



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

## Dipartimento di Psicologia Generale

Corso di laurea in Scienze Psicologiche Cognitive e Psicobiologiche.

Tesi di laurea triennale

**AWE: EFFETTI PER IL BENESSERE PSICOLOGICO**  
**AWE: EFFECTS ON PSYCHOLOGICAL WELLBEING**

*Relatore:* Prof. Mario Liotti

*Laureanda:* Sara Melisa Puscoiu  
*Matricola:* 2056686

Anno Accademico 2023/2024

## INDICE

INTRODUZIONE	2
CAPITOLO 1 - DEFINIZIONE E CONTESTUALIZZAZIONE DELL' AWE	3
CAPITOLO 2 - EFFETTI DELL' AWE SUL BENESSERE PSICOLOGICO	7
2.1 <i>Relazione tra Awe, comportamenti prosociali e diminuzione del sé</i>	7
2.2 <i>Tratti di personalità e disposizione all' Awe</i>	8
2.3 <i>La dilatazione del tempo</i>	9
2.4 <i>Considerazioni riguardo il benessere psicologico</i>	10
2.5 <i>Il ruolo dell' awe nel contrastare lo stress</i>	11
2.6 <i>L' Awe nella dinamica del materialismo</i>	12
CAPITOLO 3 – STUDI ED ESPERIMENTI	14
3.1 <i>“The Awe Experience Scale”</i>	14
3.2 <i>Percezione del tempo disponibile</i>	15
3.3 <i>Analisi di uno studio sull' effetto dell' Awe nei confronti dello stress quotidiano</i>	15
3.4 <i>La percezione di significato nella propria vita e di felicità</i>	16
CAPITOLO 4 - LIMITI ED EVOLUZIONI	18
4.1 <i>Limiti</i>	18
4.2 <i>Evoluzioni</i>	18
CAPITOLO 5 – CONCLUSIONE	20
BIBLIOGRAFIA:	21

## INTRODUZIONE

Palpitazioni, vertigini e una sensazione di mancanza di forza sono alcuni dei sintomi sperimentati dal viaggiatore e scrittore francese Marie-Henri Beyle, noto come Stendhal, davanti all'imponente bellezza della Basilica di Santa Croce di Firenze (Datta, 2017). Da questo episodio, è nata la sindrome di Stendhal, una condizione in cui le persone, in particolare i turisti, esposti a opere d'arte di immensa bellezza e importanza, provano sintomi fisici e mentali talvolta così intensi da poter causare attacchi di panico (Palacios-Sánchez et al., 2018).

Alla base di questo fenomeno vi è un'emozione chiamata "Awe", che si manifesta con un'espressione facciale caratterizzata dall'innalzamento delle sopracciglia, dall'apertura degli occhi e dalla bocca aperta (Shiota, Campos & Keltner, 2003), accompagnata dall'emissione di suoni vocali che richiamano l'espressione inglese "wow" (Cordaro et al., 2016). A livello di vissuto soggettivo l'Awe è un'emozione complessa, caratterizzata da una valenza sia positiva che negativa, che si sperimenta in presenza di un evento percepito come vasto, il quale richiede una rivisitazione degli schemi mentali preesistenti (Keltner & Haidt, 2003). È dunque l'esperienza soggettiva che ci fa provare piacere e allo stesso tempo timore di fronte a panorami mozzafiato, come quelli osservati dalla cima di una montagna, oppure di fronte a temporali spaventosi (Chirico & Yaden, 2018).

Questa esperienza può rivestire particolare interesse nel contesto psicologico per i suoi effetti positivi sul benessere mentale. L'obiettivo della tesi è quindi presentare l'Awe e, nello specifico, approfondire gli effetti positivi che tale emozione può avere sul benessere psicologico, facendo riferimento a studi ed esperimenti svolti nella ricerca dell'argomento.

## **CAPITOLO 1 - DEFINIZIONE E CONTESTUALIZZAZIONE DELL' AWE**

L' Awe è stata definita da Ekman come una probabile emozione fondamentale (Ekman, 1992, citato da Chirico & Yaden, 2018), originata da un' esperienza di paura e meraviglia, le quali rendono l' evento complesso da esprimere. L' Awe è stata classificata lungo diverse categorie di emozioni: inizialmente è stata inclusa nelle emozioni positive per via della sua maggior risonanza positiva, successivamente è stata collocata nella famiglia delle emozioni estetiche, epistemologiche e infine prosociali (Chirico & Yaden, 2018).

Quando si parla di Awe, non si fa riferimento solamente a un' emozione, ma è stata considerata anche uno stato soggettivo alterato di coscienza (Yaden et al., 2017), ovvero uno stato mentale temporaneo caratterizzato da una modifica dello spazio, del tempo e del sé. La variazione degli schemi mentali nasce da due componenti fondamentali per l' esperienza: la percezione di vastità e il bisogno di accomodamento (Keltner & Haidt, 2003). Secondo Keltner e Haidt (2003), la percezione di vastità non si riferisce semplicemente alle notevoli proporzioni fisiche, ma allude ulteriormente all' idea di vastità dal punto di vista concettuale o percettivo. La valutazione della vastità comporta un senso di appartenenza ad un contesto più ampio, provocando una sensazione di meraviglia e, allo stesso tempo, di impotenza. Il bisogno di accomodamento nasce dalla necessità della nostra mente di fornire un' interpretazione di una determinata esperienza, così da attribuire un senso di comprensione del mondo in accordo con la nostra visione (Keltner & Haidt, 2003). Pertanto, per riuscire ad elicitarne una sensazione di Awe, sono necessari entrambi gli elementi, in cui vi è una combinazione di valenza positiva e negativa.

