



# **UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia  
Applicata**

Corso di Laurea Magistrale in  
Psicologia Sociale, del Lavoro e della Comunicazione

Tesi di Laurea Magistrale

**Religiosità e Spiritualità: uno studio sulle loro relazioni con  
variabili di carattere individuale e psicosociale**

**Religiosity and Spirituality: a study about their relations with  
individual and psychosocial variables**

*Relatore:*

Prof. Alberto Voci

*Laureanda:*

Kathryn Sorace

Matricola 2052080

Anno Accademico 2022-2023

# INDICE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPITOLO 1: RELIGIOSITÀ E SPIRITUALITÀ</b> .....	<b>3</b>
1.1 La religiosità .....	3
1.1.1 Gli orientamenti religiosi .....	3
1.2 La spiritualità .....	5
1.3 Confronto tra i due costrutti.....	6
1.3.1 Sovrapposizioni .....	6
1.3.2 Distintività .....	7
<b>CAPITOLO 2: PSICOLOGIA DELLA RELIGIONE E DELLA SPIRITUALITÀ .</b> 9	
2.1 L'integrazione nell'ambito psicologico.....	9
2.1.1 Comprensione della persona.....	9
2.1.1.1 Numinosità e personalità .....	10
2.1.2 Le associazioni con il benessere psico-fisico e sociale .....	10
2.2 L'indagine scientifica .....	12
2.2.1 Un recente dibattito .....	12
<b>CAPITOLO 3: LA PROMOZIONE DEL BENESSERE</b> .....	<b>15</b>
3.1 Il benessere psicologico .....	15
3.1.1 Il modello multidimensionale .....	16
3.1.2 La componente edonica ed eudaimonica del benessere .....	17
3.1.3 La ricchezza psicologica della vita .....	18
3.1.4 Lo stress psicologico .....	19
3.2 La mindfulness .....	19
3.2.1 Definizione .....	21
3.2.2 Il modello a cinque fattori .....	21
3.3 La compassione .....	22
3.3.1 Self-compassion.....	23
3.3.2 Il senso di umanità comune .....	24
3.3.2.1 L'interrelazione .....	25
3.4 La deprovincializzazione .....	26

<b>CAPITOLO 4: METODO</b> .....	<b>29</b>
4.1 Obiettivi .....	29
4.2 Partecipanti .....	30
4.3 Strumento .....	33
4.3.1 Centrality of Religiosity Scale (CRS) .....	34
4.3.2 Spiritual Orientation Inventory (SOI).....	35
4.3.3 Scala Breve Spiritualità .....	36
4.3.4 Religious Life and Orientation Scale (RLOS) .....	36
4.3.5 Five Facet Mindfulness Questionnaire Short Form (FFMQ-SF) .....	37
4.3.6 Psychological Well-Being Scale (PWB) .....	38
4.3.7 Cultural Deprovincialization Scale (CDS) .....	38
4.3.8 Compassion Scale (CS) .....	39
4.3.9 Five Motives in Life (FML) .....	39
4.3.10 Interrelatedness Scale .....	40
4.3.11 Perceived Stress Scale (PSS) .....	40
4.3.12 Eventi negativi e positivi .....	41
<b>CAPITOLO 5: RISULTATI</b> .....	<b>43</b>
5.1 Attendibilità delle scale .....	43
5.2 Medie dei costrutti e confronto tra i partecipanti .....	45
5.3 Correlazioni .....	59
5.3.1 Correlazioni tra variabili di carattere religioso e spirituale .....	59
5.3.2 Correlazioni tra variabili di consapevolezza ed outcome positivi .....	63
5.3.3 Correlazioni tra le variabili religiose/spirituali e gli altri costrutti .....	77
5.4 Analisi di regressione .....	95
<b>CAPITOLO 6: CONCLUSIONI</b> .....	<b>111</b>
<b><i>RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI</i></b> .....	<b>117</b>

## Introduzione

La crescente secolarizzazione delle società occidentali ha condotto ad una sempre più elevata valorizzazione della scientificità a scapito della religiosità, e ad una visione negativa di quest'ultima come rispondente ad un sistema istituzionale caratterizzato da rigidità, dogmaticità, ed irrazionalità. Allo stato attuale, l'unica dimensione associata all'incontro con il sacro che non sembra ricadere sotto la luce dei riflettori della disapprovazione è rappresentata dalla spiritualità, concepita come la manifestazione di una religiosità privata, flessibile e finalizzata alla crescita personale; tutte caratteristiche che si sposano bene con i valori dell'individualismo, della libertà e dell'emancipazione promossi dalla cultura occidentale.

La marginalizzazione della religione dal sistema sociale, e la riduttiva polarizzazione dei costrutti della religiosità e spiritualità, hanno a loro volta limitato le possibilità di raggiungimento di una conoscenza completa e sistematica circa tali tematiche. Una conoscenza che, invece, può porsi al servizio di un'integrazione adattiva tra Stato laico e tradizioni religiose, e dell'individuazione e valorizzazione di tutti quegli aspetti religiosi e/o spirituali in grado di promuovere il benessere individuale e collettivo.

A questo proposito, il presente studio intende contribuire al raggiungimento di una maggiore consapevolezza relativamente alle implicazioni della religiosità e/o spiritualità, da un punto di vista psico-sociale. Attraverso un'indagine correlazionale, basata sulla somministrazione di un questionario online e self-report ad un campione di 214 partecipanti italiani, ci siamo focalizzati sulle differenze individuali nel modo di vivere l'esperienza spirituale e/o religiosa ed allo studio di come queste ultime – sia considerate singolarmente che in combinazione – si associano ad alcune variabili di carattere individuale e psicosociale, come la mindfulness, il benessere psicologico, le motivazioni di fondo nella vita, la deprovincializzazione, e l'interrelazione. Nei limiti di un'indagine correlazionale, sono emersi dei risultati considerevoli che si configurano come un importante spunto per l'attuazione di ricerche future maggiormente strutturate.

Nel primo capitolo vengono affrontate le definizioni di religione, religiosità e spiritualità, il tutto sempre tenendo conto dell'attuale inesistenza di un vero e proprio consenso definitorio, relativo a tali costrutti, all'interno della letteratura occidentale.

Nel secondo capitolo, invece, vengono illustrati i motivi per cui la letteratura psicologica dovrebbe occuparsi di religione e spiritualità; tali motivazioni vertono sulle implicazioni della religiosità e spiritualità in termini di raggiungimento di una maggiore comprensione dei vissuti psicologici individuali e di promozione del benessere personale e sociale. Sempre all'interno del secondo capitolo viene presentato un recente dibattito avvenuto in letteratura, relativo alle modalità attraverso le quali è possibile giungere ad un modello epistemologico strutturato finalizzato alla produzione di una conoscenza scientifica a partire dai temi religiosi e spirituali.

Il terzo capitolo fornisce un approfondimento delle variabili individuali e psicosociali considerate nel presente studio. Queste ultime riflettono dei costrutti profondamente legati al benessere individuale e collettivo, e conseguentemente rappresentano l'oggetto di studio della psicologia positiva, una prospettiva teorica finalizzata alla valorizzazione di tutti quei processi in grado di promuovere la felicità, il benessere ed il funzionamento psico-sociale.

Il quarto capitolo è finalizzato all'illustrazione degli aspetti metodologici della ricerca, e fornisce una descrizione di quelli che sono gli obiettivi, il campione dei partecipanti e le scale di misura selezionate per la realizzazione del questionario somministrato. Nel quinto capitolo, invece, vengono presentati i risultati della ricerca; questi ultimi provengono da differenti analisi statistiche (effettuate mediante il software SPSS): la verifica dell'attendibilità delle scale, il confronto tra le medie dei costrutti in specifici sotto-campioni di partecipanti, l'analisi delle correlazioni tra le variabili, e le analisi di regressione multipla. I risultati, ed i limiti della ricerca, vengono poi discussi in linea generale all'interno del sesto capitolo.

# Capitolo 1: Religiosità e Spiritualità

## 1.1 La religiosità

La religione riflette un costrutto socio-culturale riferito ad un sistema organizzato e condiviso di dottrine, credenze, percezioni, valori, pratiche, e riti associati all'incontro con la dimensione sacra e divina; tale assetto viene definito e legittimato all'interno di una comunità religiosa, ovvero un'istituzione socio-culturale che impegna e collega tra loro i singoli individui praticanti (Paloutzian, & Park, 2021; Vieten, & Lukoff, 2022). Infatti, il termine religione deriva dalla parola latina *religio* che, secondo una delle varie ipotesi etimologiche, significa appunto “legare insieme” (Saucier, & Skrzypińska, 2006). Alla luce di tali caratteristiche, è facile comprendere il motivo per cui tale costrutto riesca non solo ad influenzare la vita ed i comportamenti dei singoli individui, ma anche ad avere un impatto incisivo sul funzionamento dell'intera società (Voci, Bosetti, & Veneziani, 2017).

La religiosità, invece, rappresenta la controparte psicologica associata alle modalità soggettive di vivere, comprendere e percepire la propria religione. Nello specifico, tale costrutto psicologico incarna tutti gli aspetti cognitivi, affettivi e comportamentali utilizzati dagli individui per comprendere, valutare, significare e partecipare agli stimoli provenienti dal proprio contesto religioso (Paloutzian, & Park, 2021).

### 1.1.1 *Gli orientamenti religiosi*

Come appena suggerito, possono esistere diverse modalità di vivere ed esprimere la propria esperienza religiosa. A tal proposito, nell'ambito dello studio della relazione tra religiosità e pregiudizio, Allport e Ross (1967)<sup>1</sup>, hanno proposto

---

<sup>1</sup> Allport e Ross (1967) hanno evidenziato l'esistenza di un legame paradossale tra religiosità e pregiudizio: da un lato gli insegnamenti ed i valori religiosi incoraggiano i fedeli a mostrarsi tolleranti e compassionevoli nei confronti del prossimo, dall'altro lato una serie di dati presenti in letteratura evidenziavano l'esistenza di associazioni positive tra religiosità ed incremento dell'autoritarismo, dell'intolleranza e del pregiudizio. Come evidenziato dagli autori, tale paradosso emergeva proprio perché la religiosità può associarsi sia positivamente che negativamente al pregiudizio, e questo dipendentemente dal tipo di orientamento religioso adottato.

l'esistenza di due differenti orientamenti religiosi: l'*orientamento intrinseco* e l'*orientamento estrinseco*. Infine, alcuni anni dopo, Batson (1976)<sup>2</sup> ha suggerito l'esistenza di un terzo tipo di orientamento, denominato *orientamento quest*.

L'orientamento religioso intrinseco presuppone l'interiorizzazione dei valori del proprio credo e la concezione della propria religione come un "fine in se stessa" (Voci, & Pagotto, 2010, p. 25); in altre parole, chi aderisce a questo tipo di orientamento vive la propria religione considerandola come una delle motivazioni principali della propria vita (Voci, et al., 2017). Dalla letteratura è emerso che questo tipo di orientamento può associarsi sia positivamente che negativamente al pregiudizio intergruppi, e questo dipendentemente dalle norme implicite ed esplicite veicolate dal proprio ingroup religioso; in altre parole, l'associazione tra orientamento intrinseco e pregiudizio tende ad essere positiva laddove il pregiudizio verso un gruppo target venga incoraggiato dalla propria comunità religiosa, e negativa laddove il pregiudizio venga proibito e rifiutato (per una rassegna, si vedano Hunsberger, & Jackson, 2005; Batson, & Stocks, 2005).

L'orientamento religioso estrinseco riflette una religiosità più immatura, e presuppone l'utilizzo strumentale della propria fede per fini personali e non religiosi. Chi aderisce a questo tipo di orientamento considera la propria religione come un mezzo per l'ottenimento di alcuni vantaggi personali e sociali, come ad esempio: un senso di appartenenza comunitaria, l'autorealizzazione, delle relazioni sociali positive, la sicurezza, la salvezza dopo la morte, ecc. (Voci, & Pagotto, 2010; Voci, et al., 2017). Gli studi in letteratura mostrano come l'orientamento religioso estrinseco tenda ad associarsi sempre ad un incremento del pregiudizio intergruppi

---

<sup>2</sup> L'*orientamento quest* è stato concettualizzato da Batson con lo scopo di isolare quella dimensione della religiosità associata alla tolleranza, al comportamento pro-sociale ed alla compassione universale (Bosetti, Voci, & Pagotto, 2011; Voci, & Pagotto, 2010). Infatti, in quegli anni in letteratura emergevano dei risultati contrastanti relativi all'associazione tra orientamento intrinseco e pregiudizio; nello specifico, se da un lato l'orientamento estrinseco si associava sempre ad un aumento del pregiudizio, dall'altro lato l'orientamento intrinseco si associava talvolta ad un aumento e talvolta ad una sua riduzione (per una rassegna, si veda Batson, Schoenrade, & Ventis, 1993).

(per una rassegna, si vedano Batson, Schoenrade, & Ventis, 1993; Batson, & Stocks, 2005; Hunsberger, & Jackson, 2005).

L'orientamento quest, anche chiamato orientamento di ricerca, presuppone la visione della propria fede come un percorso spirituale caratterizzato da un incessante dialogo interiore, e da un atteggiamento critico e dubitante nei confronti delle proprie credenze e dei dogmi veicolati dalle comunità religiose. Chi aderisce a questo tipo di orientamento si pone continue domande circa l'esistenza umana, valorizzandone la complessità (Voci, & Pagotto, 2010; Voci, et al., 2017).

Attraverso una serie di studi è emerso che questo tipo di orientamento o non si associa al pregiudizio intergruppi, oppure tende ad associarsi ad un suo decremento (per una rassegna si vedano, Batson, & Stocks, 2005; Hunsberger, & Jackson, 2005).

Per sua natura, l'orientamento quest si contrappone nettamente al fondamentalismo religioso il quale, invece, presuppone l'accettazione dogmatica delle dottrine veicolate dalla propria comunità religiosa, e si associa sempre ad un incremento del pregiudizio intergruppi (Hunsberger, & Jackson, 2005). Alla luce di tali caratteristiche, emerge subito come l'orientamento quest incarni un'esperienza di fede meno istituzionale e più personale; per di più, chi aderisce a questo tipo di orientamento non si considera, e non è considerato, come del tutto appartenente ad una comunità religiosa (Voci, & Pagotto, 2010).

Si potrebbe, quindi, rappresentare quest'ultimo tipo di orientamento come un qualcosa che si avvicina maggiormente a ciò che generalmente si intende con il termine "spiritualità".

## **1.2 La spiritualità**

In letteratura con il termine spiritualità si intende generalmente un percorso interiore volto alla costruzione di un significato circa la propria esistenza, e finalizzato alla connessione tra il sé e la dimensione sacra e trascendente; quest'ultima, può riferirsi ad una divinità, ad un potere superiore, ad un elemento concepito come sacro, alla natura, all'intera umanità, ed alla vita stessa (Hill, et al, 2000; Vieten, & Lukoff, 2022). A partire da questa definizione generale, si nota



come l'enfasi venga posta maggiormente sull'individualità nella costruzione di un dialogo con se stessi e con la trascendenza; un dialogo che sconfini oltre il tempo e lo spazio, e che per questo non si basa necessariamente sull'adesione ad un sistema religioso istituzionale (Piedmont, 1999a; Zinnbauer, & Pargament, 2005).

### **1.3 Confronto tra i due costrutti**

Come evidenziano gli studi in letteratura, la spiritualità e la religiosità possono sia coesistere e sia presentarsi in modo mutuamente esclusivo nell'interiorità di ciascun credente (Paloutzian, & Park, 2005). Tuttavia, nella maggior parte dei casi, entrambe le dimensioni tendono a coesistere all'interno della medesima persona (Hill, et al., 2000; Zinnbauer, & Pargament, 2005).

A seguito della crescente secolarizzazione, che ha portato ad un vero e proprio trionfo della scienza all'interno della cultura occidentale, la letteratura ha iniziato ad assegnare al costrutto della religiosità una connotazione negativa, attribuendole i caratteri della dogmaticità, staticità, rigidità ed istituzionalità; viceversa, la spiritualità ha cominciato ad assumere una connotazione maggiormente positiva, venendo intesa come la manifestazione di una religiosità più dinamica, mutevole, personale, e finalizzata alla crescita individuale ed alla costruzione del significato esistenziale (Hill, et al., 2000; Zinnbauer, & Pargament, 2005).

Tuttavia, secondo Hill e collaboratori (2000), la polarizzazione dei due costrutti risulta restrittiva e limitante, in quanto la religiosità e la spiritualità rispecchiano due costrutti multidimensionali in parte connessi ed in parte differenziati; perciò, è solo attraverso l'individuazione delle sovrapposizioni e distintività che si può giungere ad un consenso definitivo, e ad una conseguente conoscenza sistematica relativa a tali tematiche (vedi anche Zinnbauer, & Pargament, 2005).

#### ***1.3.1 Sovrapposizioni***

Le sovrapposizioni tra i costrutti della religiosità e spiritualità riguardano la ricerca del significato esistenziale, il dialogo con la dimensione sacra e trascendente, ed il processo di costruzione ed evoluzione identitaria associato all'appartenenza religiosa e/o spirituale (Hill, et al., 2000; Zinnbauer, & Pargament, 2005).

Secondo Hill e collaboratori (2000) la religiosità e la spiritualità condividono un primo criterio di definizione, anche chiamato *criterio A*:

i sentimenti, i pensieri, le esperienze ed i comportamenti generati dalla ricerca del sacro. Con il termine “ricerca” si intende il tentativo di identificare, articolare, mantenere o trasformare. Con il termine “sacro” si intende un’entità divina, oggetto divino, Realtà Ultima, o Verità Ultima percepita dall’individuo (p.66).

### **1.3.2 Distintività**

Il primo elemento che distingue la religiosità dalla spiritualità è che la prima risponde necessariamente alle prescrizioni di una comunità religiosa tradizionalmente intesa, che fornisce e sostiene modelli di comportamento, norme, credenze e pratiche religiose. Tutti questi elementi, invece, vengono rifiutati dalla maggior parte delle forme di spiritualità impegnate nella valorizzazione delle credenze, percezioni e pratiche individuali; queste ultime, a loro volta, possono anche manifestarsi anche all’interno di un contesto grupppale (Hill, et al., 2000; Zinnbauer, & Pargament, 2005).

Hill e collaboratori (2000), nell’ambito dell’individuazione delle distinzioni tra i due costrutti, hanno proposto due ulteriori criteri di definizione esclusivi per il costrutto della religiosità: il *criterio B* ed il *criterio C*.

Il *criterio B* (riportato di seguito) può affiancarsi o addirittura sostituire il *criterio A* menzionato precedentemente:

la ricerca di obiettivi non sacri (come l’identità, l’appartenenza, il significato, la salute ed il benessere) in un contesto il cui obiettivo primario è la facilitazione del *criterio A* (Hill, et al., 2000, p.66).

Infine, il *criterio C* definisce la religiosità come caratterizzata da:

i mezzi ed i metodi della ricerca (come, ad esempio, i rituali o i comportamenti prescritti) che vengono convalidati e sostenuti all’interno di un gruppo identificabile di persone (Hill, et al., 2000, p.66).

In conclusione, come suggerito da tali criteri di definizione, la spiritualità possiede un'unica caratteristica riassumibile nella ricerca del sacro; tale caratteristica viene talvolta condivisa con la religiosità e solo in quest'ultimo caso può affiancarsi o essere sostituita dalla ricerca degli obiettivi non sacri<sup>3</sup>. Infine, solo la religiosità presuppone la presenza di una comunità religiosa o di un aggregato di individui che legittimizza e prescrive le pratiche ed i comportamenti associati alla ricerca del sacro (Hill, et al., 2000).

Le assunzioni di Hill e collaboratori (2000) concepiscono la spiritualità come la componente di una religiosità più matura, o meglio come una funzione centrale ed essenziale di una religiosità incentrata sulla ricerca del sacro. Diversamente, Piedmont (1999a), con il suo concetto di trascendenza spirituale attribuisce alla spiritualità delle caratteristiche che eccedono la religiosità, come ad esempio: il senso di connessione<sup>4</sup>, l'universalismo<sup>5</sup>, e la soddisfazione associata alla preghiera personale<sup>6</sup>.

Questi tentativi, relativi al raggiungimento di una definizione sistematica di religiosità e spiritualità, riflettono un impegno importante che, tuttavia, non ha ancora condotto agli esiti sperati; difatti, al giorno d'oggi, all'interno della letteratura scientifica occidentale non si è ancora del tutto giunti ad un consenso definitorio relativo ai due costrutti (Paloutzian, & Park, 2021; Piedmont, 2021).

---

<sup>3</sup> Si veda *orientamento religioso estrinseco* di Allport e Ross (1967).

<sup>4</sup> In inglese originale "*connectedness*" ovvero la credenza che ciascun individuo è intrinsecamente legato a tutta l'umanità, e che quest'ultima contribuisce al mantenimento dell'armonia di ciascuna singola vita (Piedmont, 1999a).

<sup>5</sup> In inglese originale "*universality*", ovvero la credenza circa la natura unificante della vita che porta a concepire le singole esistenze come parti di un insieme più ampio ed omogeneo, realizzabili esclusivamente in rapporto al funzionamento del tutto (Piedmont, 1999a).

<sup>6</sup> In inglese originale "*prayer fulfillment*", ovvero i sentimenti di gioia e contentezza generati dall'incontro individuale con la dimensione trascendente (Piedmont, 1999a).

## **Capitolo 2: Psicologia della religione e della spiritualità**

Perché la psicologia dovrebbe occuparsi di religione e spiritualità? Ma soprattutto, quali sono le modalità attraverso le quali è possibile produrre conoscenza scientifica a partire da tali tematiche?

### **2.1 L'integrazione nell'ambito psicologico**

Secondo alcuni autori, la disciplina psicologica deve necessariamente occuparsi di religione e spiritualità proprio perché queste ultime contribuiscono al raggiungimento di una comprensione totale della persona: del suo sviluppo, del suo funzionamento, della sua personalità, dei suoi comportamenti e del suo ambiente psico-sociale (Hill, et al., 2000; Paloutzian, & Park, 2005; Piedmont, 2005).

Ma non solo, è fondamentale che la scienza psicologica si occupi di tali tematiche proprio perché la religiosità e la spiritualità (nelle loro modalità adattive) possono associarsi positivamente alla salute psico-fisica e sociale, favorire degli approcci terapeutici più soddisfacenti e facilitare il recupero dalla malattia (Hill, et al., 2000; Oman, & Thoresen, 2005; Vieten, & Lukoff, 2022).

#### ***2.1.1 Comprensione della persona***

Come appena accennato, l'indagine psicologica della religiosità e spiritualità è fondamentale per il raggiungimento di una comprensione della persona nella sua interezza.

Infatti, i percorsi religiosi e/o spirituali accompagnano spesso l'individuo in tutto l'arco della sua vita, influenzandone lo sviluppo psicologico (Hill, et al. 2000; Vieten, & Lukoff, 2022). Inoltre, la religiosità e la spiritualità riflettono dei veri e propri fenomeni psico-sociali in grado di influenzare i comportamenti degli individui sulla base delle norme e dei valori veicolati all'interno delle comunità religiose e/o spirituali di appartenenza. (Hill, et al., 2000). Ulteriormente, diverse evidenze in letteratura dimostrano come l'esperienza religiosa e/o spirituale si associ ai fenomeni cognitivi, affettivi ed emozionali degli individui (per una rassegna, si veda Hill, et al., 2000). Infine, la religiosità e la spiritualità sono

rilevanti nello studio della personalità e delle sue determinanti genetiche (Piedmont, 1999a, 1999b, 2005).

#### *2.1.1.1 Numinosità e personalità*

Piedmont (1999a, 1999b, 2005) è sicuramente uno degli autori che più si è occupato del tema della personalità nell'ambito dell'approfondimento psicologico dei costrutti della religiosità e della spiritualità; nello specifico, si è occupato di proporre un'integrazione tra i costrutti numinosi – ovvero riferiti alla sfera del sacro e del divino – e le teorie di personalità maggiormente accreditate.

Così come per la personalità, le esperienze religiose e spirituali implicano delle differenze individuali, per cui gli individui possono distinguersi tra loro sulla base di quanto e come si definiscono religiosi e/o spirituali (Piedmont, 2005). Inoltre, i costrutti numinosi, al pari dei tratti di personalità, sono intrinseci alla persona, possiedono basi motivazionali, sono stabili nel tempo e generano delle modalità comportamentali che tendono a manifestarsi stabilmente e coerentemente nelle diverse circostanze (Piedmont, 1999b).

#### *2.1.2 Le associazioni con il benessere psico-fisico e sociale*

La religiosità e la spiritualità hanno la stessa probabilità di associarsi positivamente e negativamente alla salute mentale, e questo dipendentemente dalle caratteristiche di funzionalità o disfunzionalità associate alla tipologia di coinvolgimento religioso e spirituale adottata (Hill, et al., 2000; Oman, & Thoresen, 2005; Miller, & Kelley, 2005).

Le dimensioni della religiosità e della spiritualità che si associano maggiormente al funzionamento psicologico sono: la partecipazione alle pratiche pubbliche, il coping religioso e spirituale positivo, l'impegno nelle pratiche private, ed i conflitti religiosi e spirituali a livello di credenze intra ed interpersonali (Vieta & Lukoff, 2022).

La partecipazione alle pratiche organizzate, contribuisce al benessere psicologico attraverso alcune variabili mediatrici, come, ad esempio, l'adesione ai valori etici promossi dalla propria comunità religiosa, ed il perseguimento di nuovi obiettivi

salutari suggeriti dal proprio contesto religioso e spirituale (Greenfield, Vaillant, & Marks, 2009).

Il coping religioso e spirituale positivo, invece, si riferisce alla rappresentazione della propria fede come una risorsa per la risoluzione adattiva di alcune situazioni problematiche e stressogene. Nello specifico, questa tipologia di coping contribuisce al benessere psicologico permettendo agli individui l'avvio di un processo di ri-significazione di alcuni eventi critici e dolorosi come, ad esempio, la morte e la malattia; si pensi, a tal proposito, ai riti di passaggio o alle credenze religiose riguardanti l'immortalità dell'anima (Pargament, et al., 2005; Vieten, & Lukoff, 2022).

L'impegno nelle pratiche private (come, ad esempio, la preghiera e la meditazione personale) può predire positivamente il benessere psicologico associandosi positivamente alla speranza, all'autostima, alla qualità della vita, ed alla riduzione dei sintomi psicopatologici e dell'ideazione suicidaria (Mohr, 2013).

Infine, i conflitti religiosi e spirituali tra le credenze intra ed interpersonali<sup>7</sup> possono associarsi negativamente al benessere psicologico attraverso un incremento dello stress, dell'affettività negativa e dell'ostilità nei confronti di Dio e delle istituzioni religiose (Abu-Raiya, & Pargament, 2015).

Per quanto concerne il benessere fisico, le associazioni con quest'ultimo sono intrinsecamente connesse a quelle che emergono tra la religiosità/spiritualità ed il funzionamento psicologico; infatti, la salute fisica e la salute psicologica riflettono due tipologie di funzionamento profondamente interconnesse, per cui l'esistenza di una presuppone e/o facilita l'insorgere dell'altra (Oman, & Thoresen, 2005). Comunque, nello specifico, il predittore maggiormente incisivo sull'incremento del benessere fisico è rappresentato dall'adesione alle norme di tipo religioso e/o spirituale, le quali incentivano generalmente la messa in atto di comportamenti maggiormente salutari; come, ad esempio, il non abuso di sostanze psico-attive (Hill, et al., 2000).

---

<sup>7</sup> Questi tipi di conflitto includono, generalmente, una perdita o la messa in discussione della propria fede, l'adesione a nuove pratiche religiose e spirituali malsane e disadattive, e dei cambiamenti a livello di appartenenza religiosa. (Vieten, & Lukoff, 2022).

Le norme di tipo religioso e spirituale giocano un ruolo importante anche nelle associazioni con il benessere sociale e collettivo; infatti, l'adesione a tali norme può favorire la messa in atto di comportamenti non devianti e maggiormente etici e virtuosi. Ma non solo, la promozione del benessere sociale e collettivo può avvenire anche grazie all'incremento dei programmi di aiuto favoriti dalle comunità religiose, i quali possono affiancarsi – o addirittura sostituire – i servizi di assistenza sanitaria erogati dallo Stato all'interno del territorio nazionale (Hill, et al., 2000).

## **2.2 L'indagine scientifica**

L'integrazione della religione e della spiritualità nell'ambito della scienza psicologica suscita non poche controversie all'interno della letteratura occidentale, circa le modalità attraverso le quali la psicologia potrebbe e dovrebbe focalizzarsi su tali costrutti da un punto di vista scientifico.

### **2.2.1 Un recente dibattito**

All'interno della rivista *Psychology of Religion and Spirituality* è stato di recente pubblicato un dibattito relativo alla possibilità di giungere ad una conoscenza scientifica e sistematica nell'ambito della religione e spiritualità.

Secondo Paloutzian e Park (2021), autori dell'articolo target, un requisito imprescindibile delle discipline scientifiche è quello di maneggiare e produrre una tipologia di conoscenza che sia accessibile, pubblica e verificabile su larga scala a livello internazionale. Per tale motivo, fuoriesce dall'ambito dell'indagine scientifica tutto ciò che presuppone posizioni soggettive e privilegiate; come, ad esempio, le credenze individuali, la percezione soggettiva del sacro, le esperienze ultraterrene e, altresì, le definizioni di religiosità e spiritualità proposte dalla letteratura. Queste ultime, come accennato nel capitolo precedente, non possiedono ancora dei confini chiari e sistematici; per di più, secondo Paloutzian e Park (2021), difficilmente la letteratura riuscirà effettivamente a giungere ad un consenso definitorio relativo a tali costrutti.

Gli autori, dunque, sostengono che per poter parlare di scienza nell'ambito della religione e spiritualità bisogna iniziare a occuparsi di "Psicologia della religiosità",

un settore multidisciplinare che volge lo sguardo essenzialmente sul significato percepito dai singoli individui circa la propria esperienza religiosa e spirituale (Paloutzian, & Park, 2021; Park, & Paloutzian, 2021).

Su tali assunzioni non concordano Slife e Reber (2021), per i quali il confinamento metodologico proposto non fa altro che limitare la possibilità di ottenere una conoscenza scientifica completa e rispettosa dei vissuti psicologici di ciascun individuo credente, compresi quelli non pubblicamente accessibili e condivisibili. A tal proposito, è solo attraverso una pluralità di ontologie, e l'impiego di una serie di strumenti di tipo quantitativo e qualitativo, che ci si può avvicinare il più possibile alla verità circa i fenomeni della religiosità e spiritualità (Slife, & Reber, 2021).

Piedmont (2021), invece, si contrappone al pessimismo di Paloutzian e Park relativo all'incapacità della scienza di giungere ad un consenso universale riguardante le definizioni di religiosità e spiritualità. Secondo l'autore, la psicologia scientifica ha tutte le carte in regola per identificare gli aspetti universali del numinoso<sup>8</sup>, compreso il loro ruolo causale sui diversi fenomeni psico-sociali (Piedmont, 2021).

Indipendentemente dalle diverse argomentazioni avanzate, si può giungere ad una conclusione chiara e condivisa: la psicologia scientifica può occuparsi di religione e spiritualità, ma per farlo il campo deve impegnarsi ancora tanto nel raggiungimento di un modello epistemologico strutturato, e nell'ottenimento di un consenso definitorio relativo ai due costrutti (Paloutzian, & Park, 2021; Piedmont, 2021). Infatti, come evidenziato precedentemente, allo stato attuale la letteratura è ancora sommersa da una varietà di definizioni, prospettive e metodi troppo sfumati e scollegati tra loro, che impediscono il raggiungimento di una conoscenza completa e strutturata circa i fenomeni della religiosità e spiritualità (Piedmont, 2021).

