



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

Consapevolezza e interconnessione: la percezione di sé e il benessere individuale.

Mindfulness and interconnectedness : self-perception and individual well-being.

Relatore

ALBERTO VOCI

ELISA DINON

Matricola: 1222746

Anno accademico 2021-2022

INDICE

CAPITOLO 1	1
Consapevolezza, non attaccamento, interconnessione	1
Autocompassione	2
Mindfulness	3
Percezione di sé: sé indipendente, sé relazionale, sé metapersonale, identità allo inclusiva.....	4
CAPITOLO 2	7
2.1 Obiettivi.....	7
2.2 Partecipanti.....	7
2.3 Questionario	8
CAPITOLO 3	12
3.1 Attendibilità delle scale	12
3.2 Medie dei costrutti.....	13
3.3 Correlazioni.....	14
CONCLUSIONI.....	19
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	21

CAPITOLO 1

Negli ultimi anni la ricerca si è interessata ad approfondire alcuni concetti di derivazione buddista, attraverso degli studi che vadano a indagare i loro possibili effetti positivi sul benessere delle persone.

Consapevolezza, non attaccamento, interconnessione

Tra questi concetti troviamo la consapevolezza. Questa ha attirato l'attenzione della scienza a partire dagli anni '80, periodo in cui Jon Kabat-Zinn ha introdotto dei programmi di riduzione dello stress basati sulla consapevolezza. Ad oggi, vi sono evidenze empiriche che dimostrano che gli interventi basati sulla consapevolezza hanno degli effetti positivi sulla vita delle persone in diversi contesti e popolazioni. Ad accompagnare questo progresso scientifico, ci sono alcune preoccupazioni da parte di molti studiosi rispetto all'isolamento di tale costrutto dalle sue radici teoriche ed etiche in quanto ne potrebbe limitare i benefici (Yu et al., 2020). A tale riguardo, alcuni studiosi hanno modificato la concettualizzazione della mindfulness contestualizzandola all'interno degli insegnamenti buddisti (Grabovac et al. 2011). Altri ricercatori, invece, hanno condotto un'operazionalizzazione di altri costrutti di derivazione buddista, come il non attaccamento (Sahdra et al. 2010).

Il non attaccamento è un altro concetto che deriva dall'approccio buddista. Questo è definito come “un modo flessibile ed equilibrato di relazionarsi con le proprie esperienze senza aggrapparsi o sopprimerle” (Sahdra et al. 2015 , p. 2). Secondo la tradizione buddista, le persone provano sofferenza quando si aggrappano a questioni per loro desiderabili, come immagini di sé, oggetti, esperienze o persone. L'attaccamento ha origine quando le persone presumono che il sé sia “un'esistenza isolata e statica, immune dalle influenze di altri fattori e cambiamenti” (Yu et al., 2020). Questa percezione di sé porta a un senso di egocentrismo in cui il "sé" assume una posizione centrale rispetto a tutte le attività psicologiche. La realtà è che tutto può cambiare a seconda delle cause e delle condizioni contingenti determinate dall'interconnessione (Yu et al., 2020).

L'interconnessione è un altro concetto di derivazione buddista. Secondo questo concetto tutti i fenomeni nel mondo sono interdipendenti tra loro, per cui il sorgere di uno è condizionato dal sorgere dell'altro. Detto in altri termini, tutte le questioni si influenzano reciprocamente. L'interconnessione può essere definita operativamente come “la consapevolezza che l'esistenza di tutti i fenomeni nel mondo è il risultato del soddisfacimento

di cause e condizioni diverse, in cui nessuna entità può sostenersi autonomamente senza fare affidamento su altri fattori” (Yu et al. 2020).

Yu e colleghi hanno condotto uno studio per indagare il ruolo dell'interconnessione, della consapevolezza e del non attaccamento nella promozione del benessere.

I risultati hanno sostenuto che la consapevolezza e l'interconnessione possono promuovere il benessere individuale e ridurre il disagio psicologico attraverso il non attaccamento.

L'interconnessione porta le persone alla consapevolezza che tutto non esiste permanentemente di per sé e quindi le libera da qualsiasi forma di attaccamento. La pratica della consapevolezza facilita il non attaccamento, il quale permette di non aggrapparsi alle proprie esperienze e quindi di non provare sofferenza.

Autocompassione

Derivante dalla tradizione buddista vi è anche il concetto di autocompassione. Neff (2003a, p. 224) la definisce come "essere aperti e mossi dalla propria sofferenza, provare sentimenti di cura e gentilezza verso se stessi, assumere un atteggiamento comprensivo e non giudicante verso le proprie inadeguatezze e fallimenti e riconoscere che la propria esperienza fa parte dell'esperienza umana comune”.

Secondo il buddismo vi è un'umanità comune che spinge il riconoscimento della propria connessione con gli altri, soprattutto nei momenti di dolore e debolezza. L'autocompassione si compone di tre aspetti, ossia gentilezza verso sé stessi, consapevolezza e umanità comune. Questi sono in relazione tra loro: la gentilezza verso se stessi può favorire l'umanità e la consapevolezza comuni, l'umanità comune può favorire la gentilezza verso se stessi e la consapevolezza e, infine, la consapevolezza può favorire la gentilezza verso se stessi e la comune umanità. L'autocompassione quindi promuove la connessione sociale e si differenzia dal concetto di egocentrismo (Barnard e Curry, 2011).

