



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata

**Corso di laurea in Scienze psicologiche dello Sviluppo, della Personalità e delle
Relazioni Interpersonali**

Elaborato Finale

**Il Potere della Consapevolezza: Relazioni tra Mindfulness,
Dereificazione e Diverse Forme di Benessere**

**The Power of Awareness: Relationships between Mindfulness, Dereification, and
Different Forms of Well-Being**

Relatore:
Alberto Voci

Laureanda: Bianca Annibali
Matricola: 2074593

Anno Accademico 2024-2025

INDICE

CAPITOLO PRIMO

CAPITOLO SECONDO

2.1 Obiettivo

2.2 Partecipanti

2.3 Metodologia e strumenti di ricerca

CAPITOLO TERZO

3.1 Attendibilità

3.2 Medie dei costrutti

3.3 Correlazioni

CONCLUSIONI

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

CAPITOLO 1

La mindfulness deriva principalmente dalla tradizione buddhista, in particolare dal Buddhismo Theravāda, fa riferimento ad un atteggiamento mentale incentrato sul portare attenzione al “qui ed ora” in modo consapevole, accettante e non giudicante. Il termine mindfulness ha origine etimologica nella lingua Pali, lingua antica dei testi buddhisti e deriva dalla parola Sati, che significa “ricordare” ma nel contesto della pratica meditativa e del buddhismo ha un’accezione molto più ampia, non si riferisce al mero ricordo del passato ma piuttosto alla capacità di vivere in uno stato di “presenza mentale”, dunque la capacità di essere pienamente presenti e consapevoli di ciò che sta accadendo, dentro e fuori di sé. (Bodhi, 2000; Nyaniponika, 1973).

Tra le principali forme di meditazione vi è la vipassanā, o meditazione di visione profonda, attraverso la quale il praticante impara a osservare direttamente tre caratteristiche fondamentali dell’esperienza: la transitorietà, l’insoddisfazione e l’assenza di un sé permanente nei fenomeni mentali e fisici (Gunaratana, 2002). La vipassanā si fonda sull’osservazione consapevole di quattro ambiti principali: il corpo e il respiro, le sensazioni e le emozioni, i contenuti mentali e i fenomeni della coscienza (McMahan, 2012).

Questi stessi principi costituiscono la base della mindfulness così come viene intesa in ambito psicologico contemporaneo. L’obiettivo per chi pratica con dedizione la meditazione o coltiva un atteggiamento mindful è riuscire a integrare nella vita quotidiana questa consapevolezza, sviluppando una presenza mentale costante. Come sottolinea Thich Nhat Hanh nel suo libro *The Miracle of Mindfulness* (1975), anche un gesto semplice come lavare i piatti può diventare un’opportunità per coltivare la presenza. Allo stesso modo, Jon Kabat-Zinn ribadisce più volte in *Full Catastrophe Living* (1990) che la mindfulness “non è solo stare seduti a meditare”, ma rappresenta “un modo di essere”, applicabile a ogni azione quotidiana.

A partire dagli anni ’60 del Novecento, questo approccio alla consapevolezza ha cominciato a suscitare un crescente interesse anche in Occidente, in un contesto di profondo cambiamento culturale che ha favorito la diffusione delle pratiche meditative, inizialmente legate a tradizioni spirituali orientali, anche in ambito psicologico e medico. Un momento di svolta decisivo si è verificato negli anni ’80 grazie al contributo di Jon Kabat-Zinn, figura centrale per l’introduzione della *mindfulness* nella psicologia occidentale. Il suo programma MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), sviluppato con l’intento di offrire uno strumento laico ed efficace per affrontare lo stress e la sofferenza psicofisica (Kabat-Zinn, 1982; 1990), ha rappresentato un ponte tra la tradizione meditativa buddhista e la scienza moderna. L’efficacia del protocollo MBSR è stata ampiamente documentata da numerosi studi che ne confermano i benefici, tra cui la riduzione dello stress, il

miglioramento della regolazione emotiva e la promozione del benessere psicologico (Keng, Smoski & Robins, 2011; Grossman et al., 2004; Gu et al., 2015).

Questi risultati hanno favorito una crescente diffusione delle pratiche di *mindfulness* anche al di fuori del contesto clinico, promuovendone l'integrazione in ambiti educativi, organizzativi e sanitari. Tuttavia, alcune prospettive teoriche occidentali tendono a concettualizzare la *mindfulness* come una capacità di base, neutra e "meccanica", posseduta da tutti e utile al semplice monitoraggio dell'esperienza presente. Una tale visione riduttiva rischia di svuotare la pratica dei suoi significati spirituali e morali (Amaro & Singh, 2020).

Nella tradizione buddhista, a cui è sempre importante fare riferimento, la *mindfulness* comprende invece componenti di saggezza, intenzionalità e valori etici, come per esempio la compassione e la non violenza. Non si tratta quindi di una tecnica isolata, ma di una pratica inserita in un percorso più ampio di sviluppo personale e liberazione dalla sofferenza. In questa cornice, la *mindfulness* corrisponde alla Retta Consapevolezza (*sammā-sati*), settimo fattore del Nobile Ottuplice Sentiero, un insieme integrato di pratiche che mirano all'illuminazione spirituale. Essendo il settimo fattore del Sentiero, la *mindfulness* è dunque inserita all'interno di una rete di elementi che si rinforzano e arricchiscono a vicenda, orientati al raggiungimento dell'obiettivo ultimo del buddhismo: la cessazione della sofferenza (Van Gordon et al., 2015).

Lo sviluppo della consapevolezza rappresenta uno degli strumenti centrali in questo processo di trasformazione. Secondo la definizione proposta da Nyanaponika (1973), la consapevolezza (*sati*) può essere intesa come la capacità di registrare in modo cosciente gli stimoli provenienti sia dai cinque sensi fisici, sia dai canali cinestetici e dalle attività mentali. Essa costituisce il contatto più diretto dell'individuo con la realtà fenomenica. Quando uno stimolo emerge con sufficiente intensità, richiama naturalmente l'attenzione, che si manifesta inizialmente come un semplice atto di notare, di prendere coscienza. Questa funzione della coscienza, sebbene possa sembrare banale, riveste in realtà un ruolo fondamentale: è il primo passaggio che dà forma all'esperienza soggettiva e orienta le risposte dell'individuo (Nyanaponika Thera, 1973).

Nella condizione ordinaria, l'attenzione trattiene uno stimolo nella consapevolezza focalizzata solo per un brevissimo istante, prima che una reazione mentale, spesso automatica e condizionata, si attivi generando una catena di pensieri o emozioni. Questo processo ostacola la possibilità di restare in contatto diretto con l'esperienza "così com'è", contribuendo invece al consolidamento di schemi abituali e reattivi che alimentano la sofferenza psicologica (Nyanaponika Thera, 1973).

In linea con quanto osservato da Bargh e Chartrand (1999), l'attivazione inconscia di tali reazioni spinge l'individuo a valutare lo stimolo, spesso in modo discriminatorio come "positivo" o "negativo" in riferimento al proprio senso del sé. Tali valutazioni si basano su schemi cognitivi preesistenti, credenze, giudizi e sulle esperienze passate (Leary, 2004, 2005).

Questa modalità di elaborazione presenta vantaggi adattivi, come l'organizzazione della realtà e la capacità di rispondere efficacemente agli stimoli. Tuttavia, genera una percezione filtrata e condizionata della realtà (Olendzki, 2005). In contrasto con questo modo abituale di elaborare le informazioni, adottare una modalità mindful significa mantenere uno stato mentale ricettivo e non reattivo. La mindfulness è quindi la capacità di mantenere attenzione e consapevolezza prima che insorgano risposte automatiche o filtri mentali, permettendo un contatto più diretto con l'esperienza.

Essa implica la presenza agli eventi interni ed esterni nella loro manifestazione diretta, evitando sovrapposizioni mentali automatiche. Questo offre chiarezza alla coscienza, favorendo risposte psicologiche e comportamentali più flessibili e consapevoli (Olendzki, 2005, p. 253).

