



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicato

**Corso di Laurea triennale in
Scienze psicologiche Sociali e del Lavoro**

Elaborato finale

L'importanza di un approccio consapevole alla vita nel raggiungimento del benessere individuale

The importance of a mindful approach to life in achieving individual well-being

Relatore

Prof. Alberto Voci

Laureanda: Sara Bolcato

Matricola: 2012387

Anno accademico 2022/2023

INDICE

CAPITOLO 1: INQUADRAMENTO TEORICO.....	1
1.1 Benessere.....	1
1.2 Consapevolezza.....	2
1.3 Consapevolezza e salute psicologica.....	3
1.4 Interventi basati sulla consapevolezza.....	5
1.5 Autocompassione e benessere.....	6
CAPITOLO 2: LA RICERCA.....	9
2.1 Obiettivi.....	9
2.2 Partecipanti.....	9
2.3 Lo strumento d'indagine.....	10
CAPITOLO 3: ANALISI DEI DATI.....	15
3.1 Attendibilità delle scale.....	15
3.2 Medie.....	17
3.3 Correlazioni.....	19
CAPITOLO 4: CONCLUSIONI.....	23
BIBLIOGRAFIA.....	26

Capitolo 1

INQUADRAMENTO TEORICO

1.1 Benessere

Il benessere è uno stato di equilibrio tra i vari aspetti dell'esistenza umana, che comporta un'esperienza ed un funzionamento psicologici ottimali e quindi ad esperire migliori condizioni di vita. È necessario fare attenzione a non intenderlo come mancanza di psicopatologia (Greenspoon e Saklofske, 2001; Wang, Zhang e Wang, 2011).

Questo costrutto non è unitario, infatti comprende il benessere soggettivo (Diener, 1984), ossia la modalità con cui una persona valuta la propria vita, e il benessere psicologico (Riff, 1989), ossia la realizzazione di sé; quello soggettivo comprende a sua volta il benessere cognitivo e affettivo, sia positivo che negativo.

Proprio perché è un concetto ampio e complesso, il benessere può essere spiegato attraverso due differenti prospettive: quella edonistica e quella eudaimonica.

La prospettiva edonistica si basa sul benessere soggettivo (SWB); un alto livello di SWB comporta alti livelli di emozioni positive, bassi livelli di emozioni negative ed alto grado di soddisfazione per la propria vita. Definire il benessere soggettivo in tal modo ci consente di utilizzare il concetto in modo intercambiabile con il termine "felicità" e, dunque, il fatto di massimizzare il benessere renderebbe gli individui più felici (Kahneman et al., 1999).

L'approccio edonistico prevede una ricerca del piacere inteso come insieme di emozioni positive; può anche essere presente, secondo Waterman e colleghi (1993), un collegamento tra l'esperire sentimenti positivi e l'ottenere oggetti materiali.

La visione eudaimonica si basa invece sul benessere psicologico (Ryan e Deci, 2001) e non considera il benessere come semplice raggiungimento della felicità alla quale puntare come se fosse un obiettivo finale, ma va ben oltre: essere felici non significa necessariamente stare bene psicologicamente.

L'eudaimonia si riferisce alla conoscenza autentica di sé, alla realizzazione delle proprie potenzialità e ad una ottimale espressione dei propri scopi di vita, attraverso un processo di realizzazione della propria vera natura e dei propri potenziali virtuosi.

Bauer, McAdams e Pals (2006), sostengono che tale processo di crescita si può osservare esaminando le narrazioni delle persone: narrazioni ricche di obiettivi intrinseci, relazioni significative e contributi comunitari, dimostrano un maggior benessere psicologico legato all'eudaimonia.

Secondo Ryff e Singer (1989), il benessere eudaimonico presenta molteplici caratteristiche: accettazione di sé, crescita personale, relazionalità, autonomia, padronanza dell'ambiente e scopo nella vita. Il concetto di autonomia, ossia l'esperienza della scelta ad alto livello di riflessione e volontà, porta ad agire virtuosamente, senza seguire obiettivi materiali e superficiali. L'autonomia può essere quindi intesa come autodeterminazione in quanto comporta uno sviluppo dell'Io ottimale.

Tra i due orientamenti fino a qui citati, esistono dei punti di divergenza ma può esserci anche una convergenza statistica, in quanto se si sperimenta una vita eudaimonica, allora si può sperimentare anche un godimento edonico, ma non è sempre vero il contrario. L'eudaimonia riguarda il modo in cui si vive la vita piuttosto che il risultato del benessere, ma ci si aspetta che vivere in modo pieno possa produrre sentimenti di felicità e piacere, portando ad un pieno senso di significato che sia appagante. Il raggiungimento della piena realizzazione di sé non è un percorso semplice, in quanto comporta che l'individuo abbia la capacità di affrontare la propria esistenza nella piena consapevolezza.

1.2 Consapevolezza

La consapevolezza è la capacità di prestare la massima attenzione alle esperienze che vengono vissute nel presente, in un modo non giudicante e di completa accettazione dei sentimenti che ne derivano (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990; Linehan, 1993; Marlatt & Kristeller, 1999). Tale concetto ha una natura multidimensionale, comprende infatti diversi fattori: la non reattività, l'osservazione, l'agire consapevole, la descrizione ed il non giudizio (Baer et al., 2006).