L'evidenza empirica dimostra che l'autocompassione si associa a benefici psicologici.

Neely e i suoi colleghi (2009) hanno dimostrato che l'autocompassione è associata in modo univoco al benessere. Questi studiosi definiscono il benessere come uno scopo di vita, un senso di padronanza di sé, un basso stress percepito, un basso affetto negativo e un'elevata soddisfazione per la vita.

La ricerca si è interessata anche all'associazione tra l'autocompassione e la ruminazione.

La ruminazione (depressiva) è descritta come “una forma ripetitiva di pensiero, in cui si riflette ripetutamente e in modo astratto-valutativo su sé stessi e sulle possibili cause, significati e implicazioni dei propri sentimenti tristi e depressi” (Raes, 2010)

Tre studi differenti su tre campioni di studenti universitari condotti rispettivamente da Neff, Raes e Neff e Vonk, hanno riscontrato che l'autocompassione è correlata negativamente con la ruminazione. Un aspetto importante dell'autocompassione è quindi non lasciarsi trasportare dalle proprie emozioni (Neff, 2003a).

La ricerca sull'autocompassione ha attirato l'attenzione di psicologi sociali e psicologi clinici, che si sono dedicati i primi a studi di intervento e i secondi a individuare possibili trattamenti che possano aumentare l'autocompassione. Tra i possibili programmi individuati fino ad ora, ai fini del nostro studio, è interessante la riduzione dello stress basata sulla consapevolezza (MBSR). Secondo questa tecnica, aumentare la consapevolezza, attraverso le interconnessioni discusse in precedenza, dovrebbe aumentare l'autocompassione generale. La riduzione dello stress basata sulla consapevolezza (MBSR) ha lo scopo di aumentare la consapevolezza del momento presente attraverso il disimpegno nella ruminazione e l'autogiudizio intrusivo (Kabat-Zim, 2003). Nella MBSR i pazienti imparano a riconoscere, tollerare e abbracciare pensieri e sentimenti piuttosto che reagire o evitarli (Shapiro et al., 2005).

Tre studi sul programma MBSR, condotti il primo da Moore e gli altri due da Shapiro e colleghi, hanno rilevato relazioni significative tra auto-compassione, consapevolezza e meditazione. I primi due studi hanno applicato il trattamento in otto sessioni settimanali della durata di 2 ore. Al termine del percorso, hanno rilevato una diminuzione di stress, ruminazione e ansia, e un aumento di consapevolezza e auto-compassione. Ad ogni modo, oltre a seguire il programma MBSR, i partecipanti praticavano anche meditazione, non è quindi possibile valutare quanto pesasse l'influenza del primo rispetto al secondo nella relazione con le variabili. Nel terzo studio invece, il programma è stato applicato attraverso 14 sessioni da 10 minuti di training sulla consapevolezza. È stato rilevato un aumento della consapevolezza generale, ma non dell'auto-compassione generale, ma solo della sua componente gentilezza verso sé stessi. Questi studi dimostrano che il programma MBSR può essere utile per aumentare l'autocompassione, ma che è necessario più tempo per produrre un cambiamento significativo (Barnard e Curry, 2011).

Mindfulness

Come già anticipato, alcuni studiosi hanno modificato la concettualizzazione della mindfulness situandola all'interno del sistema degli insegnamenti buddisti. La Mindfulness è definita come la consapevolezza che risulta dal "prestare attenzione in un modo particolare: di proposito, nel momento presente e senza giudicare" (Tomlison et al., 2017).

La consapevolezza può essere di stato (ossia condizione momentanea) o di tratto (ossia caratteristica stabile). La prima può essere migliorata tramite alcuni interventi, tra cui la riduzione dello stress basata sulla consapevolezza sopra citata. La seconda invece è detta “mindfulness disposizionale” (DM) (Tomlison et al., 2017).

Tomlinson e colleghi (2008) hanno elaborato una revisione sistematica su 93 articoli riguardanti la mindfulness disposizionale e la salute psicologica.

Nell’osservazione di questi articoli, sono emersi tre temi principali: il legame tra DM e sintomi psicopatologici, i processi cognitivi che mediano la relazione tra DM e salute psicologica e i fattori emotivi associati alla DM.

Il primo tema è trattato da 39 articoli, di cui 21 si sono focalizzati sui sintomi depressivi. Da tutti questi studi è emersa una relazione negativa tra DM e sintomi depressivi. In particolare, la DM potrebbe tamponare fattori negativi come lo stress percepito proteggendo le persone da depressione e sintomi patologici.

Il secondo tema è trattato da 21 articoli. Gli studi hanno suggerito che la DM è associata negativamente all'uso di strategie di coping evitanti in situazioni di stress. La ruminazione è un esempio di strategia di coping evitante, che può portare a depressione e disagio psicologico. Due studi hanno rilevato il ruolo di mediatore della ruminazione nel legame tra DM e sintomi depressivi e disagio psicologico. Ciò suggerisce che la DM potrebbe ridurre la ruminazione e quindi abbassare il rischio di problemi di salute psicologica (Tomlison et al., 2017).

