



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata  
(FISPPA)

Corso di laurea in  
Scienze Psicologiche Sociali e del Lavoro

Elaborato finale triennale

**Mindfulness e compassione: un'analisi della correlazione  
positiva tra consapevolezza e prosocialità**

Mindfulness and compassion: an analysis of the positive correlation  
between awareness and prosociality

*Relatore*

Prof. Voci Alberto

*Laureanda:*

Fertile Letizia

*Matricola:*

2076243

Anno accademico 2024/2025

<b>INTRODUZIONE.....</b>	<b>2</b>
<b>CAPITOLO 1.....</b>	<b>2</b>
<b>1.1 Mindfulness: dalle origini alla contemporaneità.....</b>	<b>2</b>
<b>1.2 I benefici della Mindfulness Disposizionale.....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Mindfulness e prosocialità.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4 Possibili conseguenze della mindfulness.....</b>	<b>5</b>
<b>1.5 Metanalisi di Donald et al. e studi collegati.....</b>	<b>7</b>
<b>1.6 Limiti del costrutto di mindfulness.....</b>	<b>9</b>
<b>CAPITOLO 2.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 Obbiettivi.....</b>	<b>12</b>
<b>2.2 Partecipanti.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3 Questionario.....</b>	<b>14</b>
<b>CAPITOLO 3.....</b>	<b>20</b>
<b>3.1 Attendibilità delle scale.....</b>	<b>20</b>
<b>3.2 Medie dei costrutti.....</b>	<b>22</b>
<b>3.3 Correlazioni.....</b>	<b>24</b>
<b>CONCLUSIONI.....</b>	<b>29</b>

## INTRODUZIONE

Lo scopo della presente tesi consiste nell'analisi della relazione tra mindfulness e prosocialità attraverso uno studio empirico.

Nel primo capitolo verranno affrontate le basi teoriche e concettuali caratterizzanti i due costrutti della ricerca, con un'analisi specifica dei benefici apportati a livello di benessere e salute. Per concludere, verranno presentate evidenze scientifiche circa il tema di studio e i relativi limiti.

Nel secondo capitolo verranno descritte le metodologie adottate nella ricerca empirica condotta, focalizzandosi su obiettivi, partecipanti individuati e struttura del questionario. Nel terzo ed ultimo capitolo verranno analizzati i dati raccolti e presentate le conclusioni tratte, fornendo un quadro complessivo dello studio.

## CAPITOLO 1

### 1.1 Mindfulness: dalle origini alla contemporaneità

L'interesse verso il costrutto di mindfulness è aumentato in maniera esponenziale negli ultimi vent'anni. Così, si è notato un aumento non solo delle pubblicazioni riferite al tema, ma anche delle cliniche e dei testi che ne hanno sostenuto i benefici (Brown, 2007). Per comprendere il motivo, in questo capitolo ne andremo a descrivere la sua storia: dagli albori fino alla sua comparsa nei contesti accademici contemporanei.

Le origini del termine vengono riscontrate all'interno della tradizione filosofica buddista. Il termine mindfulness deriva dalla parola pali *sati* traducibile in "ricordare", che nel senso di qualità della coscienza viene inteso come presenza mentale (Bodhi, 2000; Nyaniponika, 1973). All'interno dei percorsi spirituali buddhisti essa era intesa come una pratica fondamentale del percorso di liberazione dal *dukkha*, la sofferenza insoddisfacente (Sayadaw, 2016).

Va, tuttavia, precisato che nelle tradizioni buddhiste non si delinea un'unica definizione del termine, con la conseguenza di una nascita, nel mondo occidentale, di diverse concettualizzazioni dello stesso sia a livello teorico che operativo (Dimidjian & Linehan, 2003; Hayes & Wilson, 2003).

Kabat-Zinn – considerato il padre della mindfulness della psicologia accademica moderna – biologo e creatore del programma Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) – la

definisce come la capacità di vivere il momento presente, caratterizzato da pensieri ed emozioni, in maniera intenzionale e non giudicante.

La mindfulness, quindi, si lega alla consapevolezza, intesa come rilevazione conscia degli stimoli appartenenti sia a realtà interne alla persona, sia a realtà esterne che distinguono il qui ed ora.

In questo modo, la persona mindful impara a non cadere in un circuito di pensieri ripetitivi, ma semplicemente ad osservarli come semplici reazioni, senza sottoporli a reazioni giudicanti (Brown & Ryan, 2003, 2007).

Tale elemento si accosta ad un altro: l'attenzione. Questa nei contesti meditativi viene allenata a seconda di quali aspetti si vogliano osservare in maniera cosciente. Infatti, si distingue in maniera flessibile in: "clear awareness" se si vuole mantenere una visione d'insieme, oppure in "focus attention" o "samatha", se riferita agli aspetti situazionali (Lutz et al., 2008; Welwood, 1996).

Come detto, le persone che praticano la mindfulness per rafforzare la propria coscienza sono orientate all'esperienza presente in maniera da osservarla in modo non pregiudizievole. Non bisogna, però, cadere nell'errore che ciò implichi un disinteresse o un atteggiamento rassegnato alla vita. Piuttosto, come affermato da Gunarata (2002) la mindfulness permette di sviluppare un'abilità di vigilanza cosciente del vivere quotidiano.

In ultimo, se si vuole parlare di mindfulness all'interno dei contesti accademici è doveroso descrivere la distinzione tra mindfulness di "stato" e mindfulness di "tratto", definita anche Mindfulness Disposizionale (DM). Se la prima fa riferimento ad una condizione temporanea dovuta a determinanti contestuali, la seconda è intesa, piuttosto come aspetto stabile della persona.

## **1.2 I benefici della Mindfulness Disposizionale**

La Mindfulness Disposizionale, come evidenziato da vari studi, sembra apportare diversi benefici alla salute ed al benessere psico-sociale degli individui. In particolare, come mostrato all'interno della revisione di Tomlinson e collaboratori (2018), il potenziamento di essa si lega (a) alle psicopatologie con correlazioni negative e positivamente, (b) ai meccanismi cognitivi adattativi e (c) ai processi di regolazione emotiva.

- a. All'interno di 39 articoli su 93 revisionati da Tomlinson et al. (2018), è stata riscontrata una relazione indiretta tra Mindfulness Disposizionale e sintomi psicopatologici in soggetti non clinici tra cui: ansia, depressione, disturbi alimentari, sintomi del disturbo borderline di personalità e disturbo da stress post traumatico (PTSD). In particolare, la fetta più consistente di tali ricerche, che vagliavano la relazione tra DM e sintomatologie depressive, afferma come questa attenui gli effetti dovuti a discriminazione, bassa autostima, difficoltà quotidiane e stress percepito.
- b. In 21 ricerche della rassegna si è osservato come la DM benefici i processi cognitivi adattativi a discapito, invece, delle strategie di coping evitanti, tra cui procrastinazione e ruminazione – consistente nell'attuazione di pensieri ripetitivi in riferimento a una determinata situazione ed alle sue conseguenze (Nolen-Hoeksema, 1991). Nello specifico, si è scoperto come la DM riduce sia i cicli di ruminazione incontrollata che la ruminazione suicidiaria, come anche la catastrofizzazione del dolore, una distorsione cognitiva che amplifica o anticipa in maniera catastrofica i sentimenti di dolore (Beck, 1967; Sullivan et al., 2009). In aggiunta, alcuni studi hanno esplorato anche l'effetto della Mindfulness Disposizionale nei confronti dei comportamenti di dipendenza, come alcol e fumo. I risultati mostrano che i soggetti, che implementavano il tratto di mindfulness, diminuivano la preoccupazione verso di essi e ne aumentavano il rifiuto.
- c. Gli ultimi benefici, riscontrati all'interno della rassegna, riguardavano dinamiche emozionali. Nello specifico la DM consente di percepire stress e disagio emotivo in maniera inferiore. Inoltre, si è anche registrato un miglioramento della regolazione emotiva, la quale permette di reagire meglio a stress e situazioni avverse tramite risposte adattative più funzionali.

Per concludere, è possibile registrare come gli effetti positivi del praticare mindfulness siano svariati, come dimostrato dalla letteratura accademica e da quanto sopra esposto. Queste evidenze potrebbero designare un punto di partenza per la realizzazione di programmi volti alla promozione del benessere psicofisico-affettivo. In un mondo, sempre più descritto dei vari media come poco sicuro ed egoista, e in cui l'agitazione sembra dominare la quotidianità, allenare la mindfulness potrebbe rappresentare

un'opportunità per imparare a vivere immergendosi nel flusso della vita, senza lasciarsi intaccare da ruminazioni negative.

### **1.3 Mindfulness e Prosocialità**

Come già esposto in precedenza, lo sviluppo del tratto di mindfulness ha diverse ricadute positive. È opportuno ora evidenziare come questo sia correlato anche all'attuazione di comportamenti altruistici e compassionevoli. In questa terza sezione del capitolo si andranno ad analizzare gli effetti della mindfulness in riferimento alla prosocialità e alla compassione, come anche le relative evidenze empiriche.