La non reattività consiste nel rispondere agli avvenimenti della vita in modo riflessivo e pacato, senza lasciarsi trasportare da sentimenti di agitazione o rabbia, che avrebbero conseguenze negative sia per sé stessi, che per gli altri che ci circondano. L'osservazione è la capacità di concentrarsi su quanto avviene intorno e dentro a noi, a partire dal fruscio del vento o da un raggio di sole che ci colpisce durante una passeggiata, fino alle emozioni

più profonde. La descrizione deriva da una osservazione attenta dei propri vissuti interiori che permette di scomporli e riferirli a parole, in modo da riuscire ad elaborarli nel migliore dei modi. L'agire consapevole è una diretta conseguenza dei precedenti fattori in quanto, se riesco a mantenere un contegno nelle reazioni, osservando attentamente le emozioni che ne derivano, per poi narrarle ed elaborarle, allora sarò in grado di compiere azioni in linea con il percorso di auto-realizzazione personale. Tutto questo processo è mediato dalla capacità di non giudicare i sentimenti provati, le sensazioni esperite e le azioni compiute: il giudizio blocca il flusso di crescita e non consente di riflettere sui significati più profondi.

Grazie agli studi di diversi autori (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer e Tony, 2006), è stato dimostrato che le varie dimensioni della consapevolezza sono correlabili con altri costrutti psicologici e questo comporta che essa può essere utilizzata per indagare il benessere individuale, oltre che per prevedere la presenza di una sintomatologia psicologica. L'ipotesi è quella che un approccio consapevole porti ad esperire livelli maggiori di benessere.

La consapevolezza può essere incrementata dalla pratica regolare della meditazione; tale convinzione risale alle antiche tradizioni spirituali, ma è stata confermata anche da studi recenti, i quali sostengono l'importanza della meditazione consapevole a livello terapeutico, in ambito sia medico, che di salute psicologica.

1.3 Consapevolezza e salute psicologica

La consapevolezza può essere intesa sia come uno stato temporaneo, sia come tratto, ovvero una caratteristica stabile della personalità; in quest'ultimo caso si può parlare di consapevolezza disposizionale (dispositional mindfulness, DM; Brown et al., 2007; Kabat-Zinn, 1990). Questo tratto può presentarsi in modo differente a livello di popolazione e può essere incrementato, come affermato nel paragrafo precedente, dalla pratica regolare della meditazione consapevole.

Gli esiti di una recente ricerca bibliografica (Tomlinson et. al, 2018), hanno evidenziato lo stretto rapporto tra DM e salute psicologica in campioni non clinici. Questo studio ha permesso di creare una tassonomia in cui sono state classificate le variabili che possono essere correlate alla consapevolezza disposizionale. Può esserci dunque un collegamento

tra DM e sintomi psicopatologici, processi cognitivi e fattori emotivi. Per quanto riguarda i sintomi psicopatologici, la DM sembra esserne inversamente proporzionale. La consapevolezza sarebbe un fattore determinante nel prevenire la depressione ed il disturbo d'ansia di tratto, di stato ed ansia sociale; sarebbe fondamentale anche nella protezione da dinamiche negative come ad esempio la discriminazione, esperienze angoscianti, bassa autostima e problemi generali nella vita. È stata poi riscontrata un'associazione negativa tra DM e disturbi alimentari, disturbo borderline di personalità e disturbo post-traumatico da stress.

A livello cognitivo, la consapevolezza disposizionale sarebbe inversamente proporzionale a processi cognitivi negativi; in particolare, una maggiore DM, aiuterebbe l'individuo a mettere in atto meno strategie di coping evitanti, quali la procrastinazione e la ruminazione. La ruminazione è la tendenza a pensare ripetutamente ad una situazione e alle sue conseguenze, entrando così in un processo di catastrofizzazione del dolore in cui si sperimentano angoscia e senso di impotenza, e dunque disagio psicologico e malessere. La DM sembra inoltre essere associata al funzionamento esecutivo generale: in particolare, sono le dimensioni "agire consapevole" e "non giudizio" ad influenzare questo legame. Ci sarebbe poi un'ulteriore associazione negativa tra consapevolezza disposizionale e comportamenti di dipendenza come il fumo e l'uso di alcol; nel gestire questi comportamenti è importante non cadere nell'impulsività ed essere consapevoli delle proprie scelte per non sfociare nella dipendenza.

Infine, abbiamo i fattori emotivi: dalla ricerca emerge che maggiori livelli di DM, sarebbero legati ad una migliore regolazione delle emozioni, ad un miglior recupero in seguito a situazioni negative e ad una minore reattività emotiva. La consapevolezza avrebbe un ruolo fondamentale nella gestione dello stress percepito e dall'influenza negativa che quest'ultimo genera a livello psicologico.

In sintesi, la consapevolezza disposizionale risulterebbe:

- inversamente proporzionale ai sintomi psicopatologici;
- direttamente proporzionale a processi cognitivi adattivi;
- associata ad una migliore regolazione emotiva e dello stress

In un'epoca come quella attuale, in cui il tema del benessere psicologico suscita grandissimo interesse, è fondamentale promuovere interventi che aiutino le persone a

conoscere meglio sé stesse e a gestire le proprie potenzialità in modo funzionale. Per questo, cercare di accrescere la consapevolezza negli individui, può risultare un intervento prosociale di grande impatto. La promozione di un approccio di autogestione della salute comporterebbe un maggior benessere a livello sociale, specialmente se la formazione viene indirizzata non solo agli adulti, ma anche ai giovani, magari nelle scuole, in funzione preventiva per le nuove generazioni.

1.4 Interventi basati sulla consapevolezza

Tra i principali interventi terapeutici applicabili a livello comunitario, possiamo citare due protocolli accreditati: la riduzione dello stress basata sulla consapevolezza (MBSR) e la terapia cognitiva basata sulla consapevolezza (MBCT).

