stare meglio”, “per scoprire me stesso/a”).

CAPITOLO 5

ANALISI E I RISULTATI

5.1. Attendibilità del questionario

La prima analisi effettuata ha avuto come oggetto la verifica dell'affidabilità delle scale impiegate per la raccolta dei dati. L'affidabilità si riferisce al grado di precisione con cui una scala misura un costrutto specifico e alla coerenza interna tra gli item del test. Nella presente ricerca, l'affidabilità è stata valutata mediante il calcolo dell'Alpha di Cronbach, un coefficiente che esamina la correlazione tra i vari item delle scale e misura quindi la coerenza interna.

L'Alpha di Cronbach assume valori compresi tra 0 e 1: valori al di sotto di 0,60 sono considerati insufficienti per garantire l'affidabilità della scala, mentre valori superiori a 0,60 indicano una coerenza interna accettabile. Un valore di Alpha di Cronbach superiore a 0,70 è indicativo di una buona affidabilità, mentre un valore pari o superiore a 0,80 denota un'ottima coerenza interna.

Per poter procedere al calcolo del coefficiente si è reso necessario ricodificare i punteggi degli item espressi in forma negativa rispetto alla scala di appartenenza che vengono riportati di seguito:

- Five Facet Mindfulness Questionnaire Short Form (FFMQ-SF): item 4, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 17, 19, 22, 23, 24
- Langer Mindfulness Scale: item 2, 5, 7, 9, 15, 19, 21
- Interrelatedness scale: Item 3, 5, 8, 10, 16, 19
- Gratitude Questionnaire: Item 3, 5
- Multidimensional Awareness Scale: item 1, 4, 7, 8, 9, 12, 14, 22, 24, 25
- Compassion Scale: item 3, 7, 11, 15
- Flessibilità Cognitiva: item 2, 3, 5, 10
- Empatia: Interpersonal Reactivity Index: item 2, 3, 9, 10, 11, 13, 14

- Ruminazione: item 5, 8, 9

Tabella 1: Attendibilità delle scale

Scala o dimensione	Numero di item	Alpha
FFMQ-SF	24	0.78
FFMQ-SF Non reattività	5	0.77
FFMQ-SF Osservare	4	0.78
FFMQ-SF Agire con consapevolezza	5	0.81
FFMQ-SF Non giudicare	5	0.79
FFMQ-SF Descrivere	5	0.74
Langer Mindfulness Scale	21	0.85
Interrelatedness scale	20	0.86
Non attaccamento	7	0.80
Flessibilità cognitiva	12	0.81
IRI (Assunzione di Prospettiva)	7	0.75
IRI (Preoccupazione empatica)	7	0.67
IRI (distress)	7	0.70
Ruminazione	12	0.91
Prosocialness scale for adults	16	0.90
Compassion Scale	16	0.86
MAS meta-awareness	7	0.81
MAS Scale decentred	12	0.84
MAS external	6	0.77
Gratitude Questionnaire	6	0.71
Decentering	11	0.87
MPF defusion	5	0.91
MPF fusion	5	0.93

Le scale che costituiscono il questionario risultano tutte attendibili. La scala 'Preoccupazione empatica' della scala dell' Empatia: Interpersonal Reactivity Index (Davis, 1983, versione italiana: Albiero et al., 2006) ha un Alpha di Cronbach sufficiente di .67. 12 scale del questionario hanno buoni valori di attendibilità compresi tra .70 e .80;

12 scale hanno ottimi valori uguali o superiori a .80, mentre la scala 'defusion' ha ottenuto un valore di Alpha di .93. Complessivamente, le scale presentano una buona coerenza interna e, perciò, gli item di ogni scala possono essere uniti in un unico indice.

5.2. T-test per campioni indipendenti

La seconda parte delle analisi si è incentrata sul confronto delle medie dei costrutti nei soggetti con esperienza di pratica e nei soggetti senza esperienza di pratica per evidenziare eventuali differenze significative tra i due gruppi. L'analisi effettuata è il T-test per campioni indipendenti.

La tabella mette a confronto le risposte fornite dai partecipanti con esperienza di pratiche meditative e partecipanti senza esperienza e da tali risultati emergono delle differenze significative tra i due gruppi per alcuni costrutti.

Tabella 2: T-test per campioni indipendenti, confronto tra partecipanti con o senza esperienza di pratica

	Scala	Praticanti		Diff	Non praticanti	
		Media	DS		Media	DS
FFMQ: totale	1-5	3.38	.49	*	3.28	.43
FFMQ: non reattività	1-5	2.85	.79	*	2.67	0.76
FFMQ: osservare	1-5	3.71	.84		3.61	.88
FFMQ: agire con consap.	1-5	3.56	.85		3.67	.84
FFMQ: descrivere	1-5	3.62	.75		3.40	.69
FFMQ: non giudicare	1-5	3.20	.90		3.11	.84
Interrelatedness	1-7	5.06	.91	***	4.51	.81
Langer Mindfulness	1-7	5.20	.70		5.04	.85
Non Attachment	1-6	4.26	.92		4.30	.86
Rumination	1-7	4.35	1.28	(*)	4.58	1.2
Flessibilità Cognitiva	1-6	4.60	.85		4.53	.91
Decentering	1-5	3.30	.73		3.19	.70
MAS: meta-awareness	1-7	4.98	1.08		4.91	1.09
MAS: decentered	1-7	4.32	1.03	*	4.10	1.06
MAS: external	1-7	5.65	.87		5.60	.99
Defusion	1-6	3.41	1.14		3.16	1.10
Fusion	1-6	3.36	1.17	*	3.50	1.36
IRI: Assunzione di prospettiva	1-5	3.80	.56	(*)	3.61	.67
IRI: Preoccupazione empatica	1-5	3.93	.57		3.80	.66
IRI: Distress	1-5	2.65	.69		2.68	.65
Gratitudine	1-5	3.97	.67	*	3.77	.70
Compassion Scale	1-5	4.22	.47		4.15	.58
Prosocialness	1-4	3.39	.40		3.29	.47
Eventi positivi	1-7	4.71	1.11		4.64	1.49
Eventi negativi	1-7	3.98	1.60		4.09	1.88

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; (*) $p < .10$

Sebbene la scala FFMQ presenti in generale valori della media vicini al punto centrale, la sottoscala della “non reattività” presenta una media leggermente inferiore rispetto al punto centrale con livelli più alti nei praticanti rispetto che ai non praticanti. La scala “Interrelatedness”, che misura consapevolezza del soggetto in merito l’interdipendenza e la connessione tra gli esseri umani ed i fenomeni del mondo è estremamente più frequente nei praticanti rispetto che nei non praticanti con $p < .001$. Nei praticanti sono stati rilevati livelli più alti legati alla scala di gratitudine, e alle sotto scale “assunzione di prospettiva” e “decentramento”, mentre i non praticanti presentano livelli più alti sulle scale “Ruminazione” e “Fusione”.