A livello fisiologico, l'Awe può innescare una risposta nel sistema simpatico che provoca la pelle d'oca, comunicando così un'esperienza ritenuta speciale (Schurtz et al., 2012). La pelle d'oca è però presente in stati fisiologici come il freddo ed in altre emozioni come paura, terrore e rabbia (Darwin, 1872b, citato da Schurtz et al., 2012). L'Awe, tuttavia, si distanzia da queste emozioni, poiché appartiene a una sfera positiva. Nonostante ciò, è stata studiata l'incoerenza tra la consueta reazione della pelle d'oca, finalizzata ad aumentare la dimensione corporea e a dimostrare forza, e l'Awe, la quale rappresenta una risposta di sottomissione. Schurtz e colleghi (2012) hanno ipotizzato che lo stimolo inneschi inizialmente una reazione di paura e difesa, mascherata poi da una valutazione positiva. L'invidia e l'Awe sono due risposte alla superiorità dell'altro, entrambe in grado di provocare pelle d'oca. Tuttavia, mentre l'invidia è caratterizzata da sentimenti di inferiorità, ostilità e risentimento, l'Awe consente di stabilire gerarchie sociali (Keltner & Haidt, 2003). Esiste una certa flessibilità nella capacità di provare invidia o Awe di fronte a qualcosa ritenuto superiore, un'ipotesi è che l'Awe possa impedire la risposta di invidia o addirittura diminuire il suo antagonismo nell'esperienza. Infatti, Schurtz e colleghi (2012) ritengono più appropriato associare la pelle d'oca all'Awe, piuttosto che all'invidia, quindi sostenendo la specificità di questa risposta fisiologica per l'Awe.

Le diverse esperienze di Awe, e quindi i diversi stati correlati, possono essere distinti in base alla natura dello stimolo, ovvero: minaccia, bellezza, abilità, virtù, soprannaturalità, potendo quindi assumere diverse forme (Keltner & Haidt, 2003). Nonostante l'Awe abbia principalmente una connotazione positiva, vi è comunque una componente dello stimolo percepita come minacciosa, nociva per l'individuo. La bellezza, d'altra parte, è uno dei fattori principali nell'indurre l'Awe, similmente all'abilità, derivante da una sensazione

di ammirazione. La virtù e la soprannaturalità implicano, invece, un'associazione all'elevazione morale e alla spiritualità.

L'Awe è classicamente stata associata ad emozioni spirituali o religiose (Gottlieb et al., 2018); difatti, di fronte ad un'entità superiore, quindi alla percezione di vastità, vengono innescate delle sensazioni di stupore e meraviglia. Dinanzi ad un tale vissuto, la persona è portata all'accomodamento, tramite l'integrazione di nuovi valori e principi. Con l'avanzare del tempo, però, ci si è accorti di come quest'esperienza sia stata anche la base di partenza di diverse scoperte scientifiche, la domanda iniziale che ha permesso l'esplorazione di nuove teorie (Gottlieb et al., 2018). Una spiegazione è data dal fatto che la religione può andare a colmare la mancanza di certezza data dallo stimolo elicitante l'Awe, lo stesso può essere svolto dalla scienza, la quale fornisce una risposta alternativa alla mancanza di controllo dell'ambiente.

A livello evolucionistico, l'Awe avrebbe avuto la funzione adattiva di permettere una funzione di mantenimento della gerarchia sociale (Kelter & Haidt, 2003), con lo scopo di favorire la relazione di subordinazione verso un leader, inducendo uno stato di devozione e vergogna nei confronti di uno status più elevato. Attualmente, l'Awe può generarsi quando la persona si trova ad affrontare nuove gerarchie e, in particolare, durante periodi di instabilità o conflitto (Chirico & Yaden, 2018). Secondo tale teoria, l'esperienza di Awe si sarebbe estesa ad altre forme culturali come edifici o opere d'arte, dove viene a mancare la dimensione della paura ed emerge la bellezza (Keltner & Haidt, 2003). Un altro ruolo, suggerito dalle teorie che pongono al primo posto la natura (Chirico & Yaden, 2018), descrive l'Awe come funzionale per la ricerca di un ambiente considerato sicuro ai fini della sopravvivenza e riproduzione in uno scenario di cacciatori e raccoglitori. Le

esperienze di Awe prodotte da stimoli provenienti dalla natura sono accompagnate da un senso di diminuzione del sé e di modestia associate alla percezione di una potenza maggiore. Un ulteriore sviluppo della teoria dell'evoluzione dà rilevanza alla funzione dell'Awe di modificare gli schemi mentali in un ambiente ricco di nuovi stimoli, confermando nuovamente la sua funzione adattiva in nuove situazioni (Chirico & yaden, 2018). Infine, un'ultima funzione è data dal sé trascendentale, il quale permette una riduzione del sé per incrementare sentimenti di connessione con gli altri, andando ad accrescere i comportamenti prosociali (Chirico & Yaden, 2018). Questa funzione potrebbe aver portato i nostri antenati alla ricerca di un gruppo per la sopravvivenza.

