



## **UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

Dipartimento di Psicologia Generale (DPG)

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

**CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN PSICOLOGIA COGNITIVA  
APPLICATA**

**Una parte del tutto.**

**Gli effetti di mindfulness e interconnessione su  
benessere, compassione e connessione con la natura.**

A part of the whole. The implications of mindfulness and  
interconnectedness on well-being, compassion and connection with nature

Relatore

Prof. Alberto Voci

Laureanda: Erika Mazzei

Matricola: 2016779

Anno Accademico 2021/2022



# Indice

INTRODUZIONE .....	3
CAPITOLO 1. INTERCONNESSIONE .....	6
1.1 UNA PARTE DEL TUTTO .....	6
1.2 ENTITLEMENT .....	8
1.3 QUIET EGO E NOISY EGO .....	10
1.4 SÉ INDIPENDENTE E SÉ INTERDIPENDENTE.....	11
1.5 SÉ META-PERSONALE.....	14
1.6 TUTTO È UNO: L’IDENTITÀ ALLO-INCLUSIVE.....	15
1.7 AUTO-TRASCENDENZA .....	16
1.8 SIGNIFICATO NELLA VITA .....	17
1.9 BENESSERE EDONICO ED EUDEMONICO.....	19
CAPITOLO 2. MINDFULNESS .....	22
2.1 MINDFULNESS DISPOSIZIONALE.....	22
2.2 MINDFULNESS TRAINING.....	28
2.3 PROGRAMMI MINDFULNESS.....	32
CAPITOLO 3. OUTCOME POSITIVI .....	39
3.1 CONNESSIONE CON LA NATURA .....	39
3.1.1 RELAZIONE RECIPROCA TRA CNT E MINDFULNESS .....	42
3.1.2. CNT E BENESSERE .....	43
3.1.3. PROTEZIONE DELL’AMBIENTE .....	45
3.2 COMPASSIONE.....	47
3.3 DEPROVINCIALIZZAZIONE .....	50
3.3.1. RAPPORTO TRA DEPROVINCIALIZZAZIONE E COMPASSIONE .....	52
3.4 BENESSERE E MINDFULNESS .....	54
3.4.1. SALUTE MENTALE E BENESSERE PSICOLOGICO .....	55
3.4.2. SALUTE FISICA .....	56
3.4.3. REGOLAMENTO COMPORTAMENTALE.....	58
3.4.4. MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLE RELAZIONI .....	59
CAPITOLO 4. METODO .....	61
4.1. OBIETTIVO.....	61
4.2. PARTECIPANTI.....	61
4.3. STRUMENTO DI MISURA.....	64

5.5 REGRESSIONI LONGITUDINALI.....	81
CONCLUSIONI.....	88
6.1 LIMITI E RICERCHE FUTURE.....	90
6.2 PREGI E APPLICAZIONI.....	92
Bibliografia.....	94

## **INTRODUZIONE**

La nostra natura più profonda è forse quella di individui, fundamentalmente separati dagli altri e dal mondo, o vi è piuttosto una connessione con il prossimo e con ciò che ci circonda che definisce la nostra stessa essenza? E, se una tale connessione esiste, ha forse essa un nesso con il modo in cui ci sentiamo e, in ultima analisi, con il nostro benessere? Anche alla luce dei più recenti avvenimenti che hanno scosso e continuano a scuotere le società globali, si fa sempre più evidente come forme di reciprocità che ci motivano a sentirci parte di qualcosa di sovraindividuale siano vitali nel determinare il nostro equilibrio.

Sullo sfondo di tali considerazioni ha preso forma la presente ricerca, la quale – collocandosi in un ambito di studi oggi estremamente fecondo – si è proposta di esaminare con una base empirica la relazione tra l’interconnessione e il benessere, approfondendo in tal senso anche il tema della mindfulness. Più precisamente, il nostro intento era quello di valutare, a partire da uno studio longitudinale a tre wave, come le persone tendano a percepire i rapporti con gli altri e con l’ambiente e come queste credenze influiscano su vari outcome positivi.

In vista di tale scopo, abbiamo somministrato un questionario in tre tempi differenti, ogni cinque settimane, così da valutare nelle diverse fasi le variabili di interesse. In particolare, nella parte teorica ci siamo maggiormente concentrati sui temi della mindfulness, della percezione della connessione con la natura, della compassione e dell’interconnessione.

Quanto all’articolazione della tesi, essa è suddivisa in due parti principali. La prima parte, suddivisa in tre capitoli, consiste nell’approfondimento teorico dei temi centrali, necessario per una maggiore comprensione delle variabili da noi indagate nello studio empirico. Nel primo capitolo ci siamo impegnati ad approfondire il costrutto

dell'Interconnessione, analizzandone i temi annessi per somiglianza o per contrasto, quali: l'entitlement, il quiet ego e il noisy ego, il sé indipendente e interdipendente, il sé meta-personale, l'identità allo-inclusive, l'auto-trascendenza, il significato nella vita e il benessere, nella sua concezione edonica ed eudemonica. Nel secondo capitolo abbiamo poi esaminato la Mindfulness, e in particolare la mindfulness disposizionale, delineandone origini e contesto, definizioni operative, strumenti di misura, oltre alla più generale validità del costrutto. Inoltre, abbiamo tentato di distinguerla dalla pratica della mindfulness o mindfulness "allenata", per concludere con l'esemplificazione di alcuni programmi mindfulness quali, per esempio, l'MBSR (Mindfulness-based stress reduction). Nel terzo capitolo, invece, abbiamo preso in esame le variabili rispetto alle quali ci aspettiamo di riscontrare un effetto longitudinale, ovvero connessione con la natura, deprovincializzazione, compassione e benessere. In quest'ultimo capitolo teorico, infatti, abbiamo considerato le varie definizioni di tali costrutti, nonché gli strumenti di misura creati appositamente per valutarli e utilizzati da noi in tale ricerca, al fine di rendere maggiormente comprensibile cosa intendiamo misurare. Per ognuna delle variabili descritte in questo primo capitolo abbiamo fatto affidamento su dati e ricerche presenti nella letteratura scientifica, a sostegno delle associazioni tra queste singole variabili e la mindfulness o l'interconnessione, oppure attestanti la loro stretta relazione. La seconda parte della ricerca è, invece, composta dalle analisi dei dati raccolti. Nello specifico, nel quarto capitolo abbiamo esplicitato l'obiettivo della ricerca, descritto il campione che ne ha preso parte, e dettagliato le scale di misura che hanno composto il questionario di valutazione. Nel quinto capitolo abbiamo riportato le analisi di confronto tra il campione al T1 e quello al T3, la verifica dell'attendibilità delle scale utilizzate, la valutazione dell'andamento temporale dei costrutti, l'analisi delle correlazioni e delle regressioni longitudinali, dando loro una interpretazione.

In sede conclusiva, abbiamo infine commentato i risultati, indicando altresì i limiti della nostra ricerca e insieme alcuni spunti per possibili studi futuri. I risultati attesi dal nostro lavoro nel suo complesso sono, dunque, effetti longitudinali sul benessere, sull'empatia, sulla compassione e sulla connessione con la natura in quei soggetti, nel campione considerato, che dimostrano maggiori livelli di interconnessione e consapevolezza.

## **CAPITOLO 1. INTERCONNESSIONE**

Una questione che da sempre, e sempre più, preme agli studiosi affrontare è quella relativa alla possibilità e, qualora quest'ultima esistesse, la modalità per incrementare i vissuti positivi dei soggetti e/o per ridurre la loro sofferenza. Questo tema, ad oggi, non solo continua ad alimentare l'interesse in ambito scientifico, ma preme per imporsi come tema centrale: ridurre i vissuti negativi (quali ad esempio stress, ansia, dolore, paura, ecc) e ampliare il benessere permette di migliorare la qualità di vita dei singoli individui.

Una prima linea di studio e ricerca, che però analizzeremo più approfonditamente nel secondo capitolo, per affrontare tale quesito è quella che si è concentrata sulla mindfulness quale mezzo per aumentare il benessere. Pensiamo, per esempio, al programma di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza (MBSR) proposto da Kabat-Zinn negli anni '80. Sempre su questa linea, alcuni ricercatori hanno anche esteso la discussione della mindfulness introducendo e operazionalizzando altri costrutti correlati di derivazione buddhista, come il non-attaccamento o l'equanimità. Nonostante ciò, un tema centrale del buddhismo non è ancora stato studiato adeguatamente nella letteratura psicologica, ed è proprio su questo che andremo ora a soffermarci: l'interconnessione.

### **1.1 UNA PARTE DEL TUTTO**

Per introdurre tale costrutto, faccio riferimento all'articolo di Yu e collaboratori (2020), in cui gli autori inquadrano il tema e convalidano la scala per misurarlo.

L'interconnessione sottolinea la natura interdipendente di tutti i fenomeni del mondo. Questi ultimi, non sono entità autonome e sconnesse tra loro ma, anzi, necessitano l'uno dell'altro, si influenzano reciprocamente e co-sorgono in modo dipendente. Nessun



fenomeno può sostenersi in maniera isolata; per svilupparsi si affida necessariamente ad altri fattori, condizioni o al soddisfacimento di cause diverse.

Volendo entrare nel merito della sofferenza, per capire da dove ha origine e come si sviluppa, non possiamo non riferirci agli insegnamenti tradizionali buddhisti. Ekman (2005) sostiene che, secondo queste teorie, la sofferenza sorge quando le persone sviluppano un attaccamento nei confronti di immagini di sé, oggetti, esperienze o persone desiderabili per loro. L'attaccamento si origina dalla convinzione che esista un sé indipendente e statico, isolato dalle influenze esterne o dai cambiamenti del mondo. Alla luce di ciò, può sorgere un senso di egocentrismo in cui il sé assume un ruolo centrale e la sua importanza prevale su altre questioni: le persone bramano gli oggetti, le situazioni, le circostanze che sono desiderabili per il sé, allontanandosi invece da ciò che non appare loro desiderabile. Ma, dato che tutto può cambiare in qualsiasi istante, aggrapparsi alle cose con l'illusione che siano entità costanti e isolate quando non lo sono, risulta un meccanismo destinato a portare in qualche modo alla frustrazione.

La sofferenza derivante dall'attaccamento al proprio senso di sé è stata largamente discussa anche in psicologia: pensiamo alla teoria dell'auto-discrepanza di Higgins (1987) o la teoria dell'identità sociale di Ashforth e Mael (1989). La prima, concentrandosi sul singolo, sostiene che la sofferenza potrebbe derivare dalla discrepanza tra ciò che le persone sono o hanno (definito "sé reale") e ciò che le persone desiderano essere o avere (definito "sé ideale"). Gli individui che sono attaccati al proprio sé sono motivati a perseguire condizioni che sono desiderabili per il sé: quindi, maggiore è la discrepanza tra sé reale e sé ideale, maggiore sarà la sofferenza. La seconda teoria, invece, afferma che le persone ricercano un'immagine di sé positiva identificandosi con il loro gruppo di appartenenza. Il problema è rappresentato dal fatto che, però, durante questo processo, si sviluppano spesso favoritismi per il proprio gruppo, valutando cioè in maniera maggiormente positiva i membri del proprio gruppo rispetto ai membri di gruppi

esterni, con la conseguente nascita di pregiudizi e disparità di trattamento che vanno ad alimentare la sofferenza collettiva.

In questa ottica, è lampante il fatto che l'interconnessione, intesa come consapevolezza dell'inesistenza di un sé intrinsecamente stabile e indipendente, può facilitare il benessere individuale e collettivo attraverso la riduzione dell'attaccamento. Ma come, nello specifico? Ciò può accadere attraverso il costrutto di non-attaccamento, definito operativamente come la modalità flessibile ed equilibrata, che permette di relazionarsi con le proprie esperienze senza aggrapparvisi o sopprimerle. Quindi, le persone più distaccate tendono a essere libere dalla fissazione su convinzioni egocentriche, nonché pensieri e vissuti malsani. Studi empirici hanno, inoltre, dimostrato che il non attaccamento è un potenziale risultato della pratica di Mindfulness, supportando la posizione secondo cui il costrutto di non-attaccamento svolga dunque il ruolo di mediatore nelle relazioni tra mindfulness, benessere psicologico e disagio psicologico. Yu e collaboratori (2020) decidono, inoltre, di aggiungere a questa relazione il costrutto di Interconnessione, costruendo e validando una scala (l'"Interconnectedness Scale"), e studiando la relazione tra interconnessione, consapevolezza e non attaccamento attraverso tre studi. I risultati hanno evidenziato come la mindfulness e l'interconnessione possano promuovere il benessere individuale e le ideologie dei giudizi sociali e ridurre il disagio psicologico attraverso il non attaccamento. I risultati hanno anche supportato il valore incrementale dell'interconnessione rispetto al non attaccamento e alla mindfulness, in particolare sulle ideologie di giustizia sociale.

## 1.2 ENTITLEMENT

Un costrutto che possiamo presentare come contrapposto all'Interconnessione, in quanto pone al centro il sé come singolo, è l'Entitlement. Tale termine viene tradotto in italiano come "diritto psicologico" e si riferisce alla percezione stabile e pervasiva di essere in

diritto e di meritare più degli altri. Il fatto di riferirsi specificamente a termini quali “merito” e “diritto”, distinguendoli, non è qualcosa di casuale: il primo allude tipicamente alla tendenza ad aspettarsi una ricompensa in seguito ai propri sforzi o al proprio carattere, mentre il secondo traduce tale ricompensa come risultato di un contratto sociale. L’Entitlement li racchiude entrambi. Si tratta, infatti, di una disposizione globale, che si esprime trascendendo le singole situazioni specifiche ed è riscontrabile nel comportamento sociale, nei comportamenti desiderati o affettivi (Campbell et al., 2004). Tale costrutto è stato descritto in termini misurabili e osservabili tramite la validazione della PES (Psychological Entitlement Scale; Campbell et al., 2004), che lo identifica come variabile individuale stabile e non come sottodimensione della personalità narcisistica. Lo strumento, considerato valido e affidabile nel misurare il diritto psicologico, dimostra una correlazione positiva con il narcisismo, nessuna associazione con la desiderabilità sociale e una correlazione negativa con due fattori Big Five, ovvero gradevolezza e stabilità emotiva. Dagli studi sono emersi tre importanti contesti interpersonali in cui avere dei punteggi alti di Entitlement può avere un impatto negativo e cioè 1) dilemmi comuni, dove i soggetti hanno dimostrato di distribuire maggiori risorse a sé piuttosto che ad altri e che la motivazione sottostante a tale comportamento era di natura acquisitiva (avidità) e non difensiva (paura); 2) relazioni romantiche, dove presentano maggiore egoismo che si traduce in variabili quali un attaccamento più remissivo, meno empatia, meno accomodamento generale, poco rispetto, maggiore gioco e meno altruismo; e 3) l’aggressività in seguito alla minaccia dell’ego, soprattutto in seguito a critiche.

Ricerche passate dimostrano che variabili quali autostima e narcisismo differiscono in base alle culture e alle coorti di nascita; questo aspetto ci permette di ipotizzare che anche l’entitlement possa differire tra le culture e che culture individualistiche come quelle delle società occidentali odierne possano presentare maggiori livelli di entitlement.

### 1.3 QUIET EGO E NOISY EGO

Diviene ora necessario presentare due costrutti rispettivamente associati ai due paragrafi precedenti, interconnessione ed entitlement, ovvero il “quiet ego” e il “noisy ego”, approfonditi nell’articolo di H.A. Wayment, J.J. Bauer e K. Sylaska (2015).

Il quiet ego, che in italiano potremmo tradurre come “ego silenzioso”, fa riferimento a un’identità di sé che non è né eccessivamente egocentrica né eccessivamente focalizzata sull’altro. Secondo gli autori, è “un’identità che incorpora gli altri senza perdere il sé”; in breve, fa riferimento ad una posizione soggettiva in cui, nonostante il proprio sé non venga annullato, non è a tal punto sovrastante da catturare tutta la propria attenzione senza permettere di ascoltare gli altri. Al contrario, esso permette di avvicinarsi maggiormente a loro.

Tale costrutto affonda le sue radici su due posizioni generali fondamentali per rapportarsi con sé stessi e con gli altri in maniera ottimale: l’equilibrio e la crescita. In particolare, il quiet ego è caratterizzato da un interesse personale equilibrato. Quest’ultimo non è negativo, anzi è essenziale per la sopravvivenza e anche per il fiorire di una relazione reciproca, ma solo se equilibrato con la preoccupazione per gli altri. D’altro canto, anche una preoccupazione eccessiva per gli altri può essere deleteria; per questo motivo è importante che ci sia equilibrio. In secondo luogo, la crescita riguarda lo sviluppo adattivo (o comunque desiderabile) di una persona nel tempo. Quando sono presenti, individualmente o in combinazione, queste forme di equilibrio e crescita facilitano una visione meno difensiva, meno orientata alla propria immagine o al proprio status, meno egoistica e maggiormente orientata verso gli altri.

Il noisy ego, traducibile come “ego rumoroso”, è invece un aspetto caratteristico del narcisismo ed è stato definito da Cambell e Buffardi (2008) come un eccessivo orientamento verso il sé e una altrettanto eccessiva tendenza ad autovalutarsi

positivamente. Bauer (2008) sostiene che lo sviluppo di una crescita personale e di preoccupazioni nei confronti degli altri viene ostacolato in tre modi differenti: 1) il noisy ego è generalmente focalizzato sui propri bisogni nel momento immediato, a discapito anche del proprio interesse personale nel lungo termine; 2) tale focalizzazione è maggiormente incentrata su ciò che l'azione messa in atto produce (in particolare, in termini di una migliore immagine di sé o di crescita del proprio status sociale) piuttosto che sull'azione stessa; infine, 3) anche quando il noisy ego è interessato al lungo termine, tale preoccupazione è caratterizzata da un focus *materiale* (aumento della ricchezza) o da un progresso sociale (aumento dello status sociale) piuttosto che sul proprio progresso come persona sotto il profilo della crescita personale.

Tirando le somme, essere caratterizzati da un quiet ego implica anche una maggiore apertura nei confronti di sé e degli altri, nonché l'attuazione di comportamenti maggiormente prosociali ed è, quindi, più facilmente associabile all'interconnessione.

#### 1.4 SÉ INDIPENDENTE E SÉ INTERDIPENDENTE

Una ulteriore dimensione che merita di essere considerata e approfondita, anche in relazione all'influenza che essa esercita sul costrutto di interconnessione, è la rappresentazione autocostruita del sé. Storicamente è stato George Kelly (1955) a introdurre la nozione di “costrutto personale” nella letteratura psicologica, definendolo come il processo di astrazione che gli individui utilizzano per interpretare il significato degli eventi e delle esperienze, e che va a costituire la realtà soggettiva. Baumeister (1998) descrive nuovamente tale processo in termini di “costruzione del sé”. Esso si sviluppa attraverso tre fattori, ovvero 1) la *coscienza riflessiva*, cioè il modo in cui si pensa a sé stessi (ad esempio come si pensa ai propri successi o fallimenti o come si spiegano gli eventi personali); 2) gli *aspetti interpersonali del sé*, che vengono individuati dall'analisi del sé nel contesto sociale (ad esempio, quando ci sentiamo imbarazzati per una

particolare interazione interpersonale, questo rivela qualcosa del nostro sé in relazione agli altri); infine, 3) la *funzione esecutiva*, che permette di compiere azioni specifiche. È attraverso questi tre processi che si costruisce il sé.

La rappresentazione di sé, quindi, si riferisce alla concezione relativamente stabile che abbiamo di noi stessi, che può essere più restrittiva o inclusiva. In particolare, può includere o meno al suo interno anche elementi del mondo sociale (le relazioni strette, il contesto e gli altri) (Markus & Kitayama, 1991). In questo senso, quindi, vengono a delinearsi due concezioni differenti del sé: una indipendente e l'altra interdipendente. Markus e Kitayama hanno ipotizzato che esse possano essere esemplificate dalle culture asiatiche (collettiviste) e occidentali (individualiste). Triandis (1989) ha presentato poi una spiegazione dell'influenza della cultura sul comportamento, utilizzando il concetto di sé come variabile di mediazione tra cultura e comportamento individuale. Secondo l'autore, il sé di ogni persona è composto da (a) un *sé privato*, che considera tratti, stati o comportamenti della persona; (b) un *sé pubblico*, composto da cognizioni riguardanti la visione generalizzata del sé da parte dell'altro; (c) un *sé collettivo*, che considera gli aspetti che concernono una visione del sé che si trova in una collettività. Questi tre aspetti del sé formano un universo di fattori a cui l'individuo attinge quando si confronta con situazioni sociali. Secondo Triandis, le culture collettiviste incoraggiano lo sviluppo di cognizioni che si riferiscono maggiormente a un gruppo o un collettivo, aumentando così le possibilità che queste vengano campionate frequentemente dagli individui, mentre le culture individualistiche alimentano la crescita di cognizioni che si riferiscono ai tratti e agli stati dell'individuo. La cultura, quindi, condiziona il comportamento sia influenzando l'immagine di sé che definendo le situazioni con cui esso si misura (Singelis, 1994).

Date queste premesse, analizziamo ora i costrutti in questione, facendo riferimento all'articolo di Cross (2000) e a quello di Singelis (1994). Il sé indipendente è un sé limitato, unitario e stabile, che fonda la propria esistenza su credenze euro-americane

quali l'individualismo, i diritti personali e l'autonomia del singolo dai gruppo sociali e, fondamentalmente, delinea una visione del singolo come essenzialmente separato dagli altri. La propria attenzione e le proprie preoccupazioni sono focalizzate su (a) le proprie capacità interne, i propri pensieri e sentimenti, (b) sull'unicità dei propri tratti e su come esprimere sé stessi e (c) su come realizzare e promuovere i propri obiettivi e (d) sul comunicare in maniera diretta. Quando si fa riferimento agli altri, gli individui con un sé indipendente li considereranno in termini di caratteristiche e attributi (ad es., "è intelligente") piuttosto che in base a fattori relazionali (ad es., "è mio fratello"). Il sé interdependente, in contrapposizione al precedente, è un sé flessibile e variabile che affonda le sue radici nella concezione secondo cui non solo siamo connessi agli altri ma veniamo proprio definiti da essi, dalle relazioni che intessiamo e che risultano per noi importanti, dalle situazioni e dai gruppi a cui apparteniamo e in cui ci identifichiamo (ad es., "sono una madre", "sono un professore"). Tale sé enfatizza, quindi, (a) le caratteristiche pubbliche esterne come stati, ruoli, relazioni; (b) l'appartenenza e l'adattamento; e (c) il fatto di occupare il proprio posto e di impegnarsi in azioni appropriate.

Nel primo caso, quindi, è presente una spinta alla promozione e al miglioramento di sé stessi (che include confronti con gli altri: "io sono migliore di lui") e una volontà forte che si traduce nel distinguersi dagli altri, ottenere successi e affermarsi nei campi considerati personalmente rilevanti con un conseguente aumento dell'autostima e della propria immagine positiva. Nel secondo caso, i sentimenti positivi nascono dall'attenzione e dalla premura dimostrata e riversata nei confronti degli altri e nel tempo speso a coltivare i propri legami. La stabilità del proprio sé dipende proprio da questi.