Tabella 3: T-test per campioni indipendenti, confronto tra praticanti da almeno 1 anno e non praticanti

	Scala	Praticanti “esperti”		Diff	Praticanti e Non praticanti	
		Media	DS		Media	DS
FFMQ: totale	1-5	3.43	.48		3.27	.44
FFMQ: non reattività	1-5	2.97	.75		2.63	0.77
FFMQ: osservare	1-5	3.77	.79		3.60	.90
FFMQ: agire con consapevolezza	1-5	3.62	.84		3.61	.85
FFMQ: descrivere	1-5	3.62	.75	(*)	3.43	.70
FFMQ: non giudicare	1-5	3.27	.92		3.10	.84
Interrelatedness	1-7	5.16	.84	***	4.56	.86
Langer Mindfulness	1-7	5.17	.78		5.07	.81
Non Attachment	1-6	4.40	.88		4.23	.88
Rumination	1-7	4.20	1.29		4.66	1.20
Flessibilità Cognitiva	1-6	4.65	.86		4.52	.90
Decentering	1-5	3.37	.75		3.17	.69
MAS: meta-awareness	1-7	5.13	1.01		4.85	1.10
MAS: decentered	1-7	4.48	1.04		4.06	1.04
MAS: external	1-7	5.67	.83		5.60	.99
Defusion	1-6	3.54	1.11		3.14	1.10
Fusion	1-6	3.24	1.18		3.52	1.32
IRI: Assunzione di prospettiva	1-5	3.82	.53	(*)	3.63	.67
IRI: Preoccupazione empatica	1-5	3.92	.58		3.82	.65
IRI: Distress	1-5	2.59	.70		2.70	.65
Gratitudine	1-5	4.05	.67	(*)	3.77	.69
Compassion Scale	1-5	4.20	.48		4.17	.56
Prosocialness	1-4	3.34	.38		3.32	.48
Eventi positivi	1-7	4.71	1.03		4.65	1.48
Eventi negativi	1-7	3.76	1.59		4.17	1.83

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; (*) $p < .10$

“Descrivere” dell’FFMQ presenta livelli lievemente più alti nei praticanti esperti rispetto che ai praticanti e non praticanti. La dimensione dell’ Interrelatedness ha una media più alta nel campione dei praticanti esperti rispetto che all’altro campione. Infine, è possibile notare come la scala dell’assunzione di prospettiva e quella della gratitudine siano lievemente più alte nei praticanti esperti rispetto al campione di non esperti o non praticanti.

Tabella 4: test per campioni indipendenti, confronto tra il campione femminile e quello maschile dei partecipanti

	Scala	Maschio		Diff	Femmina	
		Media	DS		Media	DS
FFMQ: totale	1-5	3.42	.38	*	3.27	.48
FFMQ: non reattività	1-5	2.96	.84	*	2.62	0.72
FFMQ: osservare	1-5	3.60	.84		3.68	.89
FFMQ: agire con consapevolezza	1-5	3.85	.75	*	3.50	.86
FFMQ: descrivere	1-5	3.45	.74		3.51	.71
FFMQ: non giudicare	1-5	3.25	.83		3.11	.88
Interrelatedness	1-7	4.61	.83		4.79	.92
Langer Mindfulness	1-7	5.10	.88		5.10	.76
Non Attachment	1-6	4.37	.83		4.24	.83
Rumination	1-7	4.14	1.10		4.67	1.26
Flessibilità Cognitiva	1-6	4.69	.95	*	4.49	.85
Decentering	1-5	3.36	.63		3.17	.74
MAS: meta-awareness	1-7	4.92	.93		4.94	1.16
MAS: decentered	1-7	4.60	.90	***	4.00	1.07
MAS: external	1-7	5.69	.92		5.59	.95
Defusion	1-6	3.46	1.16		3.16	1.09
Fusion	1-6	3.06	1.20	*	3.62	1.29
IRI: Assunzione di prospettiva	1-5	3.59	.53		3.73	.68
IRI: Preoccupazione empatica	1-5	3.64	.64	**	3.96	.59
IRI: Distress	1-5	2.41	.63	***	2.80	.65
Gratitudine	1-5	3.70	.68	*	3.95	.65
Compassion Scale	1-5	3.92	.58	***	4.31	.46
Prosocialness	1-4	3.11	.50	***	3.44	.38
Eventi positivi	1-7	4.67	1.34		4.67	1.35
Eventi negativi	1-7	3.83	1.82		4.16	1.74

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; (*) $p < .10$

La tabella mette a confronto le risposte fornite dagli uomini e dalle donne partecipanti allo studio. È possibile evincere che gli uomini presentano livelli leggermente più alti nel FFMQ totale e nelle sue rispettive sottoscale “Agire con consapevolezza” e “non reattività”, come anche nella scala della Flessibilità Cognitiva. Inoltre registrare una differenza significativa riguardo la scala “decentered” della scala del Multidimensional Awareness Scale. Le dimensioni quali “Fusion” e “gratitudine”, trovano una leggera prevalenza nelle donne, mentre le scale riguardanti la prosocialità, la compassione, la preoccupazione empatica e il distress sono spiccatamente superiori femminile. L’IRI è una misura di empatia self-report, quindi potrebbe presentare bias inerenti alla desiderabilità sociale. Per questo motivo sarebbe stato utile includere altre misure di empatia per indagare sui potenziali pregiudizi, nonché testare altri aspetti della validità della misura. In generale, come già elicitato nei capitoli introduttivi, gli uomini e le donne tendono a perseguire comportamenti prosociali differenti e questo potrebbe essere legato a una serie di fattori psicologici, a meccanismi inerenti alle norme sociali e a meccanismi socio-cognitivi che regolano il comportamento associato al genere (Eisenberg & Fabes, 1998; Eagly & Crowley, 1986) che influenzerebbero le modalità, i contesti, le situazioni nei quali è più probabile mettere in atto il comportamento prosociale (Bussey & Bandura, 1999). Per esempio, gli uomini tendono ad aiutare gli altri in situazioni che richiedono azioni rapide e decisive o quando qualcuno è in serio pericolo, mentre le donne attuano comportamenti altruistici nel contesto familiare, verso il partner di lungo termine o i colleghi di lavoro in situazioni che richiedono assistenza, sostegno, cura e empatia.

5.3. Correlazioni

La terza analisi portata avanti nel presente contributo riguarda lo studio delle correlazioni fra le variabili considerate. L’analisi delle correlazioni ha l’obiettivo di verificare se esistano delle relazioni significative fra i costrutti presi in esame. La covariazione delle due variabili, da non confondere con una relazione di tipo causale, viene espressa dal coefficiente di correlazione di Pearson (r). Nella Tabella 5 sono riportati gli indici di correlazione di Pearson fra le cinque sfaccettature della Mindfulness dell’FFMQ, la Langer Mindfulness Scale e tutte gli altri costrutti che costituiscono il questionario. Per

quanto riguarda le correlazioni interne delle sottodimensioni dell'FFMQ, tutte e cinque correlano significativamente e positivamente con l'FFMQ totale, in particolare la sottoscala "descrivere" la quale presenta una correlazione positiva con "osservare" ($r = .38$) e "non reattività" ($r = .28$). Altre correlazioni significative si possono trovare tra "non giudicare" e "agire con consapevolezza" ($r = .41$). Esaminando le relazioni tra i tre fattori dell'empatia analizzati dalla scala IRI e le altre scale, è possibile notare come il distress correli negativamente o abbia una correlazione nulla con tutte le dimensioni menzionate nella tabella 5. Questo implica che all'aumentare di tutte le dimensioni che coinvolgono la mindfulness e la dereificazione si abbia una sensibile diminuzione del distress. La sottoscala "assunzione di prospettiva" presenta associazioni deboli con le scale dell'FFMQ, ma correla positivamente con "Osservare", infatti, dal momento che la prima è definita come la capacità di porsi percettivamente e mentalmente dal punto di vista degli altri e la seconda si riferisce alla capacità di prestare attenzione alle esperienze interne ed esterne, è coerente che queste due dimensioni siano in relazione. Similmente, "preoccupazione empatica" riscontra associazioni molto basse con le scale della FFMQ, tranne che per "osservare". Infatti, se possiamo definire la preoccupazione empatica come partecipazione alla sofferenza altrui, ossia una risposta orientata verso l'altro, congruente con le difficoltà della persona nel bisogno, è naturale, quindi, che siano state registrate correlazioni molto alte con le scale "Gratitudine" ($r = .29$), "Compassione" ($r = .57$), "Prosocialità" ($r = .47$) e "Assunzione di prospettiva" ($r = .43$). Secondo l'ipotesi dell'empatia-altruismo (Stocks, 2012), l'empatia evoca un motivo altruistico con l'obiettivo ultimo di proteggere o promuovere il benessere della persona per la quale si prova l'empatia. Questo spiegherebbe le alte associazioni fra le sottoscale dell'empatia e la dimensione della prosocialità e la correlazione elevata tra quest'ultima e la "compassione" ($r = .71$). Infine, sorprende come la sottoscala "Non giudicare" si associ negativamente, anche se in modo lieve con "Preoccupazione empatica" ($r = -.16$), "compassione" ($r = -.17$) e "prosocialità" ($r = -.19$).