L'esperienza dell'Awe può variare nella sua frequenza, oltre che al contesto culturale. Infatti, diverse culture attribuiscono valori diversi a specifiche emozioni, influenzando così il modo in cui l'Awe viene percepita e vissuta (Tsai et al., 2006, citato da Razavi et al., 2016). Questa variazione può essere particolarmente evidente in contesti dove si confrontano culture individualiste e collettiviste, poiché i valori fondamentali e le prospettive sulla vita possono differire tra i paesi d'origine (Razavi et al., 2016).

## **CAPITOLO 2 - EFFETTI DELL' AWE SUL BENESSERE PSICOLOGICO**

L' Awe, con la sua capacità di suscitare meraviglia e stupore di fronte all'immensità e alla complessità del mondo, riveste un ruolo nel modellare il benessere psicologico di un individuo. Infatti, diversi studi hanno evidenziato come l'esperienza dell' Awe possa influenzare positivamente il benessere psicologico, un concetto fondamentale definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come “uno stato di completo benessere, fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza di malattia o di infermità” (OMS, 1946).

### ***2.1 Relazione tra Awe, comportamenti prosociali e diminuzione del sé***

L'emozione dell' Awe si manifesta spesso durante incontri sociali, dove si sviluppano dinamiche gerarchiche e si coltiva un senso di agency collettivo (Bai et al., 2017). Sebbene l' Awe sia considerata un'emozione orientata verso lo stimolo (Keltner & Haidt, 2003) il suo impatto va ben oltre, inducendo uno stato di autotrascendenza (Prade & Saroglou, 2016). Le emozioni che rientrano in questa categoria ci spingono a rivolgere l'attenzione da noi stessi agli altri, suscitando una sensazione di diminuzione del sé e un incremento dei comportamenti prosociali (Prade & Saroglou, 2016). La capacità di manifestare empatia, generosità, umiltà e disinteresse personale possono costituire segnali di candidarsi come potenziale partner, sia per la procreazione che per il benessere di una comunità coesa (Stellar et al., 2017). In particolare, l' Awe può favorire una svalutazione del sé, permettendo così di partecipare attivamente a “qualcosa di più grande” (Piff et al., 2015) e di stabilire relazioni significative all'interno di un gruppo con conseguenti benefici (Keltner & Haidt, 2003). Un'altra caratteristica associata è la sensazione di connessione; gli individui che esperiscono l' Awe, sono più predisposti a

descrivere un'impressione di connessione in cui si sono sentiti meno isolati, sia con qualcosa di specifico (o meno), oppure con il Divino (Schneider, 2009, citato da Bonner & Friedman, 2011). Questo aspetto può spiegare l'associazione dell'Awe con la religione e la spiritualità (Krause & Hayward, 2014), poiché le esperienze appartenenti a queste sfere possono promuovere un senso di sé limitato e incentivare l'adesione a un gruppo. In tali contesti, le persone trovano spesso conforto nel sentirsi parte di qualcosa di più grande di loro stesse, rinforzando così i legami comunitari e promuovendo comportamenti altruistici.

## ***2.2 Trattati di personalità e disposizione all'Awe***

Shiota, Keltner & John (2006) hanno individuato un legame tra l'Awe disposizionale e due tratti della personalità, investigati tramite il Big Five: l'apertura all'esperienza e l'estroversione. L'apertura all'esperienza, in particolare, richiede un bisogno di accomodamento, caratteristica cruciale nell'esperienza dell'Awe (Keltner & Haidt, 2003), dove si verifica una revisione degli schemi mentali per riuscire a integrare nuove informazioni. L'apertura mentale, quindi, che include anche l'accettazione dell'incertezza, può essere considerata un elemento predisponente che influisce sulla frequenza delle esperienze di Awe (Bonner & Friedman, 2011). A sua volta, l'Awe amplifica l'apertura all'esperienza tramite la volontà di imparare (Anderson et al., 2020), fenomeno che contribuisce a spiegare la fervida curiosità che ha spinto molte delle scoperte scientifiche odierne. Infatti, è stato dimostrato che coloro che sperimentano una frequenza maggiore di episodi di Awe tendano ad essere più curiosi ed intraprendenti nell'apprendimento, conseguendo ottimi risultati nell'accomodamento ai nuovi schemi mentali (Shiota et al., 2006). Ciò si riflette positivamente sul benessere psicologico,

poiché gli individui curiosi sono più propensi ad accettare sfide, incidendo così su vari aspetti quali la competenza sociale (Renner, 2006, citato da Anderson et al., 2020), il livello di soddisfazione della vita (Gallagher & Lopez, 2007, citato da Anderson et al., 2020), la felicità soggettiva (Gallagher & Lopez, 2007, citato da Anderson et al., 2020) e una riduzione dei conflitti interpersonali (Kashdan et al., 2013, citato da Anderson et al., 2020). È stata inoltre investigata anche la modalità di processamento delle informazioni derivanti da esperienze di Awe, evidenziando un aumento nell'elaborazione sistematica dei dati a disposizione, una riduzione dell'impiego di elaborazione euristica e stereotipi (Griskevicius, Shiota & Neufeld, 2010, citato da Anderson et al., 2020) e una facilitazione nell'apprendimento dei processi scientifici di base (Valdesolo, Park & Gottlieb, 2016, citato da Anderson et al., 2020).

