



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinico-Dinamica

Tesi di Laurea Magistrale

**LA RICERCA DEL BENESSERE PSICOLOGICO: IL
RUOLO DI MINDFULNESS, MOTIVAZIONI AL
BENESSERE E PRATICHE CONTEMPLATIVE**

*The pursuit of psychological well-being: the role of mindfulness,
well-being motivations, and contemplative practices*

Relatore

Prof. Alberto Voci

Laureanda: Fabia Pirra

Matricola: 2114599

Anno Accademico 2025-2026

INDICE

INTRODUZIONE	5
CAPITOLO 1	
IL BENESSERE.....	7
1.1 Il concetto di benessere	7
1.2 Le principali prospettive teoriche sul benessere: benessere edonico e benessere eudaimonico	8
1.2.1 L'approccio edonico	8
1.2.2 L'approccio eudaimonico	9
1.2.3 Complementarità e integrazione delle prospettive	9
1.3 Il <i>Subjective Well-Being</i>	10
1.4 Il <i>Psychological Well-Being</i>	11
1.5 <i>Meaning in Life</i> e significato esistenziale.....	13
1.6 Nuove prospettive sul benessere: la <i>Psychological Richness</i>	15
CAPITOLO 2	
MOTIVAZIONI E OSTACOLI AL BENESSERE	17
2.1 Dalla definizione del benessere alle motivazioni umane.....	17
2.2 La Teoria dell'Autodeterminazione: motivazione, bisogni psicologici e benessere .	18
2.3 Motivazioni edoniche e motivazioni eudaimoniche: differenti orientamenti verso la "vita buona"	20
2.4 Orientamenti motivazionali e <i>flourishing</i>	22
2.4.1 <i>HEMA</i> e orientamenti motivazionali.....	22
2.4.2 <i>Dinamiche quotidiane delle motivazioni e del benessere</i>	23
2.5 Motivazioni multidimensionali della <i>good life</i>	24
2.5.1 <i>Dalla dicotomia alla multidimensionalità</i>	24
2.5.2 <i>Le quattro motivazioni fondamentali</i>	25
2.6 <i>Self-transcendence</i> e bisogno di trascendenza.....	26
2.7 Il lato problematico della ricerca del benessere.....	28
2.8 Materialismo, aspirazioni estrinseche e benessere	29
2.8.1 <i>Materialismo come orientamento valoriale</i>	30
2.8.2 <i>Aspirazioni intrinseche ed estrinseche</i>	31
2.8.3 <i>Bisogni psicologici e benessere</i>	33

2.8.4 Quando gli obiettivi estrinseci diventano problematici	34
2.8.5 Equilibrio motivazionale e benessere	34
2.9 Entitlement e funzionamento psicologico.....	35
2.9.1 Definizione di <i>psychological entitlement</i>	36
2.9.2 Entitlement e regolazione fragile del Sé	37
2.9.3 Conseguenze relazionali e benessere	38
2.10 Critica ai modelli centrati su status e possesso.....	39
2.11 Verso una concezione più autentica del benessere.....	40
CAPITOLO 3	
PROCESSI PSICOLOGICI DEL BENESSERE	43
3.1 Dai contenuti mentali ai processi psicologici	43
3.2 Mindfulness	44
3.2.1 Definizioni e modelli di <i>mindfulness</i>	45
3.2.2 Le dimensioni della <i>mindfulness</i>	48
3.2.3 <i>Mindfulness</i> e benessere psicologico	50
3.3 <i>Decentering</i> e <i>Non-Attachment</i>	52
3.3.1 <i>Decentering</i>	52
3.3.2 <i>Non-attachment</i>	55
3.4 <i>Interrelatedness</i> e connessione	57
3.4.1 Dal Sé individuale al Sé relazionale	58
3.4.2 Connessione, <i>compassion</i> e benessere	60
3.5 Pratiche contemplative e processi psicologici del benessere.....	61
3.6 Verso una concezione processuale del benessere	63
CAPITOLO 4	
IL METODO	67
4.1 Obiettivi e ipotesi	67
4.2 Partecipanti	68
4.3 Questionario	71
4.4 Analisi dei dati.....	82
CAPITOLO 5	
ANALISI E RISULTATI.....	83
5.1 Attendibilità delle scale	83

5.2 Differenze nei costrutti in funzione della pratica contemplativa.....	86
5.2.1 <i>Confronto tra praticanti e non praticanti</i>	89
5.2.2 <i>Confronto tra non praticanti e praticanti esperti</i>	91
5.3 Correlazioni	94
5.4 Analisi di regressione ed effetti indiretti.....	104
CAPITOLO 6	
CONCLUSIONI	113
6.1 Discussione dei risultati.....	113
6.1.1 <i>Pratica contemplativa e trasformazione dei processi psicologici</i>	113
6.1.2 <i>Consapevolezza e benessere psicologico</i>	114
6.1.3 <i>Interrelatedness, significato e trascendenza</i>	115
6.1.4 <i>Materialismo, entitlement e modelli alternativi di benessere</i>	116
6.1.5 <i>Convergenza tra strumenti e considerazioni metodologiche</i>	118
6.2 Limiti della ricerca e prospettive future	119
6.3 Conclusioni	121
BIBLIOGRAFIA	123

INTRODUZIONE

Negli ultimi decenni il tema del benessere ha assunto un ruolo sempre più centrale all'interno della ricerca psicologica. Accanto alle tradizionali concezioni del benessere inteso come soddisfazione di vita o presenza di emozioni positive, si sono progressivamente affermate prospettive che ne sottolineano la natura multidimensionale, includendo aspetti quali la crescita personale, il significato esistenziale, la ricchezza psicologica, la qualità delle relazioni e la realizzazione delle proprie potenzialità.

In questo contesto, un crescente interesse è stato rivolto allo studio delle pratiche contemplative e dei processi psicologici associati alla consapevolezza. Costrutti quali *mindfulness*, *decentering*, non attaccamento e *interrelatedness* sono stati progressivamente riconosciuti come elementi rilevanti per comprendere non soltanto il benessere psicologico, ma anche il rapporto che gli individui instaurano con se stessi, con gli altri e con dimensioni più ampie dell'esperienza umana. Parallelamente, la letteratura ha evidenziato l'importanza di variabili quali il significato esistenziale, il bisogno di trascendenza e gli orientamenti motivazionali nella costruzione di una vita percepita come soddisfacente e significativa.

Alla luce di tali premesse teoriche, la presente ricerca si propone di approfondire le relazioni tra pratiche contemplative, processi *mindful*, orientamenti motivazionali e diverse dimensioni del benessere, esplorando il ruolo che tali variabili possono assumere nella comprensione del funzionamento psicologico e della realizzazione personale. A tal fine, è stato predisposto un questionario comprendente diversi strumenti psicometrici finalizzati a indagare le principali variabili oggetto di studio. Attraverso l'analisi delle relazioni tra i costrutti considerati, tale ricerca empirica intende offrire un contributo alla comprensione dei processi psicologici coinvolti nella promozione del benessere.

La tesi si articola in sei capitoli. Il primo capitolo presenta le principali definizioni e prospettive teoriche sul benessere; il secondo approfondisce il ruolo delle motivazioni, degli orientamenti al benessere e dei possibili ostacoli al suo perseguimento; il terzo esamina i principali processi psicologici associati al benessere, alla consapevolezza e alle pratiche contemplative. Il quarto capitolo descrive gli obiettivi della ricerca, il campione e gli strumenti utilizzati; il quinto presenta i risultati delle analisi statistiche effettuate; infine, il sesto capitolo, alla luce della letteratura di riferimento, discute i risultati emersi dallo studio, evidenziandone limiti, implicazioni e possibili sviluppi futuri.

CAPITOLO 1

IL BENESSERE

1.1 Il concetto di benessere

Negli ultimi decenni, il benessere è diventato uno dei temi centrali della ricerca psicologica, assumendo un ruolo sempre più rilevante nell'ambito della psicologia della salute e della psicologia positiva. Tale interesse riflette il progressivo superamento di una concezione esclusivamente patogenetica della salute, focalizzata sulla malattia e sulla riduzione dei sintomi e del disagio psicologico, a favore di prospettive orientate alla comprensione dei processi che favoriscono il funzionamento positivo dell'individuo e la qualità della vita. Proprio in questa direzione, anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (1948) ha definito la salute non semplicemente come «assenza di malattie o infermità», ma come «uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale», sottolineando, così, la natura positiva e multidimensionale del costrutto (*Ministero della Salute - Organizzazione Mondiale Sanità, s.d.*).

Nonostante la sua ampia diffusione, il benessere rappresenta tuttavia un costrutto complesso e difficilmente riconducibile a una definizione univoca. Nel tempo, differenti prospettive teoriche ne hanno enfatizzato molteplici aspetti, quali felicità, piacere, soddisfazione di vita, funzionamento psicologico, crescita personale e realizzazione del Sé. Come sottolineano Ryan e Deci (2001), il benessere costituisce, infatti, un costrutto ampio e articolato, relativo sia all'esperienza soggettiva sia al funzionamento ottimale dell'individuo, la cui definizione varia in funzione dei modelli teorici di riferimento (Ryan & Deci, 2001).

La pluralità di tali prospettive ha contribuito a rendere il benessere uno dei costrutti più articolati della psicologia contemporanea, aprendo il dibattito su quali dimensioni ne costituiscano gli aspetti fondamentali. In questo scenario, la letteratura contemporanea tende a organizzarsi principalmente attorno a due grandi prospettive teoriche sul benessere, ossia quella edonica e quella eudaimonica. Pur enfatizzando aspetti differenti dell'esperienza umana, tali approcci rappresentano ancora oggi i principali riferimenti teorici nello studio del funzionamento positivo (Ryan & Deci, 2001).

1.2 Le principali prospettive teoriche sul benessere: benessere edonico e benessere eudaimonico

Tra le principali prospettive teoriche su benessere e realizzazione umana, la distinzione tra approccio edonico ed eudaimonico rappresenta ancora oggi uno dei riferimenti centrali nella letteratura psicologica contemporanea. Pur affondando le proprie radici nella riflessione filosofica classica, tali prospettive sono state progressivamente riprese e rielaborate dalla psicologia moderna, dando origine a differenti concezioni della “vita buona” (*good life*) e del funzionamento umano ottimale (Ryan & Deci, 2001).

1.2.1 L'approccio edonico

L'approccio edonico¹ affonda le proprie radici nelle tradizioni filosofiche dell'edonismo classico, secondo cui il benessere coincide principalmente con la ricerca del piacere e l'evitamento della sofferenza. In tale prospettiva, una “vita buona” è una vita caratterizzata dalla presenza di esperienze piacevoli, emozioni positive e soddisfazione personale. In continuità con tale tradizione, la psicologia contemporanea ha definito il benessere edonico prevalentemente in termini di felicità soggettiva e soddisfazione di vita. Ryan e Deci (2001) sottolineano infatti come la prospettiva edonica si concentri prevalentemente sul raggiungimento del piacere e sulla massimizzazione degli stati emotivi positivi, concependo il benessere come esperienza soggettiva di felicità (Ryan & Deci, 2001).

All'interno della ricerca psicologica, tale impostazione ha trovato particolare espressione negli studi sul *Subjective Well-Being*², i quali identificano il benessere con la combinazione di elevata soddisfazione di vita, frequenza di emozioni positive e ridotta presenza di emozioni negative, spesso combinati insieme nel concetto più generale di felicità. In questa prospettiva, il benessere viene dunque inteso soprattutto come valutazione positiva della propria esperienza di vita e come prevalenza di vissuti emotivi piacevoli (Ryan & Deci, 2001).

Nonostante la grande influenza esercitata da questo approccio, numerosi autori hanno evidenziato i limiti de «la felicità di per sé come criterio principale di benessere», sottolineando come una concezione esclusivamente edonica del benessere rischi di trascurare aspetti fondamentali dell'esperienza umana, quali crescita personale, significato esistenziale e realizzazione delle proprie potenzialità (Ryan & Deci, 2001).

¹ Il termine *edonia* deriva dal greco *hedoné* (“piacere”), derivante a sua volta da *hedýs* (“dolce”).