Nel 2020, Querstret e collaboratori hanno svolto una review sistematica di tutti gli studi condotti sulla popolazione non clinica, per valutare l'efficacia dei due interventi sopracitati nel raggiungimento della salute e del benessere psicologici, in un mondo in cui la sintomatologia mentale è in costante aumento.

La consapevolezza è alla base di questi due protocolli: essere consapevoli consiste nel focalizzarsi sul momento presente, lasciando andare le resistenze ed il giudizio, per poter entrare in contatto diretto con la propria esperienza personale ed il mondo che ci circonda. L'MBSR è stato sviluppato da Jon Kabat-Zinn e consiste in un percorso di 8 incontri settimanali, con sessioni di 2 ore, attraverso l'esperienza diretta. Il protocollo punta a rafforzare la consapevolezza, la conoscenza di sé e delle proprie risorse e la gestione delle emozioni intense, al fine di ridurre progressivamente il livello dello stress percepito ed il dolore cronico. A guidare l'intervento è un istruttore di mindfulness qualificato che si interfaccia con il gruppo di partecipanti, conducendo pratiche di consapevolezza sia formali, come lo yoga, ma anche pratiche informali, per la gestione delle percezioni corporee, delle emozioni e dei pensieri a livello quotidiano. I compiti assegnati, possono essere svolti sia durante la seduta, sia a casa individualmente. Il fatto di trovarsi in gruppo aiuta gli individui a sentirsi aiutati, supportati e non giudicati, ma soprattutto motivati a raggiungere gli obiettivi desiderati. Inoltre, il fatto di condividere la propria esperienza con gli altri membri, porta ad una maggior interiorizzazione delle nozioni al fine di ottenere risultati tangibili a lungo termine.

L'MBCT è stato ideato da Segal, Williams e Teasdale e coniuga il MBSR con le tecniche della terapia cognitivo-comportamentale, portando a risultati efficaci nella prevenzione dai sintomi depressivi e dall'ansia. Le ricadute depressive sono associate a schemi mentali disfunzionali che comportano emozioni, sensazioni corporee e pensieri negativi. È per questo motivo che la terapia cognitiva risulta fondamentale: è necessario portare delle modifiche alle operazioni mentali che l'individuo mette in atto, per sostituirle con degli schemi adattivi e funzionali. Anche questo programma consiste in 8 incontri settimanali di gruppo, di circa due ore e prevede meditazioni guidate ma anche esercizi tipici della pratica cognitiva.

Per concludere, risultati della ricerca confermano l'effettiva efficacia dei due protocolli nel rafforzamento del benessere individuale, suggerendo l'importanza di diffondere la pratica consapevole a livello comunitario.

1.5 Autocompassione e benessere

L'autocompassione consiste in un atteggiamento accogliente, gentile e premuroso che una persona può indirizzare verso sé stessa e verso i propri fallimenti. Neff (2003), afferma che essere auto compassionevoli comporta il trattarsi con gentilezza, riconoscendo la propria umanità anche di fronte agli aspetti negativi, dunque accettarsi in modo sano, non giudicante.

Risulta evidente che può esistere una relazione tra consapevolezza ed autocompassione (Germer, 2009; Neff, 2003). Essere focalizzati sul presente, senza apportare giudizi, aiuta ad accogliere l'esperienza ed i sentimenti che ne derivano. È inoltre emerso che il MBSR, oltre ad aumentare il benessere, riducendo lo stress percepito, può far emergere atteggiamenti auto compassionevoli: dunque allenare la consapevolezza, porterebbe ad un aumento dell'autocompassione (Shapiro et. al., 2005).

Hall, Fila, Wüensch e Godley (2013), hanno condotto uno studio per comprendere la relazione tra autocompassione e benessere sia psicologico che fisico. A partire dalle ricerche degli ultimi decenni, è stata riscontrata una relazione significativa tra fattori psicologici e benessere fisico, in relazione alla depressione, al cancro, allo stress, al funzionamento del sistema immunitario, alla reattività cardiaca, regolazione del cortisolo ed in generale alla longevità.

Alla base dello studio, troviamo l'idea di Neff, secondo il quale l'autocompassione è formata da tre dimensioni composite: auto-giudizio Vs gentilezza verso sé stessi (SJ-SK), isolamento Vs umanità comune (I-CH) ed eccessiva identificazione Vs consapevolezza (OI-M).

Tra le varie scale di misura utilizzate nella ricerca, sono presenti alcune scale impiegate anche nel presente studio che andremo a delineare nei capitoli successivi; tra queste abbiamo la Self-compassion scale in forma breve e la Perceived stress scale.

I risultati hanno dimostrato che le dimensioni SJ-SK e OI-M sono significativamente correlate con il benessere fisico. In particolare, SJ-SK è il predittore chiave, in quanto sembra che l'auto-giudizio comporti un minore impegno nel prendersi cura di sé stessi e dei propri bisogni fisici.

Le dimensioni risultano correlate anche con i sintomi depressivi, in quanto l'auto-critica e l'isolamento alimenterebbero la depressione e le probabilità di ricaduta.

Sembra esserci una correlazione anche con i livelli di stress percepito, in quanto l'auto-giudizio ostacolerebbe la capacità individuale di attuare strategie di coping funzionali.

In sintesi, i risultati confermano la presenza di una relazione tra auto-compassione e benessere psicologico e fisico.

Questo comporta che, coltivare atteggiamenti consapevoli ed auto-compassionevoli, aiuterebbe gli individui ad una migliore gestione della propria esistenza, sia in termini di autorealizzazione interiore ma anche in termini di salute fisica. Tra le dimensioni psicologica e fisica, esiste infatti un'influenza reciproca e radicata ed è per questo che agendo sulla psiche, conoscendo meglio sé stessi ed i propri meccanismi di funzionamento, si può arrivare a gestire la somatizzazione o addirittura prevenirla.