Secondo una definizione "classica" di Kabat-Zinn, la mindfulness è "la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione in modo intenzionale al momento presente, con un atteggiamento non giudicante" (Kabat-Zinn, 1994).

Questo tipo di attenzione intenzionale si riferisce anche alla capacità dell'individuo di orientare la propria attenzione su un preciso oggetto e di concentrarsi esclusivamente su di esso. Per esempio, nelle pratiche più diffuse, l'attenzione viene rivolta totalmente al respiro; qualora la mente divaghi, è importante riconoscerlo e riportare gentilmente, senza giudizio, l'attenzione al respiro.

Questa forma di attenzione, caratterizzata da un atteggiamento "imparziale" e "non giudicante", può essere favorita da un processo di dereificazione, ovvero dalla capacità di non considerare i pensieri come fatti reali o concreti, ma di riconoscerli come semplici eventi mentali transitori.

La dereificazione, all'interno della mindfulness, si riferisce a una particolare modalità di relazionarsi ai propri pensieri, che non vengono più vissuti come reificati, ovvero non sono più percepiti come oggetti reali nel mondo. Questa modalità viene spesso descritta attraverso i concetti di decentramento o distanziamento psicologico, in cui il soggetto assume il ruolo di osservatore dei propri contenuti mentali (Bernstein et al., 2015).

La riduzione della fusione esperienziale (Dahl et al., 2015; Lutz et al., 2015) è resa possibile proprio da questo cambiamento di prospettiva, in cui i pensieri ed emozioni non vengono più vissuti come rappresentazioni intrinseche della realtà, ma come semplici oggetti mentali, osservabili e analizzabili.

Sebbene il termine “dereificazione” non sia frequentemente utilizzato nella letteratura psicologica moderna sulla mindfulness, il concetto che rappresenta è centrale nelle pratiche contemplative (Kabat-Zinn, 2005). Come già accennato, esso indica un diverso modo di rapportarsi ai processi mentali, che vengono osservati con distacco, accettazione e neutralità valutativa, grazie a una distanza fenomenologica da essi (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2005). Questo approccio favorisce la disidentificazione dai contenuti mentali; proprio per questo, la dereificazione è considerata una componente centrale della mindfulness, in quanto promuove il benessere psicologico attraverso una maggiore chiarezza, equanimità e libertà interiore (Lindsay & Creswell, 2017; Brown & Cordon, 2009). Per equanimità (*upekkhā*) si intende un atteggiamento sereno e imparziale verso tutte le esperienze, a prescindere dal loro carattere piacevole o spiacevole (Wallace & Shapiro, 2006). Questa importante componente del pensiero buddhista crea uno spazio mentale tranquillo che consente di osservare un pensiero, ad esempio “non valgo nulla”, senza credergli automaticamente, riconoscendolo semplicemente come un fenomeno mentale e non come una verità assoluta (Hadaash et al., 2016; Desbordes et al., 2015). Per esempio durante una meditazione all’emergere di un pensiero che crea agitazione grazie all’equanimità, si riesce a rimanere presenti al pensiero senza respingerlo né seguirlo. Questo distacco consapevole, che non è evitamento ma lucidità, è ciò che genera la dereificazione (Eberth et al., 2019; Segal et al., 2018).

È proprio grazie a questo mutato rapporto con i propri processi mentali che la mindfulness può esercitare un’influenza profonda sul benessere psicologico. L’aumento della consapevolezza rispetto a come la mente costruisce la realtà e reagisce agli eventi ha suscitato, negli ultimi anni, un crescente interesse scientifico verso la mindfulness, vista non solo come tecnica, ma come modalità stabile di essere. Questo interesse ha portato a concettualizzare e studiare la mindfulness sia come stato (cioè una condizione momentanea) sia come tratto (cioè una caratteristica stabile). La mindfulness di stato può essere incrementata tramite programmi strutturati, come la *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) e la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) (Kabat-Zinn, 1990; Segal et al., 2002), i quali hanno mostrato effetti benefici su ansia, depressione e regolazione emotiva (Hofmann et al., 2010). Il successo di questi interventi, ha portato un inevitabile aumento dell’interesse teorico verso il concetto di mindfulness, portando all'esplorazione della mindfulness come capacità umana intrinseca o tratto.

Diverse ricerche hanno evidenziato che la mindfulness, intesa come tratto stabile della personalità, anche definita mindfulness disposizionale (Dispositional Mindfulness, DM) si manifesta con livelli differenti all’interno della popolazione, indipendentemente dalla pratica formale (Brown et al., 2007; Kabat-Zinn, 1990). Tuttavia, è stato dimostrato che la pratica quotidiana della mindfulness può

aumentare il livello di base di questo tratto (Quaglia et al., 2016), suggerendo che gli interventi basati su di essa possano produrre cambiamenti duraturi nel tempo.

Per questo motivo, risulta fondamentale approfondire il legame tra DM e salute psicologica, poiché una maggiore presenza di questo tratto può favorire una gestione più autonoma del proprio benessere. La DM può rappresentare una risorsa preziosa, soprattutto in un contesto in cui i servizi di salute mentale si trovano sotto crescente pressione (Gilburt, 2015). Infatti, essa può contribuire ad affrontare stress e sintomatologie psicologiche in modo più adattivo, facilitando l'emergere di strategie di coping efficaci (Bajaj et al., 2016a; Brown et al., 2012).

Considerando che la DM può essere sviluppata attraverso l'addestramento alla meditazione mindfulness (Quaglia et al., 2016), la promozione di tali interventi si rivela utile non solo per la popolazione adulta, ma anche in ottica preventiva, ad esempio nei contesti scolastici, al fine di rafforzare questo tratto nelle nuove generazioni (Bajaj et al., 2016a).

A questo proposito, una revisione sistematica particolarmente rilevante è quella condotta da Tomlinson et al. (2018), che ha analizzato 93 studi quantitativi non interventistici riguardanti la DM e la salute psicologica in campioni non clinici. I risultati di questi studi hanno evidenziato una correlazione positiva tra DM e benessere psicologico. In particolare, sono emersi tre principali temi:

- La DM risulta inversamente correlata ai sintomi psicopatologici, come quelli depressivi.
- È positivamente associata a processi cognitivi adattivi, tra cui una minore tendenza alla ruminazione e una maggiore accettazione del dolore.
- È legata a una migliore elaborazione ed espressione emotiva, nonché all'adozione di strategie di coping più efficaci.

Gli effetti benefici della DM sembrano manifestarsi attraverso una maggiore consapevolezza e un atteggiamento meno giudicante nei confronti dei propri contenuti mentali. Questo approccio favorisce una più elevata resilienza emotiva e contribuisce all'aumento del benessere soggettivo. Le evidenze disponibili suggeriscono, quindi, che promuovere la mindfulness all'interno degli interventi psicologici possa produrre effetti positivi significativi sulla salute mentale, con benefici che possono perdurare nel tempo.

Nonostante tali risultati promettenti, la rilevazione e la definizione della mindfulness non risultano sempre semplici, poiché si tratta di una pratica mentale complessa e multidimensionale, che coinvolge aspetti cognitivi, emotivi e comportamentali. Per questo motivo, sono stati sviluppati diversi strumenti

con l'obiettivo di misurarne i vari aspetti e ottenere una maggiore chiarezza sulle sue componenti fondamentali.

- Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003; Carlson & Brown, 2005): Scala costruita con lo scopo di valutare l'attenzione focalizzata al momento presente una delle caratteristiche fondamentali della mindfulness
- Freiburg Mindfulness Inventory (FMI; ad esempio, Walach et al., 2006): Scala che è stata progettata inizialmente per essere somministrata agli individui che avevano già partecipato nella loro vita a ritiri di meditazione mindfulness per osservare o dimostrare l'aumento della stessa dopo tali programmi. Successivamente venne fornita una versione ridotta del test, utilizzabile anche con soggetti estranei alle pratiche meditative;
- Toronto Mindfulness Scale (TMS; Lau et al., 2006): Strumento non progettato per valutare le conseguenze cognitive della pratica di meditazione mindfulness, bensì per rilevare la mindfulness come uno stato momentaneo vissuto durante la meditazione.
- Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS; Baer et al., 2004): Strumento di autovalutazione fondato sulla concettualizzazione che la consapevolezza sia composta da diverse abilità specifiche, le quali possono essere apprese e coltivate attraverso la pratica.
- Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R; Feldman et al., 2007): scala che considera la mindfulness come un costrutto unitario formato sia da aspetti cognitivi che affettivi, tra cui l'attenzione al momento presente, la consapevolezza, l'accettazione e la non reattività. Utilizzato per valutare la mindfulness come tratto disposizionale.
- Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2006): Questionario self-report che valuta cinque dimensioni fondamentali della mindfulness: osservazione, descrizione, azione consapevole, non giudizio verso l'esperienza personale e non reattività. Il punteggio complessivo fornisce una stima del livello di mindfulness e della consapevolezza dell'individuo.
- Langer Mindfulness Scale (LMS; Pirson, Langer, Bodner & Zilcha-Mano, 2012): Scala sviluppata sulla base dell'approccio socio-cognitivo, concepisce la mindfulness come attenzione attiva al momento presente, caratterizzata da apertura mentale, flessibilità e sensibilità al contesto. Inoltre misura diverse dimensioni come lo sviluppo di nuove visioni, la consapevolezza di più prospettive e l'impegno attivo con l'ambiente.

In questo lavoro porremo particolare attenzione su quest'ultimi due strumenti, approfondendone le caratteristiche e dimensioni successivamente. Questo perché i dati oggetto della nostra analisi sono stati raccolti tramite un questionario di autovalutazione formato da diverse scale di questo tipo.

CAPITOLO 2

2.1 OBIETTIVO

La presente ricerca ha l'obiettivo di rilevare la relazione tra Mindfulness, Dereificazione, altre forme di consapevolezza e Benessere, esplorando le differenze individuali nell'espressione di emozioni, sensazioni, percezioni e opinioni. In particolare, si intende indagare se esistano delle correlazioni significative tra i diversi costrutti oggetto di studio.

L'obiettivo iniziale dello studio era comprendere in che modo le diverse forme di consapevolezza (intese come le varie declinazioni della mindfulness) siano correlate alla percezione di benessere da parte delle persone.

Per esaminare la connessione tra i vari costrutti oggetto di studio, sono state condotte analisi statistiche di correlazione.

2.2 PARTECIPANTI

Il questionario è stato somministrato ad un totale di 50 persone, di cui: 31 femmine e 19 maschi. La fascia d'età è compresa tra i 18 e i 70 anni, con una media di 29,86 anni e una deviazione standard di 13,59.

La somministrazione del questionario è avvenuta attraverso una modalità on-line, utilizzando un Form disponibile tramite la piattaforma "Google Forms". Il link è stato inviato ad amici, colleghi, conoscenti e parenti, utilizzando piattaforme digitali e sociali come Whatsapp, gruppi Telegram e Facebook. La somministrazione è avvenuta nei mesi di Marzo, Aprile, Maggio, Giugno 2025. Dei partecipanti 1 persona ha dichiarato di avere la licenza media, 24 la licenza superiore, 15 la laurea triennale e 10 la laurea magistrale, master o dottorato.

Nello studio presentato la maggior parte sono studenti (33) molti dei quali frequentano l'università e dunque prossimi al conseguimento di un titolo di studio elevato. A seguire, sono emerse diverse categorie professionali: Due partecipanti di livello medio-alto (come piccoli impresari, arredatori o insegnanti); 11 partecipanti di livello Superiore, di cui 6 superiore-basso (come veterinario o consulente tecnico) e 5 di livello superiore-alto (come dentista o docente universitario). Inoltre, hanno risposto al questionario una casalinga e una pensionata. Due partecipanti non hanno specificato la professione.

Le domande finali del questionario chiedevano ai soggetti di riportare se e per quanto tempo avessero avuto esperienza di yoga, meditazione, mindfulness o altre pratiche da specificare. In 25 soggetti hanno dichiarato di non aver mai svolto nessuna di queste discipline. L'altra metà dei soggetti ha dichiarato di aver svolto almeno una di queste discipline, nello specifico; in 20 yoga, in 12 meditazione, in 9 mindfulness e in 2 altre pratiche; nello specifico in 12 hanno svolto solo una pratica, in 9 due pratiche, in 3 yoga, meditazione e mindfulness e in 2 partecipanti 4 pratiche. In media il tempo di svolgimento è di 27,26 mesi.

2.3 METODOLOGIE E STRUMENTI DI RICERCA

Per la presente ricerca è stato impiegato un questionario self-report somministrato online. I partecipanti vi accedevano tramite un link, fruibile da qualsiasi dispositivo elettronico connesso a Internet.

Prima di iniziare la compilazione, veniva fornita una breve introduzione allo studio, contenente una descrizione generale della ricerca, indicazioni pratiche sulla compilazione, la durata stimata del questionario (circa 25-30 minuti), nonché il modulo di consenso informato e i contatti utili per eventuali richieste di chiarimento. Tutte le domande erano facoltative, pertanto i partecipanti potevano scegliere liberamente a quali rispondere.

Nella prima parte del questionario sono stati raccolti dati sociodemografici, tra cui età, genere, titolo di studio e occupazione, al fine di delineare le caratteristiche generali del campione. Successivamente, sono state somministrate diverse scale standardizzate per la rilevazione dei costrutti oggetto d'indagine.

- FFMQ – SF, *Five facet mindfulness questionnaire* (Baer et al., 2006; Bohlmeijer et al., 2011; versione italiana: Giovannini et al., 2014). Questionario composto da 24 item, si basa su una concezione multidimensionale della mindfulness e identifica cinque fattori principali:

“Osservare”: riguarda l’abilità di prestare attenzione consapevole agli stimoli, sia interni (come pensieri ed emozioni), sia esterni (come suoni, odori o sensazioni corporee). Un esempio è: “Noto gli odori e gli aromi delle cose”.

“Agire consapevolmente”: fa riferimento alla tendenza a essere pienamente presenti e intenzionali nelle proprie azioni quotidiane, evitando il comportamento automatico o distratto. Un item rappresentativo è: “Mi trovo a fare cose senza prestarvi attenzione”.

“Descrivere”: indica l’abilità di identificare e verbalizzare con chiarezza la propria esperienza interna. Ad esempio: “Sono bravo/a a trovare le parole che descrivono i miei sentimenti”.

“Non giudicare”: esprime un atteggiamento accettante e non critico verso i propri contenuti mentali, come si evince dall’item: “Dico a me stesso/a che non dovrei pensare nel modo in cui penso”.

“Non reattività”: riflette la capacità di restare presenti di fronte a pensieri, emozioni o sensazioni senza esserne travolti o reagire automaticamente. Un esempio di item è: “Osservo i miei sentimenti senza perdermi in essi”.

Le risposte vengono fornite su una scala Likert a 5 punti, che va da “non mi accade mai o molto raramente” a “mi accade molto spesso o sempre”. Questa struttura consente di valutare in modo differenziato i vari aspetti della mindfulness come tratto individuale.