Giunti a questo punto, è utile specificare che, a causa delle differenze culturali che intercorrono tra le culture collettiviste e quelle individualiste, la forma specifica del sé interdependente varia leggermente a seconda di quale delle due si considera. Infatti, la

concezione di sé interdipendente diffusa nella cultura collettivista si riferisce maggiormente al gruppo e si fonda su aspetti quali a) conoscere il proprio posto, b) comportarsi secondo il proprio ruolo, e c) mettere i bisogni del gruppo prima dei propri. Invece, la concezione di sé interdipendente presente nelle culture individualiste, come per esempio gli Stati Uniti, fanno maggiormente riferimento alle relazioni strette (ad esempio, quelle intessute con il coniuge, i genitori, gli amici, i colleghi) e meno ai gruppi, la cui appartenenza è considerata con maggior distacco e verso i quali è presente una minore fedeltà, se comparata a quella dimostrata nelle culture collettiviste (Cross, 2000).

### 1.5 SÉ META-PERSONALE

Poiché le due tipologie di autocostruzione sopra proposte non possono descrivere l'orientamento del sé di tutti gli individui – esistendo, cioè, dei sé non vincolati ad attributi personali, né definiti solo dal contesto – è stata individuata e delineata una ulteriore modalità di autocostruzione: il sé meta-personale. Quest'ultimo viene definito come un senso di sé che si estende oltre l'individuo, oltre gli attributi personali e le singole relazioni o gruppi, per comprendere aspetti più ampi dell'umanità, della vita, della psiche o del cosmo (ad esempio, “faccio parte di un ordine naturale”; Walsh & Vaughan, 1993). Descrizioni di questa modalità di autocostruzione sono citati in ambito psicologico già all'inizio del Novecento, per esempio in alcuni scritti di William James, quali *Principles of Psychology*, scritto nel 1890, o *The Variety of Religious Experience*, terminato nel 1902. Nei suoi lavori, l'autore descrive un sé spirituale in cui il confine tra il sé e l'ambiente svanisce. Questa descrizione del sé include un sentimento di unità con tutte le cose; così, anche gli oggetti, che sono sempre stati formalmente definiti come esterni al sé, si fondono con esso e vengono esperiti come parti di un'unità.

Dagli studi condotti da DeCicco e Stroink (2007), il sé meta-personale risulta associato al perdono, all'intolleranza all'ambiguità e al razzismo, nonché bassi livelli d'ansia e alti



livelli di vigore. Se possedere il sé meta-personale permette di percepire sé stessi come una parte di un più ampio ordine naturale in connessione con ciò che ci circonda, possedere una tale visione potrebbe comportare anche la messa in atto di comportamenti prosociali nei confronti non solo degli altri, ma anche della natura. In ogni caso, la ricerca di DeCicco e Stroink (2007) ha portato alla luce individui con punteggi alti sia per il sé indipendente che per quello meta-personale; questi risultati suggeriscono che le tre modalità di autocostruzione del sé non si escludono a vicenda ma possono coesistere, a seconda di come si sviluppa il sé. Sono certamente necessari ulteriori studi per esplorare maggiormente, sia a livello teorico che empirico, questa nozione, eventualmente prendendo in considerazione di approfondire aspetti quali, ad esempio, come i tre sé si relazionano tra loro o se ci sono escursioni di grado tra l'uno e l'altro.

#### 1.6 TUTTO È UNO: L'IDENTITÀ ALLO-INCLUSIVE

Sebbene l'osservazione quotidiana suggerisca che il mondo sia composto da una moltitudine di cose separate, molti individui credono che questa sia solo un'illusione. In questo senso, e in linea con la nostra ricerca, un ulteriore passo in avanti verso un sentire maggiormente interconnesso è stato compiuto da Leary e colleghi (2018), che si sono occupati di approfondire la convinzione secondo cui ciò che esiste sia parte di un tutto fondamentale. Questo tema è diffuso in numerose culture ed è proprio di diverse prospettive filosofiche, religiose e financo scientifiche.

Gli psicologi spesso distinguono tra tre tipologie di identità, ovvero 1) personale, 2) sociale e 3) collettiva. Queste differiscono tra loro sulla base degli attributi che i singoli soggetti considerano centrali in base a ciò che sono, cioè quei valori che percepiscono in linea con l'idea che hanno di sé. A tal proposito, la credenza del sé come unità, può essere associata a un'identità "meta-personale" o "allo-inclusive" in cui le persone si identificano e definiscono all'interno di un contesto più ampio e comprensivo (DeCicco

& Stroink, 2007). Sotto il profilo psicologico, credere nell'unità può avere importanti implicazioni sia per la propria identità, per i propri valori e per la propria visione del mondo, nonché per le modalità di comportamento attuate nei confronti degli altri e del mondo naturale. Infatti, è probabile che le persone che possiedono un'identità allo-inclusive siano in sintonia con l'ambiente, promuovendo la riduzione della preoccupazione egoica per sé stessi. Inoltre, la preoccupazione per le cose al di fuori di sé potrebbe condurre anche a un aumento della percezione di interconnessione con le altre persone, con la conseguente messa in atto di comportamenti prosociali ed empatici.

Dai risultati ottenuti dallo studio di Leary si è potuto notare che la fede nell'unità risulta correlata a una maggiore connessione con gli altri nonché a livelli più alti di preoccupazione per il benessere delle persone e a una maggiore compassione per gli altri. Ciò non significa che si cessa di prestare attenzione su sé stessi o sui propri risultati personali; le persone possono manifestare un livello normativo di interesse personale, ma completano la loro concentrazione su sé stessi con una maggiore considerazione e preoccupazione per gli altri.

## 1.7 AUTO-TRASCENDENZA

Un'ulteriore prospettiva alternativa al sé indipendente, la quale permetterebbe di attenuare quei tratti narcisistici della personalità molto diffusi nelle società occidentali, può essere individuata nel costrutto di "auto-trascendenza". Questo può essere definito come un orientamento dell'esistenza al di là del sé e della propria identità, in linea con la visione di sé stessi come parte dell'universo, di qualcosa di più grande. Quindi, se la massima espressione di un sé indipendente si configura come un continuo bisogno di gratificazione e riconoscimento del sé, secondo un orientamento eminentemente auto-centrato, l'auto-trascendenza consente di elevarsi e andare oltre sé stessi, comprendendo di essere solo una piccola parte del mondo, sviluppando attitudini e investimenti affettivi

gratuiti sugli altri. Lo psichiatra Viktor Frankl (1983) definisce “colui che trascende” come un uomo proteso verso il mondo, verso qualcosa di diverso da sé, sia esso un significato da realizzare o un altro essere umano da incontrare. Da un punto di vista fenomenologico, le principali manifestazioni dell’auto-trascendenza sono due: l’amore e la coscienza.

Nel primo caso, l’uomo si trascende nell’incontro con “l’altro da sé”, perché nell’amore diventa capace di dirigersi verso un’altra persona accogliendola nella sua unicità. Nella coscienza, invece, l’uomo si trascende nell’incontro con i significati e i valori. Solo tramite questo processo può raggiungere la pienezza e la realizzazione di sé stesso. L’autore sottolinea, infatti, il rapporto effettivamente stretto tra auto-trascendenza e autorealizzazione, in quanto è possibile raggiungere la seconda perché direzionati verso uno scopo, ed è stato possibile rilevare quest’ultimo proprio grazie al fatto di essere decentrati da sé.

## 1.8 SIGNIFICATO NELLA VITA

Frankl (1983) ha affermato che gli esseri umani sono contraddistinti da una “volontà di significato”, ovvero una spinta innata a voler trovare il senso nella propria vita, la cui mancata individuazione comporta la comparsa di un disagio psicologico.

Nella letteratura non c’è accordo né su cosa propriamente si debba intendere per “significato della vita” – venendo questo identificato, ad esempio, da taluni nel costrutto di “coerenza nella propria vita”, da talaltri nella “direzione verso un obiettivo” e da molti altri studiosi concettualizzato in maniera ancora differente – né nelle prospettive da adottare per raggiungere e fare esperienza di una vita significativa. A titolo esemplificativo, alcune strade possibili identificate in letteratura sono la soddisfazione dei propri bisogni di valore, autostima, efficacia o scopo, l’importanza dell’azione quotidiana e del processo decisionale o l’auto-trascendenza, di cui abbiamo parlato nel

paragrafo precedente. A riguardo, Frankl sostiene che proprio perché non esiste un significato universale che possa adattarsi alla vita di tutti, ogni singola persona deve creare un significato valido nella propria vita, sia esso attraverso il perseguimento di obiettivi importanti per il sé o attraverso lo sviluppo di una narrazione esistenziale coerente.

Nonostante le differenze sopra elencate, ciò su cui vi è accordo nella letteratura scientifica è il fatto di considerare tale variabile come un indicatore positivo. A tal proposito, essa è associata a maggiori livelli di benessere, modalità di coping adattivo e crescita terapeutica. Al contrario, l'assenza di significato nella vita comporta maggiori vissuti negativi, depressione, ansia e altre forme di sofferenza, ideazione suicidaria, abuso di sostanze e un maggior bisogno di terapia.

Un aspetto spinoso relativo a tale costrutto è rappresentato dagli strumenti di misura utilizzati per rilevarlo. I più utilizzati nella ricerca sono il Purpose in Life Test (PIL; Crumbaugh & Maholick, 1964), il Life Regard Index (LRI; Battista & Almond, 1973) o la Sense of Coherence Scale (Antonovsky, 1987). Queste scale sono state criticate perché, da un lato, nella misurazione del costrutto non considerano la variabile “ricerca di significato” ma solo la “presenza” di significato; dall'altro, perché, durante la valutazione, rischiano di confondere il costrutto di significato con altre variabili considerate nella ricerca. Ad esempio, il PIL e l'LRI contengono determinati item (come “mi sento davvero bene con la mia vita”) che non necessariamente si riferiscono al significato, ma toccano variabili quali, ad esempio, l'umore. Per affrontare tali preoccupazioni e superarle, Steger, Frazier, Oishi & Kaler (2006) hanno sviluppato una nuova scala di misura, ovvero la MLQ (Meaning in Life Questionnaire), composta da due dimensioni: presenza e ricerca di significato. Questo strumento di valutazione presenta una serie di miglioramenti rispetto alle misure già esistenti, tra le quali una maggiore precisione, una maggiore stabilità strutturale e la valutazione della ricerca di significato, non considerata

precedentemente. Di conseguenza, il vantaggio principale consiste in una stima più accurata della vera relazione esistente tra significato e costrutti correlati.

## 1.9 BENESSERE EDONICO ED EUDEMONICO

Approfondiamo ora il costrutto di benessere, richiamato più volte nei paragrafi precedenti per la sua rilevanza nella ricerca da noi condotta, soprattutto nella sua concezione eudemonica, rifacendoci all'articolo di R.M. Ryan e E.L. Deci (2001).

In generale, possiamo definire il benessere come un costrutto articolato che riguarda il funzionamento ottimale del soggetto, sia dal punto di vista psicologico che esperienziale.

La ricerca sul benessere ruota intorno a due prospettive distinte: la prima può essere etichettata, in linea di massima, come edonismo e riflette la visione secondo cui il benessere consiste nel piacere e nella felicità. La seconda, quella eudemonica, trasmette la convinzione che il benessere consiste in qualcosa di più della semplice felicità e si ritrova invece nel potenziale umano, nell'autorealizzazione, nella ricerca del significato.

Gli psicologi che hanno adottato la prima prospettiva tendono a focalizzarsi su una concezione di edonismo molto ampia, che abbraccia le preferenze e i piaceri della mente fino ad arrivare a quelli legati al corpo. La felicità, così, non è riconducibile al mero piacere sensibile, poiché può derivare dal raggiungimento di obiettivi o risultati stimati in ambiti profondamente diversificati (Diener et al. 1998). Definendo il benessere in tale ottica, e cioè in termini di piacere contrario al dolore, la psicologia edonistica si pone come obiettivo di intervento e di ricerca quello di massimizzare la felicità.

Spostandoci, invece, sul versante dell'eudemonia, molti filosofi e maestri religiosi hanno denigrato la felicità in sé, come principale criterio di benessere. Aristotele, per esempio, considerava la felicità edonica come un ideale volgare, che rendeva gli uomini schiavi inseguitori del desiderio. Egli riteneva, piuttosto, che la vera felicità si trovasse nell'espressione delle virtù. Ben più recentemente, Fromm (1981) ha sostenuto che il

benessere ottimale richiede la distinzione tra i bisogni intesi come desideri, che sono percepiti solo oggettivamente e la cui soddisfazione porta a un piacere effimero, e quei bisogni che, invece, sono radicati nell'essere umano e la cui realizzazione ne sviluppa le potenzialità e produce eudemonia (cioè "benessere"). Waterman (1993) afferma che la concezione eudemonica del benessere esorta la persona a vivere secondo il proprio "daimon" o vero sé. Egli ha suggerito, inoltre, che l'eudemonia si compie quando le attività delle persone sono più congruenti o si intrecciano con valori profondamente radicati. In tali circostanze, le persone si sentirebbero intensamente vive e autentiche, esistenti come per ciò che sono veramente. In sintesi, Waterman considera rilevante non tanto il risultato quanto il *processo* di soddisfazione e realizzazione dei propri potenziali, che includono la comprensione del significato della propria vita.

In questo primo capitolo, abbiamo analizzato il costrutto di interconnessione e i costrutti ad essa associati, mettendo in luce quanto sia importante la percezione personale di interdipendenza e legame con l'altro-da-noi, di far parte di qualcosa più grande. Abbiamo, inoltre, evidenziato che tale intuizione è influenzata sia dalle differenze individuali presenti durante la costruzione del proprio sé, della propria identità, sia dalla cultura di appartenenza, che permea la nostra intera esistenza e modifica la nostra visione del mondo. Fondamentalmente, le qualità principali dell'interconnessione possono essere ricondotte alla presa di coscienza del fatto che gli esseri umani non vivono da soli ma sempre in relazione con gli altri e con altro (quindi anche animali e natura), da cui dipendono e senza i quali non potrebbero sopravvivere.

L'interconnessione può essere coltivata attraverso la Mindfulness, uno dei pilastri della tradizione buddhista, che permette di fare esperienza di sé e della vita in maniera molto più consapevole e presente. Procediamo, dunque, con l'analizzare dettagliatamente tale costrutto, presentando poi gli effetti benefici che esso comporta su vari fronti.

## CAPITOLO 2. MINDFULNESS

Il costrutto psicologico della mindfulness, inteso come qualità umana di base caratterizzata dalla tendenza a prestare attenzione e ad accettare le esperienze del momento presente (Kabat-Zinn, 1994) è stato accolto con profondo entusiasmo dalla comunità scientifica, suscitando enorme interesse e comportando un consistente incremento delle pubblicazioni a esso relative. Diversi sono gli aspetti principali esaminati dalla produzione scientifica esistente, in particolare 1) il contesto storico, 2) le definizioni operative, 3) la misurazione e 4) la validità.

A questo punto, si rende però necessario delineare una distinzione preliminare ma fondamentale tra la mindfulness “coltivata”, che si riferisce al mindfulness training (ovvero la pratica di meditazione consapevole propria della tradizione buddhista), e la mindfulness “disposizionale” (mindfulness disposizionale). Si tratta, infatti, di due costrutti distinti, entrambi significativi, che richiedono definizioni operative e strumenti di misura differenti. Procediamo quindi a considerare la Mindfulness Disposizionale e cosa si intende con questo costrutto.

### 2.1 MINDFULNESS DISPOSIZIONALE

La Mindfulness Disposizionale è definita come un costrutto multidimensionale che riflette due componenti specifiche: la messa a fuoco e la qualità dell'attenzione. È una forma di mindfulness che sembra esistere indipendentemente da altri tipi di consapevolezza, come quella appresa o quella coltivata. Inoltre, essa dimostra associazioni con tratti della personalità ben consolidati, come il nevroticismo e la coscienziosità (questi due si riferiscono a due dei cinque tratti di personalità descritti nella teoria dei Big Five di McCrae e Costa, 1992), pur distanziandosene concettualmente (Rau & Williams, 2016).



Per meglio comprendere di cosa parliamo, risulta inevitabile inquadrare il costrutto in una cornice più ampia e chiarificatrice, che vada a delinearne le origini, le prime definizioni, gli strumenti di misurazione e la validità.

1. *Origini e contesto storico.* Il costrutto di mindfulness affonda le sue radici nella dottrina del Buddhismo Theravada (Bodhi, 2000), il cui contenuto è racchiuso in tre raccolte. In una di esse, l'Abhidhamma, si ritrovano quegli aspetti della filosofia buddhista più rilevanti per il costrutto psicologico di mindfulness; più precisamente, i riferimenti alla mindfulness si trovano nel quarto e meno discusso testo dell'Abhidhamma, ovvero il Puggalapannati, che si riferisce alla descrizione degli individui. Rifacendosi alle fasi del percorso buddhista, in esso vengono distinti gli individui tra "vigili" o "consapevoli" e altri caratterizzati da "inconsapevolezza" (Abhidhammapitake Puggalapannatipali, 2000). Volendo parlare in termini più semplici, i primi insegnamenti della filosofia buddhista riconoscevano la mindfulness come una differenza individuale innata ma anche un insieme di abilità che richiedono formazione e pratica per essere migliorate.

I primi occidentali a dimostrare interesse nei confronti della mindfulness e della filosofia buddhista, che poi contribuirono a portarla in Occidente, furono gli americani all'inizio del 1800 con il movimento trascendentalista (Versluis, 1993) prima, e nuovamente con la Beat Generation (McCown e Micozzi, 2011) un secolo dopo. Con il passare del tempo, le istituzioni buddhiste nate in America hanno perso la loro forma religiosa, dando vita a una forma di psicologia buddhista concretizzata poi nel MSBR (Mindfulness-Based Stress Reduction) di Jon Kabat-Zinn.

Il MSBR è un programma di riduzione dello stress e di rilassamento composto da insegnamenti ed esercizi buddhisti appresi durante la formazione di Kabat-Zinn nel buddhismo zen, inizialmente progettato per aiutare i pazienti dell'University of

Massachusetts Medical Center a gestire i sintomi di malattie croniche (Rau & Williams, 2016).

2. *Le definizioni operative.* A risoluzione del dibattito della semantica e dell'estensione nomologica del costrutto, la Consensus Conference del 2004 ha individuato una definizione utile per esaminare la validità del costrutto. Tale definizione sostiene che la MD sia costituita da una prima componente riguardante l'autoregolazione dell'attenzione, in modo che sia mantenuta sull'esperienza immediata e consentendo un maggior riconoscimento degli eventi mentali nel momento presente, e da una seconda che consiste, invece, nell'adottare un orientamento particolare verso le proprie esperienze nel momento presente, caratterizzato da curiosità, apertura e accettazione (Bishop et al., 2004).
3. *La misurazione.* All'inizio del millennio, in seguito all'esplosione dell'interesse nei confronti di tale costrutto, sono state introdotte otto misure di autovalutazione della Mindfulness Disposizionale; alcune di esse a supporto della consapevolezza come costrutto unitario (FMI, CAMS-R, SMQ, MAAS), e criticate perché considerate eccessivamente semplici, altre a supporto di un costrutto multidimensionale (CAMS-R, KIMS, FFMQ, TMS, PHLMS), composte da sotto-scale che vanno a indagare costrutti specifici. Queste ultime, considerando la consapevolezza come un fattore multidimensionale, sono limitate dal fatto che la varianza misurata per ciascun costrutto può ridurre la precisione delle interpretazioni dei singoli punteggi. Per questo motivo i ricercatori sono scoraggiati dall'utilizzare un punteggio riassuntivo per rappresentare il DM.
4. *La validità.* È stato utilizzato il Five-Factor Model of Personality (FFM) (McCrae & Costa, 2003), utilizzato per classificare e descrivere i tratti di personalità, per valutare le associazioni tra i cinque fattori (nevroticismo, estroversione, apertura all'esperienza, piacevolezza e coscienziosità) e la Mindfulness Disposizionale.

Il nevroticismo può essere inteso come affettività negativa di tratto o instabilità emotiva. Gli individui che riferiscono livelli elevati di nevroticismo riferiscono un benessere soggettivo inferiore (Costa e McCrae, 1980). Il nevroticismo appare come il tratto FFM più fortemente (negativamente) correlato alla Mindfulness Disposizionale (Giluk, 2009), la quale correla negativamente e in modo significativo anche con ciascuno dei sei aspetti del nevroticismo e in particolare con ostilità arrabbiata, ansia e vulnerabilità. Inoltre, taluni ricercatori hanno suggerito che la Mindfulness Disposizionale può compensare gli effetti dannosi del nevroticismo e proteggere dallo sviluppo della psicopatologia (JMWilliams, 2008).

L'estroversione, invece, è alternativamente indicata come affettività positiva di tratto ed emotività positiva ed è associata ad un maggior benessere soggettivo (Diener, Sandvik, Pavot e Fujita, 1992). I risultati empirici riguardanti le associazioni tra estroversione e Mindfulness Disposizionale sono equivoci, con alcuni studi che riportano associazioni positive e altri che non riescono invece a rilevarle. La stessa incongruenza dei risultati è osservata nel costrutto "apertura all'esperienza", che caratterizza gli individui attenti e curiosi riguardo alle loro esperienze interiori (emozioni, pensieri) ed esterne (es. attività, cibi, valori sociali) (Costa e McCrae, 1992).

Per quanto riguarda la piacevolezza, costrutto che riflette un approccio equilibrato, premuroso e fiducioso alle relazioni sociali, sono state individuate delle correlazioni moderate tra DM e piacevolezza (Giluk, 2009) e correlazioni da lievi a moderate in indagini di studio singolo (Hollis-Walker & Colosimo, 2011).

Infine, viene considerato il costrutto di coscienziosità che caratterizza gli individui come autodisciplinati e deliberati. I soggetti coscienziosi risultano spesso considerati affidabili, responsabili e rispettosi delle regole, nonché orientati al successo (Barrick et al., 2001). La coscienziosità dimostra un'associazione positiva significativa con la

Mindfulness Disposizionale in numerosi studi (Hollis-Walker & Colosimo, 2011) e anche in una recente metanalisi ha denotato correlazioni piuttosto forti (Giluk, 2009). In tal senso, può essere opportuno menzionare il lavoro di Eva R. Tomlinson e colleghi (Tomlinson et al., 2018). Gli studiosi che hanno partecipato a tale lavoro hanno condotto una revisione basatasi sullo studio e l'analisi di 93 articoli scientifici finalizzati a indagare la relazione tra Mindfulness Disposizionale e salute mentale in popolazioni non cliniche. L'intento di tale ricerca era quello di creare una tassonomia organizzata che possa essere utile per l'autogestione della salute e del benessere dell'individuo.

Da questa analisi sono emersi tre temi principali: la Mindfulness Disposizionale 1) sembra essere inversamente correlata a sintomi psicologici come i sintomi depressivi; 2) è positivamente collegata a processi cognitivi adattivi come meno ruminazione e catastrofizzazione del dolore e 3) sembra essere associata a una migliore elaborazione e regolazione emotiva. Andiamo ad approfondire ulteriormente questi aspetti.

Per quanto riguarda il primo punto, oltre a essere negativamente correlata ai sintomi depressivi, la Mindfulness Disposizionale è risultata negativamente associata alla sensibilità all'ansia, all'ansia di tratto e di stato e all'ansia sociale (Fisak e Von Lehe, 2012). Alla luce di ciò, tenendo presenti i risultati di queste ricerche, si può presupporre che una maggiore consapevolezza abbia delle implicazioni positive sul benessere. Infatti, non solo essa diminuisce la possibilità di comparsa di sintomi depressivi, ma permette anche, se non di prevenirne la comparsa, almeno di mediare diverse forme d'ansia.