Il terzo e ultimo tema è esplorato da 42 articoli. Questi studi hanno scoperto un’associazione inversa tra DM e stress percepito, per la quale la DM diminuisce l’influenza negativa dello stress percepito sulla salute psicologica (Tomlison et al., 2017). Slonim e colleghi (2015) hanno trovato evidenze empiriche secondo cui la consapevolezza riduce lo stress psicologico migliorando la cura di sé, definendo tali comportamenti utili per mantenere o migliorare il benessere.

In definitiva, la DM risulta essere fortemente e positivamente associata al benessere psicologico (Tomlison et al., 2017).

Percezione di sé: sé indipendente, sé relazionale, sé metapersonale, identità allo inclusiva

Nel presente studio sono indagate le relazioni dei costrutti sopra descritti con la percezione di sé.

La percezione di sé può essere studiata da diversi punti di vista.

Uno di questi è il sé indipendente o costruzione del sé indipendente. Secondo questo costrutto, la persona si ritiene essere essenzialmente separata dagli altri. Il concetto di sé indipendente si compone di tratti unici, abilità, preferenze, interessi, obiettivi ed esperienze, e che variano in base a contesti sociali, relazioni interpersonali e appartenenza ai gruppi (Cross, Bacon e Morris, 2000).

Vi è poi il sé relazionale o concetto di sé interdipendente. Questo costrutto vede la persona come connessa agli altri e il sé definito, almeno in parte, da ruoli, appartenenze a gruppi o relazioni (Cross, Bacon e Morris, 2000).

Il sé metapersonale è un senso di identità “che si estende al di là dell’individuo o della persona per comprendere aspetti più ampi dell’umanità, della vita, della psiche o del cosmo” (DeCicco e Stroink, 2007). Il termine “metapersonale” definisce una costruzione del sé che va oltre (“meta”) le caratteristiche personali, relazionali e appartenenze a gruppi che generalmente costituiscono l’identità delle persone. Le persone con un’identità metapersonale tendono ad avere un orientamento più positivo verso le altre persone, sia con i conoscenti che con persone in generale. Tendono anche ad avere valori più alti nell’universalismo, quindi a comprendere, apprezzare, tollerare e proteggere il benessere delle persone e la natura (Stroink & DeCicco, 2011).

L’identità allo-inclusiva invece coinvolge aspetti dell’identità che vanno oltre le identità personali (individuali), sociali (relazionali) e collettive per includere ampie categorie di persone, così come la natura (Leary, 2019). Il concetto di identità allo-inclusiva risale alle antiche tradizioni filosofiche e spirituali, tra cui il buddismo. Gli psicologi hanno anche riconosciuto che le persone a volte interpretano sé stessi in termini di connessioni con persone e cose al di là di loro stesse (Leary, 2019).

L’identità allo-inclusiva correla positivamente, come il sé metapersonale, con valori legati a benevolenza e universalismo. Ma anche con un orientamento interpersonale globale più positivo, e favorisce relazioni e connessioni sociali più forti con le altre persone. Questi fattori promuovono il benessere psicologico (Leary, 2019).

Per concludere, nella ricerca si è studiato anche il costrutto Everything is one, ossia “tutto è uno”. È definito come la credenza che tutto ciò che esiste sia parte di un tutto fondamentale. Questa è condivisa in molte culture e in una varietà di prospettive filosofiche, religiose, spirituali e scientifiche (Diebels e Leary, 2018). Credere nell’unità ha importanti implicazioni per le identità, i valori, le visioni del mondo delle persone e per i comportamenti nei confronti delle altre persone e del mondo naturale. Tale credenza, infatti, correla positivamente con il sé

metapersonale e con l'identità allo-inclusiva (Diebels e Leary, 2018). Le evidenze empiriche hanno rilevato anche un'associazione positiva tra la credenza che tutto è uno e la spiritualità.

CAPITOLO 2

2.1 Obiettivi

L'obiettivo principale della ricerca è stato quello di indagare se la percezione di sé si associ a variabili legate alla consapevolezza.

Per quanto riguarda la percezione di sé, questa è stata studiata come interdipendente, interconnessa e inclusiva, utilizzando delle scale specifiche quali: l'Interconnectedness scale, la Relational-Interdependent Self-Construal Scale, The Metapersonal Self Scale e la scala che misura l'Allo-inclusive Identity.

Le variabili legate alla consapevolezza invece sono la mindfulness, la self compassion e il nonattachment, studiate anche queste con scale specifiche quali: la FFMQ-15 Five Facet Mindfulness Questionnaire 15-item form, la Self-compassion Scale e la Non-attachment scale.

Le ipotesi sono che le variabili della percezione di sé (sé relazionale, metapersonal self, interconnectedness e allo-inclusive identity) siano in relazione con le tre variabili della consapevolezza (mindfulness, self compassion e nonattachment).

Un secondo obiettivo è stato quello di indagare se la percezione di sé come interdipendente, connesso con gli altri e inclusivo, si associ a un maggiore benessere individuale, misurato con l'assenza di stress percepito. Si è indagata anche una possibile associazione tra le variabili della consapevolezza e lo stress percepito. Per la misura dello stress, è stata utilizzata la Perceived Stress Scale.

Le ipotesi sono che le variabili della percezione di sé e le variabili della consapevolezza siano correlate in modo negativo con la percezione di stress.