Tabella 5: Correlazioni tra variabili

	FFMQ Totale	Non reattiv.	Osservare	Agire consap.	Descrivere	Non giudic.	Ass. prosp	Preocc. emp	Distress	Gratitudine	Compassione
FFMQ Totale	1										
Non reattività	.587**	1									
Osservare	.425**	.375**	1								
Agire consapevole	.605**	.059	-.076	1							
Descrivere	.641**	.277**	.300**	.174*	1						
Non giudicare	.519**	-.005	-.241**	.405**	.119	1					
Assunzione prospettiva	.242**	.122	.299**	.051	.142	.086	1				
Preoccupazione empatica	-.002	.050	.236**	-.123	.045	-.162*	.426**	1			
Distress	-.478**	-.334**	-.047	-.333**	-.286**	-.304**	-.214**	.142	1		
Gratitudine	.260**	.162*	.184*	.107	.147	.139	.364**	.285**	-.059	1	
Compassion scale	.174*	.111	.361**	-.064	.316**	-.168*	.469**	.565**	-.034	.383**	1
Prosocialità	.122	.052	.293**	.022	.233**	-.193*	.461**	.467**	-.085	.360**	.708**

Nella seconda tabella vengono approfonditi gli indici di correlazione tra le variabili associate alla dereificazione. La scala Langer Mindfulness che indaga gli aspetti associate alla consapevolezza. Nella visione di Langer colui che è consapevole produce novità, è orientato al presente e al contesto, è flessibile sia nel pensiero sia nel comportamento e rifugge una visione ansiosa del futuro. Infatti, all'aumentare dei valori della scala Langer aumentano anche il "non attaccamento" ($r=.34$), "flessibilità cognitiva" ($r=.56$), "decentramento" ($r=.30$) e tutte le sottoscale del MAS, quindi, metacosapevolezza ($r=.25$), "consapevolezza decentrata" ($r=.20$) e consapevolezza esterna ($r=.34$). la scala Langer presenta anche una forte associazione con la scala degli "eventi positivi", questo aspetto potrebbe avvalorare l'ipotesi che coloro che hanno una consapevolezza maggiore, hanno anche una percezione più positiva degli eventi che vivono. La scala del Non Attachment che indaga l'approccio generale alla vita, il modo di vedere sé stessi e gli altri e presenta associazioni positive alle scale della "flessibilità cognitiva" ($r=.49$), della "metaconsapevolezza" ($r=.48$) e della "consapevolezza esterna" ($r=.34$), in particolare si registrano correlazioni elevate con gli aspetti legati al decentramento, "consapevolezza decentrata" ($r=.56$) e "decentramento" ($r=.58$), della "defusione" ($r=.45$) e della flessibilità cognitiva ($r=.49$). In generale quest'ultima scala presenta correlazioni positive con tutte le altre scale esaminate in questo studio con associazioni più forti con la Langer scale e più deboli con la sottoscala "defusione" ($r=.35$). Lo stesso si può dire della scala "decentering", in quanto anch'essa presenta associazioni positive con tutte le scale, con una maggiore correlazione con la dimensione della "metaconsapevolezza decentrata" ($r=.59$) e una più lieve con la Langer scale ($r=.30$). Le scale che presentano invece una correlazione negative o nulle con tutte le scale sono la "ruminazione" e la "fusione". Entrambe presentano forti correlazioni negative con la "metaconsapevolezza decentrata" ($r= -.67$) e ($r=-.68$), mentre presentano tra loro un' associazione positiva ($r=.61$). Il risultato di queste correlazioni è in linea con i costrutti che si prefiggono di misurare. Infatti, la prima analizza i processi cognitivi che porta l'individuo a concentrarsi ripetutamente sui propri sintomi di disagio alimentando uno stile di pensiero disadattivo, inflessibile e disfunzionale, mentre la seconda misura la tendenza dell'individuo a rimanere intrappolato in sperienze interne negative.

Tabella 6: Correlazioni tra variabili

	Interrelatedness	Langer	Non attachment	Rumination	Fless. Cognitiva	Decentering	Meta	Decentered	External	Defusion	Fusion	eventi. negativi
Interrelatedness	1											
Langer	.081	1										
Non attachment	.066	.335**	1									
Rumination	.084	.021	-.348**	1								
Fless. Cognitiva	.042	.564**	.490**	-.150	1							
Decentering	.100	.299**	.578**	-.395**	.474**	1						
MAS Meta	.168*	.245**	.479**	-.079	.394**	.540**	1					
MAS Decentered	.071	.206*	.560**	-.667**	.421**	.587**	.324**	1				
MAS External	.228**	.342**	.167*	.035	.392**	.246**	.300**	.272**	1			
MPF Defusion	.105	.155	.448**	-.468**	.353**	.559**	.325**	.573**	.152	1		
MPF Fusion	-.001	-.179*	-.403**	.607**	-.372**	-.389**	-.156	-.688**	-.109	-.333**	1	
Eventi negativi	-.011	.047	.015	.124	-.131	-.152	-.026	-.148	-.138	-.051	.148	1
Eventi positivi	-.034	.369**	.189*	-.068	.357**	.189*	.150	.136	.171*	.102	-.147	.025

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

Nella Tabella 7 sono stati riportati gli indici di correlazione che misurano le sfaccettature della mindfulness e le scale che misurano i diversi aspetti associati al costrutto della dereificazione. Le diverse dimensioni dell'FFMQ risultano avere associazioni nelle direzioni attese piuttosto elevate con tutte le scale somministrate, coerentemente con l'ipotesi principale del presente contributo. In particolare, la sottoscala "non reattività" presenta elevate correlazioni in particolare con "non attaccamento" e la sottoscala "consapevolezza decentrata", probabilmente perché valutando la capacità dell'individuo di fermarsi in momenti di angoscia e di notare le esperienze interne lasciandole andare, è coerente che aumenti all'aumentare delle ultime due. A sua volta "consapevolezza decentrata" presenta correlazioni elevate con "agire con consapevolezza" e "non giudicare". Inoltre, gli aspetti del non giudizio e della non reattività implicano la capacità di lasciare andare (non attaccarsi), quindi dovremmo aspettarci una correlazione da moderata ad alta di queste variabili con il non attaccamento. Anche i restanti aspetti della consapevolezza osservare, descrivere e agire con consapevolezza, possono essere collegati al non attaccamento. Prima che un individuo possa liberarsi dalle sue fissazioni malsane, deve diventarne consapevole, osservare gli attaccamenti senza giudicare sé stesso troppo duramente e astenersi dal reagire impulsivamente. Aumentando la i valori associati alla sottoscala "descrivere" si registra un aumento della "flessibilità cognitiva" ($r = .43$) e una forte diminuzione della "Langer scale" ($r = -.43$). Soffermandoci sulla scala "interrelatedness", che va a quantificare la consapevolezza del soggetto in merito l'interdipendenza e la connessione tra gli esseri umani ed i fenomeni del mondo, è possibile notare come all'aumentare dei valori registrati dalla suddetta scala, aumentino le dimensioni legate all'empatia, "assunzione di prospettiva" ($r = .36$) e "preoccupazione empatica" ($r = .31$), ma anche le dimensioni della "gratitudine" ($r = .400$), della compassione ($r = .38$) e della "prosocialità" ($r = .26$). Similmente a quanto avvenuto nella tabella 5 Le scale "ruminazione" e "fusione" presentano correlazione negative o nulle con quasi tutte le scale ad eccezione di "compassione" e "prosocialità" che aumentano all'aumentare della "ruminazione" ($r = .24$), ($r = .23$). In altri studi era stato dimostrato come la ruminazione potesse avere un'associazione positiva con l'empatia, ma questo potrebbe essere indice di una strategia disfunzionale che potrebbe portare al pensiero eccessivo e all'iperemotività nella capacità di prendere la prospettiva delle altre persone (Fuochi & Voci, 2020). Similmente, la scala del distress, come nella tabella 4, presenta correlazioni

negative con tutte le scale ad eccezione della “ruminazione” ($r=.49$) e della “fusione” ($r=.41$), Questo implica che all’aumentare dei valori associati alle altre sottoscale il distress, mentre con le ultime due aumenta in modo proporzionale.

