



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata

Corso di laurea in

Scienze psicologiche Sociali e del Lavoro

Elaborato finale

La promozione del benessere psicologico attraverso varie forme di consapevolezza

The promotion of psychological well-being through different forms of awareness

Relatore: Alberto Voci

Laureanda: Francesca Favaro

Matricola: 1229593

Anno accademico 2022-2023

INDICE

CAPITOLO PRIMO

- 1.1 Il benessere
- 1.2 La mindfulness
- 1.3 La percezione di sè

CAPITOLO SECONDO

- 2.1 Obiettivi
- 2.2 Partecipanti
- 2.3 Questionario

CAPITOLO TERZO

- 3.1 Attendibilità
- 3.2 T-test per campioni indipendenti
- 3.3 Correlazioni

CONCLUSIONI

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

CAPITOLO 1

1.1 IL BENESSERE

Il concetto di benessere è stato ampiamente studiato nel corso degli anni. La sua definizione ha subito diversi cambiamenti, difatti, se prima veniva inteso come una mera assenza di patologie, attualmente è considerato «lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di benessere che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società» (OMS, 1998).

E', dunque, da una prospettiva più ampia che inizia la discussione di questo elaborato, nel quale verranno messe in evidenza le relazioni che il benessere detiene con diverse forme di consapevolezza, quali mindfulness, interconnessione e non-attaccamento. Nello specifico verrà fatto un excursus degli studi precedentemente svolti che dimostrano gli effetti positivi che queste variabili hanno su diverse componenti del benessere e, in seguito, sarà presentato lo studio dello scritto qui presente. Verranno analizzati i legami che intercorrono tra questi diversi fattori e il loro rapporto con alcune differenze individuali.

Le attuali ricerche sul benessere trovano fondamento in due filosofie di pensiero: l'edonismo e l'eudemonismo (Deci e Ryan, 2008). Secondo la concezione edonistica, la felicità può essere raggiunta in modo immediato e si basa sul compimento di attività gratificanti; da una prospettiva eudemonica, al contrario, il benessere è il risultato di una vita soddisfacente basata sulla realizzazione delle potenzialità dell'essere umano.

Sulla scia dell'edonismo, sono state effettuate alcune ricerche (Diener, 1984) sul benessere soggettivo, così chiamato per essere un'autovalutazione del proprio grado di benessere, caratterizzato da un alto livello di soddisfazione e di emozioni positive e un basso livello di emozioni negative. Questo tipo di valutazione ha portato ad una fusione del concetto di benessere con quello di felicità, facendo rientrare entrambi all'interno di una cornice edonistica (Deci e Ryan, 2008).

In contrapposizione a questa visione, Waterman (1993) sottolinea la differenza tra felicità e benessere psicologico, definendo quest'ultimo, secondo una prospettiva eudemonica, come un processo di piena realizzazione della natura umana, separandolo

da un tipo di benessere edonistico e mettendo in evidenza la complessa natura del concetto (Waterman et al., 2006).

Studi di altri autori (ad es. Bauer et al., 2006) hanno analizzato i temi associati all'eudemonismo all'interno dei racconti di vita di alcune persone, trovando una correlazione positiva tra narrative contenenti obiettivi di crescita personale, relazionale e di comunità e benessere psicologico. Indicano, inoltre, che i soggetti che presentano questo genere di narrativa tendono a mostrare un più alto livello di sviluppo personale. Quest'ultimo concetto è dimostrato essere in relazione con un alto grado di autonomia, definita dalla Teoria dell'Autodeterminazione (SDT) come uno dei tre bisogni psicologici fondamentali per l'uomo, oltre a quelli di relazione e competenza (Ryan e Deci, 2000). L'autonomia, all'interno di questa teoria, è infatti concepita come un'azione guidata dall'esperienza di scelta, una consapevolezza che indirizza a comportamenti in linea con i propri desideri, bisogni e valori (Brown e Ryan, 2003), e dunque al benessere.

1.2 LA CONSAPEVOLEZZA

Un altro fattore strettamente collegato al benessere psicologico è la mindfulness: un'antica pratica di consapevolezza di derivazione buddista, che ha tutt'ora una grande importanza. Definita come una consapevolezza che proviene dal "porre attenzione in un modo particolare: di proposito, nel momento presente, in modo non giudicante" (Kabat-Zinn, 1994), la mindfulness è attualmente studiata per essere un metodo che coinvolge processi di auto-osservazione ed azioni consapevoli che portano ad un maggior contatto con la pienezza del proprio essere (Brown e Ryan, 2003) e ad un conseguente sviluppo del benessere.

La consapevolezza e l'attenzione sono le attività fondamentali della coscienza da cui la mindfulness si sviluppa: inizialmente si ha un contatto diretto con la realtà in cui avviene la registrazione di stimoli sensoriali e cinestetici, in seguito ci si orienta verso l'oggetto di interesse. Una modalità mindful, dunque consapevole, di elaborare la realtà significa porre attenzione ed osservare i fatti come realmente sono, registrandoli senza

l'utilizzo di pre-concetti o schemi mentali, così da essere presenti e totalmente coscienti degli eventi in quanto fenomeni (Brown et al., 2007).

Pertanto, con l'introduzione di questo tema all'interno della ricerca psicologica, la mindfulness è stata studiata sia come "stato consapevole", che come "tratto" e dunque caratteristica stabile (mindfulness disposizionale).

L'interesse per interventi basati sullo sviluppo dello stato di consapevolezza è cresciuto in seguito a scoperte sui suoi benefici fisici, mentali, cognitivi, affettivi ed interpersonali (Tomlinson et al., 2018).