Diversi sono i programmi che nel movimento moderno descrivono la mindfulness come uno degli elementi alla base per sviluppare la compassione. Lo stesso Kabat-Zinn nel suo programma MBSR, incentrato sul costrutto di mindfulness, promuoveva un approccio di accettazione, quindi compassionevole (Dunne, 2015).

La compassione, termine che non deve essere confuso con l'empatia, si sostanzia in uno stato emotivo che si sviluppa a seguito del riconoscimento della sofferenza degli altri e che ha come obiettivo quello di alleviarla (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010).

In recenti basati su mindfulness e meditazione, è stato dimostrato come la compassione si correli positivamente alla prosocialità, definita come il "comportamento volontario volto a beneficiare l'altro" e non come risposta affettiva o cognitiva, le quali possono non necessariamente portare alla messa in atto di azioni prosociali (Eisenberg et al., 2007).

Le motivazioni che possono spingere le persone ad aiutare il prossimo possono essere di varia natura: di tipo non personale, ove non ci si aspetta nulla in cambio, e di tipo personale, nel caso in cui si voglia migliorare la propria reputazione (Eisenberg et al., 2007) oppure conformarsi a norme e regole (Penner & Orom, 2010).

### **1.4 Possibili conseguenze della mindfulness**

Nei prossimi paragrafi si andranno a descrivere quali meccanismi possono incidere sulla prosocialità, tramite lo sviluppo della consapevolezza. In ordine saranno analizzati i seguenti aspetti: attenzione, consapevolezza interocettiva, esperienza emotiva, regolazione affettiva, senso di sé e dereificazione.

Circa l'attenzione, la mindfulness, basandosi su sistemi attentivi e percettivi, consentirebbe di allenare questi nelle conversazioni. Consentirebbe di allenare questi

nelle conversazioni, soffermandosi sia sui contenuti espliciti che su quelli impliciti, come la comunicazione non verbale, tramite una funzione di monitoraggio. Un soggetto particolarmente sensibile ai segnali dell'ambiente è in grado di cogliere i bisogni degli altri e di rispondervi (Brown & Ryan, 2003; Condon, 2017).

Spostandoci alla consapevolezza interocettiva o corporea (Farb et al., 2007), definibile come la capacità di riconoscere i segnali corporei fisiologici, quali il battito cardiaco o le sensazioni viscerali (Hölzel et al., 2011; Vago & Silbersweig, 2012), studi neuroscientifici hanno mostrato come la meditazione incrementi la consapevolezza interocettiva stimolando una maggiore attività dell'insula, regione cerebrale coinvolta non solo nei meccanismi di consapevolezza corporea, ma anche nell'elaborazione emotiva altrui e nella stima di elementi di rischio o incertezza.

Proseguendo, si è notato come la DM influisca sull'esperienza affettiva. È stato difatti osservato come, al termine di diversi programmi incentrati sulla mindfulness, sia stata registrata una maggiore predisposizione a emozioni positive come gioia o amore, a discapito di quelle negative quali rabbia o stress (Cameron & Fredrickson, 2015).

I soggetti più mindful sembrerebbero sviluppare un altro aspetto: la regolazione emotiva. Tramite la pratica della meditazione, si sviluppa una maggiore attività della corteccia prefrontale ed una minore dell'amigdala e del sistema di minaccia (Creswell, Way, Eisenberg & Lieberman, 2007). Dal punto di vista delle relazioni interpersonali, questo consente di reagire alla sofferenza altrui con atteggiamenti più flessibili e compassionevoli e a rispondere a tali situazioni con calore e gentilezza (Condon, 2017). Ulteriore elemento su cui agisce la consapevolezza è il senso del sé, la totalità delle percezioni e delle valutazioni che ognuno di noi ha rispetto alla propria persona. Una visione del proprio sé non rigorosa, ma flessibile ai vari scenari esperienziali, riduce il pregiudizio e i comportamenti auto-protettivi del sé (Condon, 2017).

Ultimo meccanismo fondamentale per la relazione tra awareness e atteggiamenti altruistici è la dereificazione o defusione cognitiva. Tale termine esprime la capacità di interpretare percezioni ed emozioni non come rappresentazioni autentiche della realtà, ma come semplici processi mentali (Lutz et al., 2015).

Questa componente finale si lega a quelle precedentemente descritte, in particolare alla regolazione emotiva, alla decostruzione del sé ed alla flessibilità cognitiva, nonché al significato generale racchiuso nel concetto stesso di mindfulness. La dereificazione è

intrinsecamente connessa ad una capacità di vivere in maniera resiliente le esperienze. Questo permette di approcciarsi alle dinamiche contestuali, adattandosi ad esse modificando le proprie strategie cognitive (Colzato, Ozturk & Hommel, 2012).

Inoltre, questo meccanismo viene associato ad una destrutturazione del sé (Hölzel et al., 2011; Lutz et al., 2015), aspetto riscontrato anche all'interno della tradizione meditativa buddista. A conferma di ciò, si registra come gli insegnamenti impartiti si fondavano su una visione negativa di una prospettiva unica e statica del sé. La pratica della consapevolezza veniva proposta per allontanarsi da eventuali desideri di avidità e, di conseguenza, consentire un'apertura esperienziale.

Successivamente, tali posizioni sono state riprese da molte pratiche e programmi moderni di mindfulness, che si basano su una riorganizzazione del sé in favore di una miglior accettazione mentale ed assunzione di prospettiva altrui (Dahl, Lutz & Davidson, 2015; Hölzel et al., 2011)

### **1.5 Metanalisi di Donald et al. e studi collegati**

Nonostante il campo della mindfulness sia relativamente recente, numerose sono le ricerche di varia natura attorno al tema ed al suo rapporto con atteggiamenti altruistici. Per poter avere una panoramica di queste evidenze empiriche, i prossimi passi dell'elaborato si baseranno sulla rassegna e sulla metanalisi condotta da Donald e collaboratori (2019).

Questa consente di avere una visione generale dei risultati ottenuti finora, poiché raccoglie una serie di studi basati: (1) su diverse concettualizzazioni del termine, monodimensionale, bifattoriale o multidimensionale; (2) su una visione della mindfulness sia come stato che come tratto; (3) ed infine, sull'inclusione di programmi di ricerca, non solo strettamente focalizzati sulla consapevolezza, ma interessati a quest'ultima e alle relative emozioni prosociali che può implementare.

Più precisamente gli autori hanno riscontrato come, tra i vari aspetti, la mindfulness potenzi atteggiamenti volti a beneficiare gli altri in maniera maggiore verso persone conosciute, sebbene si registrino anche dati positivi, maggiori allo zero, nei confronti di estranei.

L'esperimento condotto da Condon, Desbordes, Miller e DeSteno (2013) ad esempio ha voluto indagare se e come i partecipanti, dopo aver condotto delle lezioni di mindfulness per un periodo di otto settimane, aiutassero sconosciuti in difficoltà.

Lo scenario si componeva di tre attori ed un partecipante. Il partecipante e due dei complici si sedevano sulle uniche tre sedie disponibili, il rimanete giungeva successivamente con delle stampelle inscenando sensazioni di dolore.

I risultati del gruppo sperimentale mostrano come il 50%, a discapito del 15% del gruppo di controllo, abbia aiutato la persona in difficoltà cedendo il proprio posto.

Dal punto di vista anagrafico, i comportamenti compassionevoli sono stati osservati sia in fasce di popolazione adulte che in giovani adolescenti. Si deve precisare che nei primi la percentuale di dati di aiuto risulta più alta, poiché nel corso della giovinezza si deve ancora sviluppare a pieno la capacità di acquisire prospettive diverse da quelle personali (Kegan, 1982).

In generale, poi, si è notato come in qualsiasi programma incentrato sull'aumento della consapevolezza e sull'esperire emozioni positive, gli esercizi di mindfulness, nel corso dei vari training, sono in grado da soli di raggiungere tali obiettivi. Dunque, sembrerebbe possibile affermare che, anche solo la pratica meditativa consente un aumento delle probabilità di produrre atteggiamenti compassionevoli, reagendo alla sofferenza degli altri, per mezzo di un implemento della preoccupazione empatica (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010) e della regolazione emotiva. Gli stessi autori affermano tra l'altro che questi effetti si ottengono indipendentemente dalla durata delle sessioni meditative.

Esempio consono l'esperimento condotto da Weng e collaboratori (2013). Questo si basava sull'attuazione del programma Loving-Kindness Meditation (LKM) in realtà virtuali. Dopo che i partecipanti presero parte, per due settimane, a sessioni di mindfulness della breve durata di trenta minuti l'una, si sono registrati cambiamenti sia sul piano comportamentale che sul piano neurologico. In riferimento all'aspetto comportamentale, i partecipanti mostravano una maggior predisposizione a fornire sostegni economici online, donando somme di denaro maggiori a persone vittime di ingiustizie, rispetto al gruppo di controllo. In riferimento al secondo aspetto, invece, le ricerche di neuroimaging rilevarono un'importante attivazione dell'insula e della corteccia temporoparietale, ambedue coinvolte, come affermato nei precedenti passaggi, nell'esperienza emozionale.