L'estroversione, d'altro canto, facilita la possibilità di vivere in maniera più intensa gli stati positivi (Watson & Clark, 1997, citato da Dong & Ni, 2020), influenzando inoltre il benessere psicologico. Dong et Ni (2020) hanno evidenziato il ruolo dell'Awe come mediatore tra l'apertura all'esperienza, l'estroversione e il benessere soggettivo. L'Awe può aiutare una persona a vivere più frequentemente situazioni piacevoli e di grande impatto emotivo. In aggiunta, si è ipotizzato che l'Awe possa promuovere il benessere psicologico, poiché coloro che sperimentano un maggiore senso di meraviglia disposizionale possono reagire in modo diverso anche alle stesse situazioni (Dong et Ni, 2020).

### ***2.3 La dilatazione del tempo***

L'Awe è stata dimostrata non solo come una risposta emotiva significativa, ma anche come un fattore che può incidere sulla nostra percezione del tempo (Rudd, Vohs & Aaker,

2012). Questo non solo ci rende più consapevoli del momento presente, ma può anche influenzare la percezione del tempo disponibile, come viene ipotizzato dalla teoria 'extended-now' (Vohs & Schmeichel, 2003, citato da Rudd et al., 2012). Secondo tale teoria, quando sperimentiamo una sensazione di Awe, siamo portati ad immergerci completamente nell'evento o nell'esperienza che ci sta affascinando. Questo profondo coinvolgimento può generare una dilatazione della nostra percezione del tempo, consentendoci di vivere il momento in modo più profondo e coinvolgente (Rudd et al., 2012). Un altro motivo potrebbe essere il fatto che l'Awe stimoli la volontà di creare nuovi schemi mentali (Keltner & Haidt, 2003), essendo avvantaggiato da un tempo avvertito come espanso in risposta ad eventi di meraviglia (Rudd et al., 2012). La percezione del tempo disponibile, influenzata dall'Awe, a sua volta avvantaggia altri effetti psicologici (Thoits & Hewitt, 2001, citato da Rudd et al., 2012), così come i comportamenti prosociali, in particolar modo lo spendere tempo nell'aiutare gli altri (Rudd et al., 2012), la scelta delle esperienze a discapito degli oggetti materiali (Van Boven & Gilovich, 2003, citato da Rudd et al., 2012) e, infine, il miglioramento della valutazione della soddisfazione della propria vita (Zhong & Mitchell, 2010, citato da Rudd et al., 2012).

#### ***2.4 Considerazioni riguardo al benessere psicologico***

Il benessere psicologico si può pensare come formato da due componenti: la soddisfazione della vita e la felicità soggettiva (Diener, 2000, citato da Zhao et al., 2019). La soddisfazione della vita, come definita da Diener e colleghi (1985), rappresenta il giudizio cognitivo di un individuo riguardo la compatibilità delle proprie condizioni di vita con gli standard desiderati. Mentre la felicità soggettiva (Diener et al., 1985) è

ritenuta essere la valutazione globale di una persona su sé stessa, se si ritiene essere una persona felice o infelice (Lyubomirsky & Lepper, 1999, citato da Zhao et al., 2019). La soddisfazione della vita emerge come una delle componenti fondamentali del benessere psicologico; infatti, sono emersi legami tra la soddisfazione della vita e concetti quali la gratitudine e il supporto sociale (Kong, Ding & Zhao, 2015; Wood, Joseph & Maltby, 2009), l'ottimismo (Extremera, Durán & Rey, 2009) e la promozione di comportamenti salutari (Grant, Wardle & Steptoe, 2009). Alcune ricerche hanno mostrato il legame tra esperienze positive di Awe e benessere soggettivo, rilevando risultati interessanti che evidenziano come gli individui che hanno provato Awe positiva nella vita di tutti i giorni abbiano riportato momenti temporanei di benessere più elevati rispetto a coloro che non l'hanno sperimentata (Gordon et al., 2016, citato da Zhao et al., 2019). Inoltre, un'alta attribuzione di significato alla vita è stata correlata alla determinazione generale della vita (Steger et al., 2006, citato da Zhao et al., 2019). Coloro che attribuiscono un significato più profondo e ricco alla propria esistenza tendono ad essere più soddisfatti della loro vita nel suo complesso (Zhao et al., 2019). Pertanto, si può pensare che le persone con un elevato senso di Awe disposizionale, ovvero coloro che tendono a provare più frequentemente e intensamente l'ammirazione nella loro vita quotidiana, siano inclini ad attribuire un maggiore significato alle loro esperienze e alla loro esistenza.

### ***2.5 Il ruolo dell'Awe nel contrastare lo stress***

Un ulteriore fattore significativo nel benessere psicologico è la riduzione dello stress; comprendere che la valutazione di una situazione come oltre le proprie capacità (Folkman et al., 1986, citato da Bai et al., 2021) possa avere un impatto negativo sul proprio benessere. Tuttavia, le emozioni positive, tra cui l'Awe, possono svolgere un ruolo