2.2 Partecipanti

Il questionario è stato diffuso utilizzando un campionamento a palla di neve, condividendo il link a Google Moduli a parenti, amici e conoscenti, chiedendo di diffonderlo a loro volta. La somministrazione è avvenuta tra Gennaio 2022 e Marzo 2022.

Il questionario è stato somministrato a 81 persone, di cui 80 casi validi. Di questi, 45 femmine e 35 maschi, di età media di 38.20 anni con una deviazione standard di 14.89, con un minimo di 20 anni e un massimo di 64 anni.

I partecipanti hanno riportato diversi livelli d'istruzione: 4 individui hanno una licenza media, 50 partecipanti possiedono una licenza superiore, 6 persone una laurea triennale e 20 una laurea magistrale, un master o un dottorato.

Per quanto riguarda la professione, invece: 5 persone svolgono una professione di livello inferiore-basso, 3 persone di livello inferiore-alto, 16 persone di livello medio-basso, 19 persone di livello medio-alto, 3 persone di livello superiore-basso e 7 persone di livello superiore-alto. 20 persone riferiscono di essere studenti, 1 persona di essere disoccupata o pensionata e 1 persona casalinga.

È stato poi chiesto ai partecipanti se hanno mai avuto esperienze di pratiche di consapevolezza, tra cui yoga, meditazione, mindfulness e altre pratiche e per quanto tempo. 19 persone hanno dichiarato di praticare almeno una di queste attività, nello specifico: 12 partecipanti hanno riportato di praticare yoga, da un tempo che varia da 1 mese a 25 anni, 10 persone di praticare meditazione, da un tempo compreso tra 1 mese a 10 anni e 8 persone la mindfulness, da un tempo tra 1 mese e i 2 anni. 5 persone hanno riportato di fare esperienza di altre pratiche, tra cui kung fu, breath-work, psicomotricità, ascolto e bioenergetica, da un tempo compreso tra 1 mese e 4 anni. Tra queste 19 persone, 8 persone hanno riportato di fare solo 1 pratica tra yoga, meditazione, mindfulness e altre attività, 7 persone hanno riportato 2 pratiche, 3 persone 3 pratiche e 1 persona tutte e quattro le pratiche.

2.3 Questionario

Lo strumento usato per la raccolta dati è stato il questionario. Questo è stato somministrato online, attraverso la condivisione di un link web a Google Moduli. I partecipanti hanno potuto accedere autonomamente e compilare il questionario utilizzando cellulari, tablet e computer.

Il questionario è composto da tre parti: introduzione e richiesta di collaborazione, sezione socio-demografica e corpo centrale.

Nella parte introduttiva per prima cosa è stato descritto lo studio, presentando l'ambito di ricerca e lo scopo dell'indagine. Dopodiché, è stato spiegato all'intervistato cosa gli veniva richiesto, quindi la modalità di compilazione e una stima della durata da dedicargli. È stato poi rassicurato, informandolo che sarebbe stato anonimo, di poter saltare domande o interrompere la compilazione se lo riteneva necessario.

Infine, è stato inserito il consenso informato, dove è stata citata la legge del trattamento dei dati e inseriti i recapiti del conduttore della ricerca per eventuali chiarimenti.

Nella sezione socio-demografica sono richieste informazioni personali del partecipante per poter dipingere un quadro generale del campione. È stato chiesto di indicare genere, età, livello di istruzione e professione.

Nel corpo centrale del questionario sono contenute 14 scale di misura che indagano i costrutti, oggetti di studio della ricerca.

La prima è l'Interrelatedness Scale, composta da 20 item, utilizzata per misurare la convinzione dei partecipanti che gli esseri umani e i diversi fenomeni del mondo siano, sotto diversi aspetti, interdipendenti e interconnessi tra loro, su una scala Likert a 6 punti da 1 (Per nulla d'accordo) a 7 (Completamente d'accordo).

A seguire vi è la FFMQ-15 Five Facet Mindfulness Questionnaire 15-item form (Gu et al. 2016; da Baer et al. 2006, versione italiana: Giovannini et al. 2014), una scala che verifica se la consapevolezza è correlata a una diminuzione dei sintomi clinici di depressione, ansia e stress. È composta da 15 item, anziché 39 come nella versione integrale, misurati con una scala Likert da 1 (Non mi accade mai o molto raramente) a 5 (Mi accade molto spesso o sempre).

Vi è poi la Self-compassion Scale (SCS-26; Neff, 2003; versione italiana: Veneziani et al. 2017), scala che intende misurare l'autocompassione dei partecipanti, ossia l'essere aperti e sensibili verso le proprie sofferenze, assumendo un atteggiamento di comprensione e non giudicante verso le proprie inadeguatezze e i propri fallimenti e riconoscendo che la propria esperienza è parte della comune esperienza umana. È composta da 26 item, misurati su una scala Likert a 5 punti da 1 (Quasi mai) a 5 (Quasi sempre).

Segue la Singelis Self-Construal Scale – Independent self (Singelis, 1999) in versione ridotta. È composta da 6 item, invece che 15, che vanno a misurare il sé indipendente dei partecipanti, quindi quell'immagine di sé come unico e separato. La valutazione avviene su una scala di risposta che va da 1 (Per nulla d'accordo) a 7 (Completamente d'accordo).

