



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA
Dipartimento di Psicologia dello sviluppo e della Socializzazione
Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia
Applicata

Corso di laurea in Scienze e tecniche psicologiche

Elaborato finale

LA RELAZIONE TRA CONSAPEVOLEZZA E VARIABILI
PROSOCIALI

THE RELATIONSHIP BETWEEN AWARENESS AND
PROSOCIAL VARIABLES

Relatore: prof. Alberto Voci Laureanda: Gloria Maria Cova
matricola: 2011952

A.A. 2022-2023

INDICE

CAPITOLO 1	2
1.1 Comportamento prosociale, comportamento di aiuto e altruismo	2
1.2 I volontari	4
1.3 Mindfulness: il legame tra consapevolezza, empatia e comportamenti sociali	5
CAPITOLO 2	8
2.1 Gli obiettivi	8
2.2 I partecipanti	8
2.3 Il questionario	9
CAPITOLO 3	13
3.1 Attendibilità delle scale	13
3.2 T-test per campioni indipendenti	14
3.2 Correlazioni	16
CONCLUSIONI	19
RINGRAZIAMENTI	20
BIBLIOGRAFIA	20

CAPITOLO 1

1.1 Comportamento prosociale, comportamento di aiuto e altruismo

Il comportamento prosociale può essere definito come “una categoria di azioni che vengono considerate da una cultura come di beneficio per le altre persone e l’intero sistema di comunità” (Voci, 2014). D’altra parte, il comportamento di aiuto indica un’azione intenzionale volta a favorire qualcun altro. Le motivazioni alla base di tale condotta possono essere di duplice natura: da un lato si parla di aiuto altruistico quando l’azione è volta principalmente al benessere dell’altro; invece, si parla di aiuto egoistico quando si agisce per diminuire il proprio disagio. Ad esempio, dinnanzi ad una persona in difficoltà decidiamo di aiutarla per poterne trarre un senso di gratificazione. L’uomo può essere definito biologicamente buono?

Su questo tema i pareri degli studiosi non sono concordi. Una parte di essi evidenzia la natura egoista dell’essere umano mosso esclusivamente da interessi personali. Tra questi vi è Cialdini, il quale ritiene che agiamo solo per incrementare il nostro benessere. Eventuali comportamenti d’aiuto si rifanno sempre a motivazioni egoistiche; ad esempio, diminuire il proprio disagio dinanzi a qualcuno che soffre o ricevere gratitudine. Secondo tale visione non esiste l’aiuto disinteressato.

Batson propone un’immagine più positiva della natura umana affermando che è possibile agire mossi dalla ricerca del benessere altrui. Quest’azione può portare beneficio anche a chi la mette in atto, ma esso rappresenta un effetto collaterale, non il fine ultimo del comportamento.

D’altra parte, un comportamento d’aiuto è sempre di beneficio altrui. Tuttavia, può accadere che le azioni messe in atto non siano sufficienti a portare benessere nell’altro. Tra i motivi per cui ciò può avvenire vi sono: non avere approfondito la situazione attuando un aiuto che è risultato inadeguato, oppure l’aiuto può rafforzare il rapporto di dipendenza e subordinazione. Il secondo punto in particolare rappresenta una problematica tipica dei centri assistenziali. Se non viene evidenziato il ruolo attivo degli utenti dell’intervento, si può alimentare la loro dipendenza dai servizi. Oggi nell’ambito dei servizi sociali si cerca di favorire un modello

basato sulla condivisione delle responsabilità e sulla valorizzazione dell'altro. Tale approccio si basa sul riconoscimento delle potenzialità (empowerment) di ciascun individuo cercando di incrementarne le risorse favorendo la sua partecipazione attiva agli interventi.

Un caso particolare di comportamento prosociale è il volontariato.

Il termine *volontario* deriva dal latino *voluntarius* e trae origine da *voluntas* "volontà". Quindi il volontario è colui che compie una determinata azione autonomamente. Oggi per volontario si indica colui che offre la propria disponibilità a svolgere un'azione presso un'organizzazione gratuitamente e volontariamente. Le persone scelgono liberamente di donare tempo, capacità e competenze, pur non ricevendo una remunerazione. Quali sono le motivazioni che spingono le persone a dedicarsi al volontariato?

D'altra parte, pur essendo un'azione volta al miglioramento della condizione dell'altro, non è un atto disinteressato: è necessario analizzare le aspettative che guidano l'agire dei volontari. (Caillé,1998).

Vi è un interesse superiore che motiva questo tipo di azione gratuita. Alcuni studiosi riconoscono che questo sia il senso di reciprocità. Attraverso il volontariato la persona offre risorse e competenze per rispondere a un proprio bisogno e per migliorare le condizioni di vita di un'altra persona.

Le ricerche evidenziano tratti di personalità, status sociale, situazione socioeconomica e l'età come fattori che differenziano un volontario da un non volontario. I volontari più giovani si impegnano attivamente nell'organizzazione di cui fanno parte e tendono ad essere costanti nel tempo.

Molte organizzazioni no profit necessitano di donazioni per il loro sostentamento, ma cosa spinge le persone a donare?