cruciale nel contrastare lo stress, influenzando il modo in cui percepiamo noi stessi e l'ambiente sociale (Bai et al., 2021). È stato osservato che l'Awe può alterare gli schemi mentali, aprendo alla possibilità di assimilare nuove informazioni (Shiota et al., 2007, citato da Bai et al., 2021). Quando ci troviamo di fronte a qualcosa di straordinario, ciò può generare un senso di diminuzione del sé con un lato che ritrova il senso del sé connesso alla vastità dello stimolo e l'altro con una percezione di insignificanza, incidendo sull'umiltà e sulla pro-socialità (Piff et al., 2015; Rudd et al., 2021; Stellar et al., 2018; Van Cappellen & Saroglou, 2021, citati da Bai et al., 2021). Questa riduzione del senso di sé può contribuire alla riduzione dello stress (Bai et al., 2021), poiché modifica la valutazione di noi stessi e del mondo che ci circonda. Il fatto che l'Awe sia in grado di abbassare lo stress quotidiano consente un incremento del livello di soddisfazione della vita (Bai et al., 2021). Le esperienze che ci portano a provare Awe possono quindi essere considerate strumenti preziosi per migliorare il nostro benessere psicologico, sia attraverso registrazioni video apposite di tali esperienze, sia richiamando alla memoria eventi passati in cui abbiamo sperimentato meraviglia e stupore (Bai et al., 2021). Questo suggerisce che coltivare l'Awe nelle nostre vite quotidiane può essere una strategia efficace per ridurre lo stress e aumentare il nostro livello di benessere complessivo.

## ***2.6 L'Awe nella dinamica del materialismo***

Il concetto di materialismo, come definito da Richins e Dawson (1992), si riferisce alla tendenza a dare un'importanza eccessiva ai propri beni e al loro acquisto come mezzo necessario per raggiungere gli stati finali desiderati, considerando tali possedimenti centrali per il raggiungimento della soddisfazione e del benessere nella vita. Le persone

che seguono questa prospettiva tendono ad essere generalmente meno appagate della propria vita (Burroughs & Rindfleisch, 2002, citato da Zhao et al., 2019) con conseguenze negative sul benessere psicologico. Al contrario, un decremento del materialismo può essere associato a un maggior benessere soggettivo (Zhao et al., 2019). L'Awe può contribuire a ridimensionare la visione dell'individuo sul sé e sui propri interessi (Piff et al., 2015). Inoltre, è stato dimostrato che le persone con una propensione all'Awe dispositive attribuiscono minor importanza ai beni materiali (Zhao et al., 2019).

In conclusione, l'Awe può assumere un ruolo da mediatore per quanto riguarda il benessere psicologico (Zhao et al., 2019), offrendo diversi benefici al fine di migliorare la vita quotidiana e coltivare una prospettiva più ricca ed appagante.

## CAPITOLO 3 – STUDI ED ESPERIMENTI

### 3.1 “*The Awe Experience Scale*”

Per misurare l'esperienza dell'Awe, è stata sviluppata una scala denominata “the Awe Experience Scale” (AWE-S). Questo questionario di valutazione è stato elaborato seguendo un approccio multidimensionale (Yaden et al., 2019), che si articola attorno a sei fattori che accompagnano l'esperienza dell'Awe: la vastità percepita, il bisogno di accomodamento, il tempo, la svalutazione del sé, l'interconnessione e le sensazioni fisiche. Nell'AWE-S è richiesto ai partecipanti di richiamare alla memoria un'intensa esperienza autobiografica di Awe, seguendo specifiche istruzioni. Una volta identificato un episodio personale di Awe, essi sono istruiti a descrivere tale memoria attraverso la generazione di brevi narrative (due paragrafi), ponendo particolare attenzione all'esperienza vissuta piuttosto che alle sensazioni provate o all'interpretazione fornita. Tramite una scala Likert, i partecipanti valutano sessantuno items riguardanti la loro esperienza di Awe. In un primo studio di validazione della scala, è stata osservata una forte coerenza interna tra i sei fattori, dopo aver eseguito un'analisi fattoriale esplorativa dei dati raccolti. Nel secondo studio, al fine di confermare la struttura della scala, sono stati esaminati anche i temi, i fattori scatenanti, la valenza e l'intensità. Inoltre, è stata indagata la relazione tra l'AWE-S e i fattori di personalità del Big-5. Utilizzando una versione ridotta con trenta items, invece che sessantuno è emersa una correlazione significativa tra i fattori di Awe e i tratti di amabilità, coscienziosità, estroversione e apertura all'esperienza dei Big-5. In conclusione, si può affermare che la scala multifattoriale AWE-S si è dimostrato essere uno strumento stabile e affidabile per valutare l'emozione dell'Awe (Yaden et al., 2019).

### ***3.2 Percezione del tempo disponibile***

A supporto dell'ipotesi che l'Awe possa espandere la percezione del tempo, è stato condotto uno studio da Rudd e colleghi (2012) nel quale sono state suscitate sensazioni di Awe o di felicità in 63 studenti. Nella prima condizione, ai partecipanti è stato richiesto di completare un compito di ricomposizione di frasi con frammenti mescolati (*sentence-unscrambling*) (Rudd, Vohs & Aaker, 2012). Metà delle frasi conteneva parole non collegate al tempo, mentre l'altra metà riguardava la restrizione del tempo. Nel secondo studio, ai partecipanti è stato mostrato casualmente uno spot pubblicitario di sessanta secondi che suscitava Awe, relativo a un televisore a LED, oppure che suscitava felicità. Successivamente, i partecipanti hanno completato un sondaggio con domande sulle marche dei televisori. Nell'ultimo studio, i partecipanti hanno espresso il grado di accordo riguardo alcune affermazioni sulle proprie convinzioni. Tra le domande proposte, quattro erano particolarmente rilevanti: 'Ho molto tempo a disposizione per portare a termine le cose', 'Il tempo sta scivolando via', 'Il tempo è dilatato', 'Il tempo è infinito'. Successivamente, i partecipanti hanno comunicato il grado di intensità di otto emozioni su una scala Likert da 1 a 7 (con 1 corrispondente a 'per niente' e 7 a 'moltissimo'), tra cui: rabbia, meraviglia, tristezza, felicità, calma, noia, eccitazione e spavento. Rudd e colleghi (2012) hanno rilevato che i partecipanti nella condizione di Awe percepivano il tempo come più dilatato rispetto ai partecipanti nella condizione di felicità.