A tal riguardo, uno dei più noti interventi mindfulness è stato sviluppato da Jon Kabat-Zinn, il quale ideò il Mindfulness-Based stress reduction (MBSR) nel 1982, un training di 8 settimane dell'attenzione consapevole di stimoli corporei e mentali (tramite pratiche meditative di yoga) associato a discussioni in gruppo sulla sua applicazione a situazioni della vita quotidiana che creano stress.

In seguito al MBSR si sono sviluppati molti altri programmi come, ad esempio, il Mindfulness-Based cognitive therapy (MBCT), che si è dimostrato efficace nella riduzione dei tassi di depressione recidiva in individui a rischio; l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e il Dialectical Behavior Therapy (DBT) (Brown et al., 2007).

A supporto dell'ipotesi che la mindfulness sia associata ad un più alto grado di benessere, sono stati effettuati vari studi.

Nello specifico, sono state trovate delle correlazioni significative tra la scala MAAS (Mindful Attention Awareness Scale), che valuta il grado di consapevolezza e la presenza di attributi collegati alla mindfulness quali accettazione, empatia e gratitudine, e scale che misurano il benessere psicologico. In particolare la MAAS è correlata positivamente a variabili quali vitalità ed autorealizzazione (autonomia, competenza, relazione) della scala "Eudaimonic Well-Being" e a soddisfazione nella vita ed affetti positivi della scala "Emotional-subjective Well-Being"; correlata negativamente ad affetti negativi, nevroticismo, ansia e depressione (Brown e Ryan, 2003).

Inoltre, è stato scoperto che un allenamento costante dello stato di consapevolezza possa produrre effetti a lungo termine, andando ad accrescere quella che viene chiamata mindfulness disposizionale (DM).

A questo proposito, varie ricerche hanno esplorato il ruolo della DM nello sviluppo del benessere psicologico, ed è stato scoperto che un alto grado di consapevolezza di tratto è associato ad un alta capacità di regolazione emotiva. Al contrario, la dispositional mindfulness è inversamente relazionata a: ansia e sintomi depressivi, disturbi alimentari, ruminazione, stress percepito e stress emotivo (Tomlinson, 2018).

La mindfulness disposizionale è spesso operazionalizzata dal Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), che suddivide il costrutto in cinque abilità tra loro connesse: osservare, descrivere, agire con consapevolezza, non-reattività, non-giudizio. E' stato così dimostrato essere inversamente correlata ad alessitimia, dissociazione e ad un generale disagio psicologico (Baer et al., 2006); nonché positivamente correlata con non-attaccamento ed efficacia nella vita (Sahdra et al., 2016).

In aggiunta, è stata trovata una correlazione positiva tra la dispositional mindfulness, il benessere psicologico e l'altruismo (Hanley, Baker e Garland, 2017), nonché un legame positivo con un sé interdipendente e interconnesso.

1.3 LA PERCEZIONE DI SE'

In particolar modo, l'interconnessione è un tema centrale degli insegnamenti buddisti, e sottolinea la natura interdipendente del mondo fenomenico: tutto è relazionato a tutto. Questo implica che ciò che accade non possa essere separato da tutto il resto, in quanto parte di un unico flusso. Una consapevolezza di questo genere potrebbe far rivalutare la realtà: se percepiamo che in ogni istante tutto ciò con cui siamo in contatto ci connette al mondo e che le relazioni che abbiamo con le persone, gli oggetti, i posti e le circostanze sono temporanee, possiamo apprezzarle di più (Kabat-Zinn, 1994).

Queste considerazioni assumono particolare importanza in ambito psicologico. La consapevolezza di una natura interconnessa dei fenomeni può portare ad un benessere individuale e collettivo (Yu et al., 2020), in quanto riduce la tendenza a confrontarsi con

entità desiderabili per il sé, ritenute permanenti e indipendenti da influenze esterne. Diversi studi, infatti, hanno dimostrato che l'interconnessione conduce al benessere tramite la promozione del non-attaccamento.

In merito a quest'ultimo, la teoria della discrepanza del sé formulata da Higgins nel 1987 aveva già in parte discusso il concetto, affermando che una dissonanza tra il sé reale, dunque ciò che siamo, e il sé ideale, ciò che vorremmo essere, porta ad esperire emozioni negative.

Il concetto di non-attaccamento attualmente studiato in psicologia, fa riferimento ad “una modalità flessibile e bilanciata di relazionarsi alle proprie esperienze senza aggrapparsi o sopprimerle” (Sahdra et al., 2016). Diversi autori hanno infatti dimostrato che persone non-attaccate tendono ad essere meno centrate sulle proprie convinzioni e di conseguenza su pensieri ed emozioni negativi. Analogamente, il non-attaccamento sembra essere associato ad un più alto grado di benessere, a migliori relazioni interpersonali e ad un maggior livello di comportamenti prosociali (Yu et al., 2020).

Un recente studio ha analizzato la relazione tra i concetti introdotti all'interno di questo elaborato, in particolare il rapporto tra interconnessione, mindfulness, non-attaccamento e diversi indici del benessere. Il concetto di interconnessione è stato operazionalizzato dall'Interconnectedness Scale (Yu et al, 2020). La scala lo ha suddiviso in tre fattori principali che misurano: il livello di conoscenza del concetto, la tendenza ad usarlo per capire le proprie emozioni e quella ad applicarlo per migliorare le relazioni sociali.

Hanno considerato l'interconnessione e la mindfulness come costrutti indipendenti, il non-attaccamento come mediatore e le variabili del benessere individuale come dipendenti. I risultati mostrano chiaramente il ruolo decisivo del non-attaccamento. Infatti questo costrutto funge da mediatore nella relazione tra:

- interconnessione e variabili che rappresentano il benessere individuale come connessione sociale e benessere mentale;
- interconnessione e disturbi psicologici quali stress, ansia e depressione;
- mindfulness e variabili che rappresentano ideologie della giustizia sociale come umanitarismo ed universalismo.