La sesta scala contenuta nel corpo centrale è la Relational-Interdependent Self-Construal (RISC, 11 item) (Cross et al., 2000), ideata per misurare il sé relazionale, ossia la tendenza a pensare a sé stessi in termini di relazioni con gli altri vicini, chiedendo ai partecipanti di esprimere una valutazione da 1 (Fortemente in disaccordo) a 7 (Fortemente d'accordo).

A questa segue la Non-attachment scale (NAS; Sahndra et al., 2016) che indaga, attraverso 7 item, l'approccio generale alla vita dei partecipanti e il modo di vedere gli altri, sé stessi e la vita in generale.

A seguito troviamo la scala che misura la Ruminazione (da RRQ; Trapnell & Campbell, 1999; versione italiana Vannucci e Chiorri, 2018), la quale è definita come un processo

cognitivo caratterizzato da uno stile di pensiero disfunzionale e disadattivo che si focalizza principalmente sugli stati emotivi negativi interni e sulle loro conseguenze negative. Questa chiede il grado di accordo dei partecipanti da 1 a 7 rispetto a 12 affermazioni.

L'ottava scala è l'Interconnectedness Scale (Yu et al. 2020), composta da 12 item, utilizzata per misurare la comprensione dei partecipanti della natura interconnessa del mondo su una scala Likert a 6 punti da 1 (Totalmente in disaccordo) a 6 (Totalmente d'accordo).

Vi è poi la scala che misura The Metapersonal Self (MPS) (DeCicco & Stroink, 2007), ossia la comprensione del sé come profondamente interconnesso con tutta l'umanità e la natura. È distinto dall'autocostruzione indipendente e interdipendente e può emergere dal proprio background culturale, religioso o spirituale. È composta da 10 item, che vengono valutati assegnando un valore tra 1 (Fortemente in disaccordo) e 7 (Fortemente d'accordo).

A seguire vi è la Psychological Entitlement Scale (PE; Campbell et al., 2004; versione italiana: Boin & Voci, 2019), la quale misura quanto una persona pensa di aver diritto o di meritare in più rispetto agli altri. È composta da 9 item valutati con scala Likert a 7 punti (da 1= Fortemente in disaccordo a 7= Fortemente d'accordo).

Segue la Perceived Stress Scale (PSS; Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), la quale indaga il livello di stress percepito dalla persona, utilizzando una scala Likert di frequenza a 5 punti, da 0 (Mai) a 4 (Molto spesso) per valutare 10 item.

La dodicesima scala di misura è la Breve scala di Spiritualità, composta da 4 item. Questa indaga la spiritualità dei partecipanti, quindi la sua credenza che esista o meno una dimensione spirituale.

Vi è poi la scala che misura l'Allo-inclusive Identity (Leary et al., 2008), ossia un aspetto dell'identità che va oltre le identità individuali, relazionali e collettive. Questo aspetto è indagato riportando sette coppie di cerchi che rappresentano diversi gradi di relazione o connessione che una persona può sentire di avere con altre persone, animali o cose. È poi chiesto alla persona di indicare quale delle sette figure rappresenta la relazione con ognuna delle persone, animali o cosa indicate in seguito ai cerchi.

L'ultima è l'Everything is one scale (Diebels & Leary, 2019), composta da 6 item. Questa scala indaga quanto è facile per una persona credere che "Tutto è uno" su una scala da 1 (Per me è molto difficile credere che sia vero) a 5 (Per me è molto facile credere che sia vero).

Al termine del questionario è presente anche una scala che indaga gli eventi positivi e negativi (da Fuochi & Voci, 2021). Questa chiede di valutare su una scala da 1 (Per nulla) a 7 (Moltissimo), quanto nelle ultime settimane si sono verificati nella propria vita eventi negativi e quanto invece si sono verificati eventi positivi.

Infine è chiesto ai partecipanti se hanno avuto esperienze di pratiche, quali yoga, meditazione, mindfulness o altre pratiche e se sì, per quanto tempo. Inoltre, è chiesto per quale motivo si impegnano in queste attività, scegliendo tra diverse alternative.

A conclusione del questionario, si ringraziano i partecipanti per la compilazione.

CAPITOLO 3

3.1 Attendibilità delle scale

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

Con il termine attendibilità intendiamo la proprietà del questionario che riguarda l'accuratezza con cui esso riesce a misurare il costrutto esaminato: una scala è attendibile quando è priva di errori. Nello specifico, abbiamo considerato l'attendibilità come coerenza interna, cioè come il grado di accordo tra gli item del questionario, misurandola attraverso il coefficiente Alpha di Cronbach.

L'indice dell'Alpha di Cronbach può assumere dei valori che variano da 0 a 1, tuttavia si considera sufficiente la coerenza interna quando il valore supera 0.60, se è al di sopra di 0.70 i valori sono buoni, mentre un valore uguale o superiore a 0.80 è indice di un'ottima coerenza interna.