---

<sup>8</sup> Ovvero tutto ciò che si riferisce alla sfera del sacro e del divino, come appunto le esperienze religiose, spirituali e mistiche (Piedmont, 1999a, 2005, 2021).





## Capitolo 3: La promozione del benessere

Nel capitolo precedente si è parlato di funzionamento individuale e collettivo in relazione all'esperienza religiosa e/o spirituale. A tal proposito, il focus sul benessere personale e sociale riflette l'impegno principale della *psicologia positiva*, una disciplina che si è sviluppata negli ultimi vent'anni, durante i quali ha ottenuto un riconoscimento sempre più elevato. Tale prospettiva, anziché focalizzarsi sulla risoluzione dei fenomeni psicologici negativi (come, ad esempio, i sintomi patologici, la devianza, la discriminazione e la violenza), si impegna nella valorizzazione di tutti quei processi che contribuiscono al raggiungimento della felicità, del benessere psico-fisico e del funzionamento psico-sociale (Gable, & Haidt, 2005). Questo, in linea con l'idea promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1948, secondo cui la salute non riflette più la mera assenza della malattia, bensì la presenza di uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale (Coppola, 2022; Ryan, & Deci, 2001).

Nel presente capitolo verranno illustrati alcuni costrutti in linea con tale prospettiva teorica ed applicativa, compreso il costrutto della *mindfulness* che, come mostrano diverse evidenze empiriche, può associarsi positivamente ad alcuni indicatori della salute psico-fisica e del benessere collettivo (per una rassegna, si vedano Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Condon, 2017; Keng, Smoski, & Robins, 2011).

### 3.1 Il benessere psicologico

Come evidenziato nel capitolo precedente, la salute fisica e la salute psicologica riflettono due tipologie di funzionamento umano intrinsecamente legate ed interdipendenti; sulla base di tale assunzione, focalizzarsi sul benessere psicologico può consentire una comprensione più completa delle modalità attraverso le quali è possibile promuovere il raggiungimento di uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale (Oman, & Thoresen, 2005; Ryff, & Singer, 1996).

### ***3.1.1 Il modello multidimensionale***

Ryff e Keyes (1995), attraverso una rassegna dei vari studi che si sono occupati del funzionamento mentale positivo, hanno sviluppato un modello multidimensionale del benessere psicologico, il quale descrive quest'ultimo come una macro-dimensione costituita da sei componenti (elencate di seguito).

1. Accettazione di sé: implica la presenza di valutazioni positive rivolte a tutti gli aspetti positivi e negativi del sé, compreso un senso di soddisfazione provato nei confronti della propria vita passata.
2. Relazioni sociali positive: ovvero l'accesso ad un sistema di relazioni interpersonali caratterizzate da calorosità, intimità, soddisfazione, empatia, fiducia e supporto reciproci.
3. Autonomia: rappresenta la percezione di senso di auto-determinazione ed indipendenza dalle pressioni e dalle valutazioni altrui; ovvero, la capacità di comportarsi, pensare e decidere secondo degli standard personali e senza lasciarsi dominare dalle aspettative e dai giudizi sociali.
4. Padronanza dell'ambiente: presuppone la capacità di gestire efficacemente la propria vita ed orientare l'ambiente circostante in modo da coglierne tutte le opportunità e renderlo idoneo ai propri valori e bisogni.
5. Scopo della vita: implica una visione della propria vita presente e passata come profondamente significativa e caratterizzata da una serie obiettivi da raggiungere e per i quali vivere.
6. Crescita personale: si riferisce ad un senso di interrotta espansione, sviluppo ed autorealizzazione del sé e del proprio potenziale; tale dimensione implica una maggiore apertura verso le esperienze di vita e la visione della propria persona e dei propri comportamenti come costantemente migliorabili, e per tale motivo positivamente predisposti al cambiamento.

### ***3.1.2 La componente edonica ed eudaimonica del benessere***

Sin dai tempi più antichi, quando si riflette sul raggiungimento del benessere individuale entrano in gioco due diverse prospettive: la prospettiva edonica ed eudaimonica del benessere.

La prospettiva edonica, derivante dall'edonismo filosofico del pensatore greco Aristippo, concepisce il benessere in termini di ricerca immediata del piacere, evitamento del dolore e raggiungimento della felicità. Diversamente, la prospettiva eudaimonica, derivante dal pensiero di Aristotele, rappresenta il benessere in termini di costruzione di una vita significativa, raggiungimento della massima autorealizzazione, ed espressione del massimo potenziale per il raggiungimento dei propri obiettivi e valori più profondi (Ryan, & Deci, 2001).

Tutt'ora, all'interno della letteratura scientifica contemporanea, tali prospettive generano un dibattito relativo alle modalità attraverso le quali le motivazioni edonistiche ed eudaimoniche possono contribuire al raggiungimento del benessere personale (Ryan, & Deci, 2001).

Huta e Ryan (2010), a tal proposito, hanno dimostrato empiricamente che le motivazioni edonistiche ed eudaimoniche degli individui sono entrambe necessarie per il raggiungimento di uno stato di completo benessere; infatti, ciascuna motivazione può contribuire alla promozione di diversi aspetti del benessere individuale, in finestre temporali differenti. In generale, l'edonia si associa maggiormente alle emozioni positive e, proprio perché presuppone la messa in atto di attività di per sé piacevoli, contribuisce al raggiungimento del benessere in tempi immediati. Invece, l'eudaimonia si associa maggiormente ad aspetti più profondi del benessere (come, ad esempio, la costruzione del significato esistenziale e la presenza di esperienze trascendenti) e conduce a dei risultati associati al benessere che, seppur non immediati, tendono a conservarsi nel lungo termine; probabilmente, tale insorgenza ritardata emerge perché la spinta eudaimonica fornisce nell'immediato degli obiettivi positivi il cui raggiungimento può avvenire solo in tempi successivi grazie ad un impegno costante, oppure perché l'attività eudaimonica favorisce di per sé lo sviluppo di strategie di coping efficaci che permettono di migliorare l'esperienza affettiva generale (Huta, & Ryan, 2010).

Focalizzando l'attenzione su un aspetto specifico della motivazione eudaimonica, da una serie di studi è emerso che il significato della vita può associarsi positivamente ad una serie di indicatori del benessere individuale; come, ad esempio, la soddisfazione per la propria vita, la felicità, l'autostima, la curiosità, le strategie di coping adattive, la riduzione del dogmatismo e la crescita personale all'interno del contesto terapeutico. Viceversa, l'assenza di un significato percepito nella propria vita si associa positivamente allo stress psicologico (per una rassegna, si veda Martos, Thege, & Steger, 2010; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Inoltre, la percezione di una vita significativa e la ricerca di un significato nella propria vita riflettono due dimensioni indipendenti che possono coesistere all'interno della medesima persona, ed è proprio l'interazione tra le due che sembra garantire il raggiungimento di un maggior benessere individuale (Steger e Oishi, 2004).

### ***3.1.3 La ricchezza psicologica della vita***

Oishi e Westgate (2022) hanno proposto una terza componente del benessere, in grado di superare la dicotomia tra edonia ed eudaimonia: la ricchezza psicologica della vita. Tale dimensione, seppur associata positivamente alla ricerca edonistica della felicità ed alla ricerca eudaimonica del significato, può distinguersi da queste ultime e contribuire indipendentemente al benessere psicologico, in termini di percezione di una vita qualitativamente buona (Oishi, & Westgate, 2022).

Una vita psicologicamente ricca si riferisce ad una vita caratterizzata da una varietà di esperienze nuove, complesse, interessanti, stimolanti e talvolta dolorose; le quali conducono l'individuo ad un costante cambio di mentalità, a nuove visioni del mondo, e, più in generale, ad un incremento della saggezza. Tale ricchezza esperienziale si associa ad una serie di fattori disposizionali come, ad esempio, la curiosità, l'apertura all'esperienza ed al cambiamento, la presenza di una moltitudine di interessi, l'intensità emozionale e la volontà a sfidare i sistemi esistenti per giungere al cambiamento (Oishi, & Westgate, 2022).

### **3.1.4 Lo stress psicologico**

Benessere e stress si collocano ai due poli opposti del medesimo continuum. La definizione di stress psicologico maggiormente accreditata dalla letteratura scientifica è quella proposta da Lazarus e Folkman (1984), la quale definisce lo stress psicologico come l'esito di una relazione particolare tra ambiente ed individuo; tale relazione conduce quest'ultimo a valutare le richieste ambientali come eccedenti le risorse personali necessarie per affrontarle. Lo stress psicologico, quindi, implica una percezione di squilibrio a sua volta in grado di minacciare il benessere individuale.

Questa descrizione di stampo transazionale conferisce una centralità alle percezioni individuali nell'insorgenza dell'esperienza stressogena e delle conseguenze negative ad essa associate. In altre parole, non sono gli stimoli in sé ad intaccare il benessere individuale, quanto piuttosto la valutazione individuale che viene avanzata circa gli *stressors* ambientali e le risorse o strategie possedute per affrontarli (Lazarus, & Folkman, 1984).

### **3.2 La mindfulness**

La mindfulness si riferisce ad un particolare stato dell'essere, originariamente ricercato attraverso un insieme di pratiche contemplative orientali per lo più aderenti agli insegnamenti del buddismo, una tradizione religiosa praticata da oltre 2500 anni (Keng, et al., 2011).

Il termine mindfulness riflette la traduzione inglese della parola *sati* che, in lingua Pali<sup>9</sup>, significa letteralmente "ricordare"; tuttavia, la tradizione buddista ha assegnato a tale termine una differente connotazione, genericamente riferita alla consapevolezza lucida, alla presenza mentale nel qui ed ora, e all'accettazione armoniosa dei propri processi e sentimenti interni, riconoscendone la loro natura transitoria (Bodhi, 2011; Brown, et al., 2007; Keng, et al., 2011).

---

<sup>9</sup> La lingua Pali è una lingua arcaica indiana, utilizzata per la stesura del canone buddista *Theravada* (Oberlies, 2001).

Secondo gli insegnamenti buddisti la mindfulness va coltivata in un contesto permeato dalle virtù della saggezza, della compassione, della gioia, della gentilezza e dell'equità; ulteriormente, va ricercata attraverso un sistema interconnesso ed interiorizzato di pratiche spirituali – tra cui la meditazione e l'adesione ad uno stile di vita etico – per giungere all'obiettivo finale della liberazione dalla sofferenza (Baer, 2019; Condon, 2017; Keng, et al., 2011).

Tale costrutto riscuote oggi un enorme successo all'interno della letteratura medica e psicologica occidentale; la sua introduzione in tale scenario è avvenuta abbastanza di recente, a partire degli anni 1980 quando Jhon Kabat-Zinn intuì la possibilità di diffondere i benefici della mindfulness all'interno di un contesto prevalentemente laico o, comunque, slegato dalla tradizione buddista. Per fare ciò, lo studioso si prefisse l'obiettivo di laicizzare la pratica della mindfulness, privandola di qualsiasi connotazione religiosa e morale, ed utilizzarla nell'ambito della progettazione di interventi per la cura del dolore psicologico, in modo da renderli accessibili per tutte quelle persone estranee alla religione buddista (Baer, 2019; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Keng, et al., 2011; Williams, & Kabat-Zinn, 2011). Allo stato attuale, la letteratura occidentale è permeata di un numero sempre crescente di ricerche empiriche volte all'individuazione dei benefici associati alla mindfulness; molte di queste, in linea con l'obiettivo di Kabat-Zinn, si rendono utili per la progettazione di interventi clinici rivolti alla cura dei sintomi fisici e psicologici (Brown, et al., 2007).

In generale, dalla letteratura emerge che la mindfulness è in grado di predire una serie di outcome associati alla salute individuale, come ad esempio l'incremento del benessere psico-fisico, della soddisfazione per la vita, e dei processi di regolazione emozionale e comportamentale; inoltre, tale costrutto si associa generalmente alla riduzione dello stress psicologico, dei sintomi psicopatologici e dell'affettività negativa (Baer, et al., 2006; Brown, & Ryan, 2003; Brown, et al., 2007; Keng, et al., 2011). Infine, nell'ottica del benessere collettivo, alcune ricerche evidenziano che le pratiche di meditazione basate sulla mindfulness possono predire positivamente l'incremento dei sentimenti compassionevoli e dei comportamenti pro-sociali (Condon, 2017).

### ***3.2.1 Definizione***

La laicizzazione della mindfulness, ragionevolmente, ha condotto ad un'inevitabile discrepanza tra la concettualizzazione della tradizione buddista e la definizione operata dalla cultura occidentale relativamente a tale costrutto; ulteriormente, tale discrepanza è esacerbata dal fatto che, di per sé, la tradizione buddista non propone una definizione chiara, unificata e sistematica della mindfulness (Baer, 2019; Condon, 2017; Keng, et al., 2011).

Tutto questo rende complicato giungere ad un'unica definizione universalmente accettata; infatti, la mindfulness può riferirsi ad un tratto o processo psicologico, ad una pratica di contemplazione, ad una modalità o stato della consapevolezza, e ad un insieme di abilità da raggiungere attraverso la pratica e l'esercizio (Keng, et al., 2011). Volendo trovare un punto di convergenza tra le varie rappresentazioni, il costrutto della mindfulness viene fatto riferire generalmente alle attività di base della coscienza, ovvero la consapevolezza degli stimoli interni ed esterni, e l'attenzione focalizzata verso specifici stimoli (Brown, Ryan, 2003; Brown, et al., 2007).

La definizione di mindfulness maggiormente accreditata dalla letteratura medica e psicologica occidentale, e che riassume la maggior parte delle definizioni successive, è stata proposta da Kabat-Zinn nel 1994: "la mindfulness è la consapevolezza che sorge prestando attenzione in un modo particolare: di proposito, nel momento presente ed in modo non giudicante" (cit. in. Keng, et al., 2011, p.2).

Inoltre, nella rappresentazione del costrutto della mindfulness, si fa generalmente riferimento al modello Bishop e collaboratori (2004), il quale concepisce la mindfulness come caratterizzata da due componenti: l'autoregolazione dell'attenzione sul momento presente, e l'adozione di un orientamento verso le proprie esperienze caratterizzato da curiosità, apertura ed accettazione.

### ***3.2.2 Il modello a cinque fattori***

Baer e collaboratori (2006), attraverso una serie di analisi fattoriali sui principali questionari volti alla misurazione della mindfulness, sono giunti a concettualizzare



tale costruito come un elemento multidimensionale composto da un unico fattore generale e cinque sotto-dimensioni (elencate di seguito).

1. Osservare: si riferisce alla capacità di notare e partecipare ai pensieri, alle percezioni, alle sensazioni ed alle emozioni, suscitate dagli stimoli e dalle esperienze interne ed esterne.
2. Descrivere: rappresenta la capacità di esprimere a parole le proprie esperienze ed i propri sentimenti interni.
3. Agire consapevolmente: si riferisce all'abilità di concentrarsi sulle attività del momento, orientando in modo consapevole e funzionale i propri comportamenti.
4. Non giudicare: rappresenta la capacità di assumere un atteggiamento non critico e non giudicante nei confronti dei propri pensieri e sentimenti, accettandoli per quelli che sono.
5. Non reattività: ovvero l'abilità di non lasciarsi sopraffare dai propri pensieri ed emozioni, permettendo loro di affiorare e svanire senza lasciarsi coinvolgere o senza reagire nell'immediato.

### **3.3 La compassione**

La compassione riflette una delle virtù principali promosse dalla tradizione buddista, da coltivare in nome dell'etica e della saggezza. Tuttavia, come per il costrutto della mindfulness, la definizione occidentale di compassione è svincolata da qualsiasi riferimento religioso o valoriale, e conferisce rilievo solo alla componente emozionale (Strauss, et al., 2016).

La parola compassione deriva dal latino *compati* che significa letteralmente "soffrire con". Con tale termine si intendono, generalmente, i sentimenti di connessione e gentilezza originati dalla percezione della sofferenza altrui, a loro volta accompagnati dal desiderio altruistico ed autentico di impegnarsi per alleviarla (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010; Neff, 2003; Saslow, et al., 2013; Strauss, et al., 2016).

Conseguentemente, tale desiderio conduce alla messa in atto di comportamenti di aiuto nei confronti della persona sofferente, e perché si parli di compassione è necessario che tale motivazione origini da un bisogno altruistico, piuttosto che dalla necessità egoistica di ridurre i livelli di stress personale, a sua volta generata dalla percezione del dolore altrui. Ulteriormente, perché si parli di compassione è necessario che i comportamenti di aiuto non originino nemmeno dai sentimenti di amore o tristezza provati nei confronti dell'altro bisognoso; questo perché la compassione riflette una risposta emozionale a sé, distinta da tutte le altre (Goetz, et al., 2010).

Come evidenziato da Neff (2003) i sentimenti compassionevoli presuppongono un senso di umanità comune, ovvero la percezione di un'interconnessione tra tutti gli esseri umani; tale consapevolezza implica la percezione di una particolare condizione condivisa da tutta l'umanità, intrinsecamente caratterizzata dall'imperfezione e dalla naturale propensione all'errore. Questo implica la consapevolezza che tutta l'umanità può esperire il dolore; inoltre, conduce ad un'accettazione degli errori altrui, compresi quelli che hanno condotto alla condizione di sofferenza.

Come emerso da una serie di studi empirici citati da Saslow e collaboratori (2013), la compassione può predire positivamente i comportamenti altruistici e pro-sociali, configurandosi come un elemento importante per la promozione del benessere collettivo.

### ***3.3.1 Self-compassion***

La definizione di *self-compassion* (o autocompassione) proposta da Neff (2003) è ampiamente connessa a quella più generale della compassione; conseguentemente, anche la *self-compassion* – pur derivando dai principi buddisti – assume una terminologia secolare che la rende maggiormente adattabile alla letteratura scientifica occidentale (Neff, 2003).

Neff (2003, 2011) definisce la *self-compassion* come una risposta positiva che origina dalla percezione di uno stato di sofferenza personale, e che comprende tre componenti sovrapposte e reciprocamente interagenti:

1. Le emozioni di gentilezza, accettazione e calore verso il sé e la propria imperfezione. Tali emozioni si contrappongono all'autocritica che, diversamente, conduce l'individuo a percepirsi inadeguato.
2. La percezione di un'umanità comune che porta l'individuo a percepire il proprio dolore ed i propri fallimenti come facenti parte di una condizione condivisa da tutta l'umanità. Tale percezione si contrappone al senso di isolamento sociale, contrastando i fenomeni del narcisismo, dell'egoismo e del confronto sociale negativo.
3. La mindfulness, ovvero la consapevolezza accettante circa i propri processi interni e le proprie emozioni collegate all'esperienza dolorosa. Tale consapevolezza presuppone l'evitamento della ruminazione mentale, dell'esagerazione e dell'identificazione eccessiva con i propri pensieri ed emozioni dolorose; tutti elementi che, invece, caratterizzano quel fenomeno che Neff (2003, 2011) definisce *over-identification*.

Alla luce di tali caratteristiche, la self-compassion conduce l'individuo ad accettarsi, a rappresentare la propria sofferenza in modo bilanciato, e ad impegnarsi pazientemente ed in modo adattivo nell'eliminazione della situazione dolorosa per il raggiungimento del benessere desiderato (Neff, 2003, 2011).

Uno studio di Neff, Rude e Kirkpatrick (2007), ed una serie di contributi empirici citati nel medesimo articolo, evidenziano che la self-compassion è in grado di predire positivamente la salute mentale, il benessere psicologico e la personalità adattiva. Nello specifico, nell'indagine di Neff e collaboratori (2007) sono emerse associazioni positive con la felicità, l'ottimismo, le emozioni positive, la curiosità, la gradevolezza, l'estroversione e la coscienziosità; inoltre, sono emerse correlazioni di segno negativo con l'affettività negativa, ed il neuroticismo.

### **3.3.2 Il senso di umanità comune**

Ricapitolando, sia la compassione che l'autocompassione implicano la percezione dell'esistenza di una condizione umana condivisa, caratterizzata dalla possibilità di esperire il fallimento ed il dolore.

Tale senso di umanità comune conduce ragionevolmente ad una chiara distinzione tra i sentimenti compassionevoli ed i sentimenti di pena provati verso il sé e verso il prossimo. La pena, infatti, presuppone la percezione di un senso di separazione e disconnessione tra gli individui che soffrono ed il resto dell'umanità. Conseguentemente, provare pena verso una persona che prova dolore implica il collocarsi in una posizione sovraordinata e distanziata rispetto alla sua sofferenza; allo stesso modo, provare pena verso sé stessi implica percepire il proprio sé sofferente come separato dal resto del mondo, e necessariamente questo conduce ad un senso di inadeguatezza, di isolamento sociale e ad un sovradimensionamento della sofferenza personale (Neff, 2003, 2011).

### *3.3.2.1 L'interrelazione*

Trattando il tema dell'umanità comune, non si può non far riferimento al costrutto psicologico dell'interrelazione (o interconnessione), ovvero una particolare visione caratterizzata dalla convinzione che tutti gli esseri umani ed i diversi fenomeni del mondo siano tra loro interconnessi, interdipendenti e governati da leggi di influenza reciproca. Tale consapevolezza conduce, necessariamente, alla credenza che nessuna entità possa autodeterminarsi in modo indipendente e senza l'intervento di fattori esterni facilitanti o ostacolanti (Yu, Mak, & Chio, 2020).

L'interrelazione, così come la mindfulness e la compassione, rappresenta un principio originariamente tramandato dalla tradizione buddista, e la sua introduzione nella letteratura scientifica occidentale è avvenuta negli ultimi tempi; per quest'ultimo motivo, l'indagine empirica associata è ancora insufficiente (Yu, et al., 2020).

Il costrutto dell'interrelazione è strettamente legato a quello della mindfulness e, da un lavoro di Yu e collaboratori (2020), è emerso che può associarsi positivamente al benessere psicologico, ai comportamenti pro-sociali ed alla riduzione dei sintomi psicopatologici; nello specifico, si evidenzia che le associazioni tra l'interrelazione e queste ultime dimensioni emergono grazie all'intervento di una variabile mediatrice denominata "distacco" (in inglese originale, *non-attachment*).

Secondo la tradizione buddista, il distacco rappresenta la capacità di separarsi dagli oggetti, dalle persone, dalle esperienze e dall'immagine di sé, percependo tali elementi come entità mutevoli ed interdipendenti. Viceversa, l'opposto del distacco implica l'aggrapparsi bramosamente a tali entità, percependole come isolate, permanenti ed indipendenti. Quest'ultima tendenza, secondo gli insegnamenti buddisti, rappresenta il nucleo della sofferenza umana poiché conduce necessariamente ad un senso di angoscia e delusione dinnanzi gli inevitabili cambiamenti della vita, generati dall'interdipendenza caratterizzante i diversi fenomeni del mondo (Ho, Ben, & Mak, 2022; Sahdra, Shaver, & Brown, 2010; Yu, et al., 2020).

In conclusione, l'interrelazione può contribuire al benessere individuale e collettivo proprio perché permette un contatto ravvicinato e consapevole con la realtà (conseguentemente, questo conduce a tutti gli esiti positivi che sappiamo essere associati al costrutto della mindfulness), ma anche perché si contrappone alle illusioni della permanenza, dell'individualismo, dell'autonomia e dell'autodeterminazione dei propri successi e/o fallimenti. Tali illusioni, per loro natura, conducono ad un senso di isolamento sociale, ad un autocompiacimento egoistico relativamente ai propri successi, e ad una serie di ulteriori esiti psicosociali negativi tra cui le esperienze di sofferenza, disagio e autocolpevolizzazione tutte le volte in cui si esperisce il fallimento o il termine di un'esperienza piacevole (Ho, et al., 2022; Yu, et al., 2020).

### **3.4 La deprovincializzazione**

Con il termine deprovincializzazione ci si riferisce generalmente ad una particolare visione del mondo che presuppone l'abbandono dell'etnocentrismo e del provincialismo e, conseguentemente, implica atteggiamenti di apertura, appartenenza e vicinanza nei confronti dell'outgroup, delle altre culture ed in generale di tutto il mondo esterno (Boin, Fuochi, & Voci, 2020).

La descrizione appena illustrata si basa sulla concettualizzazione di Pettigrew (1997, 1998) relativa all'ipotesi secondo cui la presenza di un contatto intergruppi può favorire l'instaurarsi del fenomeno della deprovincializzazione; questo, perché

interagire con membri di gruppi esterni permette la conoscenza di norme, tradizioni e credenze alternative, e conseguentemente conduce ad una visione del mondo più realistica e meno etnocentrica. Secondo Pettigrew (2009) il contatto intergruppi conduce al cosiddetto effetto di trasferimento secondario, ovvero un processo di generalizzazione degli atteggiamenti positivi dallo specifico outgroup implicato nel contatto al resto degli outgroup e delle culture presenti nel contesto sociale. Tale effetto è dovuto ad un vero e proprio cambio di *forma mentis*, che conduce gli individui ad un processo di rivalutazione del proprio ingroup, ad un abbandono del provincialismo e dell'etnocentrismo, e ad una conseguente visione più realistica e meno filtrata del mondo e della realtà circostante (Pettigrew, 2009).

Diversi studi presenti in letteratura mostrano come il fenomeno della deprovincializzazione può effettivamente contribuire al miglioramento delle relazioni intergruppi (per una rassegna, si veda Boin, et al., 2020). Tuttavia, tali studi operazionalizzano la deprovincializzazione in modo più ristretto rispetto alla concezione di Pettigrew (1997, 1998), definendola come un mero processo di de-identificazione dal proprio ingroup di appartenenza (Boin, et al., 2020).

Alla luce di tale limite, Boin e collaboratori (2020), attraverso due studi, si sono occupati di indagare empiricamente le potenzialità della deprovincializzazione così come definita da Pettigrew (1997; 1998); operazionalizzandola come un fenomeno che va oltre il mero distanziamento dalla cultura di appartenenza, e che conduce ad atteggiamenti di accettazione e vicinanza nei confronti delle altre culture, successivamente ad uno o più contatti intergruppi.

In generale, i risultati di tali studi hanno supportato l'ipotesi di Pettigrew, mostrando che il contatto con i membri appartenenti a gruppi etnici differenti può effettivamente associarsi ad una visione più elaborata del mondo e ad una maggiore capacità di riconoscere le caratteristiche ed i valori delle culture esterne. Nello specifico, è emerso che la deprovincializzazione predice positivamente una serie di indicatori associati al benessere individuale e sociale, come ad esempio: l'apertura alle esperienze, la tolleranza nei confronti delle situazioni nuove ed ambigue, la propensione ad interagire e cooperare con gli altri, gli atteggiamenti positivi nei confronti delle altre culture, l'universalismo e la benevolenza; inoltre, sono emerse associazioni negative con il pregiudizio intergruppi, l'orientamento alla dominanza

sociale, l'autoritarismo di destra, il nazionalismo e l'etnocentrismo (Boin, et al., 2020).

## Capitolo 4: Metodo

### 4.1 Obiettivi

Il presente elaborato di tesi ha come obiettivo principale quello di studiare le differenze individuali nel modo di vivere l'esperienza spirituale e/o religiosa, e come queste ultime si associano alle variabili di consapevolezza, alle motivazioni di fondo nella vita, al benessere psicologico e ad alcune percezioni ed outcome positivi di carattere individuale e sociale. Nello specifico, con questo studio correlazionale ci si aspettano delle differenze significative nel modo in cui le due variabili della religiosità e spiritualità, sia considerate singolarmente che in combinazione, si associano agli altri costrutti indagati.

Si è scelto di valutare alcuni outcome positivi come il *benessere psicologico*, la *compassione*, la *deprovincializzazione* e l'*interrelazione*; ulteriormente, si è scelto di integrare una valutazione dello *stress percepito*. Inoltre, per quanto concernono le motivazioni di fondo nella vita, si è scelto di indagare: la *ricerca del piacere*, la *ricerca del significato*, l'*autorealizzazione ricercata*, la *ricerca di una vita ricca*, e la *ricerca della serenità*. Infine, come correlato della religiosità e spiritualità, è sembrato opportuno integrare la valutazione della *mindfulness* (per un approfondimento relativo a tali costrutti si veda Capitolo 3).

Per poter cogliere tutti gli aspetti dell'esperienza spirituale si è reso necessario includere all'interno dello studio anche la valutazione delle *esperienze nelle pratiche di consapevolezza e/o contemplazione*. Ancora, per arrivare a valutare tutte le sfaccettature dell'esperienza religiosa si è reso utile includere all'interno dello studio la valutazione dei quattro diversi modi di vivere l'esperienza religiosa, ovvero *i quattro orientamenti religiosi* (discussi nel Capitolo 1).

Infine, si è tenuta in considerazione l'eventuale presenza di *eventi di vita positivi e negativi* nella vita dei partecipanti, relativi alle ultime due settimane precedenti la compilazione del questionario.



## 4.2 Partecipanti

È stato reclutato dalla popolazione generale un campione di convenienza composto da 214 soggetti maggiorenni e italiani, a cui è stato somministrato un questionario online self-report per la rilevazione delle variabili di interesse. I soggetti sono stati reclutati su base volontaria, e senza ricevere alcun compenso, sia di persona che online facendo affidamento al passa-parola, ai social network ed alle piattaforme di messaggistica. Ciascun soggetto reclutato ha ricevuto il link di accesso al questionario singolarmente, e solo dopo aver esplicitato il proprio consenso ed interesse per la partecipazione allo studio. Le compilazioni hanno avuto inizio a partire dal giorno 22 febbraio 2023 e la somministrazione si è conclusa a distanza di circa due settimane, dopo il raggiungimento di un'adeguata numerosità campionaria.

L'età del campione è compresa tra i 19 ed i 76 anni ( $M=38,10$ ;  $DS=15,22$ ). Per quanto concerne il genere, il campione si compone di 134 donne (62,6%), 78 uomini (36,4%) ed i restanti 2 partecipanti hanno scelto di non fornire tale informazione.

Per quanto concerne il livello di istruzione, 37 partecipanti sono in possesso di un titolo di laurea magistrale-master-dottorato (17,3%), 57 partecipanti di una laurea triennale (26,6%), 91 partecipanti di un diploma di scuola superiore (42,5%), 24 partecipanti di una licenza media (11,2%), ed i restanti 5 partecipanti hanno deciso di non indicare il loro livello di istruzione.

Per quanto riguarda le professioni dei partecipanti, si è proceduto con l'assegnazione di un codice a ciascuna delle mansioni indicate, mediante l'impiego di una scala di codifica delle professioni a 6 livelli e 10 codici. I criteri di definizione di ciascun livello e codice si basano sul tipo di lavoro, sul livello di specializzazione, sui livelli di autonomia, e sul titolo di studio posseduto; attraverso questi criteri, ciascun livello permette di identificare ciascuna occupazione in termini economici, di stile di vita, e di prestigio sociale.