² Vedi oltre, par. 1.3

1.2.2 *L'approccio eudaimonico*

Accanto alla prospettiva edonica, si è sviluppata la tradizione eudaimonica³, le cui origini vengono generalmente ricondotte al pensiero aristotelico. In tale prospettiva, il benessere non coincide semplicemente con il piacere o con la felicità soggettiva, ma con la possibilità di vivere in modo autentico e realizzare pienamente il proprio potenziale umano. Il termine *eudaimonia* rimanda infatti all'idea di “vivere bene” o “fiorire” (da qui il concetto di *flourishing*, che verrà in seguito ripreso) come esseri umani, «rimanendo fedeli al proprio io interiore (demone)» e attraverso lo sviluppo delle proprie capacità e la ricerca di uno scopo significativo nella propria esistenza (Peterson et al., 2005; Ryan & Deci, 2001).

In continuità con questa tradizione, la psicologia contemporanea ha progressivamente concepito il benessere eudaimonico come una combinazione di funzionamento psicologico ottimale, crescita personale e autorealizzazione. Questi elementi insieme trovano espressione, nella ricerca contemporanea, nel concetto di *Psychological Well-Being*⁴ elaborato da Carol Ryff. In particolare, Ryan e Deci (2001) sottolineano come questa prospettiva ponga maggiore attenzione alla possibilità dell'individuo di esprimere le proprie potenzialità, perseguire obiettivi coerenti con il proprio Sé e attribuire significato alla propria esistenza. In questa direzione, si collocano anche i modelli psicologici che enfatizzano dimensioni quali autonomia, scopo nella vita, relazioni interpersonali positive, sviluppo personale e significato esistenziale, aspetti che verranno approfonditi nei paragrafi successivi (Ryan & Deci, 2001).

1.2.3 *Complementarità e integrazione delle prospettive*

Per lungo tempo, le prospettive edonica ed eudaimonica sono state considerate approcci distinti e talvolta contrapposti. La letteratura contemporanea tende, tuttavia, a considerarle dimensioni complementari del benessere umano, spesso intrecciate nell'esperienza concreta degli individui. Sebbene i due approcci pongano l'accento su aspetti differenti della “vita buona” – da un lato il piacere e la soddisfazione soggettiva, dall'altro la crescita personale e la ricerca di un significato – entrambi contribuiscono alla comprensione del funzionamento umano positivo (Peterson et al., 2005).

³ Il termine *eudaimonia* in greco sta per “felicità, benessere” ed è composto da *eu* (“buono”) e *daimon* (“genio, demone”).

⁴ Vedi oltre, par. 1.4

In questa prospettiva, il benessere appare oggi come un costrutto articolato e multidimensionale, la cui comprensione richiede l'integrazione di differenti livelli dell'esperienza umana. A partire da tali tradizioni teoriche, la psicologia contemporanea ha progressivamente sviluppato modelli specifici relativi al benessere soggettivo, al benessere più prettamente psicologico e al significato esistenziale, approfonditi qui di seguito.

1.3 Il *Subjective Well-Being*

La principale espressione contemporanea della prospettiva edonica sul benessere è rappresentata dal modello del *Subjective Well-Being* (SWB), attraverso cui il benessere viene concettualizzato come valutazione soggettiva della qualità della propria vita. In questa prospettiva, il benessere coincide prevalentemente con la presenza di piacere, soddisfazione e vissuti emotivi positivi, ponendo al centro l'esperienza soggettiva dell'individuo e il modo in cui egli percepisce e valuta la propria esistenza. Ryan e Deci (2001) sottolineano, infatti, come il benessere soggettivo rappresenti la principale declinazione psicologica contemporanea della prospettiva edonica, focalizzandosi soprattutto sul raggiungimento della felicità e sulla prevalenza di stati affettivi positivi nell'esperienza soggettiva complessiva dell'individuo (Ryan & Deci, 2001).

Il modello classico del *Subjective Well-Being* comprende due principali dimensioni: una componente cognitiva e una componente affettiva. Da un lato, la componente cognitiva coincide con la *life satisfaction*, ossia con la valutazione globale che l'individuo formula rispetto alla propria esistenza. Essa non coincide con uno stato emotivo momentaneo, ma costituisce un giudizio riflessivo relativamente stabile sui diversi ambiti della vita (Ryan & Deci, 2001).

Dall'altro lato, la componente affettiva riguarda, invece, la frequenza e l'intensità con cui vengono sperimentati affetti positivi e negativi. In questo ambito, Watson, Clark e Tellegen (1988) hanno distinto il *Positive Affect* (PA), associato a energia, entusiasmo, coinvolgimento e attivazione positiva, dal *Negative Affect* (NA), riferito a distress soggettivo ed emozioni spiacevoli quali paura, colpa, rabbia o nervosismo (Watson et al., 1988).

Un aspetto centrale del loro modello consiste nel considerare PA e NA come dimensioni relativamente indipendenti tra loro e non come poli opposti di un unico continuum. In tale prospettiva, il benessere non coincide semplicemente con l'assenza di emozioni negative, ma richiede anche la presenza di vissuti emotivi positivi (Watson et al., 1988).

A partire da questo modello, il benessere soggettivo viene dunque operazionalizzato come l'integrazione tra un'elevata soddisfazione di vita, una frequente esperienza di affetti positivi e una ridotta presenza di affetti negativi. Questa concezione bifattoriale dell'esperienza affettiva ha influenzato profondamente la ricerca psicologica contemporanea, contribuendo allo sviluppo di strumenti di valutazione degli stati affettivi, tra cui il *Positive And Negative Affect Schedule* (PANAS), elaborato dagli stessi Watson e colleghi (Ryan & Deci, 2001; Watson et al., 1988).

Pur avendo fornito una definizione empiricamente chiara e misurabile del benessere, il modello del *Subjective Well-Being* è stato criticato per il rischio di ridurre il benessere prevalentemente alla soddisfazione soggettiva e all'esperienza emotiva positiva, trascurando aspetti quali significato, crescita personale e realizzazione del potenziale umano, centrali invece nella prospettiva eudaimonica (Ryan & Deci, 2001).

1.4 Il *Psychological Well-Being*

Le critiche rivolte al modello del *Subjective Well-Being* hanno, dunque, evidenziato come una concezione del benessere prettamente edonica rischi di risultare parziale. Diversi autori hanno infatti evidenziato come il “sentirsi bene” (*feeling positive per se*) non coincida necessariamente con il “funzionare bene” (*fully functioning*), aprendo la strada alla prospettiva eudaimonica contemporanea. In questa prospettiva, il benessere riguarda soprattutto la possibilità di realizzare le proprie potenzialità, vivere in modo autentico e significativo e sviluppare un funzionamento psicologico positivo (Ryan & Deci, 2001).

Uno dei contributi teorici più influenti della prospettiva eudaimonica è rappresentato dal modello del *Psychological Well-Being* (PWB) elaborato da Carol Ryff (1995). Integrando elementi della tradizione aristotelica con contributi provenienti dalla psicologia umanistica, esistenziale e dello sviluppo, Ryff propone una concezione multidimensionale del benessere psicologico. Tale costrutto viene inteso non come semplice esperienza di piacere, ma come processo di realizzazione personale e pieno funzionamento umano. In questo senso, il benessere viene concepito come «lo sforzo verso la perfezione che rappresenta la realizzazione del proprio vero potenziale» (Ruini et al., 2003; Ryan & Deci, 2001).

Ryff individua sei dimensioni fondamentali del funzionamento psicologico positivo, descritte qui di seguito (Ruini et al., 2003; Ryan & Deci, 2001).

1. L'*Autoaccettazione* (*self-acceptance*) riguarda la capacità di sviluppare un atteggiamento positivo verso se stessi, riconoscendo e accettando sia i propri aspetti positivi sia le proprie limitazioni.
2. L'*Autonomia* (*autonomy*) fa riferimento alla possibilità di autodeterminarsi e regolare il proprio comportamento sulla base di convinzioni personali piuttosto che di pressioni esterne.
3. La *Crescita personale* (*personal growth*) concerne, invece, la percezione di sviluppo continuo delle proprie potenzialità e l'apertura verso nuove esperienze.
4. Le *Relazioni interpersonali positive* (*positive relatedness*) descrivono la capacità di costruire legami autentici, caratterizzati da fiducia, empatia e reciprocità.
5. Lo *Scopo nella vita* (*life purpose*) implica la presenza di obiettivi, direzione e significato esistenziale.
6. La *Padronanza o Controllo ambientale* (*environmental mastery*) indica la capacità di gestire efficacemente il proprio contesto di vita e affrontarne le richieste quotidiane.

Attraverso queste dimensioni, il benessere psicologico viene quindi concepito non come semplice stato emotivo positivo, bensì come equilibrio dinamico tra crescita, auto-realizzazione e qualità del funzionamento personale (Ruini et al., 2003; Ryan & Deci, 2001).

Il modello del *Psychological Well-Being* ha trovato ampia applicazione empirica attraverso lo sviluppo della *Psychological Well-Being Scale* (PWB), uno strumento volto alla valutazione delle sei dimensioni fondamentali del funzionamento psicologico positivo individuate da Ryff (Ruini et al., 2003; Ryan & Deci, 2001).

Inoltre, come sottolineato anche da Ruini e colleghi (2003), il modello del PWB ha avuto una notevole rilevanza nella ricerca clinica e psicologica contemporanea, in quanto consente di considerare il benessere come un costrutto articolato e multidimensionale, strettamente connesso ai processi di adattamento, salute mentale e sviluppo individuale. In questa prospettiva, il benessere non coincide soltanto con l'assenza di disagio psicologico, ma comprende la presenza di risorse positive e modalità di funzionamento che favoriscono la realizzazione personale e la qualità della vita (Ruini et al., 2003; Ryan & Deci, 2001).

Anche Ryan e Deci (2000), attraverso la *Self-Determination Theory* (SDT), si collocano all'interno della prospettiva eudaimonica, sostenendo che il benessere psicologico emerge dalla soddisfazione di bisogni psicologici fondamentali quali autonomia, competenza e relazionalità. Tuttavia, più che soffermarsi sulle emozioni piacevoli immediate, tali approcci pongono al centro lo sviluppo del potenziale umano, la coerenza con il proprio Sé e il funzionamento autentico dell'individuo (Ryan & Deci, 2001).

Nel complesso, il modello del *Psychological Well-Being* rappresenta uno dei principali riferimenti teorici della prospettiva eudaimonica contemporanea, offrendo una concezione del benessere che va oltre la sola felicità soggettiva e include crescita personale, autorealizzazione e qualità del funzionamento psicologico.

1.5 *Meaning in Life* e significato esistenziale

Le prospettive eudaimoniche hanno progressivamente evidenziato come il benessere psicologico non possa essere compreso esclusivamente in termini di felicità soggettiva o soddisfazione personale. In questa direzione, il significato esistenziale assume un ruolo centrale, riferendosi alla percezione che la propria vita possieda coerenza, significato, direzione e valore personale (Steger et al., 2006).

In termini generali, il costrutto di *Meaning in Life* può essere definito come il senso di comprensione e significatività attribuito alla propria esistenza. Sebbene le definizioni proposte in letteratura siano molteplici, esse convergono generalmente attorno ad alcuni elementi centrali: la presenza di uno scopo e una direzione (*purpose*), la percezione di coerenza interna dell'esperienza e il sentire che la propria vita abbia valore e significato (Negri et al., 2020; Steger et al., 2006).

Steger e colleghi (2006) sottolineano come il significato esistenziale sia strettamente connesso alla capacità di interpretare la propria esperienza in modo coerente e orientato. In una prospettiva più ampia, tale processo può contribuire all'integrazione di eventi, valori e obiettivi personali all'interno di una narrazione di sé relativamente stabile. In questo senso, il significato assume una funzione non soltanto riflessiva, ma anche motivazionale e identitaria, contribuendo a guidare il comportamento e a sostenere l'adattamento psicologico (Steger et al., 2006).

All'interno della prospettiva eudaimonica, il significato viene considerato una componente fondamentale del funzionamento psicologico ottimale. La presenza di obiettivi,

direzione e senso esistenziale risulta infatti associata a maggiore crescita personale, integrazione identitaria e benessere psicologico (Ryan & Deci, 2001; Steger et al., 2006).

Un contributo particolarmente rilevante allo studio empirico del significato esistenziale è rappresentato proprio dal modello proposto da Steger e colleghi (2006), che distingue due dimensioni fondamentali del costrutto di *Meaning in Life*. Questo modello ha anche portato allo sviluppo del *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ), uno degli strumenti maggiormente utilizzati per la valutazione empirica del significato esistenziale e delle sue due dimensioni (Negri et al., 2020; Steger et al., 2006).