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

Gli item ricodificati sono, per le seguenti scale:

- Interrelatedness scale: item 3, 5, 8, 10, 13, 16, 19
- Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15): item 3, 4, 7, 8, 9, 13, 14
- Spiritualità: item 2, 4
- Self-compassion scale (SCS-26): item 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24, 25
- Ruminazione (RRQ): item 5, 8, 9
- Psychological entitlement: item 5
- Perceived Stress Scale (PPS): item 4, 5, 7, 8

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	Alpha di Cronbach
Interrelatedness scale	20	.73
Singelis Self-Construal Scale- Independent self	6	.84
Relational-Interdependent Self-Construal	11	.79

The Metapersonal Self (MPS)	10	.91
Allo-inclusive identity	16	.89
Everthing is one scale	6	.94
Psychological Entitlement	9	.84
Self-compassion scale (SCS-26)	26	.90
Ruminazione (RRQ)	12	.90
Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15)	15	.64
Non-attachment scale (NAS)	7	.81
Interconnectedness scale	12	.83
Spiritualità	4	.78
Perceived Stress Scale (PSS)	10	.83

Le scale che compongono il questionario risultano essere tutte attendibili.

Il valore più basso è stato rilevato per la dimensione Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15) ($\alpha=.64$) ma risulta essere comunque più che sufficiente.

Per quanto riguarda le altre scale, in molti casi i valori dell'Alpha di Cronbach sono maggiori di .80. Solo nei casi della Interrelatedness scale e delle dimensioni Relational-Interdependent Self-Construal e Spiritualità, il valore è poco più sotto di .80.

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

3.2 Medie dei costrutti

La seconda analisi eseguita è stata il calcolo delle medie dei costrutti misurati con le scale sopra citate.

Le medie e le deviazioni standard dei costrutti sono riportate nella Tabella 2.

Tabella 2: Medie e deviazioni standard di costrutti

Costrutto	Scala di risposta	Minimo	Massimo	Media	Deviazione standard
Interrelatedness	1-7	2.75	6.20	4.54	.72
Sé indipendente	1-7	1.00	7.00	4.67	1.33

Sé relazionale	1-7	1.64	7.00	4.59	1
Metapersonal Self	1-7	1.00	7.00	4.46	1.38
Allo-inclusive	1-7	1.00	7.00	3.78	1.18
All is one	1-5	1.00	5.00	2.93	1.11
Entitlement	1-7	1.00	6.44	3.17	1.3
Self-compassion	1-5	1.38	4.42	2.88	.67
Ruminazione	1-7	1.00	6.88	4.48	1.32
FFMQ-15	1-5	1.87	5.00	3.20	.55
Non-attachment	1-6	2.00	6.00	4.04	.99
Interconnectedness	1-6	1.00	6.00	4.21	.86
Spiritualità	1-7	1.00	7.00	4.55	1.64
Stress percepito	0-4	.40	3.90	2.38	.76

I partecipanti riportano alti livelli d'interrelazione, sé indipendente, sé relazionale, metapersonal self, non attaccamento e interconnessione. Altri costrutti molto presenti che superano il punto centrale sono la ruminazione, la consapevolezza, la spiritualità e lo stress percepito.

Al contrario invece, i costrutti allo-inclusive, entitlement e autocompassione sono meno presenti, con una media inferiore al punto centrale.

Vi è inoltre una credenza intermedia che tutto sia uno, sostenuta da un valore medio intermedio del costrutto all is one.

3.3 Correlazioni

La terza e ultima analisi che è stata svolta è l'analisi delle correlazioni, per indagare se esistono relazioni significative tra i costrutti.

L'obiettivo della ricerca è di studiare qual è il rapporto tra la consapevolezza, l'interconnessione, la percezione di sé e il benessere individuale.

Queste saranno le aree da analizzare con più attenzione.

Tabella 3: Correlazioni tra costrutti

	Interrelatedness	Se.indipendente	Se.relazionale	Meta.pers.self	Allo.inclusive	All.is.one	Entitlement	Self.compassion	Rumination	Ffmq15	Nonattachment	Interconnectedness	Spiritualità	Stress.percepito	Eventi.positivi
Interrelatedness	1														
Se.indipendente	.009	1													
Se.relazionale	.194	.413**	1												
Meta.pers.self	.291**	.162	.351**	1											
Allo.inclusive	.051	.079	.273*	.455**	1										
All.is.one	.115	.042	.146	.489**	.458**	1									
Entitlement	-.170	.140	.227*	.149	.342**	.048	1								
Self.compassion	-.086	-.062	-.115	.359**	.094	.147	-.119	1							
Rumination	.182	.128	.290**	.065	.208	.243*	.073	-.479**	1						
Ffmq15	.049	.090	.195	.331**	.304**	.118	.141	.374**	-.292**	1					
Nonattachment	.110	.440**	.175	.305**	.057	.184	-.201	.490**	-.346**	.317**	1				
Interconnectedness	.351**	.289**	.379**	.695**	.424**	.385**	.061	.335**	-.051	.369**	.509**	1			
Spiritualità	.227*	-.099	.086	.188	.116	.214	-.003	-.168	.234*	-.018	-.193	-.022	1		
Stress.percepito	.136	.078	.316**	-.197	-.117	-.099	-.014	-.589**	.532**	-.314**	-.403**	-.194	.219	1	
Eventi.positivi	-.008	.207	.239*	.355**	.206	.293**	.128	.264*	.092	.064	.174	.250*	-.038	-.198	1
Eventi.negativi	.095	.083	.113	-.071	.115	.022	.107	-.380**	.273*	-.248*	-.262*	-.062	.109	.468**	-.166

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

Ciò che risulta dall'analisi è che l'FFMQ15 correla significativamente in modo positivo con l'allo inclusive, il metapersonal self e l'interconnectedness. Si può supporre quindi che le persone con un'alta consapevolezza, riconoscano un aspetto della propria identità che va oltre a quella individuale, relazionale e collettiva, che percepiscano la natura interconnessa del mondo e anche sé stessi come interconnessi all'umanità e alla natura. In più, la consapevolezza aumenta all'aumentare della self-compassion e del non-attachment. Ciò può suggerire che un'alta consapevolezza è solitamente accompagnata da alta autocompassione e da una visione di non attaccamento generale della persona della sua vita. Al contrario, all'aumentare della consapevolezza, diminuiscono la ruminazione, lo stress percepito e gli eventi negativi.