Partendo dalle nozioni fino a questo momento fornite, ci proponiamo di indagare la rilevanza della consapevolezza per comprendere il suo impatto sul benessere individuale.

Capitolo 2 **LA RICERCA**

2.1 Obiettivi

La ricerca effettuata si propone di approfondire il legame esistente tra un approccio consapevole alla vita ed il benessere nelle sue molteplici dimensioni, facendo riferimento anche al ruolo svolto dall'auto-compassione.

2.2 Partecipanti

Il questionario è stato somministrato a 72 soggetti tramite un link inviato via mail.

Di fronte a problemi riscontrati con la posta elettronica, ad alcune persone il link in questione è stato inviato tramite la chat di Whatsapp.

I soggetti rispondenti hanno un'età media di 25.01, compresa tra un minimo di 18 ed un massimo di 56 e con una deviazione standard di 6.65.

I partecipanti sono suddivisi in 43 femmine e 28 maschi; un partecipante non ha esplicitato il genere.

I dati raccolti evidenziano la tipologia ed il grado di istruzione di ogni partecipante; in particolare, 9 hanno conseguito una Laurea Magistrale, un Master o un Dottorato, 16 hanno conseguito una laurea triennale, 45 hanno ottenuto la licenza superiore e 2 hanno ottenuto la licenza media.

Per quanto riguarda l'impiego lavorativo dei partecipanti, ad ogni professione è stato associato un codice che identifica uno specifico livello, a partire da un grado inferiore ad un grado superiore.

- Codice 1: per un livello inferiore-basso
- Codice 2: per un livello inferiore-alto,
- Codice 3: per un livello medio-basso
- Codice 4: per un livello medio-alto
- Codice 5: per un livello superiore-basso
- Codice 6: per un livello superiore-alto
- Codice 9: per gli studenti

Per definire ciascun livello si è fatto riferimento a diversi criteri come la presenza o meno di un titolo di studio, la tipologia di mansione, manuale o di tipo impiegatizio, il grado di prestigio sociale associato al ruolo, la retribuzione economica e la conseguente qualità di vita.

Dai dati emerge che 5 partecipanti siano associati al codice 1 (ad esempio operai), 5 siano associati al codice 2 (ad esempio camerieri o dipendenti pubblici), 12 siano associati al codice 3 (ad esempio impiegati), 1 sia associato al codice 4 (insegnante di scuola primaria), 2 siano associati al codice 5 (ad esempio dirigenti di un settore d'impresa o docenti di scuola secondaria) ed infine 2 associati al codice 6 (ad esempio ingegneri). La maggior parte dei rispondenti sono studenti, con una frequenza di 39. Il totale è di 66 a cui mancano 6 soggetti che non hanno specificato la propria professione.

Per quanto riguarda le pratiche di rilassamento, è emerso che 8 partecipanti praticano lo Yoga, 7 la Meditazione e 8 la Mindfulness. Nessuno dei restanti soggetti pratica tecniche alternative alle precedenti.

In totale ci sono 15 partecipanti che conoscono e mettono in atto tali tecniche; in 9 praticano soltanto una tipologia, in 5 ne praticano due, e soltanto una persona pratica tutte le tre tipologie, Yoga, Meditazione e Mindfulness.

2.3 Lo strumento d'indagine

I dati sono stati raccolti tramite la somministrazione di un questionario self-report. Nella prima fase del questionario è stato richiesto di indicare anonimamente i seguenti dati personali: genere, età, professione e livello di istruzione. La parte centrale è composta da 13 scale che hanno l'obiettivo di misurare i seguenti costrutti psicologici: mindfulness, benessere psicologico, emozioni positive e negative ad alta e bassa attivazione, non attaccamento, senso del merito, materialismo, felicità, consapevolezza dell'interdipendenza dei fenomeni, soddisfazione, auto-compassione, spiritualità e stress percepito.

Per la misurazione degli item sono state utilizzate scale Likert (0-4, 1-5, 1-6, 1-7). Nella parte finale è stato chiesto ai partecipanti di riportare quali pratiche di

consapevolezza conoscono e mettono in pratica tra yoga, meditazione e mindfulness, indicando anche se conoscono delle alternative alle precedenti.

Di seguito sono indicate, in ordine di apparizione, tutte le scale presenti nel questionario con degli esempi di item per ognuna di esse:

1. Five Facet Mindfulness Questionnaire Short Form – FFMQ (Bohlmeijer et al., 2011, versione italiana: Giovannini et al., 2014). La scala rileva le cinque dimensioni della mindfulness: non reattività, osservare, agire consapevole, descrivere e non giudicare. È composta da 24 item misurati con scala Likert da 1 “non mi accade mai o molto raramente” a 5 “mi accade molto spesso o sempre”. Esempio di item: “Osservo i miei sentimenti senza perdermi in essi”;
2. Psychological Well-Being – PWB (Ryff & Keyes, 1995): la scala rileva il benessere psicologico. È composta da 18 item misurati con scala Likert da 1 “per niente d’accordo” a 6 “totalmente d’accordo”. Es: “Le richieste della vita di tutti i giorni spesso mi abbattono”;
3. Emozioni positive e negative ad alta vs. bassa attivazione – AVE 20 (da 12-PAC di Yik et al., 2011): composta da 20 item misurati con scala Likert da 1 “per nulla” a 5 “molto”. Ad esempio: “Soddisfatto/a”, “Teso/a”, ecc;
4. Non Attaccamento – NAS (Sahdra et al., 2010): la scala rileva l’approccio generale alla vita, il modo di vedere sé stessi, gli altri e la vita stessa. È composta da 7 item misurati con scala Likert da 1 “fortemente in disaccordo” a 6 “fortemente d’accordo”. Es: “Sono in grado di lasciar andare rimorsi e sentimenti di insoddisfazione in relazione al passato”;
5. Psychological Entitlement (Campbell et al., 2004; versione italiana: Boin & Voci, 2019): la scala misura il senso del merito, ossia quanto si crede di meritare il meglio per sé stessi. È composta da 9 item misurati con scala Likert da 1 “fortemente in disaccordo” a 7 “fortemente d’accordo”. Esempio di item: “Sento davvero di meritare più degli altri”;
6. Materialism scale (Richins, 2004): misura il materialismo, ossia il grado di soddisfazione che si trae dai beni materiali. È composta da 9 item misurati con scala Likert da 1 “fortemente in disaccordo” a 5 “fortemente d’accordo”. Ad esempio: “Comprare cose mi dà molto piacere”;