### ***3.3 Analisi di uno studio sull'effetto dell'Awe nei confronti dello stress quotidiano***

Per investigare la relazione tra Awe e stress, in particolare l'effetto di riduzione dello stress quotidiano, Bai e colleghi (2021) hanno condotto uno studio utilizzando il metodo

del diario giornaliero, con l'obiettivo di analizzare le emozioni e le situazioni rilevanti nella vita quotidiana (Bai et al., 2021). Gli sperimentatori inizialmente hanno ipotizzato che esperienze giornaliere di Awe potessero diminuire i livelli dello stress. I partecipanti erano 123 studenti, di età compresa tra i 19 e i 22 anni. Ai partecipanti è stato chiesto di documentare ogni sera, per due settimane, le esperienze con un impatto emotivo e il loro livello di stress prima di andare a dormire. Prima di iniziare il compito sui diari, ai partecipanti è stata fornita una spiegazione sulla definizione dell'Awe, accompagnata da una fotografia che illustrava l'espressione facciale in grado di comunicare l'Awe nelle diverse culture (Bai et al., 2012; Shiota et al., 2004, citati da Bai et al., 2021). I partecipanti dovevano dichiarare, lungo una scala Likert di undici punti, quanti episodi di Awe avessero vissuto durante la giornata rispetto ad altre emozioni (gioia, ansia, tristezza, contentezza, fierezza, solitudine, gratitudine, rabbia, stanchezza e divertimento). Inoltre, fu loro richiesto di rispondere ad affermazioni riguardanti il loro livello di stress giornaliero. Si chiedeva loro se avessero provato dei momenti di Awe durante il giorno. In caso di risposta positiva, dovevano descrivere la situazione. Se la risposta fosse stata negativa, invece, veniva richiesto di condividere un'esperienza positiva vissuta in giornata. L'ipotesi iniziale è stata confermata: i partecipanti che hanno sperimentato una o più esperienze di Awe hanno riportato livelli di stress inferiori (Bai et al., 2021).

### ***3.4 La percezione di significato nella propria vita e di felicità***

Un recente studio è stato condotto a sostegno del fatto che l'Awe possa promuovere la percezione di significato nella propria vita e di felicità, apportando così benefici al benessere psicologico (Rivera, Vess, Hicks & Routledge, 2020). L'esperimento in

questione ha coinvolto 202 partecipanti di età compresa tra i 19 e i 68 anni, ai quali fu detto che l'obiettivo dello studio era quello di indagare come la personalità influenzi le reazioni ai media visivi, per cui i partecipanti hanno risposto a un sondaggio online, completando prima la scala sul bisogno personale di struttura e successivamente un sottoscala di cinque elementi sulla fede nell'intuizione dell'inventario razionale esperienziale. I soggetti hanno poi osservato o un breve video di scene naturali, nella condizione di Awe positiva, oppure un filmato di un'intervista ad un personaggio pubblico, nella condizione di controllo. In seguito alla visione dei filmati, gli individui hanno riportato le emozioni provate: sei di queste riguardavano la felicità, l'Awe, la paura, la tristezza, la rabbia e il disgusto, mentre le altre sei si concentravano sul sé ridotto. Infine, i partecipanti hanno risposto ad un questionario sul significato nella vita di Steger e colleghi (2006, citato da Rivera et al., 2020), segnalando su una scala da uno (assolutamente falso) e sette (assolutamente vero) quanto reali ritenessero ciascun elemento. I ricercatori hanno confermato che i filmati sulla natura, in grado di suscitare Awe positiva, aumentavano il livello di felicità e la percezione della diminuzione del sé rispetto alla condizione di controllo.

In sintesi, sono stati condotti diversi studi che correlano l'Awe a vari effetti positivi sul benessere psicologico, come illustrato negli esempi del capitolo: la dilatazione del tempo, il decremento dello stress e l'aumento di felicità e significato nella vita.

## **CAPITOLO 4 - LIMITI E SVILUPPI FUTURI**

### ***4.1 Limiti***

L'Awe, essendo un ambito di ricerca ancora giovane, è in fase di sviluppo, per cui molti esperimenti non sono stati ancora replicati. Un altro limite significativo è la mancanza di una definizione condivisa (Bonner & Friedman, 2011). Sebbene venga considerata un'emozione, alcuni autori (Chirico & Gaggioli, 2018) preferiscono delinearla come un'esperienza. Infatti, non vi è completa chiarezza sulla definizione del fenomeno, in quanto complesso e particolarmente sfaccettato, con una valenza sia positiva che negativa e temi contraddistinti tra loro (Chirico & Gaggioli, 2018). Considerate queste premesse, risulta impossibile misurare l'Awe utilizzando le scale di misura tradizionali (Luo et al., 2021). Inoltre, si riscontra difficoltà nel riprodurre sperimentalmente l'Awe, data la sua natura poco frequente e multiforme (Silvia et al., 2015, citato da Chirico & Gaggioli, 2018).