Tabella 7: Correlazioni tra variabili

	FFMQ Totale	Non reattiv	Osservare	Agire Consap.	Descrivere	Non giudicare	Ass. prosp	Preocc. Emp	distress	Gratitudine	Compassione	Prosoc.
Interrelatedness	.216**	.186*	.297**	-.005	.156	.016	.355**	.312**	.023	.400**	.383**	.261**
Langer	.390**	.289**	.331**	.177*	-.427**	-.070	.239**	.181*	-.354**	.128	.385**	.436**
Non Attachment	.457**	.502**	.166*	.217**	.258**	.122	.271**	.094	-.353**	.253**	.270**	.229**
Rumination	-.463**	-.422**	.123	-.343**	-.132	-.419**	.013	.181*	.491**	-.011	.236**	.227**
Fless. Cognitiva	.488**	.328**	.099	.261**	.425**	.226**	.216**	.002	-.498**	.361**	.359**	.287**
Decentering	.562**	.531**	.091	.287**	.369**	.273**	.111	.000	-.366**	.236**	.117	.056
MAS Meta	.341**	.381**	.211*	.118	.232**	.030	.095	.232**	-.188*	.304**	.301**	.144
MAS Decentered	.698**	.615**	.100	.444**	.312**	.421**	.172*	-.123	-.585**	.100	-.044	-.034
MAS External	.409**	.166*	.357**	.228**	.298**	.121	.276**	.306**	-.296**	.285**	.442**	.326**
MPF Defusion	.428**	.486**	.034	.250**	.166*	.232**	.145	.016	-.321**	.181*	.010	-.012
MPF Fusion	-.477**	-.381**	.044	-.362**	-.176*	-.400**	-.180*	.042	.409**	-.182*	.087	-.026
Eventi negativi	-.216*	-.042	.068	-.234**	-.134	-.229**	-.100	.191*	.126	-.091	.063	.106
Eventi positivi	.204*	.056	.156	.091	.268**	.029	.053	-.084	-.235**	.310**	.211*	.272**

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

5.4. Analisi di regressione multipla ed effetti indiretti

L'analisi di regressione multipla rappresenta la terza modalità analitica impiegata nel presente studio, con l'obiettivo di esaminare l'esistenza di un effetto di mediazione tra le variabili in considerazione. Il fenomeno della mediazione consente di evidenziare le modalità attraverso cui si manifesta una relazione tra due variabili, introducendo una terza variabile (definita come mediatore) che si interpone nella relazione originale. Per poter discutere di mediazione, sono necessarie tre condizioni fondamentali:

- 1) Una relazione significativa tra la variabile indipendente e la variabile dipendente
- 2) Una relazione significativa tra la variabile indipendente e i mediatori
- 3) L'assenza di significatività della relazione tra la variabile indipendente e la variabile dipendente una volta inserito il mediatore.

Il concetto di mediazione si riferisce a processi indiretti: si parla di mediazione totale quando la relazione originaria tra la variabile indipendente e la variabile dipendente risulta non più significativa a seguito dell'intervento del mediatore, mentre si definisce mediazione parziale quando l'effetto diretto residuo, pur essendo ridotto, mantiene una significatività statistica. Nella prima analisi di regressione, sono state esaminate le cinque dimensioni della mindfulness in qualità di predittori, mentre le variabili dipendenti considerate comprendono: assunzione di prospettiva, preoccupazione empatica, gratitudine, compassione e prosocialità.

Nella Tabella 8 sono riportati i coefficienti di determinazione R-quadrato (R^2), i quali indicano la proporzione di varianza delle variabili dipendenti spiegata dalle variabili indipendenti. Il primo coefficiente di determinazione, relativo all'assunzione di prospettiva, indica che i predittori, rappresentati dalle cinque dimensioni della mindfulness, spiegano il 12% della varianza della variabile dipendente; in particolare, solo la dimensione "osservare" mostra un'associazione significativa con l'assunzione di prospettiva. Risultati analoghi emergono anche per le altre variabili analizzate, senza riscontrare associazioni negative tra le stesse. Il coefficiente di determinazione associato alla compassione evidenzia che i predittori spiegano il 20% della varianza, con entrambe le dimensioni "osservare" e "descrivere" che si rivelano significative.

Si osserva che la mindfulness non è correlata alla gratitudine, poiché non sono state identificate relazioni significative. In conclusione, le cinque dimensioni della mindfulness spiegano il 12% dell'assunzione di prospettiva, l'8% della Preoccupazione Empatica, il 9% della Gratitudine, il 20% della Compassion Scale e il 14% della Prosocialità.

Tabella 8:

	Ass. Prosp	Preocc. Emp.	Gratitudine	Compassion Scale	Prosocialità
	R ² = .12	R ² = .08	R ² = .09	R ² = .20	R ² = .14
Non reattività	-.003	-.08	.07	-.06	-.08
Osservare	.34***	.21*	.15	.27**	.25*
Agire consapevolmente	-.001	-.05	.07	-.05	.08
Descrivere	.02	.10	.10	.27**	.18
Non giudicare	.17	-.11	.14	-.12	-.19

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Nella Tabella 9 sono riportate le associazioni tra le cinque sfaccettature dell'FFMQ, considerate come predittori, e i potenziali mediatori: la Interrelatedness Scale, la Langer Mindfulness, la Non Attachment, la Flessibilità cognitiva, la MAS Meta e la MAS External. Queste variabili sono state identificate come possibili mediatori sulla base delle correlazioni emerse nelle precedenti analisi. Esaminando la Tabella 9, si osserva che i predittori spiegano l'11% della varianza della Interrelatedness, registrando una associazione positiva con la sottoscala "Osservare". Al contrario, la Langer Mindfulness spiega il 28% della varianza e presenta un'associazione significativa con la sottodimensione "Descrivere"; inoltre, si riscontra una leggera associazione con "Agire consapevolmente" per quanto riguarda la Non Attachment. "Non Attachment", "Flessibilità cognitiva" e "MAS Meta" spiegano rispettivamente il 28%, il 31% e il 29% della varianza, mostrando associazioni significative con la sottodimensione "Non reattività". La Flessibilità cognitiva, si associa anche alla sottoscala "Descrivere". Per quanto riguarda la MAS External, preposta a misurare la metaconsapevolezza esterna, si registrano associazioni significative e positive sia con la sottodimensione "Osservare" sia con "Agire consapevolmente".