Per quanto concerne tale codifica, il seguente numero di partecipanti svolge una professione a cui è stato applicato il seguente codice:

- 16 partecipanti (7,5%) con codice 0, ovvero casalinghi/e;

- 5 partecipanti (2,3%) con codice 1, ovvero professione di livello inferiore-basso;
- 5 partecipanti (2,3%) con codice 2, ovvero professione di livello inferiore-alto;
- 15 partecipanti (7%) con codice 3, ovvero professione di livello medio-basso;
- 40 partecipanti (18,7%) con codice 4, ovvero professione di livello medio-alto;
- 52 partecipanti (24,3%) con codice 5, ovvero professione di livello superiore-basso;
- 14 partecipanti (6,5%) con codice 6; ovvero professione di livello superiore-alto;
- 15 partecipanti (7%) con codice 7, ovvero pensionati/e o disoccupati/e.
- 38 partecipanti (17,8%) con codice 9, ovvero studenti/esse.

I restanti 14 partecipanti non hanno indicato alcuna professione.

Per quanto concerne la religiosità, 117 partecipanti (54,7%) si definiscono non religiosi, 93 partecipanti (43,5%) si considerano religiosi e 4 partecipanti non hanno fornito alcuna risposta. Dal punto di vista della religione professata, 1 partecipante si definisce agnostico, 2 partecipanti dichiarano di professare il buddismo, 51 partecipanti si definiscono esclusivamente cattolici, 11 partecipanti si definiscono cattolici-cristiani, 29 partecipanti si definiscono esclusivamente cristiani, 1 partecipante dichiara di professare il cattolicesimo ma di possedere “pensieri personali”, 1 partecipante ha ribadito di non professare alcuna religione ed 1 partecipante esplicita di non poter fornire alcuna risposta; infine, i restanti 117 partecipanti non hanno fornito alcuna risposta relativa alla religione professata.

Relativamente alla spiritualità, 77 partecipanti (36%) si definiscono non spirituali, 133 partecipanti (62,1%) si considerano spirituali e 4 partecipanti non hanno fornito alcuna risposta.

Considerando simultaneamente la spiritualità e la religiosità, 60 partecipanti si definiscono sia non religiosi che non spirituali, 56 partecipanti si definiscono non religiosi ma spirituali, 17 partecipanti si definiscono religiosi ma non spirituali e 76 partecipanti si definiscono sia religiosi che spirituali.

Operando un confronto tra religiosità e spiritualità, è interessante notare come a fronte di 93 partecipanti che si considerano religiosi ne abbiamo ben 133 che si considerano spirituali; infatti, dei 93 partecipanti che si considerano religiosi ben 76 si definiscono anche spirituali. Più nello specifico, escludendo i 4 partecipanti che non hanno fornito alcuna risposta relativamente alla religiosità e spiritualità otteniamo un campione di 209 di cui la maggioranza - ovvero 76 partecipanti - è sia religiosa che spirituale, seguita da 60 partecipanti né religiosi e né spirituali e 56 partecipanti che si definiscono spirituali ma non religiosi; infine, la minoranza di tale campione è caratterizzata da 17 partecipanti che si definiscono religiosi ma non spirituali.

Per quanto riguarda l'ateismo, 39 partecipanti (18,2%) si definiscono atei a fronte di 167 partecipanti (78%) che si considerano non atei; gli 8 restanti partecipanti non hanno fornito alcuna risposta. Dal punto di vista dell'agnosticismo, invece, 58 partecipanti (27,1%) si definiscono agnostici a fronte di 146 partecipanti (68,2%) che si definiscono non agnostici; i 10 restanti partecipanti non hanno fornito alcuna risposta.

Per quanto concernono le pratiche di consapevolezza e/o contemplazione, 119 partecipanti (55,6%) dichiarano di non pregare, 91 partecipanti (42,5%) dichiarano di pregare e i restanti 4 partecipanti non hanno fornito alcuna risposta. Inoltre, 169 partecipanti (79%) dichiarano di non aver mai praticato ritiri spirituali, 40 partecipanti (18,7%) dichiarano di aver praticato ritiri spirituali e i restanti 5 partecipanti non hanno fornito alcuna risposta. Ancora, 158 partecipanti (73,8%) non hanno esperienza nella pratica della meditazione, 48 partecipanti (22,4%) dichiarano di aver esperienza nella pratica della meditazione e i restanti 8 partecipanti non hanno fornito alcuna risposta. Infine, 183 partecipanti (85,5%) dichiarano di non avere, contro 17 partecipanti (7,9%) che dichiarano di avere, esperienze in altre pratiche di consapevolezza e/o contemplazione che non siano la preghiera, la meditazione o i ritiri spirituali; i restanti 14 partecipanti non hanno fornito alcuna risposta.

In linea generale, 103 partecipanti del campione (48,1%) non hanno mai avuto esperienze in pratiche di consapevolezza e/o contemplazione, contro 111

partecipanti (51,9%) che hanno esperienza in almeno una pratica di consapevolezza e/o contemplazione.

### **4.3 Strumento**

Lo strumento impiegato per la raccolta dati si compone di 12 scale di misura self-report – pubblicate e non – volte alla misurazione di una serie di variabili di carattere religioso e spirituale, di consapevolezza, legate allo stress percepito ed appartenenti alla psicologia positiva. La prima sezione del questionario è dedicata all'illustrazione delle modalità e finalità della ricerca, all'esplicitazione dello scopo della ricerca unicamente scientifico ed alla garanzia dell'anonimato del rispondente (ai sensi delle vigenti leggi D. Lgs 196/2003 e UE GDPR 679/2016 sulla protezione dei dati personali).

Dopo l'ottenimento del consenso alla partecipazione alla ricerca da parte del/la partecipante, e successivamente alla dichiarazione relativa al compimento della maggiore età, il questionario si compone di un modulo dedicato alla raccolta di alcuni dati anagrafici e personali quali: il genere, l'età, la professione, il livello di istruzione, la religiosità, l'eventuale religione professata, la spiritualità, l'ateismo e l'agnosticismo. Infine, dopo la somministrazione delle varie scale di misura, il questionario termina con una sezione dedicata alle eventuali esperienze in pratiche di consapevolezza e/o contemplazione, quali: preghiera, ritiri spirituali, meditazione, o altre pratiche; nello specifico, è stato chiesto di indicare la frequenza di tali pratiche e la motivazione sottostante la decisione di impegnarsi in questo tipo di attività.

Il questionario self-report è stato somministrato online, mediante l'uso della piattaforma "Google Form", sia da computer che da dispositivi mobili (in quest'ultimo caso è stato chiesto ai/le partecipanti di ruotare lo schermo del telefono cellulare). La compilazione ha richiesto all'incirca 30 minuti di tempo e si è chiesto ai/le partecipanti di rispondere nella maniera più sincera ed onesta possibile, tenendo conto che non esistono risposte giuste o sbagliate, ma solo risposte che rispecchiano la propria personale esperienza. Inoltre, i/le partecipanti sono stati/e informati/e relativamente al proprio diritto di saltare alcune domande specifiche e/o

ritirarsi in qualunque momento dalla compilazione del questionario senza fornire spiegazione alcuna, con conseguente non utilizzo dei propri dati.

#### **4.3.1 Centrality of Religiosity Scale (CRS)**

La *Centrality of Religiosity Scale* (Huber, & Huber, 2012) è volta alla misurazione della *centralità religiosa*, ovvero dell'intensità e/o frequenza di cinque dimensioni considerate centrali e rappresentative della religiosità nella sua interezza: le *pratiche pubbliche*, le *pratiche private*, l'*esperienza religiosa*, l'*ideologia*, e la *dimensione intellettuale*.

La scala si compone di 20 item totali, suddivisi all'interno di ciascuna delle sotto-scale appena citate. Sono presenti tre scale di risposta: la prima su scala Likert a 5 punti (da 1 "per niente" a 5 "moltissimo"), la seconda sempre su scala Likert a 5 punti (da 1 "mai" a 5 "molto spesso"), e la terza su scala Likert a 8 punti (da 1 "mai" a 8 "più volte al giorno"). Si specifica che per quest'ultima misura, in fase di analisi dei dati, è stata operata una trasformazione lineare a 5 punti, in modo da ottenere tre sotto-scale di risposta equivalenti attraverso le quali si è reso possibile aggregare i dati.

Prima della compilazione della scala è stato chiarito ai/le partecipanti di rispondere cercando di basarsi su un'idea personale di "Dio" o "qualcosa di divino", in modo da lasciare ad ognuno/a la possibilità di definirlo liberamente a seconda delle proprie esperienze e/o cognizioni.

Le *pratiche pubbliche* si riferiscono all'appartenenza ad una comunità religiosa ed alla conseguente partecipazione ai rituali religiosi ed alle attività collettive imposte dalla propria comunità (ad esempio: "Quanto spesso partecipi a funzioni religiose?"). Le *pratiche private* si riferiscono all'impegno personale con la dimensione trascendente in termini di preghiere, attività e rituali personali esercitati in uno spazio privato (ad esempio: "Quanto spesso preghi spontaneamente perché ispirato/a da eventi quotidiani?"). L'*esperienza religiosa* si riferisce all'esperienza relativa ad un contatto diretto, personale ed emozionale con un'essenza trascendente e divina (ad esempio: "Quanto spesso vivi situazioni in cui hai la sensazione che Dio o qualcosa di divino voglia mostrarti o rivelarti qualcosa?").

L'*ideologia* si riferisce alla personale credenza relativa all'esistenza di una dimensione trascendente e divina (ad esempio: "In quale grado credi che Dio o qualcosa di divino esista?"). La *dimensione intellettuale*, infine, si riferisce alla personale conoscenza ed elaborazione dei pensieri su temi religiosi (ad esempio: "Quanto sei interessato/a a imparare di più su temi religiosi?").

#### **4.3.2 *Spiritual Orientation Inventory (SOI)***

La *Spiritual Orientation Inventory* (Elkins, et al., 1988) è una misura multidimensionale della *spiritualità umanistica*, intesa come un'esperienza spirituale non necessariamente legata alla religione o all'appartenenza ad un contesto religioso. Si compone di 9 dimensioni rivolte agli aspetti cognitivi, esperienziali ed affettivi della spiritualità: la *dimensione trascendente*, il *significato/scopo della vita*, la *missione nella vita*, la *sacralità della vita*, il *non materialismo*, l'*altruismo*, l'*idealismo*, la *consapevolezza del tragico*, ed i *frutti della spiritualità*. Relativamente a tale elaborato di tesi, si è deciso di inserire tutte le dimensioni all'interno della scala, ad eccezione dell'altruismo e idealismo.

La scala totale si compone di 85 item, tuttavia, per questo studio sono stati utilizzati 44 item suddivisi all'interno delle sotto-scale appena menzionate. La risposta a ciascun item si basa su una scala Likert a 7 punti (da 1 "fortemente in disaccordo" a 7 "fortemente d'accordo").

Per quanto concerne le sotto-scale, la *dimensione trascendente* si riferisce alla credenza personale relativa all'esistenza di una dimensione trascendente e benefica che si basa sull'esperienza, e che supera i confini relativi allo spazio ed al tempo (ad esempio: "Ho avuto esperienze trascendenti e spirituali in cui mi è sembrato mi fossero rivelati aspetti profondi della verità."). La *dimensione significato/scopo della vita* si riferisce alla visione della vita come profondamente significativa ed alla percezione di uno scopo associato alla propria esistenza (ad esempio: "Se una persona ha una ragione o uno scopo nella vita, può sopportare qualsiasi circostanza."). La *dimensione missione nella vita* si riferisce alla sensazione di avere una vocazione da realizzare ed una missione personale da compiere (ad esempio: "Percepisco una missione personale nella vita; sento di avere una

vocazione da realizzare.”). La dimensione *sacralità della vita* si riferisce alla visione della vita come sacra, e ad un senso di stupore, gratitudine e riverenza nei confronti di tutti gli aspetti della vita (ad esempio: “La natura spesso mi suscita un solenne senso di stupore e riverenza”). Ancora, la dimensione *non materialismo* si riferisce alla predominanza dei beni spirituali sui beni materiali nel raggiungimento della soddisfazione personale (ad esempio: “Alla fine, ricercare esclusivamente denaro e beni lascia una persona vuota e insoddisfatta.”). La dimensione *consapevolezza del tragico* si riferisce alla consapevolezza della drammaticità associata all’esistenza umana e contemporaneamente all’apprezzamento e valorizzazione della vita (ad esempio: “Sembra che il dolore e la sofferenza siano spesso necessari per permetterci di esaminare e riorientare le nostre vite.”). Infine, la dimensione *frutti della spiritualità* si riferisce agli effetti positivi associati alla spiritualità in termini di vita personale, e di relazioni con sé stessi e gli altri, compresa la dimensione ultima e trascendente (ad esempio: “Il contatto con la dimensione trascendente e spirituale ha reso più profonde le mie relazioni con gli altri.”).

Per la scala SOI è prevista la ricodifica di alcuni item inversi, affinché ad elevati punteggi corrispondano elevati livelli di spiritualità.

#### ***4.3.3 Scala Breve Spiritualità***

La *Scala Breve Spiritualità* (non pubblicata) riflette una misura della spiritualità composta da un totale di 4 item su scala Likert a 7 punti (da 1 “totalmente in disaccordo” a 7 “totalmente d’accordo”). Esempio di item: “Penso che una visione completa della realtà debba considerare anche l’esistenza di esseri e forze spirituali, non visibili all’occhio umano.”.

Anche per questa scala si è resa necessaria la ricodifica di due item inversi, affinché elevati punteggi nella scala si associno ad elevati livelli di spiritualità.

#### ***4.3.4 Religious Life and Orientation Scale (RLOS)***

La *Religious Life and Orientation Scale* (Voci, Bosetti, & Veneziani, 2017) è volta alla misurazione dei tre orientamenti religiosi: *orientamento religioso intrinseco*,

*orientamento religioso estrinseco*, ed *orientamento quest*. Come ampiamente trattato all'interno del primo capitolo, ciascun orientamento presuppone la rappresentazione della religione o come un fine in se stessa, o come un mezzo per ottenere vantaggi personali, o come un percorso continuo di ricerca interiore.

La scala si compone di 18 item, suddivisi nelle varie sotto-scale, su scala Likert a 7 punti (da 1 “l'affermazione non mi descrive per nulla” a 7 “l'affermazione mi descrive benissimo”).

La sotto-scala dell'*orientamento religioso intrinseco* è composta da item come: “Per me è necessario avere un credo religioso.”. Invece, la sotto-scala dell'*orientamento religioso estrinseco* è composta da item come: “La mia religione serve a soddisfare i bisogni di appartenenza e sicurezza.”. Infine, la sotto-scala dell'*orientamento quest* è costituita da item come: “Per me, dubitare è una parte importante di quello che significa essere religioso.”.

Anche in questo caso si è resa necessaria la ricodifica di alcuni item inversi. Questo affinché ad elevati punteggi in uno specifico orientamento corrisponda un'elevata predominanza dell'orientamento stesso nel modo di vivere la religione.

#### **4.3.5 Five Facet Mindfulness Questionnaire Short Form (FFMQ-SF)**

La *Five Facet Mindfulness Questionnaire Short Form* (Bohlmeijer, et al., 2011; versione italiana: Giovannini et al., 2014) è una scala volta alla misurazione della *mindfulness*, operazionalizzata attraverso il modello a cinque fattori di Baer e collaboratori (2006), e conseguentemente composta dalle seguenti sotto-scale, che corrispondono ai fattori del modello: *osservare*, *agire con consapevolezza*, *descrivere*, *non giudicare*, e *non reattività* (per un approfondimento circa tale modello, si veda il Capitolo 3).

La scala si compone di 24 item, suddivisi nelle varie sotto-scale, su scala Likert a 5 punti (da 1 “non mi accade mai o molto raramente” a 5 “mi accade molto spesso o sempre”).

La dimensione *osservare* è composta da item come: “Presto attenzione alle sensazioni, come il vento nei capelli o il sole sul viso.”. La dimensione *agire con*



*consapevolezza* è rappresentata da item come: “Trovo difficile rimanere concentrato/a su quello che accade nel presente.”. Per quanto concerne la dimensione *descrivere*, essa è costituita da item come: “Sono bravo/a a trovare le parole che descrivono i miei sentimenti.”. Invece, la dimensione *non giudicare* si compone di item come: “Dico a me stesso/a che non dovrei sentirmi nel modo in cui mi sento.”. Infine, la dimensione *non reattività* è costituita da item come: “Quando i miei pensieri o immagini mi turbano, riesco a calmarmi in poco tempo.”.

Ancora una volta si è resa necessaria la ricodifica di alcuni reverse item, affinché ad elevati punteggi nella scala di misura corrispondano elevati livelli di mindfulness e consapevolezza.

#### **4.3.6 Psychological Well-Being Scale (PWB)**

La *Psychological Well-Being Scale* (Ryff, & Keyes, 1995) è una misura del *benessere psicologico* che viene operazionalizzato secondo il modello multidimensionale, ovvero come una macro-dimensione composta da 6 fattori: *autonomia, padronanza dell’ambiente, crescita personale, relazioni sociali positive, scopo nella vita ed accettazione di sé* (si veda il Capitolo 3 per un approfondimento del modello multidimensionale del benessere psicologico).

La scala è composta da 18 item - costituenti un unico fattore integrato del benessere psicologico - misurati su scala Likert a 6 punti (da 1 “per nulla d’accordo” a 6 “totalmente d’accordo”). Esempio di item: “In generale ho la sensazione di padroneggiare la situazione in cui mi trovo.”.

Anche in questo caso è stato necessario ricodificare alcuni reverse item, affinché elevati punteggi nella scala riflettessero elevati livelli di benessere psicologico.

#### **4.3.7 Cultural Deprovincialization Scale (CDS)**

La *Cultural Deprovincialization Scale* (Boin, Fuochi & Voci, 2020) è una scala volta alla misurazione della *deprovincializzazione*, in termini di incremento del livello di apertura e vicinanza verso l’outgroup ed altre culture, a seguito di uno o più contatti intergruppi.

La scala si compone di 6 item su scala Likert a 7 punti (da 1 “non mi descrive per nulla” a 7 “mi descrive molto bene”). Esempio di item: “Essere a conoscenza di usanze e costumi di culture differenti mi aiuta a sentirmi più vicino/a agli altri.”.

Anche per questa scala si è resa necessaria la ricodifica di alcuni reverse item, affinché ad elevati punteggi corrisponda un livello elevato di deprovincializzazione.

#### **4.3.8 Compassion Scale (CS)**

La *Compassion Scale* (Pommier, Neff, & Tóth-Király, 2020) è una misura volta alla misurazione della *compassione* in termini di *gentilezza*, *sensu di comune umanità*, *mindfulness*, e *ridotta indifferenza verso la sofferenza altrui*. Tale operazionalizzazione del costrutto si basa sul modello di Neff (2003) della self-compassion (per un approfondimento del modello, si veda Capitolo 3).

La scala si compone di 16 item su scala Likert a 5 punti (da 1 “quasi mai” a 5 “quasi sempre”). Esempio di item: “Mi accorgo quando le persone sono turbate, anche se non dicono nulla”.

Anche in questo caso si è operata una ricodifica di alcuni reverse item, per cui ad alti punteggi corrisponde una maggiore capacità di provare compassione nei confronti del prossimo.

#### **4.3.9 Five Motives in Life (FML)**

La *Five Motives in Life* (non pubblicata) è una scala volta alla misurazione di cinque dimensioni intese come le principali motivazioni della vita: il *significato*, il *piacere*, la *ricchezza di vita*, la *serenità*, e l'*autorealizzazione*.

La scala si compone di 20 item, equamente suddivisi nelle varie sotto-scale appena menzionate, e misurati su scala Likert a 7 punti (da 1 “per nulla simile a me” a 7 “molto simile a me”).

La dimensione del *significato* è rappresentata da item come: “Per me è importante trovare un senso profondo in quello che faccio.”. La dimensione del *piacere* è composta da item come: “Cerco di vivere la vita godendo il più possibile dei piaceri che mi può offrire.”. Per la dimensione della *ricchezza di vita* sono stati

somministrati item come, ad esempio: “Per me è importante che la vita sia ricca di esperienze.”. Invece, la *serenità* è costituita da item come: “Cerco il più possibile di vivere momenti di calma e silenzio.”. Infine, la dimensione dell’*autorealizzazione* è rappresentata da item come: “Per me è importante svolgere attività in cui possa realizzare il meglio di me stesso/a”.

#### **4.3.10 *Interrelatedness Scale***

L’*Interrelatedness Scale* (non pubblicata) è volta alla misurazione dell’*interrelazione*, intesa come la convinzione che gli esseri umani e i diversi fenomeni del mondo siano, sotto diversi aspetti, interdipendenti e interconnessi tra loro.

La scala è rappresentata da 20 item su scala Likert a 7 punti (da 1 “per nulla d’accordo” a 7 “completamente d’accordo”). Esempio di item: “Gli esseri umani spesso si sentono indipendenti e separati dagli altri, ma questa è solo un’illusione.”.

Anche per questa scala è stata effettuata una ricodifica per quanto concerne alcuni reverse item, in modo che elevati punteggi riflettano un elevato livello di interrelazione.

#### **4.3.11 *Perceived Stress Scale (PSS)***

La scala *Perceived Stress Scale* (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) è stata somministrata per la rilevazione del livello di *stress percepito*, in relazione all’ultimo mese precedente la compilazione del questionario.

La scala si compone di 10 item su scala Likert a 5 punti (da 0 “mai” a 4 “molto spesso”). Esempio di item: “Sei stato/a arrabbiato/a per cose che erano fuori dal tuo controllo?”.

Anche per questa scala si è resa necessaria la ricodifica di alcuni reverse item, affinché ad elevati punteggi corrispondano elevati livelli di stress percepito, relativamente all’ultimo mese precedente la compilazione.

#### ***4.3.12 Eventi negativi e positivi***

Infine, è stata somministrata una scala (non pubblicata) volta alla rilevazione della presenza di *eventi negativi e positivi* più o meno inaspettati, e sopraggiunti nelle ultime due settimane precedenti la compilazione del questionario.

La scala si compone di un totale di 2 item su scala Likert a 7 punti (da 1 “per nulla” a 7 “moltissimo”), ciascuno rivolto rispettivamente agli eventi positivi e negativi. Nello specifico, ai/le partecipanti è stato chiesto di rispondere ai seguenti item: “Quanto nelle ultime settimane si sono verificati nella tua vita eventi negativi (per esempio, problemi di salute tuoi o di persone a te vicine, cambiamenti o difficoltà al lavoro, problemi relazionali, ecc.)?” e “Quanto nelle ultime settimane si sono verificati nella tua vita eventi positivi (per esempio, situazioni felici in famiglia o con persone care, successi lavorativi, risoluzione di situazioni negative, ecc.)?”



## Capitolo 5: Risultati

### 5.1 Attendibilità delle scale

La prima analisi condotta si è basata sulla verifica dell'attendibilità delle diverse scale impiegate per la rilevazione dei dati, costitutive del questionario somministrato ai/le partecipanti alla ricerca.

L'attendibilità di uno strumento o questionario o test si riferisce al suo grado di indipendenza dall'errore casuale; quindi, all'accuratezza e precisione con cui lo strumento stesso riesce a misurare il costrutto in esame. In altre parole, potremmo dire che uno strumento è tanto attendibile quanto più la misura ottenuta possiede un margine di errore casuale di entità minima o trascurabile.

Per stimare l'attendibilità delle scale ci siamo basati sul concetto di coerenza interna, ovvero il grado di accordo tra gli item nell'ambito della misurazione di una medesima variabile. Tale proprietà psicometrica è stata stimata attraverso una singola somministrazione del test a tutti/e i/le partecipanti ed attraverso il calcolo delle correlazioni tra i punteggi degli item costituenti un'intera scala o una singola dimensione della scala. La coerenza interna è stata indicata attraverso il coefficiente Alpha di Cronbach.

Il coefficiente Alpha di Cronbach è un indice di coerenza interna, o attendibilità della misura, che può assumere valori compresi tra 0 e 1, dove il valore 1 indica massima attendibilità ed il valore 0 una completa non attendibilità dello strumento. Nello specifico, tale indice denota una sufficiente coerenza interna quando supera il valore di .60, una buona coerenza interna quando supera il valore di .70 ed un'ottima coerenza interna quando supera il valore di .80.

Prima di calcolare tale coefficiente si è reso necessario ricodificare i punteggi di alcuni item, poiché espressi in forma negativa rispetto alla scala di appartenenza.

Nello specifico, per le seguenti scale, sono stati ricodificati i seguenti item:

Religious Life and Orientation Scale (RLOS): item 1, 10.

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): item 4, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 17, 19, 22, 23, 24.

Compassion Scale (CS): item 3, 7, 11, 15.

Perceived Stress Scale (PSS): item 4, 5, 7, 8.

Interrelatedness Scale: item 3, 5, 8, 10, 13, 16, 19.

Psychological Well-Being Scale (PWB): item 2, 4, 5, 9, 11, 14, 15, 18.

Scala Spiritualità: item 2, 4.

Cultural Deprovincialization Scale (CDS): item 3, 4, 6.

Spiritual Orientation Inventory (SOI): item 10, 16, 22, 24, 33, 43, 44.

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

**Tabella 1:** *Attendibilità delle scale*

Scala o dimensione	Numero di item	Coefficiente Alpha di Cronbach ( $\alpha$ )
CRS totale	20	.96
CRS: Dimensione intellettuale	3	.80
CRS: Ideologia	3	.92
CRS: Pratiche pubbliche	3	.88
CRS: Pratiche private	6	.87
CRS: Esperienza	5	.92
SOI: Trascendenza	10	.90
SOI: Significato della vita	7	.67
SOI: Missione nella vita	5	.83
SOI: Sacralità	8	.70
SOI: Non materialismo	5	.82
SOI: Consapevolezza del tragico	4	.79
SOI: Frutti della spiritualità	5	.94
RLOS: Orientamento intrinseco	8	.85
RLOS: Orientamento estrinseco	5	.63
RLOS: Orientamento quest	5	.77
FFMQ totale	24	.82

FFMQ: Non reattività	5	.73
FFMQ: Osservare	4	.80
FFMQ: Agire con consapevolezza	5	.87
FFMQ: Descrivere	5	.77
FFMQ: Non giudicare	5	.76
Compassion Scale (CS)	16	.86
Perceived Stress Scale (PSS)	10	.81
Interrelatedness Scale	20	.83
Scala Spiritualità	4	.75
Psychological Well-Being Scale (PWB)	18	.76
FML: Significato	4	.71
FML: Piacere	4	.88
FML: Vita ricca	4	.77
FML: Serenità	4	.76
FML: Autorealizzazione	4	.79
Cultural Deprovincialization Scale (CDS)	6	.76

Come emerso dai valori dei coefficienti Alpha di Cronbach (*Tabella 1*), le scale, o dimensioni, che compongono il questionario somministrato risultano essere tutte complessivamente attendibili; conseguentemente, siamo autorizzati a fondere gli item di ciascuna scala, o dimensione, in un unico indice.

Infatti, la maggior parte delle scale mostra una coerenza interna da buona a ottima con valori da .70 a .96. Solo in due casi emergono valori poco superiori a .60, specificatamente per la dimensione “Significato della vita” della scala SOI ( $\alpha=0.67$ ) e per la dimensione “Orientamento estrinseco” della scala RLOS ( $\alpha=0.63$ ). Tuttavia, coefficienti superiori a .60 sono comunque indice di una sufficiente coerenza interna; inoltre, al di là di questi rari casi la maggior parte delle scale e dimensioni presentano elevati coefficienti di attendibilità, prossimi - e talvolta superiori - a 0.90.

## 5.2 Medie dei costrutti e confronto tra i partecipanti

Dopo aver verificato l’attendibilità delle scale, la seconda analisi si è basata sulla verifica della presenza dei costrutti esaminati in specifici sotto-campioni di partecipanti; a tal proposito, si è operato un confronto tra la media di risposta per



ciascun costruito ed il punto centrale della scala di risposta del test. Inoltre, sempre nell'ambito di tale analisi, si è verificata la significatività della differenza dei punteggi medi tra specifici sotto-campioni di partecipanti, relativamente ai costrutti esaminati.

Nello specifico:

- tramite un test t per campioni indipendenti si è verificata la presenza dei costrutti esaminati – rispetto al punto centrale della scala – e la differenza dei punteggi medi tra i sotto-campioni “religiosi” e “non religiosi” (*Tabella 2*);
- tramite un test t per campioni indipendenti si è verificata la presenza dei costrutti esaminati – rispetto al punto centrale della scala – e la differenza dei punteggi medi tra i sotto-campioni “spirituali” e “non spirituali” (*Tabella 3*);
- tramite un'analisi della varianza ad una via (ANOVA) si è verificata la differenza dei punteggi medi tra i sotto-campioni dei “religiosi - spirituali”, dei “né religiosi - né spirituali”, e degli “spirituali - non religiosi” (*Tabella 4*).

**Tabella 2:** *Confronto tra partecipanti Religiosi e Non religiosi (t-test per campioni indipendenti)*

	Religiosi				Non religiosi	
	Scala	Media	DS	Diff.	Media	DS
CRS totale	1-5	2.91	.89	***	1.79	.60
CRS: Dimensione intellettuale	1-5	2.71	.95	***	2.00	.83
CRS: Ideologia	1-5	3.63	1.08	***	2.10	.99
CRS: Pratiche pubbliche	1-5	2.63	1.14	***	1.40	.42
CRS: Pratiche private	1-5	3.29	1.28	***	1.91	.89
CRS: Esperienza	1-5	2.81	1.03	***	1.77	.81
SOI: Trascendenza	1-7	3.71	1.38	***	2.71	1.24
SOI: Significato	1-7	4.90	1.03	**	4.43	1.13
SOI: Missione	1-7	4.54	1.37	***	3.82	1.50
SOI: Sacralità	1-7	4.72	1.01	*	4.35	1.20
SOI: Non materialismo	1-7	4.21	1.40	**	3.61	1.54
SOI: Consapevolezza del tragico	1-7	4.38	1.44		4.23	1.57
SOI: Frutti della spiritualità	1-7	3.85	1.71	***	2.44	1.62
RLOS: Orientamento intrinseco	1-7	3.80	1.30	***	2.01	.78

RLOS: Orientamento estrinseco	1-7	3.17	1.12	***	2.11	.96
RLOS: Orientamento quest	1-7	3.85	1.38	***	2.81	1.53
FFMQ totale	1-5	3.27	.49		3.34	.55
FFMQ: Non reattività	1-5	2.87	.75		2.85	.79
FFMQ: Osservare	1-5	3.58	.99		3.73	1.01
FFMQ: Agire con consapevolezza	1-5	3.68	.98		3.73	.91
FFMQ: Descrivere	1-5	3.40	.83		3.47	.90
FFMQ: Non giudicare	1-5	2.85	.85		3.00	.99
Compassion Scale (CS)	1-5	4.17	.55		4.27	.59
Scala Spiritualità	1-7	5.23	1.17	***	4.34	1.61
Psychological Well-Being Scale (PWB)	1-6	4.33	.58		4.39	.67
Perceived Stress Scale (PSS)	0-4	2.06	.71		2.13	.73
FML: Significato	1-7	4.62	1.35	**	4.11	1.37
FML: Piacere	1-7	5.48	1.35		5.60	1.33
FML: Vita ricca	1-7	5.29	1.32		5.48	1.29
FML: Serenità	1-7	5.07	1.16		5.05	1.40
FML: Autorealizzazione	1-7	5.59	1.20		5.61	1.29
Cultural Deprovincialization Scale (CDS)	1-7	5.72	1.06	**	6.12	.96
Interrelatedness Scale	1-7	4.62	.84		4.59	.89
Eventi negativi	1-7	4.16	1.75		3.97	1.74
Eventi positivi	1-7	4.53	1.50		4.41	1.40

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ; (\*)  $p < .10$

Nella *Tabella 2* sono riportate le medie dei punteggi riportati dai partecipanti religiosi (93) e non religiosi (117).