In conclusione, i protocolli di addestramento della mindfulness apportano, indipendentemente dalle teorie di riferimento, durata delle pratiche, età o genere delle persone, cambiamenti positivi significativi nelle relazioni di aiuto con gli altri. A motivo di ciò, il coinvolgimento di una molteplicità di meccanismi, di natura cognitiva ed emotiva interconnessi tra loro, consentono di adottare posizioni con maggiore apertura mentale, più compassionevoli e altruistiche verso gli altri.

### **1.6 Limiti del costrutto di mindfulness**

Rappresentando la mindfulness un'interesse recente della psicologia moderna, è implicitamente possibile affermare che rimangono ancora diverse questioni irrisolte.

Una prima problematica inerente al costrutto è il fatto che, come già affermato, sono diverse le sue definizioni realizzate da vari autori. Ciò potrebbe derivare dalla traduzione stessa del termine *pali* in "mindfulness", ad opera di T.W. Rhys Davids, non mai filologicamente giustificata (Gethin, 2011). Di conseguenza anche le definizioni secolarizzate del termine potrebbero subire e/o creare confusione.

Non solo, ma spesso accade che il fine - lo sviluppo della consapevolezza - venga confuso con i mezzi, come il Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) o il Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) (Brown et al., 2007).

In più, queste ambiguità si trascinano anche nel campo operativo. Le definizioni di mindfulness sono numerose e possono descriverla come composta da una, due o più dimensioni. Ne deriva la creazione di strumenti di misurazione della stessa con focus molto differenti tra loro. A titolo esemplificativo, la Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS; Brown e Ryan, 2003) indaga il costrutto unidimensionale di Mindfulness composto dal dualismo di attenzione e consapevolezza; mentre il Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2006) ne individua cinque di dimensioni: descrivere, osservare, agire con consapevolezza, non giudicare l'esperienza interna e non reagire all'esperienza interna.

Ulteriore oggetto di critica è la generalizzabilità dei risultati. La maggior parte delle volte gli studi hanno come soggetti adulti bianchi, con livelli di istruzione medio alti (Tomlinson et al., 2018).

Inoltre, nonostante le ricerche di varia natura, sono ancora molti i dubbi riguardo le possibili componenti determinanti della mindfulness, sia genetiche che culturali. Come

affermato da Greenough e Black (1992) le differenze individuali si basano anche sullo sviluppo di ciascuno. Traumi evolutivi, quali situazioni di abusi, controllo eccessivo sullo sviluppo del bambino o condizioni di eccessivo coinvolgimento dell'ego possono compromettere un sano sviluppo del tratto disposizionale di mindfulness. Di conseguenza, ognuno, risponde ad eventuali sollecitazioni di quest'ultimo, in maniera diversa, a seconda della propria storia clinica.

Questi aspetti, insieme ai problemi di randomizzazione ed ai campioni spesso ristretti di partecipanti (Donald et al., 2019), rappresentano un possibile limite culturale e metodologico che intacca la validità dei dati raccolti.

Il processo di secolarizzazione ha inoltre, secondo soprattutto gli autori di tradizione buddista, sradicato dal concetto di mindfulness il suo valore etico.

La visione tradizionale promuoveva un percorso per raggiungere la consapevolezza e liberarsi dalla sofferenza, incentrato sull'accrescimento delle virtù di saggezza e compassione; mentre le posizioni moderne affermano che questo tratto è inappropriato nei contesti clinici, occorrerebbe piuttosto lasciare alle persone la possibilità di scegliere liberamente se focalizzarvici o meno (Monteiro, Musten & Compson, 2015).

Necessario, però, affermare che un allontanamento dalla prospettiva etica potrebbe favorire comportamenti o posizioni autocentrate, in cui le persone agiscono perchè spinte da pure motivazioni personali ed egocentriche (Gethin, 1998).

In tale contesto, avendo la mindfulness moderna assunto un approccio sempre più neoliberale, Miles Neale ha trovato appropriato coniare il termine McM mindfulness con l'intento di esprimere la diffusione della pratica della mindfulness intesa come prodotto alla mercè del consumismo.

Tale apporto si sostanzia in una visione fortemente critica nei confronti di come, ai giorni nostri, le pratiche meditative vengono presentate come meri strumenti per scappare dalla sofferenza, anzichè cercare di agire sulle sue determinanti.

In senso contrario, gli studiosi Purser e Loy (2013) hanno ampiamente discusso di questo termine nell'ambito accademico, giungendo ad affermare come questo sia una banalizzazione delle dimensioni della mindfulness, nonostante possa rappresentare un interessante spunto di riflessione riguardo come oggi venga conosciuta e praticata dalle persone.

Se pur vero che alla mindfulness, e al conseguente potenziamento della consapevolezza, corrispondano benefici per la salute e atteggiamenti compassionevoli, altrettanto vero è che si tratta di un ambito di ricerca recente, con un arco temporale non sufficiente a far sì che vengano tralasciati limiti e dubbi a riguardo. Occorre, quindi, tener conto delle delimitazioni concettuali e applicative, utilizzandole come punto di partenza per poter, riappropriandosi anche delle antiche origini etiche tradizionali, creare un ponte di continuità tra passato e modernità.

## **CAPITOLO 2**

### **2.1 Obbiettivi**

La ricerca ha avuto lo scopo di andare ad indagare alcuni atteggiamenti e percezioni sociali, studiando le differenze individuali nella percezione di sé e degli altri, nella consapevolezza e nelle relazioni sociali. Nello specifico si è voluto osservare come un possibile sviluppo della Mindfulness, intesa come consapevolezza, si correli alla prosocialità.

In tal senso, sono state indagate le variabili associate alla Mindfulness, quali: decentramento, interconnessione, non attaccamento, flessibilità psicologica e cognitiva, e ruminazione; e, in particolare, il meccanismo di dereificazione a lei connessa. Mentre, il costrutto della prosocialità è stato approfondito per mezzo delle variabili di gratitudine, compassione ed empatia.

Costrutti e variabili sono stati rilevati tramite un questionario self-report al fine di indagarne le correlazioni. In sintesi, l'ipotesi attorno alla quale si è scelto di sviluppare la ricerca, è stata quella di riuscire a individuare una correlazione positiva tra le varie forme di consapevolezza e gli atteggiamenti prosociali.

### **2.2 Partecipanti**

Lo studio si basa sull'analisi delle risposte date da un campione di 162 partecipanti, composto da n. 85 femmine e n. 77 maschi, di età compresa tra i 18 e 76 anni, con una media di 45,77 anni e con una deviazione standard di 14,764.

Al campione è stato somministrato un questionario self-report a partecipazione volontaria, nell'arco temporale di due mesi (Marzo e Aprile 2025), avvalendosi di un link connesso ad un Google Form condiviso tramite social media quali Whatsapp, Instagram e Facebook.

Nella compilazione del questionario i partecipanti sono stati invitati a fornire alcuni dati personali, tra cui l'età, il livello di istruzione raggiunto e la professione attuale.

Dall'analisi dei dati raccolti è emerso che: nessun soggetto ha la sola licenza elementare, che i soggetti con licenza media sono n. 11; coloro che hanno conseguito un diploma di scuola media superiore sono n. 93; n. 10 hanno una laurea triennale; n. 47 una laurea magistrale, master o dottorato; ed un partecipante non ha fornito tale dato.

Al fine della ricerca, le professioni fornite dal campione sono state classificate su una scala di codifica a sei livelli. Nel definire livelli si è fatto riferimento a diversi criteri quali: tipo di lavoro svolto, se manuale o impiegatizio, se autonomo svolto con o senza dipendenti, oppure se con un rapporto di lavoro subordinato. Nella codifica delle professioni si è tenuto in considerazione anche il titolo di studio di ogni singolo soggetto. Segue la relativa schematizzazione.