### ***4.2 Sviluppi futuri***

D'altro canto, esaminati i potenziali benefici, l'Awe può diventare un utile strumento nella psicoterapia, in particolare per promuovere il cambiamento (Adame & Leitner, 2009; Elkins, 2001; Schneider, 2004, citati da Bonner & Friedman, 2011) o come misura del grado di autenticità e salute delle interazioni psicoterapeutiche (Luo et al., 2021). L'Awe può stimolare l'adattamento e la crescita (Luo et al., 2021), come dimostrato dall'impatto sui comportamenti prosociali (Piff et al., 2015) e sul senso di connessione (Bonner & Friedman, 2011). Promuovere l'esperienza soggettiva dell'Awe può essere considerata uno dei processi psicologici alla base di diversi approcci psicoterapeutici,

specialmente nella psicoterapia transpersonale, una modalità terapeutica che si focalizza sulla crescita dell'individuo, il sé trascendente e la connessione con l'umanità. L'Awe, essendo collegata alla spiritualità, uno degli aspetti centrali della psicoterapia transpersonale, può giocare un ruolo rilevante in questo approccio (Bonner & Friedman., 2016, citato da Luo et al., 2021).

Tuttavia, vi sono ancora molte questioni aperte riguardanti i possibili sviluppi futuri nel campo di studio dell'Awe. Ad esempio, è naturale associare l'Awe e l'apertura all'esperienza con la gioventù. Ma cosa accade con l'avanzare dell'età? L'Awe è una disposizione stabile nel corso della vita (tratto), o può essere meglio definita come un'emozione transitoria (stato), la cui frequenza ed intensità dipende da una serie di fattori interni ed esterni?

Esistono delle basi genetiche per l'Awe? Vi sono altri effetti non ancora indagati? Ci sono sistemi di neurotrasmettitori specializzati e strutture o circuiti cerebrali implicati in modo differenziale nell'esperienza soggettiva dell'Awe?

Questi interrogativi evidenziano la necessità di ulteriori ricerche per comprendere a pieno il fenomeno e i suoi potenziali benefici.

## CAPITOLO 5 – CONCLUSIONE

L'Awe, grazie agli studi di Keltner e Haidt (2003), è diventata un'esperienza soggettiva sempre più comprensibile e definita nella ricerca. Per via delle sue due caratteristiche principali, il bisogno di accomodamento e la percezione di vastità, l'Awe, nella sua valenza positiva, è in grado di supportare il benessere psicologico. Tra gli effetti indagati, troviamo la riduzione del sé e l'aumento dei comportamenti prosociali, insieme a un accresciuto senso di connessione, che emergono a seguito di esperienze che evocano l'Awe. L'Awe è stata inoltre associata a diversi tratti di personalità, tra cui l'apertura all'esperienza, l'estroversione e la curiosità. Un aspetto interessante è la dilatazione del tempo percepito, con la conseguente sensazione di avere più tempo a disposizione. Inoltre, l'Awe è stata positivamente correlata alla soddisfazione della vita e al significato che se ne attribuisce, incidendo significativamente sul benessere psicologico. Infine, l'Awe gioca un ruolo anche nella riduzione dello stress e del materialismo, favorendo un incremento del benessere soggettivo.

Per quanto riguarda la misurazione di questo fenomeno, è stata sviluppata una scala denominata "the Awe Experience Scale" (AWE-S), che permette la valutazione di sei fattori costitutivi dell'Awe: la vastità percepita, il bisogno di accomodamento, il tempo, la svalutazione del sé, l'interconnessione e le sensazioni fisiche.

L'Awe rimane ancora un ampio campo di investigazione nella ricerca, che ci permetterà di ottenere maggior chiarezza sulla complessità di questa esperienza.

## BIBLIOGRAFIA:

- Anderson, C. L., Dixson, D. D., Monroy, M., & Keltner, D. (2020). Are awe-prone people more curious? The relationship between dispositional awe, curiosity, and academic outcomes. *Journal of Personality*, 88(4), 762–779. <https://doi.org/10.1111/jopy.12524>
- Bai, Y., Maruskin, L. A., Chen, S., Gordon, A. M., Stellar, J. E., McNeil, G. D., Peng, K., & Keltner, D. (2017). Awe, the diminished self, and collective engagement: Universals and cultural variations in the small self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(2), 185–209. <https://doi.org/10.1037/pspa0000087>
- Bai, Y., Ocampo, J., Jin, G., Chen, S., Benet-Martinez, V., Monroy, M., Anderson, C., & Keltner, D. (2021). Awe, daily stress, and elevated life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(4), 837–860. <https://doi.org/10.1037/pspa0000267>
- Bonner, E. T., & Friedman, H. L. (2011). A conceptual clarification of the experience of awe: An interpretative phenomenological analysis. *The Humanistic Psychologist*, 39(3), 222–235. <https://doi.org/10.1080/08873267.2011.593372>
- Chirico, A., & Gaggioli, A. (2018). Awe: “More than a feeling”. *The Humanistic Psychologist*, 46(3), 274–280. <https://doi.org/10.1037/hum0000098>
- Chirico, A., & Yaden, D. B. (2018). Awe: A Self-Transcendent and Sometimes Transformative Emotion. In *The Function of Emotions* (pp. 221–233). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-77619-4\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-319-77619-4_11)
- Cordaro, D. T., Keltner, D., Tshering, S., Wangchuk, D., & Flynn, L. M. (2016). The voice conveys emotion in ten globalized cultures and one remote village in Bhutan. *Emotion*, 16(1), 117–128. <https://doi.org/10.1037/emo0000100>