7. Five Motives in Life scale – FMLS (non pubblicata). La scala misura cinque dimensioni di una vita piacevole: significato, piacere, vita ricca, serenità ed autorealizzazione. È composta da 20 item misurati con scala Likert da 1 “per nulla simile a me” a 5 “molto simile a me”. Es: “Per me è importante che la vita sia ricca di esperienze”;
8. Interrelatedness scale (non pubblicata): la scala misura la convinzione che gli esseri umani ed i diversi fenomeni del mondo siano interdipendenti ed interconnessi tra loro. È composta da 20 item misurati con scala Likert da 1 “per nulla d’accordo” a 7 “completamente d’accordo”. Esempio di item: “È giusto che ognuno persegua i propri obiettivi individuali senza pensare costantemente alle loro conseguenze sugli altri”;
9. Satisfaction with Life scale – SWLS (Diener et al., 1985): la scala misura il grado di soddisfazione dalla vita. È composta da 5 item misurati con scala Likert da 1 “fortemente in disaccordo” a 7 “fortemente d’accordo”. Ad esempio: “Le mie condizioni di vita sono eccellenti”;
10. Self-Compassion scale short-form (Raes et al., 2011; da Neff, 2003, versione italiana di Veneziani, Fuochi e Voci, 2017): la scala misura la compassione verso sé stessi, l’accettazione dei propri difetti ed errori. È composta da 12 item misurati con scala Likert da 1 “quasi mai” a 5 “quasi sempre”. Es: “Cerco di vedere i miei difetti come parte della condizione umana”;
11. Breve scala di spiritualità (non pubblicata): la scala misura la vicinanza personale con il trascendente. È composta da 4 item misurati con scala Likert da 1 “totalmente in disaccordo” a 7 “totalmente d’accordo”. Esempio di item: “Alcune persone possono percepire realtà spirituali che sono invisibili agli altri”;
12. Perceived Stress scale – PSS (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983): la scala misura la frequenza delle emozioni e dei sentimenti vissuti nell’ultimo mese. È composta da 10 item misurati con scala Likert da 0 “mai” a 4 “molto spesso”. Ad esempio: “Nell’ultimo mese, con che frequenza ti sei sentito/a nervoso/a o stressato/a?”;
13. Eventi negativi e positivi (Fuochi & Voci, 2021): la scala è composta da 2 item sulla frequenza con cui nelle ultime settimane sono stati esperiti eventi negativi o positivi, misurati con scala Likert da 1 “per nulla” a 7 “moltissimo”. Es: “Quanto

nelle ultime settimane si sono verificati nella tua vita eventi positivi (per esempio, situazioni felici in famiglia o con persone care, successi lavorativi, risoluzione di situazioni negative, ecc)?"

Capitolo 3

ANALISI DEI DATI

3.1 Attendibilità delle scale

In ambito di ricerca psicosociale è fondamentale verificare le proprietà degli strumenti utilizzati per raccogliere i dati, in particolare accertarsi che riescano a misurare correttamente i costrutti in esame. Per questo motivo, la prima fase dell'analisi dei dati ha comportato la verifica dell'attendibilità delle scale; in una scala attendibile non sono presenti errori.

In questo specifico caso, l'attendibilità è stata considerata come coerenza interna, ovvero il grado di accordo tra i vari item del questionario, ed è stata misurata attraverso il coefficiente Alpha di Cronbach. Tale coefficiente può assumere valori compresi tra 0 e 1: se $\alpha > .60$, la coerenza interna è sufficiente, se $\alpha > .70$, allora i valori sono buoni ed infine se è uguale o superiore a $.80$, la coerenza interna è ottima.

Il calcolo dell'Alpha di Cronbach è stato preceduto da una ricodifica dei punteggi di alcuni item che sono stati formulati in senso negativo rispetto alla scala corrispettiva. Gli item ricodificati sono i seguenti:

- Mindfulness (FFMQ): 4, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 17, 19, 22, 23, 24;
- Psychological well-Being (PWB): 2, 4, 5, 9, 11, 14, 15, 18;
- Psychological Entitlement: 5;
- Materialism scale: 4;
- Interrelatedness scale: 3, 5, 8, 10, 13, 16, 19;
- Self-Compassion scale short form: 1, 4, 8, 9, 11, 12;
- Scala di Spiritualità: 2, 4;
- Perceived Stress scale (PSS): 4, 5, 7, 8.