Tabella 9:

	Interr.	Langer Mindf.	Non Attach	Fless. Cognitiva	Mas. Meta	Mas. External
	R ² = .11	R ² = .28	R ² = .31	R ² = .29	R ² = .19	R ² = .23
Non reattività	.08	.12	.48***	.26***	.34***	-.02
Osservare	.27**	.15	-.03	-.06	.05	.37***
Agire consapevolmente	-.04	.18*	.16*	.15	.10	.17*
Descrivere	.06	.35***	.11	.34***	.13	.15
Non giudicare	.09	-.15	.06	.12	.01	.13

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Nella Tabella 10 sono presentati i risultati dell'analisi di regressione condotta, la quale esamina le relazioni esistenti tra i predittori, costituiti dalle cinque sfaccettature della mindfulness e la prosocialità, attraverso gli aspetti coinvolti nel costrutto della dereificazione: Interrelatedness, Langer Mindfulness, Flessibilità cognitiva e MAS External. L'analisi è stata eseguita mediante il metodo bootstrap (con 10000 ricampionamenti). Si precisa che le variabili MAS Meta, Non Attachment e Gratitudine sono state escluse dall'analisi, in quanto non mostravano relazioni significative con "Osservare" e "Descrivere", che sono due variabili indipendenti legate alla prosocialità. Dalla Tabella 10 si osserva che l'associazione tra la sfaccettatura "Osservare" e "Assunzione di Prospettiva", con l'introduzione dei mediatori, rimane significativa, nonostante sia inferiore rispetto a quella riportata nella Tabella 8 (.34). Si evidenzia una relazione positiva significativa tra l'assunzione di prospettiva (variabile dipendente) e la "Interrelatedness Scale" (potenziale mediatore) pari a (.28), mentre la varianza spiegata aumenta dal 12% al 23%.

I risultati della Tabella 11 confermano la presenza di diversi effetti indiretti significativi con un intervallo di confidenza del 95%. "Osservare" si lega all'"Assunzione di prospettiva" (EI=.056), mediante l'Interrelazione. In modo analogo, per quanto concerne la "Preoccupazione Empatica", l'associazione inizialmente positiva con la sottodimensione "Osservare" (.21) ha subito una riduzione tale da perdere significatività,

dall'analisi di regressione emerge un $EI=.050$. Inoltre, si riscontra un'associazione positiva con la "Interrelatedness Scale" e la "MAS External", con un incremento della varianza spiegata dal 8% al 22%. In questo caso è possibile parlare di mediazione totale. La "Compassion Scale", inizialmente caratterizzata da un'associazione significativa e positiva con le sfaccettature "Osservare" e "Descrivere", ha mostrato, nell'analisi corrente, una significativa diminuzione di tali associazioni. Osservando l'analisi di regressione, La "Compassion Scale" si lega, sia mediante l'interrelazione ($EI=.049$), sia mediante la MAS External ($EI=.056$) con "Osservare", mentre si lega a "Descrivere" attraverso la flessibilità cognitiva ($EI=.067$). Contemporaneamente, si è generata un'associazione positiva con la "Interrelatedness Scale" (.29) e con la "MAS External" (.26), con un aumento della varianza spiegata dal 20% al 45%. Infine, esaminando la variabile dipendente della prosocialità, si evince dalla Tabella 10 che l'introduzione dei mediatori ha ridotto in modo significativo l'associazione con la sottodimensione "Osservare", originariamente pari a .25. Nella Tabella 11, infatti è possibile vedere come la Prosocialità si lega a "Osservare" mediante l'Interrelazione ($EI=.031$), la "Langer Mindfulness" ($EI=.026$) e la "MAS External" ($EI=.028$). Allo stesso tempo, si è registrata una relazione inversa con la scala "Non Giudicare" e una relazione positiva con la Interrelatedness Scale e la "Langer Mindfulness", con una varianza spiegata che è aumentata dal 14% al 34%.

Tabella 10:

	Assunzione Prospettiva	Preoccupazione Empatica	Compassion. scale	Prosocialità
	$R^2=.23$	$R^2=.22$	$R^2=.45$	$R^2=.34$
Non reattività	-.07	-.08	-.15	-.16
Osservare	.23*	.00	-.09	.07
Agire consap.	-.05	-.11	-.15	-.02
Descrivere	-.10	.02	.07	-.03
Non Giudicare	.14	-.12	-.19	-.20*
Interrelatedness	.28**	.27**	.29**	.22*
Langer mindf.	.12	.16	.11	.32***
Fless. cognitiva	.13	-.12	.27*	.14
Mas. External	.07	.27**	.26**	.17

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tabella 11. Effetti indiretti: analisi con metodo bootstrap con 10000 campionamenti (stime non standardizzate) - Esempio con un livello di mediazione

Predittore	Mediatore	Criterio	EI	Intervallo di confidenza 95%
Osservare	Interrelazione	Assunzione di prospettiva	.056	[.016; .130]
Osservare	Interrelazione	Preoccupazione empatica	.050	[.014; .109]
Osservare	MAS External	Preoccupazione empatica	.082	[.032; .177]
Osservare	Interrelazione	Compassione	.049	[.014; .101]
Osservare	MAS External	Compassione	.056	[.016; .126]
Descrivere	Flessibilità cognitiva	Compassione	.067	[.024; .131]
Osservare	Interrelazione	Prosocialità	.031	[.007; .072]
Osservare	Langer Mindfulness	Prosocialità	.026	[.002; .063]
Osservare	MAS External	Prosocialità	.028	[.003; .075]

CAPITOLO 6

CONCLUSIONI

6.1. Discussione

Il presente lavoro di tesi aveva l'obiettivo di analizzare la relazione che intercorre tra mindfulness e prosocialità e il possibile ruolo di mediazione della dereificazione. In particolare, è stata analizzata l'associazione tra le cinque sfaccettature della mindfulness del Five-Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006) e diversi indicatori della prosocialità, considerando l'azione di numerosi costrutti associati alla dereificazione, ipotizzati come mediatori di tale relazione principale. Successivamente ad un approfondimento teorico relativo ai costrutti fondamentali per la presente ricerca, sono state condotte cinque diverse analisi statistiche.

La prima analisi (Tabella 1) è stata svolta al fine di verificare l'attendibilità delle scale di misura utilizzate nel questionario. Prima di procedere alla verifica dell'attendibilità, è stato necessario ricodificare i punteggi degli item reverse e successivamente è stato calcolato il coefficiente Alpha di Cronbach per ogni scala. Tutte le scale impiegate nello strumento di rilevazione dati sono risultate attendibili, tutte con coefficienti superiori a .60 (la soglia di sufficienza) ed alcune con valori maggiori di .80, indice di ottima coerenza interna.

La seconda analisi è stata effettuata al fine di confrontare le medie dei costrutti nei soggetti per individuare eventuali differenze tra gruppi, tramite il T-test per campioni indipendenti. Il primo confronto (Tabella 2) è stato svolto per analizzare le differenze tra partecipanti con esperienza di pratica meditativa e partecipanti non praticanti. Nei praticanti sono stati rilevati livelli più alti legati alle scale di "Gratitudine", "Assunzione di Prospettiva", "Decentramento", "Non reattività" e "Interrelatedness", mentre i non praticanti presentano livelli più alti sulle scale "Ruminazione" e "Fusione". Questo può essere dovuto ad una profonda consapevolezza e all'aumentata percezione di interconnessione con il mondo e gli individui che lo popolano, generate dalla pratica meditativa. Il secondo confronto (Tabella 3) è stato effettuato tra il gruppo di partecipanti esperti (ovvero con esperienza di pratica da almeno 1 anno) e non praticanti. Anche