Le differenze più rilevanti le troviamo, ragionevolmente, nella scala CRS - ed in tutte le sue sotto-dimensioni - volta alla misurazione dell'importanza, centralità e salienza dei significati religiosi. Nello specifico, rispetto ai partecipanti "non religiosi", i partecipanti "religiosi" riportano punteggi significativamente più alti nella *dimensione intellettuale*, nella *dimensione dell'ideologia*, nella *dimensione delle pratiche pubbliche*, nella *dimensione delle pratiche private*, nella *dimensione dell'esperienza*, e, in generale, nella media del punteggio della scala totale ( $p < .001$ ).

È bene notare che, basandosi sulla scala di risposta compresa tra 1 e 5 (punto centrale 3), i punteggi dei “religiosi” nelle varie dimensioni risultano essere complessivamente intermedi in quanto prossimi al punto centrale della scala, ad eccezione della dimensione delle *pratiche pubbliche* per cui i punteggi risultano essere leggermente bassi e della dimensione dell’*ideologia* per cui i punteggi risultano essere abbastanza alti. Invece, per quanto concerne i “non religiosi”, i punteggi risultano essere molto bassi per tutte le dimensioni della scala. In conclusione, nella vita dei “religiosi”, rispetto a quella dei “non religiosi”, i significati associati alla religione risultano essere più salienti, centrali ed importanti, anche se complessivamente le medie non sono particolarmente elevate.

Anche nella scala RLOS, volta ad individuare il tipo di orientamento religioso prevalente, sono emerse le differenze più significative tra i due sottogruppi di partecipanti, per tutte e tre le dimensioni ( $p < .001$ ); nello specifico, i partecipanti “religiosi” mostrano punteggi più alti per quanto concerne l’*orientamento intrinseco* e l’*orientamento quest* e, rispetto al punto centrale (4) della scala compresa tra 1 e 7, i punteggi dei partecipanti “religiosi” risultano essere intermedi mentre quelli dei partecipanti “non religiosi” decisamente bassi. Infine, l’*orientamento estrinseco* è decisamente più presente nei partecipanti “religiosi” anche se entrambi i gruppi di partecipanti mostrano punteggi nettamente più bassi rispetto al punto centrale della scala.

Nella scala Spiritualità, i partecipanti “religiosi” hanno ottenuto punteggi significativamente più alti rispetto ai partecipanti “non religiosi” ( $p < .001$ ); inoltre, essendo la scala compresa tra 1 e 7 (punto centrale 4), risulta che i partecipanti “religiosi” abbiano un punteggio di spiritualità elevato in relazione al punto centrale della scala, i “non religiosi” invece presentano un punteggio intermedio.

Coerentemente coi risultati appena descritti, per quanto concerne la scala SOI, volta alla misurazione multidimensionale della spiritualità, sono emerse differenze significative relativamente a quasi tutte le sotto-dimensioni, ad eccezione della dimensione *consapevolezza del tragico* per la quale non c’è una differenza significativa tra le medie dei due gruppi, e per la quale entrambi i gruppi hanno ottenuto punteggi intermedi rispetto al punto centrale della scala di risposta

compresa tra 1 e 7 (punto centrale 4). Per quanto concerne le dimensioni della *trascendenza*, della *missione*, e dei *frutti della spiritualità* i partecipanti “religiosi” mostrano punteggi significativamente più alti rispetto ai “non religiosi” ( $p < .001$ ); nonostante ciò, rispetto al punto centrale della scala, nella dimensione della *trascendenza* e dei *frutti della spiritualità* i punteggi sono intermedi per i “religiosi” e bassi per i “non religiosi”, contrariamente, nella dimensione della *missione* i punteggi dei “religiosi” sono abbastanza alti ed i punteggi dei “non religiosi” intermedi. Relativamente alle dimensioni del *significato* e del *non materialismo* i “religiosi” mostrano punteggio significativamente più elevato ( $p < .01$ ); in ogni caso, nella dimensione del *significato* entrambi i gruppi si collocano sopra il punto centrale della scala e per quanto concerne il *non materialismo* i “religiosi” mostrano punteggi intermedi e i “non religiosi” punteggi bassi. Infine, i “religiosi”, rispetto ai “non religiosi”, mostrano punteggi significativamente più alti per quanto concerne la dimensione della *sacralità* ( $p < .05$ ), anche se entrambi i gruppi mostrano un punteggio di *sacralità* abbastanza elevato rispetto al punto centrale della scala.

Con la scala CDS, volta alla misurazione della *deprovincializzazione*, emergono differenze significative tra i due gruppi, e questa volta a favore del gruppo dei “non religiosi”. Più nello specifico, la *deprovincializzazione* è significativamente più presente nei “non religiosi” che nei “religiosi” ( $p < .01$ ); inoltre, basandosi sulla scala di risposta compresa tra 1 a 7 (punto centrale 4), pur avendo entrambi i gruppi due punteggi molto alti rispetto al punto centrale della scala, i partecipanti “non religiosi” sono quelli che hanno ottenuto il punteggio più alto e prossimo al valore massimo.

Nelle dimensioni della scala FML, volta ad individuare le motivazioni relative alla vita, non sono emerse differenze significative tra i due gruppi, ad eccezione della dimensione *significato* per la quale i partecipanti “religiosi” mostrano un punteggio più alto rispetto ai “non religiosi” ( $p < .01$ ). Basandosi sulla scala di risposta compresa tra 1 e 7 (punto centrale 4), è interessante notare che per la dimensione *significato*, a differenza dell’analoga dimensione misurata dalla scala SOI, i partecipanti “non religiosi” mostrano un punteggio intermedio rispetto al punto centrale della scala; nella scala SOI, invece, gli stessi partecipanti hanno ottenuto

un punteggio alto, rispetto al punto centrale della scala. Non sono, invece, emerse differenze nel gruppo dei “religiosi”: sia nella scala FML che nella SOI, i “religiosi” possiedono un punteggio alto relativo alla dimensione del *significato*.

Sempre relativamente alla scala FML, per le restanti dimensioni non sono emerse differenze significative tra i due sotto-campioni di partecipanti. Tuttavia, entrambi i gruppi di partecipanti riportano punteggi decisamente elevati rispetto al punto centrale per le dimensioni del *piacere*, della *vita ricca*, della *serenità*, e dell’*autorealizzazione*.

Per quanto concerne la scala FFMQ, volta alla misurazione della mindfulness, non sono emerse differenze significative tra i due gruppi per nessuna delle dimensioni componenti la scala. Tuttavia, rispetto al punto centrale della scala di risposta compresa da 1 a 5 (punto centrale 3), nelle dimensioni della *non reattività*, *descrivere* e nel totale della scala tutti i partecipanti hanno riportato punteggi intermedi; infine, nella dimensione *osservare, agire con consapevolezza e descrivere*, tutti i partecipanti hanno riportato punteggi alti (superiori al punto centrale della scala).

Infine, non sono emerse differenze significative tra i due gruppi per quanto concerne le seguenti scale: Interrelatedness Scale, PWB, PSS, CS, eventi negativi ed eventi positivi. Relativamente agli *eventi positivi* e *all’interrelazione*, entrambi misurati su scala a 7 punti (punto centrale 4), sia “religiosi” che “non religiosi” presentano punteggi elevati rispetto al punto centrale della scala; lo stesso discorso vale per il *benessere psicologico* (misurato su scala a 6 punti, con punto centrale 3,5) e per la *compassione* (misurata su scala a 5 punti, con punto centrale 3). In ultimo, per quanto concerne gli *eventi negativi* (misurati su scala a 7 punti, con punto centrale 4) e lo *stress percepito* (misurato su scala compresa tra 0 e 4, con punto centrale 2) entrambi i gruppi di partecipanti mostrano punteggi intermedi rispetto al punto centrale della scala.

**Tabella 3: Confronto tra partecipanti Spirituali e Non Spirituali (t-test per campioni indipendenti)**

	Spirituali			Diff.	Non spirituali	
	Scala	Media	DS		Media	DS
CRS totale	1-5	2.67	.89	***	1.61	.52
CRS: Dimensione intellettuale	1-5	2.60	.96	***	1.82	.71
CRS: Ideologia	1-5	3.25	1.22	***	2.00	.95
CRS: Pratiche pubbliche	1-5	2.23	1.13	***	1.47	.53
CRS: Pratiche private	1-5	3.06	1.23	***	1.59	.68
CRS: Esperienza	1-5	2.65	1.02	***	1.49	.60
SOI: Trascendenza	1-7	3.76	1.38	***	2.15	.68
SOI: Significato	1-7	4.92	1.04	***	4.16	1.07
SOI: Missione	1-7	4.50	1.38	***	3.49	1.40
SOI: Sacralità	1-7	4.86	1.06	***	3.89	.98
SOI: Non materialismo	1-7	4.35	1.46	***	3.01	1.13
SOI: Consapevolezza del tragico	1-7	4.52	1.48	**	3.89	1.47
SOI: Frutti della spiritualità	1-7	3.83	1.69	***	1.74	.98
RLOS: Orientamento intrinseco	1-7	3.30	1.40	***	1.96	.81
RLOS: Orientamento estrinseco	1-7	2.96	1.12	***	1.94	.94
RLOS: Orientamento quest	1-7	3.77	1.45	***	2.39	1.27
FFMQ totale	1-5	3.34	.54		3.25	.50
FFMQ: Non reattività	1-5	2.97	.81	**	2.64	.62
FFMQ: Osservare	1-5	3.82	.88	**	3.38	1.12
FFMQ: Agire con consapevolezza	1-5	3.66	.97		3.81	.89
FFMQ: Descrivere	1-5	3.47	.84		3.38	.91
FFMQ: Non giudicare	1-5	2.88	.90		3.06	.96
Compassion Scale (CS)	1-5	4.26	.54		4.16	.62
Scala Spiritualità	1-7	5.27	1.26	***	3.84	1.42
Psychological Well-Being Scale (PWB)	1-6	4.39	.61		4.31	.67
Perceived Stress Scale (PSS)	0-4	2.06	.72		2.17	.72
FML: Significato	1-7	4.67	1.26	***	3.72	1.34
FML: Piacere	1-7	5.47	1.32		5.66	1.37
FML: Vita ricca	1-7	5.37	1.28		5.45	1.35
FML: Serenità	1-7	5.17	1.21	(*)	4.86	1.42
FML: Autorealizzazione	1-7	5.72	1.16	*	5.37	1.36

Cultural Deprovincialization Scale (CDS)	1-7	5.94	1.02		5.93	1.06
Interrelatedness Scale	1-7	4.72	.87	**	4.35	.81
Eventi negativi	1-7	4.05	1.81		4.11	1.67
Eventi positivi	1-7	4.47	1.43		4.49	1.50

\* p < .05; \*\* p < .01; \*\*\* p < .001; (\*) p < .10

Nella *Tabella 3* sono riportate le medie dei punteggi riportati dai partecipanti spirituali (133) e non spirituali (77).

Le differenze più rilevanti tra i partecipanti “spirituali” e “non spirituali” riguardano la scala CRS, la scala RLOS, e, ragionevolmente, la scala Spiritualità e la scala SOI.

Per quanto concerne la CRS, volta alla misurazione della centralità dei significati religiosi, partecipanti “spirituali” presentano punteggi più elevati rispetto ai “non spirituali” in tutte le dimensioni della CRS: totale della scala, *dimensione intellettuale, ideologia, pratiche pubbliche, pratiche private* (p<.001). La CRS possiede una scala di risposta compresa tra 1 e 5 (punto centrale 3), e per quanto concerne la scala totale, la *dimensione intellettuale*, le *pratiche pubbliche* e *l’esperienza*, i partecipanti “spirituali” riportano punteggi medio-bassi ed i partecipanti “non spirituali” decisamente bassi rispetto al punto centrale della scala. Inoltre, gli “spirituali” riportano punteggi intermedi, e i “non spirituali” sempre punteggi bassi, per quanto concerne *l’ideologia* e le *pratiche private*.

Allo stesso modo, nella scala RLOS, volta all’identificazione dell’orientamento religioso prevalente, sono maggiormente presenti nei partecipanti “spirituali” che in quelli “non spirituali” le seguenti dimensioni: *orientamento estrinseco, orientamento intrinseco, orientamento quest* (p<.001). Per quanto concerne la scala di risposta compresa tra 1 e 7 (punto centrale 4), i partecipanti “spirituali” riportano punteggi bassi nelle dimensioni *dell’orientamento intrinseco* ed *orientamento estrinseco* rispetto al punto centrale della scala, inoltre, riportano punteggi intermedi nella dimensione dell’*orientamento quest*. Invece, i partecipanti “non spirituali” riportano punteggi decisamente bassi per tutti e tre gli orientamenti religiosi.

Non stupisce che, relativamente alla scala della Spiritualità, i partecipanti “spirituali” presentino punteggi significativamente più alti rispetto ai partecipanti “non spirituali” ( $p < .001$ ); inoltre, i primi presentano un punteggio decisamente elevato rispetto al punto centrale della scala di risposta a 7 punti (punto centrale 4), ed i secondi un punteggio intermedio.

Vale lo stesso discorso per quanto concerne la scala SOI, volta alla misurazione multidimensionale della spiritualità, infatti, i partecipanti “spirituali” mostrano punteggi significativamente più alti per la dimensione della *trascendenza*, *significato*, *missione*, *sacralità*, *non materialismo*, *frutti della spiritualità* ( $p < .001$ ), ed anche per la *consapevolezza del tragico* ( $p < .01$ ). Basandosi sulla scala di risposta compresa tra 1 e 7 (punto centrale 4), per quanto concerne la dimensione della *trascendenza* e dei *frutti della spiritualità*, gli “spirituali” presentano un punteggio intermedio rispetto al punto centrale della scala, a differenza dei “non spirituali” che presentano un punteggio basso. Per quanto concerne il *significato*, la *sacralità*, e la *consapevolezza del tragico* i partecipanti “spirituali” mostrano un punteggio elevato rispetto al punto centrale della scala, mentre i partecipanti non spirituali mostrano un punteggio intermedio. Infine, i partecipanti “spirituali” mostrano punteggi più alti rispetto al punto centrale della scala per le dimensioni della *missione* e del *non materialismo*, mentre i partecipanti “non spirituali” mostrano punteggi bassi.

Per quanto concerne la FFMQ, per la misurazione della mindfulness, si possono notare differenze significative a favore dei partecipanti “spirituali” solo nelle dimensioni della *non reattività* e dell’*osservare* ( $p < .01$ ) e non relativamente alle altre dimensioni. Basandosi sulla scala di risposta compresa tra 1 e 5 (punto centrale 3) nella *non reattività* i partecipanti “spirituali” presentano punteggi medi a differenza dei “non spirituali” che presentano punteggi bassi; inoltre, relativamente alla dimensione *osservare*, anche se gli “spirituali” possiedono un punteggio più alto, entrambi i gruppi di partecipanti presentano punteggi comunque elevati rispetto al punto centrale.

Anche nelle dimensioni *agire con consapevolezza* e *descrivere* entrambi i gruppi di partecipanti mostrano punteggi elevati rispetto al punto centrale. Inoltre, per quanto



concerne la scala totale e la dimensione *non giudicare* i punteggi di entrambi i gruppi di partecipanti si aggirano attorno al valore centrale della scala.

Relativamente alla scala FML (per la misurazione delle motivazioni relative alla vita), la dimensione *significato* è significativamente più presente nei partecipanti “spirituali” rispetto a quelli “non spirituali” ( $p < .01$ ). Inoltre, coerentemente con quanto emerso dalla SOI nell’ambito di misurazione della medesima variabile, risulta che, per tale dimensione, i partecipanti “spirituali” mostrano punteggi elevati rispetto al punto centrale (4) della scala a 7 punti ed i partecipanti “non spirituali” presentano, invece, punteggi intermedi. Emerge un’ulteriore differenza significativa per la dimensione *dell’autorealizzazione* ( $p < .05$ ) ed una marginalmente significativa per la dimensione della *serenità* ( $p < .10$ ), entrambe a favore dei partecipanti “spirituali”; nonostante ciò, per entrambi i gruppi di partecipanti i punteggi relativi a tali dimensioni sono decisamente elevati. Infine, non emergono differenze significative relative alle dimensioni del *piacere* e della *vita ricca*, in ogni caso entrambi i gruppi di partecipanti presentano punteggi alti rispetto al punto centrale della scala.

È emersa una differenza significativa a favore degli “spirituali” anche per quanto concerne l’*Interrelatedness Scale* ( $p < 0.1$ ); tuttavia, anche se gli “spirituali” presentano un punteggio più elevato rispetto ai “non spirituali”, entrambi i gruppi di partecipanti presentano un punteggio alto rispetto al punto centrale (4) della scala a 7 punti.

Infine, non sono emerse differenze significative tra i due gruppi per quanto concernono le seguenti scale: PWB, PSS, CS, CDS, eventi negativi ed eventi positivi. Relativamente agli *eventi positivi* ed alla *deprovincializzazione*, entrambi misurati su scala a 7 punti, sia “spirituali” che “non spirituali” presentano punteggi elevati rispetto al punto centrale della scala (4); lo stesso discorso vale per la *compassione* (misurata su scala a 5 punti, con punto centrale 3), ed il *benessere psicologico* (misurato su scala a 6 punti, con punto centrale 3,5). Per quanto concernono gli *eventi negativi* (misurati su scala a 7 punti, con punto centrale 4) e lo *stress percepito* (misurato su scala compresa tra 0 e 4, con punto centrale 2)

entrambi i gruppi di partecipanti mostrano punteggi intermedi rispetto al punto centrale della scala.

**Tabella 4:** Confronto tra partecipanti “Religiosi-Spirituali”, “Spirituali-Non religiosi”, e “Né religiosi-né spirituali” (ANOVA ad una via)

	Religiosi spirituali		Spirituali non religiosi		Né religiosi né spirituali		F (sign)
	M	(DS)	M	(DS)	M	(DS)	
CRS totale	3.01a	(.86)	2.15b	(.59)	1.41c	(.32)	***
CRS: Dimensione intellettuale	2.81a	(1.01)	2.33b	(.83)	1.69c	(.72)	***
CRS: Ideologia	3.73a	(1.13)	2.60b	(1.03)	1.65c	(.69)	***
CRS: Pratiche pubbliche	2.77a	(1.19)	1.49b	(.44)	1.32b	(.39)	***
CRS: Pratiche private	3.52a	(1.23)	2.44b	(.92)	1.40c	(.44)	***
CRS: Esperienza	2.98a	(1.01)	2.23b	(.88)	1.33c	(.40)	***
SOI: Trascendenza	3.98a	(1.36)	3.41b	(1.32)	2.05c	(.66)	***
SOI: Significato	5.01a	(1.01)	4.81a	(1.08)	4.09b	(1.07)	***
SOI: Missione	4.65a	(1.38)	4.29a	(1.39)	3.33b	(1.41)	***
SOI: Sacralità	4.80a	(1.01)	4.95a	(1.13)	3.75b	(.95)	***
SOI: Non materialismo	4.43a	(1.39)	4.24a	(1.56)	2.96b	(1.18)	***
SOI: Consapevolezza del tragico	4.50a	(1.40)	4.54a	(1.61)	3.91b	(1.47)	*
SOI: Frutti della spiritualità	4.18a	(1.65)	3.33b	(1.64)	1.55c	(.85)	***
RLOS: Orientamento intrinseco	4.03a	(1.28)	2.28b	(.78)	1.74c	(.65)	***
RLOS: Orientamento estrinseco	3.29a	(1.11)	2.48b	(.95)	1.75c	(.82)	***
RLOS: Orientamento quest	3.95a	(1.35)	3.52a	(1.58)	2.11b	(1.06)	***
FFMQ totale	3.29a	(.48)	3.42a	(.61)	3.27a	(.49)	
FFMQ: Non reattività	2.91a	(.78)	3.07a	(.86)	2.62b	(.64)	**
FFMQ: Osservare	3.62a	(.93)	4.11b	(.74)	3.37a	(1.09)	***
FFMQ: Agire con consapevolezza	3.69a	(1.00)	3.63a	(.93)	3.84a	(.89)	

FFMQ: Descrivere	3.42a	(.75)	3.56a	(.94)	3.39a	(.86)	
FFMQ: Non giudicare	2.87a	(.83)	2.88a	(.99)	3.15a	(.95)	
Compassion Scale (CS)	4.18a	(.57)	4.36a	(.49)	4.17a	(.66)	
Scala Spiritualità	5.39a	(1.11)	5.12a	(1.44)	3.64b	(1.43)	***
Psychological Well-Being Scale (PWB)	4.33a	(.54)	4.49a	(.68)	4.31a	(.66)	
Perceived Stress Scale (PSS)	2.01a	(.69)	2.13a	(.76)	2.14a	(.71)	
FML: Significato	4.76a	(1.26)	4.55a	(1.28)	3.65b	(1.27)	***
FML: Piacere	5.40a	(1.38)	5.56a	(1.25)	5.61a	(1.41)	
FML: Vita ricca	5.25a	(1.34)	5.53a	(1.19)	5.46a	(1.39)	
FML: Serenità	5.09ab	(1.14)	5.29a	(1.31)	4.82b	(1.45)	
FML: Autorealizzazione	5.65a	(1.16)	5.84a	(1.17)	5.39a	(1.38)	
Cultural Deprovincialization Scale (CDS)	5.72a	(1.06)	6.27b	(.83)	5.99ab	(1.05)	**
Interrelatedness Scale	4.63a	(.87)	4.87a	(.86)	4.31b	(.83)	**
Eventi negativi	4.10a	(1.81)	3.92a	(1.80)	4.02a	(1.72)	
Eventi positivi	4.50a	(1.53)	4.38a	(1.27)	4.43a	(1.53)	

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

Nella *Tabella 4* sono riportate le medie dei punteggi riportati dai partecipanti “religiosi spirituali” (76), “spirituali non religiosi” (56), e “né religiosi né spirituali” (60).

Le differenze più significative le troviamo a livello della scala CRS, volta alla misurazione della centralità dei significati religiosi, per la quale i tre gruppi di partecipanti si differenziano in tutte le dimensioni, compresa la scala totale. Più nello specifico, si può affermare che per la scala totale, l'*ideologia*, le *pratiche pubbliche*, le *pratiche private* e l'*esperienza* i partecipanti “religiosi spirituali” presentano punteggi più elevati rispetto ai partecipanti “spirituali non religiosi”, i quali a loro volta presentano punteggi più elevati dei partecipanti “né religiosi né spirituali”. Differentemente, la *dimensione intellettuale* è più presente nei

partecipanti “spirituali non religiosi” rispetto ai “religiosi spirituali”, i quali a loro volta mostrano comunque punteggi più alti rispetto ai “né religiosi né spirituali”.

Relativamente alla scala SOI, volta alla misurazione multidimensionale della spiritualità, per le dimensioni del *significato*, *missione*, *sacralità*, *non materialismo* e *consapevolezza del tragico* i partecipanti “né religiosi né spirituali” mostrano punteggi più bassi rispetto agli altri due gruppi di partecipanti; questi ultimi, invece, non mostrano differenze significative tra le medie dei loro punteggi. Inoltre, relativamente alla *trascendenza* e ai *frutti della spiritualità*, questi sono maggiormente presenti nei partecipanti “religiosi spirituali” rispetto ai partecipanti “spirituali non religiosi”, i quali a loro volta mostrano punteggi più elevati dei “né religiosi né spirituali”.

Nella scala RLOS, volta all’individuazione dell’orientamento religioso prevalente, non sono emerse differenze significative tra i partecipanti “religiosi spirituali” e “spirituali non religiosi” per quanto concerne *l’orientamento quest*, il quale è comunque meno presente nei partecipanti “né spirituali né religiosi”. Infine, per quanto concerne *l’orientamento intrinseco* ed *estrinseco* i partecipanti “religiosi spirituali” mostrano punteggi più elevati dei partecipanti “spirituali non religiosi”, i quali a loro volta presentano punteggi più elevati rispetto ai “né religiosi né spirituali”.

Ragionevolmente, relativamente alla scala Spiritualità non sono emerse differenze significative tra i partecipanti “religiosi spirituali” e “spirituali non religiosi”, tuttavia, questi due gruppi presentano un punteggio di spiritualità più alto rispetto a chi si definisce “né religioso e né spirituale”.

Per quanto concerne la scala FFMQ, per la misurazione della mindfulness, sono emerse differenze significative solo in due dimensioni della scala: la *non reattività* e *osservare*. Più precisamente, nella dimensione *non reattività* i partecipanti “né religiosi né spirituali” mostrano punteggi più bassi rispetto agli altri due gruppi di partecipanti, questi ultimi, invece, non mostrano differenze significative tra le medie dei loro punteggi. Infine, per la dimensione *osservare* non sono emerse differenze significative tra i “né religiosi né spirituali” e i “religiosi spirituali”,

tuttavia, entrambi presentano un punteggio di più elevato rispetto a chi si definisce “spirituale non religioso”.

Per la scala FML, volta alla misurazione delle motivazioni legate alla vita, sono emerse differenze significative tra i gruppi solo nella dimensione del *significato* e della *serenità*. i partecipanti “né religiosi né spirituali” e gli altri due gruppi di partecipanti). Più nello specifico, i partecipanti “né religiosi né spirituali” presentano punteggi più bassi nella dimensione del *significato* rispetto agli altri due gruppi di partecipanti (questi ultimi, invece, non mostrano differenze significative reciproche relativamente a tale dimensione); questo risultato è coerente con quello ottenuto attraverso la scala SOI nell’ambito della misurazione della medesima scala: probabilmente il credere in qualcosa, rispetto al non credere affatto, può associarsi positivamente alla ricerca del *significato*. Per quanto concerne la dimensione della *serenità* non sono emerse differenze significative tra i partecipanti “religiosi spirituali” e i partecipanti “spirituali non religiosi” e, ancora una volta, tra i “religiosi spirituali” e i “né spirituali e né religiosi”; tuttavia, i partecipanti “spirituali religiosi” mostrano un livello di serenità più elevato dei partecipanti “né spirituali e né religiosi”.

Relativamente alla scala CDS, per la misura della *deprovincializzazione*, è interessante notare che i partecipanti “spirituali non religiosi” mostrano un punteggio più elevato rispetto ai “religiosi spirituali”; invece, non sono emerse differenze significative tra questi due gruppi ed i partecipanti “né religiosi e né spirituali”.

Nell’Interrelatedness Scale, volta alla misurazione *dell’interrelazione*, i partecipanti “né religiosi né spirituali” mostrano un punteggio più basso rispetto agli altri due gruppi di partecipanti; questi ultimi, invece, non hanno mostrato differenze significative tra i loro punteggi. Basandoci su questa prima analisi, il credere in qualcosa di trascendente può associarsi positivamente alla percezione che gli esseri umani, tutte le cose ed i diversi fenomeni del mondo siano interdipendenti e interconnessi tra loro.

Infine, non sono emerse differenze significative tra le medie dei tre gruppi relativamente alle restanti scale: *compassione*, *benessere psicologico*, *stress percepito*, *eventi negativi* ed *eventi positivi*.

### **5.3 Correlazioni**

Dopo aver indagato la differenza delle medie tra i sotto-campioni di partecipanti, l'analisi è avanzata con lo studio della significatività delle correlazioni tra le variabili considerate nel presente studio, in specifici sotto-campioni di partecipanti: i religiosi (93), i non religiosi (117), gli spirituali (133) ed i non spirituali (77).

La correlazione tra due variabili è espressa attraverso il *Coefficiente  $r$  di Pearson* ed esprime il grado di associazione delle stesse in termini di forza e direzione; in altre parole, indica con quale intensità al crescere di una variabile cresce o diminuisce anche l'altra. Tale coefficiente assume valori compresi tra -1 e +1: quanto più si avvicina a +1 tanto più le variabili sono direttamente correlate (al crescere di una cresce anche l'altra, e viceversa), quanto più si avvicina a -1 tanto più le variabili sono inversamente correlate (al crescere di una diminuisce l'altra, e viceversa), e quanto più si avvicina a 0 tanto più le variabili riflettono due misure indipendenti.

#### ***5.3.1 Correlazioni tra variabili di carattere religioso e spirituale***

Vengono di seguito riportate le tabelle contenenti le correlazioni tra le variabili di carattere religioso e spirituale in due specifici sotto-campioni di partecipanti: i religiosi (*Tabella 5*) e gli spirituali (*Tabella 6*).

**Tabella 5: Correlazioni tra variabili di carattere religioso e spirituale (solo persone “religiose”)**

	crs. totale	crs. intellett	crs. ideologia	crs. prat. pubbl	crs. prat. private	crs. esperienza	soi. trascend.	soi. significato	soi. missione	soi. sacralità	soi. non material	soi. tragico	soi. frutti	spiritualità	intrinseco	estrinseco	quest
crs.totale	1																
crs.intellett	.864**	1															
crs.ideologia	.742**	.552**	1														
crs.prat.pubbl	.802**	.808**	.528**	1													
crs.prat.private	.870**	.698**	.456**	.658**	1												
crs.esperienza	.885**	.684**	.652**	.560**	.690**	1											
soi.trascendenza	.667**	.499**	.502**	.417**	.593**	.676**	1										
soi.significato	.543**	.472**	.525**	.369**	.379**	.510**	.455**	1									
soi.missione	.481**	.443**	.422**	.390**	.337**	.416**	.405**	.745**	1								
soi.sacralità	.420**	.355**	.522**	.229*	.185	.461**	.466**	.762**	.642**	1							
soi. non materialismo	.624**	.529**	.523**	.491**	.500**	.541**	.676**	.671**	.672**	.567**	1						
soi.tragico	.420**	.358**	.402**	.228*	.263*	.438**	.467**	.648**	.662**	.608**	.594**	1					
soi.frutti	.757**	.617**	.566**	.571**	.659**	.694**	.812**	.582**	.582**	.613**	.797**	.536**	1				
spiritualità	.446**	.302**	.528**	.197	.335**	.447**	.383**	.468**	.262*	.450**	.415**	.289**	.429**	1			
intrinseco	.711**	.659**	.397**	.705**	.663**	.588**	.562**	.353**	.327**	.245*	.516**	.203	.657**	.294**	1		
estrinseco	.265*	.287**	-.016	.241*	.313**	.237*	.206*	.062	.165	.050	.148	.144	.288**	.038	.473**	1	
quest	.191	.215*	.122	.154	.146	.162	.118	.252*	.336**	.296**	.214*	.223*	.213*	.145	.311**	.530**	1

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

Come si nota in *Tabella 5*, le sotto-dimensioni della scala CRS - volta alla misurazione della *centralità religiosa* – possono essere considerate come sovrapponibili in quanto presentano correlazioni reciproche abbastanza elevate (tutte prossime e/o superiori a .50), ed un andamento simile nell'ambito della correlazione con le altre variabili di carattere religioso e spirituale. Alla luce di ciò, si è deciso di calcolare un punteggio unitario della scala CRS, per cui si è già verificata l'attendibilità (si veda Capitolo 4, *Tabella 1*).

Per quanto concernono le dimensioni della scala RLOS, emerge un aspetto interessante relativo alla relazione con la dimensione della *centralità religiosa*. Nello specifico, l'*orientamento intrinseco* presenta una correlazione elevata e positiva con tale dimensione (.711), l'*orientamento estrinseco* una correlazione debole e positiva (.265), invece, relativamente all'*orientamento quest* non emergono correlazioni significative.