L'effetto diretto dell'interconnessione e della mindfulness sulle variabili, rispettivamente, di giustizia sociale e benessere individuale è rimasto comunque significativo. Questo consolida studi precedentemente effettuati sugli effetti positivi della mindfulness sul benessere e sottolinea come l'interconnessione sia una consapevolezza strettamente legata ad un sé interdipendente ed orientato alla collettività.

Recentemente è stata introdotta una nuova concezione del sé, oltre a quella dipendente ed interdipendente, chiamata metapersonale (DeCicco e Stroink, 2007).

Il sé metapersonale è descritto come un sé che riesce a spostarsi da un focus individuale ad uno universale. Esso è dunque caratterizzato da un senso identitario che comprende anche aspetti molto ampi dell'umanità, del cosmo e della vita, oltre a quelli personali. Di conseguenza, questa costruzione è caratterizzata da una sensazione di unità con tutte le cose.

La connessione del sé metapersonale ad aspetti rilevanti per l'individuo, similmente al sé interdipendente, ci potrebbe far supporre sia a sua volta collegato ad un più alto grado di altruismo (Hanley et al., 2017) e di conseguente benessere.

In linea con questa ipotesi, che verrà in seguito esplicitata all'interno degli obiettivi di questa ricerca, si può desumere che, al contrario del sé metapersonale, il costrutto del psychological entitlement (Campbell et al., 2004) correla inversamente con il benessere psicologico.

Il psychological entitlement è, difatti, un tratto di personalità che fa riferimento ad una generale credenza di meritare di più rispetto alle altre persone. I soggetti con questo tratto tendono, quindi, ad esperire emozioni negative ed insoddisfazione nella vita risultanti da aspettative troppo elevate di ciò che li circonda. Le aspettative non soddisfatte aumentano il rischio che l'individuo viva con angoscia situazioni future e che questo generi un generale disagio psicologico (Grubbs e Exline, 2016).

CAPITOLO 2

2.1 OBIETTIVI

Il primo obiettivo di questa ricerca è indagare il legame che intercorre tra benessere, interconnessione e consapevolezza. In particolar modo verranno messe in evidenza le relazioni tra il benessere psicologico, la percezione di sé come interconnesso e la mindfulness, temi centrali già introdotti precedentemente. La prima ipotesi è, dunque, che variabili riguardanti il sé interconnesso, il sé metapersonale e le cinque caratteristiche della mindfulness operazionalizzate dal FFMQ-15 siano direttamente correlate ad un alto livello di benessere psicologico; al contrario, che variabili riguardanti il sé indipendente e il psychological entitlement correlino negativamente col benessere psicologico.

Come secondo obiettivo indaghiamo la relazione tra il benessere e pratiche spirituali o meditative. L'ipotesi è che queste siano positivamente associate al benessere psicologico ed eudemonico, nonché alle dimensioni legate alla consapevolezza.

2.2 PARTECIPANTI:

I partecipanti al questionario sono in totale 74, di cui 22 maschi, 51 femmine ed una persona che non ha specificato il genere. L'età media dei soggetti è 31.94 e la deviazione standard è di 15.59, avendo come età minima 18 ed età massima 70.

Per quanto riguarda il livello di istruzione, abbiamo rilevato una maggioranza di persone aventi la licenza superiore, con un totale di 38, un solo partecipante in possesso della licenza media, 20 con una laurea triennale ed infine 15 con una laurea magistrale, master o dottorato.

Sono state, poi, rilevate le professioni dei partecipanti ed è risultato che una persona ha un lavoro di livello inferiore-basso e 2 persone svolgono un lavoro di livello-inferiore alto, 4 persone di livello medio-basso e 11 di livello medio-alto, 8 partecipanti svolgono una mansione di livello superiore-basso ed infine una persona ricopre un ruolo superiore-alto. La maggior parte del campione preso in considerazione è studente o

studentessa, con un totale di 29. In aggiunta a questi dati, 10 persone non hanno specificato la propria professione, 3 sono casalinghe e 5 disoccupate o pensionate.

Successivamente è stato chiesto ai partecipanti se avessero mai avuto esperienze in pratiche di consapevolezza e, se sì, per quanto tempo: 28 partecipanti hanno dichiarato di aver avuto esperienza in almeno una delle pratiche presentate, ma 5 di questi non hanno specificato la durata dunque non sono stati considerati per l'analisi del t-test per campioni indipendenti. Le 23 persone prese in considerazione riportano un tempo di pratica che va da un minimo di una settimana ad un massimo di 8 anni, con una media dunque di circa 12 mesi e una deviazione standard di 21.39. Di questi 23 partecipanti, 16 dichiarano di svolgere o aver svolto una sola pratica di consapevolezza, 9 di averne svolte 2, 2 persone di averne svolte 3, e una sola di averne svolte 4.

Nello specifico, 20 persone hanno svolto la pratica dello yoga, 10 la meditazione, 10 la mindfulness ed infine 4 partecipanti hanno dichiarato di aver svolto altre pratiche.

Le restanti 46 persone hanno affermato di non aver mai praticato alcuna delle attività.

2.3 QUESTIONARIO:

Nei mesi di novembre e dicembre 2022 è stato somministrato, a conoscenti tramite campionamento a valanga, un questionario online per la raccolta dei dati al quale i partecipanti potevano accedere da un link condiviso tramite Whatsapp. L'accesso alla piattaforma è avvenuto attraverso computer, cellulare o tablet, in forma completamente autonoma ed anonima.