I punteggi del coefficiente di ogni scala sono riportati nella tabella 1:

Tabella 1: Attendibilità delle scale

Scala o dimensione	Numero di item	Alpha
FFMQ totale	24	.76
FFMQ non reattività	5	.70
FFMQ osservare	4	.70
FFMQ agire consapevole	5	.78
FFMQ descrivere	5	.72
FFMQ non giudicare	5	.75
Psychological Well-Being	18	.75
Psychological Entitlement	9	.83
Materialismo	9	.86
Interrelatedness	20	.83
Self Compassion	12	.80
Spiritualità	4	.75
Perceived Stress scale	10	.75
Non Attaccamento	7	.77
Satisfaction With Life scale	5	.87
Emozioni attivate positive	4	.83
Emozioni attivate negative	4	.88
Emozioni deattivate negative	4	.79
Emozioni deattivate positive	4	.89
FMLS significato	4	.63
FMLS piacere	4	.68
FMLS vita ricca	4	.60

FMLS serenità	4	.69
FMLS autorealizzazione	4	.80

Tutte le scale che compongono il questionario risultano attendibili.

I valori dell'Alpha più bassi, pur restando significativi, sono quelli delle scale FMLS nella dimensione "vita ricca" ($\alpha=.60$) e nella dimensione "significato" ($\alpha=.63$).

Complessivamente, dall'analisi dei coefficienti risulta che le scale hanno una buona coerenza interna e questo ci consente di unire tra loro gli item di ogni scala in un unico indice.

3.2 Medie

In questo paragrafo verranno commentate le medie di ogni variabile misurata, a livello dell'intero campione di soggetti. La seguente tabella riporta la posizione dei punteggi medi rispetto al relativo punto centrale:

Tabella 2: Medie e deviazioni standard

	Scala	Minimo	Massimo	Media	Ds
Ffmq totale	1-5	2.00	4.21	3.24	.43
Ffmq non reattività	1-5	1.20	4.40	2.65	.70
Ffmq osservare	1-5	1.00	5.00	3.40	.93
Ffmq agire consap.	1-5	1.40	5.00	3.60	.80
Ffmq descrivere	1-5	1.60	4.80	3.52	.65
Ffmq non giudicare	1-5	1.40	5.00	3.06	.85
P. Well-Being	1-6	3.22	5.44	4.40	.53

Entitlement	1-7	1.00	6.33	3.31	1.12
Materialismo	1-5	1.00	4.89	2.46	.83
Interrelatedness	1-7	2.95	6.35	4.36	.78
Self Compassion	1-5	1.50	4.08	2.88	.62
Spiritualità	1-7	1.00	7.00	4.61	1.43
Stress percepito	0-4	1.00	3.20	2.05	.60
Non attaccamento	1-6	1.86	5.86	3.79	.92
Satisfaction with life	1-7	1.00	7.00	3.97	1.33
Em. att. pos.	1-5	1.50	5.00	3.22	.82
Em. att. neg	1-5	1.00	5.00	2.89	1.05
Em. deatt. neg.	1-5	1.00	4.75	1.91	.82
Em. deatt. pos.	1-5	1.00	5.00	2.87	.96
Fml significato	1-5	1.50	5.00	3.03	.71
Fml piacere	1-5	2.25	5.00	3.98	.65
Fml vita ricca	1-5	2.00	5.00	3.85	.73
Fml serenità	1-5	1.75	5.00	3.38	.81
Fml Autorealiz.	1-5	1.75	5.00	3.82	.88
Eventi positivi	1-7	1.00	7.00	4.30	1.43
Eventi negativi	1-7	1.00	7.00	3.82	1.50

In base al valore della media posso capire la presenza dei costrutti nell'intero campione di soggetti.

Per la mindfulness, la media totale è leggermente sopra il punto centrale; le dimensioni "osservare", "agire consapevole" e "descrivere" sono abbastanza presenti, la dimensione "non giudicare" è intermedia ed infine la dimensione "non reattività" è poco presente.

Il benessere psicologico presenta una media superiore al punto centrale, al contrario dell'entitlement che presenta una media inferiore al punto centrale.

I livelli di materialismo sono poco presenti mentre i livelli di interrelazione sono molto presenti.

I soggetti rispondenti presentano un livello intermedio di auto-compassione.

La spiritualità è molto presente in quanto la sua media supera il punto centrale.

I livelli di stress percepito sono mediamente presenti superando di poco il punto centrale.

Per quanto riguarda il non attaccamento, la media è alta.

I soggetti presentano un livello intermedio di soddisfazione legata alla vita.

A livello delle emozioni, i risultati sono i seguenti: le emozioni attivate positive sono le uniche ad essere chiaramente presenti, le emozioni attivate negative e deattivate positive sono presenti a livello intermedio, mentre le emozioni deattivate negative hanno una media bassa.

Il campione dichiara di aver esperito più eventi positivi che negativi nelle due settimane precedenti.

Infine, per quanto riguarda le motivazioni nella vita, i risultati mettono in luce la presenza di tutte le dimensioni; in particolare le dimensioni "piacere", "vita ricca" e "autorealizzazione" sono chiaramente presenti, la dimensione "serenità" è presente a livello medio-alto e la dimensione "significato" è intermedia.

3.3 Correlazioni

In questo paragrafo verrà commentata la forza delle relazioni tra le dimensioni del benessere e tutti gli altri costrutti rilevati tramite il questionario.

La correlazione può essere direttamente proporzionale (segno +) oppure inversamente proporzionale (segno -): nel primo caso i valori costrutti vanno nella stessa direzione, ossia al crescere o diminuire di uno corrisponde il crescere o diminuire dell'altro, mentre

nel secondo caso i valori seguono direzioni opposte, ossia al crescere di uno corrisponde il diminuire dell'altro.