- Datta, S. (2017). Stendhal Syndrome: A Psychological Response Among Tourists. *Psychology and Cognitive Sciences - Open Journal*, 3(2), 66–73. <https://doi.org/10.17140/PCSOJ-3-125>
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social indicators research*, 16, 263-274.
- Dong, R., & Ni, S. G. (2020). Openness to Experience, Extraversion, and Subjective Well-Being Among Chinese College Students: The Mediating Role of Dispositional Awe. *Psychological Reports*, 123(3), 903–928. <https://doi.org/10.1177/0033294119826884>
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 116–121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.007>
- Gottlieb, S., Keltner, D., & Lombrozo, T. (2018). Awe as a Scientific Emotion. *Cognitive Science*, 42(6), 2081–2094. <https://doi.org/10.1111/cogs.12648>
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The Relationship Between Life Satisfaction and Health Behavior: A Cross-cultural Analysis of Young Adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 259–268. <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x>
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17(2), 297–314. <https://doi.org/10.1080/02699930302297>
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The Relationships Among Gratitude, Self-esteem, Social Support and Life Satisfaction Among Undergraduate Students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477–489. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>

- Krause, N., & Hayward, R. D. (2015). Awe of God, Congregational Embeddedness, and Religious Meaning in Life. *Review of Religious Research*, 57(2), 219–238. <https://doi.org/10.1007/s13644-014-0195-9>
- Luo, L., Mao, J., shengdong Chen, Gao, W., & Yuan, J. (2021). Psychological research of awe: Definition, functions, and application in psychotherapy. *Stress and Brain*, 1(1), 59–75. <https://doi.org/10.26599/SAB.2020.9060003>
- OMS – Organizzazione Mondiale della Sanità (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. (Summary Report). Geneva: OMS
- Palacios-Sánchez, L., Botero-Meneses, J. S., Pachón, R. P., Hernández, L. B. P., Triana-Melo, J. del P., & Ramírez-Rodríguez, S. (2018). Stendhal syndrome: a clinical and historical overview. *Archivos de Neuro-Psiquiatria*, 76(2), 120–123. <https://doi.org/10.1590/0004-282x20170189>
- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883–899. <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>
- Prade, C., & Saroglou, V. (2016). Awe's effects on generosity and helping. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 522–530. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1127992>
- Razavi, P., Zhang, J. W., Hekiart, D., Yoo, S. H., & Howell, R. T. (2016). Cross-cultural similarities and differences in the experience of awe. *Emotion*, 16(8), 1097–1101. <https://doi.org/10.1037/emo0000225>
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A Consumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement: Scale Development and Validation. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 303. <https://doi.org/10.1086/209304>

- Rivera, G. N., Vess, M., Hicks, J. A., & Routledge, C. (2020). Awe and meaning: Elucidating complex effects of awe experiences on meaning in life. *European Journal of Social Psychology, 50*(2), 392–405. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2604>
- Rudd, M., Vohs, K. D., & Aaker, J. (2012). Awe Expands People’s Perception of Time, Alters Decision Making, and Enhances Well-Being. *Psychological Science, 23*(10), 1130–1136. <https://doi.org/10.1177/0956797612438731>
- Schurtz, D. R., Blincoe, S., Smith, R. H., Powell, C. A. J., Combs, D. J. Y., & Kim, S. H. (2012a). Exploring the social aspects of goose bumps and their role in awe and envy. *Motivation and Emotion, 36*(2), 205–217. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9243-8>
- SHIOTA, M. N., CAMPOS, B., & KELTNER, D. (2003). The Faces of Positive Emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1000*(1), 296–299. <https://doi.org/10.1196/annals.1280.029>
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 61–71. <https://doi.org/10.1080/17439760500510833>
- Stellar, J. E., Gordon, A. M., Piff, P. K., Cordaro, D., Anderson, C. L., Bai, Y., Maruskin, L. A., & Keltner, D. (2017). Self-Transcendent Emotions and Their Social Functions: Compassion, Gratitude, and Awe Bind Us to Others Through Prosociality. *Emotion Review, 9*(3), 200–207. <https://doi.org/10.1177/1754073916684557>
- Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2003). Self-regulation and extended now: Controlling the self alters the subjective experience of time. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 217–230. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.217>

- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The Varieties of Self-Transcendent Experience. *Review of General Psychology, 21*(2), 143–160. <https://doi.org/10.1037/gpr0000102>
- Yaden, D. B., Kaufman, S. B., Hyde, E., Chirico, A., Gaggioli, A., Zhang, J. W., & Keltner, D. (2019). The development of the Awe Experience Scale (AWE-S): A multifactorial measure for a complex emotion. *The Journal of Positive Psychology, 14*(4), 474–488. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484940>
- Zhao, H., Zhang, H., Xu, Y., He, W., & Lu, J. (2019). Why Are People High in Dispositional Awe Happier? The Roles of Meaning in Life and Materialism. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01208>