- PWB – *Psychological Well-Being* (Ryff & Keyes, 1995)

Strumento composto da 18 item, teoricamente fondato per valutare il benessere psicologico, inteso come funzionamento positivo dell’individuo nella vita quotidiana. La scala si basa su una prospettiva eudaimonica e si articola in 6 dimensioni, ciascuna rappresentativa di un aspetto specifico del benessere psicologico:

1. Autonomia – intesa come capacità di autoregolarsi ed agire in linea con i propri valori e dunque resistere alle pressioni sociali
2. Padronanza dell’ambiente – intesa come la capacità di gestire in modo efficace le responsabilità quotidiane e il proprio ambiente
3. Crescita personale – autopercezione di essere in continuo sviluppo e apertura a nuove esperienze.
4. Relazioni positive con gli altri – presenza di rapporti profondi, empatici e soddisfacenti.
5. Scopo nella vita – Disporre di obiettivi chiari, senso di scopo, direzione e percezione del significato della propria vita
6. Accettazione di sé – atteggiamento positivo verso se stessi e il proprio passato

Gli item sono valutati su una scala Likert a 6 punti, che va da "fortemente in disaccordo" a "fortemente d'accordo".

- LMS - *Langer Mindfulness Scale* - Pirson, Langer, Bodner, and Zilcha-Mano (2012)

Strumento composto da 14 item, ha l’obiettivo di misurare quanto una persona tende ad avere un atteggiamento verso la vita mindful, ovvero di apertura, flessibilità e presenza.

Misura 4 dimensioni principali:

- Ricerca di novità: tendenza a esplorare nuovi significati, prospettive e interessi.
Esempio: “Cerco spesso di vedere le cose da una nuova prospettiva.”
- Flessibilità cognitiva: capacità di adattare i propri pensieri e comportamenti in risposta ai cambiamenti ambientali.
Esempio: “Quando le circostanze cambiano, adatto facilmente il mio punto di vista.”
- Coinvolgimento attivo: attenzione consapevole e partecipazione a ciò che accade nell’ambiente circostante.
Esempio: “Mi accorgo facilmente dei dettagli che cambiano nel mio ambiente.” -

Creazione di novità: attitudine a generare nuove idee, progetti e significati.

Esempio: “Tendo a pensare a molte possibilità diverse per ogni situazione.”

La scala di valutazione è Likert a 7 punti da “fortemente in disaccordo” a “fortemente d’accordo”

- Decentering - *Subscale of the Experiences Questionnaire (Fresco et al., 2007)*
Strumento composto da 11 o 12 item, attraverso la quale cerca di misurare la capacità di riuscire ad osservare i propri pensieri e sentimenti da una prospettiva esterna, senza identificarsi o lasciarsi sopraffare da essi. Un esempio di item “Riesco a osservare le sensazioni spiacevoli senza farmi trascinare in esse”.
Dispone di una scala di risposta Likert a 5 punti, da 1 = "mai" a 5 = "sempre".
- Emozioni positive e negative ad alta vs. bassa attivazione - *tratta da 12-PAC, Point Affect Circumplex (Yik et al., 2011)*
Modello che suddivide l’affetto in 12 segmenti ciascuno rappresentante due dimensioni fondamentali: 1. La Valenza (positiva ↔ negativa) 2. L’Attivazione (alta ↔ bassa)
- MPFI - *Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (Rolffs et al. 2018)* È una scala composta da 12 item che misura due dimensioni:
 - Defusione: componente della flessibilità cognitiva, indica la capacità di osservare i propri pensieri con distacco, riconoscendoli come eventi mentali transitori e non verità assolute.
 - Fusione: espressione dell’inflessibilità cognitiva, rappresenta la tendenza a identificarsi con i propri pensieri, assumendoli come veritieri e lasciandosi guidare da essi in modo automatico.
 Le risposte sono fornite su scala Likert da 1=“Per nulla/Mai vero” a 6=“Assolutamente/Sempre vero”
- Interrelatedness scale (10 item – non pubblicata)

Scala autovalutativa composta da 10 item, progettata con l'obiettivo di misurare il grado di percezione di interconnessione di una persona con il mondo e gli altri, ovvero sulla percezione della persona circa il legame tra il proprio benessere e quello altrui. Ad esempio "Il mio benessere è inseparabile dal benessere degli altri esseri umani".

La scala di risposta è Likert da 1= per nulla d'accordo a 7= completamente d'accordo

- Self-compassion scale-Short form (*Raes et al., 2011; da Neff, 2003; versione italiana di Fuochi et al., 2025*)

Scala che presenta 12 item e versione abbreviata della Self-Compassion Scale di Neff. Ha l'obiettivo di misurare il livello di autocompassione ovvero la capacità di una persona di avere un atteggiamento verso se stesso di gentilezza e compassione nei momenti di sofferenza e di riconoscere il valore della propria esperienza anche come parte dell'umanità condivisa. Ad esempio "Quando mi sento inadeguato/a, in qualche modo cerco di ricordare a me stesso/a che i sentimenti di inadeguatezza sono condivisi dalla maggior parte delle persone."

La risposta è in Scala Likert a 5 punti da 1=per niente d'accordo a 5=molto vero

- MAS - Multidimensional Awareness Scale (DeMarree & Naragon-Gainey, 2022)

Scala a 25 item strutturati in tre sotto-scale:

- Meta-awareness (MAS-MA) per esempio "Sono consapevole dei miei pensieri e dei miei sentimenti nel momento in cui li provo."
- Decentered awareness (MAS-DA) per esempio "Osservo i miei pensieri senza esserne intrappolato."
- External awareness (MAS-EA) per esempio "Presto attenzione a quello che vedo e ai suoni intorno a me."

Ogni item è valutato su una scala Likert a 7 punti, da 1=fortemente in disaccordo a 7=totalmente d'accordo

- PSS- *Perceived Stress Scale* (*Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983*)

Scala a 10 item, utile per valutare in che modo diverse situazioni possono influire sulle nostre sensazioni e sullo stress percepito. Lo stress, in questa scala, è definito come la sensazione che una sollecitazione esterna superi ampiamente le capacità individuali di farvi fronte. Alla persona viene chiesto con quale frequenza, nel corso dell'ultimo mese precedente alla somministrazione del questionario, abbia provato determinati pensieri o sentimenti. Un esempio di item è: "hai avuto la sensazione di non riuscire a star dietro a tutte le cose che dovevi fare?"

Le risposte sono fornite su scala Likert a 5 punti, da 0=“Mai” a 4=“Molto spesso”. Un punteggio alto corrisponde a un più alto livello di stress nell’individuo

- NAS-SF – Non attaccamento – Sahdra et al. (2010)

La NAS è una scala creata con l’obiettivo di misurare il costrutto buddhista di *non-attachment*, ovvero la capacità di rilasciare degli schemi/attaccamenti mentali legati a sé, agli altri o alle situazioni esterne. È un’assenza di attaccamento profonda che implica la consapevolezza dell’impermanenza e la flessibilità psicologica.

La NAS-SF è la versione breve, che contiene 8 item selezionati per la loro informatività. La scala di risposta è Likert a 6 punti, da 1=fortemente di disaccordo a 6=fortemente d’accordo

- Flessibilità Cognitiva (Martin & Rubin, 1995)

È una scala composta da 12 item che ha l’obiettivo di misurare il grado di percezione soggettiva della propria flessibilità cognitiva, cioè la capacità percepita di cambiare strategie e di vedere le situazioni da prospettive diverse per favorire l’adattamento.

Le risposte vengono fornite su Scala Likert a 7 punti, da 1=fortemente in disaccordo a 7=fortemente d’accordo

- GQ- *Gratitude Questionnaire (GQ6: McCullough et al.2002; versione italiana: Fuochi et al., 2018)*

È una scala composta da 6 item, con modalità autovalutativa, progettata per misurare il livello di gratitudine come tratto stabile di personalità. Si propone di valutare quanto una persona quotidianamente riesce a provare e riconoscere gratitudine per la propria vita.

Le risposte vengono fornite su Scala Likert a 5 punti da 1=fortemente in disaccordo a 5=fortemente d’accordo.

- MLQ- *Meaning in Life Questionnaire (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006)*

Il MLQ è una scala a 10 item progettata per misurare due dimensioni fondamentali legate al significato della vita:

- Presence of Meaning (PM); percezione di avere uno scopo, senso di vita.
- Search for Meaning (SM); quanto una persona sta cercando di aumentare/trovare il significato della propria vita.