1. La *Presenza di significato* (*Presence Of Meaning*; POM) riguarda la percezione soggettiva che la propria vita possieda significato, scopo e valore. Tale dimensione risulta generalmente associata a indicatori positivi di funzionamento psicologico e benessere. Gli individui che percepiscono la propria vita come significativa riportano, infatti, maggiore soddisfazione esistenziale, maggiore autostima, ottimismo e livelli inferiori di depressione e distress psicologico. In questo senso, la POM sembra costituire una risorsa psicologica importante, capace di favorire resilienza, adattamento e integrazione identitaria (Negri et al., 2020; Steger et al., 2006).
2. La *Ricerca di significato* (*Search For Meaning*; SFM) fa riferimento alla ricerca attiva di significato e alla tendenza dell'individuo a interrogarsi sul senso della propria esistenza. La relazione tra questa dimensione e il benessere appare più complessa. La SFM non coincide, infatti, necessariamente con assenza di significato, ma rappresenta piuttosto una dimensione relativamente autonoma, che può associarsi sia a vissuti di incertezza e crisi esistenziale – soprattutto se accompagnata da bassi livelli di POM – sia a processi di crescita personale e ridefinizione identitaria (Negri et al., 2020; Steger et al., 2006).

Steger e colleghi sottolineano inoltre come presenza e ricerca di significato non costituiscano poli opposti di un unico continuum, quanto piuttosto dimensioni distinte che possono coesistere. Anche individui che percepiscono la propria vita come significativa possono infatti continuare a interrogarsi sul proprio scopo esistenziale e a ricercare nuove forme di realizzazione personale. Tale prospettiva appare coerente con le concezioni eudaimoniche del benessere, secondo cui lo sviluppo umano rappresenta un processo dinamico e continuo di crescita, ridefinizione e autorealizzazione (Steger et al., 2006).

In una prospettiva più ampia, il significato esistenziale può essere considerato anche come un processo di integrazione narrativa e identitaria, attraverso cui l'individuo organizza la propria esperienza in modo coerente e orientato. In tal senso, la percezione di significato contribuisce non soltanto alla soddisfazione soggettiva, ma anche alla continuità del Sé, alla motivazione personale e al funzionamento psicologico positivo. Studi recenti hanno inoltre evidenziato come la costruzione di significato rappresenti una componente centrale del benessere eudaimonico e del *flourishing* (inteso come realizzazione ottimale dell'individuo, quindi, in termini più letterali, come “fioritura umana”), in quanto favorisce la percezione di direzione esistenziale, autenticità e coerenza personale (Negri et al., 2020; Steger et al., 2006).

Nel complesso, la letteratura suggerisce che il benessere psicologico non possa essere compreso pienamente senza considerare anche la dimensione del significato esistenziale. Sentire che la propria vita possiede coerenza, direzione e valore contribuisce, infatti, in modo rilevante alla qualità del funzionamento psicologico e alla percezione soggettiva di realizzazione personale.

1.6 Nuove prospettive sul benessere: la *Psychological Richness*

Negli ultimi anni, la letteratura sul benessere ha progressivamente evidenziato i limiti di una distinzione rigidamente dicotomica tra approccio edonico ed eudaimonico, proponendo concezioni della *good life* maggiormente sensibili alla complessità dell'esperienza umana. L'obiettivo di coloro che si sono espressi in merito è quello di includere in tale definizione non soltanto la felicità e il significato, ma anche dimensioni quali varietà esperienziale, cambiamento, complessità e trasformazione personale.

Tra queste prospettive, particolare rilevanza ha assunto il concetto di *psychological richness*, sviluppato principalmente da Oishi e colleghi. Secondo tale prospettiva, una vita psicologicamente ricca (*psychologically rich life*) è caratterizzata da esperienze interessanti, nuove e capaci di modificare il proprio punto di vista (*perspective-changing experiences*), contribuendo ad ampliare la comprensione di sé e del mondo. Tale costrutto rappresenta, per tali autori, una dimensione distinta, seppur correlata, rispetto alla felicità (edonia) e al significato esistenziale (eudaimonia) (Oishi et al., 2019; Oishi & Westgate, 2022).

Diversamente dalle concezioni più tradizionali del benessere, la *psychological richness* non implica necessariamente la prevalenza di emozioni positive o esperienze

piacevoli. Anche eventi destabilizzanti o emotivamente complessi possono contribuire a una vita psicologicamente ricca, purché favoriscano cambiamenti interiori, apprendimento e ampliamento della propria prospettiva esistenziale (Oishi et al., 2019; Oishi & Westgate, 2022).

Queste prospettive, che mirano a un allargamento del concetto di *flourishing* umano, sottolineano inoltre il valore attribuito da alcuni individui a esperienze caratterizzate da varietà, intensità, curiosità e complessità, anche in presenza di elementi di incertezza o ambivalenza emotiva. In questa direzione, il benessere viene progressivamente concepito come una realtà più ampia rispetto alla sola felicità soggettiva o alla semplice assenza di sofferenza (Mauro et al., 2025).

Il costrutto della *psychological richness* ha trovato crescente interesse anche sul piano empirico attraverso lo sviluppo del *Psychologically Rich Life Questionnaire* (PRLQ), uno strumento volto alla valutazione della percezione di una vita caratterizzata da esperienze variegate, interessanti e trasformative. Le ricerche condotte in questo ambito suggeriscono inoltre che felicità, significato e ricchezza psicologica rappresentino dimensioni «tra loro correlate ma distinte» della *good life* e che contribuiscano in modo differente alla percezione del benessere personale (Mauro et al., 2025; Oishi et al., 2019).

Complessivamente, le prospettive contemporanee sul benessere tendono a riconoscere come felicità, significato e ricchezza psicologica rappresentino dimensioni differenti ma complementari della “vita buona”. Questa crescente articolazione del benessere conduce, così, a interrogarsi non soltanto su cosa renda la vita profondamente soddisfacente, ma anche sui processi motivazionali attraverso cui gli individui orientano il proprio comportamento verso differenti forme di realizzazione personale, tema approfondito nel capitolo successivo.

CAPITOLO 2

MOTIVAZIONI E OSTACOLI AL BENESSERE

2.1 Dalla definizione del benessere alle motivazioni umane

Come emerso nel capitolo precedente, il benessere rappresenta un costrutto complesso e multidimensionale, non riconducibile esclusivamente alla presenza di piacere o all'assenza di sofferenza. Le prospettive contemporanee hanno infatti evidenziato come la “vita buona” possa assumere forme differenti, includendo dimensioni legate alla felicità soggettiva, alla realizzazione personale, al significato esistenziale e, più recentemente, anche alla ricchezza psicologica dell'esperienza. In tale prospettiva, il benessere comprende differenti modalità attraverso cui gli individui interpretano e valutano la qualità della propria esistenza.

La distinzione tra approccio edonico ed eudaimonico ha contribuito in modo significativo a chiarire come differenti concezioni del benessere derivino da differenti idee di *good life*. Se la prospettiva edonica pone maggiormente l'accento sulla ricerca del piacere, della soddisfazione e delle emozioni positive, quella eudaimonica si concentra invece sul pieno funzionamento dell'individuo, sulla crescita personale e sulla realizzazione autentica del Sé. Tali prospettive non rappresentano categorie rigidamente contrapposte, quanto piuttosto differenti modalità di orientarsi verso il benessere e di attribuire valore alla propria esperienza di vita (Ryan & Deci, 2001).

Henderson e Knight (2012) sottolineano come il benessere possa essere perseguito attraverso molteplici *pathways*, mentre Peterson e colleghi (2005), attraverso la concettualizzazione delle *orientations to happiness*, evidenziano come differenti modalità di perseguire il benessere possano contribuire congiuntamente alla percezione di una vita piena (*the Full Life*) e soddisfacente (Henderson & Knight, 2012; Peterson et al., 2005).

Alla luce di tali prospettive, il benessere non può essere considerato soltanto come un esito psicologico o una condizione soggettiva, ma anche come oggetto di orientamento motivazionale. Se esistono differenti forme di benessere, esistono infatti anche differenti modalità attraverso cui gli individui tendono a perseguirlo, organizzando obiettivi, valori e comportamenti in funzione della propria concezione della “vita buona”. Il presente capitolo approfondirà proprio le diverse modalità attraverso cui gli individui tendono a perseguire il benessere.

2.2 La Teoria dell'Autodeterminazione: motivazione, bisogni psicologici e benessere

La *Self-Determination Theory* (SDT; Ryan & Deci, 2000) rappresenta una delle principali cornici teoriche contemporanee che hanno approfondito il rapporto tra motivazione e benessere psicologico. Sebbene i costrutti centrali della teoria non costituiscano oggetto diretto della ricerca empirica descritta nel presente elaborato, la SDT assume comunque un ruolo di particolare rilevanza nel delineare il quadro teorico entro cui comprendere le relazioni tra orientamenti motivazionali, funzionamento psicologico e benessere (Ryan & Deci, 2001, 2020).

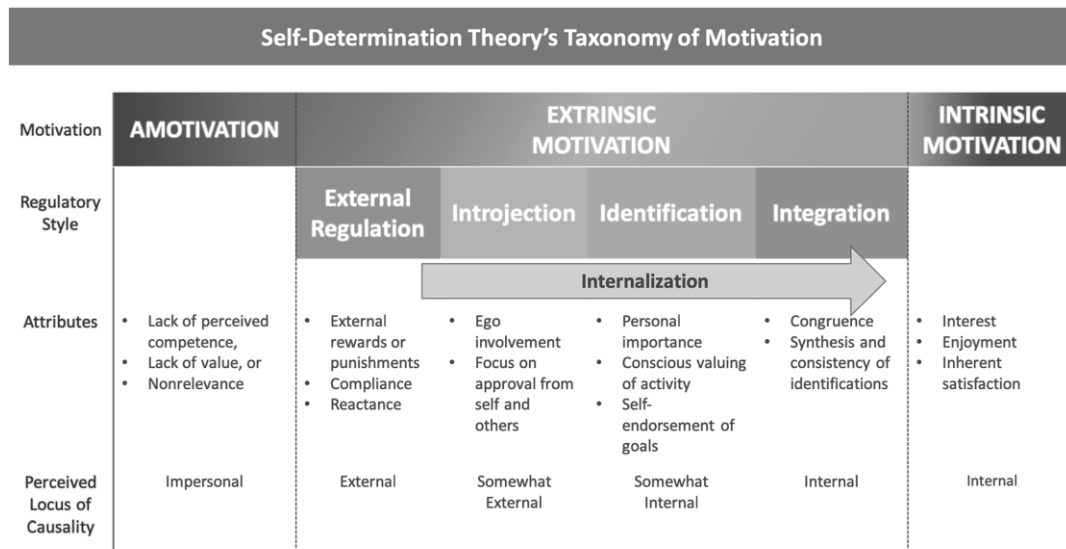
Entrando nel merito, la Teoria dell'Autodeterminazione propone una prospettiva organismica della motivazione umana, secondo cui gli individui tendono naturalmente verso crescita psicologica, integrazione del Sé e funzionamento ottimale, soprattutto quando il contesto sostiene specifiche condizioni motivazionali e relazionali. In questa prospettiva, il benessere non coincide semplicemente con l'assenza di disagio o con la presenza di emozioni positive, ma con uno sviluppo integrato della persona, sostenuto dalla soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali e da forme autonome di regolazione motivazionale (Ryan & Deci, 2001, 2020).

Un elemento centrale della SDT è la distinzione tra *motivazione intrinseca* e *motivazione estrinseca*. In particolare, la motivazione intrinseca si riferisce allo svolgimento di un'attività per l'interesse, il coinvolgimento e la soddisfazione inerenti all'attività stessa, rappresentando una manifestazione spontanea delle tendenze umane verso l'esplorazione, l'apprendimento e la padronanza personale. Le attività intrinsecamente motivate risultano infatti associate a maggiore vitalità, coinvolgimento e benessere psicologico, poiché percepite come coerenti con i propri interessi e valori personali (Ryan & Deci, 2020).

La motivazione estrinseca riguarda invece comportamenti orientati verso esiti separati dall'attività in sé, come ricompense, approvazione sociale o evitamento di conseguenze negative. Tuttavia, la SDT sottolinea come la motivazione estrinseca non costituisca una categoria unitaria, ma possa assumere differenti livelli di autodeterminazione, variando da forme maggiormente controllate a forme progressivamente più autonome e integrate, come illustrato in *Figura 1* (Ryan & Deci, 2020).