Rifacendoci ora al secondo punto, numerosi articoli si sono soffermati a considerare come la Mindfulness Disposizionale si relazioni con gli stili di pensiero cognitivo e quali siano le implicazioni di questi ultimi sulla salute psicologica. Per esempio, Kiken e Shook (2012) hanno scoperto che, in genere, gli individui con livelli di

Mindfulness Disposizionale più elevati hanno meno probabilità di essere coinvolti in processi di pensiero cognitivo negativo che incrementano il rischio di sviluppare disturbi emotivi. Gli studi hanno suggerito che la DM è inversamente associata all'uso di strategie di coping evitante in situazioni di stress (Sirois e Tosti 2012). Tra queste vi sono, per esempio, la procrastinazione o la ruminazione. A tal proposito, alcuni studi dimostrano che quest'ultima, definita come un pensiero ripetitivo su una situazione o su uno stato d'animo e sulle sue conseguenze (Nolen-Hoeksema, 1991), diminuisce al crescere della Mindfulness Disposizionale (Petrocchi e Ciesla et al, 2012). La ruminazione è un fattore di rischio per la depressione e il disagio psicologico e due studi hanno scoperto che la ruminazione media il legame tra Mindfulness Disposizionale e questi ultimi due aspetti. Ciò suggerisce che la consapevolezza potrebbe ridurre la ruminazione, che a sua volta protegge dai problemi inerenti alla salute psicologica. Inoltre, è stata notata una correlazione inversa con la catastrofizzazione del dolore, che è la tendenza a rimuginare sui sentimenti di dolore e sperimentare una maggiore impotenza (Day et al., 2015).

Infine, il terzo punto rileva come la regolazione emotiva sia uno dei meccanismi che permettono di attenuare l'influenza negativa dello stress percepito sulla salute psicologica (Adams et al., 2015). Essa sembra, inoltre, in grado di indurre una minore reattività emotiva e di rendere le persone più abili a rispondere in maniera adattiva alle situazioni avverse o stressanti (Brown et al., 2012). Uno studio recente ha concluso che ciò può accadere in quanto la consapevolezza riduce lo stress psicologico migliorando la cura di sé. Questo aspetto viene definito dagli autori come comportamento che permette di mantenere e/o migliorare il benessere (Slonim et al., 2015).

Oltre allo stress, un altro fattore-chiave di natura emotiva fortemente associato alla Mindfulness Disposizionale, emerso da questa revisione, pare essere il benessere

psicologico. In particolare, sembrerebbe che, nello specifico, a correlare con il benessere sono due aspetti della consapevolezza, quali “l’agire con consapevolezza” e il “non giudicare” (Bodenlos et al., 2015).

Ovviamente, anche il lavoro di Tomlinson e colleghi non è esente da limiti. Questi, in particolare, sembrerebbero essere associati a una serie di questioni concettuali e metodologiche nella ricerca. In particolare, uno dei problemi più importanti a emergere è la mancanza di coerenza nell’uso della terminologia relativa alla Mindfulness Disposizionale. Inoltre, questa revisione ha sollevato dubbi sullo strumento di valutazione utilizzato per misurare tale costrutto, in quanto in questo lavoro la mindfulness disposizionale viene valutata come un costrutto unidimensionale dal MAAS (Brown e Ryan, 2003) ma ciò è stato scoraggiato poiché alcuni studiosi sostengono che strumenti come questo sono eccessivamente semplici (Grossman, 2011). Al contrario, è stato affermato che dovrebbe essere valutato come un costrutto sfaccettato (Rau e Williams, 2016), utilizzando ad esempio l’FFMQ.

## 2.2 MINDFULNESS TRAINING

Spostandoci ora a considerare la pratica della mindfulness, dobbiamo innanzitutto fare una precisazione doverosa circa la discrepanza esistente tra la definizione contemporanea e quella tradizionale di questo termine. Infatti, mentre la prima si riferisce a tale costrutto come orientato al presente e avente un’ottica non giudicante (Kabat-Zinn, 2011), alcune teorie tradizionali buddhiste considerano la consapevolezza come la discriminazione di stati mentali virtuosi (come, per esempio, la compassione) e non virtuosi. In questo senso, la “giusta consapevolezza” include la discriminazione circa le qualità mentali (virtuose e non), le intenzioni e la convinzione di impegnarsi in azioni utili. Questa tipologia di approccio contrasta, quindi, con quello contemporaneo che vede la mindfulness come “non giudicante”.

Per passare oltre tale dibattito, alcuni studi più recenti hanno fatto risalire il concetto di “consapevolezza non giudicante” ad una pratica di meditazione non duale secondo cui tutti gli stati mentali sono costruzioni o rappresentazioni indipendenti dalla desiderabilità del contenuto di uno stato mentale (e quindi dal fatto che quest’ultimo sia virtuoso o non virtuoso) e che tutti gli stati sono rappresentazioni mentali soggettive, piuttosto che riflessi di una realtà oggettiva. Questo approccio sembra aver avuto un’influenza diretta sullo stile di pratica che si trova nei programmi di mindfulness contemporanei (Kabat-Zinn, 2011).

Chiarito questo punto preliminare, è possibile ora fare riferimento alla ricerca scientifica di Condon (2017) che si pone l’obiettivo di valutare l’impatto della mindfulness e delle relative tecniche di meditazione sulla compassione e sul comportamento prosociale. Prima di entrare nel vivo dell’analisi è bene specificare cosa si intende per compassione e cosa si intende per comportamento prosociale. La compassione è stata associata per lungo tempo all’empatia, ovvero il processo che consente a un individuo di comprendere lo stato mentale di un’altra persona, sia attraverso l’assunzione di prospettiva che attraverso il contagio emotivo (Zaki & Ochsner, 2012). In realtà, ciò che differenzia la consapevolezza da quest’ultima sono le motivazioni che stanno alla base della propria risonanza con lo stato mentale dell’altro. Infatti, qui la compassione è definita come uno stato emotivo orientato verso l’altro che sorge in risposta alla sofferenza di un altro e motiva ad alleviare quest’ultima (Goetz, Keltner e Simon-Thomas, 2010). Il comportamento prosociale, invece, è un comportamento messo in atto con l’intenzione di avvantaggiare qualcun altro, con altruismo.

I risultati auto-riferiti di alcuni studi sperimentali hanno dimostrato che l’allenamento alla consapevolezza ha portato un aumento dell’empatia e della compassione, per esempio tra gli studenti di medicina che completano il curriculum MBSR (Shapiro,

Schwartz e Bonner, 1998) e gli adulti di mezza età che completano il curriculum Mindful Self-Compassion (Neff & Germer, 2013). Questi dati rappresentano un primo indizio di come la mindfulness possa incrementare il comportamento prosociale, ma gli scienziati sono ben consapevoli della necessità di andare oltre le misure che si basano sull'autovalutazione e dei loro limiti.

Per superare tale ostacolo vengono in soccorso i metodi psico-sociali, i quali permettono di modellizzare con minori condizionamenti gli scenari del mondo reale; attraverso tale approccio, infatti, i ricercatori possono valutare i partecipanti senza che essi siano consapevoli di essere osservati. È questo il caso del lavoro di Condon e colleghi, citato poc'anzi, i quali hanno esaminato dei soggetti al di fuori del contesto di laboratorio. Il loro intento era quello di valutare se i partecipanti, dopo l'allenamento in un programma di meditazione, avrebbero aiutato un estraneo che soffriva cedendogli la loro sedia nell'area d'attesa, nonostante le altre persone presenti (dei complici) risultassero del tutto indifferenti alla sofferenza di quest'ultimo. Dopo 8 settimane di formazione, i partecipanti hanno offerto il loro posto per alleviare il dolore del complice sofferente a un tasso molto più alto (50%), rispetto a quelli nel gruppo di controllo (15%). L'allenamento ha rimosso l'impatto degli astanti non reattivi, ottenendo tassi di aiuto che si avvicinano a quelli che si trovano in condizioni in cui non sono presenti astanti (Latané & Nida, 1981).

Alla fine di tale rassegna, gli autori suggeriscono tre meccanismi particolarmente rilevanti che potrebbero spiegare come la mindfulness produca vari benefici cognitivi ed emotivi.

A) Uno degli elementi più comuni della consapevolezza include la capacità di sostenere e regolare l'attenzione su un dato oggetto per un periodo di tempo prolungato (attenzione focalizzata) (Lutz et al., 2015). Come parte dell'allenamento di tale capacità, il praticante è incoraggiato a notare con calma



quando la mente vaga e a riportare l'attenzione sull'oggetto selezionato. Numerosi studi hanno dimostrato empiricamente che la meditazione basata sulla consapevolezza aumenta la capacità attentiva (Slagter et al., 2007). Nei contesti sociali, una maggiore capacità di attenzione può aumentare anche la capacità di prestare attenzione ai bisogni degli altri, aumentando così la probabilità di riconoscere quando c'è bisogno del proprio aiuto.

- B) Un secondo meccanismo cruciale è l'aumento della consapevolezza del corpo, che include la capacità di notare sottili fluttuazioni nelle sensazioni corporee (Holzel et al., 2011). La consapevolezza interocettiva può svolgere un ruolo chiave nella consapevolezza dell'esperienza emotiva, guidando il processo decisionale e l'autoregolamentazione. Negli scenari sociali, una maggiore consapevolezza dei propri processi corporei può anche aumentare l'elaborazione empatica, aumentando la probabilità che si agisca per aiutare gli altri.
- C) Il terzo meccanismo si riferisce, infine, alla dereificazione, ossia al “grado in cui pensieri, sentimenti e percezioni sono interpretati in modo fenomenale come processi mentali piuttosto che come rappresentazioni accurate della realtà” (Lutz et al., 2015). La reificazione si verifica quando i pensieri sono considerati reali, come se l'oggetto o la situazione descritti dal pensiero si stessero verificando nel momento presente. Attraverso la dereificazione, si può impegnarsi in modo flessibile con i pensieri senza reificarne nessuno come unica prospettiva su una situazione. Un potenziale risultato, quindi, è una maggiore flessibilità cognitiva, una maggiore risoluzione creativa dei problemi e l'assunzione di prospettive differenti (Holzel et al., 2011; Lutz et al., 2015).

Inoltre, un sottotipo di dereificazione include ciò che alcuni hanno definito cambiamenti nelle prospettive sul sé (Holzel et al., 2011; Lutz et al., 2015). Nelle tradizioni buddhiste, la fissazione su una particolare identità o su un sé autonomo

e duraturo è un contributo chiave alle motivazioni e ai desideri affettivi, come l'avidità e l'avversione. Non è un caso, infatti, che molte pratiche contemplative siano progettate in quanto tali per decostruire il sé (Holzel et al., 2011). Da una prospettiva contemplativa, la decostruzione del sé sembra essere una strada importante che consente di aprirsi alle esperienze degli altri, impegnarsi in prospettive differenti dalla propria e sperimentare la compassione. La dereificazione può anche spiegare gli effetti prosociali della consapevolezza promuovendo la capacità di regolazione delle emozioni. Sperimentando le emozioni come rappresentazioni, la dereificazione generata dalla consapevolezza può ridurre gli effetti negativi (Krishnakumar & Robinson, 2015) e le risposte automatiche e reattive. Coerentemente con questa visione, la consapevolezza può aumentare la compassione riducendo l'avversione automatica alla sofferenza degli altri.

### 2.3 PROGRAMMI MINDFULNESS

Per illustrare ulteriormente il tema della mindfulness qui in questione, forniamo ora una panoramica sulle tipologie di meditazione ad oggi più conosciute, ricorrendo anche ad alcuni esempi pratici. Prima di avviarci a snocciolare alcuni tra i programmi di mindfulness più accreditati, è opportuno operare una distinzione tra due tipologie di meditazione differenti: 1) la meditazione concentrativa (samatha meditation) e 2) la meditazione di consapevolezza (vipassana meditation).

La prima, conosciuta anche come pratica di Samatha o Samadhi, aiuta a intensificare e stabilizzare l'attenzione. Essa consiste nel mettere a fuoco e mantenere la concentrazione sulla visualizzazione di un'immagine o sulla contemplazione di una qualità mentale (per esempio, focalizzarsi sul proprio

respiro, su un mantra, ecc...) fino a raggiungere uno stato di profondo assorbimento chiamato Jhana. È chiamata così perché permette di raggiungere uno stato di perfetta calma fisica e mentale, una consapevolezza limpida e vigilanza introspettiva. La seconda è più recente e si delinea a partire dalla prima. È conosciuta anche come Vipassana, che nell'antica lingua indiana *pali* significa “vedere le cose in profondità, come realmente sono”. Deriva dalla tradizione Buddhista Theravada ed è stata praticata dal Buddha 2500 anni fa come rimedio universale per qualunque tipo di sofferenza. Questa tecnica viene definita anche “meditazione di visione penetrativa” o di “visione profonda” in quanto l'attenzione viene rivolta al presente e alle sensazioni percepite dal proprio corpo. La pratica consiste nello sradicamento delle impurità mentali focalizzandosi sulle sensazioni diffuse nel corpo, fino alla contemplazione della realtà attraverso la mente, che viene purificata da tutto ciò che è causa di angoscia e dolore. La pratica costante permette di migliorare le proprie capacità contemplative raggiungendo un distacco sempre più netto da ciò che è materiale. Praticare questo tipo di meditazione consente di eliminare le forme di attaccamento materiale che caratterizzano il quotidiano. Infatti, secondo Buddha, i sentimenti negativi nascono dal desiderio e dall'illusione, dai quali ci si discosterebbe praticando proprio questa attività. Il massimo livello di conoscenza al quale aspirare è il Nibbana, termine della lingua *pali* che identifica la felicità immortale, ovvero che non dipende da nessun oggetto o realtà materiale. Il mondo si riduce nel qui ed ora, nell'osservazione del corpo e della mente soltanto di ciò che è presente. Ora, facendo ora un passo indietro, è fondamentale sapere che proprio in tale pratica affondano le radici dei moderni programmi di intervento basati sulla mindfulness – la quale, come si diceva all'inizio del presente capitolo, viene definita scientificamente come attenzione consapevole e non giudicante del

presente (Kabat-Zinn, 1994). Essa può essere coltivata attraverso 1) la meditazione formale, 2) la meditazione informale o 3) il ritiro intensivo.

La meditazione formale consiste principalmente in esercizi specifici di meditazione quali yoga, meditazione seduta e camminata, *Body scan*, “*Loving-kindness*” meditation e “*Turning toward*” meditation. La meditazione formale solitamente viene utilizzata perlopiù all’inizio, quando si deve prendere confidenza con la pratica. Il vantaggio di questo tipo di meditazione è che diventa un’abitudine e permette alla concentrazione richiesta per la meditazione di diventare inconscia e automatica. La meditazione informale, invece, è una pratica che fa riferimento alle azioni quotidiane e consiste nell’essere consapevoli di qualsiasi cosa si stia facendo quando la si mette in atto. Il vantaggio è che la si può attuare in qualsiasi luogo o momento, prendendosi dei momenti di pausa dai pensieri quando ce n’è bisogno o aumentando la concentrazione. Si fa riferimento al ritiro intensivo, invece, quando si conducono una grande quantità di meditazioni in un periodo breve e circoscritto di tempo, come diverse ore o giorni, e generalmente avvengono in centri di meditazione. I vantaggi sono fondamentalmente due: a) consente di esplorare sé stessi in maniera più profonda, andando a sperimentare livelli più intimi dello stato meditativo e b) essendo in un ambiente di ritiro, c’è il vantaggio di essere liberi da distrazioni e di concentrarsi con maggiore facilità.

Negli ultimi decenni le pratiche tradizionali di meditazione e consapevolezza sono state incorporate in diversi interventi ora ampiamente disponibili in contesti medici e di salute mentale. Questi interventi concettualizzano la consapevolezza come un insieme di abilità che possono essere apprese e praticate al fine di ridurre i sintomi psicologici e aumentare la salute e il benessere. Tra questi ci sono i due protocolli “Mindfulness-based stress reduction” (MBSR) e “Mindfulness-based

cognitive therapy” (MBCT), oltre a quelli della “Dialectical behaviour therapy” (DBT) e della “Acceptance and commitment therapy” (ACT).

MBSR e MBCT dipendono fortemente dalle pratiche formali di meditazione, in cui i partecipanti trascorrono fino a 45 minuti ogni giorno orientando la loro attenzione in modo specifico. Al contrario, DBT e ACT fanno affidamento su una vasta gamma di esercizi più brevi senza necessariamente impegnarsi nella meditazione vera e propria. Prendiamoli in considerazione isolatamente:

- MBSR (Mindfulness-based stress reduction) (Kabat-Zinn, 1979): è stato inizialmente sviluppato allo scopo di aiutare i pazienti che presentavano un’ampia gamma di disturbi dovuti allo stress e al dolore cronico, alleviandone i sintomi, l’angoscia, il dolore o l’ansia. Nei decenni successivi questo training intensivo di mindfulness ha aiutato migliaia di persone a porsi in relazione con le proprie condizioni fisiche e psicologiche in maniera non giudicante, riportando notevoli benefici nella sintomatologia e nella riduzione della sofferenza associata (Keng et al., 2011). In particolare, si tratta di un programma di gruppo di otto sessioni in cui i partecipanti si impegnano in pratiche di meditazione di consapevolezza formale e informale (relative alle attività quotidiane) durante le sessioni e a casa. Il programma prevede anche la trasmissione di conoscenze teoriche su svariate tematiche (per esempio: pilota automatico, alimentazione, sonno, assertività, etc).
- MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy) (Segal, Williams & Teasdale, 2002): è anch’esso un programma strutturato in otto incontri di gruppo a cadenza settimanale, della durata di due ore circa, più uno della durata di un giorno. I partecipanti si impegnano in pratiche di meditazione guidate (per esempio: body scan; meditazione seduta sul respiro, corpo,

suoni e pensieri; meditazione camminata; mindful stretching) durante le sessioni e a casa. Tale protocollo prevede, inoltre, la psicoeducazione alla depressione e diversi esercizi tratti dalla terapia cognitiva che mostrano i collegamenti tra pensiero ed emozione. È stato progettato, per l'appunto, per le persone con disturbo depressivo maggiore (MDD), ricorrente come intervento di prevenzione delle ricadute, affinché esse imparino a prendersi cura di sé quando la depressione minaccia di sovrastarle.

Lo studio di King e collaboratori (2013) ha mostrato, inoltre, come tale protocollo sia efficace anche per le persone che sono state esposte a traumi. Infatti, è stato rilevato come chi aveva partecipato al programma MBCT presentasse un miglioramento dei sintomi di PTSD (disturbo post-traumatico da stress). Ponendo particolare enfasi sull'attenzione consapevole e non giudicante e sull'accettazione delle esperienze, l'MBCT è risultato utile a ridurre: a) l'evitamento delle emozioni e delle esperienze indesiderate; b) i pensieri e le interpretazioni di auto-accusa (soprattutto la colpa); c) la percezione del mondo come un posto pericoloso.

- DBT (Dialectical behaviour therapy) (Dimidjian & Linehan, 1991): nasce inizialmente come un trattamento rivolto in modo specifico al disturbo borderline di personalità. La procedura originale si realizza in setting individuali e di gruppo e si fonda su un approccio basato sull'acquisizione di competenze o abilità, in combinazione con esercizi fisici, comportamentali, cognitivi e meditativi, con la finalità di promuovere la mindfulness, la regolazione delle emozioni, di tollerare lo stress, e di migliorare le relazioni. È uno strumento che concettualizza la mindfulness come un costrutto multidimensionale. Infatti, la consapevolezza viene

concettualizzata come composta da sei elementi: tre relativi a ciò che si fa quando si è consapevoli (osservare, descrivere, partecipare) e tre relativi a come lo si fa (in modo giudicante, inconsapevolmente e in maniera efficace). L'obiettivo è quindi sostituire i comportamenti maladattivi o poco funzionali con risposte adattive, imparando ad accettare le emozioni e i vissuti anche dolorosi, a sperimentarli pienamente, oltre a comprendere le proprie emozioni, eventualmente regolandole al fine di ottenere i cambiamenti desiderati. La DBT è particolarmente utile per chi ha vissuto esperienze traumatiche (Follette et al., 2014).

- ACT (Acceptance and commitment therapy) (S. Hayes et al., 1982): è un programma che consente ai soggetti che hanno vissuto un trauma di cambiare la propria relazione con i pensieri che alimentano il dolore e con le emozioni fiaccanti che ne conseguono. L'obiettivo, quindi, non è tanto la riduzione dei sintomi, quanto il cambiamento profondo della relazione che si hanno con essi (pensieri disfunzionali ed emozioni negative). Molte persone che hanno vissuto un trauma si trovano in una condizione di "inflexibilità psicologica" che rende faticoso prendere nuovamente parte alla vita (instaurando nuove relazioni, condividendo attività piacevoli, coltivando i propri interessi, ecc), costringendole a uno stato di immobilità esistenziale. Questo protocollo consente di superare questa impasse.

L'ACT si fonda su 5 concetti di base:

- 1) La sofferenza psicologica è patrimonio di ognuno: essa è naturale per ogni essere umano e lo accompagna in ogni fase della vita.
- 2) Anche se non si può sempre liberarsi volontariamente della propria sofferenza, è però possibile viverla senza incrementarla.
- 3) Il dolore e la sofferenza sono due condizioni differenti.

Questo punto permette di distinguere tra “dolore puro” (pure pain) e “dolore sporco” (dirty pain): il dolore puro è quello che proviamo in risposta a un problema della vita reale (in seguito a un lutto, a un trauma, a un insuccesso, etc.) e di cui non ci si può sbarazzare arbitrariamente; il dolore sporco, invece, è la sofferenza che creiamo quando cerchiamo inutilmente di controllare o evitare il dolore puro. La conseguenza della fuga dagli eventi spiacevoli comporta la creazione di nuovi vissuti negativi.

- 4) Non è necessario identificarsi con la propria sofferenza.
- 5) Si può condurre una vita animata o ispirata da propri valori (ovvero le priorità di vita).



### **CAPITOLO 3. OUTCOME POSITIVI**

Focalizziamoci ora sulle principali variabili indagate in questa ricerca sulle quali ci attendiamo di rilevare gli effetti longitudinali dei due temi sopra descritti, interconnessione e mindfulness, delineandone i costrutti e il contesto di riferimento nonché i potenziali meccanismi che potrebbero spiegare tale influenza.

#### **3.1 CONNESSIONE CON LA NATURA**

Abbiamo precedentemente sviscerato il costrutto di Interconnessione, individuandone il significato per cui ogni dato fenomeno è connesso a tutti gli altri. Data questa premessa, pare impossibile non esaminare – anche in forza di una crescente sensibilità registrata negli ultimi decenni verso i temi ambientali – la particolare relazione di interdipendenza esistente tra gli uomini e la natura.

La connessione con la natura è un costrutto psicologico che descrive la realizzazione del nostro posto all'interno del più ampio sistema “natura”; in essa sono inclusi fattori quali la nostra risposta emotiva, le convinzioni, gli atteggiamenti e il comportamento nei confronti di quest'ultima. Il legame che ci unisce alla natura spesso viene sottovalutato, laddove non del tutto ignorato; e, tuttavia, numerose sono le ricerche che dimostrano come anche la semplice esposizione a essa abbia un riscontro positivo per la salute ed il benessere. Infatti, la connessione con la natura è associata a una maggiore soddisfazione per la vita, minore ansia, maggiore vitalità, significato, felicità, creatività, comportamenti pro-sociali e comportamenti pro-natura (Gordon, 2018).