Infine, per quanto concernono le associazioni tra i diversi orientamenti religiosi e le varie scale della spiritualità, notiamo degli andamenti diversi. L'*orientamento intrinseco* presenta correlazioni positive con quasi tutte le variabili associate alla spiritualità, ad eccezione della *consapevolezza del tragico* con la quale non emergono relazioni significative; le correlazioni più elevate interessano la *trascendenza* (.562) il *non materialismo* (.516), ed i *frutti della spiritualità* (.657). Nello specifico, l'associazione tra *orientamento intrinseco* e *non materialismo* è coerente con i valori associati a tale orientamento religioso, che conducono all'interiorizzazione del proprio credo ed alla visione della propria religiosità senza alcun fine utilitaristico. L'*orientamento estrinseco*, invece, non presenta associazioni significative con quasi nessuna delle variabili di carattere spirituale, ad eccezione della *trascendenza* (.206) e dei *frutti della spiritualità* (.288) con le quali presenta relazioni deboli e positive; nel dettaglio, la relazione tra l'*orientamento estrinseco* ed i *frutti della spiritualità* è coerente con la dimensione strumentale caratterizzante questo tipo di orientamento religioso, la quale conduce le persone a considerare la religione come un mezzo per ottenere vantaggi personali e sociali. Infine, l'*orientamento quest* presenta correlazioni complessivamente deboli e positive con tutte le sotto-dimensioni della scala (da .213 a .336), ad eccezione della *trascendenza*.



**Tabella 6. Correlazioni tra variabili di carattere religioso e spirituale (solo persone “spirituali”)**

	crs. totale	crs. intellett	crs. ideologia	crs. prat. pubbl	crs. prat. private	crs. esperienza	soi. trascend	soi. significato	soi. missione	soi. sacralità	soi. non material	soi. tragico	soi. frutti	spiritualità	intrinseco	estrinseco	quest
crs.totale	1																
crs.intellett	.808**	1															
crs.ideologia	.808**	.534**	1														
crs.prat.pubbl	.767**	.690**	.553**	1													
crs.prat.private	.870**	.633**	.558**	.647**	1												
crs.esperienza	.881**	.640**	.716**	.506**	.674**	1											
soi.trascendenza	.584**	.438**	.491**	.312**	.498**	.608**	1										
soi.significato	.510**	.420**	.456**	.229**	.388**	.533**	.418**	1									
soi.missione	.467**	.419**	.400**	.287**	.364**	.426**	.422**	.738**	1								
soi.sacralità	.363**	.333**	.426**	.071	.177*	.437**	.453**	.664**	.563**	1							
soi. non materialismo	.459**	.395**	.357**	.287**	.365**	.441**	.571**	.634**	.655**	.513**	1						
soi.tragico	.357**	.277**	.323**	.079	.243**	.438**	.382**	.682**	.711**	.578**	.517**	1					
soi.frutti	.664**	.557**	.486**	.423**	.596**	.624**	.798**	.590**	.618**	.559**	.720**	.485**	1				
spiritualità	.392**	.240**	.515**	.121	.261**	.423**	.331**	.369**	.304**	.452**	.350**	.255**	.296**	1			
intrinseco	.663**	.515**	.459**	.730**	.617**	.501**	.410**	.172*	.198*	.077	.287**	.054	.498**	.130	1		
estrinseco	.315**	.278**	.186*	.273**	.319**	.250**	.202*	.021	.101	.056	.065	.148	.299**	-.038	.523**	1	
quest	.227**	.272**	.176*	.167	.190*	.155	.139	.197*	.234**	.326**	.218*	.256**	.230**	.062	.290**	.492**	1

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

Come si nota in *Tabella 6*, e coerentemente con quanto emerso nella *Tabella 5*, le sotto-dimensioni della CRS continuano a correlare molto tra di loro; questo, ancora una volta, autorizza a fondere tali dimensioni all'interno di un punteggio unitario. Non succede lo stesso per quanto concerne le sotto-dimensioni della scala SOI (volta alla misurazione multidimensionale della spiritualità), infatti, pur correlando tra di loro, tali associazioni non sempre sono elevate e presentano, talvolta, un andamento differente nell'ambito della correlazione con le altre variabili di carattere religioso e spirituale; questi risultati suggeriscono di mantenere distinte le sette sotto-dimensioni componenti tale scala.

Per quanto concerne la Scala Breve Spiritualità, essa presenta correlazioni deboli con pressoché tutte le dimensioni della scala SOI, per tale motivo si è deciso di tenere le due scale distinte, e considerarle come due misure diverse della spiritualità.

Osservando l'andamento della variabile *orientamento religioso quest*, osserviamo una correlazione positiva con la *centralità religiosa*, che – seppur debole – non emergeva all'interno del campione dei religiosi (si veda *Tabella 5*); questo risultato, conduce a ipotizzare che *l'orientamento quest* non rifletta una misura propriamente religiosa; infatti, in questo caso assume maggiore rilevanza per i partecipanti spirituali.

### ***5.3.2 Correlazioni tra variabili di consapevolezza ed outcome positivi***

Vengono di seguito riportate le tabelle contenenti le correlazioni tra variabili di consapevolezza ed outcome positivi, in quattro specifici sotto-campioni di partecipanti: i religiosi (*Tabella 7*), i non religiosi (*Tabella 8*), gli spirituali (*Tabella 9*), ed i non spirituali (*Tabella 10*).

**Tabella 7. Correlazioni tra variabili di consapevolezza ed outcome positivi (solo persone “religiose”)**

<b>Religiosa SI</b>	ffmq_TOTALE	m. non. reattiv	m. osservare	m. agire. consap	m. descrivere	m. non. giudicare	compassion. scale	pwb	stress. percepito	fml. significato	fml. piacere	fml. vita. ricca	fml. serenità	fml. autorealizz	group. deprov
ffmq_TOTALE	1														
m.non.reattiv	.415**	1													
m.osservare	.394**	.242*	1												
m.agire.consap	.754**	.080	-.037	1											
m.descrivere	.704**	.167	.251*	.399**	1										
m.non.giudicare	.484**	-.212*	-.237*	.510**	.148	1									
compassion.scale	.270**	.105	.352**	.202	.280**	-.172	1								
pwb	.572**	.084	.270**	.474**	.555**	.180	.436**	1							
stress.percepito	-.440**	-.307**	.037	-.382**	-.185	-.370**	-.058	-.356**	1						
fml.significato	.156	.137	.329**	.020	.088	-.104	.283**	.065	.028	1					
fml.piacere	.104	-.071	.172	.046	.145	-.007	.226*	.283**	-.032	.220*	1				
fml.vita.ricca	.111	-.023	.195	.033	.256*	-.137	.346**	.370**	.018	.353**	.818**	1			
fml.serenità	.167	.138	.210*	.059	.123	-.044	.363**	.122	.119	.440**	.443**	.464**	1		
fml.autorealizz	.308**	.073	.320**	.130	.442**	-.080	.474**	.452**	-.043	.577**	.618**	.713**	.578**	1	
group.deprov	.127	-.182	.185	.147	.191	-.014	.452**	.365**	.026	.097	.227*	.314**	.135	.294**	1
interrelatedness	.160	.286**	.189	.081	.024	-.103	.325**	.186	-.037	.200	-.063	.033	.147	.176	.173

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

Come si nota in *Tabella 7*, nei partecipanti religiosi la scala FFMQ totale presenta correlazioni positive abbastanza forti con le sotto-dimensioni *agire con consapevolezza* (.754) e *descrivere* (.704), e correlazioni positive di media intensità con le altre sotto-dimensioni della scala (da .394 a .484). A conferma del fatto che le sotto-dimensioni della scala FFMQ misurano diversi aspetti della mindfulness, emerge che le stesse presentano correlazioni reciproche complessivamente deboli o non significative, ad eccezione della dimensione *agire con consapevolezza* che presenta correlazioni positive di media intensità con la dimensione *descrivere* (.399) e *non giudicare* (.510). Le correlazioni tra le varie sotto-dimensioni della scala FFMQ sono complessivamente di segno positivo, ad eccezione di due casi: una correlazione debole e negativa tra la dimensione *non giudicare* e la dimensione *non reattività* (-.212), e tra la dimensione *non giudicare* e la dimensione *osservare* (-.237).

Per quanto concerne la scala FML, nel sotto-campione delle persone religiose tutte le dimensioni presentano correlazioni reciproche di segno positivo ma di diverse intensità. Nello specifico la *ricchezza della vita* si associa in modo forte con il *piacere* (.818) e con l'*autorealizzazione* (.713); inoltre, la sotto-dimensione dell'*autorealizzazione* presenta correlazioni medio-forti con le restanti motivazioni alla base della vita: *significato*, *piacere*, e *serenità* (da .577 a .618). Osservando le correlazioni tra la scala FML e le altre variabili presenti in tabella, troviamo alcune correlazioni positive di intensità da debole a moderata (da .210 a .474). Più nello specifico, per quanto concerne la *ricchezza della vita* si scorge una correlazione positiva con il *benessere psicologico* e la *compassione*; invece, l'*autorealizzazione* correla positivamente con la *compassione*, con le dimensioni *descrivere* e *osservare*, con il *benessere psicologico* e con la scala FFMQ totale. Infine, la *serenità* si associa positivamente alla *compassione*.

Relativamente alla variabile della *compassione*, nei partecipanti religiosi emergono correlazioni significative e positive con quasi tutte le variabili presenti in tabella, ad eccezione delle seguenti dimensioni con le quali non sono emerse associazioni significative: *non reattività*, *agire con consapevolezza*, *non giudicare*, e *stress percepito*. In particolare, nelle sotto-campione delle persone religiose la

*compassione* presenta le correlazioni più forti con il *benessere psicologico*, l'*autorealizzazione* e la *deprovincializzazione* (da .436 a .474).

Osservando gli andamenti associati al *benessere psicologico*, nei partecipanti religiosi emerge una correlazione negativa con lo *stress percepito* (-.356) e diverse correlazioni positive con quasi tutte le altre variabili presenti in tabella, ad eccezione delle seguenti variabili con le quali non sono emerse correlazioni significative: *non reattività*, *non giudicare*, *significato*, *serenità* ed *interrelazione*. Le correlazioni più forti con il *benessere psicologico* interessano la scala FFMQ totale, la dimensione *agire con consapevolezza*, la dimensione *descrivere*, l'*autorealizzazione*, e la *compassione* (da .436 a .572).

In relazione allo *stress percepito*, nei partecipanti religiosi emergono correlazioni significative di intensità complessivamente intermedia e di segno negativo con le seguenti variabili: scala FFMQ totale, *non reattività*, *agire con consapevolezza*, *non giudicare*, e *benessere psicologico* (da -.307 a -.440).

Per quanto concerne la *deprovincializzazione*, nel sotto-campione delle persone religiose sono emerse correlazioni significative di segno positivo con solo alcuni outcome positivi considerati nel presente studio; nello specifico, emergono correlazioni di intensità intermedia con la *compassione* e con il *benessere psicologico* (da .365 a .452), e correlazioni deboli con il *piacere*, *la ricchezza della vita* e l'*autorealizzazione* (da .227 a .314).

Infine, per i partecipanti religiosi l'*interrelazione* correla positivamente e debolmente solo con due delle altre variabili presenti in tabella: la *non reattività* (.286) e la *compassione* (.325).

**Tabella 8. Correlazioni tra variabili di consapevolezza ed outcome positivi (solo persone “non religiose”)**

<b>Religiosa NO</b>	ffmq_TOTALE	m. non. reattiv	m. osservare	m. agire. consap	m. descrivere	m. non. giudicare	Compassion. scale	pwb	stress. percepito	fml. significato	fml. piacere	fml. vita. ricca	fml. serenità	fml. autorealizz	group. deprov
ffmq_TOTALE	1														
m.non.reattiv	.622**	1													
m.osservare	.460**	.434**	1												
m.agire.consap	.708**	.143	-.002	1											
m.descrivere	.752**	.403**	.380**	.444**	1										
m.non.giudicare	.472**	.007	-.275**	.466**	.067	1									
compassion.scale	.308**	.424**	.535**	-.010	.362**	-.274**	1								
pwb	.666**	.445**	.313**	.499**	.547**	.221*	.370**	1							
stress.percepito	-.603**	-.404**	.022	-.565**	-.358**	-.447**	.019	-.599**	1						
fml.significato	.058	.293**	.302**	-.169	.099	-.265**	.339**	.068	.048	1					
fml.piacere	.095	.211*	.310**	-.082	.170	-.246**	.573**	.322**	-.001	.294**	1				
fml.vita.ricca	.054	.190*	.205*	-.081	.170	-.251**	.554**	.326**	-.082	.345**	.773**	1			
fml.serenità	.156	.277**	.441**	-.107	.056	-.117	.478**	.155	.115	.489**	.396**	.413**	1		
fml.autorealizz	.177	.252**	.352**	.000	.290**	-.276**	.618**	.450**	-.084	.499**	.725**	.820**	.534**	1	
group.deprov	.279**	.231*	.434**	.000	.362**	-.110	.566**	.419**	-.029	.043	.355**	.434**	.244**	.473**	1
interrelatedness	.193*	.150	.337**	-.060	.184*	.001	.374**	.176	.110	.149	.084	.077	.236*	.186*	.429**

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

Operando un confronto tra la *Tabella 7* e la *Tabella 8*, l'associazione positiva tra la scala FFMQ totale e la *non reattività* appare più forte per i partecipanti non religiosi, così come quella tra *osservare* e *non reattività*. Inoltre, emerge una nuova correlazione positiva tra le dimensioni *descrivere* e *non reattività* (.403), non presente all'interno del sotto-campione dei religiosi; diversamente, scompare la correlazione tra la variabile *non giudicare* e *non reattività* che, invece, emerge all'interno del sotto-campione dei religiosi.

Per quanto concerne la *compassione*, nel sotto-campione dei non religiosi affiorano due nuove correlazioni: un'associazione positiva tra *compassione* e *non reattività* (.424) ed un'associazione negativa tra *compassione* e *non giudicare* (-.274). Inoltre, le correlazioni positive tra *compassione* e *piacere* e tra *compassione* e *ricchezza della vita* appaiono più forti per i partecipanti non religiosi (rispetto a quelli religiosi).

Relativamente al *benessere psicologico*, nel sotto-campione dei non religiosi emergono due nuove associazioni: la correlazione tra *benessere psicologico* e *non reattività* (.445), e la correlazione tra *benessere psicologico* e *non giudicare* (.221). Inoltre, la correlazione negativa tra *benessere psicologico* e *stress percepito* appare più forte per i partecipanti non religiosi (rispetto a quelli religiosi).

Invece, per quanto concerne lo *stress percepito*, nel sotto-campione dei non religiosi emerge una nuova correlazione negativa con la dimensione *descrivere* (-.358).

Inoltre, osservando le dimensioni della scala FML, nel sotto-campione dei non religiosi affiorano nuove correlazioni di debole intensità tra le seguenti dimensioni: *significato* e *non reattività* (.293), *significato* e *non giudicare* (-.265), *piacere* e *non reattività* (.211), *piacere* e *osservare* (.310), *piacere* e *non giudicare* (-.246), *ricchezza della vita* e *non reattività* (.190), *ricchezza della vita* e *osservare* (.205), *ricchezza della vita* e *non giudicare* (-.251), *serenità* e *non reattività* (.277), *autorealizzazione* e *non reattività* (.252), *autorealizzazione* e *non giudicare* (-.276). In direzione opposta, scompare la correlazione debole e positiva tra *ricchezza della vita* e *descrivere* e la correlazione positiva tra l'*autorealizzazione* e la scala FFMQ totale, che invece emergono con medio-bassa intensità all'interno del sotto-campione dei religiosi (si veda *Tabella 7*). Infine, la correlazione tra *serenità* e

*osservare* appare più forte nel sotto-campione delle persone non religiose (rispetto a quello delle persone religiose).

Per quanto riguarda la *deprovincializzazione*, nel sotto-campione dei non religiosi emergono due nuove correlazioni con la *serenità* (.244) e *l'interrelazione* (.429).

Infine, solo per i partecipanti non religiosi *l'interrelazione* si associa positivamente alla scala FFMQ totale (.193), alla *serenità* (.236), all'*autorealizzazione* (.186) ed alla *deprovincializzazione* (.429); invece, nel sotto-campione delle persone religiose non sono emerse correlazioni con alcuna delle motivazioni di fondo della vita.

Interpretando le differenze emerse tra il sotto-campione dei religiosi e quello dei non religiosi nell'ambito della correlazione tra variabili di consapevolezza ed outcome positivi, emerge che – complessivamente – per i partecipanti non religiosi la consapevolezza si associa in misura maggiore alla compassione, al benessere psicologico, alla riduzione dello stress percepito ed alle motivazioni di fondo nella vita. Questo probabilmente perché per le persone religiose i sentimenti compassionevoli, il benessere psicologico, e le motivazioni di fondo nella vita possiedono basi più profonde, presumibilmente associate al credo professato.

Inoltre, emerge che per i partecipanti non religiosi – rispetto a quelli religiosi – lo stress percepito si associa in misura maggiore alla riduzione del benessere psicologico. Come appena ipotizzato, è possibile che le persone religiose, basando il proprio benessere su altre fonti, tendano a preservarlo maggiormente dinanzi a una condizione di stress percepito.

Infine, emerge che per i partecipanti non religiosi gli atteggiamenti di apertura e vicinanza nei confronti dell'outgroup e le altre culture (successivamente ad un contatto intergruppi) siano maggiormente rilevanti – rispetto ai partecipanti religiosi – nell'incremento di una visione relativa all'interconnessione tra gli esseri umani ed i diversi fenomeni del mondo. Lo stesso non accade per le persone religiose perché, probabilmente, la percezione di un mondo interconnesso non è per loro così rilevante in quanto presuppone un ostacolo al processo di categorizzazione sociale che, invece, sembra essere fondamentale per l'instaurarsi dei sentimenti di appartenenza a specifiche comunità religiose.



**Tabella 9. Correlazioni tra variabili di consapevolezza ed outcome positivi (solo persone “spirituali”)**

<b>Spirituale SI</b>	ffmq_ TOTALE	m. non. reattiv	m. osservare	m. agire. consap	m. descrivere	m. non. giudicare	compassion. scale	pwb	stress. percepito	fml. significato	fml. piacere	fml. vita. ricca	fml. serenità	fml. autorealizz	group. deprov
ffmq_ TOTALE	1														
m.non.reattiv	.608**	1													
m.osservare	.365**	.291**	1												
m.agire.consap	.743**	.227**	-.045	1											
m.descrivere	.718**	.321**	.239**	.424**	1										
m.non.giudicare	.587**	.075	-.157	.507**	.217*	.91									
compassion.scale	.286**	.189*	.356**	.169	.302**	-.081	1								
pwb	.589**	.277**	.230**	.461**	.482**	.334**	.473**	1							
stress.percepito	-.545**	-.456**	.016	-.449**	-.290**	-.409**	-.078	-.536**	1						
fml.significato	.154	.120	.241**	.031	.160	-.030	.265**	.068	.020	1					
fml.piacere	.036	-.061	.146	-.010	.096	-.029	.260**	.326**	-.029	.253**	1				
fml.vita.ricca	-.012	-.079	.086	-.047	.121	-.086	.335**	.326**	-.053	.353**	.772**	1			
fml.serenità	.191*	.126	.255**	.057	.120	.070	.350**	.197*	.019	.478**	.356**	.396**	1		
fml.autorealizz	.146	-.008	.217*	.050	.312**	-.075	.462**	.411**	-.051	.532**	.660**	.749**	.503**	1	
group.deprov	.099	-.113	.274**	.010	.176*	.006	.438**	.306**	.057	.081	.170	.272**	.207*	.338**	1
interrelatedness	.158	.186*	.301**	.006	.092	-.036	.324**	.149	.050	.205*	-.092	.005	.220*	.141	.291**

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

Come si nota in *Tabella 9*, nei partecipanti spirituali la scala FFMQ totale presenta correlazioni positive abbastanza forti con tutte le sotto-dimensioni della scala, ad eccezione della dimensione *osservare* con la quale emerge una correlazione di medio-bassa intensità (.365). Inoltre, le sotto-dimensioni della scala presentano correlazioni reciproche che sono, per la maggior parte, di intensità medio-bassa; questo, coerentemente con quanto emerso nelle tabelle precedenti, conferma ancora una volta che le sotto-dimensioni della scala FFMQ misurano diversi aspetti della mindfulness e vanno mantenute distinte. Operando un confronto con il sotto-campione dei partecipanti religiosi (si veda *Tabella 7*), nei partecipanti spirituali emergono tre nuove correlazioni: *agire con consapevolezza e non reattività* (.227), *descrivere e non reattività* (.321), e *descrivere e non giudicare* (.217); viceversa, all'interno del sotto-campione degli spirituali non affiorano due correlazioni negative che, seppur deboli, emergono all'interno del sotto-campione dei partecipanti religiosi: *non giudicare e non reattività*, e *non giudicare e osservare*.

Per quanto riguardano le sotto-dimensioni della scala FML, all'interno del sotto-campione dei partecipanti spirituali queste mostrano correlazioni reciproche di segno positivo e di intensità intermedia o elevata, ad eccezione della correlazione tra *piacere e significato* che risulta essere la più debole in assoluto (.253). Inoltre, osservando le correlazioni tra le cinque motivazioni alla base della vita e le altre variabili presenti in tabella troviamo una quota ridotta di correlazioni positive e di intensità intermedia o bassa; nello specifico, le correlazioni più forti riguardano l'associazione tra *autorealizzazione e compassione* (.462), e l'associazione tra *autorealizzazione e benessere psicologico* (.411). Operando un confronto con i partecipanti religiosi (si veda *Tabella 7*), emergono due nuove deboli correlazioni tra la *serenità* e la scala FFMQ totale (.191), e tra la *serenità* ed il *benessere psicologico* (.197); viceversa, scompare la correlazione tra *descrivere e ricchezza della vita* che, invece, emerge debolmente nel sotto-campione dei religiosi. Un'altra differenza riguarda l'associazione positiva tra *autorealizzazione* e scala FFMQ totale, la quale è presente solo nel sotto-campione dei partecipanti religiosi e non in quello dei partecipanti spirituali.

Osservando gli andamenti legati alla variabile della *compassione*, nei partecipanti spirituali emergono correlazioni significative con quasi tutte le altre variabili

presenti in tabella, ad eccezione delle seguenti dimensioni: *agire con consapevolezza*, *non giudicare*, e *stress percepito*. Più nel dettaglio, come per i partecipanti religiosi, nei partecipanti spirituali la *compassione* presenta le correlazioni positive più forti con il *benessere psicologico*, l'*autorealizzazione*, e la *deprovincializzazione* (da .438 a .473). Inoltre, rispetto al sotto-campione dei religiosi, per il sotto-campione delle persone spirituali emerge una nuova correlazione di segno positivo e debole intensità tra la *compassione* e la *non reattività* (.189).

Relativamente al *benessere psicologico*, nel sotto-campione degli spirituali si osserva una correlazione negativa con lo *stress percepito* (-.536) e correlazioni positive con quasi tutte le altre variabili presenti in tabella, ad eccezione del *significato* e dell'*interrelazione* con le quali non sono emerse relazioni significative; nello specifico, come già emerso nei partecipanti religiosi, le correlazioni positive più forti interessano la scala FFMQ totale, la dimensione *agire con consapevolezza*, la dimensione *descrivere*, la *compassione*, e l'*autorealizzazione* (da .411 a .589). Operando un confronto con i partecipanti religiosi (si veda *Tabella 7*), emergono tre nuove correlazioni di segno positivo tra *benessere psicologico* e *non reattività* (.277), tra *benessere psicologico* e *non giudicare* (.334), e tra *benessere psicologico* e *serenità* (.197).

Per quanto riguarda lo *stress percepito*, come emerso per i partecipanti religiosi, si osservano correlazioni negative di intensità intermedia con le seguenti variabili: scala FFMQ totale, *non reattività*, *agire con consapevolezza*, *non giudicare*, e *benessere psicologico* (da -.409 a -.545). Inoltre, a differenza del sotto-campione dei religiosi (si veda *Tabella 7*), emerge una nuova correlazione negativa tra lo *stress percepito* e la dimensione *descrivere* (-.290).

Osservando le associazioni con la *deprovincializzazione*, nei partecipanti spirituali sono emerse correlazioni significative e positive con solo alcune delle altre variabili presenti in tabella; nello specifico, la correlazione più elevata interessa la *compassione* (.438) mentre tutte le altre si caratterizzano per essere deboli o di medio-bassa intensità. Rispetto al sotto-campione dei religiosi (si veda *Tabella 7*), emergono nuove correlazioni tra la *deprovincializzazione* e le variabili *osservare* (.274), *descrivere* (.176), e *serenità* (.207); viceversa, non emerge la debole

relazione tra *piacere* e *deprovincializzazione* che, invece, è presente nel sotto-campione dei religiosi.

Infine, nei partecipanti spirituali *l'interrelazione* correla positivamente e debolmente con alcuni delle variabili presenti in tabella, ed alcune di queste correlazioni emergono solo nel sotto-campione degli spirituali e non in quello dei religiosi (si veda *Tabella 7*). Nello specifico, solo nelle persone spirituali *l'interrelazione* si associa positivamente alle variabili *osservare* (.301), *significato* (.205), *serenità* (.220), e *deprovincializzazione* (.291).

Nell'ambito della correlazione tra variabili di consapevolezza ed outcome positivi, le differenze emerse tra i partecipanti religiosi e spirituali sono complessivamente deboli e per la maggior parte trascurabili; questo è probabilmente dovuto alla sovrapposizione tra partecipanti religiosi e spirituali all'interno dei due sotto-campioni di partecipanti.

**Tabella 10.** Correlazioni tra variabili di consapevolezza ed outcome positivi (solo persone “non spirituali”)

<b>Spirituale NO</b>	ffmq_ TOTAL E	m. non. reattiv	m. osservare	m. agire. consap	m. descrivere	m. non. giudicare	compassion . scale	pwb	stress. percepito	fml. significato	fml. piacere	fml. vita. ricca	fml. serenità	fml. autorealizz	group. deprov
ffmq_TOTALE	1														
m.non.reattiv	.370**														
m.osservare	.545**	.381**	1												
m.agire.consap	.731**	-.052	.091	1											
m.descrivere	.765**	.291*	.441**	.443**	1										
m.non.giudicare	.332**	-.308**	-.323**	.414**	-.062	1									
compassion.scale	.309**	.449**	.561**	-.012	.371**	-.394**	1								
pwb	.709**	.385**	.391**	.552**	.642**	.029	.296**	1							
stress.percepito	-.504**	-.127	.109	-.601**	-.273*	-.473**	.121	-.443**	1						
fml.significato	-.112	.239*	.220	-.209	-.053	-.400**	.290*	.004	.138	1					
fml.piacere	.246*	.451**	.434**	-.038	.277*	-.321**	.676**	.306**	.009	.327**	1				
fml.vita.ricca	.263*	.530**	.405**	-.004	.347**	-.397**	.685**	.378**	-.020	.390**	.847**	1			
fml.serenità	.086	.365**	.420**	-.165	.016	-.283*	.524**	.057	.283*	.417**	.521**	.499**	1		
fml.autorealizz	.349**	.489**	.447**	.107	.399**	-.347**	.672**	.505**	-.072	.481**	.753**	.837**	.590**	1	
group.deprov	.452**	.414**	.436**	.190	.451**	-.157	.639**	.539**	-.091	-.041	.517**	.558**	.170	.472**	1
interrelatedness	.214	.131	.165	.073	.172	.038	.369**	.242*	.100	-.081	.276*	.198	.127	.214	.384**

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

Operando un confronto tra la *Tabella 9* e la *Tabella 10*, per i partecipanti non spirituali la *non reattività* e la dimensione *non giudicare* sembrano associarsi in modo più debole alla scala FFMQ totale; al contrario, la correlazione positiva tra *osservare* e *descrivere* appare più forte. Si nota anche che nel campione dei non spirituali emergono due nuove correlazioni tra *non giudicare* e *non reattività* (-.308) e tra *non giudicare* ed *osservare* (-.323); invece, spariscono le associazioni tra *agire con consapevolezza* e *non reattività*, e tra *non giudicare* e *descrivere*, emerse nel sotto-campione dei partecipanti spirituali (si veda *Tabella 9*).

Relativamente alle correlazioni con la *compassione*, nel sotto-campione dei non spirituali appaiono più elevate le correlazioni con le variabili *non reattività*, *osservare*, *piacere*, *ricchezza della vita*, *autorealizzazione*, e *deprovincializzazione*. Inoltre, per i partecipanti non spirituali emerge un'associazione negativa tra *compassione* e *non giudicare*.

Per quanto concerne il *benessere psicologico*, nel campione dei non spirituali scompare la debole relazione positiva con la dimensione *non giudicare*, che, invece, emerge all'interno del campione degli spirituali (si veda *Tabella 9*).

Relativamente allo *stress percepito*, scompare la relazione negativa con la dimensione *non reattività* che, invece, emerge con un'intensità intermedia nel sotto-campione degli spirituali (si veda *Tabella 9*).

Osservando le correlazioni con la scala FML, nel sotto-campione dei non spirituali emergono nuove correlazioni tra *significato* e *non reattività* (.239), tra *significato* e *non giudicare* (-.400), tra *piacere* e scala FFMQ totale (.246), tra *piacere* e *non reattività* (.451), tra *piacere* e *osservare* (.434), tra *piacere* e *descrivere* (.277), tra *piacere* e *non giudicare* (-.321), tra *ricchezza della vita* e scala FFMQ totale (.263), tra *ricchezza della vita* e *non reattività* (.530), tra *ricchezza della vita* e *osservare* (.405), tra *ricchezza della vita* e *descrivere* (.347), tra *ricchezza della vita* e *non giudicare* (-.397), tra *serenità* e *non reattività* (.365), tra *serenità* e *non giudicare* (-.283), tra *serenità* e *stress percepito* (.283), tra *autorealizzazione* e FFMQ totale (.349), tra *autorealizzazione* e *non reattività* (.489), e tra *autorealizzazione* e *non giudicare* (-.347). Al contrario, solo i partecipanti spirituali mostrano correlazioni deboli e positive tra *significato* e *osservare*, tra *serenità* e *benessere psicologico*, e

tra *serenità* e scala FFMQ totale (si veda *Tabella 9*). Infine, la relazione tra *autorealizzazione* e *osservare* appare più elevata per i partecipanti non spirituali (rispetto a quelli spirituali).

Per quanto concerne la *deprovincializzazione*, solo nei partecipanti non spirituali emergono nuove correlazioni con la scala FFMQ totale (.452), con la *non reattività* (.414), e con il *piacere* (.517); inoltre, nel sotto-campione delle persone non spirituali emerge che la *deprovincializzazione* si associa in modo più forte alle variabili *descrivere*, *benessere psicologico*, e *ricchezza della vita*. Contrariamente, solo i partecipanti spirituali mostrano una correlazione debole e positiva tra *serenità* e *deprovincializzazione* (si veda *Tabella 9*).

Infine, osservando le correlazioni con l'*interrelazione*, solo i partecipanti non spirituali mostrano correlazioni deboli ma significative con il *benessere psicologico* (.242) ed il *piacere* (.276). All'opposto, solo i partecipanti spirituali mostrano correlazioni deboli e positive con le variabili *non reattività*, *osservare*, *significato*, e *serenità* (si veda *Tabella 9*).