---

<b>Livello 1 e 2</b>	<p>Il livello inferiore della scala delle professioni, avente per codici 1 e 2, raggruppa lavori manuali, svolti come dipendenti o improprio, con un titolo di studio solitamente corrispondente alla scuola dell'obbligo.</p> <p>Tra i 162 partecipanti a n. 5 è stato assegnato il codice 1 e a n. 7 il codice 2. Professioni alle quali è stato assegnato il codice 1 sono state: conducenti, edili e operai; ritenute di livello inferiore-basso. Per il codice 2, livello inferiore-alto, è stato attribuito a lavori quali: parrucchiere, barista, cameriere o falegname.</p>
<b>Livello 3 e 4</b>	<p>Al livello medio delle professioni, ai quali sono assegnati i codici 3 e 4, corrispondono piccoli imprenditori (artigiani con dipendenti), commercianti, gestori di bar, trattorie o ristoranti, impiegati di enti pubblici o imprese private, gradi inferiori dell'esercito, i rappresentanti, periti, insegnanti, con titolo di studio associato di scuola dell'obbligo o diploma di scuola media superiore.</p> <p>Tra le risposte date il codice 3, livello medio-basso, è stato assegnato n. 42 volte, il codice 4, corrispondente ad un livello medio-alto, n. 25 volte.</p>
<b>Livello 5 e 6</b>	<p>Il livello superiore delle posizioni lavorative, con codici 5, per il livello superiore-basso, e 6, per quello superiore-alto, rappresenta professioni quali liberi professionisti, imprenditori titolari di medie e grandi imprese, dirigenti di imprese o di enti e pubblici servizi, insegnanti delle scuole medie superiori e docenti universitari. Il titolo di studio è solitamente quello della laurea.</p> <p>Nel bacino di partecipanti a n. 34 hanno visto assegnatosi il codice 5 e n. 10 il 6. Nel primo caso, alcuni esempi di professioni, riscontrabili tra le</p>

---

---

risposte date, sono stati: docenti, imprenditori, manager e consulenti. Mentre il codice 6 è stato assegnato ad ingegnere, avvocati o archeologi.

---

**Livello 7, 9 e 0** In ultimo, sono stati assegnati: il codice 7, corrispondente a pensionati o disoccupati, conferito al campione n. 10; il codice 9, che identifica gli studenti, associato a n. 18 soggetti; il codice 0, per casalinghi/e, a n. 5 soggetti.

Per i n. 6 spazi bianchi, Equivalenti ad una non risposta, non è stato impiegato alcun codice numerico.

---

In calce alle domande somministrate, i partecipanti erano invitati a fornire, in maniera spontanea, informazioni riguardanti la personale esperienza di ciascuno in pratiche di consapevolezza come yoga, meditazione, mindfulness o altro.

Ne è emerso che n. 30 soggetti hanno affermato di aver praticato yoga nella loro vita. La meditazione viene praticata da n. 19 persone. Raggruppando questa opzione di risposta diverse pratiche, i soggetti sono stati invitati ad esplicitare quale fosse quella da loro esercitata ed è risultata la seguente distinzione: meditazione religiosa, trascendentale, vipassana, di Benson o un insieme di tecniche varie. Gli esercizi di mindfulness, invece, sono messi in atto da n. 10 persone. Infine, n. 11 partecipanti hanno segnalato altre pratiche, oltre a quelle di cui sopra quali: preghiera, Qi Gong, bioenergetica, Tai-Chi, visualizzazioni, arti marziali, Mindfulness Based Stress Reduction e pilates.

Per avere un quadro generale è stato osservato come: n. 28 persone praticano una forma di meditazione, n. 11 ne svolgono due, n. 4 ne esercitano tre e per ultimo n. 2 persone si dedicano a tutte e quattro le forme di coltivazione di consapevolezza.

Riassumendo, per avere una panoramica completa sul tempo di percorrenza delle pratiche, si evince come esse vengano praticate da un minimo di 1 mese ad un massimo di 600 mesi, con una media di 65,6111 ed una deviazione standard di 138,08781.

### **2.3 Questionario**

La raccolta dei dati è stata effettuata attraverso l'auto-somministrazione di un questionario self report, compilato in autonomia senza la mediazione di alcun ricercatore. I soggetti, che hanno partecipato autonomamente e volontariamente alla ricerca,

compilando il questionario condiviso con un link connesso ad un Google Form, potevano avvalersi di un dispositivo digitale a loro scelta.

Lo strumento della ricerca si articolava in sette sezioni composte da domande chiuse a risposta multipla o da domande aperte, alle quali ciascuno era invitato a rispondere secondo la propria percezione soggettiva.

La parte iniziale (sezione 1) faceva riferimento al consenso informato, in cui si esplicava l'obiettivo della ricerca e la cortesia di rispondere, agli item somministrati, con la massima sincerità rispecchiando la propria opinione o esperienza personale. Nel caso in cui si fosse preferito non rispondere a domande specifiche si poteva passare alla domanda successiva.

A ciascun soggetto veniva data, inoltre, la possibilità in ogni momento di interrompere la compilazione senza fornire alcuna spiegazione. In questo caso i dati da esso forniti fino a quel momento non sarebbero stati presi in considerazione al fine della ricerca.

Veniva successivamente specificato: la durata stimata della compilazione, che poteva variare da 20 a 30 minuti; il trattamento dei dati, ottenuti nel completo anonimato, finalizzato unicamente a scopo di ricerca, effettuato ai sensi della legge D. Lgs 196/2003 e UE GDPR 679/2016 sulla protezione dei dati; i recapiti del conduttore della ricerca al quale rivolgersi per eventuali domande o richieste di chiarimenti.

La prima domanda, a risposta dicotomica (sì/no), alla quale il campione è stato sottoposto riguardava la conferma della maggiore età di ognuno e l'esplicazione del consenso a partire partecipare alla ricerca, autorizzando all'utilizzo dei dati forniti.

Nella sezione 2, era richiesto l'inserimento di dati anagrafici, quali: genere, età (in anni compiuti ed in numero), livello massimo di istruzione raggiunto e professione attuale.

Conclusasi la parte introduttiva-descrittiva (sezione 1 e 2) si articola il fulcro del questionario nelle successive quattro sezioni, composto da 14 scale che hanno avuto l'obiettivo ad indagare i costrutti di consapevolezza e socialità del campione di partecipanti.

La sezione numero 3 è costituita da quattro scale. La prima di queste è la (1) Five Faced Mindfulness Questionnaire: Short Form (FFMQ-SF; 24; Baer et al., 2006; Bohlmeijr et al., 2011; versione italiana: Giovanni et al., 2014). Essa rappresenta una versione abbreviata del questionario originale FFMQ sviluppato da Ruth Baer e collaboratori nel 2006 e successivamente adattato in versione breve da Bohlmeijr e collaboratori nel 2011.

Rispetto al questionario originale formato da n. 39 item, esso ne contiene n. 24, ognuno dei quali valutato basandosi su una scala Likert di risposta crescente da 1 (“non mi accade mai o molto raramente”) a 5 (“mi accade molto spesso o sempre”).

Nello specifico, questa scala analizza la mindfulness in cinque dimensioni: (a) osservazione (observing): la consapevolezza sensoriale che permette di percepire i mondi interiori ed exteriori caratterizzati da stimoli selezionati con i processi attentivi; (b) descrizione (describing): si riferisce alla modalità di descrivere a parole se stessi, gli altri e le esperienze; (c) agire con consapevolezza (acting with awareness): si intende la consapevolezza nell’agire in modo calcolato. Dopo aver osservato attentamente, si raccolgono le informazioni e si agisce sulla base di esse; (d) non giudizio dell’esperienza interiore (non-judging of inner experience): è la capacità di non lasciarsi scoraggiare da critiche interiori; (e) non reattività all’esperienza interiore (non-reactivity to inner experience): è il riuscire a distaccarsi da pensieri di emozioni negative, accettando semplicemente la loro esistenza.

La seconda, (2) la Langer Mindfulness Scale di Pirson, Langer, Bodner e Zilcha-Mano (2012), è composta da n. 21 item ai quali rispondere sempre con una scala Likert, da 1, “forte disaccordo”, a 7, “forte accordo”.

A differenza della precedente le dimensioni della mindfulness analizzate tramite essa sono quattro: Novelty Producing, capacità di creare nuove soluzioni; Novelty Seeking, capacità mentale all’essere aperti a nuove esperienze; Engagement, la partecipazione con impegno a situazioni presenti; e Flexibility l’adattarsi ai vari scenari esperienziali vissuti.

La terza è la (3) scala di Decentering subscale of the Experiences Questionnaire (Fresco et al., 2007). Il decentramento può essere descritto come l’abilità del singolo a vivere pensieri ed emozioni come semplici processi mentali temporanei, e considerare come veri riflessi del sé (Safran & Segal, 1990 come citato in Fresco, Moore et al., 2007, p. 234).

In totale sono presentati n. 11 item ai quali rispondere con uno dei seguenti valori: 1= mai, 2= raramente, 3= a volte, 4 = spesso, 5 = sempre.

La quarta è la (4) Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) di Rolffs e collaboratori (2018). Come nella scala precedente, gli item sono n. 10, con la possibilità di rispondere ad ognuno tramite un valore da 1 (“per nulla/ mai vero”) a 6 (“assolutamente/sempr vero”). Tale strumento si articola attorno ai concetti di fusione e

defusione cognitiva, intesi come la tendenza o meno del soggetto a rimanere focalizzato su pensieri ed emozioni, assimilandoli come verità certe.

Nella sezione 4 le scale, invece, sono due. La prima, (5) Interrelatedness scale (v2), con la quale si ha avuto la possibilità di misurare, per mezzo di n. 10 item con scala di risposta Likert da 1 (= per nulla d'accordo) a 7 (= completamente d'accordo), la convinzione che gli esseri umani e i diversi fenomeni del mondo siano, per taluni aspetti, interdipendenti e interconnessi.