Tale distinzione risulta particolarmente rilevante poiché non è la mera presenza di motivazione a predire il benessere, bensì la qualità della regolazione motivazionale sottostante. Le forme autonome di motivazione, caratterizzate da maggiore volontarietà e

integrazione personale, risultano infatti associate a maggiori livelli di adattamento psicologico, persistenza, autoregolazione e benessere (Ryan & Deci, 2020).



Note. From the Center for Self-Determination Theory © 2017. Reprinted with permission.

Fig. 1 Tassonomia motivazionale della Teoria dell'Autodeterminazione (Ryan & Deci, 2020)

Centrale nella SDT è anche il concetto di *internalizzazione*, ossia il processo attraverso cui regolazioni inizialmente esterne possono essere progressivamente assimilate e integrate nel Sé. Attraverso questo movimento, comportamenti originariamente motivati da pressioni esterne possono essere vissuti come personalmente significativi e coerenti con i propri valori. Ryan e Deci (2001) sottolineano come l'internalizzazione rappresenti uno degli aspetti fondamentali dello sviluppo psicologico e dell'autoregolazione autonoma. In questa prospettiva, il benessere eudaimonico emerge dalla possibilità di vivere in modo coerente con il proprio senso di identità e con valori percepiti come autenticamente propri (Ryan & Deci, 2001, 2020).

Secondo la SDT, lo sviluppo dell'internalizzazione e di forme autonome di regolazione dipende dalla soddisfazione di tre bisogni psicologici di base considerati universali:

- a. il bisogno di *autonomia*, che riguarda l'esperienza di agire con senso di scelta, volontarietà e autenticità;
- b. il bisogno di *competenza*, che concerne la percezione di efficacia e padronanza nelle proprie attività;
- c. il bisogno di *relazionalità*, che si riferisce al sentirsi connessi, accettati e supportati nelle relazioni significative (Ryan & Deci, 2001, 2020).

Ryan e Deci (2020) evidenziano, focalizzandosi sull'assetto scolastico, come la frustrazione cronica di tali bisogni comprometta motivazione, crescita psicologica e benessere, mentre la loro soddisfazione favorisca vitalità, integrazione e sviluppo personale (Ryan & Deci, 2020).

All'interno di questa prospettiva, il benessere viene quindi concepito come il risultato di un funzionamento psicologico ottimale sostenuto da contesti che promuovono supporto all'autonomia, senso di competenza e connessione relazionale. Ryan e Deci (2001) collegano tale impostazione alla concezione eudaimonica del benessere, evidenziando come forme autonome e integrate di autoregolazione favoriscano crescita psicologica e funzionamento ottimale. In questo quadro, la qualità delle motivazioni assume un ruolo cruciale: perseguire obiettivi coerenti con i propri valori e bisogni fondamentali favorisce infatti maggiori benessere, autenticità e crescita psicologica rispetto a forme di regolazione controllata o basate esclusivamente su pressioni esterne (Ryan & Deci, 2001).

Le evidenze empiriche successive hanno ampiamente supportato tali assunti teorici, mostrando come i contesti *need-supportive*, ovvero ambienti in grado di sostenere autonomia, competenza e relazionalità, favoriscano non solo migliori esiti motivazionali, ma anche maggior benessere psicologico e adattamento personale. In questa direzione, Manninen et al. (2022) hanno evidenziato come il supporto ai bisogni psicologici di base risulti associato a maggiore vitalità soggettiva, funzionamento ottimale e qualità dell'esperienza individuale, confermando il ruolo centrale delle condizioni motivazionali autonome nella promozione del benessere. Tali evidenze rafforzano ulteriormente l'idea che il benessere psicologico dipenda non soltanto dal raggiungimento di specifici obiettivi o stati emotivi positivi, ma anche dalla qualità dei processi motivazionali e relazionali che sostengono l'esperienza quotidiana dell'individuo (Manninen et al., 2022).

2.3 Motivazioni edoniche e motivazioni eudaimoniche: differenti orientamenti verso la “vita buona”

La distinzione tra edonia ed eudaimonia, tradizionalmente utilizzata per descrivere differenti concezioni del benessere, è stata progressivamente estesa anche al piano motivazionale, conducendo allo studio delle modalità attraverso cui gli individui tendono a perseguire la “vita buona”. In questa prospettiva, l'attenzione si sposta dalla definizione del benessere come esito psicologico alle motivazioni che orientano il comportamento e organizzano l'esperienza soggettiva quotidiana.

Ryan e Deci (2001) sottolineano come le due tradizioni riflettano differenti concezioni della natura umana e di ciò che rende una vita pienamente soddisfacente. Se la prospettiva edonica pone principalmente l'accento sul processo di ricerca del piacere, della soddisfazione e dell'evitamento del disagio, quella eudaimonica enfatizza invece crescita personale, realizzazione del proprio potenziale e funzionamento ottimale dell'individuo. Considerate sul piano motivazionale, tali prospettive non descrivono soltanto differenti forme di benessere, ma differenti modalità attraverso cui gli individui cercano di raggiungerlo (Ryan & Deci, 2001).

Huta e Ryan (2010) rappresentano poi uno dei contributi più rilevanti nello studio delle motivazioni edoniche ed eudaimoniche, poiché distinguono il perseguimento del piacere dal perseguimento della crescita personale, dell'autenticità e del significato, sulla base delle esperienze psicologiche a cui sono associati. Secondo gli autori, le motivazioni edoniche riguardano prevalentemente la ricerca di comfort, divertimento, piacere, gratificazione immediata e rilassamento, mentre le motivazioni eudaimoniche si riferiscono alla ricerca di autenticità, sviluppo di competenze, impegno personale, eccellenza, significato esistenziale e realizzazione delle proprie potenzialità. La differenza fondamentale non risiede necessariamente nelle attività svolte, bensì nella qualità dell'esperienza ricercata e nelle finalità psicologiche che orientano il comportamento (Huta & Ryan, 2010).

Due individui possono infatti impegnarsi nella stessa attività perseguendo obiettivi motivazionali differenti: un soggetto può ricercare principalmente gratificazione immediata e benessere emotivo, mentre un altro può attribuire maggiore valore alla crescita personale, all'apprendimento o alla coerenza con i propri valori. Le motivazioni rappresentano così modalità differenti di orientarsi verso il benessere e organizzare la propria esperienza soggettiva (Huta & Ryan, 2010).

Anche Peterson, Park e Seligman (2005), attraverso la concettualizzazione degli orientamenti alla felicità, hanno evidenziato come gli individui possano perseguire il benessere privilegiando differenti orientamenti esperienziali, legati rispettivamente al piacere (*pleasant life*), al coinvolgimento (*engaged life*) o al significato (*meaningful life*). Tali orientamenti confermano l'idea che il benessere possa essere perseguito attraverso percorsi motivazionali differenti (Peterson et al., 2005).

Nel complesso, tali contributi hanno progressivamente evidenziato come il benessere non dipenda soltanto dagli esiti psicologici sperimentati dagli individui, ma anche dalle

motivazioni e dagli orientamenti attraverso cui essi tendono a ricercarlo nella propria esperienza quotidiana.

2.4 Orientamenti motivazionali e *flourishing*

Le prospettive contemporanee sul benessere hanno progressivamente spostato l'attenzione dalla sola distinzione teorica tra edonia ed eudaimonia allo studio degli orientamenti motivazionali attraverso cui gli individui perseguono differenti forme di benessere nella vita quotidiana. In questa direzione, la ricerca ha sviluppato modelli e strumenti volti a indagare empiricamente le motivazioni al benessere, entrando nel merito del modo in cui obiettivi, valori e comportamenti vengono organizzati in funzione della propria concezione della “vita buona”.

I paragrafi successivi approfondiranno alcuni dei principali modelli empirici sviluppati per lo studio degli orientamenti motivazionali al benessere, con particolare attenzione alla *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Scale* (HEMA) e alle dinamiche quotidiane del rapporto tra motivazione e benessere psicologico.

2.4.1 HEMA e orientamenti motivazionali

Uno dei principali sviluppi empirici nello studio delle motivazioni al benessere riguarda il tentativo di operationalizzare empiricamente gli orientamenti edonici ed eudaimonici come disposizioni relativamente stabili che guidano il perseguimento del benessere nella vita quotidiana. In questa prospettiva, Asano e collaboratori (2021) distinguono tre principali orientamenti motivazionali:

1. *l'orientamento al piacere edonico (hedonic pleasure orientation)*, centrato sulla ricerca di esperienze piacevoli e gratificanti;
2. *l'orientamento al rilassamento edonico (hedonic relaxation orientation)*, legato invece alla ricerca di comfort, calma e riduzione dello stress;
3. *l'orientamento eudaimonico (eudaimonic orientation)*, associato alla crescita personale, all'autenticità e alla realizzazione del proprio potenziale (Asano et al., 2021).

Un aspetto particolarmente rilevante del modello riguarda il carattere multidimensionale delle motivazioni edoniche. Gli autori mostrano infatti come la ricerca del benessere soggettivo non costituisca un costrutto unitario, bensì possa assumere forme differenti, distinguendo tra una componente orientata al piacere e alla stimolazione positiva e una maggiormente legata al rilassamento e alla tranquillità (Asano et al., 2021).

Le ricerche di Asano e colleghi evidenziano inoltre che tali orientamenti mostrano una buona stabilità temporale e possono essere misurati empiricamente attraverso strumenti specifici, tra i quali figura la scala *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities* (HEMA). Questi risultati supportano l'idea che le motivazioni al benessere costituiscano differenze individuali relativamente stabili piuttosto che semplici stati transitori (Asano et al., 2021; Huta & Ryan, 2010).

Dal punto di vista delle relazioni con il benessere, i risultati mostrano pattern parzialmente differenziati. Gli orientamenti edonici risultano maggiormente associati agli aspetti affettivi del benessere, alla spensieratezza e alla soddisfazione immediata, mentre l'orientamento eudaimonico appare più strettamente collegato a significato personale, crescita psicologica e funzionamento positivo. Entrambi mostrano comunque relazioni positive con la vitalità soggettiva e, più in generale, con livelli più elevati di benessere psicologico (Asano et al., 2021; Huta & Ryan, 2010).

2.4.2 Dinamiche quotidiane delle motivazioni e del benessere

Le ricerche più recenti hanno progressivamente evidenziato come le motivazioni al benessere non costituiscano orientamenti rigidamente stabili, ma processi dinamici e complessi significativamente influenzati dalle esperienze quotidiane e dai contesti situazionali. In questa prospettiva, il benessere viene concepito come il risultato di interazioni continue tra motivazioni, attività quotidiane ed esperienza soggettiva, sottolineando la natura fluida e situata del funzionamento psicologico positivo.

A tal proposito, van Halem e colleghi (2024), attraverso l'utilizzo dell'*Experience Sampling Methodology* (ESM), hanno analizzato le relazioni quotidiane tra motivazioni edoniche, motivazioni eudaimoniche e benessere soggettivo, mostrando come entrambe risultino associate a livelli più elevati di *affect* positivo e soddisfazione momentanea. Gli autori evidenziano inoltre una significativa variabilità intraindividuale delle motivazioni, suggerendo che gli orientamenti al benessere possano fluttuare considerevolmente da un momento all'altro in funzione delle esperienze vissute e del contesto (Van Halem et al., 2024).

In continuità con quanto emerso nei paragrafi precedenti, le attività caratterizzate contemporaneamente da componenti edoniche ed eudaimoniche tendono ad associarsi a maggior benessere soggettivo quotidiano. Tuttavia, lo studio evidenzia anche la presenza di effetti interattivi e curvilinei, suggerendo che la relazione tra motivazioni e benessere non

sia rigidamente lineare. In particolare, livelli molto elevati di entrambe le motivazioni potrebbero non produrre incrementi proporzionali del benessere, indicando la possibile presenza di limiti o condizioni contestuali nella loro integrazione (Van Halem et al., 2024).

Tali contributi favoriscono così una concezione maggiormente dinamica del benessere, evidenziando come le motivazioni possano modificarsi continuamente nelle esperienze quotidiane e contribuire in modo flessibile al funzionamento psicologico positivo.