La tabella 3 riporta i valori ottenuti correlando le varie dimensioni tra loro, ossia i coefficienti r di Pearson.

Tabella 3: correlazioni

	Pwb	Stress	Swls	Emozioni att. pos	Emozioni att. neg	Emozioni deatt. neg	Emozioni deatt. pos
Ffmq tot.	.488**	-.551**	.299*	.286*	-.512**	-.359**	.338**
Ffmq non reattività	.268*	-.460**	.241*	.169	-.468**	-.156	.416**
Ffmq Osservare	.242*	-.064	.119	.155	-.050	.087	.151
Ffmq agire consapevole	.235*	-.313**	.208(*)	.287*	-.427**	-.358**	.228(*)
Ffmq descrivere	.408**	-.205(*)	.068	.158	-.150	-.117	.042
Ffmq non giudicare	.211(*)	-.439**	.166	.023	-.286*	-.382**	.092
Self compassion	.424**	-.552**	.272*	.169	-.452**	-.344**	.324**
Non attaccamento	.345**	-.402**	.294*	.153	-.332**	-.268*	.171
Entitlement	-.022	.028	-.024	.090	.122	.237*	-.017
Materialismo	-.008	.023	-.197	.007	.137	.256*	-.148
Interrelat.	-.022	.177	.172	-.008	.142	.130	.102
Spiritualità	.046	.115	.020	.123	.134	-.010	-.079
Fml significato	.296**	.033	.209(*)	.155	-.100	-.013	.093
Fml piacere	.255*	-.194	.308**	.260*	-.188	-.162	.282*

Fml vita ricca	.261*	.101	.089	.244*	.065	.173	.126
Fml serenità	-.011	.027	.140	-.010	-.047	.125	.203(*)
Fml autorealizz	.317**	.094	.188	.028	.091	.088	-.052

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

La mindfulness in generale si associa positivamente al benessere, alla soddisfazione, alle emozioni positive e negativamente allo stress ed alle emozioni negative; complessivamente, tale costrutto si associa ad un maggiore benessere. Andando più nel dettaglio, la dimensione “agire consapevole” correla con tutte le dimensioni del benessere, “osservare” correla soltanto con il benessere psicologico, “non reattività” correla con tutte le dimensioni del benessere tranne che con le emozioni attivate positive e deattivate negative, “descrivere” correla soltanto con il benessere psicologico e con lo stress ed infine “non giudicare” correla positivamente con il benessere psicologico e negativamente con stress percepito ed emozioni negative.

L’autocompassione ed il non attaccamento si associano positivamente al benessere psicologico e alla soddisfazione, mentre si associano negativamente allo stress e alle emozioni negative; l’autocompassione correla anche con le emozioni deattivate positive. Questo dimostra che gli atteggiamenti di autocompassione e di non attaccamento alle cose materiali sono legati ad un maggior benessere psicologico ma anche ad una maggiore soddisfazione nella vita e, al contempo, esiste un legame inverso con lo stress percepito e con le emozioni negative.

Per quanto riguarda l’entitlement ed il materialismo, esiste un legame positivo con le emozioni deattivate negative.

La spiritualità non correla con alcuna dimensione del benessere.

Infine, abbiamo i motivi nella vita, ognuno correlato in modo differente al benessere. All’aumentare del significato, aumentano benessere psicologico e soddisfazione; il piacere correla positivamente con benessere psicologico, soddisfazione ed emozioni positive; la dimensione vita ricca correla positivamente con benessere psicologico ed emozioni attivate positive; la serenità si associa a maggiori emozioni deattivate negative e al crescere dell’autorealizzazione, aumenta il benessere psicologico.

Capitolo 4

CONCLUSIONI

Nella presente ricerca abbiamo cercato di analizzare i costrutti legati alla consapevolezza, come ad esempio la mindfulness, l'auto-compassione e le motivazioni nella vita, per evidenziare le loro relazioni con le dimensioni del benessere.

Utilizzando i dati ottenuti tramite questionario self-report, abbiamo potuto effettuare delle analisi statistiche ed ottenere dei risultati in linea con la teoria di riferimento e con le aspettative iniziali. Nel capitolo 1, infatti, è stata evidenziata l'importanza di un approccio consapevole alla vita per poter ottenere vantaggi e benefici a livello di benessere psicologico, sia verso sé stessi ma anche verso le persone che ci circondano.

Le correlazioni tra i costrutti, presenti nell'ultimo paragrafo del capitolo precedente, dimostrano che maggiore è la mindfulness, in tutte le sue dimensioni, maggiore è il benessere personale; in particolare ne derivano maggiori soddisfazioni ed emozioni positive e minori sensazioni di stress ed emozioni negative. Emerge che la dimensione della mindfulness più correlata con il benessere è proprio la consapevolezza. Avevamo infatti affermato, basandoci su studi teorici e ricerche, che la consapevolezza sarebbe la chiave della crescita personale e dell'autorealizzazione, poiché in grado di contrastare quei meccanismi disfunzionali che non permettono all'individuo di raggiungere uno stato di equilibrio interiore.

Essere consapevoli di sé stessi, delle proprie scelte, dei propri pensieri ed emozioni, si traduce nella capacità di accettare il momento presente, di fronteggiare lo stress percepito e di affrontare gli eventi negativi che si verificano nella vita di ognuno di noi.

I risultati dimostrano anche l'importanza dell'auto compassione nel benessere e nella riduzione dello stress, andando a confermare le aspettative iniziali su tale costrutto. Essere auto compassionevoli, aiuterebbe a provare emozioni positive e soddisfazione personale, in linea con quanto sostenuto nel primo capitolo.