Gli studiosi dividono i donatori in quattro categorie: *affiliati*, guidati da fattori sociali e umanitari; i *pragmatici* mossi da interessi economici; gli *eredi* mossi dal desiderio di continuare una tradizione di famiglia e *rimborsatori* che vogliono ritornare l'aiuto che avevano ricevuto a loro volta in passato.

1.2 I volontari

Il volontario viene definito dalla Costituzione italiana come *“una persona che, per sua libera scelta svolge attività in favore della comunità e del bene comune [...] mettendo a disposizione il proprio tempo e le proprie capacità per promuovere risposte ai bisogni delle persone e delle comunità beneficiarie della sua azione”*

Il volontariato è caratterizzato da tre requisiti fondamentali:

- solidarietà, a vantaggio della comunità
- democraticità, organizzazioni come soggetti autonomi e basate sulla partecipazione dei cittadini
- gratuità

Che cosa spinge le persone a dedicarsi al volontariato?

Secondo Clary (1998) esistono sei ragioni principali per cui le persone svolgono attività di volontariato:

- Motivazioni etiche: permette di esprimere valori personali
- Motivazioni sociali: creare relazioni e promuovere un'immagine positiva di sé
- Motivazioni lavorative: acquisire e sfruttare nuove conoscenze professionali
- Motivazione di comprensione: per comprendere il mondo e acquisire nuove conoscenze
- Motivazione di accrescimento: per favorire la propria crescita personale
- Motivazione di protezione: ridurre i sentimenti negativi

Le ricerche hanno esaminato le caratteristiche caratteriali e demografiche dei volontari. Tratti di altruismo, bisogno di essere partecipi e di apprendere sono predittivi di un comportamento prosociale. I risultati di tali dimostrano che coloro che si dedicano al volontariato possiedono empatia, alti livelli di autostima e solitamente un'istruzione medio-alta. In percentuale c'è una maggioranza femminile rispetto alla presenza maschile.

L'età è un fattore importante per l'identificazione e la recluta di potenziali volontari. In particolare, i membri della *Generazione Y* (giovani tra i 25 e i 35 anni) sono più attivi in ambito prosociale. Inoltre, maschi e femmine sono mossi da motivazioni diverse. Le ultime

sono più motivate dalla possibilità di crescita personale, poter contrastare le emozioni negative ed esprimere i propri valori rispetto ai primi.

Da studi recenti è emerso che coloro che si dedicano alla beneficenza o al volontariato sono mossi dalle medesime motivazioni.

D'altra parte, il comportamento dei donatori viene studiato anche nell'ambito della teoria dell'attribuzione. Essi sono più propensi a provare empatia e a donare quando la situazione di bisogno è causata da fattori esterni non controllabili, rispetto a quando il beneficiario viene percepito come responsabile della propria sorte.

1.3 Mindfulness: il legame tra consapevolezza, empatia e comportamenti sociali

Gli studi finora effettuati suggeriscono vi sia una correlazione tra la propensione ad impegnarsi in attività prosociali e il livello di intelligenza (intesa come maggior livello di consapevolezza della realtà). In particolare, lo studio di Aranda e Siyaranamual (2014) ha evidenziato come a maggiori abilità matematiche e verbali siano collegate ad una maggior propensione all'impegno civico (es. Volontariato, beneficenza).

Millet e Dewitte hanno osservato come gli individui con alta intelligenza fossero più abili nel raggiungere i benefici a lungo termine del comportamento prosociale, tra cui un buon prestigio sociale.

L'empatia è un importante elemento trainante per il comportamento civico.

Essere spettatori della sofferenza altrui elicitava nell'interlocutore risposte emotive come compassione e pietà, per cui egli sarà più propenso ad attuare un comportamento d'aiuto. Ricerche recenti hanno dimostrato che gli individui più intelligenti (facendo riferimento alla teoria della mente) sono più abili a comprendere i sentimenti e i pensieri altrui e a mettersi nei panni dell'altro.

L'esercizio della consapevolezza (Mindfulness) favorisce il miglioramento del proprio benessere, avvantaggiando anche la comunità.

Riprendendo le parole di Thich Nhat Hann, seguace di Jon Kabat-Zinn ideatore del programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), la mindfulness può essere definita come: *"l'energia dell'essere consapevoli e svegli nel presente. È la pratica costante di toccare la vita profondamente in ogni momento"*.

Questa pratica influenza sensibilmente il nostro modo di comprendere la natura della mente e del corpo.

Attraverso l'esercizio è possibile raggiungere un livello di attenzione definibile come:

- focalizzata, cioè rivolta ad un determinato oggetto
- rivolta al presente, inteso come qui ed ora
- non categorizzante, ovvero orientata all'esperienza presente senza ricorrere alla categorizzazione della realtà

La pratica della mindfulness consente di percepire un senso di connessione con gli altri. Uno studio condotto presso l'università di Toronto ha evidenziato una maggiore attitudine all'empatia in coloro che praticano la mindfulness.

Ciò è dovuto al fatto che questa pratica consente di percepire una maggiore consapevolezza di sé e degli altri, favorendo l'empatia.