2.5 Motivazioni multidimensionali della *good life*

Sebbene la distinzione tra motivazioni edoniche ed eudaimoniche abbia rappresentato uno dei principali riferimenti teorici nello studio del benessere, la letteratura più recente ha progressivamente evidenziato la necessità di ampliare tale prospettiva, considerando la *good life* come una realtà motivazionale più ampia e complessa. In questa direzione, alcuni modelli contemporanei hanno proposto concezioni del benessere capaci di includere simultaneamente differenti forme di valore personale, significato ed esperienza soggettiva.

2.5.1 Dalla dicotomia alla multidimensionalità

Numerosi autori hanno evidenziato i limiti di una concezione rigidamente dicotomica della *good life*, sottolineando come piacere, significato, crescita personale e soddisfazione esistenziale non costituiscano dimensioni necessariamente opposte o mutualmente esclusive. Autori come Henderson e Knight propongono, infatti, una prospettiva più integrativa, per la quale differenti orientamenti motivazionali possano coesistere congiuntamente all'interno dell'esperienza soggettiva contribuendo al benessere psicologico e al *flourishing* (Henderson & Knight, 2012).

A partire da tali riflessioni, la letteratura recente ha ulteriormente ampliato il concetto di “vita buona”, includendo dimensioni che eccedono la tradizionale contrapposizione tra edonia ed eudaimonia. Un contributo particolarmente rilevante in questo senso è rappresentato dal costrutto di *psychological richness* proposto da Oishi e colleghi (2019), secondo cui una vita può essere considerata soddisfacente non soltanto perché piacevole o significativa, ma anche perché ricca di esperienze interessanti, intense, sorprendenti e capaci di modificare la propria prospettiva sul mondo. Una vita psicologicamente ricca si caratterizza infatti per varietà, novità, complessità ed esperienze trasformative, anche

quando queste non risultano necessariamente piacevoli o orientate a uno scopo preciso (Oishi et al., 2019).

Tale prospettiva contribuisce, quindi, a superare una visione riduttiva del benessere fondata esclusivamente sulla ricerca del piacere o della realizzazione personale, suggerendo invece come gli individui possano perseguire simultaneamente differenti forme di valore esistenziale.

2.5.2 Le quattro motivazioni fondamentali

Tra i modelli più recenti volti a descrivere la pluralità delle motivazioni verso la “vita buona” si colloca la *Four Motives in Life Scale* (FMLS), uno strumento in fase di costruzione che indaga i principali orientamenti motivazionali che guidano gli individui nella costruzione della propria realizzazione personale. Nello specifico, la scala non misura direttamente il benessere psicologico, ma esplora ciò che le persone considerano importante e significativo per la propria vita.

La FMLS non si configura come una teoria generale della motivazione umana introducendo dimensioni radicalmente nuove rispetto alla letteratura contemporanea sul benessere. Essa propone piuttosto un’integrazione operativa di differenti orientamenti motivazionali già ampiamente discussi nei modelli edonici, eudaimonici e nelle più recenti prospettive sulla ricchezza psicologica. In questa prospettiva, la scala rappresenta soprattutto uno strumento esplorativo volto a indagare il peso relativo attribuito dagli individui a differenti modalità di realizzazione personale e di ricerca della “vita buona”. In continuità con le prospettive discusse finora, la scala considera le seguenti quattro principali motivazioni che spingono gli individui al perseguimento di una condizione di benessere:

1. il *Significato (meaning)*, relativo alla ricerca di uno scopo profondo, alla coerenza esistenziale e alla comprensione del valore della propria vita, riflettendo, dunque, una motivazione propriamente eudaimonica;
2. il *Piacere (pleasure)*, associato al perseguimento di esperienze piacevoli, gratificanti e orientate al benessere soggettivo immediato oltre che all’evitamento della sofferenza, richiamando, così, l’orientamento edonico classico;
3. la *Vita ricca (rich life)*, concernente il desiderio di vivere esperienze nuove, complesse, arricchenti e trasformative, in linea con il costrutto di *psychological richness*;

4. l'*Autorealizzazione* (*self-realization*), collocabile nell'alveo delle prospettive eudaimoniche orientate allo sviluppo del proprio potenziale personale, alla crescita individuale e al perseguimento di attività percepite come significative (Ugolini et al., 2025).

Un primo utilizzo empirico della FMLS è stato presentato da Ugolini e colleghi (2025), i quali hanno adoperato la scala per esplorare le relazioni tra differenti orientamenti motivazionali, spiritualità e religiosità. I risultati evidenziano come la ricerca di significato rappresenti una dimensione trasversalmente rilevante nei differenti profili religiosi e spirituali, mentre motivazioni come autorealizzazione e vita ricca tendano a caratterizzare maggiormente gli individui che si definiscono spirituali (Ugolini et al., 2025).

Nel complesso, i contributi più recenti sul benessere suggeriscono che le motivazioni umane verso la *good life* non siano riconducibili a un singolo orientamento dominante, ma a configurazioni motivazionali complesse, nelle quali piacere, significato, crescita personale ed esperienze psicologicamente arricchenti possono assumere peso variabile in funzione delle proprie caratteristiche personali, dei contesti di vita e delle esperienze attraversate (Henderson & Knight, 2012; Oishi et al., 2019).

Questa crescente apertura verso forme più ampie e articolate di realizzazione umana conduce, infine, a considerare anche motivazioni che trascendono il semplice interesse individuale e il perseguimento del benessere personale, introducendo il tema della *self-transcendence* e del bisogno di trascendenza, approfonditi nel paragrafo seguente.

2.6 *Self-transcendence* e bisogno di trascendenza

Il costrutto di *self-transcendence* si inserisce all'interno di prospettive teoriche che evidenziano come le motivazioni umane possano orientarsi non soltanto verso il piacere, la soddisfazione personale o la piena autorealizzazione individuale, ma anche verso forme di esperienza e significato che implicano il superamento dei confini abituali del Sé. Con il concetto di *self-transcendence* si intende la tendenza a percepirsi come parte di qualcosa di più ampio rispetto ai propri interessi immediati, orientandosi verso connessione, significato, altruismo, valori esistenziali o dimensioni considerate trascendenti (Koltko-Rivera, 2006).

Un contributo particolarmente rilevante in questo ambito è rappresentato dalla reinterpretazione della gerarchia dei bisogni proposta da Koltko-Rivera (2006), il quale evidenzia come, negli scritti più tardi di Maslow, la *self-transcendence* venga collocata oltre la

stessa *self-actualization*. In tale prospettiva, la piena realizzazione umana non coinciderebbe esclusivamente con lo sviluppo del proprio potenziale individuale, ma includerebbe anche la capacità di orientarsi verso valori, significati e finalità che trascendono il Sé. La realizzazione personale non rappresenterebbe, dunque, il punto terminale dello sviluppo motivazionale, bensì il possibile presupposto per forme più ampie di connessione, altruismo e trascendenza del Sé (Koltko-Rivera, 2006).

Sebbene, nel senso comune, tali dimensioni siano state frequentemente associate alla religiosità e alla spiritualità, numerosi autori sottolineano come la *self-transcendence* e, parallelamente, il bisogno di trascendenza possano assumere forme differenti e non necessariamente riconducibili a credenze religiose istituzionalizzate. A riprova di ciò, all'interno della letteratura contemporanea, il *bisogno di trascendenza* viene descritto come un orientamento multidimensionale. Tale costrutto può dunque assumere differenti configurazioni motivazionali, come emerge in maniera lampante dalla struttura della relativa scala che, seppur non ancora ufficialmente pubblicata, si propone proprio di indagare questo tipo di movimento.

1. Una prima dimensione del costrutto in questione può essere individuata in un orientamento prevalentemente centrato sul Sé, nel quale il benessere viene perseguito attraverso autenticità, crescita personale e sviluppo del proprio potenziale. In questo caso, pur emergendo una tensione verso valori più profondi rispetto alla semplice ricerca del piacere immediato, il fulcro motivazionale rimane prevalentemente individuale e autoreferenziale.
2. Una seconda configurazione riguarda una trascendenza *Verticale*, orientata verso dimensioni percepite come superiori o sacre, quali il divino, l'assoluto o una realtà trascendente in senso lato. In tale prospettiva, la ricerca di significato si accompagna al desiderio di connessione con qualcosa che supera la dimensione ordinaria dell'esperienza individuale. Tuttavia, come sottolineato da Al Maamari (2026) e Ugolini e colleghi (2025), spiritualità e trascendenza non devono necessariamente essere interpretate in termini confessionali o religiosi, ma possono essere comprese più ampiamente come bisogni psicologici ed esistenziali legati alla ricerca di senso, *purpose* e coerenza esistenziali (Al Maamari, 2026; Ugolini et al., 2025).
3. Una terza configurazione di trascendenza è quella *Orizzontale*, caratterizzata da un ampliamento del senso di connessione verso gli altri, la natura, l'umanità o la

totalità dell'esperienza vissuta. In questo caso, il superamento dell'egocentrismo non implica necessariamente il riferimento a una dimensione spirituale o religiosa, ma piuttosto un progressivo decentramento dal Sé e una maggiore percezione di interconnessione. In questa direzione, alcune esperienze eudaimoniche possono associarsi a vissuti di elevazione, connessione e apertura che eccedono il semplice perseguimento del piacere e del proprio interesse immediato. Questa dinamica contribuirebbe a generare esperienze percepite come profondamente significative ed esistenzialmente trasformative (Huta & Ryan, 2010).

Nel complesso, tali prospettive suggeriscono che alcune motivazioni al benessere implicano il superamento dell'interesse personale immediato e l'apertura verso forme più ampie di significato, connessione e trascendenza. In tale prospettiva, processi psicologici quali *mindfulness*, *self-compassion*, *interrelatedness* e non attaccamento, che verranno approfonditi nel capitolo successivo, possono essere interpretati non soltanto come strategie di regolazione emotiva. Essi rappresentano modalità attraverso cui l'individuo può sviluppare maggiore consapevolezza, decentramento dal Sé e connessione con la propria esperienza e con gli altri.

2.7 Il lato problematico della ricerca del benessere

Sebbene la ricerca contemporanea abbia evidenziato numerosi orientamenti motivazionali associati al *flourishing* e alla crescita personale, è emerso parallelamente come non tutte le modalità di perseguimento della felicità conducano necessariamente a un autentico benessere psicologico. Alcune strategie orientate al raggiungimento della soddisfazione possono infatti produrre effetti paradossali, contribuendo a forme di funzionamento fragile, instabile o dipendente dalla validazione esterna.

Come discusso nei paragrafi precedenti, gli esseri umani tendono naturalmente a orientarsi verso obiettivi percepiti come fonte di felicità e benessere; tuttavia, la letteratura suggerisce che la qualità delle motivazioni sottostanti agli obiettivi personali risulti spesso più importante del loro mero raggiungimento. In particolare, la *Self-Determination Theory* distingue tra forme di regolazione autonoma e controllata del comportamento, mostrando come il benessere psicologico dipenda in larga misura dal soddisfacimento dei bisogni fondamentali di autonomia, competenza e relazionalità. Quando il senso di valore personale dipende prevalentemente da approvazione sociale, successo attribuito

esternamente o confronto con gli altri, il benessere tende a diventare più contingente e vulnerabile (Ryan & Deci, 2001, 2020).

In questa prospettiva, Rijavec e colleghi (2008) sottolineano come il benessere non dipenda esclusivamente dall'intensità con cui si ricerca la felicità, ma anche dall'equilibrio tra differenti orientamenti motivazionali. Gli autori evidenziano, infatti, che gli individui maggiormente orientati verso aspirazioni intrinseche – quali crescita personale, relazioni significative e sviluppo del Sé – mostrano livelli più elevati di soddisfazione di vita e funzionamento psicologico. Per contro, una predominanza di obiettivi estrinseci appare associata a minore benessere e maggiore fragilità emotiva. In tal senso, il perseguimento di successo, immagine e status può trasformarsi in una modalità compensatoria di regolazione del valore personale. Il benessere diventa così fortemente dipendente da conferme esterne e quindi più esposto a sentimenti di inadeguatezza e insoddisfazione cronica (Rijavec et al., 2011).

Tale dinamica richiama quello che diversi autori hanno definito un vero e proprio “paradosso del benessere”: la ricerca intenzionale della felicità può, in alcune circostanze, ostacolare l'esperienza di benessere che si tenta di raggiungere. Quando il benessere viene perseguito principalmente attraverso indicatori esterni di valore, esso rischia, infatti, di assumere una natura fragile e instabile, subordinata a standard difficilmente mantenibili nel tempo.