La seconda è, invece, la (6) Gratitude Questionnaire (GQ6: McCullough et al., 2002; versione italiana: Fuochi et al., 2018), strumento relativamente breve composto da un totale di n. 6 item valutati tramite valori compresi tra 1 (= fortemente in disaccordo) e 5 (= fortemente d'accordo), progettato per osservare le differenze individuali riguardo al provare o meno gratitudine alle situazioni della quotidianità.

La sezione 5 è costituita da quattro scale. La prima di queste è la (7) Multidimensional Awareness Scale (DeMarree & Naragon-Gainey, 2022). Comprende complessivamente n. 25 item, valutato per mezzo dei seguenti punteggi: 1= fortemente in disaccordo, 2= in disaccordo, 3= un po' in disaccordo, 4= né d'accordo né o in disaccordo, 5= un po' d'accordo, 6= d'accordo, 7= totalmente d'accordo. Tramite essa si descrivono ed analizzano tre aspetti riferiti alla consapevolezza nel momento presente: Meta-awareness (l'essere consci dei propri stati mentali caratterizzanti il momento), Decentered awareness (l'essere in grado di osservare da una prospettiva esterna e distante i propri pensieri ed emozioni) ed External awareness (la consapevolezza dell'ambiente circostante).

Segue la (8) Compassion Scale (Pommier, Neff & Tòth-Király, 2019), rappresentata da n. 16 item valutati sempre su una scala Likert, da 1 ("Quasi mai") a 5 ("Quasi sempre"). Suo obiettivo è quello di descrivere la predisposizione della persona alla compassione verso il prossimo, basandosi sulla teoria di Neff dell'autocompassione (2003). Quest'ultima nel modello teorico è descritta tramite tre componenti: mindfulness, gentilezza verso di sé e senso di umanità condivisa.

Proseguendo i partecipanti, dovevano rispondere ai n. 7 item della scala riguardante il (9) Non attaccamento (NAS; Sahdra et al., 2010), con misurazione Likert da 1 (=fortemente in disaccordo) a 6 (= fortemente d'accordo). Suo obiettivo è quello di consentire di valutare il non attaccamento, inteso come la capacità di lasciar andare pensieri, esperienze

o memorie; fare ciò consente alla persona di non precludersi nuove esperienze a causa di timori.

L'ultima scala della sezione è quella della (10) Flessibilità cognitiva (Martin & Rubin, 1995). Composta complessivamente da n. 12 item, anch'essi valutati con valutazioni da 1 (= fortemente in disaccordo) a 7 (= fortemente d'accordo), che indagano l'apertura cognitiva del soggetto di fronte a situazioni nuove o inaspettate. Un esempio di item è: "Riesco a trovare soluzioni praticabili a problemi apparentemente irrisolvibili".

La sezione 6 è costituita da tre scale. La prima, (11) la scala dell'Empatia: Interpersonal Reactivity Index (Davis 1983; versione italiana: Albiero et al., 2006). I n. 21 item, ai quali è stata attribuita risposta da 1 (=non mi descrive bene) a 5 (=mi descrive molto bene), si basano sul concetto di empatia e sulle sue diverse componenti: (a) assunzione di prospettiva, l'adottare il punto di vista degli altri; (b) preoccupazione empatica, la pietà o compassione per gli altri; e (c) disagio personale o distress, il disagio provato di fronte alle difficoltà ed alla sofferenza sperimentata da altre persone. Nella scala originale è presente un'ulteriore dimensione che si è scelta di non prendere in considerazione nella ricerca: la (d) fantasia, l'abilità di immaginare e creare mentalmente nuovi scenari situazionali.

I partecipanti si sono trovati poi a rispondere ai n. 12 item della scala riguardante la (12) Ruminazione (da RRQ: Trapnell & Campbell, 1999; versione italiana Vannini e Chiorri, 2018). Essa si focalizza su due dimensioni: (a) riflessione, cicli di ragionamenti di carattere più esplorativo; (b) ruminazione, tendenza personale a focalizzarsi, in maniera quasi ossessiva, sugli stessi pensieri; spesso associata, se fortemente presente nelle caratteristiche personali della persona, a psicopatologie depressive. A titolo esemplificativo, "tendo a rimuginare o a soffermarmi sulle cose che mi accadono per molto tempo" è un esempio di item riferito alla ruminazione.

L'ultima scala della sezione 6 è la (13) Prosocialness Scale for Adults (Caprara et al., 2005; versione italiana: Caprara et al., 2005). Si tratta di una scala psicometrica di n. 16 item che esplorano quattro dimensioni della prosocialità: aiutare, condividere, prendersi cura ed empatia. A titolo esemplificativo, alcuni item rappresentativi sono: "cerco di aiutare gli altri", "passo volentieri del tempo con gli amici che si sentono soli" oppure ancora "faccio tutto il possibile per impedire che altre persone si trovino in difficoltà".

La sezione 7 è costituita nella (14) scala degli “Eventi negativi e positivi”. Ciascun soggetto del campione rispondeva a domande riguardanti degli episodi rilevanti, più o meno inaspettati, delle loro ultime due settimane di vita, dando ad ognuna valori da 1 (=per nulla) a 7 (= moltissimo).

L’ultima parte della sezione era composta, come già descritto al termine del precedente sottocapitolo, da quesiti che indagavano quali pratiche di consapevolezza (yoga, meditazione, mindfulness o altro) esercitava ciascuno, con che frequenza e per quale/i motivo/i.

Il questionario si concludeva con un messaggio di ringraziamento ad ognuno dei partecipanti per la collaborazione e per aver preso parte al progetto di ricerca.

## CAPITOLO 3

### 3.1 Attendibilità delle scale

Per poter procedere alla corretta analisi dei dati raccolti nel corso della ricerca, si è reso necessario verificare l'attendibilità delle scale utilizzate.

L'attendibilità di un questionario, misurata per mezzo del coefficiente Alpha di Cronbach, consiste nel grado di accuratezza attraverso cui si sono misurati i costrutti dello studio, ossia consapevolezza e prosocialità. È possibile definire una scala come attendibile quando è esente da errori di misurazione. In questo caso, l'attendibilità è stata analizzata come coerenza interna, la misura in cui gli item sono in accordo tra loro.

L'alpha di Cronbach può assumere valore compresi tra 0 e 1. Nello specifico, un grado di attendibilità superiore .60 è considerato sufficiente per essere preso in esame. Valori più alti a .70 vengono considerati buoni; con valutazione distinta è la coerenza con valori maggiori di .80; e infine, un coefficiente che va oltre la soglia di .90 rappresenta un ottimo indice di coerenza interna.

Per poter fare ciò, è stato prima necessario ricodificare i punteggi degli item di alcune scale perché presentati in forma di negazione rispetto alla scala considerata.

Gli item che sono stati ricodificati, per ciascuna scala, sono i seguenti:

- Mindfulness (FFMQ-SF): item 4, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 17, 19, 22, 23, 24.
- Langer Mindfulness: item 2, 5, 7, 8, 9, 15, 19, 21.
- Interralatedness: item 3, 5, 7, 9.
- Gratitudine: 3, 6.
- Multidimensional Awareness (MAS): 1, 4, 7, 8, 9, 12, 14, 22, 24, 25.
- Compassione: 3, 7, 11, 15.
- Flessibilità cognitiva: 2, 3, 5, 10.
- Empatia: 2, 3, 9, 10, 11, 13, 14.
- Ruminazione: 5, 8, 9.

I relativi punteggi dell'alpha di Cronbach per ogni scala o dimensioni sono stati trascritti nella Tabella 1.

**Tabella 1:** Attendibilità di ciascuna scala o dimensione

<i>Scala o dimensione</i>	<i>Numero di item</i>	<i>Alpha di Cronbach</i>
<b><i>FFMQ totale</i></b>	24	.78
<b><i>FFMQ - Non reattività</i></b>	5	.75
<b><i>FFMQ - Osservare</i></b>	4	.76
<b><i>FFMQ - Agire consapevolezza</i></b>	5	.82
<b><i>FFMQ - Descrivere</i></b>	5	.68
<b><i>FFMQ – Non giudicare</i></b>	5	.73
<b><i>Langer Mindfulness</i></b>	21	.87
<b><i>Decentering</i></b>	11	.88
<b><i>MPFI - Defusion</i></b>	5	.91
<b><i>MPFI - Fusion</i></b>	5	.89
<b><i>Interrelatedness</i></b>	10	.76
<b><i>Gratitude</i></b>	6	.69
<b><i>MAS – Meta-awareness</i></b>	7	.82
<b><i>MAS – Decentered-awareness</i></b>	12	.87
<b><i>MAS – External-awareness</i></b>	6	.80
<b><i>Compassion</i></b>	16	.84
<b><i>Non attaccamento</i></b>	7	.85
<b><i>Flessibilità cognitiva</i></b>	12	.80
<b><i>IRI - Assunzione prospettiva</i></b>	7	.70
<b><i>IRI - Preoccupazione empatica</i></b>	7	.71
<b><i>IRI - Distress</i></b>	7	.77
<b><i>Ruminazione</i></b>	12	.90
<b><i>Prosocialness scale</i></b>	16	.91

Dalla lettura della tabella 1 si evince che i punteggi di ciascuna scala o delle sue componenti rientrano in un range di attendibilità compreso tra .68 e .91, precisando che la maggior parte, in realtà, supera il valore di .80.