All'inizio del questionario sono state date informazioni riguardanti lo svolgimento dello stesso. Nello specifico sono stati esplicitati i fini della ricerca scientifica, la durata della compilazione stimata tra i 25 e i 30 minuti, e la garanzia dell'anonimato. I partecipanti avevano la possibilità di saltare delle domande alle quali non desideravano rispondere oppure ritirarsi in qualsiasi momento dalla compilazione del questionario, ottenendo così il non utilizzo dei dati.

E' stato chiesto, in prima battuta, di dichiarare di essere maggiorenni e di accettare la partecipazione alla ricerca e alla compilazione del questionario; nonché di riportare alcuni dati personali, quali genere, età, livello massimo di istruzione e professione.

In seguito è stato presentato il corpo principale del questionario: le 17 scale di misura. Ogni scala valuta diversi costrutti attraverso una quantità variabile di item.

La prima scala presentata è l'Interrelatedness Scale, che misura il grado di convinzione che gli esseri umani e il mondo fenomenico siano interdipendenti ed interconnessi tra loro. E' costituito da 20 item ad ognuno dei quali il rispondente doveva indicare il proprio grado di accordo da 1 (per nulla d'accordo) a 7 (completamente d'accordo).

Di seguito è stata inserita la Five Facet Mindfulness Questionnaire 15-item Form (FFMQ-15) (Gu et al., 2016; da Baer et al., 2006, versione italiana: Giovannini et al., 2014), una forma abbreviata della scala originale che contiene 39 item. Questa valuta tramite 15 item le caratteristiche della mindfulness quali ossevare, descrivere, agire con consapevolezza, non-giudizio e non reattività e dunque il livello di consapevolezza nella vita di tutti i giorni.

La terza scala proposta valuta il grado di benessere psicologico, ed è la Psychological Well-Being (PWB) (Ryff e Keyes, 1995). Costituita da 18 item, essa valuta sei dimensioni del benessere: autonomia, padronanza ambientale, crescita personale, relazioni positive, scopi nella vita e auto-accettazione.

L'Hedonic-Eudaimonic Motivation (Huta e Ryan, 2010), la quarta scala costituita da 9 item, misura il grado di approccio edonistico ed eudemonico a diverse attività della vita quotidiana.

La quinta, Singelis Self-Construal Scale – Independent self, è una scala in versione ridotta di Singelis del 1999, contenente 6 item, che misura come le persone si vedono in relazione agli altri e quanto sentono di essere indipendenti dalle persone che li circondano.

In seguito si trova la sesta scala, la Relational-Interdependent Self- Construal (RISC) (Cross et al., 2000), la quale misura il grado di interdipendenza che il soggetto riporta di avere con le persone. E' costituita da 11 item.

La perceived Stress Scale (PSS; Cohen, Kamarck e Mermelstein, 1983) valuta il livello di stress percepito. Attraverso 10 item, viene chiesto di riportare la frequenza con cui si ha esperito determinate emozioni e sentimenti durante l'ultimo mese.

L'ottava scala di misura di Steger ed altri collaboratori (2006) si chiama Meaning in Life Questionnaire (MLQ). Questa chiede di riportare il proprio grado di accordo, da 1 a 7, ad affermazioni che riguardano il significato che si attribuisce alla propria vita. E' composta in totale da 10 item.

Arrivando a metà del questionario, troviamo la nona scala di misura: l'Interconnectedness Scale (Yu et al., 2020), composta da 12 item, che valuta la convinzione secondo cui gli eventi e le esperienze della vita siano interconnesse tra loro.

Successivamente, la decima scala formulata nel 2007 da DeCicco e Stroink chiamata The Metapersonal Self, indaga la struttura del sé metapersonale, che già in precedenza abbiamo descritto come caratterizzata da un senso di unità con tutte le cose. Attraverso i suoi 10 item, vengono valutate le affermazioni ad una serie di sentimenti e comportamenti in situazioni diverse.

Come undicesima scala è stata utilizzata la Psychological Entitlement (Campbell et al., 2004; versione italiana: Boin & Voci, 2019), la quale misura tramite 9 item quanto una persona si sente, in generale, di meritare più cose rispetto agli altri.

Viene in seguito proposta l'AVE 20 (da 12-PAC di Yik et al., 2011) che è una scala di misura che indaga diversi stati affettivi provati dal soggetto durante le settimane precedenti alla compilazione del questionario. Essa è suddivisa in quattro dimensioni: emozioni positive a bassa attivazione, emozioni positive ad alta attivazione, emozioni negative a bassa attivazione ed emozioni negative ad alta attivazione.

La tredicesima scala è molto breve, infatti è composta da 4 item che riguardano la spiritualità.

Troviamo poi l'Allo-inclusive identity (Leary et al., 2008), una scala diversa dalle precedenti viste. All'interno di questa troviamo disegnate sette coppie di cerchi, che rappresentano diversi gradi di relazione che il soggetto sente di avere con persone, animali o cose. Vengono presentate per iscritto vari tipi di relazioni e chiesto di indicare quale delle 7 figure meglio rispecchia quella presa in esame.

Come quindicesima scala è stata utilizzata l'Everything is one scale (Diebels e Leary, 2019), composta da 6 item, che misura quanto una persona pensa che tutto quello che esiste è connesso o è parte di una stessa unità fondamentale.

La successiva è una scala che misura gli Eventi positivi e negativi delle settimane precedenti alla compilazione del questionario. Essa è stata formulata da Fuochi e Voci nel 2021 ed è composta da 2 item.

Nell'ultima parte del questionario viene chiesto al partecipante se abbia mai avuto esperienze in pratiche come yoga, meditazione, mindfulness o altre non nominate.