Una ricerca condotta da Jazaieri et al. (2014) ha indagato gli effetti di un programma di mindfulness sulla compassione e sulla gentilezza verso gli estranei. I risultati hanno mostrato un aumento dell'empatia e della propensione ad attuare comportamenti prosociali.

Altri autori si sono dedicati allo studio della relazione tra mindfulness e comportamento prosociale.

Gli studi C. Luberto riguardo i benefici che la pratica della mindfulness ha portato a pazienti affetti da disturbi cardiaci e malattie croniche hanno apportato un contributo importante allo studio della materia. In un esperimento basato sulla mindfulness associata alla terapia cognitiva ai partecipanti venne chiesto di praticare mindfulness per 8 settimane e di annotare i propri pensieri ed emozioni su un diario. I risultati hanno dimostrato che la meditazione migliora il benessere psicologico e incrementa i comportamenti prosociali.

Condon ha svolto diverse ricerche sulla modalità attraverso cui alcune emozioni positive come la gratitudine e la compassione possano influenzare il comportamento prosociale. Uno dei suoi studi più noti riguarda l'effetto del contatto visivo sulla prosocialità. Guardare negli occhi di un'altra persona può aumentare la probabilità di adottare comportamenti prosociali, per esempio aiutare qualcuno in difficoltà.

Altre ricerche di Condon si sono concentrate sulle modalità che permettono di promuovere emozioni positive, come la gratitudine, per incrementare le probabilità di adottare comportamenti prosociali. I suoi studi si concentrarono sui benefici della mindfulness come canale per l'esercizio della consapevolezza.

In un famoso esperimento l'autore divise i partecipanti in due gruppi: ad un gruppo non veniva fornita alcuna indicazione, all'altro veniva chiesto di praticare mindfulness per un determinato periodo. Successivamente a tutti i partecipanti veniva fornita una somma di denaro e venivano informati della possibilità di donarli ad un'associazione. I partecipanti del secondo gruppo si sono dimostrati più generosi, facendo donazioni più consistenti rispetto al primo gruppo.

Donald ha svolto un importante studio di metanalisi riguardo al legame tra la mindfulness e il comportamento prosociale. La mindfulness incrementerebbe i comportamenti prosociali attraverso sei modalità. In primo luogo, la mindfulness incrementa la capacità di mantenere e dirigere l'attenzione. In secondo luogo, la pratica della mindfulness è legata ad una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e dei propri sentimenti. In terzo luogo, la mindfulness può influenzare l'esperienza affettiva portando a percepire più stati positivi come la gratitudine. In quarto luogo, la consapevolezza può migliorare la regolazione emotiva, ovvero l'esperienza di emozioni negative, come il disagio personale di fronte alla sofferenza di un altro, ha meno probabilità di inibire una risposta prosociale.

In quinto luogo, la consapevolezza può migliorare l'espressione del comportamento prosociale percependo i pensieri come eventi mentali, dunque giudizi, pregiudizi e stereotipi hanno meno probabilità di inibire la messa in atto di comportamenti prosociali. Infine, la consapevolezza può incrementare la prosocialità alterando la forma del Sé individuale.

CAPITOLO 2

2.1 Gli obiettivi

L'obiettivo principale della ricerca era la comprensione del legame tra la consapevolezza e l'assunzione di comportamenti prosociali.

In particolare, sono state analizzate alcune differenze individuali positive legate alla consapevolezza, come l'assunzione di prospettiva e le relazioni positive, che vengono associate all'assunzione di comportamenti prosociali, quali la preoccupazione empatica e lo svolgere attività di volontariato.

L'ipotesi iniziale è stata l'esistenza di una relazione positiva tra un alto livello di consapevolezza e la maggior probabilità di mettere in atto comportamenti prosociali.

2.2 I partecipanti

Il questionario è stato somministrato a 55 partecipanti, di cui 41 femmine e 14 maschi, con un'età media di 49,40 con una deviazione standard di 19,024 e un minimo di 19 anni e un massimo di 76 anni. L'età è abbastanza eterogenea all'interno del campione, mentre per quanto riguarda il genere si osserva una maggiore componente femminile.

La raccolta dei dati è avvenuta attraverso la condivisione di un link che permetteva la compilazione del questionario direttamente dal proprio smartphone o pc. La maggior parte dei soggetti sono volontari presso la Caritas dell'Arcidiocesi di Udine, i restanti sono parenti e amici.

Per quanto riguarda il livello di istruzione risulta medio-alto con 21 persone in possesso di una laurea magistrale, un master o un dottorato, 5 con una laurea triennale, 25 con la licenza superiore e 2 con la licenza media.

In relazione al livello di studio per quanto concerne l'ambito professionale la maggior parte dei partecipanti sono disoccupati o pensionati (17), mentre la maggior parte dei lavoratori (11) ha un'occupazione di livello medio-alto, 4 hanno un lavoro di livello superiore-basso, 4 di livello inferiore-basso, 3 di livello medio-basso, altri 3 con un ruolo di livello superiore-alto e 1 con un lavoro di livello inferiore-basso. Infine, 8 sono ancora studenti e 3 sono casalinghe.