Quello del benessere psicologico è un tema che suscita interesse in ognuno di noi, specialmente in una società come quella contemporanea in cui i valori personali e profondi sembrano essere passati in secondo piano, subordinati a valori materiali e superficiali, come denaro, potere e successo.

Le persone vivono in funzione di obiettivi da raggiungere e scadenze da rispettare, seguendo ritmi spesso insostenibili, che distolgono l'attenzione da sé stessi e dai propri bisogni personali. Questa situazione si traduce in insoddisfazione e malessere, fino ad arrivare in veri e propri stati psicopatologici, sia leggeri che severi. Non servono documenti ufficiali per dimostrare l'aumento di questi fenomeni, è sufficiente guardarsi attorno per notare l'aumento di persone che soffrono di ansia, di attacchi panico, di depressione; molto spesso lo si può notare proprio su sé stessi.

Il "nostro" mondo, così frenetico e produttivo, sembra non legittimarci di prendere una pausa, anzi ci chiede di essere sempre attivi e performanti. Ma questo è soltanto un condizionamento sociale: è necessario "mettere in pausa" la vita di tutti i giorni e declinare le richieste stressanti della quotidianità, per portare l'attenzione sul proprio mondo interiore, sui propri stati d'animo.

Fare ciò non è semplice e nemmeno immediato, molto spesso le persone provano malessere ma non riescono nemmeno ad ascoltarsi per capire da dove arrivano i segnali d'allarme, o magari non sanno come intervenire.

L'agire consapevole, tramite la pratica regolare della meditazione, può essere l'arma vincente per contrastare queste dinamiche, proprio perché ci aiuta a focalizzarci su quanto accade dentro e fuori di noi, comprendendo a fondo i significati dei nostri gesti e delle nostre emozioni.

Un'altra strategia potrebbe essere quella di essere auto compassionevoli; spesso accade che ci si senta sopraffatti dagli errori, dagli sbagli, da critiche che provengono dall'esterno ma che poi si riflettono internamente, andando a colpire l'autostima e la forza interiore, con ripercussioni sul benessere psicologico e fisico. Contrastare il giudizio verso sé stessi, accettando in modo gentile le emozioni ed i vissuti personali, consente di ridurre al minimo la probabilità di incorrere in sintomatologie depressive.

Secondo gli studi di Neff e Vonk (2003; 2009), l'auto-compassione non è tanto una copertura per giustificare i propri errori e per ignorare le conseguenze delle proprie azioni; è invece una modalità saggia e realistica di approcciarsi alla vita, riconoscendo i propri limiti e punti di forza. Grazie a ciò è possibile adattarsi al contesto circostante in modo funzionale, proprio perché si agisce consapevolmente e si arriva a comprendere a pieno il comportamento umano nella sua complessità. Solo così si può puntare al raggiungimento del proprio benessere.

A tal proposito, è fondamentale diffondere a livello comunitario le conoscenze ricavate in questi ultimi anni di studi sul tema ed organizzare dei veri e propri piani di intervento mirati, che aiutino le persone a comprendere ed applicare le tecniche di consapevolezza. Tra questi, i più diffusi ed utilizzati sono la riduzione dello stress basata sulla consapevolezza (MBSR) e la terapia cognitiva basata sulla consapevolezza (MBCT). Entrambi gli interventi aiutano i partecipanti a conoscere meglio le proprie potenzialità ed il funzionamento dei propri schemi mentali, ma aiutano anche a conoscere e mettere in pratica delle strategie funzionali al raggiungimento del benessere psicologico, con conseguenze positive sia a livello individuale, sia nelle relazioni interpersonali.

Molto spesso si leggono articoli che riportano risultati attendibili e confermati, ma li si sente quasi lontani, astratti. Questa ricerca è soltanto una delle tante che dimostrano l'importanza della consapevolezza, ma ha consentito di dimostrare che i dati già emersi dagli altri studi, sono reali, vicini a noi, perché sono stati ricavati da un campione di amici, parenti, conoscenti.

BIBLIOGRAFIA

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Tony, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, Volume 13, No. 1, March 2006, 27-45*
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., Pals, J. L. (2006). Narrative identity and eudaimonic well being, *Journal of Happiness studies 9, 81–104 (2008)*.
- 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, 822-84*.
- 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*
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of happiness studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 9(1), 1–11*
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95 (3), 542–575*.
- Greenspoon, P. J., Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well being and psychopathology. *Social Indicators Research, 54 (1), 81–108*.
- Hall C. W., Row K. A., Wuensch K. L., Godley K. R. (2013). The Role of Self Compassion in Physical and Psychological Well-Being, *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and applied, 147:4, 311-323*
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation, New York.
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford
- Marlatt, G. A., Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment (pp. 67- 84)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy

- attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85–102. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223–250.
- Neff, K.D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77 (1), 23–50.
- Querstret, Dawn. (2020). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy for psychological health and wellbeing in non-clinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*. 27(4), 394–411
- Ryan R. M., Deci E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being, in S. Fiske (ed.), *Annual Review of Psychology* (Annual Reviews Inc., Palo Alto, CA) Vol. 52, pp. 141–166.
- Ryff C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081.
- Tomlinson E. R., Yousaf O., Vitters A. D., Jones L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness* (2018) 9:23–43.
- Wang X., Zhang D., Wang, J. (2011). Dual-factor model of mental health: Surpass the Traditional mental health model. *Psychology*, 2 (8), 767–772.
- Waterman A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*: 64, pp. 678–691.
- Zessin U., Dickhäuser O., Garbade S. (2015). The Relationship Between Self Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *applied psychology: health and well being*, 2015. 7(3):340-64.