CAPITOLO 3

3.1 ATTENDIBILITA' DELLE SCALE

Come prima analisi è stata effettuata una verifica dell'attendibilità delle scale di misura che abbiamo utilizzato per comporre il questionario.

Con attendibilità si intende quella proprietà del questionario che riguarda il grado di precisione con cui misura un costrutto, dunque una scala di misura è attendibile quando è priva di errori. Nello specifico, abbiamo considerato l'attendibilità come coerenza interna, ovvero come grado di accordo tra gli item del questionario. L'attendibilità è stata misurata tramite il coefficiente Alpha di Cronbach, un indicatore statistico che può assumere valori variabili da 0 a 1: si considera sufficiente la coerenza interna quando il valore di alpha supera 0.60, buona se è al di sopra di 0.70 e infine ottima se il valore è uguale o superiore a 0.80.

Prima di iniziare con questa analisi, sono stati ricodificati i punteggi di alcuni item, poiché espressi in forma negativa rispetto alla scala di misura di appartenenza. Dunque, gli item ricodificati sono:

- Per la Interrelatedness scale: 3, 5, 8, 10, 13, 16, 19.
- Per la scala Five Facet Mindfulness Questionnaire 15-item form: 3, 4, 7, 8, 9, 13, 14.
- Per la scala Psychological Well-Being: 2, 4, 5, 9, 11, 14, 15, 18.
- Per la Perceived Stress scale: 4, 5, 7, 8.
- Per la scala Meaning in Life Questionnaire: 9.
- Per la scala Psychological Entitlement: 5.
- Per la breve scala di Spiritualità: 2, 4.

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

Tabella 1: Attendibilità delle scale

Scala o dimensione	Numero di item	Alpha
Interrelatedness Scale	20	.81
Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15)	15	.48
Five Facet Mindfulness Questionnaire modificata- 12 item	12	.62
Psychological Well-Being (PWB)	18	.75
Hedonic-Eudaimonic Motivation (HEMA): eud	4	.80
Hedonic-Eudaimonic Motivation (HEMA): hed	5	.84
Independent Self-Construal	6	.76
Relational-Interdependent Self-Construal (RISC)	11	.83
Perceived Stress Scale (PSS)	10	.76
Meaning in life Questionnaire (MLQ): meaning search	5	.91
Meaning in life Questionnaire (MLQ): meaning presence	5	.76
Interconnectedness Scale	12	.81
The Metapersonal Self (MPS)	10	.88
Psychological Entitlement	9	.85
Activation for Valence model of Emotions (AVE): emozioni att. positive	4	.86
Activation for Valence model of Emotions (AVE): emozioni att. negative	4	.91
Activation for Valence model of Emotions (AVE): emozioni deatt. negative	4	.80
Activation for Valence model of Emotions (AVE): emozioni deatt. positive	4	.89
Scala di spiritualità	4	.84
Allo-inclusive identity	16	.86
Everything is one Scale	6	.91

Tutte le scale del questionario risultano essere attendibili, con un alpha che supera in molti casi il valore di 0.80, eccetto per la scala di misura Five Facet Mindfulness (FFMQ-15). Questa, infatti, non supera la soglia di 0.60, presentando un valore di alpha pari a 0.48. Per questo motivo è stata effettuata un'operazione di eliminazione di 3 item che correlavano negativamente con la scala: si tratta degli item 5, 6 e 15. In seguito a questo aggiustamento, la scala è diventata attendibile con un valore alpha di 0.62.

Nel complesso, le scale di misura del questionario hanno una buona coerenza interna e siamo dunque autorizzati a fondere in un solo indice gli item di ogni scala.

3.2 T-TEST PER CAMPIONI INDIPENDENTI:

Per ogni scala del questionario è stato effettuato il t-test per campioni indipendenti, un test statistico inferenziale che determina se esiste una differenza significativa tra le medie di due gruppi non correlati.

Nel caso di questa ricerca, è stata fatta una differenziazione tra “praticanti” e “non praticanti”, formando così due diversi gruppi di, rispettivamente, 28 e 46 persone. Nel caso dei praticanti, 5 persone non hanno specificato il tempo di svolgimento della pratica, dunque non sono state prese in considerazione per l'analisi, portandoci così a ridurre il gruppo a 23 (Tabella 2).

I partecipanti mostrano delle differenze, anche se spesso marginalmente o tendenzialmente significative, in alcune variabili particolarmente importanti per il presente studio. Nello specifico, i praticanti e i non praticanti dimostrano una differenza tendenzialmente significativa per la variabile dell'interrelazione, che misura il grado di convinzione che gli esseri umani e il mondo fenomenico siano interdipendenti ed interconnessi tra loro. Entrambe le medie si collocano al di sopra del punto centrale della scala, ma la media dei praticanti risulta essere leggermente superiore.

In seguito troviamo una differenza significativa per la scala FFMQ-15, la quale misura diversi aspetti della consapevolezza. I praticanti riportano un punteggio più elevato di mindfulness, posizionandosi al di sopra del punto centrale, i non praticanti invece un punteggio intermedio che si colloca sul punto centrale della scala.