Alla luce delle differenze emerse tra i partecipanti spirituali e non spirituali nell'ambito della correlazione tra variabili di consapevolezza ed outcome positivi, emerge che per i partecipanti non spirituali la mindfulness si associa in misura maggiore alla compassione, alle motivazioni di fondo nella vita ed agli atteggiamenti di vicinanza e apertura nei confronti dell'outgroup; inoltre, le motivazioni di fondo nella vita si associano in misura maggiore alla deprovincializzazione. Alla luce di questi risultati, è probabile che per le persone spirituali le motivazioni di fondo ed i sentimenti compassionevoli non siano così rilevanti nella spiegazione della mindfulness (così come misurata dalla scala FFMQ); questa, infatti, potrebbe avere basi più profonde e radicate.

Diversamente, i partecipanti spirituali – rispetto a quelli non spirituali – associano la riduzione del proprio stress percepito ad un numero maggiore di variabili di consapevolezza; similmente, si osserva il medesimo risultato operando un confronto tra partecipanti spirituali e religiosi (si vedano *Tabella 7* e *Tabella 9*). Inoltre, anche per i partecipanti non religiosi – rispetto a quelli religiosi – la riduzione dello stress percepito si associa in misura maggiore alla consapevolezza (si vedano *Tabella 7* e *Tabella 8*). Conseguentemente, è possibile che solo per chi

si definisce “spirituale e non religioso” alti livelli di mindfulness si associno ad un decremento dello stress percepito.

### ***5.3.3 Correlazioni tra le variabili religiose/spirituali e gli altri costrutti***

Vengono di seguito riportate le tabelle contenenti le correlazioni tra le variabili di carattere religioso/spirituale e gli altri costrutti considerati nel presente studio (ovvero le variabili di consapevolezza e gli outcome positivi). Le correlazioni ottenute riguardano quattro specifici sotto-campioni di partecipanti: i religiosi (*Tabella 11*), i non religiosi (*Tabella 12*), gli spirituali (*Tabella 13*), ed i non spirituali (*Tabella 14*).



**Tabella 11. Correlazioni tra variabili di carattere religioso/spirituale e gli altri costrutti (solo persone “religiose”)**

<b>Religiosa SI</b>	crs. totale	soi. trascend	soi. significato	soi. missione	soi. sacralità	soi. non material	soi. tragico	soi. frutti	spiritualità	intrinseco	estrinseco	quest	eventi. negativi	eventi. positivi
ffmq_TOTALE	.220*	.103	.274**	.139	.157	.115	-.008	.179	.117	.170	.071	-.116	-.238*	.080
m.non.reattiv	.109	.160	.088	.164	.058	.183	.109	.243*	-.201	.158	.180	-.016	-.166	-.128
m.osservare	.042	.062	.283**	.123	.312**	.108	.190	.084	.285**	-.029	.027	.123	-.065	.142
m.agire.consap	.135	-.074	.090	.063	-.022	-.008	-.127	.021	.016	.070	-.020	-.260*	-.075	.138
m.descrivere	.146	.073	.252*	.115	.143	.045	.044	.065	.199	.083	.118	.066	-.200	.082
m.non.giudicare	.176	.096	.070	-.066	-.027	.016	-.190	.104	.040	.185	-.082	-.182	-.157	-.009
compassion.scale	.129	.113	.486**	.367**	.490**	.217*	.391**	.228*	.304**	.070	.000	.181	.111	.151
pwb	.072	-.008	.327**	.173	.349**	.098	.038	.128	.227*	-.015	-.074	.020	-.168	.310**
stress.percepito	-.201	-.128	-.054	.026	-.049	-.048	.192	-.235*	-.069	-.113	-.003	.189	.379**	-.029
fml.significato	.333**	.359**	.373**	.352**	.284**	.417**	.298**	.382**	.392**	.437**	.348**	.246*	-.039	.060
fml.piacere	-.167	-.142	.039	.099	.117	-.112	.148	-.034	.059	-.103	.363**	.411**	-.068	.153
fml.vita.ricca	-.072	-.005	.154	.200	.254*	.032	.225*	.070	.093	.012	.329**	.424**	-.070	.217*
fml.serenità	.044	.171	.227*	.219*	.211*	.136	.255*	.149	.122	.015	.158	.221*	.119	.102
fml.autorealizz	.048	.142	.301**	.303**	.331**	.214*	.286**	.214*	.292**	.118	.306**	.393**	-.094	.089
group.deprov	-.005	.021	.333**	.213*	.345**	.129	.166	.039	.244*	-.154	-.022	.136	.032	.237*
interrelatedness	.172	.106	.368**	.290**	.368**	.363**	.210*	.262*	.146	.181	-.060	.148	.236*	.201

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

Come si nota in *Tabella 11*, nel sotto-campione delle persone religiose la scala CRS totale mostra correlazioni positive di medio-bassa intensità con solo due degli altri costrutti presenti in tabella: la scala FFMQ totale (.220) e la variabile *ricerca del significato* (.333).

Per quanto concerne l'incrocio tra la scala SOI e la scala FFMQ, nei partecipanti religiosi solo le variabili *significato*, *sacralità* e *frutti della spiritualità* presentano correlazioni di segno positivo e di intensità complessivamente debole con alcune sotto-dimensioni associate alla *mindfulness* (da .243 a .312); inoltre, la variabile *significato* è l'unica ad associarsi positivamente alla scala FFMQ totale (.274).

Relativamente all'incrocio tra la scala SOI e la *compassione*, nel sotto-campione delle persone religiose quasi tutte le dimensioni della scala (ad eccezione della *trascendenza*) presentano correlazioni positive con i sentimenti compassionevoli; più nello specifico, le correlazioni più basse in assoluto interessano il *non materialismo* (.217) ed i *frutti della spiritualità* (.228), mentre tutte le altre correlazioni presentano un'intensità intermedia (da .367 a .490).

Per quanto riguarda l'incrocio tra la scala SOI, il *benessere psicologico* e lo *stress percepito*, si osserva che nei partecipanti religiosi solo il *significato* e la *sacralità* si associano positivamente al *benessere psicologico* (da .327 a .349), e solo la dimensione *frutti della spiritualità* correla negativamente e debolmente con lo *stress percepito* (-.235).

Relativamente alle correlazioni tra la scala SOI e le motivazioni di fondo della vita, per i partecipanti religiosi è la variabile *ricerca del significato* a correlare maggiormente con la scala SOI, infatti è l'unica ad associarsi a tutte le dimensioni della scala (da .284 a .417); inoltre, anche l'*autorealizzazione* presenta correlazioni positive con pressoché tutte le dimensioni della scala SOI (da .214 a .331), ad eccezione della *trascendenza* con la quale non è emersa alcuna correlazione significativa. Viceversa, la variabile *piacere* non si associa a nessuna delle dimensioni della scala SOI; invece, le variabili *vita ricca* e *serenità* si associano positivamente e debolmente a solo alcune sotto-dimensioni della scala SOI (da .211 a .255). Infine, solo il *significato*, la *missione* e la *sacralità* correlano positivamente con la *deprovincializzazione* (da .213 a .345).

Incrociando la scala SOI con *l'interrelazione*, emerge che nei partecipanti religiosi quasi tutte le dimensioni della scala (ad eccezione della *trascendenza*) correlano positivamente con *l'interrelazione*; nello specifico, le correlazioni di intensità più bassa interessano le dimensioni *consapevolezza del tragico*, *frutti della spiritualità*, e la *missione* (da .210 a .290), mentre le altre correlazioni presentano un'intensità intermedia (da .363 a .368).

Osservando gli andamenti della variabile *spiritualità* (misurata con la Scala Breve Spiritualità), nei partecipanti religiosi emerge un numero ridotto di correlazioni di intensità complessivamente intermedia o debole con gli altri costrutti; nello specifico, le uniche variabili ad associarsi alla *spiritualità* sono: *osservare*, *compassione*, *benessere psicologico*, *ricerca del significato*, *autorealizzazione*, e *deprovincializzazione* (da .227 a .392).

Relativamente agli orientamenti religiosi, nel sotto-campione delle persone religiose le uniche associazioni emerse riguardano esclusivamente le motivazioni di fondo della vita, ad eccezione della dimensione *agire con consapevolezza* che presenta una correlazione negativa con *l'orientamento quest* (-.260). Più nel dettaglio, *l'orientamento quest* presenta correlazioni positive con tutte le motivazioni di fondo della vita (da .221 a .424) e le associazioni più forti riguardano la *vita ricca*, il *piacere*, e *l'autorealizzazione*. Invece, *l'orientamento estrinseco* correla positivamente con quasi tutte le motivazioni di fondo nella vita (da .306 a .363), ad eccezione della *serenità* con la quale non sono emerse correlazioni significative. Infine, *l'orientamento intrinseco* si associa esclusivamente alla *ricerca del significato* (.437).

Infine, per quanto riguardano gli *eventi negativi* nei partecipanti religiosi emerge una correlazione negativa di debole intensità con la scala FFMQ totale (-.238), una correlazione positiva di debole intensità con *l'interrelazione* (.236) ed una correlazione positiva di intensità intermedia con lo *stress percepito* (.379). Invece, per quanto concernono gli *eventi positivi*, nei partecipanti religiosi emergono tre correlazioni positive di debole intensità con la *vita ricca*, la *deprovincializzazione*, ed il *benessere psicologico* (da .217 a .310).

**Tabella 12.** Correlazioni tra variabili di carattere religioso/spirituale e gli altri costrutti (solo persone “non religiose”)

<b>Religiosa NO</b>	crs. totale	soi. transcend	soi. significato	soi. missione	soi. sacralità	soi. non material	soi. tragico	soi. frutti	spiritualità	intrinseco	estrinseco	quest	eventi. negativi	eventi. positivi
ffmq_TOTALE	.257**	.255**	.241**	.201*	.155	.240**	.066	.249**	.186*	.051	-.025	.129	-.194*	.265**
m.non.reattiv	.318**	.279**	.334**	.392**	.263**	.281**	.299**	.374**	.068	.060	.111	.155	-.001	.221*
m.osservare	.434**	.384**	.429**	.456**	.559**	.477**	.452**	.433**	.382**	.213*	.320**	.414**	.214*	.184*
m.agire.consap	-.080	-.030	-.044	-.158	-.184*	-.087	-.242**	-.064	.014	-.071	-.248**	-.106	-.280**	.251**
m.descrivere	.220*	.177	.309**	.277**	.157	.158	.232*	.203*	.156	-.128	.111	.200*	-.098	.234*
m.non.giudicare	-.049	.018	-.203*	-.259**	-.229*	-.045	-.419**	-.122	-.021	.087	-.298**	-.210*	-.353**	-.059
compassion.scale	.225*	.101	.420**	.502**	.378**	.366**	.538**	.254**	.127	-.302**	.103	.193*	.129	.213*
pwb	.241**	.145	.437**	.342**	.260**	.205*	.219*	.212*	.142	-.128	.101	.129	-.215*	.379**
stress.percepito	-.089	-.002	-.035	-.016	.073	.077	.190*	-.036	.011	-.088	.053	.085	.470**	-.347**
fml.significato	.385**	.331**	.363**	.455**	.430**	.501**	.358**	.489**	.061	.186*	.296**	.359**	.225*	.112
fml.piacere	-.039	-.117	.236*	.309**	.245**	.083	.411**	-.011	-.098	-.289**	.080	.123	.078	.215*
fml.vita.ricca	.070	-.053	.347**	.374**	.257**	.067	.407**	.024	-.056	-.310**	.073	.117	.099	.212*
fml.serenità	.254**	.228*	.274**	.378**	.360**	.389**	.429**	.280**	.057	-.022	.147	.241**	.203*	.109
fml.autorealizz	.259**	.152	.444**	.478**	.411**	.234*	.508**	.225*	.041	-.218*	.158	.274**	.150	.282**
group.deprov	.291**	.213*	.532**	.434**	.348**	.298**	.433**	.242**	.231*	-.279**	.100	.201*	.004	.116
interrelatedness	.383**	.332**	.495**	.388**	.477**	.537**	.311**	.432**	.246**	.136	.228*	.383**	-.055	.026

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

Operando un confronto tra la *Tabella 11* e la *Tabella 12*, nel sotto-campione delle persone non religiose emergono nuove correlazioni positive tra la scala CRS totale e le dimensioni *non reattività* (.318), *osservare* (.434), *descrivere* (.220), *compassione* (.225), *benessere psicologico* (.241), *serenità* (.254), *autorealizzazione* (.259), *deprovincializzazione* (.291), e *interrelazione* (.383).

Per quanto riguardano le correlazioni con le dimensioni della scala SOI, nel sotto-campione dei partecipanti non religiosi emergono nuove correlazioni tra la dimensione *trascendenza* e le seguenti variabili: scala FFMQ totale (.255), *non reattività* (.279), *osservare* (.384), *deprovincializzazione* (.213) e *interrelazione* (.332). Ancora, emergono nuove correlazioni tra la dimensione *significato* e le seguenti variabili: *non reattività* (.334), *non giudicare* (-.203), *piacere* (.236), e *vita ricca* (.347); inoltre, l'associazione positiva tra *significato* e *deprovincializzazione* appare più forte per i partecipanti non religiosi (rispetto a quelli religiosi). Ulteriormente, emergono nuove correlazioni tra la dimensione *missione* e le seguenti variabili: scala FFMQ totale (.201), *non reattività* (.392), *osservare* (.456), *descrivere* (.277), *non giudicare* (-.259), *benessere psicologico* (.342), *piacere* (.309), e la *vita ricca* (.374); inoltre, la correlazione positiva tra *missione* e *deprovincializzazione* appare più forte per i partecipanti non religiosi (rispetto a quelli religiosi). Emergono nuove correlazioni anche tra la dimensione *sacralità* e le seguenti variabili: *non reattività* (.263), *agire con consapevolezza* (-.184), *non giudicare* (-.229), e *piacere* (.245); inoltre, l'associazione positiva tra *osservare* e *sacralità* appare più forte per i partecipanti non religiosi (rispetto a quelli religiosi). Allo stesso modo, emergono nuove correlazioni tra la dimensione *non materialismo* e le seguenti dimensioni: scala FFMQ totale (.240), *non reattività* (.281), *osservare* (.477), *benessere psicologico* (.205), *serenità* (.389), e *deprovincializzazione* (.298). Ulteriormente, la *consapevolezza del tragico* mostra nuove correlazioni con le seguenti dimensioni: *non reattività* (.299), *osservare* (.452), *agire con consapevolezza* (-.242), *descrivere* (.232), *non giudicare* (-.419), *benessere psicologico* (.219), *stress percepito* (.190), *piacere* (.411) e *deprovincializzazione* (.433). Infine, emergono nuove correlazioni tra la dimensione *frutti della spiritualità* e le seguenti variabili: scala FFMQ totale (.249), *osservare* (.433), *descrivere* (.203), *benessere psicologico* (.212), *serenità* (.280) e

*deprovincializzazione* (.242). Viceversa, nel campione dei non religiosi non emerge la correlazione negativa tra *frutti della spiritualità* e *stress percepito* che, invece, compare debolmente all'interno del campione dei religiosi (si veda *Tabella 11*).

Per quanto riguarda la Scala Breve Spiritualità, nel sotto-campione dei non religiosi emergono due nuove correlazioni con la scala FFMQ totale (.186) e l'*interrelazione* (.246); al contrario, perdono di significatività le correlazioni positive con la *compassione*, il *benessere psicologico*, il *significato*, e l'*autorealizzazione*, emerse nel sotto-campione dei religiosi (si veda *Tabella 11*).

Relativamente agli orientamenti religiosi, nei non religiosi l'*orientamento religioso intrinseco* presenta nuove associazioni con le variabili *osservare* (.213), *compassione* (-.302), *piacere* (-.289), *vita ricca* (-.310), *autorealizzazione* (-.218), e *deprovincializzazione* (-.279); invece, l'associazione positiva tra *orientamento intrinseco* e *ricerca del significato* appare più intensa per i partecipanti religiosi rispetto a quelli non religiosi. Per quanto riguarda l'*orientamento estrinseco*, emergono nuove correlazioni con le seguenti variabili: *osservare* (.320), *agire con consapevolezza* (-.248), *non giudicare* (-.298), e *interrelazione* (.228); all'opposto – rispetto al sotto-campione dei religiosi – non emergono le correlazioni positive tra l'*orientamento estrinseco* ed il *piacere*, la *vita ricca*, e l'*autorealizzazione* (si veda *Tabella 11*). Infine, solo per i partecipanti non religiosi l'*orientamento quest* correla negativamente con la dimensione *non giudicare* (-.210), e positivamente con le seguenti variabili: *osservare* (.414), *descrivere* (.200), *compassione* (.193), *deprovincializzazione* (.201) e *interrelazione* (.383); viceversa – rispetto al sotto-campione dei religiosi – non emerge la correlazione negativa tra *orientamento religioso quest* e *agire con consapevolezza*, la correlazione positiva tra *orientamento quest* e *piacere*, e la correlazione positiva tra *orientamento quest* e *vita ricca* (si veda *Tabella 11*).

Per quanto riguardano gli *eventi negativi* e *positivi*, nel sotto-campione delle persone non religiose emergono nuove correlazioni tra gli *eventi negativi* e le seguenti variabili: *agire con consapevolezza* (-.280), *non giudicare* (-.353), *benessere psicologico* (-.215), *osservare* (.214), *ricerca del significato* (.225) e *serenità* (.203); al contrario, non affiora la correlazione positiva tra *eventi negativi*

e *interrelazione* che, invece, emerge nel sotto-campione dei partecipanti religiosi (si veda *Tabella 11*). Allo stesso modo, nel sotto-campione delle persone non religiose emergono nuove correlazioni tra gli *eventi positivi* e le seguenti dimensioni: scala FFMQ totale (.265), *non reattività* (.221), *osservare* (.184), *agire con consapevolezza* (.251), *descrivere* (.234), *compassione* (.213), *stress percepito* (-.347), *piacere* (.215) e *autorealizzazione* (.282); viceversa, perde di significatività la correlazione positiva tra *deprovincializzazione* ed *eventi positivi*, che è emersa debolmente nel sotto-campione dei religiosi (si veda *Tabella 11*).

Interpretando le differenze emerse tra i partecipanti religiosi e non religiosi nell'ambito della correlazione tra le variabili religiose/spirituali e gli altri costrutti, si osserva che la scala CRS appare più rilevante per i partecipanti non religiosi – rispetto a quelli religiosi – nella spiegazione della mindfulness, e più specificatamente, nella capacità di osservare e partecipare agli stimoli interni ed esterni. Alla luce di tale risultato è probabile che tale scala rifletta una misura non propriamente legata ad una religiosità istituzionale, piuttosto potrebbe essere rilevante anche nell'ambito della misurazione della spiritualità, e quindi di una religiosità più personale. A supporto di quanto appena ipotizzato, si evidenzia che nelle istruzioni della scala viene chiesto ai partecipanti di rispondere agli item basandosi su un'idea personale di “Dio” o “qualcosa di divino”; inoltre, anche diversi item della scala CRS confermano il carattere personale associato alla religiosità misurata, come ad esempio: “Quanto è importante per te la preghiera personale?”, “Quanto è importante per te la meditazione?”, “Quanto spesso preghi spontaneamente perché ispirato/a da eventi quotidiani?”, ecc.

Analogamente, per i partecipanti non religiosi – rispetto a quelli religiosi – la scala SOI è maggiormente rilevante nell'associazione con la mindfulness, le motivazioni di fondo nella vita e la deprovincializzazione. Quindi emerge che soprattutto per chi si definisce non religioso alti livelli di spiritualità multidimensionale (misurata attraverso la scala SOI) si associano alla consapevolezza, alle motivazioni di fondo nella propria vita ed agli atteggiamenti di apertura e vicinanza nei confronti dell'outgroup. Questo andamento è probabilmente guidato da quella quota di partecipanti non religiosi che si definiscono spirituali.

Contrariamente, la Scala Breve Spiritualità appare maggiormente rilevante per i partecipanti religiosi – rispetto a quelli non religiosi – nell’ambito dell’associazione con le motivazioni di fondo nella vita, e più precisamente nell’incremento della ricerca del significato nella propria vita. Essendo tale scala volta alla misurazione della spiritualità, tale risultato è probabilmente guidato da quella quota di partecipanti religiosi che si definiscono anche spirituali.

Per quanto riguardano gli orientamenti religiosi, osserviamo che per i partecipanti religiosi – rispetto a quelli non religiosi – tutti e tre gli orientamenti religiosi si associano in misura maggiore alle motivazioni di fondo nella vita. Nonostante ciò, l’orientamento quest sembra assumere maggiore rilevanza per i partecipanti non religiosi nella spiegazione della mindfulness.

Infine, gli eventi negativi e positivi sono maggiormente rilevanti per i partecipanti non religiosi nell’ambito dell’associazione con la mindfulness, le motivazioni di fondo nella vita e lo stress percepito. Come ipotizzato precedentemente, probabilmente per le persone religiose tali dimensioni hanno basi più profonde e tendono a conservarsi maggiormente dinnanzi l’insorgere di eventi negativi o positivi nella propria vita.



**Tabella 13.** Correlazioni tra variabili di carattere religioso/spirituale e gli altri costrutti (solo persone “spirituali”)

<b>Spirituale SI</b>	crs. totale	soi. transcend	soi. significato	soi. missione	soi. sacralità	soi. non materialismo	soi. tragico	soi. frutti	spiritualità	intrinseco	estrinseco	quest	eventi. negativi	eventi. positivi
ffmq_TOTALE	.151	.152	.158	.140	.082	.160	.023	.207*	.042	-.005	-.091	-.138	-.210*	.082
m.non.reattiv	.067	.097	.106	.160	-.007	.112	.067	.180*	-.123	-.001	-.004	-.127	-.083	-.042
m.osservare	-.025	.085	.203*	.115	.320**	.171*	.213*	.091	.265**	-.162	-.063	.076	.019	.071
m.agire.consap	.106	.002	.012	.005	-.104	-.003	-.123	.061	-.053	.051	-.118	-.247**	-.134	.180*
m.descrivere	.108	.130	.206*	.191*	.077	.122	.162	.182*	.075	-.084	.029	.030	-.199*	.093
m.non.giudicare	.179*	.160	.001	-.014	.031	.112	-.177*	.119	.022	.124	-.117	-.103	-.207*	-.045
compassion.scale	.034	.098	.443**	.355**	.418**	.275**	.382**	.202*	.258**	-.121	-.129	.046	.106	.139
pwb	.052	.040	.299**	.221*	.262**	.161	.145	.164	.112	-.160	-.112	-.077	-.171	.291**
stress.percepito	-.163	-.038	-.017	-.032	.044	.025	.162	-.140	.073	-.074	.038	.185*	.392**	-.118
fml.significato	.276**	.263**	.360**	.343**	.210*	.397**	.233**	.339**	.113	.282**	.242**	.276**	.059	.063
fml.piacere	-.183*	-.146	.037	.108	.101	-.031	.200*	-.081	-.011	-.149	.203*	.248**	-.035	.098
fml.vita.ricca	-.102	-.042	.158	.221*	.218*	.048	.263**	.024	.040	-.107	.173*	.256**	.000	.080
fml.serenità	.102	.198*	.219*	.232**	.268**	.251**	.248**	.191*	.166	-.002	.075	.218*	.107	.063
fml.autorealizz	-.005	.077	.262**	.316**	.292**	.200*	.318**	.137	.125	-.083	.121	.287**	.035	.036
group.deprov	-.052	.071	.368**	.244**	.351**	.221*	.302**	.081	.253**	-.358**	-.171	.005	.058	.076
interrelatedness	.142	.164	.384**	.272**	.407**	.475**	.237**	.315**	.195*	.067	-.089	.198*	.129	.093

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

Come si nota in *Tabella 13*, nei partecipanti spirituali la scala CRS totale mostra correlazioni di bassa intensità con solo alcuni dei costrutti: *non giudicare* (.179), *ricerca del significato* (.276), e *piacere* (-.183). Operando un confronto con il sotto-campione dei religiosi (si veda *Tabella 11*), scompare la correlazione positiva con la scala FFMQ totale, viceversa le correlazioni con la dimensione *non giudicare* e *piacere* emergono solo per i partecipanti spirituali.

Per quanto concerne l'incrocio tra la scala SOI e la scala FFMQ totale, nel sotto-campione delle persone spirituali quasi tutte le dimensioni della scala (ad eccezione della *trascendenza*) presentano correlazioni di debole intensità con alcune sotto-dimensioni associate alla *mindfulness*. Rispetto al sotto-campione dei religiosi (si veda *Tabella 11*), negli spirituali sparisce l'associazione positiva tra *significato* e scala FFMQ totale, ma al contempo emergono le seguenti nuove correlazioni: *missione e descrivere* (.191), *non materialismo e osservare* (.171), *consapevolezza del tragico e osservare* (.213), *consapevolezza del tragico e non giudicare* (-.177), *frutti della spiritualità* e scala FFMQ totale (.207) e *frutti della spiritualità e descrivere* (.182).

Relativamente all'incrocio tra la scala SOI e la *compassione* l'andamento è analogo a quello emerso nel sotto-campione delle persone religiose (si veda *Tabella 11*). Infatti, quasi tutte le dimensioni della scala SOI (ad eccezione della *trascendenza*) presentano correlazioni positive con la *compassione*; inoltre, le correlazioni più basse in assoluto interessano il *non materialismo* (.275) ed i *frutti della spiritualità* (.202), invece tutte le altre correlazioni presentano un'intensità complessivamente intermedia (da .355 a .443).

Per quanto concernono le correlazioni tra la scala SOI ed il *benessere psicologico*, nei partecipanti spirituali solo il *significato*, la *missione* e la *sacralità* si associano positivamente al *benessere psicologico* (da .221 a .299); lo stesso accade per i partecipanti religiosi (si veda *Tabella 11*), ad eccezione dell'associazione positiva tra *missione* e *benessere psicologico* che emerge solo nel sotto-campione delle persone spirituali.

Incrociando la scala SOI con lo *stress percepito*, non emerge alcuna correlazione significativa; conseguentemente, rispetto al sotto-campione dei religiosi sparisce la

correlazione negativa tra *frutti della spiritualità* e *stress percepito* (si veda *Tabella 11*).

Relativamente alle associazioni tra la scala SOI e le motivazioni di fondo nella vita, notiamo che tutte le dimensioni della scala correlano con la *ricerca del significato* (da .210 a .397) e con la *serenità* (da .191 a .268); inoltre, per quanto concerne l'*autorealizzazione* emergono correlazioni positive con quasi tutte le dimensioni della scala (da .200 a .318), ad eccezione della *trascendenza* e della dimensione *frutti della spiritualità* con le quali non sono emerse correlazioni significative. Infine, il *piacere* e la *vita ricca* si associano positivamente e debolmente con solo alcune dimensioni della scala SOI. Rispetto al sotto-campione dei partecipanti religiosi (si veda *Tabella 11*), solo per i partecipanti spirituali emergono le seguenti nuove correlazioni: *trascendenza* e *serenità* (.198), *missione* e *vita ricca* (.221), *non materialismo* e *serenità* (.251), *consapevolezza del tragico* e *piacere* (.200), *frutti della spiritualità* e *serenità* (.191); al contrario, non emerge l'associazione positiva tra *frutti della spiritualità* ed *autorealizzazione*, emersa debolmente nel sotto-campione delle persone religiose.

Incrociando la scala SOI con la *deprovincializzazione*, si nota che nel sotto-campione delle persone spirituali quasi tutte le dimensioni della scala correlano positivamente con tale costrutto (da .221 a .368), ad eccezione della *trascendenza* e della dimensione *frutti della spiritualità* con le quali non sono emerse correlazioni significative. Rispetto ai partecipanti religiosi (si veda *Tabella 11*), solo per i partecipanti spirituali la *deprovincializzazione* correla con il *non materialismo* (.221) e la *consapevolezza del tragico* (.302).

Relativamente alle associazioni tra la scala SOI e l'*interrelazione*, l'andamento è analogo a quello emerso per i partecipanti religiosi (si veda *Tabella 11*). Infatti, emergono correlazioni con quasi tutte le dimensioni della scala, ad eccezione della *trascendenza* con la quale non sono emerse correlazioni significative; nello specifico, le correlazioni di intensità più bassa interessano la *consapevolezza del tragico*, la *missione* ed i *frutti della spiritualità* (da .237 a .315), mentre tutte le altre correlazioni presentano un'intensità complessivamente intermedia (da .384 a .475).

Per quanto concerne la *spiritualità* (misurata con la Scala Breve Spiritualità), si osserva un numero ridotto di correlazioni di intensità complessivamente debole con solo alcuni dei costrutti: *osservare*, *compassione*, *deprovincializzazione* e *interrelazione* (da .195 a .265). Rispetto al campione dei religiosi (si veda *Tabella 11*), emerge una nuova correlazione tra *spiritualità* e *interrelazione*; viceversa, non emergono le correlazioni tra la *spiritualità* ed il *benessere psicologico*, la *ricerca del significato*, e l'*autorealizzazione*.

Relativamente alla scala RLOS, nei partecipanti spirituali tutti gli orientamenti correlano con la dimensione *ricerca del significato* (da .242 a .282), e solo gli orientamenti *estrinseco* e *quest* correlano con il *piacere* (da .203 a .248) e con la *vita ricca* (da .173 a .256); inoltre, solo l'*orientamento quest* correla negativamente con la dimensione *agire con consapevolezza* (-.247) e positivamente con le dimensioni *stress percepito*, *serenità*, *autorealizzazione* e *interrelazione* (da .185 a .287). Infine, solo l'*orientamento intrinseco* correla negativamente con la *deprovincializzazione* (-.358). Rispetto ai partecipanti religiosi (si veda *Tabella 11*), emergono nuove correlazioni tra l'*orientamento quest* e le variabili *stress percepito* (.185) e *interrelazione* (.198), e tra l'*orientamento intrinseco* e la *deprovincializzazione* (-.358); viceversa, scompare la correlazione positiva tra *orientamento estrinseco* ed *autorealizzazione*, emersa nel sotto-campione delle persone religiose.

Osservando gli *eventi negativi*, nel sotto-campione dei partecipanti spirituali emergono correlazioni negative di debole intensità con la scala FFMQ totale, con la dimensione *descrivere*, e con la dimensione *non giudicare* (da -.199 a -.210); inoltre, emerge una correlazione positiva con lo *stress percepito* (.392). Rispetto al sotto-campione dei religiosi (si veda *Tabella 11*), solo per i partecipanti spirituali emergono le correlazioni negative tra *eventi negativi* e le dimensioni *descrivere* e *non giudicare*; viceversa, scompare la correlazione positiva tra *eventi negativi* e *interrelazione*, emersa debolmente nel sotto-campione dei partecipanti religiosi. Invece, per quanto concernono gli *eventi positivi*, nei partecipanti spirituali emergono solo due correlazioni positive di debole intensità con le dimensioni *agire con consapevolezza* (.180) e *benessere psicologico* (.291). Operando un confronto con il sotto-campione dei religiosi (si veda *Tabella 11*) la correlazione con la

dimensione *agire con consapevolezza* emerge solo nel sotto-campione degli spirituali; viceversa, perde di significatività la correlazione positiva tra *eventi positivi e deprovincializzazione* e tra *eventi positivi e vita ricca*.

Nell'ambito della correlazione tra variabili di carattere religioso/spirituale e gli altri costrutti, le differenze emerse tra i partecipanti religiosi e spirituali sono per la maggior parte deboli e trascurabili; questo è probabilmente causato dalla sovrapposizione tra partecipanti religiosi e spirituali all'interno dei due sotto-campioni.