Ryan e Deci evidenziano, inoltre, come obiettivi legati a denaro, fama e immagine tendano a contribuire solo marginalmente al soddisfacimento dei bisogni psicologici fondamentali e possano persino interferire con processi di autenticità, integrazione personale e funzionamento ottimale. In questa prospettiva, emerge progressivamente una distinzione tra forme di benessere più autentiche e integrate e forme più apparenti, sostenute prevalentemente dal confronto sociale e dal riconoscimento esterno (Ryan & Deci, 2001).

I paragrafi successivi mirano, dunque, ad approfondire alcune delle principali configurazioni motivazionali associate a tali dinamiche, soffermandosi in particolare sul ruolo del materialismo e dell'*entitlement* nel funzionamento psicologico e nella costruzione del benessere.

2.8 Materialismo, aspirazioni estrinseche e benessere

Tra gli orientamenti motivazionali maggiormente studiati in relazione al benessere psicologico, il materialismo e le aspirazioni estrinseche occupano un ruolo particolarmente

rilevante. La letteratura contemporanea ha infatti progressivamente evidenziato come il perseguimento di successo economico, immagine, prestigio sociale e possesso materiale possa associarsi a forme di benessere più dipendenti dalla validazione esterna e dal confronto sociale.

In questa prospettiva, il *materialismo* non viene considerato esclusivamente come interesse verso il consumo o i beni materiali, ma come un vero e proprio orientamento valoriale e motivazionale centrato sull'idea che felicità, successo e realizzazione dipendano principalmente dal raggiungimento di obiettivi esterni. Tali orientamenti risultano strettamente collegati alle aspirazioni estrinseche descritte dalla Teoria dell'Autodeterminazione, orientate soprattutto verso approvazione sociale, immagine e riconoscimento piuttosto che verso crescita personale, relazioni significative e contributo comunitario (Richins & Dawson, 1992; Ryan & Deci, 2020).

La relazione tra materialismo e benessere appare, tuttavia, particolarmente complessa. Sebbene tali orientamenti possano apparire inizialmente coerenti con il desiderio di successo, sicurezza o riconoscimento personale, numerosi studi hanno evidenziato associazioni con maggiori livelli di vulnerabilità emotiva, insoddisfazione cronica e difficoltà nel soddisfacimento dei bisogni psicologici fondamentali. I paragrafi seguenti approfondiranno tali aspetti soffermandosi, in particolar modo, sul materialismo come orientamento valoriale, sulla distinzione tra aspirazioni intrinseche ed estrinseche e sulle condizioni in cui gli obiettivi estrinseci possono diventare un fattore problematico per il funzionamento psicologico e il benessere.

2.8.1 *Materialismo come orientamento valoriale*

Nel panorama della psicologia del benessere, il materialismo viene generalmente concettualizzato non semplicemente come interesse verso il denaro o i beni di consumo. Il costrutto viene più propriamente inteso come un sistema valoriale e un orientamento motivazionale che attribuisce centralità al possesso materiale nella definizione della felicità, del successo e della realizzazione personale. In tale prospettiva, gli individui maggiormente orientati in senso materialistico tendono a considerare beni, status e consumo come elementi fondamentali attraverso cui costruire e definire il proprio valore personale e valutare anche quello altrui (Richins & Dawson, 1992).

Uno dei contributi teorici più influenti sul tema è rappresentato dal modello proposto da Richins e Dawson (1992), i quali definiscono il materialismo come una *consumer*

values orientation, ovvero un orientamento valoriale centrato sull'importanza attribuita all'acquisizione e al possesso di beni materiali. Gli autori evidenziano tre principali dimensioni del costrutto (Richins & Dawson, 1992).

- a. La prima dimensione, denominata *acquisition centrality*, riguarda la tendenza a collocare il possesso e l'acquisizione di beni al centro della propria vita quotidiana e dei propri obiettivi personali. In questo caso, il consumo assume una funzione centrale nell'organizzazione delle priorità individuali e delle modalità di autorealizzazione (Richins & Dawson, 1992).
- b. La seconda dimensione, *possession-defined success*, concerne la tendenza a definire il successo personale e sociale attraverso la quantità e la qualità dei beni posseduti. Status, prestigio e approvazione sociale vengono così valutati prevalentemente sulla base di indicatori esteriori e materiali, favorendo processi di confronto sociale e una costante attenzione all'immagine di sé (Richins & Dawson, 1992).
- c. La terza componente, *acquisition as the pursuit of happiness*, descrive, infine, la convinzione secondo cui la felicità dipenderebbe principalmente dall'acquisizione di beni materiali, piuttosto che da relazioni significative, crescita personale o esperienze interiormente rilevanti (Richins & Dawson, 1992).

Richins e Dawson evidenziano, inoltre, come il materialismo costituisca un orientamento relativamente stabile, associato a specifiche modalità di valutazione del Sé e della propria vita. Livelli elevati di materialismo risultano, infatti, associati a maggiore enfasi posta sulla sicurezza finanziaria, maggiore desiderio di reddito e minore soddisfazione esistenziale (Richins & Dawson, 1992).

Accanto alla definizione teorica del costrutto, gli autori hanno sviluppato la *Material Values Scale* (MVS), uno degli strumenti più frequentemente adoperati per la valutazione empirica del materialismo. Sebbene gli aspetti prettamente psicometrici dello strumento verranno approfonditi nel capitolo metodologico, è importante sottolineare come la disponibilità di misure empiriche abbia contribuito a consolidare lo studio del costrutto all'interno della ricerca psicologica sul benessere (Richins & Dawson, 1992).

2.8.2 Aspirazioni intrinseche ed estrinseche

La distinzione tra aspirazioni intrinseche ed estrinseche rappresenta uno degli sviluppi teorici più rilevanti della *Self-Determination Theory* nello studio della qualità motivazionale degli obiettivi personali. Diversamente dalla distinzione tra motivazione intrinseca

ed estrinseca⁵ – relativa alle ragioni che sostengono il comportamento e al grado di autodeterminazione della regolazione motivazionale – la distinzione tra aspirazioni intrinseche ed estrinseche riguarda, invece, il contenuto degli obiettivi perseguiti dagli individui, ossia ciò verso cui le persone orientano stabilmente valori, desideri e investimenti personali.

Se il materialismo è stato descritto come un sistema valoriale centrato sul possesso, sul successo materiale e sul riconoscimento sociale, la SDT consente di comprendere più approfonditamente perché alcuni obiettivi risultino maggiormente associati al benessere psicologico rispetto ad altri (Rijavec et al., 2011; Ryan & Deci, 2020).

In continuità con quanto discusso rispetto alla qualità della regolazione motivazionale, la SDT evidenzia, inoltre, come il benessere individuale non dipenda esclusivamente dal raggiungimento degli obiettivi personali, ma anche dalla loro qualità motivazionale e dalla loro capacità di favorire la soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali di autonomia, competenza e relazionalità. In questo quadro, le aspirazioni personali possono essere distinte in funzione del loro orientamento verso contenuti intrinseci oppure estrinseci (Ryan & Deci, 2020).

1. Le *aspirazioni intrinseche* sono orientate alla crescita personale, alle relazioni significative, al contributo verso gli altri e alla salute psicofisica. Tali obiettivi risultano generalmente più coerenti con esperienze di autenticità, coinvolgimento personale e connessione interpersonale (Ryan & Deci, 2020).
2. Le *aspirazioni estrinseche* sono prevalentemente focalizzate su successo economico, prestigio sociale, immagine e riconoscimento esterno. In questi casi, il valore personale tende a dipendere maggiormente dall'approvazione esterna e dal confronto sociale (Ryan & Deci, 2020).

Kasser e Ryan hanno evidenziato come una forte enfasi su obiettivi estrinseci risulti frequentemente associata a livelli inferiori di benessere psicologico e una minore soddisfazione dei bisogni fondamentali. Gli individui più orientati verso denaro, immagine e status tendono, infatti, a mostrare maggiore vulnerabilità all'insoddisfazione cronica, maggiore dipendenza dalla validazione sociale e una più elevata esposizione a forme di motivazione controllata (Rijavec et al., 2011; Ryan & Deci, 2020).

⁵ Vedi sopra, par. 2.2

Al contrario, gli obiettivi intrinseci tendono a favorire esperienze maggiormente coerenti con autenticità, crescita personale e connessione interpersonale, risultando più frequentemente associati alla soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali. In questa prospettiva, la qualità dell'esperienza motivazionale assume un ruolo centrale: individui che perseguono obiettivi apparentemente simili possono infatti differire profondamente rispetto alle ragioni psicologiche che sostengono tali comportamenti (Ryan & Deci, 2020).

Il materialismo può quindi essere interpretato come una configurazione motivazionale prevalentemente orientata verso aspirazioni estrinseche, nelle quali il valore personale viene definito soprattutto attraverso indicatori esterni di successo e riconoscimento. Sebbene tali orientamenti possano produrre gratificazioni momentanee, essi tendono a risultare meno associati a forme stabili e profonde di benessere psicologico (Rijavec et al., 2011; Ryan & Deci, 2020).

2.8.3 Bisogni psicologici e benessere

All'interno della *Self-Determination Theory*, la relazione tra orientamenti motivazionali e benessere viene interpretata principalmente alla luce della soddisfazione o frustrazione dei bisogni psicologici fondamentali di autonomia, competenza e relazionalità. In questa prospettiva, tali bisogni rappresentano il principale meccanismo attraverso cui gli obiettivi personali incidono sul funzionamento psicologico e sulla qualità dell'esperienza soggettiva (Ryan & Deci, 2020).

Come evidenziato da Rijavec e collaboratori, gli orientamenti maggiormente centrati su obiettivi intrinseci tendono a favorire esperienze di autenticità, connessione interpersonale e autodeterminazione, risultando associati a livelli più elevati di vitalità e soddisfazione di vita. Al contrario, quando il valore personale dipende prevalentemente da approvazione esterna, successo materiale o confronto sociale, il soddisfacimento dei bisogni fondamentali tende a risultare più fragile e instabile (Rijavec et al., 2011).

In questa prospettiva, il problema degli orientamenti estrinseci non risiede necessariamente nella presenza di obiettivi legati al successo o al riconoscimento sociale, quanto piuttosto nel rischio che tali obiettivi assumano un ruolo predominante all'interno della regolazione personale.

2.8.4 *Quando gli obiettivi estrinseci diventano problematici*

La letteratura contemporanea suggerisce che gli obiettivi estrinseci non debbano essere considerati di per sé patologici o necessariamente incompatibili con il benessere psicologico. Desiderare successo economico, riconoscimento sociale o sicurezza materiale rappresenta infatti una componente relativamente comune dell'esperienza umana e può, in alcune circostanze, contribuire al raggiungimento di stabilità e soddisfazione personale. Tali obiettivi tendono, tuttavia, a diventare problematici quando assumono una posizione predominante all'interno del sistema motivazionale individuale, sostituendo o marginalizzando obiettivi maggiormente intrinseci.

Entrando nel merito, Rijavec e colleghi evidenziano come il benessere psicologico risulti più compromesso in presenza di uno squilibrio motivazionale caratterizzato da un investimento eccessivo in obiettivi estrinseci e da una ridotta centralità di crescita personale, relazioni significative e autorealizzazione autentica. Quando il valore personale dipende prevalentemente da successo o approvazione sociale, il benessere tende, infatti, a diventare più fragile e contingente, poiché fortemente subordinato a risultati continuamente confrontabili e difficilmente stabili nel tempo (Rijavec et al., 2011).

Tali dinamiche possono favorire elevata sensibilità alla valutazione altrui, dipendenza dalla conferma interpersonale e una crescente vulnerabilità all'insoddisfazione cronica. La letteratura suggerisce inoltre che alcune persone tendano a sovrastimare i benefici emotivi derivanti dal successo materiale e dal riconoscimento sociale, attribuendo agli obiettivi estrinseci una sorta di "promessa implicita" di felicità e realizzazione personale. Tuttavia, l'effettivo raggiungimento di tali obiettivi non sembra poi produrre incrementi stabili e duraturi del benessere, soprattutto quando essi diventano la principale fonte di regolazione del valore personale (Rijavec et al., 2011).