Nel complesso è possibile affermare che ciascuna scala risulta avere una buona coerenza interna. Dunque, siamo legittimati ad accorpate l'insieme degli item del questionario, somministrato ai partecipanti della ricerca, in un singolo indicatore.

### 3.2 Medie dei costrutti

La seconda parte delle analisi riguarda il confronto delle medie di ciascuna scala o sottodimensione. Si è prima individuato il punto centrale per ogni scala di risposta, e poi lo si è confrontato con la media delle risposte dei partecipanti o appartenenti al gruppo di soggetti praticanti oppure a quello dei non praticanti. Per effettuare ciò è stato utilizzato un t-test per campioni indipendenti.

Questo confronto è illustrato nella Tabella 2 che riporta i dati e le differenze tra i punteggi medi di ogni scala per ciascuno dei due gruppi.

**Tabella 2:** Confronto tra partecipanti con o senza esperienza di pratica (t-test per campioni indipendenti)

	<i>Praticanti</i>				<i>Non praticanti</i>	
	<i>Scala di risposta</i>	<i>Media</i>	<i>DS</i>	<i>Diff.</i>	<i>Media</i>	<i>DS</i>
<i>FFMQ totale</i>	1-5	3.43	.48	*	3.23	.45
<i>m. non reattiv.</i>	1-5	2.87	.75		2.78	.75
<i>m. osservare</i>	1-5	3.59	1.00	*	3.25	.87
<i>m. agire consap.</i>	1-5	3.73	.88		3.60	.88
<i>m. descrivere</i>	1-5	3.63	.74	(*)	3.42	.59
<i>m. non giudicare</i>	1-5	3.35	.81	(*)	3.09	.81
<i>Langer Mindf.</i>	1-7	5.05	.95	*	4.74	.81
<i>Decentering</i>	1-5	3.20	.79		3.05	.71
<i>MPFI – defusion</i>	1-6	3.46	1.25		3.29	1.10
<i>MPFI – fusion</i>	1-6	3.09	1.17		3.40	1.20
<i>Interrelatedness</i>	1-7	4.64	1.04		4.62	1.00
<i>Gratitude</i>	1-5	4.14	.58	**	3.78	.68
<i>MAS – meta</i>	1-7	4.91	1.14		4.67	1.04
<i>MAS – decent.</i>	1-7	4.43	1.01		4.13	1.15
<i>MAS – external</i>	1-7	5.72	1.09		5.53	1.01
<i>Compassion</i>	1-5	4.18	.47	(*)	4.01	.55
<i>Non Attaccam.</i>	1-6	4.28	1.01		4.18	1.05
<i>Fless. Cognitiva</i>	1-7	4.60	.97	(*)	4.34	.88

<i>Assunz. Prospet.</i>	1-5	3.73	.60	**	3.45	.62
<i>Preoccup. Emp.</i>	1-5	4.00	.62	**	3.66	.64
<i>Distress</i>	1-5	2.48	.84		2.61	.66
<i>Ruminazione</i>	1-7	4.32	1.21		4.27	1.22
<i>Prosocialness</i>	1-4	3.32	.42	**	3.03	.53
<i>Eventi negativi</i>	1-7	3.88	1.69		4.29	1.61
<i>Eventi positivi</i>	1-7	4.77	1.19	(*)	4.29	1.49

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; (\*)  $< .1022$

Dalla Tabella 2 è possibile ricavare le differenze per alcuni costrutti del questionario utilizzato. La FFMQ totale e le sottodimensioni “Osservare”, “Descrivere” e “Non giudicare”, mostrano differenze di punteggi significative sia per i praticanti che per i non praticanti rispetto al punto centrale, con valori lievemente più alti per i primi. Tutte le dimensioni della scala mostrano punteggi maggiori del punto centrale, ad eccezione della “Non reattività”. Nel complesso, quindi, per la FFMQ si può affermare come il campione abbia buona capacità di osservare gli stimoli, vivere le esperienze con consapevolezza, descrivere il proprio mondo interiore e non giudicare l’esperienza interna, mentre più difficilmente riesca a non lasciarsi coinvolgere da emozioni e pensieri.

Anche per la Langer Mindfulness i punteggi sono più alti per coloro che praticano esercizi meditativi, nonostante entrambi i sottogruppi abbiano punteggi superiori alla media. Ulteriori differenze significative si notano per il costrutto di gratitudine, il quale sebbene per entrambi i sottogruppi superi il punto centrale, è preponderante per coloro che meditano. I praticanti, poi, mostrano valori di compassione e flessibilità cognitiva più elevati rispetto ai non praticanti, pur considerando che per tutti e due i sottogruppi, le medie superano il valore centrale delle scale di risposta.

Inoltre, è possibile osservare come per la scala IRI le due sottodimensioni di “Assunzione di prospettiva” e “Preoccupazione empatica” vadano oltre il valore medio della scala di risposta, in modo particolare nel gruppo dei praticanti. La visione generale mostra come il campione adotti facilmente la prospettiva altrui e provi sentimenti di compassione verso gli altri in ampia misura, a discapito della terza dimensione della scala, riferita al disagio per le esperienze negative altrui (“Distress”). Questa sottodimensione non solo presenta valori inferiori alle due precedenti, ma è nettamente al di sotto del punto centrale.

Altra differenza significativa risulta essere il dato di “Prosocialness”: l’insieme dei partecipanti mostra punteggi oltre il punto centrale, sebbene siano più alti per coloro che hanno esperienze di pratiche di meditazione.

Un ulteriore aspetto significativo è riferito ai valori delle scale degli eventi positivi e negativi vissuti nelle ultime due settimane di vita. È soprattutto per i primi, aventi per entrambi i sottogruppi valori più alti di quello medio, che si osservano punteggi maggiori per chi pratica.

Proseguendo, nel complesso i partecipanti riportano buoni valori, superiori al punto centrale della scala, per: (a) il costrutto di “Interrelatedness”, ovvero, la convinzione che l’uomo e i fenomeni siano interconnessi tra loro; (b) le tre sottodimensioni della consapevolezza del fenomeno presente (meta-awareness, decentered awareness ed external awareness); e infine, il (c) “Non attaccamento”, dimostrando così di riuscire a lasciare andare memorie e pensieri senza troppa difficoltà. In riferimento alla ruminazione, i livelli di ambo i sottogruppi superano il valore centrale. L’analisi evidenzia, perciò, come l’intero gruppo di partecipanti, mostri una tendenza a rimuginare sui propri pensieri.

Per concludere, riguardo al decentramento, inteso come capacità di osservare gli stati cognitivi senza considerarli verità assolute, il campione mostra punteggi molto simili al punto centrale della scala, quindi considerabili di valore intermedio. In riferimento alle dimensioni della scala MPFI, invece, le sottodimensioni di fusione e defusione, intese come la tendenza o meno del soggetto a lasciarsi condizionare da pensieri ed emozioni perché viste come certezze, hanno valori leggermente inferiori al punto centrale sia per praticanti che non.

### **3.3 Correlazioni**

L’ultimo passaggio delle analisi dei dati, ricavato dall’osservazione del coefficiente di Pearson, riguarda le relazioni significative tra i vari costrutti della ricerca, di seguito illustrate nelle tabelle 3 e 4.

**Tabella 3:** Correlazioni tra costrutti e Mindfulness

	<i>FFMQ totale</i>	<i>m. non reattiv.</i>	<i>m. osservare</i>	<i>m. agire consap.</i>	<i>m. descrivere</i>	<i>m. non giudicare</i>
<i>Interrelatedness</i>	.170*	.011	.196*	.134	.174*	-.014
<i>Langer Mindful.</i>	.565**	.371**	.363**	.307**	.491**	.146
<i>Non attachment</i>	.474**	.463**	.143	.233**	.239**	.294**
<i>Rumination</i>	-.383**	-.327**	.141	-.289**	-.186*	-.408**
<i>Fless. cognitiva</i>	.513**	.332**	.189*	.282**	.446**	.256**
<i>Decentering</i>	.555**	.532**	.229**	.243**	.385**	.254**
<i>MAS - meta</i>	.425**	.289**	.412**	.184*	.351**	.044
<i>MAS - decentered</i>	.633**	.407**	-.049	.472**	.407**	.564**
<i>MAS – external</i>	.485**	.126	.451**	.389**	.362**	.083
<i>MPFI - defusion</i>	.438**	.538**	.104	.217**	.291**	.148
<i>MPFI - fusion</i>	-.434**	-.325**	.030	-.373**	-.173*	-.375**

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

Nella Tabella 3 sono presenti, in colonna, i costrutti analizzati nel corso della ricerca, e, in riga, la Mindfulness totale, espressa per mezzo della FFMQ, e le sue diverse sottodimensioni: non reattività, osservare, agire con consapevolezza, descrive e non giudicare.