Successivamente ai partecipanti è stato chiesto se svolgessero attività di volontariato e per quanto tempo. 34 persone hanno risposto affermativamente, 21 negativamente con una durata minima di 1 mese e un massimo di 84, con una media di 23.88 e una deviazione standard di 22.194.

In seguito, venne chiesto loro se svolgessero qualche pratica di consapevolezza e meditazione. 8 persone hanno dichiarato di praticare yoga, 8 meditazione, 5 mindfulness e 4 altre pratiche. Per quanto riguarda il numero di pratiche indicate: 10 persone hanno indicato 1 sola pratica, 3 persone ne hanno dichiarate due e 3 ne hanno dichiarate tre.

Per concludere la maggior parte dei partecipanti ha dichiarato di non svolgere alcuna pratica (39) e 16 ne hanno elencata almeno una.

2.3 Il questionario

La raccolta dei dati è avvenuta attraverso la somministrazione del questionario tramite un link a cui i partecipanti potevano accedere direttamente dai loro smartphone e pc.

Prima di iniziare il questionario venivano fornite le indicazioni per la sua compilazione e veniva garantito l'anonimato. La durata stimata era tra i 30 e i 25 minuti.

All'inizio venivano richiesti alcuni dati personali, tra cui il genere, l'età, la professione, il livello di istruzione e se svolgesse attività di volontariato (se sì veniva chiesto di indicare da quanto tempo).

Il questionario è stato somministrato in parte ad alcuni volontari dell'Arcidiocesi della Caritas di Udine, in parte a famigliari e amici attraverso campionamento a valanga.

Il questionario è composto da 14 scale che misurano costrutti diversi.

La FFMQ-SF è una versione breve de Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), una scala che analizza le cinque dimensioni della mindfulness: osservazione (indica la

consapevolezza del momento presente), descrizione (saper esprimere i propri sentimenti ed emozioni), l'assenza di giudizio (si riferisce alla capacità di saper accettare le cose per come sono), l'azione consapevole (capacità di essere presenti e consapevoli nel momento presente) e la non reattività (capacità di saper domare le proprie emozioni).

Il FFMQ originale sviluppato da Baer et al. nel 2006 ha 39 item, mentre il FFMQ-SF ideato da Bohmeijer et al. nel 2011 ne ha 24. La versione italiana è stata validata da Giovannini et al. nel 2014.

Il NAS (Non Attachment Scale) introdotto da Sahdra et al. È uno strumento che permette di valutare il grado di distacco emotivo o non- attaccamento di un individuo rispetto ai propri pensieri, emozioni ed esperienze. È composta da 15 item che gli individui valutano su una scala da 1 (totalmente in disaccordo) a 7 (totalmente d'accordo). I quesiti vertono sulle diverse dimensioni del non- attaccamento inclusi aspetti come la consapevolezza di sé, la consapevolezza del momento presente e la flessibilità cognitiva.

La scala di Psychological Entitlement di Campbell et al. (2004) è basata sul concetto di "diritto psicologico". Quest'ultimo si riferisce alla tendenza di alcuni di credere di avere diritti e privilegi speciali rispetto agli altri. Questa scala si compone di diverse affermazioni alle quali i partecipanti devono rispondere indicando il loro grado di accordo o disaccordo. Esse riguardano aspetti come l'aspettativa di ricevere favoritismi, il diritto di ottenere ciò che si desidera senza sforzi e la frustrazione per aspettative deluse. La versione italiana è stata introdotta da Boin e Voci nel 2019.

L'IRI- Interpersonal Reactivity Index sviluppato da Davis nel 1983 è uno strumento di valutazione multidimensionale dell'empatia. Esso valuta quattro aspetti distinti dell'empatia: la fantasia intesa come la tendenza a coinvolgersi in fantasie e immaginazioni, la preoccupazione empatica che riflette l'interesse e la cura verso gli altri, il distress personale indica il grado di disagio in risposta alle emozioni negative altrui e la presa di prospettiva che si riferisce alla capacità di mettersi nei panni altrui. È composto da 28 item a cui il partecipante deve rispondere indicando il proprio grado di accordo con una scala da 1 (non mi descrive bene) a 5 (mi descrive molto bene). La versione italiana è stata introdotta da Albiero nel 2006.

La Five motives in life scale (FMLS) è uno strumento che permette di analizzare le motivazioni che guidano le azioni umane. Le cinque motivazioni sono: la realizzazione

personale, il desiderio di connessione sociale, il bisogno di sicurezza, la ricerca di stimoli nuovi e la bramosia di potere. Al partecipante viene chiesto di rispondere indicando il grado di accordo con ciascuna affermazione con una scala da 1 (per nulla simile a me) a 5 (molto simile a me).