Ma perché trascorrere del tempo nella natura comporta questi innumerevoli benefici? Per rispondere a tale quesito sono state avanzate varie ipotesi, sia nella ricerca che nella letteratura sulla meditazione tradizionale, racchiuse poi nell'articolo di Gordon e colleghi (2018). Una tra queste sostiene che il fascino della natura attira, consapevolmente o

inconsapevolmente, l'attenzione, favorendo la calma, il riposo e la contemplazione. Questa ipotesi è stata però criticata poiché i benefici presentati, seppur riparativi, sono a breve termine, ossia sulla capacità della natura di accompagnare il ripristino del benessere quando affaticati o sotto stress. Una spiegazione più recente mostra come la natura favorisca l'equilibrio del nostro sistema di regolazione delle emozioni e del controllo del sistema nervoso sulle funzioni corporee e sugli organi, compreso il cuore. Ciò suggerisce che la natura possa contribuire a promuovere due diverse dimensioni della felicità, sia la gioia che la calma. Parte del presupposto di questa ipotesi proviene da studi che dimostrano come il semplice tocco del legno per soli tre minuti possa indurre risposte fisiologiche benefiche.

Per quanto riguarda gli strumenti di misurazione di tale costrutto, ad oggi si utilizza maggiormente la SNC. Prima di introdurla, è bene metterla in prospettiva con gli strumenti di misura utilizzati prima e considerando anche i loro limiti.

La scala New Environmental Paradigm (NEP) (Dunlap, Van Liere, Mertig & Jones, 2000) è una misura di autovalutazione composta da 15 item che mira a misurare le credenze primitive degli individui riguardo al loro rapporto con il mondo naturale. È stata però criticata in quanto non adeguata a misurare la relazione affettiva ed esperienziale esistente con la natura. L'inadeguatezza dipende principalmente da due fattori: in primo luogo, tale strumento sembra misurare le convinzioni cognitive piuttosto che l'esperienza affettiva e, in secondo luogo, alcuni item (come ad esempio "gli esseri umani abusano gravemente dell'ambiente") misurano le convinzioni sugli esseri umani nel loro insieme, non il rapporto personale dei singoli individui con la natura.

In seguito, Schultz ha utilizzato una misura a elemento singolo, ovvero la The Inclusion of Nature in the Self (INS) (Schultz, 2001) che consiste in sette coppie di cerchi etichettati come "me" e "natura", che vanno da un estremo in cui i cerchi sono appena toccati ad un estremo dove, invece, sono quasi completamente sovrapposti. Agli intervistati viene

chiesto di scegliere la coppia che meglio rappresenta il loro senso di connessione con il mondo naturale. I limiti sono dettati innanzitutto dalla natura della scala in quanto, essendo a elemento singolo, risulta difficile valutarne l'affidabilità. Inoltre, per completare tale scala i partecipanti devono avere o formare una rappresentazione astratta del loro rapporto con la natura, benché essi potrebbero non essere in grado di riferire accuratamente la loro connessione con la natura in termini teorici.

Per superare tali ostacoli, nell'articolo "The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature" di F. Stephan Mayer e Cynthia McPherson Frantz (2004) viene elaborata e presentata una scala di connessione con la natura (SNC). Tale strumento segue la tesi di Leopold secondo cui le persone hanno bisogno di sentirsi parte del più ampio mondo naturale se vogliono affrontare efficacemente le questioni ambientali. Questo articolo si basa su cinque studi che vanno a valutare la consistenza interna, l'unidimensionalità, l'affidabilità test-retest e la validità convergente della scala. Inoltre, viene analizzata la capacità di prevedere i modelli di stile di vita e il comportamento ecologico.

I risultati combinati dei cinque studi forniscono una forte evidenza del fatto che la SNC è una scala affidabile e valida, con una buona coerenza test-retest e una buona coerenza interna. Inoltre, forniscono anche prove del fatto che tale strumento risulta effettivamente in linea con la visione di Leopold, secondo cui sentire un senso di comunità, parentela, egualitarismo, radicamento e appartenenza alla natura sono tutti aspetti di un più ampio sentimento di connessione con essa. Infatti, i dati supportano l'affermazione di Leopold secondo cui la connessione con la natura porta alla preoccupazione per essa: è stato infatti dimostrato che il SNC si relaziona a un orientamento al valore della biosfera, al comportamento ecologico, all'anticonsumismo, alla prospettiva verso un'identità ambientalista. Infine, ribadiscono come il benessere personale sia legato anche al sentirsi legati alla natura.

### 3.1.1 RELAZIONE RECIPROCA TRA CNT E MINDFULNESS

Le due variabili mindfulness e connessione con la natura sembrano avere una relazione reciproca. Infatti, se la prima può consentire alle persone di sentirsi più connesse con la natura, la seconda può aiutare a promuovere la consapevolezza.

Per quanto riguarda il primo aspetto, nell'indagine meta-analitica di Nicola S. Schutte e John M. Malouff (2018), vengono citate le ricerche di Passmore e Holder (2016), la cui idea è quella secondo cui il contatto con gli ambienti naturali può ripristinare le capacità attentive, e quelle di Brown e Ryan (2003), secondo cui la consapevolezza non giudicante può incoraggiare le persone a impegnarsi più pienamente con le esperienze della natura e sviluppare un senso di connessione con essa.

Nell'articolo di Gordon (2018), a cui abbiamo fatto riferimento nel paragrafo precedente, vengono snocciolati diversi modi in cui la natura può essere "utilizzata" per migliorare la pratica meditativa, favorire il benessere e coltivare la comprensione di sé, della realtà e del momento presente in più generale. Uno tra questi consiste nell'osservare e contemplare proprietà specifiche dell'ambiente naturale. Ad esempio, mentre si è seduti in meditazione vicino ad un fiume, lo si può osservare e interrogarsi sulle seguenti questioni: (1) se distolgo lo sguardo dal fiume per 30 secondi e poi ritorno ad osservarlo, si può sostenere che sia lo stesso fiume?, (2) ma dato che il fiume scorre sempre, come si può dire che sia effettivamente lo stesso?, e (3) poiché il fiume che sto guardando ha lo stesso nome e occupa la stessa posizione sulla terra, come si può dire che sia diverso? Domande come queste possono aiutarci a comprendere l'impermanenza e l'interconnessione, così come il non sé o la natura vuota dei fenomeni.

Inoltre, possiamo usare la natura per arricchire la consapevolezza meditativa senza avventurarci fisicamente nella natura, attraverso la tecnica della visualizzazione. Per esempio, si può visualizzare una montagna nel suo contesto e poi identificarsi con essa

così che, quando si vivono sentimenti e pensieri turbolenti, si deve ricordare di essere ancorati saldamente alla terra, come la montagna.

Abbiamo, però, accennato all'inizio che la natura del legame consapevolezza-connessione con la natura è di tipo bidirezionale; quindi, oltre a “usare” la natura per migliorare la consapevolezza, esistono anche metodi che implicano l'uso della mindfulness per migliorare le qualità riparatrici della natura. Queste tecniche implicano l'applicazione della mindfulness ai percorsi verso la connessione con la natura; ad esempio, esercitarsi seduti in una foresta tranquilla e rilassarsi per permettere ai sensi di essere attivati dai suoni, dagli odori e dall'energia della foresta. Questa attività, chiamata “bagno della foresta”, ha dimostrato di favorire la calma e aiutare a riequilibrare le emozioni.

Inoltre, rifacendoci all'indagine meta-analitica di Schutte e Malouff (2018) citata poco sopra, una ricerca sperimentale a supporto di questa relazione reciproca è quella di Hoffman e Ivztan (2016). Gli autori hanno osservato che i partecipanti che erano stati assegnati in modo casuale a un intervento sulla natura che consisteva nel trascorrere almeno 30 minuti al giorno, per 30 giorni, nella natura, hanno mostrato aumenti significativi della mindfulness rispetto ai partecipanti presenti in una condizione di controllo.

### 3.1.2. CNT E BENESSERE

Numerosi studi si sono occupati di valutare le correlazioni esistenti tra la connessione con la natura e il benessere, e ciò che si è potuto osservare, in generale, è una grande variabilità nei risultati. Per esempio, un primo studio di Mayer e Frantz (2004) rilevò una correlazione significativa tra CNT e soddisfazione di vita, che però non fu riconfermata nello studio di Mayer di qualche anno dopo (2009). D'altronde, il benessere è un costrutto multi-sfaccettato che ingloba sia aspetti edonici (ad esempio “sentirsi bene”) che

eudemonici (ad esempio “funzionare bene”), come abbiamo già accennato nel paragrafo apposito all’interno del capitolo dell’Interconnessione.

Per tale motivo, consideriamo ora l’articolo di Howell e colleghi (2011), composto da due studi svolti con campioni di studenti universitari. Gli autori si sono occupati di approfondire ed eventualmente rilevare la relazione esistente tra la connessione con la natura e la salute mentale, valutata attraverso scale di benessere emotivo, psicologico e sociale. Queste ultime hanno permesso di esaminare sia la relazione tra CNT e benessere edonico (valutata attraverso la scala del benessere emotivo) sia quella tra CNT e benessere eudemonico (valutata con la scala del benessere sociale e psicologico). Il secondo studio ha considerato anche la variabile mindfulness, a differenza del primo.

I risultati coerenti tra lo Studio 1 e lo Studio 2 si riferiscono alla rilevazione di associazioni positive significative tra connessione con la natura e benessere psicologico nonché tra connessione con la natura e benessere sociale. Tali dati, nel loro insieme, sono in linea con l’argomentazione secondo cui gli aspetti eudemonici del benessere sono associati alla CNT. Per quanto riguarda il benessere emotivo, invece, i risultati sono stati incoerenti. Nello Studio 1 non è emersa alcuna associazione tra le due variabili mentre nello Studio 2 il benessere emotivo correlava in modo significativo con le scale inerenti alla CNT ma l’associazione era molto piccola. Riagganciandoci all’inizio, questi ultimi risultati fanno eco a quelli contrastanti delle ricerche precedenti, citati all’inizio.

Nel complesso, quindi, per quanto concerne i risultati di tale ricerca, gli aspetti del benessere che enfatizzano il sentirsi bene sono correlati in modo meno affidabile alla connessione con la natura rispetto agli aspetti del benessere che enfatizzano il funzionare bene.

### 3.1.3. PROTEZIONE DELL'AMBIENTE

Riassumendo quanto detto fino a questo punto, il mondo naturale influisce direttamente sul benessere fisico, mentale e generale degli individui per merito dei benefici ottenuti dalla maggiore esposizione alla natura. Ciò che è molto importante sottolineare è che un maggior impegno nei confronti della suddetta potrebbe portare a un maggior interesse umano per la protezione dell'ambiente.

A questo proposito, è utile citare la rassegna di Brian Restall e Elisabeth Conrad (2015), basata sull'analisi di 90 articoli (letteratura dal 2001 al 2010), il cui intento è quello di comprendere a) come si formano le relazioni dei soggetti con la natura, b) come queste ultime influenzano i valori e gli atteggiamenti personali e c) quali implicazioni comportamentali potrebbe avere fornire maggiori informazioni su come la connessione con la natura (CNT) può contribuire efficacemente agli obiettivi di gestione ambientale. Numerosi articoli, racchiusi in tale rassegna, hanno sottolineato come gli esseri umani in passato fossero maggiormente connessi alla natura, sia dal punto di vista fisico che psicologico, rispetto alle nazioni industrializzate di oggi. Le implicazioni di tale cambiamento consistono in una potenziale disconnessione dall'ambiente naturale, la quale si pensa abbia un impatto sulla nostra empatia nei confronti delle altre specie e sul nostro desiderio di aiutare gli sforzi di conservazione, affievolendolo. Di conseguenza, per far fronte a tale problema, è molto importante capire come la CNT può influire sulle decisioni dei singoli individui di proteggere la natura e la biodiversità.

Wilson (1984) sostiene che gli esseri umani hanno un'innata parentela per la natura e che questa possa essere chiamata "biofilia". Tale comprensione del nostro senso di inclusione nella natura è indicata come la nostra "identità ecologica" o "sé ecologico" (Naess, 1973); per cui l'attaccamento alla natura o al luogo influenza l'identità umana o l'autodefinizione. Klassen (2010) fa un passo avanti sostenendo che la CNT dipende da una varietà di precursori, quali le conoscenze pregresse, le esperienze vissute, il

background culturale, nonché l'incontro e lo scambio con persone che mostrano compassione, cura e dedizione per le preoccupazioni ambientali. Wilson (1984) suggerisce anche un altro importante fattore determinante che influenza la nostra CNT, ovvero la spiritualità. Suggerisce, infatti, che un sé ecologico viene sperimentato attraverso un senso di appartenenza o di unità spirituale con la natura.

Schultz (2001) sostiene che il costrutto relativo alla CNT è composto da tre dimensioni di inclusione psicologica alla natura: 1) una rappresentazione cognitiva o mentale di quel sé che crea un'interdipendenza con la natura; 2) una rappresentazione affettiva che si riferisce al legame emotivo dell'individuo con la natura che crea un senso di intimità e cura per essa; e 3) una componente comportamentale che si riferisce all'impegno di un individuo ad agire nel migliore interesse dell'ambiente naturale e proteggerlo. Tuttavia, secondo Ashmore (2004), ci sono più dimensioni per la CNT, e sottolinea l'importanza dell'identità collettiva nel determinare il nostro legame con la natura, in quanto quest'ultima si può interpretare come una comunità collettiva a cui gli esseri umani appartengono.

Per concludere, come visibile nei risultati di tale rassegna, la letteratura scientifica è concorde nel ritenere che prestare attenzione a variabili quali l'interconnessione, la dipendenza nei confronti dell'ambiente e, più in generale, la connessione con la natura può comportare benefici per la pianificazione e pratica della conservazione. Tuttavia, sono necessarie ulteriori ricerche per trasporre queste nozioni a popolazioni o culture diverse ed è necessario coinvolgere più professionisti dell'ambiente o decisori politici attivi in tale settore per comprendere come, effettivamente, applicare la CNT agli sforzi di gestione che offrono implicazioni per la comprensione degli orientamenti degli individui nei confronti dell'ambiente.



### 3.2 COMPASSIONE

La seconda variabile su cui ci soffermiamo è la compassione. Tale costrutto ha origine dai Quattro Incommensurabili: gentilezza amorevole, compassione, gioia comprensiva ed equanimità (Buddhaghosa, 1991). Queste quattro componenti si riferiscono principalmente ai desideri per il miglioramento di sé e degli altri, con la compassione incentrata sui desideri da alleviare la sofferenza del sé e di tutti gli esseri senzienti. Nella ricerca psicologica, la compassione è vista come prendersi cura della sofferenza (Goetz et al., 2010). È comunemente coltivata attraverso pratiche meditative, come la Loving kindness meditation (LKM) e la Compassion meditation (CM). La prima, LKM, viene praticata con lo scopo di sviluppare nel soggetto uno stato di gentilezza incondizionata verso tutte le persone. La CM, a sua volta, si concretizza attraverso tecniche che permettono lo sviluppo o l'incremento di una simpatia genuina rivolta alla sofferenza altrui, accompagnata dal conseguente desiderio di fornire aiuto per alleviarla. Entrambi i programmi consistono nel fare esperienza, sia essa immaginaria o fisica, degli stati emotivi intesi come oggetti attenzionali consapevolmente percepiti, accettati e non giudicati. Tale processo è associato ad un maggior dispiegamento di attenzione, maggiori emozioni positive, quali ad esempio la compassione, la gioia empatica e l'amorevolezza, e minori emozioni negative (Hofmann et al., 2011).

I costrutti derivanti dalle tradizioni filosofiche buddhiste, come la consapevolezza e l'autocompassione, vengono via via sempre più incorporati nella psicologia occidentale, al fine di affrontare una varietà di problemi di salute mentale e promuovere, più in generale, il benessere. Da una prospettiva esclusivamente buddhista, la compassione è una dote che si sviluppa grazie alla saggezza. Essa si traduce a) nella volontà di impegnarsi consapevolmente nel rapportarsi con la sofferenza di un altro, fornendo una risposta gentile a tale angoscia, e b) nella consapevolezza dell'interconnessione umana, che porta ad un genuino desiderio di alleviare la sofferenza degli altri. Sebbene la ricerca

scientifico su tale argomento sia un aumento, fino al 2019 non esisteva una misura autoriferita della compassione che fosse coerente con la rappresentazione di tale costrutto dal punto di vista della prospettiva buddhista. A tal proposito, nell'articolo *The Development and Validation of the Compassion Scale* di Elizabeth Pommier, Kristin D. Neff e Istvan Toth-Kyrally (2019) viene presentata una nuova misura, chiamata *Compassion Scale (CS)*, che è tratta direttamente da un lavoro precedente di Neff sull'autocompassione.

Neff concettualizza l'autocompassione come la modalità in cui le persone si rapportano con sé stesse in momenti di inadeguatezza percepita e sofferenza generale. Secondo l'autore, è costituita da tre insiemi di componenti opposte che, se positivi, rappresentano una risposta a sé stessi più compassionevole e meno impassibile lungo diverse dimensioni: 1) risposta emotiva (auto-gentilezza vs isolamento); 2) comprensione cognitiva (umanità comune vs isolamento); e 3) prestare attenzione alla sofferenza personale (consapevolezza vs identificazione eccessiva). Questi vari elementi interagiscono come un sistema e possono essere misurati separatamente o come punteggio totale tramite la scala *SCS (Self Compassion Scale; Neff)*.

Per quanto riguarda la compassione, maggiormente pertinente con la nostra ricerca, la sua misurazione avviene considerando le stesse coppie-insiemi, i quali differiscono semplicemente per essere maggiormente incentrati sull'altro piuttosto che sul sé. Quindi, in questo senso, la gentilezza va considerata in termini di cura e preoccupazione per gli altri che soffrono, accompagnata dal desiderio di supportare chi è nel bisogno. L'umanità comune viene letta, in questo caso, come riconoscimento del fatto che tutte le persone sperimentano difficoltà e si percepisce, quindi, un senso di connessione con coloro che stanno soffrendo. Infine, la consapevolezza viene concepita come un tipo di consapevolezza equilibrata che non evita né si perde nel dolore degli altri, e che consiste nell'essere disposti ad ascoltare e prestare attenzione agli altri e alla loro sofferenza. La

compassione per gli altri, quindi, è stata operazionalizzata come implicante gentilezza contro indifferenza, umanità comune contro separazione dagli altri e consapevolezza contro disimpegno in risposta alla sofferenza altrui. Un aspetto sicuramente interessante, nonché punto di forza rispetto alle altre misure della compassione, è la natura multidimensionale della CS, che le permette di essere utilizzata per indagare i diversi elementi della compassione.

I risultati indicano una buona affidabilità della scala. Per quanto riguarda la validità convergente e divergente, i dati hanno rilevato che la Compassion Scale possedeva correlazioni piccole o non significative con la desiderabilità sociale, attaccamento sicuro e compassione sottomessa. Ciò significa che la CS può essere differenziata dai costrutti che potrebbero sembrare simili alla compassione, in superficie, ma che in realtà sono distinti da essa. Sono state riscontrate, invece, correlazioni medio-grandi con l'amore compassionevole per l'umanità, la preoccupazione empatica, la disposizione alla compassione e l'impegno e l'azione compassionevoli. Inoltre, la CS era associata a costrutti funzionalmente correlati in modo coerente con la teoria: correlazioni positive significative con empatia, saggezza, connessione sociale, qualità positive focalizzate sull'altro, altruismo, perdono e consapevolezza. Mentre sono state rilevate correlazioni negative significative con paura della compassione e qualità negative focalizzate sull'altro. In termini di personalità, la compassione era legata negativamente al nevroticismo e positivamente collegata all'apertura all'esperienza, alla coscienziosità, alla gradevolezza e all'estroversione, con l'associazione più forte osservata per la gradevolezza. In generale, le persone tendono ad essere molto più compassionevoli verso gli altri che verso sé stesse, e questa tendenza è stata riscontrata in tutti i campioni. In sintesi, i risultati della ricerca suggeriscono che la Compassion Scale risulta essere una solida misura di compassione.

### 3.3 DEPROVINCIALIZZAZIONE

Nonostante sia tangibile il fatto che il mondo continui a muoversi verso una crescente globalizzazione e una moltiplicazione della possibilità di contatto con altri popoli e altre culture, il pregiudizio serpeggia ancora, e talvolta sembra talmente coriaceo da resistere al cambiamento. Se l'ostacolo rappresentato da questi atteggiamenti negativi nei confronti degli altri non è superabile attraverso la mera conoscenza delle caratteristiche, del funzionamento e delle tradizioni di altri gruppi, è auspicabile che possa farlo la deprovincializzazione. Quest'ultima, infatti, consiste in un atteggiamento caratterizzato da apertura, curiosità e accettazione verso le altre culture.

Il primo a proporre l'ipotesi della deprovincializzazione fu Pettigrew, delineandola come caratterizzante una visione del mondo meno incentrata sul gruppo, promuovente un comune senso di appartenenza e apertura ad altre culture, a seguito di incontri intergruppi. In linea con questa affermazione, la deprovincializzazione non rappresenta semplicemente un abbandono dell'etnocentrismo, ma segnatamente un ampliamento delle percezioni e delle valutazioni che comporta una visione meno provincializzata, per l'appunto, e quindi meno incentrata sull'ingroup e più predisposta ad accettare altri popoli differenti dai nostri (Pettigrew, 2011).

L'ipotesi di deprovincializzazione come concettualizzata dall'autore non ha ancora ricevuto un chiaro test empirico. Alcune linee di ricerca incentrate su tale argomento hanno adottato un'operazionalizzazione più ristretta di tale costrutto, concettualizzando il fenomeno come "rivalutazione dell'ingroup" o "identificazione con l'ingroup", rilevando la sua presenza, per l'appunto, da atteggiamenti ingroup meno positivi o bassi livelli di identificazione ingroup (Pettigrew, 2009).

Nonostante le evidenze esistenti nella ricerca scientifica relative alle associazioni esistenti tra vari costrutti etichettati come deprovincializzazione, sia con le relazioni intergruppo, sia con le disposizioni individuali, non si è ancora approfondito lo studio di tale variabile

intesa nei termini descritti da Pettigrew, che quindi trascendono sia la de-identificazione che il relativismo culturale. A fronte di tale scenario, Jessica Boin, Giulia Fuochi e Alberto Voci hanno proposto una nuova misura, la Cultural Deprovincialization Scale (CDS), la quale si propone di valutare tale variabile come una crescente accettazione di altri popoli e culture, a seguito di incontri tra gruppi, senza denigrare la cultura e i valori posseduti dall'ingroup. A tal proposito, il lavoro di Boin, Fuochi e Alberto (2020) si compone di due studi: nel primo vengono testate le proprietà psicometriche della scala, mentre nel secondo è stato utilizzato un disegno longitudinale per verificare se le variazioni nella deprovincializzazione fossero associate a variazioni nel contatto con gli altri gruppi e/o con variazioni nella valutazione dell'intergroup.

I dati dello Studio 1 hanno mostrato associazioni positive all'apertura all'esperienza, all'estroversione, alla gradevolezza e alla flessibilità cognitiva, mentre correlavano negativamente con il nevroticismo e la necessità di chiusura cognitiva. In altri termini, i soggetti con alti livelli di deprovincializzazione si sono dimostrati più tolleranti a situazioni ambigue, nuove o inaspettate e più capaci di affrontarle e adattarsi, senza esserne angosciati. Questo fatto, tradotto in termini di ingroup-outgroup, può valere anche per gli incontri con persone di altre culture o etnie. Inoltre, sono state rilevate correlazioni positive anche tra CDS e universalismo e, seppur in misura minore, tra CDS e benevolenza. L'associazione con la prima variabile, l'universalismo, si traduce in una preoccupazione per la giustizia e l'uguaglianza per i membri dei gruppi svantaggiati, così come la promozione dell'armonia tra gruppi, mentre l'associazione con la benevolenza si manifesta come cura e interesse per il benessere delle persone a noi più vicine.