attraverso tale confronto sono state individuate differenze significative nella dimensione dell'interrelazione, nella gratitudine e nell'assunzione di prospettiva. Inoltre si sono verificati livelli lievemente più alti nei praticanti esperti della sottoscala "Descrivere" dell'FFMQ. Il terzo confronto (Tabella 4) vede come oggetto di analisi le differenze tra il genere maschile e quello femminile. La tabella mette a confronto le risposte fornite dagli uomini e dalle donne partecipanti allo studio. È possibile evincere che gli uomini presentano livelli leggermente più alti nel FFMQ totale e nelle sue rispettive sottoscale "Agire con consapevolezza" e "Non reattività", come anche nella scala della Flessibilità Cognitiva. Inoltre, registrare una differenza significativa riguardo la scala "decentered" nella scala del Multidimensional Awareness Scale. Le dimensioni quali "Fusion" e "Gratitudine", trovano una leggera prevalenza nelle donne, mentre le scale riguardanti la prosocialità, la compassione, la preoccupazione empatica e il distress sono spiccatamente superiori femminile. L'IRI è una misura di empatia self-report, quindi potrebbe presentare bias inerenti alla desiderabilità sociale. In generale, come già elicitato nei capitoli introduttivi, gli uomini e le donne tendono a perseguire comportamenti prosociali differenti e questo potrebbe essere legato a una serie di fattori psicologici, a meccanismi inerenti alle norme sociali e a meccanismi socio-cognitivi che regolano il comportamento associato al genere (Eisenberg & Fabes, 1998; Eagly & Crowley, 1986) che influenzerebbero le modalità, i contesti, le situazioni nei quali è più probabile mettere in atto il comportamento prosociale (Bussey & Bandura, 1999).

La terza analisi condotta è stata quella delle correlazioni tra variabili, per la quale sono state impiegate tre differenti tabelle per poter gestire la numerosità delle variabili misurate nello studio. La prima tabella (Tabella 5) ha evidenziato le correlazioni tra le variabili legate alla mindfulness e alla prosocialità. I risultati indicano relazioni coerenti con la letteratura sul tema. Ad esempio esaminando le relazioni tra i tre fattori dell'empatia analizzati dalla scala IRI e le altre scale, è possibile notare come il distress correli negativamente o abbia una correlazione nulla con tutte le dimensioni menzionate. Inoltre, risultano significative le correlazioni tra "Assunzione di Prospettiva" e "Osservare", oltre alle associazioni tra la preoccupazione empatica e i costrutti di gratitudine, compassione e prosocialità. La seconda tabella (Tabella 6) si è occupata di mettere in relazione le sfaccettature della mindfulness, la Langer Mindfulness scale e le scale che misurano i diversi aspetti associati al costrutto della dereificazione: i risultati evidenziano quanto già

emerso della letteratura precedente, in quanto si evidenziano forti associazioni tra le scale della mindfulness e della dereificazione con associazioni negative tra le suddette dimensioni e quelle legate alla ruminazione e alla fusione. La terza tabella (Tabella 7) ha illustrato, invece, le correlazioni che incrociano le diverse variabili coinvolte nella ricerca: Le dimensioni dell'FFMQ risultano avere associazioni nelle direzioni attese piuttosto elevate con tutte le scale di dereificazione, coerentemente con l'ipotesi principale del presente contributo. In particolare, la sottoscala "non reattività" presenta elevate correlazioni in particolare con "non attaccamento" e la sottoscala "consapevolezza decentrata", probabilmente perché la capacità dell'individuo di fermarsi in momenti di angoscia e di notare le esperienze interne lasciandole andare, è coerente che aumenti all'aumentare delle ultime due. Inoltre, osservare, descrivere e agire con consapevolezza, possono essere collegati al non attaccamento. Prima che un individuo possa liberarsi dalle sue fissazioni malsane, deve diventarne consapevole, osservare gli attaccamenti senza giudicare sé stesso troppo duramente e astenersi dal reagire impulsivamente. Soffermandoci sulla scala "interrelatedness" è possibile notare come all'aumentare dei valori registrati dalla suddetta scala, aumentino le dimensioni legate all'empatia, ma anche le dimensioni della gratitudine, della compassione e della prosocialità.

La quarta analisi è l'analisi della regressione multipla eseguita mediante il metodo bootstrap (con 10000 ri-campionamenti) con un intervallo di confidenza pari al 95%. Quest'ultima analisi consente di ipotizzare effetti di mediazione tra le variabili. L'analisi di regressione condotta esamina le relazioni esistenti tra i predittori, costituiti dalle cinque sfaccettature della mindfulness e la prosocialità, attraverso gli aspetti coinvolti nel costrutto della dereificazione: Interrelatedness, Langer Mindfulness, Flessibilità cognitiva e MAS External. Dalla Tabella 10 si osserva che l'associazione tra la sfaccettatura "Osservare" e l'"Assunzione di Prospettiva", con l'introduzione dei mediatori, rimane significativa. Si evidenzia una relazione positiva significativa tra l'"Assunzione di prospettiva" e la "Interrelatedness". I risultati della Tabella 11 confermano la presenza di diversi effetti indiretti significativi: "Osservare" si lega all'assunzione di prospettiva, alla preoccupazione empatica, alla compassione e alla prosocialità, attraverso la mediazione totale dell'Interrelazione. Inoltre, l'effetto del predittore "Osservare" viene mediato anche dalla "MAS External". Anche "Descrivere" si

lega alla variabile criterio della compassione mediante la flessibilità cognitiva. Infine, “Osservare” si lega mediante la “Langer Mindfulness” alla prosocialità.

L’analisi degli effetti indiretti conferma l’ipotesi di una relazione tra le dimensioni della mindfulness e la prosocialità. In particolare, la capacità di prestare attenzione agli stimoli interni ed esterni, misurata attraverso “Osservare”, mostra un’associazione significativa con la prosocialità, la compassione, l’assunzione di prospettiva e la preoccupazione empatica. Tale relazione viene mediata dall’interrelazione, che si riferisce alla percezione l’interdipendenza e la connessione tra gli esseri umani ed i fenomeni del mondo, e dalla consapevolezza del momento presente in relazione al mondo esterno e a sé stessi (consapevolezza esterna), concetti legati alla dereificazione. Quest’ultima a sua volta, si lega alla prosocialità e alla compassione.

I risultati di tale analisi confermano il ruolo della dereificazione come mediatore della relazione tra mindfulness e prosocialità, ad esempio mediante la percezione di interrelazione e di consapevolezza del momento presente.

6.2. Limiti della ricerca e prospettive future

La presente ricerca si pone in linea con le evidenze scientifiche già presenti in letteratura, a conferma delle ipotesi che individuano la dereificazione come mediatore nella relazione tra mindfulness e prosocialità. Sebbene il presente contributo accresca la conoscenza riguardo la relazione mindfulness e prosocialità, non si è esenti da criticità. Il primo limite del presente contributo riguarda l’ampiezza e, più in generale, la rappresentatività del campione. Nonostante gli sforzi per il reclutamento di un campione adeguato, questo non è equilibrato essendo costituito di 151 soggetti, dei quali 101 si identificano con il genere femminile e 50 con il genere maschile. Trattandosi di un questionario auto somministrato, le risposte agli item potrebbero essere state, inoltre, condizionate dal fenomeno della desiderabilità sociale: la garanzia di anonimato esplicitata nella parte introduttiva del questionario, talvolta non è sufficiente a far sì che le risposte siano totalmente sincere. In aggiunta, molti partecipanti hanno lamentato un’eccessiva lunghezza del questionario, il quale ha richiesto circa 40 minuti per il completamento: i lunghi tempi per la compilazione potrebbero, quindi, aver influenzato l’attenzione e l’accuratezza delle

risposte. Un'ulteriore criticità è rappresentata dal rilevamento delle informazioni riguardo la meditazione. Trattandosi di una sezione aperta in cui i partecipanti potevano liberamente descrivere la propria esperienza di pratiche di consapevolezza, alcuni hanno manifestato perplessità su quali tipologie di esperienze includere sotto tale definizione, a volte riportando esperienze non inerenti alla meditazione. Un altro aspetto è legato al forte squilibrio tra chi ha praticato la meditazione e chi non lo ha fatto, con forte sbilanciamento anche nelle tempistiche: Infatti per riscontrare benefici duraturi derivanti dalla pratica della mindfulness e della meditazione è necessario praticarla con continuità ogni giorno. Inoltre, molti soggetti hanno avuto difficoltà nello stimare per quanto tempo hanno praticato. Anche la letteratura precedente ha riscontrato difficoltà nel separare i praticanti esperti da quelli che non lo sono.