Tabella 2: Confronto tra partecipanti con o senza esperienza di pratica (t-test per campioni indipendenti)

	Praticanti				Non praticanti	
	Scala	Media	DS	Diff.	Media	DS
Interrelatedness	1-7	4.87	.74	((*))	4.56	.74
FFMQ-15	1-5	3.36	.51	*	3.10	.37
PWB	1-6	4.51	.53	(*)	4.24	.63
HEMA: eud	1-7	6.22	.66	*	5.76	.92
HEMA: hed	1-7	5.04	1.11		4.97	1.34
Indipendent Self	1-7	5.00	1.19		4.89	.91
Interdependent Self	1-7	5.33	.91		5.03	1.04
Perceived Stress	0-4	2.21	.73		2.32	.64
MLQ: meaning search	1-7	4.85	1.40		4.88	1.67
MLQ: meaning presence	1-7	4.73	1.08	((*))	4.32	1.16
Interconnectedness	1-6	4.45	.77		4.32	.67
Metapersonal Self	1-7	4.70	1.11	((*))	4.25	1.13
Psychological Entitlement	1-7	2.76	1.06		2.99	1.22
AVE: emozioni att. pos.	1-5	3.16	.91		3.33	.89
AVE: emozioni att. neg.	1-5	2.97	1.04		3.22	1.11
AVE: emozioni deatt. neg.	1-5	1.98	.80		2.17	.95
AVE: emozioni deatt. pos.	1-5	2.93	.98		2.67	.91
Spiritualità	1-7	4.27	1.95		4.15	1.55
Allo inclusive	1-7	3.67	.81		3.66	.99
All is one	1-5	2.96	1.00		2.86	.91
Eventi positivi	1-7	4.48	1.21		4.60	1.38
Eventi negativi	1-7	4.05	1.73		3.95	1.83

*p< .05; **p< .01; (*) p< .10; ((*)) p< .15

Per quanto riguarda la variabile del benessere psicologico, troviamo dei punteggi elevati nettamente sopra il punto centrale per entrambe le tipologie di partecipanti. I praticanti, però, hanno una media più elevata rispetto ai non praticanti, differenziandosi dalla media di quest'ultimi in modo marginalmente significativo.

La scala HEMA è stata considerata nelle sue due dimensioni di edonismo ed eudemonismo. Per quanto riguarda la variabile eudemonica, rileviamo una differenza significativa tra i valori medi dei praticanti e dei non praticanti. Pur trovando in entrambi dei punteggi ben al di sopra del punto centrale, nei praticanti l'eudemonismo risulta essere significativamente più presente. Osservando la dimensione dell'edonismo, i punteggi dei partecipanti risultano essere leggermente inferiori a quelli dell'eudemonismo. Nonostante questo, i valori si collocano al di sopra del punto centrale, facendoci affermare che i partecipanti abbiano anche una predisposizione alla ricerca del piacere edonistico.

La dimensione "presenza di significato" misurata dalla scala Meaning in Life Questionnaire, ha registrato delle medie al di sopra del punto centrale e possiamo affermare che la differenza tra la media dei praticanti e dei non praticanti è tendenzialmente significativa. Nello specifico, i praticanti hanno valori maggiori rispetto ai non praticanti. Per quanto riguarda la "ricerca di significato", la seconda dimensione della scala, possiamo affermare che mediamente i partecipanti riportano dei punteggi elevati che si collocano abbondantemente sopra il punto centrale, senza differenze tra i praticanti e i non praticanti.

Le medie dei punteggi riguardanti il Sé metapersonale si collocano in modo differente rispetto al punto centrale della scala. Per i praticanti, la media si discosta dal punto centrale posizionandosi al di sopra dello stesso; per i non praticanti, i valori si aggirano attorno punto medio. Dunque, i praticanti risultano avere un grado più alto di sé metapersonale rispetto ai non praticanti. Questo porta ad una differenza tra medie tendenzialmente significativa.

I partecipanti riportano punteggi leggermente più elevati di interdipendenza rispetto a quelli di indipendenza, dimostrando di sentirsi mediamente più affini all'idea che gli esseri umani siano interdipendenti tra loro.

Per lo stress percepito dai partecipanti, i punteggi si aggirano intorno al punto medio della scala sia per i praticanti che per i non praticanti.

La scala di misura che valuta l'interconnessione rivela che i partecipanti siano mediamente convinti che gli eventi e le esperienze della vita sono interconnessi tra loro.

I partecipanti riportano bassi livelli di psychological entitlement, potendo rilevare così che i partecipanti mediamente non credono di meritare di più rispetto alle altre persone o di avere più diritti.

Per la scala di misura AVE, troviamo dei punteggi diversi in base alle 4 dimensioni misurate. I partecipanti, infatti, riportano punteggi più elevati per le emozioni positive e negative ad alta attivazione e meno alti per quelle positive e, soprattutto, negative a bassa attivazione, che si collocano al di sotto del punto centrale. Dunque, in generale, possiamo affermare che i partecipanti durante le settimane precedenti alla compilazione del questionario abbiano esperito più emozioni positive che negative, e più attivate che deattivate.

Osservando i dati risultanti dalla scala sulla spiritualità, notiamo che i partecipanti si collocano attorno al punto centrale rispetto alla credenza di forze o realtà spirituali.

Per quanto riguarda i diversi gradi di relazione o connessione con altre persone, animali o cose, osserviamo che i partecipanti si collocano poco meno al di sotto di un grado moderato di connessione. Lo stesso possiamo affermare per la scala Everything is one: i partecipanti ritengono sia mediamente difficile credere che tutto è parte di una stessa unità fondamentale.

In ultima analisi, possiamo constatare che nella vita dei partecipanti si siano verificati nelle ultime settimane più eventi positivi rispetto a quelli negativi.

3.3 CORRELAZIONI

L'ultima analisi effettuata per questa ricerca è stata l'analisi delle correlazioni, che ha lo scopo di verificare se tra i costrutti indagati esistono delle relazioni significative. La tabella che verrà presentata di seguito (Tabella 3) mostra le correlazioni tra le variabili riguardanti la consapevolezza e la percezione di sé e i diversi aspetti del benessere.

Come si può notare, per ogni componente del benessere troviamo almeno una correlazione significativa con le variabili sopracitate.