Le risposte vengono fornite su Scala Likert a 7 punti, da 1=assolutamente falso a 7=assolutamente vero.

- Ruminazione (da RRQ; Trapnell & Campbell, 1999; versione italiana Vannini e Chiorri, 2018)

All'interno della Scala RRQ, la sottoscala Ruminazione è composta da 12 item e fa riferimento a una forma di auto-riflessione, caratterizzata da un'attenzione ripetitiva e spesso negativa verso i propri pensieri, sentimenti e problemi. È dunque un processo mentale che tende a mantenere o aggravare lo stato di malessere psicologico.

La scala originale RRQ misura due dimensioni:

- Ruminazione: pensieri auto-centrati spesso negativi o preoccupanti.
- Riflessione: auto-esplorazione più costruttiva e curiosa.

Esempio di item “Tendo a rimuginare o soffermarmi sulle cose che mi accadono per molto tempo.” Le risposte vengono fornite su Scala Likert a 7 punti, da 1=Totale disaccordo a 7=Totale accordo.

- Eventi negativi e positivi: Scala composta da due domande che chiedono al partecipante di indicare, su una scala Likert a 7 punti (da “Per nulla” a “Moltissimo”), con quale frequenza ha vissuto eventi positivi e negativi nelle ultime settimane precedenti alla compilazione del questionario.

All'interno di ciascuna scala o sottoscala, un punteggio elevato indica una maggiore intensità o frequenza del tratto o fenomeno valutato. Infine, viene chiesto ai partecipanti se abbiano mai praticato attività legate a varie forme di consapevolezza come yoga, meditazione, mindfulness o altre discipline simili e, in caso affermativo, di specificarne la durata.

CAPITOLO 3

3.1 ATTENDIBILITÀ

Il primo aspetto da considerare ed analizzare riguarda l'attendibilità delle scale, intesa come la capacità delle scale del questionario di misurare con precisione il costrutto oggetto di indagine. Un test può essere considerato attendibile quando restituisce risultati coerenti e ripetibili nel tempo. Affinché una scala sia ritenuta attendibile, è quindi necessario che sia il più possibile priva di errori di misurazione. Per questo motivo, è stata condotta un'analisi preliminare sui dati raccolti, al fine di valutare l'attendibilità delle scale impiegate.

In particolare, ci si è concentrati sull'attendibilità intesa come coerenza interna, ovvero il grado di accordo tra gli item del questionario. Questo aspetto è stato valutato attraverso il calcolo del coefficiente alfa di Cronbach.

Il valore di questo indice può variare da 0 a 1. Si ha una sufficiente coerenza interna quando il valore supera .60; valori superiori a .70 indicano una buona coerenza, mentre un valore pari o superiore a .80 è indice di un'ottima coerenza interna.

Prima di procedere con il calcolo dell'alfa, si è reso necessario ricodificare alcuni item del questionario che si trovavano espressi in forma negativa rispetto alla scala di appartenenza.

Di seguito sono riportati gli item in questione:

- Mindfulness (FFMQ): item 4, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 17, 19, 22, 23, 24
- Psychological Well-Being (PWB): item 2, 4, 5, 9, 11, 14, 15, 18
- Langer Mindfulness Scale (LMS): item 2, 5, 7, 8, 9, 15, 19, 21
- Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI): item 6,7,8,9,10
- Interrelatedness scale: item 3, 5, 7, 9
- Self-compassion scale-Short form (SC): item 1, 4, 8, 9, 11, 12
- Multidimensional Awareness Scale (MAS): 1, 4, 7, 8, 9, 12, 14, 22, 24, 25
- Perceived Stress Scale (PSS): item 4, 5, 7, 8.
- Flessibilità Cognitiva (CF): 2, 3, 5, 10
- Gratitude Questionnaire: item 3,6
- Meaning in Life Questionnaire (MLQ): item 9
- Ruminazione: item 5, 8, 9

Per la scala FFMQ è stato calcolato sia un indice di attendibilità globale, ottenuto prendendo in considerazione tutti gli item dello strumento, sia un indice relativo a ciascun fattore. Per le Scale SC, Interrelatedness, LMS, NAS, Ruminazione, Decentering, CF, PWB, PSS e GQ è stato calcolato solamente l'indice totale. Per le restanti scale sono stati calcolati gli indici di coerenza interna per ogni fattore.

Come riportato in Tabella 1, tutti i valori dell'Alpha di Cronbach risultano superiori a .70; addirittura, in molti casi sono superiori a .80 e a .90.

Dunque le scale risultano avere una buona coerenza interna, il che legittima la fusione degli item di ciascuna scala in un unico indice. Si può pertanto affermare che tutte le scale impiegate nel questionario presentano un livello di attendibilità soddisfacente.

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

Tabella 1: Attendibilità delle scale

Scala o dimensione	Numero di item	Alpha
FFMQ Totale	24	.83
FFMQ Non reattività	5	.81
FFMQ Osservare	4	.80
FFMQ Agire con consapevolezza	5	.78
FFMQ Descrivere	5	.76
FFMQ Non giudicare	5	.91
SC Self Compassion	12	.85
Interrelatedness	10	.72
LMS langer mindfulness scale	21	.86
NAS non attaccamento	7	.75
Rumination	12	.92
Decentering	11	.91
CF flessibilità cognitiva	12	.78
MPFI defusion	5	.94
MPFI fusion	5	.93
MAS meta	7	.84
MAS decentered	12	.90
MAS external	6	.75
MLQ search of meaning	5	.91
MLQ presence of meaning	5	.87

PWB benessere psicologico	18	.73
PSS stress percepito	10	.79
GQ gratitudine	6	.80
Emozioni Attivate Positive	4	.85
Emozioni Attivate Negative	4	.83
Emozioni Deattivate Positive	4	.89
Emozioni Deattivate Negative	4	.78

3.2 MEDIE DEI COSTRUTTI

Dopo aver verificato l'attendibilità delle scale di misura, sono stati calcolati i valori di minimo, massimo, media e deviazione standard per ciascuna scala, al fine di comprendere quanto, in media, le risposte dei partecipanti si discostino dal punto centrale della scala di risposta.

Tabella 2: Medie e deviazioni standard

	Scala	Minimo	Massimo	Media	DS
FFMQ totale	1-5	2.04	4.50	3.25	.52
FFMQ non reattività	1-5	1.20	4.60	2.69	.79
FFMQ osservare	1-5	1.00	5.00	3.53	1.01
FFMQ agire consapevole	1-5	1.60	4.80	3.52	.76
FFMQ descrivere	1-5	1.00	4.80	3.52	.76
FFMQ non giudicare	1-5	1.00	5.00	3.05	1.16
SC self compassion	1-5	1.25	4.58	2.87	.72
Interrelatedness	1-7	2.80	6.60	4.52	.96
LMS Langer Mindfulness Scale	1-7	3.67	6.67	5.12	.73
NAS non attaccamento	1-6	2.29	5.86	4.20	.91
Rumination	1-7	1.00	7.00	4.81	1.35
CF Flessibilità cognitiva	1-7	2.92	6.17	4.57	.82
Decentering	1-5	1.18	4.91	3.03	.80
MAS meta	1-7	2.14	7.00	4.77	1.15
MAS decentered	1-7	1.08	5.92	3.83	1.24
MAS external	1-7	3.33	7.00	5.60	.90
MPF defusion	1-6	1.00	6.00	2.91	1.32
MPF fusion	1-6	1.00	6.00	3.48	1.52
MLQ search of meaning	1-7	2.00	7.00	4.94	1.52
MLQ presence of meaning	1-7	1.40	7.00	4.32	1.39
PWB benessere psicologico	1-6	2.94	5.67	4.34	.57
PSS stress percepito	1-5	.90	4.00	2.12	.67
GQ gratitudine	1-5	2.33	5.00	4.06	.71

Emozioni Attivate Positive	1-5	1.25	5.00	3.25	.87
Emozioni Attivate Negative	1-5	1.00	4.75	2.98	.96
Emozioni Deattivate Positive	1-5	1.50	5.00	3.04	.87
Emozioni Deattivate Negative	1-5	1.00	4.50	2.11	.88
Eventi Negativi	1-7	1.00	7.00	3.46	1.47
Eventi Positivi	1-7	2.00	7.00	4.77	1.39

Dall'analisi delle medie risulta che i partecipanti riportano livelli intermedi di mindfulness globale. Tuttavia, esaminando più nello specifico le sotto-dimensioni della Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), si osservano buoni livelli nelle aree "Osservare", "Agire consapevolmente" e "Descrivere", mentre riportano livelli intermedi nella dimensione "Non giudicare" e livelli bassi nella dimensione "Non reattività".