Per gli sviluppi futuri in quest'ambito di ricerca, sarebbe forse opportuno introdurre dei quesiti a risposta chiusa per limitare la gamma di pratiche considerate e le tempistiche legate alla pratica meditativa, evitando, così, di includere esperienze non pertinenti.

Gli sviluppi futuri potrebbero riguardare altri approfondimenti sulla relazione tra mindfulness disposizionale e prosocialità. Potrebbero, inoltre, essere maggiormente indagate le differenze di genere emerse nel presente studio, approfondendo i diversi tipi di comportamento prosociale e come questi possono essere influenzati dalla mindfulness in relazione al genere di appartenenza. Infatti, gli studi sulle differenze di genere in relazione all'associazione tra mindfulness e prosocialità sono estremamente ridotti e non tengono conto dei profondi cambiamenti delle dinamiche di ruolo avvenuti negli ultimi anni. Inoltre, sarebbe auspicabile implementare studi longitudinali per approfondire gli effetti benefici di sessioni di meditazione in alcuni ambiti in cui può risultare utile aumentare i comportamenti prosociali come nelle aziende in relazione al clima organizzativo in fattori quali la coesione, sostegno percepito, efficacia collettiva e collaborazione;

BIBLIOGRAFIA

- Afolabi, O. A. (2013). Roles of personality types, emotional intelligence and gender differences on prosocial behavior. *Psychological Thought*, 6(1), 124–139. <https://doi.org/10.5964/psycct.v6i1.53>
- Albiero, P., Ingoglia, S., & Coco, A. lo. (2007). *Contributo all'adattamento italiano dell'Interpersonal Reactivity Index*. <https://www.researchgate.net/publication/285905694>
- Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006 Mar;13(1):27-45. doi: 10.1177/1073191105283504. PMID: 16443717
- Batson, C. D. (2010). Empathy-induced altruistic motivation. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 15–34). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12061-001>
- Beck, A. T., Baruch, E., Balter, J. M., Steer, R. A., & Warman, D. M. (2004). A new instrument for measuring insight: The Beck Cognitive Insight Scale. *Schizophrenia Research*, 68(2–3), 319–329. [https://doi.org/10.1016/S0920-9964\(03\)00189-0](https://doi.org/10.1016/S0920-9964(03)00189-0)
- Berger, P., & Pullberg, S. (1966). Reification and the sociological critique of consciousness. *New Left Review*, (35), 56.
- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and Related Constructs: A Critical Review and Metacognitive Processes Model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599–617. <https://doi.org/10.1177/1745691615594577>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241
- Britton, W. B., Lindahl, J. R., Cooper, D. J., Canby, N. K., & Palitsky, R. (2021). Defining and Measuring Meditation-Related Adverse Effects in Mindfulness-Based Programs. *Clinical Psychological Science*, 9(6), 1185–1204. <https://doi.org/10.1177/2167702621996340>
- Business Ethics, 42(1), 1-10. doi:10.1023/A:1021626024014
- Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological review*, 106(4), 676.

- Cameron, C. D., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness facets predict helping behavior and distinct helping-related emotions. *Mindfulness*, 6, 1211–1218. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0383-2>
- Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 77–89. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.77>
- Carpenter, J. K., Conroy, K., Gomez, A. F., Curren, L. C., & Hofmann, S. G. (2019). The relationship between trait mindfulness and affective symptoms: A meta-analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). In *Clinical Psychology Review* (Vol. 74). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101785>
- Chan-ob T, Boonyanaruthee V. Meditation in association with psychosis. *J Med Assoc Thai*. 1999;82(9):925-30.
- Condon, P. (2017). Mindfulness, compassion, and prosocial behaviour. In *Routledge eBooks* (pp. 124–138). <https://doi.org/10.4324/9781315627700-9>
- Condon, P. (2018). Meditation in context: factors that facilitate prosocial behavior. *Current Opinion in Psychology*, 28, 15–19. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.09.011>
- Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2014). Empathy: A review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 144–153. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in cognitive sciences*, 19(9), 515-523.
- Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37(4), 997–1018. doi:10.1177/0149206310367948
- Dean, S., Foureur, M., Zaslowski, C., Newton-John, T., Yu, N., & Pappas, E. (2017). The effects of a structured mindfulness program on the development of empathy in healthcare students. *NursingPlus Open*, 3, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.npls.2017.02.001>
- DeMarree, K. G., & Naragon-Gainey, K. (2022). Individual Differences in the Contents and Form of Present-Moment Awareness: The Multidimensional Awareness Scale. *Assessment*, 29(3), 583–602. <https://doi.org/10.1177/1073191120986605>
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2018). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-

analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*, 110(1), 101–125. <https://doi.org/10.1111/bjop.12338>

Fabes, R. A., & Eisenberg, N. (1998). Meta-analyses of age and sex differences in children's and adolescents' prosocial behavior. *Handbook of child psychology*, 3, 1-29.

Fein, S., & Spencer, S. J. (1997). Prejudice as self-image maintenance: Affirming the self through derogating others. *Journal of personality and Social Psychology*, 73(1), 31.

Forman, E. M., Herbert, J. D., Juarascio, A. S., Yeomans, P. D., Zebell, J. A., Goetter, E. M., & Moitra, E. (2012). The Drexel defusion scale: A new measure of experiential distancing. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1–2), 55–65. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.001>

Fresco, D. M., Moore, M. T., Van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Helen, S., MA, Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial Psychometric Properties of the experiences questionnaire: Validation of a Self-Report Measure of Decentering. *Behavior Therapy*, 38(3), 234–246. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.08.003>

Fuochi, G., & Voci, A. (2020). A deeper look at the relationship between dispositional mindfulness and empathy: Meditation experience as a moderator and dereification processes as mediators. *Personality and Individual Differences*, 165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110122>

Fuochi, G., Veneziani, C. A., & Voci, A. (2018). Exploring the social side of self-compassion: Relations with empathy and outgroup attitudes. *European Journal of Social Psychology*, 48(6), 769–783. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2378>

Fuochi, G., Voci, A., & Veneziani, C. (2018). Factorial validity and item response theory analysis of the gratitude questionnaire in an Italian sample. *TPM - Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 25(3), 313–325. <https://doi.org/10.4473/TPM25.3.1>

Garcia-Trujillo R, Monterrey AL, Gonzalez de Riviera JL. Meditación y psicosis. *PsiquisRevista de PsiquiatríaPsicología y Psicosomática*. 1992; 13:39-43.

Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S., & Remington, B. (2014). The Development and Initial Validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy*, 45(1), 83–101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>

Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. In J. Martocchio, H. Liao, & A. Joshi (Eds.), *Research in personnel and human resource management* (pp. 115–157). Bingley, UK: Emerald Group Publishing Limited

- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2018). *La meditazione come cura. Una nuova scienza per guarire corpo, mente e cervello.*
- Gordon, A., Young-Jones, A., Hayden, S., Fursa, S., & Hart, B. (2020). Dispositional mindfulness, perceived social support, and academic motivation: Exploring differences between Dutch and American students. *New Ideas in Psychology*, 56. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.05.003>
- Gordon, W. V. (2016). Mindfulness in Mental Health: A Critical Reflection. *Journal of Psychology Neuropsychiatric Disorders and Brain Stimulation*, 01(01). <https://doi.org/10.19104/jpbd.2015.102>
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30(8), 821–836. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43. doi:10.1016/S0022-3999(03)00573-7
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, 34(5), 486–496. <https://doi.org/10.1002/ab.20258>
- Hesser, H., Westin, V., Hayes, S. C., & Andersson, G. (2009). Clients' in-session acceptance and cognitive defusion behaviors in acceptance-based treatment of tinnitus distress. *Behaviour Research and Therapy*, 47(6), 523–528. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.02.002>
- Iani, L., & Didonna, F. (2017). Mindfulness e benessere psicologico: il ruolo della regolazione delle emozioni. *Giornale Italiano Di Psicologia*, 2, 317–322. <https://doi.org/10.1421/87338>
- Kayser, D. N., Greitemeyer, T., Fischer, P., & Frey, D. (2009). Why mood affects help giving, but not moral courage: Comparing two types of prosocial behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 40(7), 1136–1157. <https://doi.org/10.1002/ejsp.717>
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., Rosenberg, E. L., Gillath, O., Shaver, P. R., Wallace, B. A., & Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338–350. <https://doi.org/10.1037/a0026118>

- Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and social psychology Bulletin*, 26(10), 1297-1305.
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>
- Kim, G. Y., Wang, D., & Hill, P. (2018). An investigation into the multifaceted relationship between gratitude, empathy, and compassion. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2(1), 23-44.
- King, E. B., George, J. M., & Hebi, M. R. (2005). Linking personality to helping behaviors at work: An interactional perspective. *Journal of Personality*, 73(3), 585-608. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00322.x
- Krishnakumar, S., & Robinson, M. D. (2015). Maintaining an even keel: An affect-mediated model of mindfulness and hostile work behavior. *Emotion*, 15(5), 579–589.
- Kuijpers HJ, van der Heijden FM, Tuinier S, Verhoeven WM. Meditationinduced psychosis. *Psychopathology*. 2007;40(6):461-4.
- Levin, J. (2024). Meditation, mindfulness, and prayer: three spiritual modalities utilized for healing. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02122-4>
- Long, J. D. (2006). *Eliminating the Root of All Evil: Interdependence and the De-reification of the Self*. na.
- Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632–658. <https://doi.org/10.1037/a0039585>
- Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632–658. <https://doi.org/10.1037/a0039585>
- Malin, Y. (2023). Others In Mind: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Relationship between Mindfulness and Prosociality. *Mindfulness*, 14(7), 1582–1605. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02150-3>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A NEW MEASURE OF COGNITIVE FLEXIBILITY '. In *O Psychological Reports* (Vol. 76).

- Mayer, A. (2020). The development of our sense of self as a defense against invading thoughts: From Buddhist psychology to psychoanalysis. *New Ideas in Psychology*, 58. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100775>
- McCrae, R. R. (2010). The place of the FFM in personality psychology. *Psychological Inquiry*, 21(1), 57–64. <https://doi.org/10.1080/10478401003648773>
- Moore, R. J. (1995). Dereification in Zen Buddhism. *Sociological Quarterly*, 36(4), 699–723. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1995.tb00461.x>
- Nolen-Hoeksema, S. (1998). The other end of the continuum: The costs of rumination. *Psychological Inquiry*, 9, 216–219
- Novikova, I. A., & Vorobyeva, A. A. (2019). The Five-Factor Model. *Wiley Online Library*, 685–706. <https://doi.org/10.1002/9781119519348.ch33>
- Pfattheicher, S., Nielsen, Y. A., & Thielmann, I. (2021). Prosocial behavior and altruism: A review of concepts and definitions. *Current Opinion in Psychology*, 44, 124–129. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.021>
- Pirson, M. A., Langer, E., & Zilcha, S. (2018). Enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness: the development and validation of the langer mindfulness scale. *Journal of Adult Development*, 25(3), 168–185. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9282-4>
- Pirson, Michael and Langer, Ellen J. and Bodner, Todd E. and Zilcha, Sigal, The Development and Validation of the Langer Mindfulness Scale - Enabling a Socio-Cognitive Perspective of Mindfulness in Organizational Contexts (October 8, 2012). Fordham University Schools of Business Research Paper, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2158921> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2158921>
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21–39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Potamias, S., & Mandilara, I. (2023). De-reification and self-consciousness: the aesthetic mimesis in the thought of Georg Lukács. *Capital & Class*. <https://doi.org/10.1177/03098168231179973>
- Rahal, R., & Fiedler, S. (2021). Cognitive and affective processes of prosociality. *Current Opinion in Psychology*, 44, 309–314. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.10.007>
- Rau, H. K., & Williams, P. G. (2015). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, 32–43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.035>

- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458–482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Rosenberg, E. L., Zanesco, A. P., King, B. G., Aichele, S. R., Jacobs, T. L., Bridwell, D. A., ...Saron, C. D. (2015). Intensive meditation training influences emotional responses to suffering. *Emotion*, 15, 775–790.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and Mindfulness: Related but Distinct Constructs. *Psychological Assessment*, 28(7), 819–829. <https://doi.org/10.1037/pas0000264>
- Sala, M., Rochefort, C., Lui, P. P., & Baldwin, A. S. (2019). Trait mindfulness and health behaviours: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, 14(3), 345–393. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1650290>
- Schindler, S., & Friese, M. (2021). The relation of mindfulness and prosocial behavior: What do we (not) know? *Current Opinion in Psychology*, 44, 151–156. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.010>
- Sethi S, Bhargava SC. Relationship of meditation and psychosis: Case studies. *Aust N Z J Psychiatry*. 2003;37(3):382.
- Tanay, G., & Bernstein, A. (2013). State Mindfulness Scale (SMS): Development and initial validation. *Psychological Assessment*, 25(4), 1286–1299. <https://doi.org/10.1037/a0034044>
- Teasdale, J. D., Scott, J., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., & Paykel, E. S. (2001). How Does Cognitive Therapy Prevent Relapse in Residual Depression? Evidence From a Controlled Trial. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (Vol. 69, Issue 3).
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2016). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- Van Dam, N. T., Van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2017). Mind The Hype: A Critical evaluation and prescriptive

agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>

Van Der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M., & Branje, S. (2017). Prosocial Behavior in Adolescence: Gender Differences in Development and Links with Empathy. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1086–1099. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0786-1>

van Gordon, W., Shonin, E., Dunn, T. J., Saphiang, S., Kotera, Y., Garcia-Campayo, J., & Sheffield, D. (2019). Exploring Emptiness and its Effects on Non-attachment, Mystical Experiences, and Psycho-spiritual Wellbeing: A Quantitative and Qualitative Study of Advanced Meditators. *Explore*, 15(4), 261–272. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.12.003>

Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2018). Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well-Being: the Role of Self-Compassion and Gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339–351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>

Walsh R, Roche L. Precipitation of acute psychotic episodes by intensive meditation in individuals with a history of schizophrenia. *Am J Psychiatry*. 1979;136(8):1085-6.

Wicksell, R. K., Renöfält, J., Olsson, G. L., Bond, F. W., & Melin, L. (2008). Avoidance and cognitive fusion - Central components in pain related disability? Development and preliminary validation of the Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS). *European Journal of Pain*, 12(4), 491–500. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2007.08.003>

Williams, R. J. (2003). Women on corporate boards of directors and their influence on corporate philanthropy. *Journal of*

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>

Yorston G. Mania precipitated by meditation: A case report and literature review. *Ment Health Relig Cult*. 2001; 4(2): 209-213.

Zaki, J., & Mitchell, J. P. (2013). Intuitive prosociality. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 466–470. <https://doi.org/10.1177/0963721413492764>