Dai risultati si può osservare inoltre che l'interconnectedness correla in modo significativo con quasi tutti i costrutti indagati. I costrutti a non avere una relazione significativa con l'interconnessione sono l'entitlement, la ruminazione, la spiritualità, lo stress percepito e gli eventi negativi. Tutti gli altri costrutti invece, tendono ad aumentare all'aumentare della dimensione dell'interconnessione. Si può presupporre quindi che le persone con un determinato livello d'interconnessione, riporteranno livelli simili anche per gli altri costrutti, a eccezione di quelli sopra elencati. I costrutti con i coefficienti di Pearson più alti sono il metapersonal self, il non-attachment e l'allo-inclusive.

Per quanto riguarda la percezione di sé, l'analisi ha messo in luce come il sé indipendente correli in modo significativo e positivo con il sé relazionale, il non-attachment e l'interconnectedness. È emersa quindi una tendenza per cui all'aumentare dell'immagine del sé come unico e indipendente, aumentano anche il sé pensato in termini di relazione con gli altri vicini, la visione generale di non attaccamento della vita delle persone e la percezione del mondo come interconnesso. Diversamente, il sé relazionale correla significativamente con più costrutti: oltre al sé indipendente, come si è già visto, all'aumentare di questa dimensione, aumentano il metapersonal self, l'interconnectedness e l'allo inclusive. L'aumento di questa dimensione è quindi solitamente accompagnato da un aumento di una visione del mondo come interconnesso, dove anche il sé è percepito interconnesso alla natura. Il sé relazionale è correlato positivamente anche con l'entitlement, la ruminazione e lo stress percepito. Da ciò si può presupporre che all'aumentare del sé relazionale, aumentano anche l'idea della persona di avere diritto o di meritare più degli altri, il processo di pensiero della ruminazione e la percezione dello stress. Ultima dimensione che aumenta insieme al sé relazionale è l'esperienza di eventi positivi.

Interessante è la dimensione meta personal self: questa correla in modo significativo con un grande numero di costrutti. Oltre a quelli già descritti sopra, il metapersonal self è correlato significativamente in modo positivo con l'interrelatedness, l'allo inclusive e l'all is one. Si può presupporre quindi che le persone con un alto metapersonal self, percepiscano alta interrelazione e credano all'idea che tutto sia uno. Questa dimensione aumenta anche all'aumentare della self compassion, del non-attachment e degli eventi positivi.

Come già riportato, anche il costrutto allo inclusive ha correlazioni significative importanti. Oltre a quelle già citate, questa dimensione correla anche con l'all is one e l'entitlement.

Dalle analisi sono emerse anche delle associazioni riguardanti lo stress percepito con altre dimensioni. Il costrutto correla in modo significativo e positivo con eventi negativi, ruminazione e sé relazionale. Al contrario, correla negativamente con la self compassion, la FFMQ15 e il non-attachment. Ciò significa che quando diminuiscono l'esperienza di eventi negativi, il processo di pensiero di ruminazione e il sé in termini di relazione con gli altri e aumentano l'autocompassione, la consapevolezza e il non attaccamento, diminuisce la percezione di stress.

Tra le altre correlazioni che sono risultate da questa analisi, vi sono relazioni significative riguardanti il costrutto all is one. Con questa dimensione correlano positivamente il metapersonal self, l'allo inclusive, la ruminazione, l'interconnectedness e gli eventi positivi. Si può presupporre quindi che le persone che credono che tutto quello che esiste sia riconducibile ad un'unità di fondo, credono anche che il sé sia profondamente interconnesso con l'umanità e la natura e che il mondo sia interconnesso. Si può presupporre anche che siano più soggetti a pensieri di ruminazione e alla percezione di eventi positivi.

Molto interessanti sono le relazioni emerse rispetto alla self compassion. Questo costrutto è correlato in modo significativo a molti altri costrutti. Facendo riferimento ai dati, possiamo prevedere che all'aumentare dell'autocompassione di una persona, aumentino anche il sé relazionale, la consapevolezza, il non attaccamento, l'interconnessione e l'esperienza di eventi positivi. Al contrario, all'aumentare dell'autocompassione, diminuiscono ruminazione, stress ed eventi negativi.

Per concludere, tra le dimensioni che sono state indagate tramite questa analisi, possiamo notare che la spiritualità è uno dei costrutti con meno relazioni significative. Questa, infatti, correla in modo significativo solo con l'interrelatedness, la ruminazione e gli eventi negativi.

Ciò può indicare che le persone che credono nell'esistenza di una dimensione spirituale, percepiscano maggiore interrelazione, siano più soggette a ruminazione e ritengano di vivere più eventi negativi.

CONCLUSIONI

Lo studio ci ha permesso di trarre delle conclusioni.