Questa configurazione suggerisce che i partecipanti tendono a essere presenti e attenti a ciò che accade dentro e fuori di sé, sono capaci di agire in modo intenzionale e di descrivere in modo adeguato le proprie esperienze. Tuttavia, sembrano incontrare maggiori difficoltà nell'accogliere i propri pensieri ed emozioni senza giudicarli e nel mantenere una certa distanza psicologica da essi, mostrando una tendenza a reagirvi automaticamente.

In linea con questa osservazione, non è strano trovare nei partecipanti anche alti livelli di ruminazione. Questo può avere un impatto significativo sulla qualità del decentramento, spiegando i bassi punteggi nelle dimensioni "Decentering" e "Decentered Awareness" (MAS-DA), che rappresentano la capacità di osservare i propri pensieri senza identificarvisi.

Tuttavia, emergono punteggi elevati nelle dimensioni "Meta-Awareness" (MAS-MA) e "External Awareness" (MAS-EA), suggerendo una buona consapevolezza metacognitiva e dell'ambiente esterno. Questo indica che, sebbene i partecipanti faticino a distaccarsi dai contenuti mentali interni, dimostrano comunque una capacità riflessiva e una coscienza vigile nei confronti di ciò che li circonda.

I livelli di autocompassione risultano intermedi, indicando una capacità moderata di trattarsi con gentilezza e comprensione nei momenti difficili. Parallelamente, i punteggi relativi all'interrelazione sono elevati, suggerendo una buona predisposizione alla connessione e all'apertura verso gli altri. Entrambi questi aspetti rappresentano risorse importanti che contribuiscono al benessere psicologico, sebbene agiscano su piani differenti: uno interno e personale, l'altro relazionale e sociale.

In generale, i partecipanti mostrano livelli elevati di mindfulness (LMS), non attaccamento, flessibilità cognitiva, gratitudine e benessere psicologico (PWB). Tutti fattori che favoriscono il benessere soggettivo. Coerentemente, si rilevano bassi livelli di stress.

Dall'analisi delle dimensioni della MPF emerge che i partecipanti riportano bassi livelli di defusione cognitiva, con una media significativamente inferiore al punto centrale della scala, mentre i livelli di fusione cognitiva risultano intermedi. Tale risultato appare coerente con i bassi livelli di decentramento precedentemente riscontrati, suggerendo una tendenza a identificarsi con i propri pensieri piuttosto che osservarli con distacco.

Per quanto riguarda il significato nella vita (scala MLQ), si osserva che i partecipanti ricercano attivamente un significato nella propria vita (Search for Meaning – SM) e, al tempo stesso, percepiscono già una certa presenza di significato (Presence of Meaning – PM). Tuttavia, i punteggi relativi alla ricerca risultano leggermente superiori a quelli della presenza. Questo dato può essere letto in due modi: da un lato, come espressione di una tensione positiva verso la crescita personale e la ricerca di scopi più profondi; dall'altro, come possibile indicatore di una fase di esplorazione o incertezza rispetto al proprio senso di vita.

Sul piano emotivo, le medie relative alle emozioni positive attivate e disattivate risultano intermedie, in linea con il punto centrale della scala. Le emozioni negative attivate (es. rabbia, ansia) sono anch'esse intermedie, mentre le emozioni negative disattivate (es. tristezza, apatia) sono basse. Sebbene le emozioni attivate negative siano presenti, la loro tendenza ad essere associate ad una maggiore transitorietà e funzione evolutiva le rende generalmente meno problematiche. Al contrario, il basso livello di emozioni negative disattivate è un segnale positivo, poiché queste tendono a ridurre l'energia vitale e possono favorire stati di ritiro o chiusura.

Infine, coerentemente con il profilo emotivo, i partecipanti riportano alti livelli di eventi positivi e bassi livelli di eventi negativi, rafforzando l'idea di una percezione soggettiva del benessere generalmente positiva.

3.3 CORRELAZIONI

Per concludere l'analisi dei dati, sono state esaminate le correlazioni tra i costrutti (Tabella 3), al fine di verificare l'esistenza di relazioni significative tra le variabili indagate.

Come si osserva nella Tabella 3, la scala FFMQ Totale mostra una correlazione positiva con la maggior parte dei costrutti considerati, tra cui la Langer Mindfulness, il Non Attaccamento, la Flessibilità Cognitiva, il Decentering, le sotto-dimensioni MAS Meta, MAS Decentered e MAS External, la MPF Defusion e la Gratitudine; mentre mostra correlazioni negative con la Ruminazione e la MPF Fusion.

Inoltre, si osserva che diverse dimensioni della mindfulness, tra cui Non Reattività, Osservare, Descrivere e Autocompassione, risultano significativamente correlate in senso positivo con la Langer Mindfulness e con la Flessibilità Cognitiva; mentre le dimensioni Descrivere, Non Giudicare e Autocompassione mostrano una correlazione positiva con il Non Attaccamento.

È interessante anche notare che le dimensioni Osservare e Descrivere mostrano un pattern di correlazione molto simile: entrambe queste dimensioni risultano positivamente associate sia alla MAS Meta che alla MAS External. Inoltre, con quest'ultima (MAS External) correla positivamente anche la dimensione Agire Consapevolmente.

Anche il Decentering e la dimensione MAS Decentered risultano positivamente associati a diverse componenti della mindfulness; in particolare, Non Reattività, Agire Consapevolmente, Descrivere, Non Giudicare e Autocompassione si correlano positivamente con questi costrutti, indicando che tali dimensioni mindful contribuiscono ai processi di decentramento e alla capacità di distanziarsi dai propri pensieri.

Come intuitivamente atteso, le dimensioni Non Reattività, Descrivere, Non Giudicare e Autocompassione mostrano una correlazione negativa con la Ruminazione e con la MPF Fusion. Questo risultato è coerente con il fatto che le stesse dimensioni si associano positivamente a processi di decentramento: se un individuo è in grado di osservare i propri pensieri in modo distaccato e non giudicante, risulta plausibile che sperimenti minori livelli di ruminazione e minore tendenza a fondersi cognitivamente con tali pensieri. Al contrario, Non Reattività, Non Giudicare e Autocompassione correlano positivamente con la MPF Defusion, supportando ulteriormente la capacità di prendere distanza dai propri pensieri e di non identificarsi con essi.

Tali risultati suggeriscono che una maggiore mindfulness sia associata a un atteggiamento di apertura, flessibilità cognitiva e a un più efficace processo di decentramento, tutti elementi fondamentali per prendere distanza dai propri contenuti mentali e disidentificarsi da essi. In questo senso, la mindfulness si collega positivamente alla dereificazione e alle sue componenti, facilitando un approccio caratterizzato da accettazione, neutralità valutativa e riduzione della ruminazione. Questo processo comporta una riduzione della fusione cognitiva e contribuisce complessivamente a un

maggiore benessere psicologico, in quanto i contenuti mentali non vengono più percepiti come rappresentazioni oggettive e assolute della realtà, ma come eventi transitori e relativi.