La Compassion scale (CS) è stata sviluppata da Pommier et al. nel 2020 e riprende alcuni principi del buddismo e il modello dell'auto-compassione elaborato da Neff (2003). Secondo quest'ultimo approccio il costrutto della compassione include la gentilezza, l'umanità comune e la consapevolezza. Gli item che lo compongono riguardano diversi aspetti, come la capacità di comprendere le emozioni altrui, la disponibilità ad aiutare gli altri e a sacrificarsi per il bene altrui. Il partecipante risponde alle affermazioni indicando su una scala da 1 (basso livello di compassione) a 5 (alto livello di compassione) con quale frequenza prova le sensazioni descritte o adotta determinati comportamenti.

La Self-construal scale revisionata da Singelis nel 1999 permette di analizzare la percezione che l'individuo ha di se stesso in relazione agli altri e all'ambiente circostante. Da una parte vi è l'autocostruzione indipendente in cui la persona è concentrata solo su di sé e si percepisce come un'entità autonoma e separata dagli altri; dall'altra vi è l'autocostruzione interdipendente in cui ci si concentra sulla connessione sociale e si percepisce sé stessi come parte di una comunità. La scala è composta da 15 item, ma nel nostro questionario sono stati ridotti a cinque. I partecipanti rispondono alle affermazioni indicando il proprio grado di accordo o disaccordo su una scala da 1 (fortemente in disaccordo) a 5 (fortemente d'accordo).

La Relational interdependend self-construal scale (RISC) è uno strumento di valutazione che consente di misurare la tendenza dell'individuo a pensare a sé stesso in relazione alle persone a lui vicine, definita relazione di interdipendenza. È stato elaborato da Cross et al. nel 2000. È composto da 11 item con una scala di risposta da 1 (fortemente in disaccordo) a 7 (fortemente d'accordo). Un punteggio elevato indica un alto livello di relazione di interdipendenza, connessa positivamente a soddisfazione relazionale, vicinanza emotiva, impegno e considerazione degli altri.

La Self-compassion scale (SCS) è una forma abbreviata della scala originale ed è stata introdotta da Raes et al. nel 2011. La forma originale della SCS è costituita da 26 item che misurano sei componenti dell'auto-compassione: auto-gentilezza, auto-giudizio, umanità

comune, isolamento, consapevolezza e sovra-identificazione. La versione italiana è stata introdotta da Veneziani, Fuochi e Voci nel 2011.

L'Interrelatedness scale è una scala di misura che analizza la convinzione a percepire gli accadimenti e le persone come interconnessi. È composta da 20 item a cui si deve indicare il proprio grado di accordo da 1 (per nulla d'accordo) a 7 (completamente d'accordo).

La Experiences in Close Relationships scale (ECR-12) misura le dimensioni dell'attaccamento nelle relazioni intime. È una versione breve della scala originale sviluppata da Wei et al. (1998) e riprende i principi della teoria dell'attaccamento. La scala di risposta va da 1 (completo disaccordo) a 7 (completo accordo).

La Perceived Stress Scale (PSS) è stata introdotta da Cohen, Kamarck e Mermelstein nel 1983 ed è uno degli strumenti più utilizzati per misurare lo stress psicologico. È un questionario autoriferito progettato per misurare il grado in cui alcune situazioni quotidiane vengono vissute come stressanti dal soggetto. Gli item (10 nella versione ridotta) non fanno riferimento a eventi specifici ma sono di natura generale.

La penultima scala del nostro questionario permette di misurare la percezione che il soggetto ha degli eventi e il suo atteggiamento verso la vita. Vengono poste solo due domande: una riguarda la frequenza di eventi negativi nelle settimane precedenti e l'altra la frequenza di quelli positivi. Il partecipante risponde indicando la sua risposta con una scala da 1 (per nulla) a 7 (moltissimo).

Infine, viene chiesto al soggetto se ha sperimentato pratiche come lo yoga, la meditazione e la mindfulness ed eventualmente specificare per quanto tempo e le motivazioni che hanno spinto a praticare l'attività indicata.

CAPITOLO 3

3.1 Attendibilità delle scale

La prima analisi che abbiamo compiuto è stata la verifica dell'attendibilità delle scale utilizzate per rilevare i dati.

L'attendibilità indica la proprietà del questionario che riguarda l'accuratezza con cui esso riesce a misurare il costrutto in esame: una scala è attendibile quando non contiene alcun errore. In particolare, l'attendibilità è stata considerata come coerenza interna, ovvero come il grado di accordo tra gli item del questionario, misurandola attraverso il coefficiente Alpha di Cronbach.

Tale indice può assumere valori da 0 a 1. Si ha una sufficiente coerenza interna quando il valore supera .60, se è al di sopra di .70 i valori sono buoni, mentre un valore uguale o superiore a .80 è indice di ottima coerenza interna.

Prima di calcolare questo coefficiente i punteggi di alcuni item sono stati ricodificati perché espressi in forma negativa rispetto alla scala di appartenenza.