In linea con la definizione data da Pettigrew e dai risultati dello Studio 1, la CDS è risultata correlare negativamente con l'orientamento al dominio sociale, al nazionalismo e all'identificazione all'interno del gruppo. Questi dati denotano una mentalità che non deve il proprio ingroup come migliore o superiore rispetto agli altri.

I risultati dello Studio 2, invece, hanno rilevato che per ogni contatto, gli effetti di tale incontro, sia intra-soggetto che tra-soggetti, avevano segni coerenti. Tale evidenza suggerisce che, sia quando gli individui avevano un contatto mediamente positivo, o più positivo del solito, il loro livello di deprovincializzazione aumentava. Al contrario, quando sperimentavano incontri mediamente negativi, o più negativi del solito, il loro livello diminuiva. Questo fatto suggerisce quanto sia importante la frequenza delle esperienze di contatto, in quanto ogni occasione di incontro, positivo o negativo, può contribuire allo sviluppo o alla regressione di una mentalità deprovincializzata.

### 3.3.1. RAPPORTO TRA DEPROVINCIALIZZAZIONE E COMPASSIONE

Una recente ricerca di Yu e colleghi (2021), composta da due studi che si concentrano su un particolare tipo di pregiudizio, ovvero quello nei confronti dei soggetti con patologie mentali, risulta essere particolarmente interessante per noi in quanto conferma l'effettiva interconnessione delle variabili trattate nella nostra ricerca. In particolare, interconnessione, per l'appunto, ma anche deprovincializzazione e compassione. L'obiettivo degli autori era quello di indagare, in primo luogo, l'effetto della variabile interconnessione sul fenomeno di riduzione dello stigma nei confronti di persone con malattie mentali, e, secondariamente, la possibilità e – qualora essa sussista effettivamente – la modalità con cui la compassione media tale effetto.

La distanza sociale è una delle manifestazioni più comuni di stigmatizzazione nei confronti delle persone con malattie mentali, e si manifesta attraverso la volontà, da parte degli individui, di tenersi lontano o limitare le interazioni con le persone con malattie mentali, in varie circostanze, e ancor più probabilmente quando ritengono i suddetti individui pericolosi, responsabili della loro malattia o aventi disturbi rari. Come è facile supporre, tale azione può comportare conseguenze molto gravi sulla vita dei soggetti

stigmatizzati, sia in termini di qualità che di opportunità di vita, ma anche riducendo la loro motivazione a cercare aiuto.

Per affrontare e superare, o quantomeno limitare, tale fenomeno, Yu e colleghi hanno ipotizzato che l'interconnessione potesse essere la candidata perfetta. Infatti, secondo gli autori, essere consapevoli della natura interdipendente di tutti i fenomeni, e quindi di tutti gli individui, compresi quelli con malattie mentali, potrebbe permettere ai singoli soggetti di comprendere maggiormente il proprio rapporto con lo stigma. Il suddetto, infatti, potrebbe dipendere da numerosi fattori psicologici, sociali e/o culturali e, se così fosse, apprendere come questi ultimi possano influenzare le persone può permettere di assumere un ruolo attivo nello sradicare l'oppressione che lo stigma impone ai soggetti con malattie mentali, anziché perpetuarlo. A sostegno di tale tesi, in un altro lavoro di Yu (2020) è stato riscontrato che la variabile di interconnessione fosse positivamente associata alle ideologie e ai valori della giustizia sociale relativi all'uguaglianza sociale.

Successivamente, gli autori si sono soffermati sulla possibilità che l'interconnessione possa favorire la riduzione dello stigma attraverso un'altra componente, la compassione, che risulta essere un altro concetto associato al buddhismo.

Entrando nel merito della ricerca, nello Studio 1 gli autori hanno indagato in modo trasversale la relazione tra interconnessione, compassione e stigma. È stato ipotizzato che livelli più elevati di interconnessione siano associati a una maggiore compassione, che a sua volta è associata a livelli più bassi di stigma nei confronti delle persone con malattie mentali. Nello studio 2, un esperimento con tre condizioni (interconnessione, compassione, e controllo attivo) è stato condotto per esaminare l'effetto dell'interconnessione sulla riduzione della stigmatizzazione delle persone con malattie mentali e per determinare se la compassione può mediare l'effetto dell'interconnessione sullo stigma. È stato ipotizzato che (a) la coltivazione dell'interconnessione, attraverso una pratica della durata di 20 minuti, si tradurrebbe in livelli più bassi di stigma e (b) la

coltivazione dell'interconnessione, attraverso una pratica della durata di 20 minuti, predirebbe livelli più elevati di compassione e interconnessione, che a loro volta predicherebbero livelli più bassi di stigma.

I risultati dei due studi forniscono prove a sostegno di tali tesi, fornendo prove a sostegno dell'interconnessione come fattore per ridurre lo stigma e anche sulla compassione come mediatore di tale effetto, sia a livello trasversale che sperimentale.

### 3.4 BENESSERE E MINDFULNESS

Per concludere, con quest'ultimo paragrafo mi pongo l'obiettivo non tanto di definire il costrutto di benessere, in quanto già abbondantemente affrontato nel capitolo dell'Interconnessione, quanto piuttosto quello di delineare quale sia il legame tra benessere e mindfulness e quali possano essere i benefici di quest'ultima sulla prima.

A tal proposito, un articolo molto interessante e rilevante dal punto di vista sopra esposto, è il *Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects* di Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan e J. David Creswell (2007), nel quale vengono sottolineati i punti fondanti della mindfulness e citati numerosi studi a sostegno del fatto che tale pratica di consapevolezza permette, effettivamente, l'incremento del benessere sotto numerosi punti di vista. Prima di vedere quali, rivediamo brevemente i punti centrali della mindfulness.

Tale costrutto, come già esposto abbondantemente nel secondo capitolo adibito proprio all'approfondimento di tale variabile, viene definita da Kabat-Zinn come una qualità umana di base, caratterizzata dalla tendenza a prestare attenzione e ad accettare le esperienze del momento presente. Permette quindi una maggiore consapevolezza del proprio mondo interiore ed esteriore, inclusi i propri pensieri, le proprie emozioni, sensazioni o azioni così come esistono in un dato momento. A tal proposito, un certo numero di approcci che hanno caratterizzato la terapia cognitivo-comportamentale (CBT)



nei suoi primi anni, hanno enfatizzato la modalità attraverso cui l'attenzione viene utilizzata dall'individuo in modo riflessivo, così da discriminare tra pensieri ed emozioni adattive e disadattive, tentando quindi di sostituire o ristrutturare queste ultime.

Come diceva Hayes, noi non viviamo semplicemente nel mondo, viviamo nel mondo come noi lo vediamo, lo costruiamo e rappresentiamo. A tal proposito, spesso il nostro malessere è dovuto proprio a come noi stessi avvolgiamo di significato un determinato evento. La consapevolezza, invece, consiste nel semplice notare ciò che sta accadendo, senza classificare, valutare, confrontare o giudicare tale evento. Un'altra caratteristica fondamentale della mindfulness è la sua flessibilità; infatti, all'occorrenza, può tornare indietro dando una prospettiva più ampia circa ciò che sta accadendo o si sta notando, oppure, al contrario, può restringersi sui dettagli della situazione che potenzialmente ci erano sfuggiti o su cui non ci eravamo soffermati eccessivamente.

Vediamo ora quali possono essere i benefici e gli effetti salutari della mindfulness in termini di benessere, sia fisico che sociale che psicologico, rifacendoci sempre all'articolo di Brown e colleghi (2007) sopra citato.

#### 3.4.1. SALUTE MENTALE E BENESSERE PSICOLOGICO

Brown e colleghi hanno sostenuto il benessere possa essere facilitato in maniera diretta dalla consapevolezza, e, in particolare, da due componenti di quest'ultima. In primo luogo, dalla maggiore chiarezza e vividezza dei vissuti che quest'ultima permette di vivere e, in secondo luogo, dall'incoraggiamento verso un contatto sensoriale più stretto con la vita, quindi in assenza di un filtraggio dell'esperienza attraverso modalità di pensiero discriminatorio. La mindfulness può operare anche indirettamente, attraverso l'autoregolazione che deriva dalla sensibilità dell'attenzione continua a segnali di varia natura, psicologici, somatici e ambientali.

Prove a sostegno di queste premesse sono, ad esempio, gli studi clinici randomizzati (RCT) di MBSR con popolazioni sane e pazienti, la maggior parte dei quali utilizza i controlli in lista d'attesa. Tali esperimenti mostrano che l'MBSR risulta essere efficace nel ridurre il disagio autoriferito e i sintomi da stress e disturbi dell'umore. Questo è possibile grazie all'aumento della regolazione degli affetti, la percezione di controllo e la consapevolezza dei tratti. Inoltre, hanno mostrato che maggiore è il tempo impiegato nella pratica della consapevolezza, sia quotidiana e individuale che di gruppo, e maggiore è la riduzione di tali sintomi e disturbi. Un'altra prova a supporto è costituita dagli studi Hayes e Bach (2004) sull'ACT, il cui obiettivo centrale è quello di migliorare la capacità di essere attenti e consapevoli dei comportamenti presenti nonché incrementare la consapevolezza dei valori auto-approvati, incoraggiando, quindi, a impegnarsi in comportamenti coerenti e in linea con i propri valori. L'ACT è stato testato in una varietà di pazienti e popolazioni sane, con studi RCT che hanno mostrato riduzioni in un periodo di 4 mesi dei sintomi e ricoveri in pazienti psicotici, così come comportamenti autolesionistici ridotti e misure migliorate della regolazione delle emozioni, della salute mentale, e dello stress nei pazienti con disturbo borderline di personalità alla fine del trattamento.

### 3.4.2. SALUTE FISICA

Quando lo stato di salute del corpo è interrotto da un dolore, una ferita o una malattia, il buon senso suggerisce di evitare di concentrarci sull'esperienza somatica, distraendosi, sopprimendo l'esperienza attraverso la volontà cosciente, automedicandosi o, in alcuni casi, attraverso interventi più estremi quali l'uso di droghe o alcol.

Nell'articolo di Brown e colleghi (2007) vengono individuati due presupposti che sembrerebbero giustificare l'idea secondo cui dirigere l'attenzione verso l'interno non sia l'opzione ideale per alleviare il disagio somatico ma, anzi, lo aumenterà. In primis, se

l'attenzione dell'individuo viene diretta internamente saranno disponibili maggiori informazioni somatiche e, conseguentemente, l'aumento di queste ultime produrranno angoscia. Tuttavia, ci sono condizioni in cui tali tecniche di evitamento sono efficaci. Ad esempio, la distrazione sembra essere più adatta a condizioni di disagio lievi e acuti (autolimitanti); mentre quando sono presenti stati nocivi gravi o cronici rappresentanti una patologia sottostante, la disattenzione o l'evitamento di tali sensazioni possono avere delle conseguenze molto gravi per la salute.

Coerentemente con la discussione sulla consapevolezza, diversi ricercatori hanno esplorato le condizioni in cui l'attenzione agli stati somatici può essere utile all'obiettivo a breve termine di alleviare il disagio fisico. La conclusione a cui si è giunti è che l'uso strategico dell'attenzione, intesa come monitoraggio/focalizzazione sensoriale, è preferibile all'evitamento quando quest'ultima si concentra su aspetti concreti delle sensazioni fisiche piuttosto che su stati fisici diffusi o su reazioni emotive o cognitive all'esperienza sensoriale. Il supporto di queste affermazioni viene da diversi studi con gruppi di dolore sani e clinici. Uno tra questi, per esempio, è quello di Haythornthwaite et al. (2001), in cui gli autori hanno scoperto che i soggetti che si trovavano in una condizione di focalizzazione sensoriale riportavano un maggiore sollievo dal dolore rispetto a quelli in un gruppo di distrazione, e avevano un minor ricordo del dolore rispetto ai partecipanti al gruppo di cura abituale.

Inoltre, studi controllati sull'MBSR hanno dimostrato l'efficacia nel ridurre i sintomi medici e nell'aumentare la qualità della vita correlata alla salute in popolazioni sane stressante e malati di cancro e anche su indicatori del funzionamento del sistema immunitario. Ad esempio, hanno misurato gli effetti dell'MBSR sulle risposte immunitarie adattive a un vaccino antinfluenzale somministrato dopo l'intervento. I risultati hanno mostrato che, rispetto ai partecipanti del gruppo di controllo, i partecipanti

all'MBSR avevano una maggiore risposta del titolo anticorporeale al follow-up, suggerendo una maggiore reattività immunitaria.

### 3.4.3. REGOLAMENTO COMPORTAMENTALE

Oltre al ruolo dell'attenzione nella regolazione della salute fisica e degli stati psicologici, è rilevante sottolineare l'importanza di portare l'attenzione sugli eventi e le esperienze presenti, vivendo il qui e ora, per una serie di importanti teorie sulla regolazione del comportamento. Inoltre, ha un ruolo importante anche per quanto riguarda il trattamento cognitivo-comportamentale di patologie caratterizzate da deficit di autocontrollo. In questo senso, la mindfulness può incoraggiare la capacità di rispondere in maniera più flessibile e adattiva agli eventi, attuando comportamenti in linea con i propri valori, piuttosto che reagire in termini di abitudine. Infatti, focalizzare l'attenzione sul presente, sull'attività che si sta svolgendo, aiuta a disancorare i pensieri sull'attività o le preoccupazioni circa eventuali fattori che potrebbero interferire con il completamento dell'attività; elimina, o quantomeno riduce, l'ansia e altre emozioni che possono irrompere durante la messa in atto durante le prestazioni e richiede uno sforzo minore rispetto al pensiero astratto, limitando l'uso delle risorse energetiche adibite per l'autoregolazione (aspetto che può, invece, verificarsi quando le richieste di attività sono elevate). Un esperimento a sostegno del miglioramento dell'autocontrollo, per esempio, è quello di Linehan et al. (2002). È stato dimostrato che la DBT produce notevoli miglioramenti nell'autocontrollo comportamentale nelle popolazioni femminili con disturbo borderline di personalità, che si manifestano in riduzione dei comportamenti automutilanti, abuso di droghe e tentativi di parasuicidio

#### 3.4.4. MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLE RELAZIONI

Un ulteriore modo di vedere il benessere è quello relativo alla qualità delle proprie relazioni. Lo studio degli effetti della consapevolezza sulle relazioni sociali è una tra le più recenti aree di indagine in questo campo, e la ricerca fino ad oggi si è ampiamente concentrata sul ruolo di questa qualità nel migliorare le relazioni romantiche.

Secondo Kabat-Zinn, attraverso la consapevolezza vengono promosse qualità come la sintonizzazione, la connessione e la vicinanza nelle relazioni. In particolare, l'attenzione ricettiva che caratterizza la consapevolezza può promuovere una maggiore capacità o volontà di interessarsi ai pensieri, alle emozioni e al benessere del partner; ma non solo, può anche migliorare la capacità di occuparsi del contenuto della comunicazione di un partner, comprendendolo meglio, essendo anche consapevole del tono affettivo (a volte sottile) del partner e del comportamento non verbale. Le ricerche psicometriche e di intervento suggeriscono che effettivamente la consapevolezza abbia un ruolo nell'incrementare la qualità della relazione romantica nonché la comunicazione tra partner. Altre ricerche supportano la potenziale importanza della consapevolezza per le relazioni interpersonali più in generale, al di là del romanticismo.

In conclusione, è emerso come la mindfulness, intesa come pratica attraverso cui porre attenzione al momento presente in maniera non giudicante, contiene al suo interno un aspetto che può, forse, rappresentare la chiave per aprire concretamente gli occhi e comprendere come contribuire all'incremento del nostro benessere: la conoscenza, l'interrogazione personale, lo sforzo di non ignorare. È importante stimolare la voglia di conoscere ciò che ci circonda e ciò che ci definisce: noi stessi, gli altri, il mondo intorno a noi e i meccanismi che regolano le nostre esistenze, nonché comprendere come si origina la nostra sofferenza e, soprattutto, come contribuiamo, attivamente o passivamente, a perpetrarla.

Citando nuovamente Hayes “noi non viviamo semplicemente nel mondo, viviamo nel mondo come noi lo vediamo, lo costruiamo e rappresentiamo” ed è per tale motivo che dovremmo allenarci, giorno dopo giorno, a guardare al di là dei nostri meccanismi abituali, liberandoci delle modalità discriminatorie con cui ci avviciniamo alla vita, saggiando le nostre emozioni e vivendole fino alla fine, comprendendo le differenze individuali e culturali che caratterizzano la nostra realtà, aprendoci al mondo anziché chiuderci ad esso. È fondamentale impegnarsi ad apprendere il presente perché “il futuro è un'infinita successione di presenti” (Kabat-Zinn, 1994).

## **CAPITOLO 4. METODO**

### **4.1. OBIETTIVO**

Il presente studio mira ad indagare la relazione longitudinale tra la percezione del sé come interconnesso e diversi outcome positivi, approfondendo in tal senso anche il tema della mindfulness. A tale scopo abbiamo innanzitutto inquadrato teoricamente il costrutto di Interconnessione ed i concetti ad essa associati, passando poi a trattare la Mindfulness ed infine i loro benefici sul funzionamento individuale e collettivo.

La nostra ipotesi è che la percezione di sé come parte di qualcosa di più ampio, come entità legata agli altri e al contesto, insieme ad una maggiore consapevolezza, siano associate positivamente a prosocialità, compassione, connessione con la natura e benessere.

### **4.2. PARTECIPANTI**

Il questionario utilizzato per la presente ricerca longitudinale è stato somministrato tre volte a distanza di cinque settimane l'una dall'altra (le tre somministrazioni sono cominciate rispettivamente il 22 marzo 2022, il 26 aprile 2022 e il 31 maggio 2022).

Il campione iniziale aveva le seguenti caratteristiche: era composto da 163 soggetti, dei quali 112 femmine, 47 maschi e 1 non binario. L'età dei partecipanti è compresa tra i 16 e gli 80 anni, con una media di 26,80 e una deviazione standard di 10,69.

I soggetti sono stati reclutati tramite l'invio del link del questionario a parenti ed amici che, a loro volta, lo hanno inviato a loro amici/conoscenti.

Ai soggetti è stata richiesta la loro professione che è stata codificata con una scala a sei livelli. Nel definire ogni livello si è fatto riferimento a diversi criteri: il tipo di lavoro, se manuale (generico o specializzato) o di tipo impiegatizio, se dipendente o autonomo e in quest'ultimo caso se svolto da soli o con dipendenti; inoltre viene preso in considerazione

anche il titolo di studio che accompagna la professione. Ciò permette di valutare un'occupazione non solo in termini economici, ma anche di prestigio sociale e stile di vita ad esso associato.

I livelli sono suddivisi in 3 parti: il livello inferiore a cui vengono associati i codici 1 e 2, il livello medio a cui vengono associati i codici 3 e 4 e il livello superiore a cui vengono associati i codici 5 e 6.

Il livello inferiore raggruppa lavori di tipo manuale svolti alle dipendenze di altri o in proprio (ad es. operai generici, lavoratori specializzati dipendenti o in proprio, dipendenti pubblici); il livello medio comprende piccoli imprenditori, commercianti, gestori di bar, trattorie o ristoratori, impiegati di enti pubblici o imprese private, grandi inferiori dell'esercito, i rappresentanti, periti, insegnanti; il livello superiore comprende i liberi professionisti, gli imprenditori di medie e grandi imprese, i dirigenti di imprese o di enti e pubblici servizi, gli insegnanti delle scuole medie superiori e i docenti universitari. Sono stati usati ulteriori codici per i pensionati o disoccupati (codice 7), coloro che non hanno specificato (codice 8), gli studenti (codice 9) e i/le casalinghi/e (codice 0).

Per quanto riguarda la professione svolta dai partecipanti alla ricerca 2 partecipanti sono casalinghe, 9 sono appartenenti al livello medio-basso, 28 soggetti sono appartenenti al livello medio-alto, 19 soggetti sono appartenenti al livello superiore-basso, 10 appartenenti al livello superiore-alto, 7 soggetti pensionati o disoccupati, 80 soggetti sono studenti e 2 non lo hanno specificato.

Per quanto riguarda il livello di istruzione è emerso che 16 hanno conseguito la laurea magistrale/master/dottorato, 37 soggetti hanno conseguito la laurea triennale, 94 soggetti hanno la licenza superiore, 15 soggetti hanno la licenza media e 1 soggetto ha la licenza elementare.

Inoltre, al termine del questionario è stato chiesto ai partecipanti se avessero mai avuto esperienze di pratiche di consapevolezza; in particolare di yoga, meditazione,



mindfulness o altre pratiche simili da specificare ed è stato anche chiesto di indicare la frequenza annuale e settimanale con la quale hanno seguito tali pratiche.

Invece 28 soggetti hanno avuto esperienze di pratiche yoga, 23 soggetti hanno avuto esperienze di pratiche di meditazione, 19 soggetti hanno avuto esperienze di pratiche di mindfulness e 6 soggetti hanno dichiarato di svolgere altre pratiche (preghiera, training autogeno, life alignment, healing, rebirthing). Inoltre, 1 soggetto ha indicato di aver frequentato quattro pratiche, 5 partecipanti hanno indicato di averne frequentate tre, 16 partecipanti hanno indicato di averne frequentate due e 25 partecipanti hanno indicato di averne frequentata una sola.

I soggetti che hanno specificato il tempo dedicato a queste pratiche sono 37 e i dati emersi sono compresi tra un minimo di 1 mese ed un massimo di 180 mesi, con una media di 19.68 ed una deviazione standard di 37.93.

Il campione finale, composto dai soggetti che hanno compilato tutte e tre le wave, invece, ha le seguenti caratteristiche: è composto da 84 partecipanti, dei quali 58 femmine, 22 maschi e 1 non binario. L'età dei partecipanti è compresa tra i 18 e gli 80 anni, con una media di 28,00 e una deviazione standard di 12,24.

Per quanto riguarda la professione svolta dai partecipanti alla ricerca 1 partecipante è una casalinga, 4 sono appartenenti al livello medio-basso, 16 soggetti sono appartenenti al livello medio-alto, 9 soggetti sono appartenenti al livello superiore-basso, 4 appartenenti al livello superiore-alto, 6 soggetti pensionati o disoccupati, 41 soggetti sono studenti, 1 è un volontario del servizio civile e 2 non lo hanno specificato.

Per quanto riguarda il livello di istruzione è emerso che 9 hanno conseguito la laurea magistrale/master/dottorato, 18 soggetti hanno conseguito la laurea triennale, 50 soggetti hanno la licenza superiore, 6 soggetti hanno la licenza media e 1 soggetto ha la licenza elementare.

Per quanto riguarda le pratiche, 15 soggetti hanno avuto esperienze di pratiche yoga, 12 soggetti hanno avuto esperienze di pratiche di meditazione, 12 soggetti hanno avuto esperienze di pratiche di mindfulness e 2 soggetti hanno dichiarato di svolgere altre pratiche (reiki, ashtanga yoga). Inoltre, 3 partecipanti hanno indicato di aver frequentato tre pratiche, 8 partecipanti hanno indicato di averne frequentate due e 16 partecipanti hanno indicato di averne frequentata una sola.

I soggetti che hanno specificato il tempo dedicato a queste pratiche sono 20 e i dati emersi sono compresi tra un minimo di 1 mese ed un massimo di 180 mesi, con una media di 20,95 ed una deviazione standard di 46,02.