Facendo riferimento alla seconda parte della tabella, che riguarda le diverse componenti del benessere, si osserva che la FFMQ Totale, in particolare le dimensioni Non Reattività, Agire Consapevolmente, Descrivere e Non Giudicare, si associano ad una maggior presenza di significato e Psychological Well-Being (PWB). Analogamente, anche l'Autocompassione mostra queste stesse associazioni. Fa eccezione della FFMQ la dimensione Osservare, che si associa esclusivamente ad un maggior PWB.

Un aspetto interessante riguarda le dimensioni Osservare e Non Giudicare, che mostrano pattern di correlazione opposti rispetto alla ricerca di significato: Osservare si associa positivamente a questo aspetto, mentre Non Giudicare presenta una correlazione negativa. Questo dato può essere interpretato nel senso che un atteggiamento non giudicante verso sé stessi e la propria vita facilita l'accettazione della realtà così com'è, riducendo di conseguenza il bisogno di cercare un significato ulteriore.

Per quanto riguarda lo stress percepito, tre dimensioni della FFMQ Totale (Non Reattività, Descrivere e Non Giudicare) correlano negativamente con esso; in modo simile, anche l'Autocompassione mostra una correlazione negativa. Questi risultati evidenziano come un atteggiamento mindful e compassionevole verso sé stessi possa contribuire a contrastare i livelli di stress, favorendo l'accettazione e il non giudizio dei propri pensieri.

Inoltre, una maggiore mindfulness, per quanto riguarda la FFMQ Totale, correla negativamente con le emozioni attivate negative nelle dimensioni Non Reattività, Agire Consapevolmente, Non Giudicare e, come in precedenza, anche l'Autocompassione. Queste stesse dimensioni si associano anche a una minore presenza di emozioni deattivate negative, fatta eccezione per la Non Reattività, che non mostra una correlazione negativa significativa, sostituita però dalla dimensione Descrivere, che invece presenta tale correlazione.

Diversamente, considerando le emozioni attivate positive, si osserva che solo la dimensione Descrivere risulta correlata positivamente. Questo dato è significativo poiché, in generale, un elevato livello di mindfulness si associa prevalentemente a emozioni deattivate positive, come calma e lucidità mentale. Come riportato in tabella, la FFMQ Totale è infatti correlata a una maggiore presenza di questo tipo di emozioni, soprattutto grazie alla dimensione Non Reattività; inoltre anche l'Autocompassione mostra una correlazione positiva con tali emozioni.

Tali dati sembrano suggerire che una maggiore mindfulness, nelle sue diverse componenti, sia associata a una più elevata percezione di significato e, più in generale, a un miglior benessere psicologico.

Tabella 3.

	Ffmq_ Totale	m. non.reattiv	m. osservare	m. agire.consap	m. descrivere	m. non.giudicare	Self. compassion
langer.mindf	.469**	.422**	.406**	.147	.449**	.056	.364*
nonattachment	.427**	.086	.043	.207	.344*	.444**	.514**
rumination	-.566**	-.394**	-.027	-.133	-.394**	-.589**	-.677**
fless.cognitiva	.460**	.348*	.305*	.201	.489**	.053	.414**
decentering	.728**	.699**	.121	.390**	.568**	.386**	.667**
mas.meta	.414**	.235	.382**	.206	.584**	-.049	.036
mas.decentered	.704**	.636**	.057	.313*	.449**	.547**	.764**
mas.external	.474**	.157	.485**	.444**	.396**	.027	.214
mpf.defusion	.420**	.588**	-.091	.130	.263	.311*	.614**
mpf.fusion	-.424**	-.468**	.121	-.154	-.285*	-.386**	-.695**
gratitudine	.348*	.119	.091	.251	.278	.236	.164
interrelatedness	.087	-.017	.175	.060	.197	-.090	-.108
meaning.search	.015	.052	.335*	-.192	.262	-.290*	-.055
meaning.presence	.556**	.322*	.224	.300*	.467**	.329*	.307*
pwb	.690**	.386**	.290*	.438**	.618**	.329*	.431**
stress.percepito	-.609**	-.561**	.003	-.277	-.316*	-.548**	-.670**
emoz.att.pos	.239	.134	.041	.186	.335*	.059	.176
emoz.att.neg	-.548**	-.553**	.186	-.445**	-.276	-.464**	-.464**
emoz.deatt.pos	.385**	.442**	.007	.201	.232	.245	.312*
emoz.deatt.neg	-.522**	-.198	.094	-.597**	-.432**	-.390**	-.378**

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

Prendendo ora in esame la Tabella 4, si osserva che la Ricerca di Significato, la Presenza di Significato, la Psychological Well-Being (PWB) e le Emozioni Attivate Positive si associano tutte a una maggior mindfulness.

La Presenza di Significato e la PWB mostrano correlazioni positive anche con il Non Attaccamento, la Flessibilità Cognitiva, il Decentramento, le tre dimensioni della MAS (Meta, Decentered e External) e con la Gratitudine. Inoltre entrambe si associano anche a una minore presenza di Ruminazione; e la PWB in aggiunta, correla negativamente anche con la Fusione Cognitiva, ovvero la tendenza a considerare i propri pensieri come verità assolute.

Lo Stress Percepito mostra invece associazioni negative con diverse variabili: è legato a una minore capacità di Non Attaccamento, a una minore Flessibilità Cognitiva, e a un minor livello sia di Decentramento che di Mas Decentered. Inoltre, si associa anche a una minore capacità di percepire i propri eventi mentali come transitori, dunque mutabili. L'unica variabile con cui correla positivamente è la Ruminazione, suggerendo che livelli più alti di stress siano accompagnati da una maggiore tendenza alla ruminazione.

Per quanto riguarda gli aspetti emotivi, sia le Emozioni Attivate Positive che quelle Deattivate Positive correlano positivamente con il Decentering, la Mas Decentered e la Mpf Defusion. Le Emozioni Attivate Positive mostrano inoltre un'associazione positiva anche con un atteggiamento mindful e con la Flessibilità Cognitiva. Per entrambe queste tipologie di emozioni si osserva una correlazione negativa con la MPF Fusion, suggerendo una minore tendenza alla fusione cognitiva con i propri pensieri.

Le Emozioni Attivate Negative e le Emozioni Deattivate Negative mostrano un pattern simile al precedente ma con segno opposto: entrambe correlano negativamente con il Decentramento, la MAS Decentered e la MPF Defusion. Le Emozioni Deattivate Negative, in particolare, si associano anche a una minore presenza della MAS External e a una maggiore presenza di Ruminazione.

Facendo riferimento alle ultime due righe della tabella, si osserva che lo stress percepito, insieme alle emozioni attivate e deattivate negative, si associano a una maggiore presenza di eventi negativi, come ci si potrebbe ragionevolmente aspettare. Le emozioni deattivate positive mostrano invece la stessa correlazione ma con segno opposto.

Inoltre, la Presenza di Significato, la PWB, così come le emozioni attivate e deattivate positive, si associano a una maggiore presenza di eventi positivi. Al contrario, lo stress percepito e le emozioni deattivate negative correlano negativamente con questi ultimi.