Sono stati ricodificati per le seguenti scale gli item:

- FFMQ: item (4,5,7,8,11,12,14,17,19,22,23,24)
- Psychological Entitlement: item 5
- Interpersonal Reactivity Index (IRI) gli item: 2, 3, 9, 10, 11, 13 e 14;
- Compassion Scale (CS) gli item: 3, 7, 11 e 15;

- Relational-Interdependent Self-Construal (RISC) gli item: 8 e 9;
- Self-compassion scale-Short form gli item: 1, 4, 8, 9, 11 e 12;
- Interrelatedness scale gli item: 3, 5, 8, 10, 13, 16 e 19;
- Experiences in Close Relationships Scale (ECR-12) gli item: 7, 9, 11 e 12;
- Perceived Stress Scale (PSS) gli item: 4, 5, 7 e 8

I punteggi dell'Alpha di Crobach di ogni scala sono riportati in tabella 1

Tabella 1: Attendibilità delle scale

Scala o dimensione	n. item	Alpha
FFMQ totale	24	.82
FFMQ Non reattività	5	.67
FFMQ Osservare	4	.76
FFMQ Agire consapevole	5	.80
FFMQ Descrivere	5	.72
FFMQ Non giudicare	5	.84
Self compassion	12	.83
Interrelazione	20	.85
Sé indipendente	6	.81
Sé relazionale	11	.87
Entitlement	9	.83
Non attaccamento	7	.81
Attaccamento ansioso	6	.66
Attaccamento evitante	6	.79
Compassion scale	16	.81
IRI Assunzione di prospett.	7	.76
IRI Preoccupazione emp.	7	.68
IRI Personal distress	7	.84
Stress percepito	10	.82
FML Significato	4	.68
FML Piacere	4	.74
FML Vita ricca	4	.71
FML Serenità	4	.75
FML Autorealizzazione	4	.69

Le scale che compongono il questionario risultano tutte attendibili. La maggior parte di esse ha un indice di Alpha di Crobach superiore al .70.

Si può asserire che le scale utilizzate hanno una buona coerenza interna.

3.2 T-test per campioni indipendenti

Per ogni scala è stato effettuato il T-test per variabili indipendenti, un test statistico che permette di stabilire se il valore medio di un gruppo di partecipanti si discosta in modo significativo da quello di un altro gruppo.

I due gruppi sono omogenei: i partecipanti che svolgono volontariato sono 34, quelli che non lo fanno 21.

Confronto tra partecipanti che svolgono o non svolgono volontariato nella tabella 2.

Tab. 2 T-test per campioni indipendenti

	VOLONTARIATO			NO VOLONTARIATO		
	Scala di risposta	Media	DS	Diff.	Media	DS
FFMQ TOTALE	1-5	3.40	.38	.083	3.17	.60
m. Non reattività	1-5	2.75	.60	.94	2.76	.79
m. osservare	1-5	3.50	.93	.51	3.65	.77
m. agire consap.	1-5	3.94	.62	.004	3.32	.89
m.descri.	1-5	3.54	.65	.33	3.35	.74
m. non giudicare	1-5	3.30	.84	.083	2.86	.98
interrelatedness	1-7	4.74	.93	.40	4.54	.70
Se indip.	1-5	4.25	1.18	.06	4.89	1.25
Se relaz.	1-7	4.73	1.06	.12	4.23	1.20
Entitlem.	1-7	2.94	1.20	.29	2.60	.94
Self comp	1-5	2.90	.50	.53	3.02	.92
Nonatt.	1-6	4.23	.10	.54	4.40	.90
Att. ans	1-6	3.33	.10	.20	3.80	1.50
Att.eviti	1-6	2.75	1.24	.60	2.60	1.24
Comp. scale	1-5	4.01	.50	.53	4.09	.42
Ass.prosp	1-5	3.40	.60	.09	3.70	.80
Preocc. empatica	1-5	3.95	.62	.70	3.88	.80
distress	1-5	2.75	.80	.66	2.85	1.10
Stress perc.	1-4	2.02	.60	.17	2.30	.90
Fml sign	1-5	3.25	.80	.30	3.02	.90

Fml piac	1-5	3.30	.80	.017	3.90	.90
Fml ricca	1-5	3.43	.82	.80	3.36	.10
Fml seren	1-5	3.72	1.00	.94	3.70	.82
Fml autoreal.	1-5	3.83	.70	.53	3.70	.74
Eventi neg.		4.03	2.02	.17	4.80	1.82
Eventi pos.		4.21	1.60	.35	4.61	1.50

I partecipanti che svolgono volontariato hanno riportato punteggi leggermente più elevati di mindfulness rispetto a coloro che non svolgono volontariato.

La mindfulness presenta dei valori superiori al punto medio della scala in due delle sue cinque dimensioni: l'agire consapevole e il non giudicare. In particolare, coloro che svolgono attività di volontariato risultano avere un punteggio più elevato nelle dimensioni del non giudicare e dell'agire consapevole, rispetto ai partecipanti che non svolgono volontariato.

I punteggi del Sé indipendente e del Sé relazionale sono più alti del punto centrale della scala, sia per chi svolge volontariato sia per chi non lo svolge.

Coloro che svolgono attività di volontariato hanno ottenuto un punteggio leggermente più alto nella scala del Sé relazionale, mentre il gruppo di coloro che non svolge volontariato risulta avere un punteggio più elevato nella scala del Sé indipendente.