In primo luogo, dai risultati è emerso che coloro che pensano a sé stessi in termini di relazioni con gli altri vicini tendono anche a percepire un aspetto dell'identità che va oltre le identità individuali, relazionali e collettive e anche ad avere una comprensione del sé come profondamente interconnesso con tutta l'umanità e la natura. Questi risultati ci consentono di parlare di sé come interdipendente, connesso con gli altri e inclusivo.

In secondo luogo i risultati ci confermano che le persone con un'alta consapevolezza hanno solitamente anche un'alta autocompassione, una visione di non attaccamento generale della loro vita e una percezione di sé come interconnessi con gli altri e con il mondo.

La prima ipotesi riguardante l'associazione tra la percezione di sé e la consapevolezza è parzialmente confermata dalla ricerca.

Il metapersonal self è effettivamente associato con le tre variabili della consapevolezza. Si può affermare quindi che la comprensione del sé come profondamente interconnesso con tutta l'umanità e la natura tende a essere accompagnata da mindfulness, autocompassione e non attaccamento generale alla vita.

Anche l'interconnessione si associa con mindfulness, autocompassione e non attaccamento. La percezione del mondo come interconnesso quindi è tendenzialmente accompagnata da alta consapevolezza.

L'allo inclusive, invece, è associato solo con una delle tre variabili, ossia la mindfulness. Ciò significa che chi riconosce un aspetto dell'identità che va oltre le identità individuali, relazionali e collettive, tende ad avere anche alta consapevolezza.

L'ipotesi non è confermata per quanto riguarda il sé relazionale, il quale non è associato in modo significativo con nessuna delle tre variabili.

La seconda ipotesi riguardante l'associazione tra percezione di sé e il benessere individuale invece non è stata confermata. Secondo i risultati, la variabile sé relazionale è correlata positivamente con lo stress percepito. Ciò significa che le persone che tendono a pensare a sé stessi in termini di relazioni con gli altri tendono a provare anche stress.

Le variabili del metapersonal self e dell'allo inclusive invece non sono collegate in modo significativo con la percezione di stress.

L'ipotesi dell'associazione tra le variabili della consapevolezza e lo stress percepito è invece confermata. Le persone con alta mindfulness, alta autocompassione e alto non attaccamento, tendono ad avere bassa percezione di stress.

Al contrario, la percezione di stress risulta essere alta quando sono alte anche la ruminazione e l'esperienza di eventi negativi. Ruminazione ed eventi negativi sono bassi quando sono alte mindfulness, autocompassione e non attaccamento. In breve, alta consapevolezza è correlata a bassa ruminazione e bassa esperienza di eventi negativi e quindi anche a basso stress percepito.

Un'altra conclusione che possiamo trarre dallo studio, è che le persone che credono all'idea che tutto sia uno, tendono anche ad avere una comprensione del sé come profondamente interconnesso con tutta l'umanità e la natura e a riconoscere un aspetto della propria identità che va oltre le identità individuali, relazionali e collettive. Non è stato rilevato invece nessun legame tra questa credenza e le variabili della consapevolezza.

Per concludere, le ipotesi sono state parzialmente confermate dalla ricerca. La consapevolezza è associata al benessere individuale, all'interconnessione e in modo parziale alla percezione di sé. Mentre per quanto riguarda la percezione di sé, questa è associata alla credenza che tutto sia uno, all'interconnessione, parzialmente alla consapevolezza, ma non al benessere individuale.

Nel complesso, i risultati di questo studio sono coerenti con la letteratura e con gli obiettivi proposti.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*. doi: 10.1037/a0025754
- Cross, SE; Bacon, PL; Morris, ML (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 78, pp. 791-808
- DeCicco, T. L., & Stroink, M. L. (2007). A third model of self-construal: The metapersonal self. *International Journal of Transpersonal Studies*, vol. 26(1), pp. 82-104.
- Diebels, K.J.; Leary, M.R. (2019). The psychological implications of believing that everything is one. *Journal of Positive Psychology*, vol. 14, pp. 463-473
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: a Buddhist psychological model. *Mindfulness*, vol. 2(3), pp. 154–166.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, vol. 10, pp. 144 –156
- Leary, M. R. (2019). Hypo-Egoic Identity, Prejudice, and Intergroup Relations. *TPM*, vol. 26, No. 3, pp. 335-346
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, vol. 2, pp. 223–250
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of selfcompassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, vol. 33, pp. 88 –97.
- Raes F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, vol. 48, pp. 757–761
- 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*, vol. 92(2), pp. 116–127.
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Marshall, S., & Heaven, P. (2015). Empathy and nonattachment independently predict peer nominations of prosocial behavior of adolescents. *Frontiers in Psychology*, vol. 6, articolo 263
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, vol. 12, pp. 164 –176.

- Slonim, J., Kienhuis, M., Di Benedetto, M., & Reece, J. (2015). The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students. *Medical education online*, 20 27924
- Stroink, M., & DeCicco, T. (2011). Culture, religion, and the underlying value dimensions of the metapersonal self-construal. *Mental Health, Religion, and Culture*, vol. 14, pp. 917-934.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vitterso, A. D., Jones, L. (2017). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, vol 9, pp. 23–43
- Yu, Ben C. L., Mak, Winnie W. S., Chio, Floria 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*, vol. 11, pp. 1238–1252