Tabella 4.

	meaning. search	meaning. presence	pwb	stress. percepito	emoz.att. pos	emoz.att. neg	emoz.deatt. pos	emoz.deatt. neg
langer.mindf	.339*	.316*	.477**	-.237	.291*	.056	.082	-.078
nonattachment	-.049	.399**	.305*	-.333*	.254	-.202	.200	-.244
ruminazione	.170	-.425**	-.357*	.536**	-.200	.187	-.247	.330*
fless.cognitiva	.259	.473**	.630**	-.366*	.335*	-.127	.222	-.166
decentering	.044	.531**	.621**	-.701**	.412**	-.588**	.586**	-.415**
mas.meta	.189	.478**	.449**	-.135	.242	-.011	.093	-.123
mas.decentered	-.110	.407**	.518**	-.829**	.286*	-.549**	.585**	-.539**
mas.external	.203	.401**	.575**	-.274	.212	-.263	.073	-.344*
mpf.defusion	.007	.265	.270	-.659**	.328*	-.446**	.580**	-.328*
mpf.fusion	-.114	-.166	-.290*	.536**	-.300*	.371**	-.341*	.334*
gratitudine	-.032	.429**	.419**	-.149	.241	-.202	.190	-.361*
interrelatedness	.076	.000	.072	.099	-.220	.020	.006	.001
eventi.negativi	.181	-.242	-.117	.477**	-.197	.300*	-.343*	.395**
eventi.positivi	.215	.358*	.549**	-.402**	.421**	-.124	.389**	-.342*

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

CONCLUSIONI

Il presente studio si è posto l'obiettivo di indagare la relazione tra mindfulness, dereificazione e benessere psicologico, considerando una molteplicità di costrutti psicologici ed emotivi interconnessi. I dati sono stati raccolti attraverso un questionario self-report, somministrato ad un campione eterogeneo di 50 partecipanti. Nonostante le dimensioni contenute del campione, le evidenze raccolte mostrano un'elevata coerenza interna degli strumenti utilizzati e una buona robustezza delle correlazioni rilevate.

Verificata l'attendibilità delle scale, i dati raccolti sono stati elaborati e analizzati tramite diverse analisi statistiche, facendo emergere risultati significativi. In particolare, i dati indicano chiaramente che i soggetti che riportano una maggiore consapevolezza, intesa in termini di mindfulness, tendono a sperimentare livelli inferiori di stress e livelli superiori di significato, gratitudine e benessere psicologico.

In particolare, è emerso che la dereificazione, ovvero la capacità di non percepire i propri pensieri come verità assolute e immutabili, è associata a una minore tendenza alla ruminazione e alla fusione cognitiva. Le variabili protettive analizzate, come l'autocompassione, il non attaccamento, il decentramento e la gratitudine, si sono rivelate fortemente correlate con la mindfulness e con il benessere psicologico, rafforzando l'idea che la consapevolezza non rappresenti solo una pratica, ma un approccio esistenziale in grado di influenzare positivamente il funzionamento cognitivo ed emotivo.

Nel complesso, i dati suggeriscono che un atteggiamento mindful e tutto ciò che ne concorre non si limiti a migliorare il benessere individuale, ma favorisca una trasformazione più profonda del rapporto con la propria esperienza interna. Ciò conferma l'utilità della consapevolezza non solo come tratto personale, ma anche come risorsa allenabile e applicabile in diversi contesti della vita quotidiana.

L'importanza di questa ricerca risiede nel tentativo di integrare costrutti ampiamente indagati in letteratura, come la mindfulness e la dereificazione, per approfondire la comprensione del loro legame con il benessere psicologico.

Numerosi studi hanno già evidenziato gli effetti diretti della predisposizione alla consapevolezza sul benessere generale dell'individuo. Tuttavia, questo lavoro si propone di esplorare in particolare il ruolo centrale della dereificazione, componente fondamentale della consapevolezza, a cui spesso non viene riconosciuta la giusta attenzione e rilevanza. Ciò accade perché adottare un atteggiamento mindful e dereificatorio è ancora comunemente percepito come qualcosa di estraneo, legato

esclusivamente a pratiche meditative o spirituali appartenenti a tradizioni orientali, e quindi ritenuto distante o poco applicabile alla quotidianità dell'esperienza individuale.

In realtà, come evidenziato dai dati di questa ricerca, tale atteggiamento può costituire una risorsa concreta e profondamente trasformativa per chi lo adotta, grazie alla sua associazione con livelli inferiori di stress e di emozioni negative, sia attivate che deattivate.

Tuttavia, è necessario evidenziare alcuni limiti dello studio. La scelta di indagare un ampio numero di costrutti per offrire una visione più completa e dettagliata ha richiesto la costruzione di un questionario piuttosto lungo, composto da numerose scale. Questa estensione è stata percepita da alcuni partecipanti come impegnativa, portando a risposte talvolta superficiali o distratte, e in alcuni casi all'interruzione della compilazione. Di conseguenza, è stata resa più difficile la raccolta di dati completi da un ampio campione.

Nonostante queste difficoltà, l'analisi dei dati ha comunque prodotto risultati coerenti con gli obiettivi di ricerca e in linea con la letteratura esistente.

Risulta quindi fondamentale che la ricerca continui a indagare in profondità gli effetti della mindfulness, una pratica che, nonostante il crescente interesse degli ultimi anni, non è ancora pienamente compresa né adeguatamente valorizzata all'interno del contesto occidentale.

È necessario favorire un cambiamento di prospettiva che consenta di integrare le pratiche di consapevolezza nella vita quotidiana, superando la visione che le relega a dimensioni esclusivamente spirituali o religiose. Solo in questo modo potranno essere riconosciute e adottate come strumenti efficaci per la cura della mente e la promozione del benessere psicologico.

Coltivare la consapevolezza rappresenta un importante strumento a nostra disposizione per favorire una maggiore lucidità, la capacità di osservazione non giudicante, l'autocompassione e la comprensione profonda della transitorietà dei pensieri e degli eventi. Questo permette di aprirsi a una visione più ampia dell'esistenza, consentendo a ciascuno di viverla in modo più autentico e in accordo con il proprio modo di essere.

In conclusione, questo lavoro sottolinea l'importanza di continuare a investigare e diffondere la mindfulness, e con essa la dereificazione, come strumenti accessibili e praticabili da tutti, con il potenziale di migliorare non solo il benessere individuale, ma anche la qualità complessiva dell'esperienza di vita.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Amaro, A., & Singh, N. N. (2020). Mindfulness: Definitions, attributes, and mechanisms. In S. S. Singh & P. S. Thomas (Eds.), *Mindfulness-based interventions with children and adolescents* (pp. 11–33). Routledge.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191–206.
<https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016a). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96–100.
- Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54, 462–479.
- 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>
- Bodhi, B. (2000). *A comprehensive manual of Abhidhamma*. Seattle, WA: BPS 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, 211–237.
<https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brown, K. W., & Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 59–81). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_5

- 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>
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., Olendzki, A., & Vago, D. R. (2015). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*, 6(2), 356–372. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0269-8>
- Eberth, J., Sedlmeier, P., & Schäfer, T. (2019). PROMISE: A model of insight and equanimity as the key effects of mindfulness meditation. *Frontiers in Psychology*, 10, 2389. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02389>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale–Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Gilburt, H. (2015). *Mental health under pressure*. <https://www.kingsfund.org.uk/publications/mental-health-under-pressure>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Gunaratana, H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Hadash, Y., Segev, N., Tanay, G., Goldstein, P., & Bernstein, A. (2016). The decoupling model of equanimity: Theory, measurement, and test in a mindfulness intervention. *Mindfulness*, 7(5), 1214–1226. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0564-2>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169.

- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hyperion.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. Oxford University Press.
- Leary, M. R. (2005). Nuggets of social psychological wisdom. *Psychological Inquiry*, 16, 176–179.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>
- 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>
- McMahan, D. L. (2012). *The making of Buddhist modernism*. Oxford University Press.
- Nyanaponika Thera. (1973). *The power of mindfulness (Sati)*. Buddhist Publication Society.
- Nyanaponika. (1973). *The heart of Buddhist meditation*. New York: Weiser Books.
- Olendzki, A. (2005). The roots of mindfulness. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 241–261). Guilford Press.

- Pirson, M., Langer, E., Bodner, T., & Zilcha-Mano, S. (2012). The development and validation of the Langer Mindfulness Scale – enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts. *Mindfulness*, 3(2), 124–136. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0081-6>
- Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., & Brown, K. W. (2016). Meta-analytic evidence for effects of mindfulness training on dimensions of self-reported dispositional mindfulness. *Psychological Assessment*, 28(7), 803–818.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
- Thich Nhat Hanh. (1975). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2017). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M. D., & Singh, N. N. (2015). There is only one mindfulness: Why science and Buddhism need to work together. *Mindfulness*, 6(1), 49–56. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0379-y>
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690–701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>
- Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>