Nell'assunzione di prospettiva e nella preoccupazione empatica in entrambi i gruppi la media risulta superiore al punto centrale. Nell'assunzione di prospettiva il gruppo di chi non svolge volontariato risulta avere un punteggio leggermente superiore all'altro gruppo.

Infine, chi non svolge attività di volontariato ha punteggi maggiori nella ricerca del piacere.

3.2 Correlazioni

Come ultima analisi sono state esaminate le correlazioni tra i costrutti, per verificare se all'interno di essi esistono relazioni significative.

Come è visibile in tab. 3 sia l'FFMQ totale sia le sottoscale della non reattività e dell'agire consapevole sono correlate negativamente al distress e allo stress percepito. Da qui si può desumere che persone con livelli più elevati di mindfulness e capacità di non reattività e di

agire consapevolmente, abbiano minore difficoltà nella gestione del disagio provato dinanzi alla sofferenza altrui e percepiscono livelli inferiori di stress dinanzi alla sofferenza altrui.

Tabella 3: correlazione tra costrutti

	Comp. scale	Ass. Prosp.	Peocc. Emp.	distress	Stress perc.
FFMQ totale	.077	.075	-.102	-.472**	-.557**
m.non reattiv.	.052	.030	-.152	-.343*	-.492**
m.osservare	.156	.037	-.081	-.198	.026
m.agire consap.	-.064	-.007	-.017	-.361**	-.349**
m.descrivere	.413**	-.228	.116	-.263	-.361**
m.non giudicare	-.230	-.022	-.174	-.306*	-.514**
interrelatedness	.330*	.333*	.308*	.337*	.263
Se ind.	.155	.043	-.212	-.363**	-.165
Se rel.	.547**	.178	.370**	.186	.338*
entitlement	.026	-.252	-.229	.042	-.042
Self compassion	.050	.118	-.210	-.479**	-.551**
Non attachment	.207	-.374**	.081	-.287*	-.312*
Att. ansioso	.039	.240	.093	.362**	.405**
Att. Evit.	-.032	.046	-.016	.038	.222
Fml. significato	.245	.121	.033	.210	.269*
Fml piacere	.290*	.162	.035	.034	.204
Fml vita ricca	.234	.012	.068	-.035	.095
Fml serenità	.338*	.473**	.086	.256	.174
Fml autorealizzaz.	.253	.051	-.055	-.179	-.056
Eventi negativi	.154	.154	.149	.048	.526**
Eventi positivi	.037	-.107	-.216	-.117	-.177

La dimensione descrivere dell'FFMQ è correlata positivamente con la compassion scale, mentre ha una relazione negativa con la scala del distress; mentre il non giudicare ha una correlazione negativa sia con il distress sia con lo stress percepito.

Come si nota in tabella 3 la scala dell'interrelatedness correla positivamente con la compassion scale , l'assunzione di prospettiva, la preoccupazione empatica e il distress. Ciò implica che le persone che hanno una forte percezione della realtà come insieme di interconnessioni, hanno un livello più alto di compassione e maggiori capacità di mettersi nei panni altrui e di empatia, ma maggiori difficoltà nella regolazione emotiva.

Il Sé indipendente ha una correlazione negativa con il distress; mentre il Sé relazionale è correlato positivamente con la compassion scale, con la preoccupazione empatica e con lo stress percepito. Dunque, coloro che sono più rivolti verso sé stessi come entità autonome e separate dagli altri hanno minore difficoltà di regolazione emotiva; mentre chi è più concentrato verso le relazioni con gli altri ha maggiori livelli di compassione e di empatia, ma anche un maggiore livello di stress percepito.

La Self compassion correla negativamente sia con il distress sia con lo stress percepito. Quindi maggiori livelli di autocompassione portano a minori difficoltà di regolazione emotiva e a minore stress percepito.

La scala del Nonattachment ha una correlazione positiva con l'assunzione di prospettiva, mentre è associata negativamente con il distress e lo stress percepito. Si deduce che chi ha un maggiore distacco emotivo dai propri pensieri, emozioni ed esperienze ha maggiori capacità di assumere la prospettiva altrui e percepisce meno difficoltà di regolazione emotiva e minori livelli di stress.

L'attaccamento ansioso è collegato positivamente con il distress e lo stress percepito. Quindi coloro che riproducono schemi tipici dell'attaccamento ansioso hanno difficoltà nella gestione del disagio di fronte alla sofferenza altrui e percepiscono livelli superiori di stress.

Nella scala FMLS il significato è correlato positivamente con lo stress percepito, il piacere ha una relazione positiva con la compassion scale e la serenità ha una correlazione positiva sia con la compassion scale sia con l'assunzione di prospettiva. Si deduce che il bisogno di ricercare un significato nelle proprie azioni e nella propria vita porti maggiori livelli di stress, mentre la ricerca di piaceri e di serenità porta a maggiori livelli di compassione e abilità nell'assumere la prospettiva altrui.

Infine, gli eventi negativi sono correlati positivamente allo stress percepito. Quindi le persone che sperimentano in modo maggiore eventi negativi percepiscono livelli di stress più elevati.