Il Sé relazionale, il Sé metapersonale e la mindfulness correlano positivamente con il benessere psicologico. Tutte e tre le dimensioni hanno una componente legata alla consapevolezza e risulta, dunque, che persone che presentano valori più elevati in queste dimensioni provano un maggior benessere psicologico. Lo stesso possiamo affermare per le componenti di benessere quali eudemonismo, edonismo e ricerca e presenza di significato. Questi aspetti, infatti, correlano tutti positivamente con Sé relazionale e Sé metapersonale, ed in aggiunta possiamo notare come sia la componente eudemonica che edonistica presentino una correlazione positiva anche con il Sé indipendente. La dimensione eudemonica è inoltre associata positivamente all'interrelazione, dunque i partecipanti che hanno un valore elevato di eudemonismo sembrerebbero anche avere un alto grado di convinzione che gli esseri umani e il mondo fenomenico siano interdipendenti ed interconnessi tra loro.

Lo stress percepito, come in parte ci si poteva aspettare, correla negativamente con le cinque componenti della mindfulness. Dunque, persone con valori bassi di consapevolezza presentano alti livelli di stress. Lo stress percepito, così come la presenza di significato, correla con l'interconnessione, però se per la prima componente troviamo un'associazione di tipo negativo, per la seconda invece la correlazione è positiva. Inoltre la componente del benessere "presenza di significato" è positivamente associata con la variabile Spiritualità.

I partecipanti che hanno affermato di provare emozioni negative ad alta attivazione, come ansia e nervosismo, e a bassa attivazione, come depressione ed apatia, sembrano pensare di meritare di più rispetto alle altre persone e mostrano bassi livelli di mindfulness. Infatti, come si può evincere dalla tabella, le emozioni negative attivate e

deattivate correlano positivamente con il Psychological entitlement e negativamente con la scala FFMQ relativa alla mindfulness. Inoltre, la prima tipologia di emozioni negative è positivamente associata con la scala Everything is one e la seconda inversamente correlata con l'interconnessione.

Per quanto riguarda le emozioni positive, possiamo constatare che sia quelle ad alta attivazione, come entusiasmo, che a bassa attivazione, come calma e serenità, siano direttamente correlate con interconnessione, Sé metapersonale e con la scala Allo inclusive. Possiamo, dunque, affermare che chi ha l'idea che tutto sia relazionato a tutto, che ha un senso identitario che comprende anche aspetti molto ampi dell'umanità e che pensa che tutto sia sostanzialmente "uno", ha esperito emozioni positive nelle ultime settimane precedenti alla compilazione del questionario. In aggiunta a questo, le emozioni positive deattivate correlano significativamente con la mindfulness: persone con un alto grado di consapevolezza della realtà esperiscono emozioni positive di calma e serenità.

Tabella 3: Correlazioni tra i costrutti

	PWB	Stress percepito	Hema eud	Hema hed	Meaning search	Meaning presence	Emozioni att. pos.	Emozioni att. neg.	Emozioni deatt. neg.	Emozioni deatt. pos.
Interrelatedness	.040	.000	.242*	-.011	.079	.008	.012	-.083	-.098	.041
Interconnectedness	.199	-.268*	-.006	.106	.144	.367**	.250*	-.214	-.282*	.271*
Sé indipendente	.184	.134	.364**	.345**	.054	.031	.109	.049	.049	.060
Sé relazionale	.242*	.032	.466**	.249*	.345**	.291*	.217	.105	-.163	-.126
Metapersonal Self	.291*	-.135	.371**	.246*	.269*	.294*	.384**	.072	-.122	.252*
Allo inclusive	.201	-.095	.163	-.029	.160	.129	.359**	.095	-.008	.240*
Everything is one	.139	.072	.220	.132	.111	.186	.224	.257*	.193	.054
Psychological entitlement	-.128	.190	.059	.006	.188	-.055	.144	.370**	.315**	-.138
FFMQ 15	.382**	-.389**	.034	.026	-.137	.161	.000	-.304**	-.300*	.322**
Spiritualità	-.013	.049	.185	.109	.164	.277*	.067	-.018	.043	-.095

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

CONCLUSIONI

Osservando i risultati ottenuti possiamo trarre delle conclusioni importanti per questa ricerca.

La prima ipotesi, riguardante il legame tra benessere, interconnessione e consapevolezza, è stata in parte confermata. Nello specifico, era stata ipotizzata: una correlazione positiva tra variabili riguardanti il Sé interconnesso, il Sé metapersonale e la mindfulness, e benessere psicologico; una correlazione negativa tra variabili quali Sé indipendente e Psychological entitlement e benessere.

La mindfulness, il Sé relazionale e il Sé metapersonale sono risultati essere, come ipotizzato, positivamente associati al benessere psicologico. E' stato dimostrato che queste tre variabili correlarono significativamente con diverse componenti del benessere. La mindfulness è risultata negativamente associata a fattori quali stress percepito ed emozioni negative a bassa ed alta attivazione, mentre associata positivamente con emozioni positive deattivate come calma e serenità. Il Sé relazionale e metapersonale hanno avvalorato ancora di più l'ipotesi di partenza, in quanto sono risultate essere positivamente associate con eudemonismo, edonismo, ricerca di significato e presenza di significato, quattro componenti molto importanti del benessere. In aggiunta, il Sé metapersonale è direttamente associato ad emozioni positive attivate e deattivate.

Anche le variabili interrelazione ed interconnessione hanno mostrato delle correlazioni significative con alcune componenti del benessere. Per la prima troviamo una correlazione significativa con la componente eudemonica; per la seconda una correlazione inversa con lo stress percepito e con emozioni negative deattivate, mentre un' associazione positiva con la presenza di significato ed emozioni positive attivate e deattivate.