#### 4.3. STRUMENTO DI MISURA

Lo strumento utilizzato per il presente studio è il questionario self-report, ovvero un questionario autosomministrato in cui il partecipante provvede a rispondere personalmente alle domande, al fine di fornire una descrizione di sé rispetto alle variabili in esame.

Il questionario è composto da tre sezioni. La prima sui dati personali e chiede ai partecipanti di indicare genere, età, professione e livello di istruzione. La seconda sezione è suddivisa in 12 scale che indagano la presenza dei costrutti di riferimento nei partecipanti. Infine, nella terza e ultima parte vengono indicate le eventuali esperienze di pratiche di consapevolezza (yoga, meditazione, altre pratiche) e la frequenza con la quale vengono praticate.

Le scale di misura utilizzate sono le seguenti:

**Interrelatedness Scale:** è uno strumento che misura la convinzione secondo cui gli esseri umani e i diversi fenomeni del mondo siano, sotto diversi aspetti, interdipendenti e interconnessi tra loro. Gli item sono classificati su una scala Likert a 7 punti, dove 1 equivale a “per nulla d’accordo” e 7 corrisponde a “completamente d’accordo”.

**Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Gu et al., 2016; Baer et al., 2006; versione italiana: Giovannini et al., 2014):** è uno strumento che misura una tendenza disposizionale a essere consapevoli nella vita quotidiana. L'FFMQ misura i 5 elementi della mindfulness:

- Observing (osservazione): coinvolge il modo in cui percepiamo il mondo e l'attenzione che poniamo sui nostri pensieri, le nostre emozioni e sensazioni.
- Describing (descrizione): il modo in cui etichettiamo le nostre esperienze e le esprimiamo anche ad altri.
- Acting with awareness (agire con consapevolezza): questa dimensione fa riferimento alle azioni che scegliamo di attuare consapevolmente dopo aver prestato attenzione alle informazioni presenti in un dato momento.
- Nonjudging of inner experience (esperienza non giudicante): richiede accettazione di sé ed empatia verso il sé e verso gli altri. Fa riferimento al non rifiutare la nostra felicità e il nostro stato d'animo positivo.
- Non reactivity (non reattività): tendenza a non reagire e non rifiutare emozioni e pensieri negativi.

Gli item sono classificati su una scala Likert a 5 punti, dove 1 equivale a “non mi accade mai o molto raramente” e 5 corrisponde a “mi accade molto spesso o sempre”.

**Self-Construal Scale (Singelis, 1999):** è uno strumento composto da 30 item. Per la ricerca è stata utilizzata una versione ridotta di 15 item: metà misurano quanto l'intervistato vede sé stesso come separato, unico e indipendente dagli altri, mentre l'altra metà misura quanto il soggetto si sente connesso e interdipendente con gli altri. Gli item sono classificati su una scala Likert a 7 punti, dove 1 equivale a “per nulla d'accordo” e 7 equivale a “completamente d'accordo”.

**Relational-Interdependent Self-Construal (RISC; Cross et al., 2000):** è uno strumento progettato per valutare come i soggetti rappresentino sé stessi in base alle loro relazioni

strette; quanto queste ultime rispecchino chi siamo. Gli item sono classificati su una scala Likert a 7 punti, dove 1 equivale a “fortemente in disaccordo” e 7 equivale a “fortemente d’accordo”.

**Interconnectedness scale (Yu et al., 2020):** è uno strumento che permette di valutare il livello di interconnessione percepito tra individui/eventi/fatti/fenomeni. Ai partecipanti è chiesto di indicare il loro grado di accordo con le affermazioni presentate nel questionario. Gli item sono classificati su una scala Likert a 6 punti, dove 1 equivale a “totalmente in disaccordo” e 6 equivale a “totalmente d’accordo”.

**Psychological Entitlement (PES; Campbell et al., 2004; versione italiana: Boin & Voci, 2019):** è uno strumento composto da 9 item, volta a valutare in che misura una persona pensa di meritare tanto e/o di più. Ai partecipanti è chiesto di indicare la loro opinione riguardo le affermazioni presentate attraverso una scala Likert a 7 punti, dove 1 corrisponde a “fortemente in disaccordo” e 7 corrisponde a “fortemente d’accordo”.

**Perceived Stress Scale (PSS; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983):** è lo strumento psicologico utilizzato per misurare la percezione dello stress. Dà una misura del grado in cui le situazioni nella vita di una persona vengono valutate come stressanti. Gli item sono stati costruiti in modo da intercettare il livello in cui le persone che rispondono al test trovano le loro vite incontrollabili e sovraccariche. Gli item sono classificati su una scala Likert da 0 a 4, dove 0 corrisponde a “mai” e 4 corrisponde a “molto spesso”.

**Meaning in Life Questionnaire (MLQ; Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006):** la scala è composta da 10 item ed ha lo scopo di rilevare in che misura sono presenti nei soggetti le due dimensioni del significato nella vita:

- Presenza di significato, ovvero quanto i partecipanti sentono che la loro vita abbia significato.
- Ricerca di significato, ovvero la frequenza con cui i partecipanti si sforzano di trovare un significato e comprendere la loro vita.

I partecipanti hanno assegnato un punteggio a ciascun item attraverso una scala Likert a 7 punti, dove 1 corrisponde ad “assolutamente falso” e 7 corrisponde ad “assolutamente vero”.

**Compassion Scale (CS; Pommier, Neff & Toth-Kiraly, 2019):** è lo strumento psicologico utilizzato per misurare la compassione verso gli altri. Dà una misura di quanto il soggetto abbia un atteggiamento comprensivo e soccorrevole nei confronti delle persone che stanno soffrendo. Gli item sono classificati su una scala Likert a 5 punti, dove 1 corrisponde a “quasi mai” e 5 corrisponde a “quasi sempre”.

**Connessione con la natura (CNS; Mayer e Frantz, 2004):** è lo strumento che permette di misurare il livello di connessione con la natura. Ai partecipanti è chiesto di indicare la loro opinione riguardo le affermazioni presentate attraverso una scala Likert a 5 punti, dove 1 corrisponde a “fortemente in disaccordo” e 5 corrisponde a “fortemente d’accordo”.

**Cultural Deprovincialization Scale (Boin, Fuochi & Voci, 2020):** è lo strumento psicologico utilizzato per valutare il livello di pregiudizio e chiusura nei confronti delle altre culture. Ai partecipanti è chiesto di indicare la loro opinione riguardo le affermazioni presentate attraverso una scala Likert da 0 a 4, dove 0 corrisponde a “non mi descrive per nulla” e 4 corrisponde a “mi descrive molto bene”.

**Breve scala di spiritualità:** è uno strumento composto da 4 item, volta a valutare se i soggetti che rispondono al questionario, nella loro visione della realtà, includono anche la sfera spirituale. Ai partecipanti è chiesto di indicare la loro opinione riguardo le affermazioni presentate attraverso una scala Likert a 7 punti, dove 1 corrisponde a “totalmente in disaccordo” e 7 corrisponde a “totalmente d’accordo”.

**Eventi negativi e positivi:** è stato chiesto ai partecipanti di indicare se nelle ultime settimane hanno vissuto eventi negativi e/o positivi e in che misura. La scala di misura va in questo caso da 1 che corrisponde a “per nulla” a 7 che corrisponde a “moltissimo”.

**Esperienza in pratiche di consapevolezza:** al campione è stato infine chiesto di indicare se ha avuto esperienze nelle pratiche di consapevolezza: yoga, meditazione, mindfulness o altre tipologie, specificandone la durata e la motivazione per la quale è stata intrapresa.

## **CAPITOLO 5. ANALISI DEI DATI**

### **5.1. CONFRONTO ATTRITO**

Come si può notare nel paragrafo dei partecipanti, la numerosità del campione è diminuita drasticamente durante la ricerca. Ricordo, infatti, che alla prima somministrazione hanno partecipato 164 soggetti mentre alla terza solo 84. È un dato importante che, però, avevamo previsto; infatti, avevamo contattato appositamente un numero elevato di partecipanti sapendo che non tutti erano ugualmente motivati a continuare la ricerca.

Il dubbio che si insinua a questo punto è il seguente: ci sono differenze qualitative significative tra i partecipanti alla ricerca del primo campione e quelli del campione finale? Per rispondere a questa domanda andiamo ad analizzare i dati relativi ai partecipanti che hanno compilato il questionario iniziale a che poi non hanno completato la ricerca, da un lato, e quelli del campione finale (ovvero i soggetti che hanno completato tutti e tre i questionari), dall'altro.

Per rispondere alla domanda posta sopra, benché la percentuale di attrito sia 48,78% (quindi quasi il 50% dei partecipanti ha abbandonato la ricerca durante il suo corso) non sono rilevabili differenze significative a livello qualitativo.

L'unica differenza leggermente significativa fa riferimento alla componente "presenza di significato" poiché, come si può notare dalla tabella, la media in questo costrutto dei soggetti che hanno abbandonato è leggermente più alta rispetto ai soggetti che sono rimasti.

Tabella 1. Confronto Attrito

	CAMPIONE FINALE		CAMPIONE T1 NON FINALE		T TEST
	N = 84		N = 80		
	MEDIA	DS	MEDIA	DS	
<b>INTERRELATEDNESS</b>	4.56	.79	4.44	.71	t(160)= 1.07, p= .29
<b>SÉ INDIPENDENTE</b>	4.57	.94	4.57	1.25	t(161)= .12, p= .99
<b>SÉ RELAZIONALE</b>	4.93	.91	4.97	1.06	t(160)= -.22, p= .83
<b>ENTITLEMENT</b>	3.13	1.04	3.36	3.36	t(161)= -1.35, p= .18
<b>FFMQ15</b>	3.15	.41	3.12	.53	t(160)= .39, p= .70
<b>INTERCONNESSIONE</b>	4.19	.67	4.30	.75	t(161)= -.92, p= .36
<b>SPIRITUALITÀ</b>	4.40	1.62	4.47	1.70	t(161)= -.28, p= .78
<b>COMPASSIONE</b>	4.25	.46	4.20	.49	t(161)= .58, p= .56
<b>STRESS PERCEPITO</b>	2.54	.70	2.47	.72	t(161)= .65, p= .52
<b>CONNESSIONE CON LA NATURA</b>	3.42	.83	3.54	.76	t(161)= -.94, p= .35
<b>RICERCA DI SIGNIFICATO</b>	5.03	1.42	5.01	1.27	t(160)= .09, p= .92
<b>PRESENZA DI SIGNIFICATO</b>	3.82	1.30	4.29	1.56	t(160)= -2.05, p= .04
<b>DEPROVINCIALIZZAZIONE</b>	3.32	.65	3.21	.72	t(161)= .96, p= .34
<b>ETA</b>	28.00	12.2	25.53	8.67	t(160)= 1.47, p= .14
<b>PRATICHE.01</b>	.32	.47	.25	.44	t(162)= 1.01, p= .32

## 5.2. ATTENDIBILITÀ DELLE SCALE

Abbiamo poi proceduto con la verifica dell'attendibilità delle scale utilizzate per raccogliere i dati al tempo 1, tempo 2 e tempo 3. Per attendibilità intendiamo la proprietà del questionario che concerne l'accuratezza con la quale vengono misurati i costrutti: una scala è attendibile quando è esente da errori. Uno strumento di misura è quindi attendibile se ottiene misurazioni precise, stabili nel tempo e coerenti del costrutto che si propone di misurare. In particolare, abbiamo considerato l'attendibilità come coerenza interna, cioè come grado di accordo tra gli item del questionario, misurandola attraverso il coefficiente Alpha di Cronbach.



L'Alpha di Cronbach è un indicatore statistico utilizzato nei test psicometrici per misurare la riproducibilità nel tempo, a parità di condizioni, dei risultati da essi forniti.

Questo indice può assumere valori che vanno 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 un'ottima coerenza interna.

Prima di calcolare questo coefficiente si è reso necessario ricodificare alcuni item perché espressi in forma negativa rispetto alla scala di appartenenza.

Sono stati ricodificati:

- Per la scala di Interrelatedness gli item: 3, 5, 8, 10, 13, 16, 19
- Per la scala FFMQ gli item: 3, 4, 7, 8, 9, 13, 14.
- Per la scala RISC gli item: 8, 9.
- Per la scala PE gli item: 5.
- Per la scala PSS gli item: 4, 5, 7, 8.
- Per la scala MLQ gli item: 9.
- Per la scala di Compassion gli item: 3, 7, 11, 15.
- Per la scala CNS gli item: 4, 12, 14.
- Per la scala di Cultural Deprovincialization gli item : 3, 4, 6.
- Per la scala di spiritualità gli item: 2, 4.

I punteggi dell'Alpha di Cronbach di ogni scala sono riportati nella Tabella 2.

Le scale che compongono il questionario risultano essere attendibili. Tutte le scale hanno un punteggio Alpha di Cronbach superiore a .70, la maggior parte superiori a .80, con un'unica eccezione del questionario FFMQ con un indice pari a .60 al Tempo 3 e un indice ancora più basso nei Tempi 1 (0.50) e Tempo 2 (0.58). L'item che abbassa l'alpha in tutti e tre i tempi è l'item 6 ed è un item un po' particolare poiché richiede di accorgersi di come i cibi e le bevande influenzino i pensieri, le sensazioni corporee e le emozioni.

Nel complesso, le scale risultano avere una buona coerenza interna che si mantiene nel tempo e siamo quindi autorizzati a fondere gli item di ogni scala in un unico indice.

Tabella 2. Alpha di Cronbach al T1, T2, T3

SCALA O DIMENSIONE	ITEM	ALPHA T1	ALPHA T2	ALPHA T3
INTERRELATEDNESS	20	0.83	0.84	0.85
FIVE FACET MINDFULNESS QUESTIONNAIRE (FFMQ)	15	0.50	0.58	0.66
SELF-CONSTRUAL – INDEPENDENT SELF	6	0.67	0.71	0.75
RISC: RELATIONAL-INTERDEPENDENT SELF-CONSTRUAL	11	0.80	0.83	0.82
INTERCONNECTEDNESS	12	0.73	0.74	0.81
PSYCHOLOGICAL ENTITLEMENT (PE)	9	0.81	0.83	0.83
SPIRITUALITÀ	4	0.83	0.86	0.87
PSS: PERCEIVED STRESS SCALE	10	0.83	0.87	0.85
MLQ: MEANING SEARCH	5	0.86	0.92	0.89
MLQ: MEANING PRESENCE	5	0.89	0.85	0.84
COMPASSION	16	0.84	0.89	0.90
CONNESSIONE CON LA NATURA (CNS)	14	0.90	0.92	0.92
CULTURAL DEPROVINCIALIZATION	6	0.83	0.85	0.82

### 5.3 ANDAMENTO TEMPORALE DEI COSTRUTTI

L'analisi successiva ha riguardato le variazioni a livello temporale dei costrutti, valutate mediante il confronto tra le medie di ciascun costrutto nei tre tempi. Tale confronto è stato reso possibile grazie all'analisi della varianza, da cui sono emersi tre indici:

- effetto principale del tempo: permette di rilevare se vi è una differenza tra le tre medie al T1, T2 e T3.
- trend lineare: indica se vi è una tendenza all'aumento o alla diminuzione dei costrutti nel tempo.

- trend quadratico: mostra un eventuale andamento parabolico (il valore al T2 è più alto o più basso rispetto agli altri due).

A livello generale ci aspettiamo che questi tre indici non siano significativi e quindi che i costrutti rimangano stabili nel tempo.

Tabella 3. Andamento temporale dei costrutti

Scala o dimensione	Scala di risposta	T1 M (DS)	T2 M (DS)	T3 M (DS)	effetto principale p-	trend lineare p-	trend quadratico p-
INTERRELATEDNESS	1-7	4.56 (.79)	4.66 (.75)	4.66 (.76)	.08	.07	.22
SÉ INDIPENDENTE	1-7	4.57 <sup>a</sup> (.94)	4.57 <sup>a</sup> (.94)	4.78 <sup>b</sup> (.98)	.07	0.4	.26
SÉ RELAZIONALE	1-7	4.93 (.91)	4.95 (.92)	5.01 (.89)	.54	.31	.70
ENTITLEMENT	1-7	3.13 (1.04)	3.12 (1.05)	3.20 (1.07)	.51	.38	.47
FFMQ-15	1-5	3.15 <sup>a</sup> (.41)	3.12 <sup>a</sup> (.45)	3.07 <sup>b</sup> (.48)	.04	.04	.46
INTERCONNESSIONE	1-6	4.19 (.67)	4.20 (.69)	4.27 (.72)	.44	.20	.66
SPIRITUALITÀ	1-7	4.40 (1.62)	4.46 (1.55)	4.40 (1.57)	.84	.98	.52
COMPASSIONE	1-5	4.25 <sup>a</sup> (.46)	4.25 <sup>a</sup> (.53)	4.16 <sup>b</sup> (.56)	.03	.03	.19
STRESS PERCEPITO	0-4	2.54 <sup>a</sup> (.70)	2.40 <sup>b</sup> (.80)	2.41 <sup>ab</sup> (.75)	.08	.09	.18
CONNESSIONE CON LA NATURA	1-5	3.42 (.83)	3.44 (.83)	3.45 (.83)	.83	.61	.81
RICERCA DI SIGNIFICATO	1-7	5.03 (1.42)	4.98 (1.48)	4.82 (1.42)	.26	.11	.62
PRESENZA DI SIGNIFICATO	1-7	3.82 (1.30)	3.86 (1.37)	3.96 (1.33)	.36	.14	.72
DEPROVINCIALIZATION	0-4	3.32 (.65)	3.27 (.69)	3.25 (.70)	.21	.07	.61
EVENTI POSITIVI	1-7	4.43 (1.44)	4.55 (1.39)	4.59 (1.52)	.62	.37	.77
EVENTI NEGATIVI	1-7	4.12 (1.57)	3.79 (1.82)	4.08 (1.61)	.21	.85	.07

Da questa analisi è possibile osservare che i costrutti confermano le aspettative circa la loro stabilità nel tempo, seppur con qualche oscillazione. Il fattore tempo ha, però, un effetto sui seguenti costrutti: compassione, mindfulness (FFMQ) e sé indipendente. Molto

probabilmente ciò è riconducibile all'effetto di abitudine, per cui i soggetti subiscono una graduale diminuzione dell'attenzione nei confronti di uno stimolo, dovuta al ripetersi dello stimolo stesso; nel nostro caso la somministrazione dello stesso questionario a distanza di tempo ha portato i partecipanti ad abituarsi ad esso, fornendo poi punteggi più estremi (più alti o più bassi a seconda del caso).

Per quanto concerne le nostre analisi: nei costrutti della compassione e della mindfulness (FFMQ-15) è possibile osservare una differenza nelle medie con una diminuzione del costrutto nel tempo, in particolare al T3.

Al contrario, nel caso della componente del sé indipendente avviene l'inverso ed è possibile rilevare una stabilità del costrutto fino al T2 per poi aumentare nel T3.

In ogni caso le variazioni temporali osservate sono minime, come ci aspettavamo.

#### 5.4 ANALISI DELLE CORRELAZIONI

Una ulteriore analisi condotta è stata quella delle correlazioni, con lo scopo di verificare se tra i costrutti indagati esistono relazioni significative. Nella tabella 4 sono riportate le correlazioni tra tutti i costrutti rilevati al T1, nella tabella 5 è riportato il confronto delle correlazioni ottenute al T1 e al T2, nella tabella 6 il confronto delle correlazioni ottenute al T1 e al T3 e nella tabella 7 il confronto delle correlazioni ottenute al T2 e al T3.

Tabella 4. Correlazioni al T1

	interrelate dness.a	interconne ctedness.a	se.indipend ente.a	se.relazion ale.a	entitlemen t.a	ffmq15 .a	spiritualit à.a	compassion .scale.a	stress.perc epito.a	connect.na ture.a	meaning.se arch.a	meaning.pr esence.a	deprov. a	ep.a	en.a
interrelatedness.a	1														
interconnectedness.a	,250*	1													
se.indipendente.a	-,142	,187	1												
se.relazionale.a	,157	,207	,095	1											
entitlement.a	,024	-,096	-,040	,233*	1										
ffmq15.a	,039	,396**	,208	,259*	-,027	1									
spiritualità.a	,180	,275*	,266*	,116	-,081	,040	1								
compassion.scale.a	,347**	,371**	,116	,442**	-,057	,402**	,280**	1							
stress.percepito.a	,055	-,265*	-,118	,088	-,200	-,328**	-,092	-,009	1						
connect.nature.a	,465**	,521**	-,094	,156	-,050	,255*	,163	,312**	-,033	1					
meaning.search.a	,126	,211	,162	-,054	-,035	,216*	,066	,103	,089	,165	1				
meaning.presence.a	,089	,139	,265*	,226*	,274*	,165	,183	,202	-,285**	,136	-,073	1			
deprov.a	,187	,285**	,046	-,063	-,332**	,152	,141	,364**	,242*	,315**	,271*	-,055	1		
ep.a	,034	,341**	,067	,197	,023	,289**	,197	,307**	-,269*	,205	,122	,072	,195	1	
en.a	,192	-,089	-,041	,140	-,129	-,020	-,061	,092	,625**	,187	,118	-,258*	,272*	-,163	1

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

Come si vede nella Tabella 4, coerentemente con le nostre ipotesi, l'interconnessione, la mindfulness, la connessione con la natura e la compassione risultano correlate positivamente tra loro e negativamente con lo stress percepito (ad esclusione della compassione, la quale non ha una correlazione significativa con quest'ultimo). Ciò significa che i soggetti che possiedono una visione del mondo come luogo di connessione con gli altri e di reciproca influenza si sentono anche maggiormente legati alla natura, risultano più consapevoli e compassionevoli nei confronti degli altri e presentano minori livelli di stress. Sulla stessa linea, anche l'interrelazione – e quindi il sentirsi in relazione con gli altri – correla positivamente con l'interconnessione, la compassione e la connessione con la natura.

L'interconnessione e la compassione risultano, inoltre, correlate positivamente con spiritualità, eventi positivi e deprovincializzazione e quest'ultima correla anche con la connessione con la natura; la mindfulness, invece, risulta associata positivamente anche alla ricerca di significato nella vita e gli eventi positivi che hanno costellato il periodo precedente la compilazione del questionario.

Per quanto riguarda il sé, il sé indipendente e il sé relazionale correlano positivamente con la presenza di significato; il sé indipendente correla anche con la spiritualità mentre quello relazionale con mindfulness, compassione e inaspettatamente con l'entitlement. Ciò significa che sia coloro che si sentono indipendenti dagli altri sia coloro che sentono il proprio sé influenzato e in relazione con gli altri, riportano alti livelli di significato nella propria vita (componente associata al benessere). I secondi, inoltre, risultano più compassionevoli, più consapevoli di sé e degli altri ma si percepiscono anche maggiormente meritevoli di avere di più rispetto agli altri e dalla vita. Quest'ultima variabile, l'entitlement, risulta essere positivamente correlata alla presenza di significato e inversamente correlata alla deprovincializzazione.

La deprovincializzazione, a sua volta, risulta correlata alla ricerca di significato e agli eventi negativi; questi ultimi sono correlati anche alla presenza di significato. Quindi più un soggetto sente la propria vita permeata di significato e più facilmente avrà un atteggiamento di apertura e minor pregiudizio nei confronti delle altre culture.