CONCLUSIONI

Attraverso questo studio si è cercato di rispondere alla domanda: “Qual è il legame tra consapevolezza e comportamenti prosociali?”. A tale scopo, è stata condotta un’indagine attraverso l’utilizzo di un questionario, composto da 14 scale che analizzano costrutti diversi, per analizzare la relazione tra la consapevolezza e la prosocialità. Il questionario è stato compilato da 55 partecipanti, parte dei quali ha dichiarato di svolgere attività di volontariato.

Dai risultati è emerso che ad un livello maggiore di consapevolezza nei diversi costrutti corrisponde una maggiore capacità di assumere la prospettiva altrui e empatizzare con l’altro. I risultati sono coerenti con le aspettative iniziali in cui si era ipotizzato che alcune caratteristiche individuali positive fossero associate ad una maggiore propensione ad attuare comportamenti prosociali.

Tuttavia, è importante tenere presente che questa ricerca ha esaminato un campione ridotto di partecipanti, pertanto sono necessari ulteriori approfondimenti.

Ulteriori ricerche future potrebbero coinvolgere una popolazione più ampia e analizzare la relazione tra la consapevolezza e il volontariato, concentrandosi sull’influenza di quest’ultimo nel lungo periodo.

BIBLIOGRAFIA

Allred, A. T., King, S., & Valentin, E. K. (2014). Does victim responsibility influence nonprofit volunteerism? *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 26(1), 62–79. <https://doi.org/10.1080/10495142.2013.857253>

Amadei, G. (2013). *Mindfulness. Essere consapevoli*.

Berry, D. R., Cairo, A. H., Goodman, R. J., Quaglia, J. T., Green, J., & Brown, K. W. (2018). Mindfulness increases prosocial responses toward ostracized strangers through empathic concern. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(1), 93–112. <https://doi.org/10.1037/xge0000392>

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>

Condon, P. (2017). Mindfulness, compassion, and prosocial behaviour. In *Routledge eBooks* (pp. 124–138). <https://doi.org/10.4324/9781315627700-9>

Frisanco, R. (2013). *Volontariato e nuovo welfare. La cittadinanza attiva e le amministrazioni pubbliche.*

Jeong, H. J. (2019). The roles of self-identity cues and public self-consciousness in volunteering for socially stigmatized causes on social media. *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 32(1), 47–72. <https://doi.org/10.1080/10495142.2019.1689221>

Lavanco, G., & Santinello, M. (2009). *I senza fissa dimora. Analisi psicologica del fenomeno e ipotesi di intervento.*

Luberto, C. M., Shinday, N. M., Song, R., Philpotts, L., Park, E. R., Fricchione, G. L., & Yeh, G. Y. (2017). A systematic review and meta-analysis of the effects of meditation on empathy, compassion, and prosocial behaviors. *Mindfulness*, 9(3), 708–724. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0841-8>

Piazza, A. (2012). *Mindfulness. Per una mente amica. Coltivare la consapevolezza, liberarsi dai pensieri negativi e scoprire la felicità.*

Ruiz-Junco, N. (2023). Empathy – putting yourself in someone else’s shoes. In *Routledge eBooks* (pp. 39–53). <https://doi.org/10.4324/9781003305552-3>

Santinello, M., Vieno, A., & Lenzi, M. (2018). *Fondamenti di psicologia di comunità.*

Voci, A. (2014). *Essere altruisti. Aiutare gli altri e stare meglio.*

Campbell, W. K., Bonacci, A. M., Shelton, J. A., Exline, J. J., & Bushman, B. J. (2004). Psychological Entitlement: interpersonal consequences and validation of a Self-Report

measure. *Journal of Personality Assessment*, 83(1), 29–45.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8301_04

Davis, M. H. A. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>

Joss, D., Lazar, S. W., & Teicher, M. H. (2020). Nonattachment Predicts Empathy, Rejection Sensitivity, and Symptom Reduction After a Mindfulness-Based Intervention Among Young Adults with a History of Childhood Maltreatment. *Mindfulness*, 11(4), 975–990.
<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01322-9>

Lee, E. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>

Lo, A., & Lee, C. Y. (2011). Motivations and perceived value of volunteer tourists from Hong Kong. *Tourism Management*, 32(2), 326–334. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2010.03.002>

MacCoun, R. J. (2003). Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference, by William R. Shadish, Thomas D. Cook, and Donald T. Campbell. Boston: Houghton Mifflin, 2001, 623 pp., \$65.56. *Journal of Policy Analysis and Management*, 22(2), 330–332. <https://doi.org/10.1002/pam.10129>

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2010). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>

Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent Self-Construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580–591. <https://doi.org/10.1177/0146167294205014>

Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187–204. <https://doi.org/10.1080/00223890701268041>

Williams, M., Dalgleish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the Self-Compassion Scale. *Psychological Assessment*, 26(2), 407–418. <https://doi.org/10.1037/a0035566>

Yu, Y., Duan, W., & Cao, Q. (2013). The impact of social and conventional media on firm equity value: A sentiment analysis approach. *Decision Support Systems*, 55(4), 919–926. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2012.12.028>