Una delle differenze più significative riguarda l'associazione positiva tra la Scala Breve Spiritualità e la ricerca del significato. Nello specifico, solo per i partecipanti religiosi la Scala Breve Spiritualità si associa alla ricerca del significato nella propria vita. La stessa differenza è emersa nel confronto tra partecipanti religiosi e non religiosi (si vedano *Tabella 11* e *12*); quindi, è probabile che la Scala Breve Spiritualità sia, probabilmente, più rilevante per le persone che si definiscono sia religiose che spirituali nell'associazione con le motivazioni di fondo nella vita.

**Tabella 14.** Correlazioni tra variabili di carattere religioso/spirituale e gli altri costrutti (solo persone “non spirituali”)

<b>Spirituale NO</b>	crs. totale	soi. trascend	soi. significato	soi. missione	soi. sacralità	soi. non materialismo	soi. tragico	soi. frutti	spiritualità	intrinseco	estrinseco	quest	eventi. negativi	eventi. positivi
ffmq_TOTALE	.002	-.039	.333**	.122	.184	.139	-.001	-.036	.213	-.019	-.001	.189	-.231	.345**
m.non.reattiv	.117	.188	.375**	.393**	.349**	.279*	.434**	.268*	-.126	-.074	.160	.250*	-.049	.308**
m.osservare	.126	.069	.442**	.375**	.492**	.339**	.419**	.152	.229*	-.052	.170	.314**	.190	.275*
m.agire.consap	-.048	-.136	.077	-.101	-.057	-.038	-.279*	-.090	.194	-.025	-.085	.075	-.318**	.210
m.descrivere	.120	-.032	.367**	.198	.236*	.037	.125	-.089	.236*	-.033	.136	.274*	-.047	.268*
m.non.giudicare	-.254*	-.128	-.241*	-.395**	-.404**	-.156	-.539**	-.238*	-.006	.106	-.313**	-.317**	-.401**	-.039
compassion.scale	.116	-.165	.388**	.476**	.368**	.257*	.588**	.082	-.011	-.393**	.146	.241*	.148	.250*
pwb	.128	-.098	.501**	.311**	.315**	.124	.122	.052	.157	-.076	.098	.265*	-.262*	.391**
stress.percepito	-.036	-.042	-.062	.122	.093	.151	.300**	.012	-.128	-.087	.069	.126	.479**	-.347**
fml.significato	.262*	.260*	.266*	.379**	.419**	.389**	.369**	.416**	.078	.139	.290*	.150	.257*	.174
fml.piacere	.189	-.048	.405**	.434**	.450**	.106	.500**	.173	-.016	-.187	.257*	.295**	.081	.314**
fml.vita.ricca	.123	-.094	.438**	.448**	.396**	.095	.471**	.095	-.102	-.267*	.161	.242*	.053	.400**
fml.serenità	-.005	.051	.243*	.375**	.310**	.310**	.499**	.155	-.150	-.220	.143	.150	.280*	.169
fml.autorealizz	.180	.015	.496**	.458**	.447**	.156	.522**	.177	-.014	-.214	.198	.242*	.057	.416**
group.deprov	.052	-.173	.468**	.360**	.278*	.158	.287*	-.029	.039	-.271*	.098	.284*	-.140	.250*
interrelatedness	.135	-.084	.454**	.318**	.319**	.277*	.223	.049	.029	-.127	.163	.213	-.082	.102

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

Operando un confronto tra la *Tabella 13* e la *Tabella 14*, emerge un cambio di direzione nella correlazione tra scala CRS e dimensione *non giudicare*: per i partecipanti non spirituali appare debole e negativa (-.254), viceversa per quelli spirituali appare debole e positiva. Inoltre, nel campione dei non spirituali sparisce la correlazione negativa tra *piacere* e CRS, che emerge debolmente all'interno del sotto-campione degli spirituali.

Per quanto concernono le correlazioni con le dimensioni della scala SOI, nel sotto-campione delle persone non spirituali emergono le seguenti nuove correlazioni: *significato* e scala FFMQ totale (.333), *significato* e *non reattività* (.375), *significato* e *non giudicare* (-.241), *significato* e *piacere* (.405), *significato* e *vita ricca* (.438), *missione* e *non reattività* (-.393), *missione* e *osservare* (.375), *missione* e *non giudicare* (-.395), *missione* e *piacere* (.434), *sacralità* e *non reattività* (.349), *sacralità* e *descrivere* (.236), *sacralità* e *non giudicare* (-.404), *non materialismo* e *non reattività* (.279), *consapevolezza del tragico* e *non reattività* (.434), *consapevolezza del tragico* e *agire con consapevolezza* (-.279), *consapevolezza del tragico* e *stress percepito* (.300), *frutti della spiritualità* e *non giudicare* (-.238). Inoltre, alcune associazioni appaiono più forti rispetto ai partecipanti spirituali (si veda *Tabella 14*), nello specifico: la correlazione positiva tra *significato* e *osservare*, la correlazione positiva tra *significato* e *benessere psicologico*, la correlazione positiva tra *significato* e *autorealizzazione*, la correlazione positiva tra *missione* e *vita ricca*, la correlazione positiva tra *sacralità* e *ricerca del significato*, la correlazione positiva tra *sacralità* e *piacere*, la correlazione positiva tra *consapevolezza del tragico* e *osservare*, la correlazione negativa tra *consapevolezza del tragico* e *non giudicare*, la correlazione positiva tra *consapevolezza del tragico* e *compassione*, la correlazione positiva tra *consapevolezza del tragico* e *piacere*, la correlazione positiva tra *consapevolezza del tragico* e *vita ricca*, la correlazione positiva tra *consapevolezza del tragico* e *serenità*, e la correlazione positiva tra *consapevolezza del tragico* e *autorealizzazione*. All'opposto, nel sotto-campione dei non spirituali non emergono le seguenti associazioni: la debole correlazione negativa tra CRS e *piacere*, la debole correlazione positiva tra *trascendenza* e *serenità*, la debole correlazione positiva tra *missione* e *descrivere*, la debole correlazione positiva tra *non materialismo* e *autorealizzazione*, la debole

correlazione positiva tra *non materialismo* e *deprovincializzazione*, la debole correlazione positiva tra *consapevolezza del tragico* e *interrelazione*, la debole correlazione positiva tra *frutti della spiritualità* e FFMQ totale, la debole correlazione positiva tra *frutti della spiritualità* e *descrivere*, la debole correlazione positiva tra *frutti della spiritualità* e *compassione*, la debole correlazione positiva tra *frutti della spiritualità* e *serenità*, e la debole correlazione positiva tra *frutti della spiritualità* e *interrelazione*. Infine, l'associazione positiva tra *non materialismo* ed *interrelazione* appare più forte per i partecipanti spirituali rispetto a quelli non spirituali (si veda *Tabella 13*).

Per quanto concerne la *spiritualità* (misurata con la Scala Breve Spiritualità), solo nei partecipanti non spirituali – e non in quelle spirituali – essa si associa positivamente e debolmente alla dimensione *descrivere* (.236); tuttavia, le correlazioni positive con la *compassione*, la *deprovincializzazione* e l'*interrelazione* emergono debolmente solo per i partecipanti spirituali (si veda *Tabella 13*).

Osservando le associazioni con la scala RLOS, solo nei partecipanti non spirituali emergono le seguenti associazioni: una correlazione negativa tra *orientamento intrinseco* e *compassione* (-.393), una correlazione negativa tra *orientamento intrinseco* e *vita ricca* (-.267), una correlazione negativa tra *orientamento estrinseco* e *non giudicare* (-.313), una correlazione negativa tra *orientamento quest* e *non giudicare* (-.317), una correlazione positiva tra *orientamento quest* e *non reattività* (.250), una correlazione positiva tra *orientamento quest* e *osservare* (.314), una correlazione positiva tra *orientamento quest* e *descrivere* (.274), una correlazione positiva tra *orientamento quest* e *compassione* (.241), una correlazione positiva tra *orientamento quest* e *benessere psicologico* (.265), ed una correlazione positiva tra *orientamento quest* e *deprovincializzazione* (.284). Viceversa, solo nei partecipanti spirituali emergono deboli associazioni positive tra *orientamento intrinseco* e *ricerca del significato*, tra *orientamento estrinseco* e *vita ricca*, tra *orientamento quest* e *stress percepito*, tra *orientamento quest* e *ricerca del significato*, tra *orientamento quest* e *serenità*, e tra *orientamento quest* e *interrelazione*; ancora, solo nei partecipanti spirituali emerge una correlazione



negativa di debole intensità tra *orientamento quest* e *agire con consapevolezza* (si veda *Tabella 13*).

Infine, relativamente agli *eventi negativi*, solo nei partecipanti non spirituali emergono associazioni con le seguenti variabili: *agire consapevolmente* (-.318), *benessere psicologico* (-.262), *ricerca del significato* (.257), *serenità* (.280). Allo stesso modo, relativamente agli *eventi positivi* nel sotto-campione dei partecipanti non spirituali emergono nuove correlazioni con le seguenti dimensioni: scala FFMQ totale (.345), *non reattività* (.308), *osservare* (.275), *descrivere* (.268), *compassione* (.250), *stress percepito* (-.347), *piacere* (.314), *vita ricca* (.400), *autorealizzazione* (.416), *deprovincializzazione* (.250). Inoltre, la correlazione positiva tra *eventi negativi* e *non giudicare* (.401) appare più forte per il sotto-campione dei partecipanti non spirituali. Viceversa, solo nei partecipanti spirituali emerge una debole associazione negativa tra *eventi negativi* e scala FFMQ totale, una debole associazione negativa tra *eventi negativi* e *descrivere*, e una debole associazione positiva tra *eventi positivi* e *agire consapevolmente*.

Interpretando le differenze emerse tra i partecipanti spirituali e non spirituali nell'ambito dell'associazione tra variabili religiose/spirituali e gli altri costrutti, emerge che per i partecipanti non spirituali – rispetto a quelli spirituali – la scala SOI acquisisce maggior rilievo nell'associazione con la mindfulness, le motivazioni di fondo nella vita, il benessere e la compassione; similmente, tale scala è risultata maggiormente rilevante per i partecipanti non religiosi rispetto a quelli religiosi (si vedano *Tabella 11* e *12*). Alla luce di tali risultati è possibile che tale scala non rifletta una misurazione propriamente legata alla spiritualità, piuttosto acquista rilevanza per quelle persone che, pur non definendosi spirituali o religiose, aderiscono quei valori spirituali socialmente intesi come positivi. A dimostrazione di quanto appena detto, si riportano alcuni item della scala: “È importante ricercare il proprio scopo o la propria missione nella vita”, “Oggi sono una persona migliore grazie alle esperienze di vita che in passato sono state molto dolorose”, “Anche se non sempre la capisco, credo che la vita sia profondamente significativa”, “Provo spesso sentimenti di stupore e gratitudine nei confronti delle mie amicizie strette”, ecc.

Infine, emerge che per i partecipanti non spirituali gli eventi di vita positivi si associano in misura maggiore – rispetto ai partecipanti spirituali – all’incremento della mindfulness, alla riduzione dello stress percepito ed all’incremento delle motivazioni di fondo nella vita; similmente, anche per i partecipanti non religiosi – rispetto a quelli religiosi – gli eventi di vita positivi risultano maggiormente rilevanti, soprattutto per quanto concerne la riduzione dello stress percepito.

#### **5.4 Analisi di regressione**

Dopo lo studio delle correlazioni tra le diverse variabili, sono state effettuate delle analisi di regressione multipla, ciascuna finalizzata alla restituzione di un modello attraverso il quale è possibile prevedere i valori di una variabile criterio a partire dai valori di due o più predittori. Si specifica che, trattandosi di uno studio correlazionale, le analisi di regressione non permettono di trarre inferenze causali circa le relazioni tra le variabili; piuttosto, permettono di stimare il contributo fornito da due o più variabili ipotizzate come indipendenti nel cambiamento di una variabile assunta come dipendente.

Il *coefficiente di determinazione*  $R^2$ , riportato nella prima riga di ciascuna tabella, esprime la quota di varianza condivisa tra la variabile criterio ed i predittori considerati contemporaneamente; in altre parole, si riferisce alla proporzione di varianza della variabile criterio spiegata dall’intero modello di regressione. Inoltre, i valori numerici riportati all’interno di ciascuna tabella si riferiscono ai *coefficienti beta standardizzati*, ciascuno dei quali esprime la quantità di variazione della variabile criterio per ogni variazione unitaria del predittore considerato mentre tutti gli altri predittori vengono mantenuti costanti; conseguentemente, se i coefficienti  $\beta$  assumono un valore positivo la relazione tra predittore e criterio è positiva, viceversa se assumono un valore negativo la relazione è negativa.

Sono stati selezionati in tutto sette predittori legati alla religiosità e spiritualità, la scelta dei predittori si è basata sulle correlazioni, su alcune analisi esplorative, e sulle analisi di regressione; nello specifico, è avvenuta selezionando solo quei predittori che hanno mostrato effetti rilevanti. Sono stati selezionati i seguenti predittori: la *centralità religiosa* (CRS totale), il *significato della vita* (SOI:

significato), la *predominanza dei beni spirituali su quelli materiali* (SOI: non materialismo), la *consapevolezza del tragico* (SOI: tragico), l'*orientamento religioso intrinseco* (RLOS: intrinseco), l'*orientamento religioso estrinseco* (RLOS: estrinseco), e l'*orientamento quest* (RLOS: quest).

Vengono di seguito riportate le tabelle contenenti i dati ottenuti attraverso le analisi di regressione in due specifici sotto-campioni di partecipanti: i religiosi (93) e gli spirituali (133).

Nello specifico, in Tabella 15 (partecipanti religiosi) e in Tabella 16 (partecipanti spirituali) vengono riportati i contributi dei predittori su sei variabili criterio: la *mindfulness* (FFMQ totale), la *compassione* (CS), il *benessere psicologico* (PWB) lo *stress percepito* (PSS), la *deprovincializzazione* (CDS), e l'*interrelazione* (Interrelatedness Scale). Invece, in Tabella 17 (partecipanti religiosi) e in Tabella 18 (partecipanti spirituali) vengono riportati i contributi dei predittori su cinque variabili criterio, ovvero le cinque *motivazioni di fondo nella vita* (FML): la *ricerca del significato*, la *ricerca del piacere*, la *ricerca di una vita ricca*, la *ricerca della serenità*, e la *ricerca dell'autorealizzazione*.

**Tabella 15.** *Analisi di regressione: mindfulness, compassione, benessere psicologico, stress percepito, deprovincializzazione e interrelazione (partecipanti religiosi)*

RELIGIOSI	Mindfulness (FFMQ totale)	Compassione (CS)	Benessere psicologico (PWB)	Stress percepito (PSS)	Deprovincializzazione (CDS)	Interrelazione (Interrelatedness Scale)
	R <sup>2</sup> = .21	R <sup>2</sup> = .29	R <sup>2</sup> = .18	R <sup>2</sup> = .23	R <sup>2</sup> = .21	R <sup>2</sup> = .19
CRS totale	.182	-.187	.038	-.355*	-.031	-.187
SOI: significato	.454**	.569***	.596***	-.224	.498**	.256(*)
SOI: non materialismo	-.119	-.262(*)	-.104	-.014	.039	.259(*)
SOI: tragico	-.327*	.187	-.305*	.451***	-.165	-.074
RLOS: intrinseco	-.025	.110	-.149	.125	-.367*	.158
RLOS: estrinseco	.220(*)	-.044	.058	-.191	.080	-.175
RLOS: quest	-.343**	.067	-.053	.300*	.096	.131

\*\*\* p ≤ .001; \*\* p < .01; \* p < .05; (\*) p < .10

**Tabella 16.** *Analisi di regressione: mindfulness, compassione, benessere psicologico, stress percepito, deprovincializzazione e interrelazione (partecipanti spirituali)*

SPIRITUALI	Mindfulness (FFMQ totale)	Compassione (CS)	Benessere psicologico (PWB)	Stress percepito (PSS)	Deprovincializzazione (CDS)	Interrelazione (Interrelatedness Scale)
	R <sup>2</sup> = .09	R <sup>2</sup> = .27	R <sup>2</sup> = .14	R <sup>2</sup> = .13	R <sup>2</sup> = .35	R <sup>2</sup> = .29
CRS totale	.211	-.184	.075	-.307*	.030	-.108
SOI: significato	.117	.427***	.417**	-.157	.358**	.243*
SOI: non materialismo	.179	.008	.024	.028	.116	.423***
SOI: tragico	-.229*	.168	-.153	.328**	.021	-.125
RLOS: intrinseco	-.129	-.036	-.175	.104	-.530***	-.011
RLOS: estrinseco	.065	-.101	.088	-.113	.031	-.139
RLOS: quest	-.176(*)	.057	-.095	.222*	.069	.156(*)

\*\*\* p ≤ .001; \*\* p ≤ .01; \* p < .05; (\*) p < .10

Per quanto concerne la dimensione della *mindfulness* (scala FFMQ totale), nel sotto-campione dei partecipanti religiosi (*Tabella 15*) i predittori considerati sono in grado di spiegare il 21% della varianza totale di tale variabile ( $R^2 = .21$ ); invece, nel sotto-campione dei partecipanti spirituali (*Tabella 16*) il modello di regressione spiega il 9% della varianza totale della medesima variabile ( $R^2 = .09$ ). Per i partecipanti religiosi (*Tabella 15*), i predittori con un maggiore valore predittivo sulla variabile della *mindfulness* sono il *significato* (.454) e l'*orientamento quest* (-.343), seguiti dalla *consapevolezza del tragico* (-.327) e dall'*orientamento estrinseco* (.220); quest'ultimo presenta una relazione solo marginalmente significativa con la variabile criterio suddetta. Invece, nei partecipanti spirituali (*Tabella 16*) gli unici predittori con un debole valore predittivo sulla variabile della *mindfulness* sono la *consapevolezza del tragico* (-.229), e l'*orientamento quest* (-.176), con il quale emerge una relazione marginalmente significativa.

Quindi, solo per i partecipanti religiosi alti livelli di scopo e significato ricercati e percepiti nella propria vita si associano ad un incremento dei livelli di *mindfulness*; inoltre, osservando le correlazioni emerse tra il *significato* e le sotto-dimensioni della scala FFMQ totale (si veda *Tabella 11*), sono le sotto-dimensioni *osservare* e *descrivere* ad essere rilevanti per i partecipanti religiosi nella ricerca di un significato nella propria vita. Alla luce di tali risultati, è possibile sia la ricerca di un significato nella propria vita e sia la capacità di osservare e nominare gli stimoli richiedono un atteggiamento partecipativo da parte dell'individuo nei confronti delle esperienze di vita. Lo stesso non accade per i partecipanti spirituali, per i quali, probabilmente la *mindfulness* (così come misurata dalla scala FFMQ totale) non riflette una dimensione rilevante nella spiegazione dello scopo della propria vita. Inoltre, sempre per i partecipanti religiosi, l'utilizzo del proprio credo a fini strumentali si associa ad un debole aumento dei livelli di *mindfulness*, questa relazione è probabilmente guidata da quella quota di partecipanti religiosi che assegnano alla *mindfulness* un carattere di strumentalità, intendendola come funzionale al raggiungimento di alcuni vantaggi personali, come ad esempio il benessere; anche in questo caso lo stesso non accade per i partecipanti spirituali perché, probabilmente, la visione strumentale del proprio credo non è del tutto (o per nulla) coerente con i valori associati alla spiritualità.

Infine, sia per i partecipanti religiosi che per quelli spirituali l'importanza attribuita alla tragicità e la predominanza di un atteggiamento critico nei confronti delle proprie credenze religiose si associano ad una diminuzione dei livelli di mindfulness; questo non stupisce in quanto il focalizzarsi sulla sofferenza mal si concilia con alcune caratteristiche associate alla mindfulness, come ad esempio la tendenza a non reagire agli stimoli dolorosi (esempio item *non reattività*, scala FFMQ: quando i miei pensieri o immagini mi turbano, li noto soltanto e “li lascio andare”). Inoltre, un atteggiamento dubitante nei confronti delle proprie credenze potrebbe condurre i partecipanti ad una maggiore distrazione e conseguentemente ad una riduzione della capacità di focalizzarsi sulle proprie azioni in modo consapevole; a dimostrazione di ciò, nell'analisi delle correlazioni è emerso che è proprio la sotto-dimensione *agire con consapevolezza* a correlare negativamente con l'*orientamento quest* (si vedano *Tabella 11* e *Tabella 13*).

Per quanto riguarda la variabile *compassione* (CS), nel sotto-campione dei religiosi (*Tabella 15*) e nel sotto-campione degli spirituali (*Tabella 16*) i modelli di regressione spiegano una quota simile della varianza totale della dimensione suddetta, che si aggira intorno al 30% (religiosi  $R^2 = .29$ ; spirituali  $R^2 = .27$ ). Nei partecipanti religiosi (*Tabella 15*) il predittore in grado di fornire il maggior contributo sulla *compassione* è il *significato* (.569), seguito dal *non materialismo* (-.262) con il quale emerge una relazione marginalmente significativa. Invece, per i partecipanti spirituali (*Tabella 16*), l'unico predittore con un valore predittivo significativo sulla variabile della *compassione* è il *significato* (.427).

Quindi, sia per chi si definisce religioso e sia per chi si definisce spirituale al crescere dell'importanza attribuita al significato e scopo della propria vita crescono i sentimenti compassionevoli nei confronti del prossimo. Probabilmente, attribuire un senso e significato alla vita nella sua interezza – compresi gli aspetti dolorosi – può facilitare il riconoscimento e la comprensione della sofferenza altrui (esempio item *significato*, scala SOI: “Si può trovare un significato anche nella sofferenza, nel dolore e nella morte”); oppure, possedere uno scopo nella propria vita potrebbe aiutare le persone ad interfacciarsi in modo più adattivo dinanzi le sofferenze, e conseguentemente a saper reagire positivamente al dolore altrui riducendolo, e senza subirne conseguenze negative (esempio item *significato*, scala SOI: “Se una

persona ha una ragione o uno scopo nella vita, può sopportare qualsiasi circostanza”).

Infine, solo per i partecipanti religiosi la predominanza dei beni spirituali su quelli materiali si associa ad una riduzione dei sentimenti compassionevoli e viceversa; questo presumibilmente perché la sofferenza ed il dolore spesso si associano al mondo materiale e la sottovalutazione di quest'ultimo può condurre gli individui a non saper riconoscere, o dare importanza, alle difficoltà altrui associate alla carenza dei beni materiali. Ma non solo, è possibile che la sottovalutazione del mondo materiale (e quindi delle sofferenze ad esso associate) venga chiamata in causa secondariamente e per giustificare l'assenza dei sentimenti compassionevoli, tutelandosi dalla percezione di una condanna sociale; lo stesso non sembra accadere per le persone spirituali per le quali, probabilmente, il valore del non materialismo è maggiormente rilevante e per questo tende a non subire cambiamenti al variare delle circostanze.

Relativamente al *benessere psicologico* (PWB), nei partecipanti religiosi (*Tabella 15*) e nei partecipanti spirituali (*Tabella 16*) i predittori considerati spiegano una quota complessivamente analoga della varianza totale della dimensione suddetta, che si aggira intorno al 15% (religiosi  $R^2 = .18$ ; spirituali  $R^2 = .14$ ). Per i partecipanti religiosi (*Tabella 15*) il predittore con maggior valore predittivo sul *benessere psicologico* è il *significato* (.596), seguito dalla *consapevolezza del tragico* (-.305). Invece, per i partecipanti spirituali (*Tabella 16*) l'unico predittore in grado di fornire un contributo significativo sul *benessere psicologico* è il *significato* (.417).

Quindi, sia per i partecipanti religiosi che per quelli spirituali il *significato* ricercato nella propria vita si associa ad un aumento del benessere psicologico, questo andamento è probabilmente dovuto alla presenza del fattore *scopo della vita* all'interno della scala PWB, che si sovrappone a quello del *significato* misurato dalla scala SOI.

Inoltre, solo nei partecipanti religiosi la *consapevolezza del tragico* si associa ad una riduzione del *benessere psicologico*; questo presumibilmente perché focalizzarsi sulle sofferenze passate mina il senso di soddisfazione circa la propria vita caratterizzante il benessere psicologico (esempio item *consapevolezza del tragico*, scala SOI: sono cresciuto/a spiritualmente come risultato del dolore e della

sofferenza; esempio item scala PWB: “Quando guardo alla storia della mia vita, sono soddisfatto/a di come sono andate le cose”). Lo stesso non accade per le persone spirituali, perché – probabilmente – il focus sulla tragicità assume maggior rilievo per chi si definisce religioso, infatti il sacrificio, la sofferenza ed il dolore sono spesso parti integranti di quelli che sono i valori e le narrazioni religiose.

Concentrandosi sulla dimensione *stress percepito* (PSS), nel sotto-campione dei partecipanti religiosi (*Tabella 15*) il modello di regressione spiega il 23% della varianza totale di tale variabile ( $R^2 = .23$ ); invece, per i partecipanti spirituali (*Tabella 16*) emerge che i predittori del modello spiegano il 13% della varianza totale della medesima variabile ( $R^2 = .13$ ). Nei partecipanti religiosi (*Tabella 15*) il predittore con il maggior valore predittivo sullo *stress percepito* è la *consapevolezza del tragico* (.451), seguito dalla *centralità religiosa* (-.355) e dall'*orientamento quest* (.300). Allo stesso modo, per quanto concerne il sotto-campione dei partecipanti spirituali (*Tabella 16*) gli unici predittori che forniscono un contributo significativo sullo *stress percepito* sono la *centralità religiosa* (-.307), la *consapevolezza del tragico* (.328), e l'*orientamento quest* (.222).

Quindi, emerge che per chi si definisce religioso e spirituale elevati livelli di centralità religiosa si associano ad una riduzione della percezione di stress; probabilmente, attribuire importanza al proprio percorso di fede, alle pratiche ed alla propria appartenenza religiosa e spirituale, favorisce la percezione di un numero maggiore di risorse disponibili per affrontare le difficoltà e, conseguentemente, rappresenta un fattore protettivo dall'insorgenza dello stress.

Inoltre, il focus sulla tragicità della vita ed il giudizio critico nei confronti delle proprie convinzioni si associano ad un aumento dello *stress percepito*, sia nei partecipanti religiosi che in quelli spirituali; come evidenziato precedentemente, questo andamento emerge perché probabilmente la sofferenza tende ad opporsi al benessere psicologico e gli atteggiamenti giudicanti nei confronti delle proprie convinzioni minano la percezione di un controllo sui propri vissuti e sulle proprie azioni, e tutto questo può condurre ad un'incapacità percepita di controllo sugli esiti e le criticità della vita.



Per quanto riguarda la *deprovincializzazione* (CDS), nei partecipanti religiosi (*Tabella 15*) i predittori del modello di regressione spiegano il 21% della varianza totale della dimensione suddetta ( $R^2 = .21$ ); invece, nei i partecipanti spirituali (*Tabella 16*) il modello di regressione spiega il 35% della varianza totale della medesima dimensione ( $R^2 = .35$ ). Nel sotto-campione dei religiosi (*Tabella 15*) il predittore con il maggior valore predittivo sulla *deprovincializzazione* è il *significato* (.498), seguito dall'*orientamento intrinseco* (-.367). Analogamente, nel sotto-campione degli spirituali (*Tabella 16*) il predittore con il maggior valore predittivo sulla *deprovincializzazione* è *l'orientamento intrinseco* (-.530) seguito dal *significato* (.358).

Quindi, nei partecipanti religiosi e spirituali la ricerca di uno scopo nella propria vita si associa ad un incremento degli atteggiamenti di apertura e vicinanza nei confronti dell'outgroup e delle altre culture, successivamente ad un contatto intergruppi; probabilmente, chi si impegna a ricercare uno scopo nella propria vita è maggiormente ricettivo nei confronti degli stimoli ambientali e, conseguentemente, potrebbe vivere il contatto intergruppi in maniera più positiva e tollerante, ricavandone benefici maggiori in termini di percezione di una maggiore vicinanza nei confronti dell'outgroup e/o le altre culture implicate nel contatto (si veda ipotesi del contatto, Allport, 1954, cit. in. Voci, e Pagotto, 2010, p. 76).

Infine, per i partecipanti religiosi e spirituali l'interiorizzazione del proprio credo si associa ad una riduzione della *deprovincializzazione*; quest'ultimo andamento è probabilmente guidato da quella componente dell'orientamento religioso intrinseco che – come evidenziato nei capitoli precedenti (si veda Hunsberger, & Jackson, 2005; Batson, & Stocks, 2005) – tende ad associarsi all'incremento del pregiudizio, sovrapponendosi al fondamentalismo religioso. Nello specifico, è probabile che questa componente più immatura dell'orientamento religioso intrinseco si attivi maggiormente durante un contatto intergruppi (quest'ultimo, nella scala CDS, rappresenta un fattore centrale della *deprovincializzazione*); infatti, come suggerisce la teoria della riduzione dell'incertezza di Hogg, interfacciarsi con un outgroup può condurre alla percezione di una minaccia per la propria comunità religiosa, dalla quale difendersi e proteggersi attraverso la messa in atto di un

maggior provincialismo, e quindi di una forte preferenza e vicinanza nei confronti del proprio ingroup (cit. in. Voci, & Pagotto, 2017).

Infine, per quanto concerne l'*interrelazione* (Interrelatedness Scale) nel sottocampione dei religiosi (*Tabella 15*) i predittori del modello spiegano il 19% della varianza della dimensione sopraindicata ( $R^2 = .19$ ); invece, per i partecipanti spirituali (*Tabella 16*) i predittori considerati sono in grado di spiegare il 29% della varianza totale della medesima dimensione ( $R^2 = .29$ ). Nei partecipanti religiosi (*Tabella 15*) gli unici predittori che forniscono un contributo marginalmente significativo nella spiegazione dell'*interrelazione* sono il *significato* (.256) ed il *non materialismo* (.259). Similmente, nei partecipanti spirituali (*Tabella 16*) il predittore con il maggior valore predittivo *sull'interrelazione* è il *non materialismo* (.423), seguito dal *significato* (.243) e dall'*orientamento quest* (.156); più nello specifico, quest'ultimo mostra un contributo solo marginalmente significativo sulla variabile criterio.

Nei partecipanti religiosi e spirituali l'associazione tra il non materialismo e l'*interrelazione* è probabilmente dovuta al fatto che entrambe le dimensioni fanno riferimento ad una visione del mondo più astratta, ideologica, e svincolata dal concetto di spazio e tempo.

Inoltre, sempre per i partecipanti religiosi e spirituali elevati livelli di scopo ricercati nella propria vita si associano ad un incremento della convinzione circa l'interconnessione tra gli esseri umani ed i diversi fenomeni del mondo; questo probabilmente perché entrambe le dimensioni condividono un carattere di apertura nei confronti degli stimoli, degli eventi e dei fenomeni.

Infine, per i partecipanti spirituali assumere un giudizio critico nei confronti del proprio credo si associa ad un aumento della convinzione circa l'interconnessione del mondo; presumibilmente, una persona che mette costantemente in dubbio gli insegnamenti ed i dogmi imposti da specifiche comunità religiose tende a aderire meno ai processi di categorizzazione sociale, e conseguentemente a percepire tutti gli esseri umani ed i fenomeni del mondo come interconnessi tra loro e facenti parte di un'unica categoria sovraordinata.