Per quanto riguarda l'ipotesi circa la correlazione negativa tra le variabili Psychological entitlement e Sé indipendente e benessere, possiamo solo parzialmente confermarla. Infatti, se relativamente alla prima variabile abbiamo ottenuto dei risultati coerenti, in quanto è risultata essere associata ad emozioni negative a bassa ed alta attivazione, non possiamo dire lo stesso della seconda: il Sé indipendente presenta una correlazione

positiva con la componente del benessere “eudemonismo”. Nonostante questo ci porti a rifiutare una parte della prima ipotesi, possiamo supporre che il risultato derivi da una ricerca di realizzazione delle proprie potenzialità volta al benessere personale per chi dichiara di sentirsi indipendente dalle persone che lo circondano.

La seconda ipotesi di ricerca, riguardante la relazione tra il benessere e pratiche spirituali o meditative, è stata confermata. L’ipotesi di partenza è che queste pratiche fossero positivamente associate al benessere psicologico ed eudemonico, nonché alle dimensioni legate alla consapevolezza.

I risultati dimostrano che i soggetti che dichiarano di aver avuto esperienze in pratiche meditative o spirituali hanno punteggi più alti in alcune dimensioni del benessere. In particolare i praticanti riportano elevati livelli di eudemonismo, riportando una media di 6.22 in una scala tarata da 1 a 7, discostandosi significativamente dalla media dei punteggi dei non praticanti. Riportano, inoltre, alti valori di benessere psicologico, con una media di 4.51 su una scala da 1 a 6, differenziandosi in modo marginalmente significativo dal punteggio dei soggetti senza esperienza in pratiche meditative o spirituali.

In relazione alle dimensioni legate alla consapevolezza, troviamo anche in questo caso delle associazioni positive con le pratiche meditative. I praticanti, infatti, presentano in media elevati livelli di interrelazione, mindfulness, presenza di significato e sé metapersonale. In particolare, per la scala che misura i cinque diversi aspetti della mindfulness, constatiamo che la media dei punteggi dei praticanti si discosta significativamente da quella dei non praticanti, riportando un punteggio di 3.36 su una scala da 1 a 5. Per le altre tre variabili, osserviamo invece una differenza tendenzialmente significativa con la media dei non praticanti.

Si può affermare dunque che esista un’associazione positiva tra le pratiche meditative o spirituali e benessere psicologico, eudemonismo e varie forme di consapevolezza.

Possiamo concludere dicendo che il benessere sia un fattore strettamente legato alla percezione di sé e ad una generale consapevolezza di ciò che ci circonda, nonché a pratiche meditative o spirituali. Questo porta ad una validazione delle ipotesi di ricerca e ad una conferma degli studi precedentemente svolti sull’argomento.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- 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, 27-45.
- Bauer, J.J., D.P. McAdams, & J.L. Pals (2006), Narrative identity and eudaimonic well-being, *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Boin, J. & Voci, A. (2019). Quiet ego and noisy ego: A useful distinction in the investigation of individual well-being and intergroup relations. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26 (3).
- Brown, K. W. & Ryan, M. R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822- 848.
- Brown, K. W., Ryan, M. R. & 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.
- Creswell, J.D., (2017). Mindfulness Interventions, *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- Cross, S. E., Bacon, P. L. & Morris, M. L., (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (4), 791-808.
- DeCicco, L. T. & Stroink, L. M. (2007). A third model of Self-Construal: the Metapersonal-self. *International Journal of Transpersonal Studies*, 26 (1), 82-104.
- Deci, E. L. & Ryan, M. R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.

- Diebels, K. J. & Leary, M. R. (2019). The psychological implications of believing that everything is one. *The Journal of Positive Psychology*, 14 (4), 463-473.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Fuochi, G., & Voci, A. (2021). Dealing with the ups and downs of life: positive dispositions in coping with negative and positive events and their relationships with well-being indicators. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2435-2456.
- Giovannini, C., Giromini, L., Bonalume, L. & Tagini, A. (2014). The Italian Five Facet Mindfulness Questionnaire: a contribution to its validity and reliability. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36 (3), 415-423.
- Grubbs, J.B. & Exline J.J. (2016). Trait Entitlement: a cognitive-personality source of vulnerability to psychological distress. *Psychological Bulletin*, 142 (11), 1204-1226.
- Hanley, A.W., Baker, A.K. & Garland, E.L., (2017). Self-interest may not be entirely in the interest of the self: Association between selflessness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 117, 166-171.
- Huta, V. & Ryan, R.M. (2010). Pursuing pleasure of virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762.
- Kabat-Zinn J. 1982. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 4(1), 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. London: Piatkus.
- Leary, M. R., Tipsord, J. M. & Tate, E. B., (2008). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*, 137-147.

- Maslow, A. H. (1968), *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
- OMS (1998), Commissione Salute dell'Osservatorio Europeo su sistemi e politiche per la salute.
- Ryan, R.M. & E.L. Deci, (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American Psychologist*, 55, 68–78.
- 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.
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and Mindfulness: Related but distinct constructs. *Psychological assessment*, 28, (7), 819-829.
- Singelis, T. M., Bond, M. H., Sharkey, W. F. & Lai, C. S. Y., (1999). Unpackaging culture's influence on self-esteem and embarrassability: The role of self-construals. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30 (3), 315-341.
- 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.
- Tomlinson, R. E., Yousaf, O., Vitterso, A. D. & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9, 23-43.
- Waterman, A.S. (1993), Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- Waterman, A.S., Schwartz, S.J. & Cont, R., (2006). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Yik, M., Russel J. A. & Steiger, J. H., (2011). A 12-Point Circumplex Structure of Core Affect. *Emotion*, 11 (4), 705-731.

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, 1238-1252.