Dai dati riportati in tabella è possibile assumere come, nella maggior parte dei casi, vi siano correlazioni significative e positive tra le variabili prese in considerazione.

L'”interrelatedness”, l’aspetto di interconnessione con gli altri, è legato in termini positivi sia con la FFMQ totale che con gli aspetti “osservare” e “descrivere”, componenti percettive della Mindfulness.

Le correlazioni riferite alla Langer Mindfulness e alla Meta-awareness, la capacità di essere consci degli stati mentali che caratterizzano il momento presente, mostrano che al loro incrementare, aumentino le varie sottodimensioni della Mindfulness. Il legame tra i costrutti risulta quindi solido soprattutto per non reattività, osservare, agire con consapevolezza e descrivere.

I medesimi risultati sono riscontrabili sia per il “Non attaccamento” che per la variabile di “Decentered awareness”: queste si associano positivamente con Mindfulness e

componenti di non reattività, agire consapevolmente, descrivere e non giudicare. Si può supporre, dunque, che un distacco positivo dai propri stati mentali (non attaccamento), nonché una tendenza ad osservare da un punto di vista esterno le proprie emozioni (decentered-awareness), aumentino in concomitanza ad un'attitudine mindful.

In aggiunta alle osservazioni precedenti, si nota come, per la “Flessibilità cognitiva” e il “Decentramento”, vi sia una correlazione positiva con la Mindfulness e ognuna delle sue cinque sottodimensioni. Per tale motivo, è possibile affermare come ad un maggior sviluppo della consapevolezza si associ un implemento dell'abilità di cambiare il proprio punto di vista (flessibilità cognitiva) così come della capacità di non legarsi in modo indissolubile alle proprie idee (decentramento).

Altresì, l'aumento della consapevolezza dell'ambiente circostante (External awareness), si associa in maniera diretta a quello della Mindfulness e delle sue caratteristiche di osservare, agire con consapevolezza e descrivere.

La Defusione cognitiva, l'osservare i propri pensieri senza fondersi con essi, si lega in maniera direttamente proporzionale alla Mindfulness e alla non reattività, agire consapevolmente e descrivere.

Le uniche associazioni negative tra i costrutti e la Mindfulness si sono registrate per Ruminazione e Fusione cognitiva. Così, possiamo assumere come una maggior presenza del tratto disposizionale di Mindfulness, sia legata a minori pensieri ossessivi e immutabili (ruminazione) come anche a pensieri considerati veritieri a priori (fusione cognitiva).

In conclusione, è possibile notare come un maggior sviluppo del tratto di Mindfulness, nonché delle sue relative sottodimensioni, si leghi positivamente ai costrutti psicologici adattativi, quali, ad esempio, la flessibilità cognitiva, il decentramento e il non attaccamento. Diversamente, ciò non accade per gli aspetti di Ruminazione e Fusione cognitiva, che correlano negativamente alla FFMQ totale e alle sue differenti sottodimensioni. Così, possiamo notare come lo sviluppo della consapevolezza si associ ad una diminuzione della possibilità di rimuginare in maniera quasi ossessiva sugli stessi pensieri o di focalizzarsi su di essi vedendoli come verità assolute e immutabili.

**Tabella 4:** Correlazioni tra costrutti e Prosocialità

	<i>Ass. Prosp.</i>	<i>Preccup. Empat.</i>	<i>Distress</i>	<i>Gratitu -dine</i>	<i>Compas. scale</i>	<i>Prosoc.</i>
<i>FFMQ totale</i>	.306**	.190*	-.472**	.269**	.256**	.292**
<i>M. non. reatt.</i>	.202*	-.069	-.238**	.220**	.092	.080
<i>M. osservare</i>	.329**	.280**	-.027	.241**	.284**	.298**
<i>M. agire consap.</i>	.152	.120	-.369**	.011	.118	.137
<i>M. descrivere</i>	.221**	.264**	-.307**	.336**	.320**	.341**
<i>M. non giudic.</i>	.008	-.011	-.391**	.037	-.027	.026
<i>Interrelatedness</i>	.351**	.436**	.133	.264**	.184*	.283**
<i>Langer Minf.</i>	.336**	.162*	-.399**	.326**	.306**	.233**
<i>Non attachment</i>	.248**	.130	-.464**	.273**	.226**	.170*
<i>Rumination</i>	.134	.160*	.443**	-.086	.068	.119
<i>Fless. Cognitiva</i>	.323**	.114	-.475**	.330**	.215**	.207**
<i>Decentering</i>	.199*	-.024	-.361**	.172*	.088	.102
<i>MAS - meta</i>	.374**	.319**	-.228**	.313**	.341**	.346**
<i>MAS - decentered</i>	.066	-.089	-.592**	.189*	.002	.024
<i>MAS - external</i>	.370**	.335**	-.255**	.284**	.476**	.385**
<i>MPFI - defusion</i>	.155*	-.134	-.394**	.235**	-.035	.113
<i>MPFI - fusion</i>	.021	.159*	.430**	-.103	.050	.068

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

Nella Tabella 4, invece, sono riportati i dati delle correlazioni tra i differenti costrutti presi in esame e le dimensioni di Prosocialità, quali: assunzione di prospettiva, preoccupazione empatica, distress, gratitudine, compassione e prosocialità stessa.

Si evidenzia come per la FFMQ totale e la sua sottodimensione “descrivere”, così come per la Langer Mindfulness e due sottodimensioni della MAS, Meta-awareness ed External-awareness, si correlino in maniera significativa e positiva con tutte le variabili prosociali, ad eccezione del “Distress” con il quale si legano negativamente.

Per le altre sottodimensioni della FFMQ, è evidente come la “non reattività” si associ positivamente sia all’assunzione di prospettiva altrui che alla gratitudine, mentre al suo aumentare corrisponde una riduzione dei valori riferiti al Distress.

Le variabili “agire con consapevolezza” e “non giudicare”, invece, si comportano in maniera simile tra di loro: il loro aumentare si associa ad una tendenza in direzione opposta del Distress.

Proseguendo, sia per la dimensione “osservare” che per l’”Interrelatedness” si rileva un'associazione in termini positivi a: una maggior tendenza ad assumere il punto di vista dell'altro, a preoccupazione empatica, al provare gratitudine e compassione, e sperimentare sentimenti prosociali.

Per il “Non attaccamento” e la “Flessibilità cognitiva” si registrano legami analoghi tra di essi e i vari costrutti prosociali. Difatti, correlano positivamente con: la capacità di adottare una visione diversa dalla propria, lo sperimentare gratitudine e compassione, e la tendenza a mettere in atto azioni di sostegno verso gli altri; mentre, negativamente, al distress.

Continuando le analisi dei dati, appare evidente che “Decentering” e “Defusione cognitiva” possiedano una connessione positiva con la capacità di accogliere il punto di vista altrui e il sentimento di gratitudine. Sono, invece, inversamente proporzionali alle emozioni di disagio psicologico sperimentato davanti alla sofferenza altrui (Distress).

Per concludere, “Ruminazione” e “Fusione cognitiva” si legano positivamente al Distress e alla preoccupazione empatica. Si può assumere che una tendenza a rimuginare o a identificarsi rigidamente con i propri pensieri aumenti il disagio emotivo di fronte alle difficoltà degli altri.

È, dunque, possibile sottolineare come il Distress sia il solo indicatore relativo alla Prosocialità che si correla in maniera inversamente proporzionale con la maggior parte delle variabili di Mindfulness, ad esclusione di Ruminazione e Fusione cognitiva. Ciò consente di dedurre come il Distress, il disagio sperimentato di fronte alla sofferenza altrui, diminuisca se associato ad una maggior consapevolezza del soggetto. Tale relazione è direttamente proporzionale solo in due casi: il Distress cresce o diminuisce a seconda del medesimo andamento adottato per i meccanismi di elucubrazione dei propri pensieri (Ruminazione) o per la tendenza a fondersi con essi (Fusione cognitiva).

## CONCLUSIONI

L'obiettivo di questa ricerca è stato quello di indagare il ruolo che la Mindfulness e alcuni suoi meccanismi, tra cui quello della dereificazione, hanno nell'associazione con le variabili prosociali. Nello specifico si è analizzato se il focalizzarsi sullo sviluppo della propria consapevolezza si associ positivamente a costrutti quali gratitudine, compassione, empatia e prosocialità.

Diverse fonti in letteratura hanno sottolineato come tra Mindfulness e atteggiamenti altruistici vi siano dei forti legami. Partendo da questi presupposti, si sono volute esplorare tali associazioni tramite l'elaborazione di dati raccolti con un questionario self-report somministrato a un campione di 162 partecipanti.

L'analisi dei dati estrapolati del questionario è avvenuta in tre fasi.