La criticità principale non riguarda quindi la semplice presenza di obiettivi estrinseci, quanto piuttosto la loro centralità compensatoria all'interno dell'identità individuale, che può favorire forme di funzionamento psicologico maggiormente vulnerabili e dipendenti dal riconoscimento esterno.

2.8.5 *Equilibrio motivazionale e benessere*

Pur evidenziando i limiti associati a un'eccessiva centralità delle aspirazioni estrinseche, la letteratura suggerisce la necessità di superare una lettura rigidamente dicotomica del rapporto tra motivazioni e benessere. Il funzionamento psicologico non dipenderebbe

infatti dalla semplice presenza o assenza di obiettivi estrinseci, quanto piuttosto dall'equilibrio complessivo tra differenti orientamenti motivazionali.

Rijavec e colleghi mostrano come i livelli più elevati di benessere emergano nei soggetti caratterizzati contemporaneamente da alti livelli di obiettivi intrinseci e da moderati o elevati livelli di obiettivi estrinseci. Tali risultati suggeriscono, dunque, che aspirazioni legate a successo, riconoscimento o sicurezza materiale non risultino necessariamente incompatibili con il benessere psicologico, purché non sostituiscano completamente obiettivi orientati a crescita personale, relazioni significative e autorealizzazione (Rijavec et al., 2011).

Il problema centrale non sembra quindi risiedere nella mera presenza di aspirazioni estrinseche, quanto nella loro predominanza rigida ed esclusiva all'interno del sistema motivazionale individuale. Quando gli obiettivi esterni diventano l'unica o principale fonte di valore personale, allora il benessere tende a risultare maggiormente vulnerabile e dipendente dal confronto sociale. Al contrario, una configurazione motivazionale più equilibrata e integrata appare come l'assetto ideale, associata a modalità di regolazione più stabili e adattive.

2.9 Entitlement e funzionamento psicologico

Le riflessioni sviluppate nei paragrafi precedenti hanno evidenziato come alcune modalità di ricerca del benessere possano favorire forme di funzionamento psicologico più vulnerabili, soprattutto quando il valore personale dipende prevalentemente da riconoscimento esterno, confronto sociale e validazione interpersonale. In questa prospettiva, la letteratura psicologica ha progressivamente dedicato crescente attenzione al costrutto di *psychological entitlement*, considerato come una particolare configurazione motivazionale e relazionale associata a modalità fragili di regolazione del Sé.

Più che coincidere semplicemente con egoismo, elevata autostima o ricerca di vantaggi personali, l'*entitlement* sembra infatti implicare un rapporto vulnerabile con il proprio valore personale, caratterizzato da elevata sensibilità al riconoscimento e forte dipendenza dalla conferma esterna. Tali dinamiche possono contribuire a forme di funzionamento psicologico e relazionale meno integrate, maggiormente instabili e più esposte al confronto sociale.

I paragrafi successivi approfondiranno, dunque, questa configurazione, soffermandosi sulla sua definizione teorica, sul rapporto con la regolazione fragile del Sé e sulle principali implicazioni psicologiche e interpersonali a esso associate.

2.9.1 Definizione di *psychological entitlement*

Il costrutto di *psychological entitlement* è stato progressivamente definito dalla letteratura psicologica come una disposizione stabile caratterizzata dalla convinzione profonda di meritare trattamenti privilegiati, riconoscimento altrui e soddisfazione preferenziale dei propri bisogni. In questa prospettiva, l'*entitlement* riguarda soprattutto una particolare percezione di *deservingness*, ovvero la convinzione soggettiva di avere diritto a benefici, attenzioni o considerazioni superiori rispetto agli altri. Per tali ragioni, il costrutto può essere inteso, in italiano, come una forma di “diritto psicologico”, caratterizzata da aspettative di trattamento privilegiato rispetto agli altri, indipendentemente dalle circostanze, dai risultati effettivamente raggiunti o dai contributi apportati nelle relazioni sociali (Campbell et al., 2004).

Uno dei contributi teorici più influenti sul tema è rappresentato dal lavoro di Campbell e colleghi (2004), i quali definiscono il *psychological entitlement* come «una convinzione stabile e pervasiva secondo cui si meriti più degli altri». Tale disposizione implica aspettative elevate di riconoscimento, approvazione e trattamento speciale, accompagnate dalla tendenza a considerare tali privilegi come legittimi e dovuti piuttosto che come il risultato di meriti specifici o reciprocità relazionale (Campbell et al., 2004).

In questa prospettiva, gli individui con elevati livelli di *entitlement* tendono a percepirsi come maggiormente degni di attenzione, considerazione o vantaggi rispetto agli altri. Il costrutto si caratterizza, dunque, per una marcata percezione di diritto personale (il cosiddetto *sense of entitlement*), frequentemente associata all'idea di meritare condizioni favorevoli o trattamenti preferenziali in differenti ambiti della vita sociale e relazionale (Campbell et al., 2004).

Campbell e colleghi sottolineano, inoltre, come il *psychological entitlement* rappresenti una caratteristica relativamente stabile della personalità, distinta sia dalla semplice autostima sia da atteggiamenti genericamente egoistici. Sebbene il costrutto in questione possa presentare punti di contatto con alcune dimensioni del narcisismo, esso non coincide con quest'ultimo e può essere considerato come una configurazione psicologica

specifica, centrata principalmente su attese di privilegio e riconoscimento personali (Campbell et al., 2004).

Accanto alla definizione teorica del costrutto, gli stessi autori hanno sviluppato la *Psychological Entitlement Scale* (PES), uno degli strumenti più adoperati per la valutazione empirica dell'*entitlement* psicologico. La scala consente di indagare il grado in cui gli individui percepiscono di meritare privilegi maggiori rispetto agli altri. Sebbene gli aspetti più prettamente metodologici e psicometrici della scala verranno approfonditi nel capitolo metodologico, è importante sottolineare come la disponibilità di misure empiriche abbia contribuito a consolidare lo studio dell'*entitlement* all'interno della ricerca sul funzionamento psicologico e relazionale (Campbell et al., 2004).

2.9.2 *Entitlement e regolazione fragile del Sé*

Oltre a configurarsi come aspettativa di trattamento privilegiato, il *psychological entitlement* è stato frequentemente interpretato anche come una modalità fragile e vulnerabile di regolazione del valore personale. Il senso di diritto percepito non rifletterebbe, infatti, necessariamente un'autostima autenticamente stabile e integrata, quanto piuttosto il bisogno di mantenere una rappresentazione positiva di sé attraverso continue conferme e riconoscimenti interpersonali (Campbell et al., 2004).

La letteratura evidenzia infatti come gli individui con elevati livelli di *entitlement* mostrino una particolare sensibilità alle situazioni percepite come minacciose per il proprio ego (*ego threat*), reagendo negativamente quando le proprie aspettative di riconoscimento o trattamento speciale vengono disattese. In questi casi, il valore personale appare fortemente contingente alla validazione esterna e alla percezione di essere adeguatamente considerati, ammirati o privilegiati rispetto agli altri (Campbell et al., 2004).

In tal senso, l'*entitlement* può essere interpretato come una forma di autovalorizzazione fragile, caratterizzata da elevata vulnerabilità psicologica e instabilità dell'autostima. Il bisogno costante di validazione interpersonale tende, infatti, a rendere il Sé maggiormente dipendente dal giudizio altrui, favorendo una regolazione identitaria poco flessibile e fortemente centrata sull'immagine personale. Quando tali aspettative vengono frustrate, possono emergere sentimenti di rabbia, frustrazione, svalutazione o percezione di ingiustizia (Campbell et al., 2004).

Questa modalità di funzionamento risulta particolarmente rilevante nel quadro teorico della presente tesi, poiché evidenzia implicitamente il contrasto tra forme di regolazione

del Sé fortemente dipendenti dall'*ego-validation* e modalità di benessere più flessibili, integrate e meno centrate sulla conferma esterna del proprio valore personale. In questa prospettiva, processi psicologici caratterizzati da maggiore flessibilità, minore identificazione con l'immagine di sé e minore dipendenza dall'approvazione sociale – approfonditi nel capitolo successivo – possono essere interpretati come modalità alternative di regolazione del Sé e di relazione con la propria esperienza interna (Campbell et al., 2004).

2.9.3 Consequenze relazionali e benessere

La letteratura ha progressivamente evidenziato come elevati livelli di *entitlement* psicologico possano associarsi a molteplici difficoltà sul piano relazionale e del funzionamento psicologico. Poiché il senso di valore personale risulta fortemente legato alla percezione di meritare riconoscimento, privilegi o trattamenti preferenziali, le relazioni interpersonali tendono frequentemente ad assumere una configurazione maggiormente egocentrica e competitiva.

Dalla letteratura emerge, infatti, come gli individui con elevata tendenza all'*entitlement* mostrino più frequentemente atteggiamenti caratterizzati da competitività, scarsa reciprocità relazionale e minore gradevolezza interpersonale. Le relazioni vengono spesso vissute in funzione del riconoscimento personale e della conferma del proprio valore, piuttosto che come spazi di autenticità e reciprocità. In questa prospettiva, il bisogno di trattamento speciale può favorire aspettative relazionali irrealistiche e una maggiore tendenza a percepire frustrazione o risentimento quando tali aspettative vengono disattese (Campbell et al., 2004).

La letteratura evidenzia, inoltre, associazioni tra *entitlement* ed elevata reattività alle minacce percepite al Sé, che possono tradursi in comportamenti aggressivi, ostilità o rabbia soprattutto nelle situazioni in cui il riconoscimento desiderato viene negato o messo in discussione. Tali dinamiche riflettono nuovamente la fragilità della regolazione del valore personale, rendendo il funzionamento emotivo più instabile e dipendente dal giudizio esterno (Campbell et al., 2004).

Nel complesso, queste evidenze suggeriscono che modalità di autovalorizzazione fortemente centrate sul riconoscimento personale e sulla superiorità percepita possano ostacolare la costruzione di relazioni autentiche e reciprocamente soddisfacenti. In questo scenario, costrutti quali *connectedness*, *interrelatedness* e apertura relazionale – che verranno approfonditi nel capitolo successivo – possono essere interpretati come

orientamenti psicologici alternativi rispetto a forme di funzionamento maggiormente centrate sull'ego e sull'approvazione sociale.

2.10 Critica ai modelli centrati su status e possesso

Le evidenze discusse nei paragrafi precedenti consentono di ampliare la riflessione dal piano strettamente individuale a quello culturale e sociale. Materialismo ed *entitlement*, infatti, non rappresentano soltanto specifiche disposizioni psicologiche individuali, ma possono essere letti anche come espressioni di modelli culturali orientati al raggiungimento e mantenimento di un certo status e alla validazione esterna del valore personale (Richins & Dawson, 1992; Rijavec et al., 2011).

Numerosi autori, tra cui lo psicologo americano Tim Kasser nel saggio *The High Price of Materialism* (2002), hanno sottolineato come le società contemporanee promuovano frequentemente concezioni del successo centrate sul raggiungimento di obiettivi estrinseci, quali ricchezza economica, immagine, popolarità e riconoscimento sociale. In tale prospettiva, il valore personale rischia di essere progressivamente associato non tanto all'autenticità dell'esperienza soggettiva, alla qualità delle relazioni o alla crescita personale, quanto piuttosto alla capacità di ottenere approvazione, prestigio e visibilità sociale (Campbell et al., 2004; Kasser, 2002; Ryan & Deci, 2020).

All'interno della Teoria dell'Autodeterminazione, Ryan e Deci evidenziano come l'enfasi eccessiva su obiettivi estrinseci possa ostacolare la soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali di autonomia, competenza e relazionalità, favorendo assetti psicologici maggiormente controllati e meno integrati. In questa prospettiva, la ricerca costante di conferma interpersonale tende a rendere il benessere più contingente a fattori instabili e socialmente comparativi, esponendo l'individuo a vissuti di vulnerabilità e insoddisfazione persistente, fino ad arrivare anche a forme di alienazione (Campbell et al., 2004; Rijavec et al., 2011; Ryan & Deci, 2020).

Le ricerche sul materialismo mostrano che un forte investimento in obiettivi estrinseci, soprattutto quando sbilanciato rispetto alle aspirazioni intrinseche, tende ad associarsi a minore benessere psicologico, relazioni meno soddisfacenti e maggiore difficoltà nel soddisfare bisogni psicologici profondi. Inoltre, in un assetto esistenziale di predominanza di obiettivi e fattori estrinseci – quali status, simboli sociali e riconoscimento – gli individui rischiano di diventarne “dipendenti”, sviluppando concezioni del benessere potenzialmente superficiali e instabili (Rijavec et al., 2011).