**Tabella 17.** *Analisi di regressione: motivazioni di fondo nella vita (partecipanti religiosi)*

<b>RELIGIOSI</b>	FML: significato	FML: piacere	FML: vita ricca	FML: serenità	FML: autorealizzazione
	R <sup>2</sup> = .28	R <sup>2</sup> = .33	R <sup>2</sup> = .26	R <sup>2</sup> = .09	R <sup>2</sup> = .20
CRS totale	-.187	-.224	-.301(*)	-.115	-.285(*)
SOI: significato	.202	.128	.166	.163	.215
SOI: non materialismo	.189	-.213	-.112	-.008	.070
SOI: tragico	.023	.162	.178	.136	.088
RLOS: intrinseco	.317*	-.167	-.010	-.084	.003
RLOS: estrinseco	.203	.319**	.203	.102	.196
RLOS: quest	-.034	.289**	.301*	.119	.227(*)

\*\*\* p < .001; \*\* p ≤ .01; \* p < .05; (\*) p < .10

**Tabella 18.** *Analisi di regressione: motivazioni di fondo nella vita (partecipanti spirituali)*

<b>SPIRITUALI</b>	FML: significato	FML: piacere	FML: vita ricca	FML: serenità	FML: autorealizzazione
	R <sup>2</sup> = .28	R <sup>2</sup> = .23	R <sup>2</sup> = .20	R <sup>2</sup> = .10	R <sup>2</sup> = .20
CRS totale	-.133	-.223(*)	-.276*	-.039	-.171
SOI: significato	.235*	.047	.138	-.019	.150
SOI: non materialismo	.318**	-.068	-.021	.227*	.086
SOI: tragico	-.146	.224(*)	.205(*)	.082	.156
RLOS: intrinseco	.166	-.185	-.127	-.083	-.141
RLOS: estrinseco	.187(*)	.193(*)	.196(*)	.050	.100
RLOS: quest	.090	.256**	.183*	.162	.255*

\*\*\* p < .001; \*\* p ≤ .01; \* p < .05; (\*) p < .10

Relativamente alla dimensione *ricerca del significato* (FML: significato) sia per i partecipanti religiosi (*Tabella 17*) che per quelli spirituali (*Tabella 18*) i predittori del modello di regressione spiegano il 28% della varianza totale della dimensione suddetta ( $R^2 = .28$ ). Nei partecipanti religiosi (*Tabella 17*) l'unico predittore che fornisce un contributo significativo sulla *ricerca del significato* è l'*orientamento intrinseco* (.317). Invece, nei partecipanti spirituali (*Tabella 18*) il predittore con maggior valore predittivo sulla *ricerca del significato* è il *non materialismo* (.318), seguito dal *significato* (.235) e dall'*orientamento estrinseco* (.187); più nello specifico, quest'ultimo fornisce un contributo marginalmente significativo sulla variabile criterio.

Quindi, per chi si definisce religioso la ricerca di un significato profondo nella propria vita si associa ad un incremento dei livelli di interiorizzazione del proprio credo; probabilmente, l'interiorizzazione del proprio credo è l'unica modalità in grado di arricchire di significato ogni singolo elemento della propria esistenza (esempio item *orientamento intrinseco*, scala RLOS: "Cerco di portare la religione in tutti gli aspetti della mia vita"). Lo stesso non accade per le persone spirituali, quindi, l'orientamento intrinseco potrebbe non riflettere una dimensione così rilevante nella spiegazione della spiritualità.

Inoltre, solo per i partecipanti spirituali la ricerca di una vita significativa si associa ad una maggiore predominanza dei beni spirituali su quelli materiali; probabilmente, la costruzione di un significato profondo circa la propria vita richiede una visione della propria esistenza che oltrepassa il momento e lo spazio presente, e questa visione ben si concilia con la valorizzazione dei beni spirituali e la sottovalutazione di quelli materiali.

Ancora, solo per i partecipanti spirituali la ricerca di una vita significativa (misurata con la scala FML) si associa alla dimensione analoga misurata con la scala SOI; quindi, è possibile che la scala SOI (e soprattutto le dimensioni non materialismo e significato) sia maggiormente rilevante per le persone spirituali, soprattutto nella spiegazione del significato ricercato nella propria vita.

Infine, sempre per i partecipanti spirituali la visione strumentale del proprio credo si associa ad una maggiore ricerca di una vita profondamente significativa; probabilmente, per questa quota di partecipanti, entrambe le dimensioni

condividono un carattere di strumentalità: le esperienze di vita possono talvolta essere concepite come meramente funzionali al raggiungimento di un significato profondo nella propria vita.

Per quanto concerne la dimensione *ricerca del piacere* (FML: piacere) nei partecipanti religiosi (*Tabella 17*) i predittori del modello di regressione spiegano il 33% della varianza totale di tale variabile ( $R^2 = .33$ ); invece, nei partecipanti spirituali (*Tabella 18*) il modello di regressione spiega il 23% della varianza totale della medesima variabile ( $R^2 = .23$ ). Per i partecipanti religiosi (*Tabella 17*) i predittori con un valore predittivo sulla *ricerca del piacere* sono l'*orientamento estrinseco* (.319) e l'*orientamento quest* (.289). Invece, nel sotto-campione dei partecipanti spirituali (*Tabella 18*) il predittore il maggior valore predittivo sulla *ricerca del piacere* è l'*orientamento quest* (.256), seguito dalla *consapevolezza del tragico* (.224), dalla *centralità religiosa* (-.223) e dall'*orientamento estrinseco* (.193); più nello specifico, questi ultimi tre predittori mostrano un contributo marginalmente significativo sulla variabile criterio.

Quindi, per i partecipanti spirituali e (soprattutto) religiosi concepire il proprio credo come uno strumento per l'ottenimento di alcuni vantaggi personali si associa ad un incremento della ricerca del piacere. Probabilmente perché entrambe le variabili condividono un carattere di strumentalità; infatti, una persona fortemente motivata a ricercare il piacere nella propria vita potrebbe concepire le proprie esperienze di vita come principalmente funzionali al raggiungimento di un piacere edonistico (esempio item *ricerca del piacere*, scala FML: "Cerco il più possibile di fare ciò che mi dà piacere").

Inoltre, per chi si definisce religioso e spirituale elevati livelli di giudizio critico nei confronti del proprio credo si associano ad un incremento del piacere ricercato nella propria vita; è possibile che in questo caso la ricerca del piacere venga chiamata in causa secondariamente per compensare la riduzione della mindfulness e l'incremento dello stress percepito, associati all'orientamento quest (si vedano *Tabella 15 e 16*).

Allo stesso modo, per i soli partecipanti spirituali l'importanza attribuita alla tragicità della vita si associa ad una maggiore ricerca del piacere; anche in questo caso è possibile che quest'ultima dimensione serva a controbilanciare la riduzione

della mindfulness e l'aumento dello stress percepito, associati alla consapevolezza del tragico (si veda *Tabella 16*).

Infine, solo nei partecipanti spirituali la centralità attribuita al proprio credo si associa ad un decremento dei livelli di piacere ricercato; questo perché probabilmente, come evidenziato precedentemente, la *centralità religiosa* rappresenta una risorsa positiva che limita l'insorgenza dello *stress percepito* (si veda *Tabella 16*), e conseguentemente conduce le persone ad un minor bisogno di ricercare il piacere nella propria vita come compensazione.

Relativamente alla dimensione *ricerca di una vita ricca* (FML: vita ricca) per i partecipanti religiosi (*Tabella 17*) e per quelli spirituali (*Tabella 18*) i modelli di regressione spiegano una quota simile della varianza totale della variabile suddetta, che si aggira intorno al 20-25% (religiosi  $R^2 = .26$ ; spirituali  $R^2 = .20$ ). Nel sotto-campione dei religiosi (*Tabella 17*) il predittore con un maggior valore predittivo sulla *ricerca di una vita ricca* è l'*orientamento quest* (.301) seguito dalla *centralità religiosa* (-.301), la quale fornisce un contributo solo marginalmente significativo. Nel sotto-campione degli spirituali (*Tabella 18*) gli unici predittori che forniscono un contributo significativo nella spiegazione della *ricerca di una vita ricca* sono la *centralità religiosa* (-.276) e l'*orientamento quest* (.183), seguiti dalla *consapevolezza del tragico* (.205) e dall'*orientamento estrinseco* (.196); questi ultimi due predittori forniscono un contributo solo marginalmente significativo sulla variabile criterio.

Per i partecipanti religiosi e spirituali elevati livelli di giudizio critico nei confronti delle proprie credenze si associano ad una maggiore ricerca di una vita ricca di esperienze; questo, probabilmente, perché entrambe le dimensioni presuppongono un atteggiamento di apertura e ricerca nei confronti degli stimoli ambientali.

Inoltre, per i partecipanti religiosi e spirituali all'aumentare della centralità attribuita al proprio credo diminuisce la ricerca di una vita ricca; probabilmente, attribuire importanza al proprio percorso di fede può condurre gli individui a sentire meno il bisogno di focalizzarsi su ulteriori stimoli esterni che, talvolta, possono anche essere percepiti come minacciosi per il proprio sistema di certezze (si veda teoria della riduzione dell'incertezza di Hogg, cit. in. Voci, & Pagotto, 2017, pp. 21-22).

Ulteriormente, per i partecipanti spirituali l'importanza della sofferenza si associa ad un aumento della ricerca di una vita ricca; anche in questo caso è possibile che la ricerca di una vita ricca venga chiamata in causa come compensazione e per controbilanciare la riduzione della mindfulness e l'aumento dello stress percepito, associati alla consapevolezza del tragico (si veda *Tabella 16*).

Infine, sempre per i partecipanti spirituali un'elevata strumentalità conferita al proprio credo si associa ad un aumento della ricerca di una vita ricca; questo perché probabilmente entrambe le dimensioni, talvolta, condividono un carattere di strumentalità: le esperienze di vita possono essere concepite come meramente funzionali al raggiungimento di una vita ricca.

Per quanto riguarda la *ricerca della serenità* (FML: serenità) per i partecipanti religiosi (*Tabella 17*) e per quelli spirituali (*Tabella 18*) i predittori del modello di regressione spiegano un quota abbastanza ristretta della varianza totale della dimensione suddetta, che si aggira intorno al 10% (religiosi  $R^2 = .09$ ; spirituali  $R^2 = .10$ ). Nel sotto-campione dei partecipanti religiosi (*Tabella 17*) nessun predittore fornisce un contributo significativo nella spiegazione della *ricerca della serenità*. Invece, nel sotto-campione dei partecipanti spirituali (*Tabella 18*) l'unico predittore con un valore predittivo significativo sulla *ricerca della serenità* è il *non materialismo* (.227).

Quindi, solo per i partecipanti spirituali la ricerca della serenità nella propria vita si associa alla predominanza dei beni spirituali su quelli materiali; questo probabilmente perché per una persona motivata a ricercare la serenità nella propria vita è soprattutto il perseguimento dei beni spirituali (ad esempio, attraverso la meditazione) che permette il raggiungimento di momenti di calma, silenzio e tranquillità (esempio item *ricerca della serenità*, scala FML: "Per me è importante ritagliarmi momenti di silenzio e tranquillità"). Lo stesso non accade per le persone religiose per le quali, probabilmente, la ricerca della serenità non riflette una motivazione così rilevante nella propria vita.

Infine, per quanto concerne l'*autorealizzazione ricercata* (FML: autorealizzazione) sia per il sotto-campione dei religiosi (*Tabella 17*) che per quello degli spirituali (*Tabella 18*) i predittori del modello di regressione spiegano il 20% della varianza

della variabile sopraindicata ( $R^2 = .20$ ). Nei partecipanti religiosi (*Tabella 17*) gli unici predittori che forniscono un contributo marginalmente significativo nella spiegazione dell'*autorealizzazione ricercata* sono la *centralità religiosa* (-.285) e l'*orientamento quest* (.227). Invece, nei partecipanti spirituali (*Tabella 18*) l'unico predittore con valore predittivo significativo sull'*autorealizzazione ricercata* è l'*orientamento quest* (.255).

Quindi, emerge che per i partecipanti religiosi attribuire molta importanza alla propria religione si associa ad una diminuzione dell'*autorealizzazione ricercata*; questo risultato è probabilmente dovuto al fatto che per alcune persone attribuire centralità al proprio percorso di fede conferisce di per sé un senso elevato di *autorealizzazione*, e conseguentemente diminuisce il bisogno di ricercarla ulteriormente.

Infine, per i partecipanti religiosi e spirituali elevati livelli di giudizio critico e ricerca nei confronti delle proprie credenze si associano ad un incremento dell'*autorealizzazione ricercata*; questo perché, probabilmente, entrambe le dimensioni implicate nella relazione presuppongono la tendenza a concepire il sé come un elemento in costante crescita ed evoluzione.





## Capitolo 6: Conclusioni

Giunti al termine del presente lavoro di tesi, ci auguriamo che l'impegno adottato nell'approfondimento dei costrutti della spiritualità e della religiosità sia riuscito effettivamente ad attribuire un rilievo ai potenziali rischi e benefici psicosociali associati alle diverse modalità di vivere l'esperienza religiosa e spirituale.

Nella società odierna post-secolarista, se da un lato tali rischi vengono sovradimensionati, dall'altro lato i benefici vengono sminuiti e, laddove riconosciuti, le pratiche ad essi associate tendono ad essere mercificate per fini edonistici (e non eudaimonici), e private delle loro connotazioni religiose e spirituali. A tal proposito, la letteratura scientifica e psicologica occidentale dovrebbe focalizzarsi maggiormente su tali tematiche; solo così ci si può avvicinare maggiormente ad una visione quanto più realistica e sistematica circa gli effetti associati alla religiosità e spiritualità. Il tutto, sempre tenendo conto del dibattito esistente in letteratura relativo alla possibilità o impossibilità di studiare scientificamente tali costrutti (si veda Capitolo 2).

Il presente lavoro di tesi ha permesso una prima individuazione di alcune possibili criticità e potenzialità legate ai costrutti della religiosità e spiritualità, nell'ambito della promozione del benessere personale e collettivo. Tutto questo, in linea con l'obiettivo principale dello studio, relativo all'individuazione di alcune differenze significative nel modo in cui le due variabili della religiosità e spiritualità, sia considerate singolarmente che in combinazione, si associano agli altri costrutti indagati.

In generale è emerso che per il nostro campione di partecipanti la scala CRS (Huber, & Huber, 2012) può effettivamente rivolgersi non solo alla misurazione di una religiosità istituzionalmente intesa, ma anche alla misurazione di una religiosità più personale, sovrapponibile alla spiritualità. A tal proposito, attraverso il presente studio è emerso che la *centralità religiosa* potrebbe configurarsi come un fattore protettivo contro lo stress percepito delle persone religiose e spirituali; infatti, per le persone religiose – rispetto a quelle non religiose – il livello di stress percepito tende a conservarsi maggiormente al variare del benessere psicologico.

Allo stesso tempo, la *centralità religiosa* può configurarsi come un possibile fattore di rischio per l'insorgenza di una condizione di stasi motivazionale; infatti, per i partecipanti religiosi e spirituali questa dimensione tende ad associarsi anche ad una riduzione della ricerca di una vita ricca di esperienze, ad una riduzione dell'autorealizzazione ricercata (solo nei partecipanti religiosi) e ad una riduzione del piacere ricercato (solo nei partecipanti spirituali). D'altra parte, è possibile commentare questi risultati in senso positivo: la centralità religiosa potrebbe costituire un motivo in sé nella vita delle persone, portando quindi a tralasciare la ricerca di ulteriori fonti di benessere.

Anche la scala SOI (Elkins, et al., 1988) si è dimostrata rilevante sia per i partecipanti religiosi che per quelli spirituali nella spiegazione di alcune variabili considerate nel presente studio. A tal proposito, sia per i partecipanti religiosi che per quelli spirituali, la sotto-dimensione *significato* tende ad associarsi positivamente alla compassione, al benessere psicologico, alla deprovincializzazione, all'interrelazione ed alla mindfulness (quest'ultima solo per i partecipanti religiosi); quindi, la ricerca e/o percezione di una vita profondamente significativa riflette un potenziale fattore benefico al servizio di un maggiore benessere, di una maggior apertura verso il mondo circostante e di un minor individualismo. Un risultato simile compare in uno studio di Steger, Kashdan, Sullivan e Lorentz (2008), dove è emerso che la ricerca del significato si associa positivamente al tratto di personalità dell'apertura e negativamente al dogmatismo.

La sotto-dimensione *non materialismo* della scala SOI (Elkins, et al., 1988), assume rilevanza soprattutto per i partecipanti spirituali, rappresentando solo per questi ultimi un possibile fattore benefico; infatti, tende a legarsi positivamente all'interrelazione e ad alcune motivazioni di fondo, come la ricerca del significato e la ricerca della serenità nella propria vita. Lo stesso non accade per i partecipanti religiosi, per i quali la predominanza dei beni spirituali su quelli materiali non sembra assumere rilevanza nella loro vita, e laddove presente tende ad associarsi ad un lieve incremento dell'interrelazione, ma allo stesso tempo ad un decremento dei sentimenti compassionevoli nei confronti del prossimo.

Inoltre, è emerso che la sotto-dimensione *consapevolezza del tragico* della scala SOI (Elkins, et al., 1988) rappresenta un valore che assume maggior salienza per le persone religiose, e che per queste ultime origina da basi profonde (presumibilmente legate alle narrazioni e prescrizioni religiose). Tuttavia, sempre per i partecipanti religiosi, tale dimensione si associa negativamente alla mindfulness ed al benessere psicologico, e positivamente allo stress percepito; in questo modo, la *consapevolezza del tragico* si caratterizza come un possibile fattore di rischio per i partecipanti religiosi, ed il fatto che sia per loro così rilevante potrebbe implicare un'amplificazione degli esiti negativi associati.

Anche per i partecipanti spirituali la *consapevolezza del tragico* riflette un possibile fattore di rischio associato positivamente allo stress percepito e negativamente alla mindfulness; tuttavia, per i partecipanti spirituali tale dimensione possiede basi meno profonde e radicate, in quanto tende a covariare insieme ad alcune motivazioni di fondo nella vita (infatti, si associa positivamente alla ricerca del piacere ed alla ricerca di una vita ricca di esperienze). Conseguentemente, sembra che le persone spirituali – rispetto a quelle religiose – mostrino una tendenza a compensare gli esiti negativi associati alla *consapevolezza del tragico*, attraverso una maggiore ricerca del piacere e di una vita ricca di esperienze.

Per quanto concerne la scala RLOS (Voci, Bosetti, & Veneziani, 2017), è emerso che l'*orientamento religioso intrinseco* assume maggiore rilevanza per i partecipanti religiosi (rispetto a quelli spirituali), associandosi positivamente ad una delle motivazioni di fondo nella vita, ovvero la ricerca di una vita significativa. Tuttavia, sia per le persone religiose che per quelle spirituali, questo tipo di orientamento religioso si associa negativamente alla *deprovincializzazione*, ovvero agli atteggiamenti di apertura e vicinanza nei confronti dell'outgroup successivamente ad un contatto intergruppi; quindi, per le persone religiose e spirituali l'orientamento religioso intrinseco (o meglio la sua componente più immatura) potrebbe riflettere un fattore di rischio per il raggiungimento del benessere collettivo. Tale risultato è compatibile con alcuni studi presenti in letteratura che mostrano come l'orientamento religioso intrinseco si associa sia ad un aumento del pregiudizio (e, di conseguenza, al fondamentalismo religioso), sia ad una sua diminuzione, dipendentemente dalle norme e credenze veicolate dal

proprio ingroup religioso (vedi Hunsberger, & Jackson, 2005; Batson, & Stocks, 2005).

L'*orientamento religioso estrinseco* della scala RLOS (Voci, Bosetti, & Veneziani, 2017) assume maggiore rilevanza per i partecipanti religiosi rispetto a quelli spirituali nella spiegazione della *mindfulness* (solo nei partecipanti religiosi correla positivamente con la *mindfulness*); è ragionevole aspettarsi che per i partecipanti religiosi la *mindfulness* associata positivamente all'*orientamento religioso estrinseco* venga anch'essa concepita in una logica utilitaristica, come funzionale all'ottenimento di alcuni vantaggi mondani. Nei partecipanti spirituali, invece, l'*orientamento religioso estrinseco* non assume rilevanza rispetto alla *mindfulness*; in questo modo, è possibile che per le persone spirituali quest'ultima non rifletta una dimensione estemporanea e strumentale, piuttosto è probabile che possieda basi più significative, e che venga interiorizzata e concepita come una parte integrante del proprio percorso spirituale.

L'*orientamento quest* della scala RLOS (Voci, Bosetti, & Veneziani, 2017) assume rilevanza sia per i partecipanti religiosi che per quelli spirituali, associandosi negativamente alla *mindfulness* (in termini di capacità d'azione consapevole) e positivamente allo *stress percepito*. L'associazione con lo stress percepito è coerente con i risultati di uno studio condotto da Steger, Frazier, Oishi, e Kaler (2006), nel quale è emersa un'associazione positiva tra la ricerca del significato e lo stress percepito. La ricerca del significato e l'*orientamento quest*, chiaramente, rappresentano due dimensioni diverse; tuttavia, tendono a sovrapporsi in quanto entrambe si basano su una ricerca esistenziale ininterrotta (Steger, et al., 2010). Ed è proprio questo tipo di ricerca che, presumibilmente, per la sua natura impegnativa ed indefinita conduce alla percezione di non riuscire a controllare tutti gli stimoli ed eventi della propria vita (e conseguentemente ad un aumento dello stress psicologico).

Quindi, a primo impatto, l'*orientamento quest* sembra rappresentare un possibile fattore di rischio per le persone religiose e spirituali (anche se comunque, nei partecipanti spirituali, si associa positivamente all'interrelazione); tuttavia, sia nei partecipanti religiosi che spirituali, questo tipo di orientamento si associa anche ad un aumento dell'*autorealizzazione ricercata* e della *ricerca di una vita ricca*. Di

conseguenza, l'*orientamento quest* potrebbe altresì configurarsi come un fattore positivo per le persone religiose e spirituali, al servizio dello sviluppo del sé e dell'apertura verso l'esperienza, pur in un contesto mutevole di continua ricerca interiore.

Ulteriori risultati emersi non erano del tutto attesi e coerenti, e per questo andranno approfonditi in studi futuri, anche attraverso la somministrazione del questionario a campioni di partecipanti più ampi e maggiormente rappresentativi della popolazione generale.

Trattandosi di un'indagine di tipo correlazionale, le conclusioni appena illustrate non consentono ovviamente di trarre inferenze circa la natura causale dei legami tra i costrutti; tuttavia, ci aspettiamo che i risultati ottenuti (anche integrati con i contributi già presenti in letteratura) riflettano non un punto di arrivo, bensì un'opportunità per la progettazione di ricerche future. Inoltre, le analisi effettuate nel presente studio non consentono di isolare e differenziare del tutto gli andamenti associati alle variabili della religiosità e spiritualità; difatti, la maggior parte dei sotto-campioni considerati implicano una sovrapposizione tra partecipanti religiosi e spirituali.

Alla luce di tali limiti, ci auspichiamo che studi successivi indaghino la natura causale delle relazioni tra i costrutti attraverso la progettazione di veri e propri disegni sperimentali con specifici sotto-campioni di partecipanti, assegnati a delle condizioni sperimentali che consentano effettivamente di differenziare, rendendoli contestualmente più o meno salienti, gli effetti associati all'esperienza religiosa e spirituale. Solo in questo modo sarà possibile integrare e confermare (o disconfermare) le potenzialità e criticità emerse.

In conclusione, si sottolinea come questo impegno, relativo al raggiungimento di una conoscenza quanto più completa circa i temi della religiosità e della spiritualità, non vuole opporsi al principio di laicità su cui si fonda la nostra cultura; all'opposto, riteniamo che possa promuovere un'integrazione, ovvero favorire l'instaurarsi di una convivenza adattiva tra le diverse comunità religiose, e tra queste ultime e gli individui non credenti e/o impegnati in un percorso di fede personale. Infatti, una società informata sui reali rischi e benefici associati alla religiosità e spiritualità è

una società consapevole del fatto che non esistono religioni buone o problematiche di per sé, quanto piuttosto modalità adattive o disadattive di viverle e professarle.

In questo modo, la conoscenza si pone al servizio del benessere personale e collettivo, e della capacità di un ambiente sociale di individuare preventivamente i rischi, ma allo stesso tempo di rispettare le diverse tradizioni religiose e spirituali valorizzando tutti gli aspetti positivi ad esse associate.

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality, 7*(1), 24–33.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology, 5*(4), 432–443.
- Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Current Opinion in Psychology, 28*, 42-48.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Batson, C. D. (1976). Religion as prosocial: Agent or double agent?. *Journal for the Scientific study of Religion, 15*(1), 29-45.
- Batson, C.D., Schoenrade, P.A., & Ventis, W.L. (1993). *Religion and the individual: A social-psychological perspective*. New York, NY: Oxford University Press.
- Batson, C. D., & Stocks, E. L. (2005). Religion and prejudice. In J.F. Dovidio, P. E. Glick & L. A. Rudman, (Eds.), *On the nature of prejudice: Fifty years after Allport* (pp. 413-427). Malden, MA: Blackwell.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 19-39.



- Bohlmeijer, E., Ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment, 18*(3), 308-320.
- Boin, J., Fuochi, G., & Voci, A. (2020). Deprovincialization as a key correlate of ideology, prejudice, and intergroup contact. *Personality and Individual Differences, 157*, 109799.
- Bosetti, G. L., Voci, A., & Pagotto, L. (2011). Religiosity, the sinner, and the sin: Different patterns of prejudice toward homosexuals and homosexuality. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology, 18*(3), 157-170.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385-396.
- Condon, P. (2017). Mindfulness, compassion, and prosocial behaviour. In J. C. Karremans & E. K. Papiés (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 124–138). London: Routledge.
- Coppola, M. M. (2022). Promozione della salute e del benessere: quale ruolo per la competenza narrativa e le psychological humanities?. In M. M. Coppola, R. Cubelli, S. Dellantonio, C. Mulatti & B. Treccani (A cura di), *La psicologia tra ricerca, didattica e innovazione. Scritti in onore di Remo Job* (pp. 45-51). Trento: Università di Trento.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology, 28*(4), 5-18.

- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology, 9*(2), 103-110.
- Giovannini, C., Giromini, L., Bonalume, L., Tagini, A., Lang, M., & Amadei, G. (2014). The Italian five facet mindfulness questionnaire: A contribution to its validity and reliability. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 36*(3), 415-423.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin, 136*(3), 351–374.
- Greenfield, E. A., Vaillant, G. E., & Marks, N. F. (2009). Do formal religious participation and spiritual perceptions have independent linkages with diverse dimensions of psychological well-being?. *Journal of Health and Social Behavior, 50*(2), 196-212.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, J. M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 30*(1), 51-77.
- Ho, C. Y., Ben, C. L., & Mak, W. W. (2022). Nonattachment mediates the associations between mindfulness, well-being, and psychological distress: A meta-analytic structural equation modeling approach. *Clinical Psychology Review, 95*, 102175.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions, 3*(3), 710-724.
- Hunsberger, B., & Jackson, L. M. (2005). Religion, meaning, and prejudice. *Journal of Social Issues, 61*(4), 807-826.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies, 11*(6), 735-762.

- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041-1056.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. A., (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Martos, T., Thege, B. K., & Steger, M. F. (2010). It's not only what you hold, it's how you hold it: Dimensions of religiosity and meaning in life. *Personality and Individual Differences, 49*(8), 863-868.
- Miller, L., & Kelley, B. S. (2005). Relationships of religiosity and spirituality with mental health and psychopathology. In R. F. Paloutzian & C. L. Park, (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 460-478). New York, NY: Guilford Press.
- Mohr, S. (2013). Religion, spirituality, and severe mental disorder: From research to clinical practice. In K. I. Pargament, A. Mahoney, & E. P. Shafranske (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol. 2): An applied psychology of religion and spirituality* (pp. 257–273). Washington, DC: American Psychological Association..
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908-916.
- Oberlies, T. (2001). *Pali: A Grammar of the Language of the Theravada Tipitaka. With a Concordance to Pischel's Grammatik der Prakrit-Sprachen* (Vol. 3). Berlin: De Gruyter.

- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, *129*(4), 790–811.
- Oman, D., & Thoresen, C. E. (2005). Do religion and spirituality influence health. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 435-459). New York, NY: Guilford Press.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2005). Integrative themes in the current science of the psychology of religion. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 3-20). New York, NY: Guilford Press.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2021). The psychology of religion and spirituality: How big the tent?. *Psychology of Religion and Spirituality*, *13*(1), 3-13.
- Pargament, K. I., Ano, G. G., Wachholtz, A. B. (2005) The religious dimension of coping. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 479-495). New York, NY: Guilford Press.
- Park, C. L., & Paloutzian, R. F. (2021). Is the psychology of religiousness and spirituality a science? Yes. *Psychology of Religion and Spirituality*, *13*(1), 24–25.
- Pettigrew, T. F. (1997). Generalized intergroup contact effects on prejudice. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *23*(2), 173-185.
- Pettigrew, T. F. (1998). Intergroup contact theory. *Annual Review of Psychology*, *49*(1), 65-85.
- Pettigrew, T. F. (2009). Secondary transfer effect of contact: Do intergroup contact effects spread to noncontacted outgroups?. *Social Psychology*, *40*(2), 55-65.
- Piedmont, R. L. (1999a). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality*, *67*(6), 985-1013.

- Piedmont, R. L. (1999b). Strategies for using the five-factor model of personality in religious research. *Journal of Psychology and Theology*, 27(4), 338–350.
- Piedmont, R. L. (2005). The role of personality in understanding religious and spiritual constructs. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 253-273). New York, NY: Guilford Press.
- Piedmont, R. L. (2021). Putting the science back in the scientific study of religiousness and spirituality: A commentary on Paloutzian and Park (2021). *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(1), 19–23.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of personality assessment*, 92(2), 116-127.
- Saslow, L. R., John, O. P., Piff, P. K., Willer, R., Wong, E., Impett, E. A., Kogan, A., Antonenko, O., Clark, K., Feinberg, M., Keltner, D., & Saturn, S. R. (2013). The social significance of spirituality: New perspectives on the compassion–altruism relationship. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(3), 201-218.

- Saucier, G., & Skrzypińska, K. (2006). Spiritual but not religious? Evidence for two independent dispositions. *Journal of Personality, 74*(5), 1257-1292.
- Slife, B. D., & Reber, J. S. (2021). Against methodological confinement: Toward a pluralism of methods and interpretations. *Psychology of Religion and Spirituality, 13*(1), 14–18.
- 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 counseling psychology, 53*(1), 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive Style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*(2), 199–228.
- Steger, M. F., Pickering, N. K., Adams, E., Burnett, J., Shin, J. Y., Dik, B. J., & Stauner, N. (2010). The quest for meaning: Religious affiliation differences in the correlates of religious quest and search for meaning in life. *Psychology of Religion and Spirituality, 2*(4), 206–226.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review, 47*, 15-27.
- Vieten, C., & Lukoff, D. (2022). Spiritual and religious competencies in psychology. *American Psychologist, 77*(1), 26-38.
- Voci, A., Bosetti, G. L., & Veneziani, C. A. (2017). Measuring religion as end, means, and quest: The Religious Life and Orientation Scale. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology, 24*(1), 83-98.
- Voci, A., & Pagotto, L. (2010). *Il pregiudizio: che cosa è, come si riduce*. Roma-Bari: Laterza.

- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, *12*(1), 1-18.
- Yu, B. C. L., Mak, W. 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.
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and Spirituality. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 21–42). New York, NY: Guilford Press.