Per finire, lo stress percepito risulta correlare negativamente con la presenza di significato ed eventi positivi e positivamente con deprovincializzazione ed eventi negativi. Quindi i soggetti che risultano più stressati sono quelli che hanno vissuto più eventi negativi nel mese precedente la compilazione del questionario nonché coloro che possiedono maggiore apertura nei confronti di altre culture o che non hanno ancora trovato ciò che dà significato alla loro vita.

Tabella 5. Correlazioni tra i costrutti al T1 e al T2

	interrelate dness.b	interconne ctedness. b	se.indipen dente.b	se.relazio nale.b	entitleme nt.b	ffmq15 .b	spiritualit à.b	compassio n.scale.b	stress.per cepito.b	connect.n ature.b	meaning.s earch.b	meaning.p resence.b	deprov .b	ep.b	en.b
interrelatedness.a	,825**	,192	-,014	,228*	-,113	,000	,078	,309**	,056	,378**	,048	,083	,154	,094	,103
interconnectedness.a	,372**	,569**	,168	,113	-,092	,371**	,219*	,306**	-,214	,481**	,082	,112	,237*	,259*	-,166
se.indipendente.a	-,058	,163	,438**	-,082	,117	,301**	,218*	,160	-,047	-,018	,149	,245*	-,026	,046	-,086
se.relazionale.a	,180	,253*	,085	,654**	,150	,276*	,121	,438**	,057	,213	,131	,188	,017	,136	-,049
entitlement.a	,006	-,110	-,050	,056	,775**	,031	-,034	-,125	-,154	-,142	,002	,333**	-,315**	,048	-,078
ffmq15.a	,078	,419**	,157	,092	-,014	,766**	,009	,534**	-,244*	,340**	,114	,162	,106	,164	-,108
spiritualità.a	,176	,291**	,127	,008	-,063	,130	,809**	,293**	-,011	,154	-,078	,259*	,177	,111	-,016
compassion.scale.a	,329**	,348**	,174	,256*	-,208	,410**	,226*	,785**	,125	,347**	,051	,103	,403**	,143	,139
stress.percepito.a	,085	-,214	-,086	,114	-,135	-,327**	-,020	-,028	,634**	-,046	,111	-,404**	,197	-,238*	,390**
connect.nature.a	,486**	,375**	,064	,166	-,073	,119	,146	,251*	,047	,837**	-,139	,025	,259*	,136	,035
meaning.search.a	,192	,219*	,222*	-,120	-,001	,199	,159	,205	,117	,210	,636**	-,083	,265*	,098	,143
meaning.presence.a	,046	,151	,069	,114	,286**	,121	,073	,157	-,119	,070	-,166	,716**	,014	,011	-,118
deprov.a	,297**	,367**	,181	,039	-,336**	,148	,178	,330**	,174	,323**	,101	-,297**	,847**	,063	,149
ep.a	,117	,387**	,096	,105	,007	,183	,167	,387**	-,122	,222*	,006	,127	,227*	,527**	-,018
en.a	,172	-,049	-,009	,117	-,113	-,062	,093	,110	,323**	,151	,194	-,295**	,174	-,022	,367**

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



Tabella 6. Correlazioni tra i costrutti al T2 e al T3

	interrelated ness.c	interconne ctedness.c	se.indipen dente.c	se.relazion ale.c	entitleme nt.c	ffmq15 .c	spiritualit à.c	compassio n.scale.c	stress.perc epito.c	connect.na ture.c	meaning.s earch.c	meaning.pr esence.c	deprov .c	ep.c	en.c
interrelatedness.b	,845**	,415**	,058	,234*	,035	,048	,126	,326**	,206	,337**	-,054	,077	,260*	,067	,108
interconnectedness.b	,329**	,732**	,325**	,310**	-,063	,392**	,249*	,481**	-,018	,296**	,253*	,339**	,372**	,142	-,205
se.indipendente.b	,062	,378**	,561**	,082	,039	,249*	,046	,265*	-,008	,085	,339**	,111	,224*	-,094	,062
se.relazionale.b	,205	,112	,145	,748**	,136	,069	-,017	,216*	,063	,232*	-,006	,106	,123	,161	-,233*
entitlement.b	-,068	-,039	,153	-,064	,829**	,100	-,088	-,198	-,082	-,135	,038	,246*	-,291**	,095	,070
ffmq15.b	,100	,413**	,218*	,311**	-,029	,873**	,035	,461**	-,304**	,136	,159	,355**	,167	,160	-,247*
spiritualità.b	,137	,338**	,183	,005	-,087	,042	,823**	,245*	,121	,115	,183	,229*	,219*	-,098	,116
compassion.scale.b	,405**	,438**	,250*	,519**	-,105	,409**	,145	,795**	,056	,284**	,162	,342**	,482**	,177	-,183
stress.percepito.b	,176	-,177	,061	,044	-,107	-,348**	,120	,077	,717**	,164	,045	-,219*	,193	-,314**	,403**
connect.nature.b	,509**	,558**	,137	,342**	-,171	,268*	,169	,481**	,072	,896**	,025	,227*	,364**	,186	-,007
meaning.search.b	,074	,144	,117	,090	-,008	,155	-,032	,173	,000	-,097	,674**	-,068	,187	,165	-,016
meaning.presence.b	,057	,141	,057	,046	,222*	,203	,100	,040	-,192	-,065	-,112	,774**	-,282**	,123	-,040
deprov.b	,282**	,365**	,152	,204	-,327**	,010	,197	,497**	,364**	,302**	,129	-,006	,890**	,075	,097
ep.b	,018	,243*	,003	,160	,064	,076	,016	,126	-,175	,012	-,011	,112	,103	,373**	-,176
en.b	,206	,024	,065	,013	-,070	-,171	,090	,173	,394**	,221*	,025	-,166	,134	-,243*	,628**

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

Tabella 7. Correlazioni tra i costrutti al T1 e al T3

	interrelate dness.c	interconne ctedness.c	se.indipen dente.c	se.relazion ale.c	entitleme nt.c	ffmq15 .c	spiritualit à.c	compassio n.scale.c	stress.per cepito.c	connect.n ature.c	meaning.s earch.c	meaning.p resence.c	deprov .c	ep.c	en.c
interrelatedness.a	,800**	,231*	-,133	,208	-,012	-,034	,119	,256*	,075	,288**	-,077	,128	,165	,164	,116
interconnectedness.a	,282**	,733**	,310**	,275*	-,148	,332**	,210	,340**	-,155	,371**	,104	,310**	,220*	,351**	-,298**
se.indipendente.a	-,147	,274*	,566**	,061	,055	,241*	,093	,160	-,083	-,058	,255*	,275*	-,019	-,043	-,039
se.relazionale.a	,235*	,248*	,172	,684**	,191	,223*	-,056	,309**	,095	,112	-,022	,312**	,063	,130	-,242*
entitlement.a	-,009	-,165	-,001	-,007	,756**	,085	-,139	-,195	-,083	-,158	-,079	,213	-,287**	,094	,039
ffmq15.a	,160	,372**	,183	,391**	-,042	,718**	-,021	,520**	-,214	,269*	,233*	,305**	,226*	,168	-,220
spiritualità.a	,167	,325**	,158	,056	-,073	,102	,770**	,270*	-,022	,120	,128	,339**	,157	-,005	-,030
compassion.scale.a	,420**	,360**	,184	,497**	-,156	,352**	,120	,772**	,126	,294**	,003	,336**	,421**	,128	-,100
stress.percepito.a	,097	-,184	-,058	,084	-,077	-,374**	-,066	-,034	,546**	,045	-,013	-,309**	,246*	-,198	,280*
connect.nature.a	,494**	,487**	,048	,262*	-,052	,097	,178	,391**	,043	,818**	-,089	,225*	,338**	,207	-,032
meaning.search.a	,181	,274*	,104	-,043	,011	,155	,129	,286**	,129	,158	,665**	-,061	,303**	,029	,148
meaning.presence.a	,192	,146	,110	,183	,217*	,177	,067	,178	-,024	,082	-,011	,785**	-,074	,052	-,065
deprov.a	,249*	,388**	,174	,170	-,298**	,088	,163	,453**	,297**	,347**	,090	-,045	,897**	,060	,080
ep.a	,050	,449**	,109	,273*	-,003	,147	,075	,354**	-,137	,159	,038	,211	,252*	,433**	-,209
en.a	,154	,028	-,101	,185	-,092	-,167	,055	,142	,306**	,233*	,117	-,210	,289**	-,129	,365**

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

Ci si attende una certa stabilità temporale dei costrutti, ed in effetti le Tabelle 5 e 6 evidenziano tale stabilità (evidenziata dalle correlazioni poste nella diagonale delle due tabelle) tramite punteggi alti e positivi. Come è possibile notare la correlazione tra i costrutti al T1 e al T3 denota una stabilità piuttosto alta, se ci sono delle variazioni sono più nella tabella delle correlazioni dei costrutti al T1 e al T2. Infatti, per alcuni costrutti le correlazioni al T1 e al T2 non è molto elevata ma questo può dipendere dalle caratteristiche stesse dei costrutti (per esempio, in questo caso, stress percepito ed eventi positivi/negativi) dato che possono cambiare temporalmente.

Facendo riferimento alla Tabella 7, invece, è interessante notare che tutti i costrutti principali (interconnessione, mindfulness, compassione e connessione con la natura) al T1 risultano correlare positivamente anche con la presenza di significato al T3, a differenza del solo T1, e la mindfulness anche con la deprovincializzazione (quindi sembrerebbe che essere maggiormente consapevoli comporti successivamente anche una maggiore apertura nei confronti degli altri e delle altre culture).

## 5.5 REGRESSIONI LONGITUDINALI

Come precedentemente anticipato, l'obiettivo di questa ricerca è quello di valutare l'esistenza di effetti longitudinali di mindfulness e interconnessione su diverse variabili, quali benessere, compassione, deprovincializzazione e connessione con la natura. La verifica di questa ipotesi viene condotta mediante le analisi di regressione, grazie alle quali è possibile esaminare gli effetti che intercorrono tra le variabili lungo i tre tempi.

Sono state condotte due serie di analisi di regressione: la prima ha indagato gli effetti delle variabili al T1 sulle variabili al T2, la seconda, invece, ha indagato gli effetti delle variabili al T2 sulle variabili al T3.

Nei grafici che seguono vengono considerate sei variabili differenti: compassione, stress percepito, connessione con la natura, ricerca di significato, presenza di significato e deprovincializzazione.

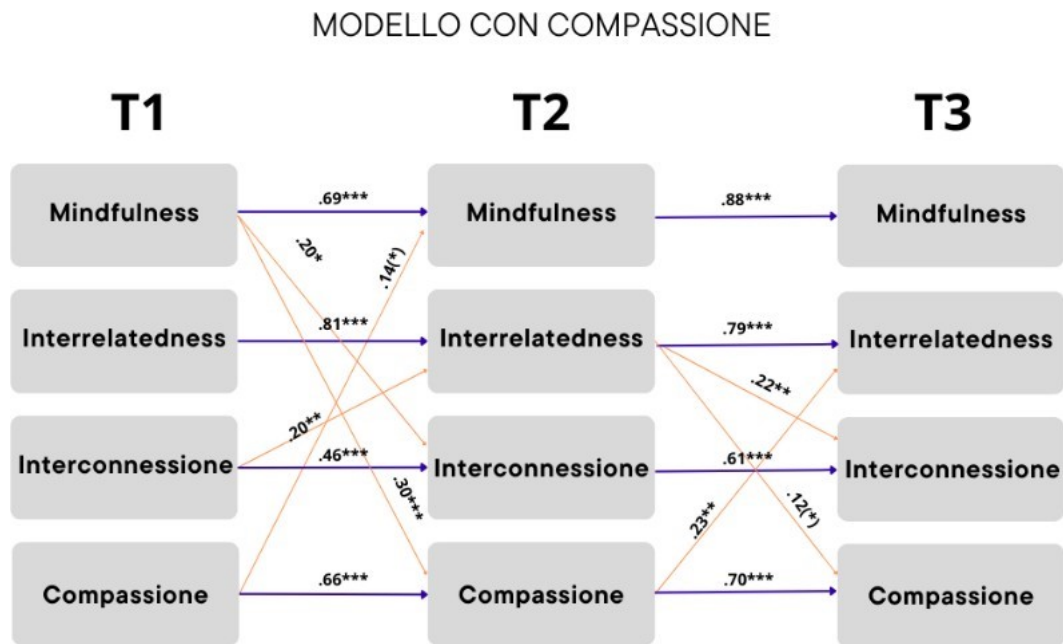


Figura 1. Modello con compassione

MODELLO CON STRESS PERCEPITO

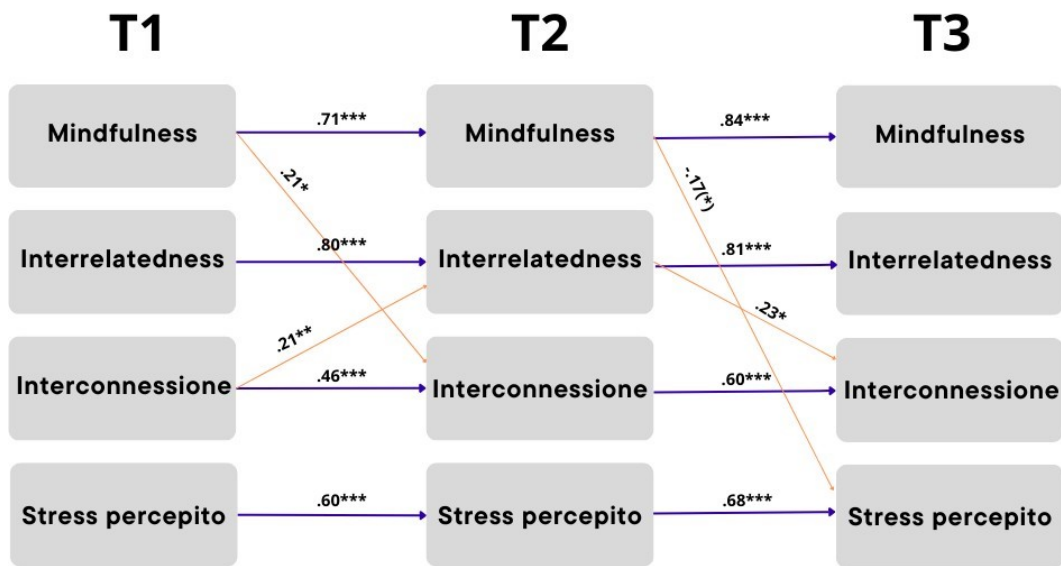


Figura 2. Modello con stress percepito

MODELLO CON CONNESSIONE CON LA NATURA

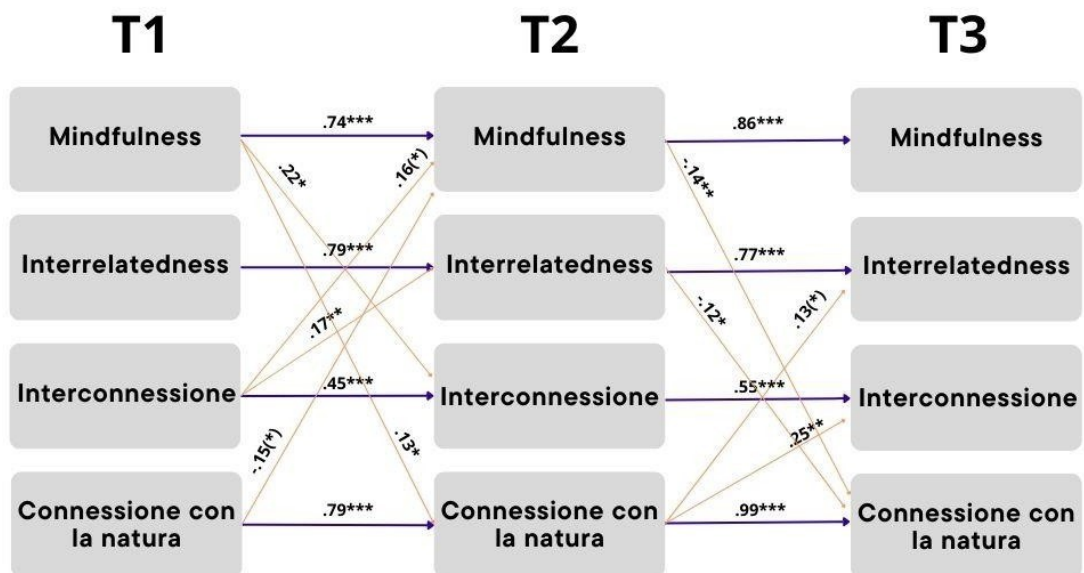


Figura 3. Modello con connessione alla natura

MODELLO CON RICERCA DEL SIGNIFICATO

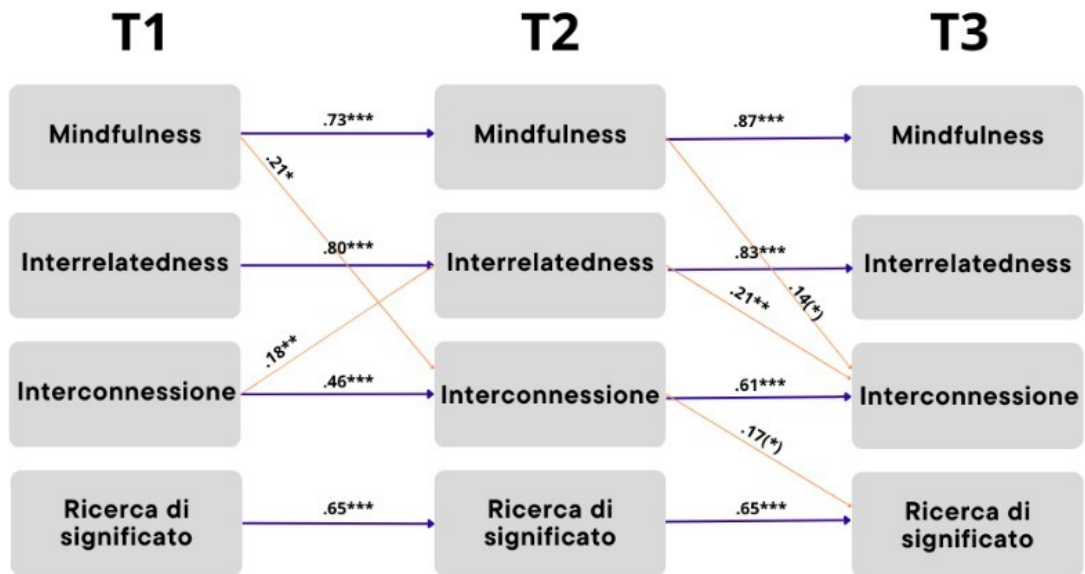


Figura 4. Modello con ricerca di significato

MODELLO CON PRESENZA DI SIGNIFICATO

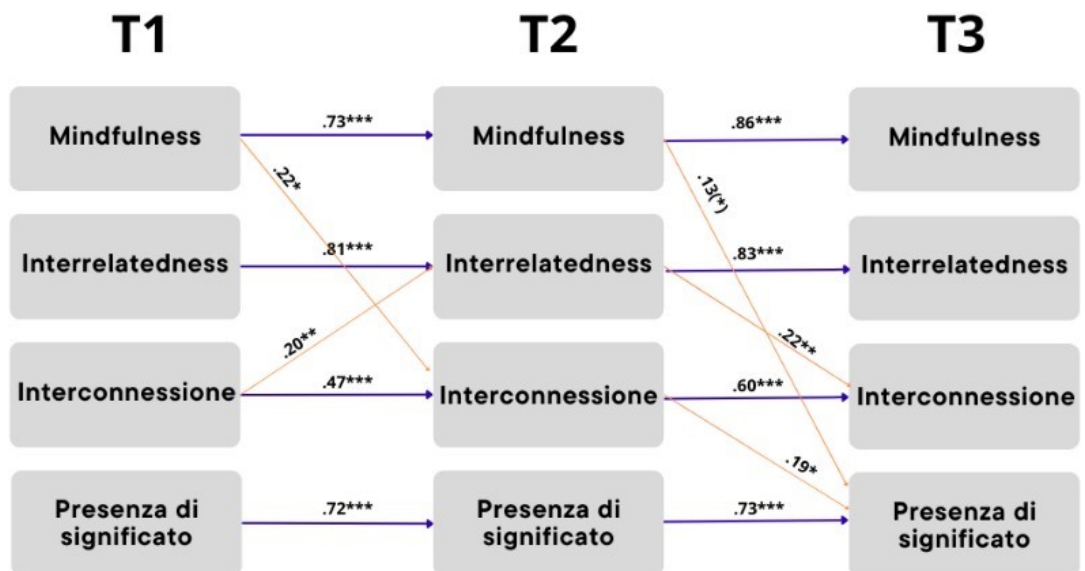


Figura 5. Modello con presenza di significato

## MODELLO CON DEPROVINCIALIZZAZIONE

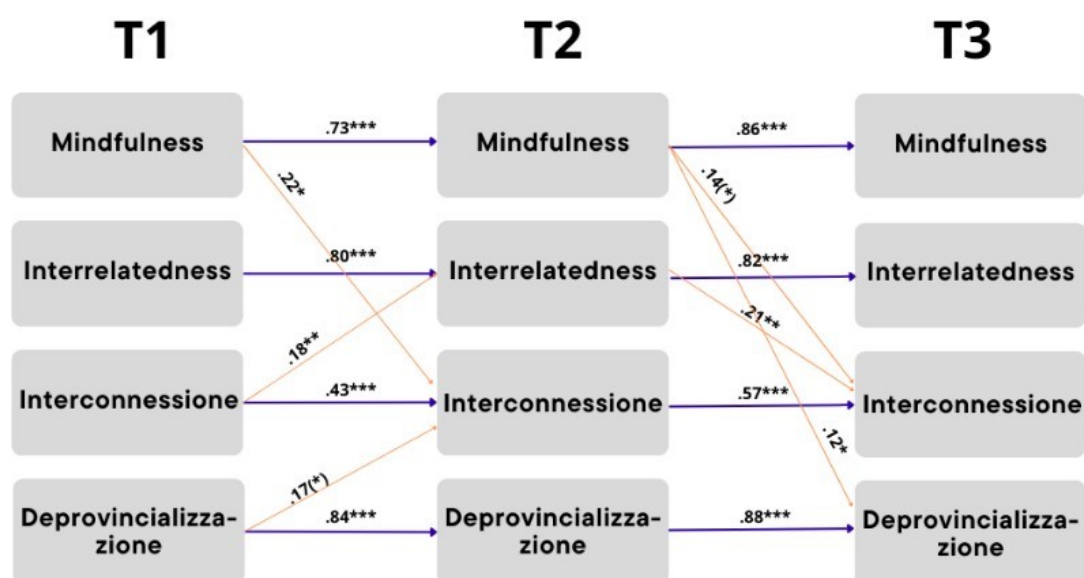


Figura 6. Modello con deprovincializzazione

È possibile notare che sono presenti degli effetti autoregressivi piuttosto forti per tutte le variabili dato che, come già osservato nelle correlazioni, c'è una certa stabilità temporale nei costrutti.

Prima di procedere con l'analisi dettagliata di ogni effetto cross-lagged riscontrato con le analisi di regressione, è bene far notare che in ogni grafico riportato sopra è possibile osservare degli effetti tra le variabili di interconnessione e interrelazione nei tre tempi. Ciò avviene perché le due scale sono associate, misurano costrutti affini, e di conseguenza si influenzano a vicenda.