In primo luogo, si è proceduto con la verifica dell'attendibilità di ciascuna delle 14 scale utilizzate. Per fare ciò, è stato necessario ricodificare alcuni item reverse, che hanno consentito il calcolo del coefficiente Alpha di Cronbach di ognuna scala. Ne è emerso che tutte le scale hanno punteggi di attendibilità superiori al .68, valore ben oltre la soglia di sufficienza.

La seconda fase ha riguardato l'attenta osservazione dei punteggi delle medie dei costrutti dei due sottogruppi del campione: praticanti e non praticanti. Si è, quindi, potuto notare come coloro che praticano esercizi meditativi e di consapevolezza mostrino livelli superiori al punto centrale delle scale per quanto riguarda sia la FFMQ totale e le sue sottodimensioni "osservare", "descrivere", e "non giudicare", che la Lager Mindfulness, la flessibilità cognitiva e gli eventi positivi. Gli stessi risultati sono stati registrati per i costrutti di variabili prosociali: il sentimento di gratitudine, la compassione, assunzione di prospettiva, preoccupazione empatica e prosocialità.

Il terzo passaggio, quello conclusivo, ha comportato l'analisi delle tabelle 3 e 4. La prima incentrata sulle correlazioni tra Mindfulness e i vari costrutti, mentre la seconda su Mindfulness ed i suoi meccanismi in relazione alle differenti variabili prosociali.

Nel primo caso si è osservato come sia la Mindfulness totale che le sue sottodimensioni, si legano positivamente ai vari costrutti: Langer Mindfulness, Non attaccamento, Flessibilità cognitiva, consapevolezza multidimensionale (MAS) e Decentering. I soli casi di associazione inversamente proporzionale sono stati registrati per i costrutti di

Ruminazione e Fusione cognitiva. Come affermato nel precedente capitolo, questo suggerisce come una maggiore prospettiva mindful riduca pensieri ripetitivi e rigide assunzioni cognitive.

La seconda analisi correlazionale, basata sugli aspetti della consapevolezza e le variabili della Prosocialità, ha generalmente mostrato associazioni positive. Un buon numero di esse ha riguardato il legame tra costrutti e assunzione di prospettiva nonché il sentimento di compassione. Risultati significativi analoghi sono stati osservati anche per le restanti variabili legate alla prosocialità: preoccupazione empatica, gratitudine e tendenza ad aiutare o sostenere il prossimo. In riferimento alle variabili prosociali, il Distress è l'unica di esse che si correla negativamente ai vari meccanismi della consapevolezza, tranne che per Ruminazione e Fusione cognitiva. Tale aspetto denota come l'implementare un approccio esperienziale consapevole si associ a minori livelli di disagio verso le difficoltà degli altri.

Concludendo, le ipotesi che si sono indagate con la presente ricerca sono state confermate. Di conseguenza, è corretto affermare che favorire un approccio di consapevolezza non giudicante alla vita, implementi i fattori delineanti comportamenti altruistici. È, inoltre, stato confermato come la dereificazione abbia un potenziale ruolo di mediazione all'interno di tale relazione, per mezzo, ad esempio, dell'interrelatedness e del decentering.

Tuttavia, bisogna considerare i limiti di questa indagine. Il campione, pur includendo ben 162 soggetti, non può essere considerato rappresentativo. In aggiunta, solo 45 di essi praticano forme di meditazione, il che equivale a circa il solo 27,78% del pool di partecipanti. Infine, trattandosi di un questionario self-report è possibile che le risposte registrate siano state soggette a desiderabilità sociale.

In futuro, per poter continuare ad indagare questa recente tematica di ricerca, bisognerà prendere in considerazione tali limiti sviluppando strumenti di misurazione adeguati. Potrebbe, inoltre, essere utile andare ad effettuare un ulteriore passaggio tra mindfulness e prosocialità all'interno dei vari contesti quotidiani del soggetto, tra cui ad esempio quello organizzativo, spesso segnato da competizione e individualismo.

## **Bibliografia**

- Albiero, P., Ingoglia, S., & Lo Coco, A. (2006). Contributo all'adattamento italiano dell'Interpersonal Reactivity Index. *Testing Psicometria Metodologia*, 13(2), 107-125.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) [Database record]. *APA PsyTests*. <https://doi.org/10.1037/t05514-000>
- Barker, J. (2021). Purser, Ronald E. *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. By Ronald E. Purser. New York/London: Repeater Books/Random House, 2019, 304 pages, ISBN 978-1-912248-31-5. *Journal of Global Buddhism*, 22(1), 251-257. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4727641>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper and Row.
- Bodhi, B. (2000). *A comprehensive manual of Abhidhamma: Pali text, translation & explanatory guide*. Onalaska: Buddhist Publication Society Pariyatti Editions.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Cameron, C. D., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness facets predict helping behavior and distinct helping-related emotions. *Mindfulness*, 6, 1211-1218. <https://psycnet.apa.org/doi/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>

- Colzato, L. S., Ozturk, A., & Hommel, B. (2012). Meditate to create: The impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Psychology, 3*, 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00116>
- Condon, P. (2017). Mindfulness, compassion, and prosocial behaviour. In J.C. Karremans & E.K. Papiés (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 124-138). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315627700-9>
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological Science, 24*(10), 2125-2127. <https://doi.org/10.1177/0956797613485603>
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberg, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine, 69*, 560-565. <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e3180f6171f>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>
- Davis, M. H. (1980). Interpersonal Reactivity Index (IRI) [Database record]. *APA PsycTests*. <https://doi.org/10.1037/t01093-000>
- 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>
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 166-171. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg019>
- Donald, J. N., Atkins, P. W. B., Parker, P. D., Christie, A. M., & Ryan, R. M. (2016). Daily stress and the benefits of mindfulness: Examining the daily and longitudinal relations between present-moment awareness and stress responses. *Journal of Research in Personality, 65*, 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.09.002>
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Zansen, B. V., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L., et al. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-

analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *Br. J. Psychol.* 110, 101-125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661336>

Dunne, J. D. (2015). Buddhist styles of mindfulness: A heuristic approach. In M. D. Robinson, B. P. Meier, & B. D. Ostafin (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 251-270). New York: Springer. [https://dx.doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5\\_18](https://dx.doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_18)

Eisenberger, N. E., Way, B. M., Taylor, S. E., Welch, W. T., & Lieberman, M. D. (2007). Understanding genetic risk for depression: Clues from the brain's response to social exclusion. *Biological Psychiatry*, 61, 1100-1108. <https://doi.org/10.1016/biopsych.2006.08.007>

Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H. Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313-322. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm030>

Fresco, D. M., Moore, M. T., Van Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Ma, S. H., 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., & 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.

Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press, New York.

Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263-279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>

Giovannini, C., Giromini, L., Bonalume, L., et al. (2014). The Italian Five Facet Mindfulness Questionnaire: A Contribution to its Validity and Reliability. *J Psychopathol Behav Assess* 36, 415-423. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9403-0>

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>

Gunaratana, H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Boston, MA: Wisdom Publications.

Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg018>

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. Dell.

Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In Goleman, D. & Garin, J. (Eds.), *Mind/Body Medicine*. Yonkers, NY: Consumer Reports.

Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PloS ONE*, 3(3), e1897. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>

Lutz, A., Jha, A., 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., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>

- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Monteiro, L. M., Musten, R. F., & Compson, J. (2015). Traditional and contemporary mindfulness: Finding the middle path in the tangle of concerns. *Mindfulness*, 6, 1-13. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-014-0301-7>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298860309027>
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Frederickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.102.1.20>
- Nyaniponika (1973). *The heart of Buddhist meditation*. New York: Weiser Books.
- Penner, L. A., & Orom, H. (2010). Enduring goodness: A person-by-situation perspective on prosocial behaviour. In M. E. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angel of our nature* (pp. 55-72). Washington, DC: American Psychological Association. <https://dx.doi.org/10.1037/12061-003>
- Pirson, M., Langer, E. J., Bodner, T. E., & Zilcha, S. (2012). The development and validation of the Langer Mindfulness Scale: Enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts. *Fordham University Schools of Business Research Paper*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2158921>
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2019). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Purser, R., & Loy, D. (2013). Beyond McMindfulness. *Huffington Post*. Retrieved from [https://www.huffingtonpost.com/ronpurser/beyondmcmindfulness\\_b\\_35919289.html](https://www.huffingtonpost.com/ronpurser/beyondmcmindfulness_b_35919289.html).

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>

Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. Basic Books.

Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A Scale to Measure Nonattachment: A Buddhist Complement to Western Research of Attachment and Adaptive Functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 116-127. <https://doi.org/10.1080/00223890903425960>

Sayadaw, M. (2016). *Manual of insight*. Simon and Schuster.

Sullivan, M. J. L. (2009). The pain catastrophizing scale: User manual. *Montreal: McGill University*, 1-36.

Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, Article 296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>

Welwood, J. (1996). *Love and awakening*. New York: HarperCollins.

Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z. K., Olson, M. C., ..., Davidson, R. J. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological Science*, 24, 1171-1180. <https://doi.org/10.1177/0956797612469537>