Consideriamo ora la Figura 1 che si riferisce al modello con la compassione. La compassione al T2 subisce un effetto dalla mindfulness al T1 ed influenza, invece, l'interrelazione al T3. Inoltre, la compassione al T3 viene influenzata dall'interrelazione

al T2. Ciò sembrerebbe dimostrare una certa circolarità tra compassione e interrelazione; una maggiore consapevolezza è associata ad un aumento della compassione e la compassione influenza e viene a sua volta influenzata dal livello di interrelazione percepito.

La figura 2, invece, si riferisce al modello con lo stress percepito. In questo caso è possibile rilevare un effetto della mindfulness al T2 sullo stress percepito al T3. Ciò vuol dire che una maggiore consapevolezza diminuisce i livelli di stress percepito, come ci aspettavamo.

La figura 3, che si riferisce al modello con la connessione con la natura, è quella che ha destato maggiori problemi indicando dei legami assolutamente insoliti. Infatti, se è pur vero che la mindfulness al T1 ha un effetto positivo sulla connessione con la natura al T2 e quest'ultima ha un effetto positivo su interconnessione e interrelazione; è anche vero che la connessione con la natura al T1 ha un effetto negativo sulla mindfulness al T2 e quest'ultima, insieme all'interrelazione al T2, ha un effetto negativo sulla connessione con la natura al T3. Questi dati sono da considerare inattendibili, probabilmente perché la stabilità della connessione con la natura è molto alta, soprattutto tra T2 e T3 (.99\*\*\*), e gli effetti restanti sono spuri.

Le Figure 4 e 5, associate rispettivamente al modello con la ricerca di significato e al modello con la presenza di significato, rilevano unicamente l'effetto dell'interconnessione al T2 su entrambe le variabili al T3; quindi sentirsi interconnessi con gli altri aumenta la comprensione di ciò che dà significato alla propria vita ma anche la ricerca del proprio scopo di vita.

Per ultima, la Figura 6 si riferisce al modello con la deprovincializzazione. Quest'ultima al T1 sembra avere un effetto positivo sull'interconnessione mentre al T3 viene influenzata positivamente dalla mindfulness. Quindi una maggiore apertura mentale verso



le altre culture comporterebbe un aumento della consapevolezza e dell'interconnessione con gli altri.

È inoltre interessante notare che la mindfulness al T1, in tutti i grafici, influenza l'interconnessione al T2 mentre la mindfulness al T2 è associata all'interconnessione al T3 solo nei grafici 4 (ricerca di significato) e 6 (deprovincializzazione).

È possibile quindi concludere sostenendo che complessivamente abbiamo dei riscontri anche a livello longitudinale, nonostante ci siano state delle problematiche per quanto riguarda la connessione con la natura.

## CONCLUSIONI

Giunti alla conclusione di questa tesi, ricapitoliamo brevemente il lavoro svolto. Nei primi capitoli sono stati presentati gli aspetti teorici di riferimento per la ricerca, con un particolare approfondimento sulla letteratura relativa alla mindfulness e all'interconnessione, che sono state le due principali variabili considerate in questo lavoro, nonché i loro effetti benefici su compassione, deprovincializzazione, connessione con la natura e benessere.

Successivamente sono stati indicati gli obiettivi della ricerca, il campione su cui sono stati raccolti i dati e il questionario utilizzato, con l'approfondimento delle dimensioni in esso indagate: interconnessione, interrelazione, sé indipendente, sé relazionale, entitlement, mindfulness, spiritualità, connessione con la natura, compassione, stress percepito, ricerca di significato e presenza di significato, deprovincializzazione nonché eventi positivi e negativi.

A questo punto è iniziata l'analisi dei dati. La prima analisi effettuata ha riguardato il confronto attrito tra il campione iniziale e quello finale della ricerca, da cui non sono emerse differenze qualitative significative. Subito dopo si è valutata l'attendibilità dello strumento tramite l'indice di Alpha di Cronbach, da cui è emersa complessivamente un'ottima coerenza interna delle scale utilizzate.

Si sono poi calcolate le medie dei costrutti lungo i tre tempi, per verificarne l'andamento temporale. Da questa analisi è emersa una buona stabilità dei costrutti nel tempo, con qualche minima fluttuazione attribuibile, probabilmente, all'effetto di abitudine al questionario.

Si è proceduto poi calcolando le correlazioni tra le variabili per tutti e tre i tempi e infine le regressioni longitudinali. Grazie a queste analisi è stato possibile raggiungere lo scopo che ci eravamo prefissati inizialmente: indagare, in uno studio longitudinale, gli effetti di

mindfulness e interconnessione sul benessere, sulla connessione con la natura, sulla deprovincializzazione e sulla compassione.

Si è notato che l'interconnessione, la mindfulness, la connessione con la natura e la compassione risultano correlate positivamente tra loro e negativamente con lo stress percepito (ad esclusione della compassione che non ha una correlazione significativa con quest'ultima variabile). L'interconnessione, la compassione e lo stress percepito risultano, inoltre, correlare positivamente con la deprovincializzazione e quest'ultima correla positivamente con la connessione con la natura.

Queste relazioni si riscontrano anche tra T1 e T2 e tra T2 e T3. Inoltre, come riportato nel paragrafo delle correlazioni, i costrutti principali (interconnessione, mindfulness, compassione e connessione con la natura) al T1 risultano correlare positivamente anche con la presenza di significato al T3, a differenza del solo T1, e la mindfulness anche con la deprovincializzazione. Quindi queste variabili sembrerebbero avere un effetto positivo sul benessere, ma solo attraverso le regressioni è possibile confermare un effetto di causalità tra le variabili.

Le analisi di regressione hanno confermato l'esistenza di relazioni tra queste variabili: la mindfulness ha un effetto sulla compassione, sullo stress percepito, sulla deprovincializzazione e sull'interconnessione. A sua volta anche l'interconnessione ha un effetto sulla deprovincializzazione e sulle variabili di ricerca e presenza di significato. Tra interrelazione e compassione vige, invece, un rapporto di circolarità e di influenza reciproca. Non è però stato possibile valutare i legami di mindfulness e interconnessione con la connessione con la natura poiché i dati ottenuti risultano inattendibili, come specificato sopra.

Concludiamo quindi che le ipotesi di partenza sono state confermate ad eccezione della variabile di connessione con la natura, per la quale sarebbero necessarie ulteriori analisi.

## 6.1 LIMITI E RICERCHE FUTURE

Nella ricerca che abbiamo condotto sono naturalmente riscontrabili diversi limiti, di natura differente. Per limitarci a indicare i principali, possiamo menzionarne almeno di quattro tipi, in particolare 1) la lunghezza del questionario, 2) l'intervallo temporale tra una somministrazione e l'altra, 3) il campione ridotto e, infine, 4) la variabile connessione con la natura.

Per quanto riguarda la lunghezza, essa si traduce nella ricchezza degli item e delle scale di misura di cui è composto il questionario, l'intento delle quali consiste nella misurazione di costrutti differenti. Da un lato, una tale varietà consente di conseguire punteggi certamente più solidi e affidabili; dall'altro lato, tuttavia, essa rischia di ridurre progressivamente l'attenzione così come la motivazione dei partecipanti, incrementando la probabilità dell'emergere della distrazione nello svolgimento del questionario. Tale rischio si traduce in maniera consistente nella possibilità di risposte superficiali da parte dei soggetti coinvolti nella ricerca, la cui diretta conseguenza è, se non l'invalidazione, quantomeno un'approssimazione inevitabile dei risultati ottenuti. Alla luce di ciò, nell'ottica dell'attuazione di ricerche future, sarebbe auspicabile utilizzare una versione ridotta del questionario, in modo tale da rendere più fluida e leggera la partecipazione dei soggetti. Ciò si può tradurre in uno strumento costituito da un numero minore di item per alcune scale di misura, tenendo comunque presente di dover mantenere un buon livello di attendibilità, oppure valutare la possibilità di concentrarsi su studi maggiormente mirati che prendano in considerazione un numero inferiore di variabili, con un conseguente sfolgimento delle scale di misura, così da intaccare meno l'attenzione dei partecipanti.

Il secondo limite è costituito dalla brevità dall'intervallo temporale tra una somministrazione e l'altra. Tale intervallo costituisce un periodo necessario al partecipante affinché, nel tempo intercorso tra le tre somministrazioni, il soggetto non rimanga influenzato dalle risposte precedentemente date. Il questionario che abbiamo

utilizzato per la ricerca non ha subito variazioni durante lo svolgimento della stessa, ma è rimasto identico per tutte e tre le wave. Questo aspetto, unitamente al fatto che l'intervallo tra T1 e T2 e tra T2 e T3 è di un mese soltanto, può tradursi in due fattori differenti: 1) rischia di apparire ridondante e ripetitivo agli occhi dei partecipanti, con un ulteriore e conseguente calo dell'attenzione e della motivazione; e 2) i soggetti possono ricordare e quindi risultare influenzati dalle loro risposte precedenti, venendo indotti dalla loro memoria a rispondere in modo coerente, se non uguale, alle risposte date nelle somministrazioni precedenti.

Per superare tale ostacolo, si può pensare di sviluppare in futuro uno studio longitudinale che comprenda un arco temporale più ampio e una maggiore distanza tra le somministrazioni, così da dare ai partecipanti la possibilità di slegarsi dalle risposte fornite nei tempi precedenti.

Il terzo limite si riferisce alla ridotta numerosità del campione e la progressiva perdita dei partecipanti tra la prima e l'ultima somministrazione del questionario. È risaputo che negli studi longitudinali è molto difficile concludere la ricerca con lo stesso numero di partecipanti che avevano inizialmente preso parte allo studio, questo probabilmente per la mancanza di motivazione dei soggetti o per il disimpegno. Tale limite potrebbe forse essere migliorato introducendo una piccola ricompensa alla fine della partecipazione, così da stimolare i partecipanti e incentivarli a superare l'ostacolo rappresentato dalla noia della compilazione. Inoltre, le analisi svolte su un campione più grande potrebbero potenzialmente essere qualitative migliori, in quanto il campione potrebbe risultare maggiormente rappresentativo della popolazione.

Infine, il quarto limite è dettato dalla variabile connessione con la natura, la quale, durante le analisi delle regressioni lineari, ha destato qualche problema indicando delle associazioni assolutamente insolite. I risultati ottenuti, infatti, possono essere considerati inattendibili, data la stabilità temporale della connessione con la natura molto alta (il

coefficiente autoregressivo tra il T2 e il T3 è pari a .99\*\*\*). Questo limite potrebbe essere dovuto alla eccessiva stabilità della scala di misurazione. Di conseguenza, una eventuale possibilità per superare tale ostacolo potrebbe consistere nell'utilizzo di un'altra scala di misura o provare con nuovi costrutti.

## 6.2 PREGI E APPLICAZIONI

Quanto ai pregi del nostro lavoro, essi trovano riscontro principalmente in due aspetti, ossia 1) la natura della ricerca e 2) l'insieme delle relazioni indagate.

Per quanto riguarda il primo punto, a presentare numerosi vantaggi è il fatto che la ricerca da noi condotta sia di tipo longitudinale. Nel novero di tali vantaggi, possono essere indicate la possibilità di stabilire relazioni causali, come di fare inferenze affidabili. Ciò è reso possibile dal fatto che, testando nel lungo periodo lo stesso campione, possono essere distinte con maggior accuratezza le tendenze reali dalle occorrenze casuali, ed è, inoltre, possibile, valutare come i costrutti misurati mutino nel tempo.

Il secondo punto si riferisce, invece, al numero consistente di variabili misurate. Le variabili in questione (compassione, deprovincializzazione, connessione con la natura, benessere, interconnessione e mindfulness), considerate isolatamente o in gruppo, sono state già ampiamente indagate in letteratura – come da noi rilevato nei paragrafi teorici – ma raramente esse sono state considerate nel loro insieme, come invece è avvenuto nella nostra ricerca. Benché sia in gioco una mole consistente di variabili da considerare congiuntamente, tale scelta ci ha permesso di valutare, qualora ci fossero, che tipo di legami esse avessero tra loro e in che modo si influenzassero.

Un ulteriore aspetto positivo della ricerca da noi condotta sono le sue possibili applicazioni pratiche. Infatti, come abbiamo visto nei primi capitoli, è possibile incrementare la mindfulness, attraverso training o pratiche quali per esempio la Mindfulness-based stress reduction (MBSR) o la Mindfulness-based cognitive therapy

(MBCT), così da alleviare lo stress o sentimenti negativi e incrementare la consapevolezza circa i propri pensieri e le proprie emozioni, favorendo quindi la regolazione emotiva. È possibile anche l'incremento di variabili più specifiche, quale per esempio la compassione, attraverso training volti specificamente al suo potenziamento, quali ad esempio la Loving kindness meditation (LKM) o la Compassion meditation (CM), aumentando l'affettività positiva, sviluppando sentimenti quali la gentilezza incondizionata nei confronti della sofferenza altrui e maggiore vicinanza agli altri. L'allenamento con queste pratiche può, quindi, comportare benefici in termini di deprovincializzazione, interconnessione, consapevolezza e, più in generale, benessere.

In conclusione, e ricollegandoci a quanto detto inizialmente, in un periodo come il nostro, scosso da guerre e gravi cambiamenti climatici che minacciano la nostra esistenza, dettati spesso dal poco interesse dimostrato nei confronti degli altri o della natura, risulta essere sempre più vitale, per il nostro equilibrio, sentirsi parte di qualcosa che trascende la nostra singola esistenza. In questo senso, l'incremento di variabili quali mindfulness e interconnessione rappresentano delle ottime possibilità da considerare e su cui soffermarsi per incrementare stati emotivi positivi, maggiore connessione verso chi e ciò che ci circonda, maggiore compassione nonché apertura nei confronti di ciò che viene considerato diverso o lontano da noi.

## Bibliografia

- Abhidhamma Pitaka Puggalapannattipali. (2000). In O. P. Pathak & V. Gaur (Eds.). Delhi: Eastern Book Linkers.
- Adams, C.E., Cano, M.A., Heppner, W.L. Stewart, D.W., Correa-Fernandez, V., Vidrine, J.I. et al. (2015). Testing a moderated mediation model of mindfulness, psychosocial stress, and alcohol use among African American smokers. *Mindfulness*, 6(2), 315-325.
- Ashforth, B.E., Mael, F.A. (1989). Social Identity Theory and Organization. *The Academy of Management Review*, 14(1), 20-39.
- Ashmore, R.D., Deaux, K., Mclaughlin-Volpe, T. (2004). An organizing framework for collective identity: articulation and significance of multidimensionality. *Psychol. Bull.* 130, 80-114.
- Barrick, M.R., Mount, M.K., & Judge, T.A. (2001). Personality and performance at the beginning of the new millennium: What do we know and where do we go next? *International Journal of Selection and Assessment*, 9(1-2), 9-30.
- Bauer, J.J., & Wayment, H. A. (2008). The psychology of the quiet ego. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 7–19). Washington, DC: American Psychological Association.
- Baumeister, R.F. (1998). The self in Gilbert. D.T., Fiske, S.T. & Lindzey, G. (Eds.). *The handbook of social psychology*, 4th ed., 680-740.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L.E., Anderson, N.D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bodenlos, J.S., Wells, S.Y., Noonan, M., & Mayrsohn, A. (2015). Facets of dispositional mindfulness and health among college students. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(10), 645-652.
- Bodhi, B. (2004). *A comprehensive manual of Abhidhamma: Pali text, translation & explanatory guide*. Onalaska: Buddhist Publication Society Pariyatti Editions.
- Boin, J., Fuochi, G., Voci, A. (2020). Deprovincialization as a key correlate of ideology, prejudice, and intergroup contact. *Personality and Individual Differences*, 157.
- 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, 822-848.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychology Inquiry*, 4, 211-237.
- Brown, K.W., Weinstein, N., & Creswell, J.D. (2012). Trait mindfulness modulates neuroendocrine and affective responses to social evaluative threat. *Psychoneuroendocrinology*, 37(12), 2037-2041.



- Campbell, W.K., Bonacci, A.M., Shelton, J., 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.
- Cambell, W. K., & Buffardi, L. E. (2008). The lure of the noisy ego: Narcissism as a social trap. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 23–32). Washington, DC: American Psychological Association.
- Condon, P. (2017). Mindfulness, compassion, and prosocial behaviour. In J.C. Karremans & E.K. Papias (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 124-138).
- Costa, P.T., Jr., & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism and subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Costa, P.T., Jr., & McCrae, R.R. (1992). *NEO-PI-R professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Cross, S.E. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 791-808.
- Day, A. M., Smitherman, C. A., Ward, E. L., & Thorn, E. B. (2015). An investigation of the associations between measures of mindfulness and pain catastrophizing. *Clinical Journal of Pain*, 31(3), 222–228.
- DeCicco, T.L. & Stroink, M.L. (2007). A third model of self-construal: The Metapersonal Self. *International Journal of Transpersonal Studies*, 26(1), 82-104.
- Diebels, K.J., & Leary, M.R. (2018). The psychological implications of believing that everything is one. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 463-473.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26(3), 205-215.
- Diener E., Sapyta J.J., Suh E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry* 9(1), 33-37.
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Alan Wallace, B. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59–63.
- Follette, V.M., Briere, J., Rozelle, D., Hopper, J.W., & Rome, D.I. (2014). *Mindfulness-Oriented Interventions for Trauma Integrating Contemplative Practices*. Guilford Press.
- Frankl, V.E. (1983). Un significato per l'esistenza. *Psicoterapia e umanismo*. Città Nuova, Roma.
- Fromm E. (1981). Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness. *Academic Psychology Bulletin* 3, 29-45.

- Giluk, T.L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 47*(8), 805-811.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Tomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin, 136*, 351–374.
- Gordon, W.V., Shonin, E., Richardson, M. (2018). Mindfulness and nature. *Mindfulness, 9*(5), 1655-1658.
- Grossman, P. (2011). Defining mindfulness by how poorly I think I pay attention during everyday awareness and other intractable problems for psychology's (re) invention of mindfulness: comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment, 23*(4), 1034–1040.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Bissett, R., Piasecki, M., Batten, S. V., et al. (2004). A preliminary trial of twelve-step facilitation and acceptance and commitment therapy with polysubstance-abusing methadone-maintained opiate addicts. *Behavior Therapy, 35*, 667–688.
- Haythornthwaite, J. A., Lawrence, J. W. & Fauerbach, J. A. (2001). Brief cognitive interventions for burn pain. *Annals of Behavioral Medicine, 23*, 42–49.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*(3), 319–340.
- Hoffman, G.A. & Ivtzan, I. (2016). 30 minutes in nature a day can increase mood, well-being, meaning in life and mindfulness: Effects of a pilot programme. *Social inquiry into Well-Being, 2*, 34-46.
- Hoffman, G.A., Grossman, P., & Hinton, D.E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review, 31*(7), 1126-1132.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 222-227.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Scuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ot, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6*, 537–559.
- Howell, A.J., Dopko, R.L., Passmore, H., Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences, 51*, 166-171.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there are you: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kelly, G.A. (1955). *The psychology of personal constructs*, vols. 1 & 2. New York: Norton.
- Kiken, L. G., & Shook, N. J. (2012). Mindfulness and emotional distress: the role of negatively biased cognition. *Personality and Individual Differences, 52*(3), 329–333.

- Klassen, J. Michael, 2010. Connectedness to nature: Comparing rural and urban youths' relationships with nature. Unpublished thesis for a Master of Arts in Environmental Education and Communication. Brandon University.
- Krishnakumar, S., & Robinson, M. D. (2015). Maintaining an even keel: An affect-mediated model of mindfulness and hostile work behavior. *Emotion, 15*(5), 579–589.
- Latané, B., & Nida, S. (1981). Ten years of research on group size and helping. *Psychological Bulletin, 89*, 308–324.
- Leary, M.R., Diebels, K.J. (2018). The psychological implications of believing that everything is one. *The Journal of Positive Psychology*.
- Linehan, M. M., Dimeff, L. A., Reynolds, S. K., Comtois, K. A., Welch, S. S., Heagerty, P., et al. (2002). Dialectical behavior therapy versus comprehensive validation therapy plus 12-step for the treatment of opioid dependent women meeting criteria for borderline personality disorder. *Drug and Alcohol Dependence, 67*, 13-26.
- Lutz, A., Jha, A., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist, 70*, 632–658.
- Markus, H.R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychology Review, 98*, 224-253.
- Mayer, F.S., Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology, 24*, 503-515.
- McCown, D., & Micozzi, M. (2011). *New world mindfulness: From the founding fathers, Emerson, and Thoreau, to your personal practice*. Rochester: Healing Arts Press.
- McCrae, R.R., & Costa, P.T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York: The Guilford Press.
- Naess, A. (1973). The shallow and the deep, long-range ecology movement. A summary. *Inquiry 16*(1), 95-100.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*, 28–44.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569.
- Passmore, H., & Holder, M.D. (2016). Noticing nature: Individual and social benefits of a two-week intervention. *Journal of Positive Psychology*.
- Petricchi, N., & Ottaviani, C. (2016). Mindfulness facets distinctively predict depressive symptoms after two years: the mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences, 93*, 92–96.
- Pettigrew, T.F. (2011). Deprovincialization. In D.J. Christie (Ed). *The encyclopaedia of peace psychology*.

- Pommier, E., Neff, K.D., Toth-Kyrally, I. (2019). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*.
- Rau, H.K., & Williams, P.G. (2016). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences, 93*, 32-43.
- Restall, B., Conrad, E. (2015). A literature review of connectedness to nature and its potential for environmental management. *Journal of Environmental Management, 1-15*.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. Deci. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*, 141.
- Schutte, N.S., Malouff, J. M. (2016). Mindfulness and connectedness to nature: A meta-analytic investigation. *Personality and Individual Differences, 127*, 10-14.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine, 21*, 581–599.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *University of Hawaii & East-West Center, Program for Cultural Studies*.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*(4), 237-248.
- Slagter, H. A., Lutz, A., Greiscar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M., & Davidson, R. J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *Public Library of Science Biology, 5*(6), 138.
- Slonim, J., Kienhuis, M., Di Benedetto, M., & Reece, J. (2015). The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students. *Medical education online*.
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counselling Psychology, 53*(1), 80-93.
- Tomlinson, E.R., Yousaf, O., Vitterso, A.D., Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: a Systematic review. *Mindfulness, 9*(1), 23-43.
- Trandis, H.C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review, 96*, 506-520.
- Versluis, A. (1993). *American transcendentalism and Asian religions*. New York, NY: Oxford University Press.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (1993). On transpersonal definitions. *Journal of Transpersonal Psychology, 25*(2), 199-207.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678- 691.

- Watson, D., & Clark, L.A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In R. Hogan, J.A. Johnson, & S.R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology*. San Diego, CA: Academic Press.
- Wayment, H.A., Bauer, J. J., & Wayment, H. A. (2015). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies, 16*(4), 999-1033.
- Williams, J.M. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research, 32*, 721-733.
- Wilson, E.O. (1984). *Biophilia: the human bond with other species*. Harvard University Press Press, Cambridge, 462.
- Yu, B.C.L., Mak, W.S., Chio, F.H.N. (2020). Promotion of well-being by raising the awareness on the Interdependent nature of all matters: Development and validation of the interconnectedness scale. *Mindfulness, 11*(5), 1238-1252.
- Yu, B.C.L., Mak, W.S., Leung, I.W.Y., Chio, F.H.N. (2021). Reducing stigma through interconnectedness and compassion: A buddhism-based approach to reduce stigma toward people with mental illness. *Mindfulness, 12*(7), 1779-1790.
- Zaki, J., & Ocsner, K. (2012). The neuroscience of empathy: Progress, pitfalls and promise. *Nature Neuroscience, 15*, 675–680.