Anche il costrutto di *entitlement* si inserisce coerentemente all'interno di questo quadro teorico. Il bisogno di trattamento speciale e di riconoscimento può infatti essere interpretato come espressione di modalità di autovalorizzazione fortemente dipendenti dalla conferma esterna e dalla comparazione sociale. In questo senso, materialismo ed *entitlement* psicologico condividono il rischio di fondare il proprio valore personale prevalentemente su criteri esterni, instabili e socialmente competitivi (Campbell et al., 2004; Rijavec et al., 2011).

Da un punto di vista psicologico, tali modelli motivazionali rischiano di impoverire la costruzione del benessere, rendendolo maggiormente dipendente da status, confronto e riconoscimento esterno. In questa prospettiva, il benessere autentico non sembra coincidere esclusivamente con successo performativo o approvazione sociale, ma sembra legarsi più profondamente alla possibilità di perseguire obiettivi coerenti con i propri valori personali e con relazioni percepite come significative. In questa direzione, le prospettive contemporanee sul benessere suggeriscono una concezione della “vita buona” più ampia e qualitativamente complessa rispetto a modelli centrati prevalentemente sul possesso di beni, sul successo o sull'immagine sociale (Richins & Dawson, 1992; Rijavec et al., 2011; Ryan & Deci, 2001, 2020).

2.11 Verso una concezione più autentica del benessere

Le evidenze esaminate nel corso del presente capitolo suggeriscono come alcune modalità di ricerca del benessere possano rivelarsi psicologicamente vulnerabili quando risultano prevalentemente fondate su obiettivi estrinseci, confronto sociale, validazione esterna o forme difensive di regolazione del Sé. Sia il materialismo che l'*entitlement* psicologico sembrano infatti associarsi, seppur attraverso modalità differenti, a forme di funzionamento maggiormente vulnerabili e dipendenti dal riconoscimento esterno del proprio valore personale (Campbell et al., 2004; Richins & Dawson, 1992; Rijavec et al., 2011).

Parallelamente, la letteratura evidenzia come forme di benessere più stabili e integrate tendano, invece, a svilupparsi quando l'individuo orienta la propria esperienza verso valori più intrinseci, relazioni significative, crescita personale e senso di autenticità. La *Self-Determination Theory* sottolinea, infatti, come il benessere psicologico emerga più facilmente in condizioni che favoriscono autonomia, integrazione motivazionale e soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali (Rijavec et al., 2011; Ryan & Deci, 2020).

In questa prospettiva, il benessere autentico sembra implicare modalità di regolazione del Sé meno rigide e meno dipendenti dalla continua conferma esterna, favorendo una relazione più flessibile e consapevole con la propria esperienza interna. Analogamente, Rijavec e colleghi evidenziano come le aspirazioni intrinseche risultino generalmente associate a maggiore soddisfazione dei bisogni psicologici e livelli più elevati di benessere soggettivo. Tali risultati suggeriscono, dunque, che la qualità motivazionale degli obiettivi perseguiti possa rappresentare un elemento centrale nella costruzione di una vita psicologicamente più soddisfacente e integrata (Rijavec et al., 2011).

Diventa quindi rilevante interrogarsi su quali processi psicologici favoriscano forme di benessere meno difensive, meno centrate sulla comparazione sociale e, quindi, più autentiche. Temi quali la consapevolezza, l'integrazione del Sé, la flessibilità psicologica, l'*interrelatedness* e la trascendenza sembrano, infatti, offrire prospettive teoriche particolarmente promettenti per comprendere le modalità di funzionamento maggiormente adattive e resilienti.

Il capitolo successivo approfondirà proprio tali dimensioni, esplorando il possibile ruolo dei processi *mindfulness-related* nella promozione di forme di benessere più integrate e meno dipendenti da dinamiche ego-centriche o da modalità rigide di autovalorizzazione.

CAPITOLO 3

PROCESSI PSICOLOGICI DEL BENESSERE

3.1 Dai contenuti mentali ai processi psicologici

I capitoli precedenti hanno evidenziato come il benessere psicologico sia influenzato da differenti orientamenti motivazionali, valori e modalità di ricerca della realizzazione personale. In particolare, è emerso che alcune configurazioni motivazionali risultano maggiormente associate a forme di funzionamento psicologico adattive e integrate, mentre altre possono favorire una più elevata dipendenza dal riconoscimento esterno, dal confronto sociale o da modalità vulnerabili di regolazione del valore personale. Tuttavia, pur offrendo importanti elementi di comprensione, l'analisi degli obiettivi perseguiti dagli individui non sembra sufficiente a spiegare pienamente le differenze osservabili nei livelli di benessere e adattamento psicologico. Persone che condividono aspirazioni, valori o condizioni di vita apparentemente simili possono infatti mostrare livelli molto diversi di soddisfazione, equilibrio emotivo e qualità dell'esperienza soggettiva. Tali differenze suggeriscono che il benessere non dipende esclusivamente da ciò che gli individui desiderano, perseguono o considerano importante, ma anche dal modo in cui si rapportano alla propria esperienza interna e ai contenuti della propria attività mentale.

In questa prospettiva, la ricerca psicologica ha progressivamente ampliato il proprio focus dai contenuti dell'esperienza ai processi psicologici che ne regolano il funzionamento. Se i *contenuti* riguardano pensieri, emozioni, desideri, obiettivi e rappresentazioni del Sé, i *processi* si riferiscono invece alle modalità attraverso cui gli individui osservano, interpretano, regolano e integrano tali esperienze nella vita quotidiana. Il benessere viene così progressivamente concepito non soltanto come il risultato di specifici orientamenti motivazionali, ma anche come espressione di particolari modalità di relazione con la propria esperienza soggettiva.

A tal proposito, Brown e Ryan (2003) sottolineano come una parte significativa dell'attività mentale e comportamentale quotidiana sia guidata da processi automatici che operano al di fuori della consapevolezza riflessiva. Molte reazioni emotive, valutazioni e comportamenti tendono infatti a svilupparsi attraverso schemi abituali di risposta attivati in modo reattivo e spesso inconsapevole. Sebbene tali processi svolgano importanti funzioni adattive, essi possono talvolta limitare la capacità degli individui di rispondere in modo flessibile alle richieste dell'esperienza (Brown & Ryan, 2003).

Su questa linea teorica si collocano i contributi che hanno approfondito il concetto di *de-automatizzazione* (*de-automatization*), intesa come l'affrancamento da modalità automatiche e abituali di elaborazione dell'esperienza. Secondo Fuochi e Voci (2020b), tale processo implica una maggiore consapevolezza dei propri stati mentali ed emotivi e la possibilità di interrompere schemi di risposta abitualmente attivati in modo automatico. La *de-automatizzazione* non consiste nell'eliminazione degli automatismi cognitivi, quanto piuttosto nello sviluppo di una maggiore libertà rispetto ad essi, favorendo modalità di funzionamento più flessibili e adattive (Fuochi & Voci, 2020b).

In questa prospettiva, il benessere psicologico appare strettamente connesso alla capacità di riconoscere con maggiore consapevolezza i propri processi interni e di regolare il rapporto con essi. Tale possibilità contribuisce a ridurre la reattività automatica e a promuovere forme più efficaci di autoregolazione dell'esperienza. Alcuni autori hanno evidenziato come tali processi favoriscano modalità di funzionamento maggiormente flessibili e adattive, consentendo di rispondere agli eventi interni ed esterni in modo più aperto, adattivo e coerente con i propri valori (Hanley et al., 2020).

Alla luce di queste considerazioni, appare utile approfondire alcuni processi psicologici che sembrano contribuire al benessere non soltanto attraverso gli obiettivi perseguiti dagli individui o le condizioni di vita sperimentate, ma anche attraverso le modalità con cui essi si relazionano ai propri stati mentali e alla propria esperienza soggettiva.

3.2 Mindfulness

Tra i processi psicologici maggiormente approfonditi per comprendere il rapporto tra consapevolezza, autoregolazione e benessere, un ruolo centrale è occupato dalla *mindfulness*. In continuità con quanto discusso nel paragrafo precedente, tale costrutto può essere considerato una delle principali prospettive teoriche attraverso cui comprendere come gli individui possano interrompere modalità automatiche di relazione con la propria esperienza e sviluppare forme più consapevoli, flessibili e integrate di funzionamento psicologico.

Sebbene le definizioni proposte in letteratura siano numerose e parzialmente differenti, Brown e Ryan (2003) definiscono la *mindfulness* come uno stato di attenzione e consapevolezza rivolto agli eventi e alle esperienze che si manifestano nel momento presente. Analogamente, Kabat-Zinn (2003) la descrive come una forma di consapevolezza che emerge dal prestare attenzione intenzionalmente all'esperienza presente in modo non

giudicante. Più che riferirsi a specifici contenuti mentali, la mindfulness riguarda quindi il modo in cui pensieri, emozioni, sensazioni corporee ed eventi vengono osservati e vissuti e in cui viene favorita una relazione meno automatica e maggiormente consapevole con l'esperienza soggettiva (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003).

L'interesse crescente verso la mindfulness deriva anche dal suo potenziale ruolo nei processi di autoregolazione. Se Brown e Ryan (2003) collegano la *mindful awareness* a una maggiore autoregolazione comportamentale e a una riduzione del funzionamento automatico, Bishop e colleghi (2004) descrivono la mindfulness come un processo caratterizzato da autoregolazione dell'attenzione e orientamento aperto all'esperienza. A questi si aggiungono contributi successivi, tra cui Shapiro e colleghi (2006), che hanno evidenziato il ruolo della mindfulness nella riduzione della reattività automatica e nella promozione di una maggiore flessibilità psicologica. In questa prospettiva, la mindfulness viene sempre più interpretata non soltanto come una pratica o una tecnica specifica, ma come un insieme di processi psicologici associati a maggiore flessibilità, consapevolezza e benessere (Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Shapiro et al., 2006).

Data la complessità del costrutto, la letteratura ha progressivamente elaborato differenti modelli teorici e strumenti di misurazione volti a descriverne le componenti fondamentali e a chiarirne le relazioni con il funzionamento psicologico. I paragrafi successivi approfondiranno quindi le principali definizioni della mindfulness, le dimensioni che la caratterizzano e il suo contributo alla promozione del benessere psicologico.

3.2.1 Definizioni e modelli di mindfulness

Negli ultimi decenni, il costrutto di mindfulness ha assunto un ruolo sempre più rilevante nell'ambito della ricerca psicologica e clinica, affermandosi come uno dei concetti centrali delle cosiddette terapie di terza generazione e degli interventi basati sulla consapevolezza. Sebbene le sue radici affondino nelle tradizioni contemplative buddhiste, la mindfulness è stata progressivamente riformulata in termini psicologici e operazionalizzata come un costrutto empiricamente indagabile, svincolato dai presupposti religiosi e filosofici originari e orientato alla comprensione dei processi cognitivi, emotivi e autoregolativi coinvolti nell'esperienza umana.

Una delle definizioni maggiormente citate in letteratura è quella proposta da Kabat-Zinn (2003), secondo cui la mindfulness consiste nel «prestare attenzione in modo intenzionale, al momento presente e in maniera non giudicante». Tale definizione pone

l'accento su tre elementi fondamentali: l'intenzionalità dell'attenzione, il radicamento nell'esperienza presente e l'adozione di un atteggiamento di apertura e accettazione nei confronti di ciò che emerge nel campo della coscienza. In questa prospettiva, la mindfulness non coincide con una particolare tecnica o pratica meditativa, ma descrive una specifica modalità di rapportarsi alla propria esperienza interna ed esterna, caratterizzata da una presenza consapevole e ricettiva verso il fluire degli eventi mentali e percettivi (Kabat-Zinn, 2003).

Un contributo particolarmente influente alla concettualizzazione psicologica della mindfulness è stato fornito poi da Brown e Ryan (2003), i quali la definiscono come una qualità della coscienza associata alla capacità di mantenere l'attenzione e la consapevolezza sull'esperienza del momento presente. Secondo gli autori, gli individui differiscono nella tendenza a essere consapevoli di ciò che accade nel qui e ora, poiché gran parte del comportamento quotidiano viene abitualmente svolto attraverso modalità automatiche di funzionamento. In tali condizioni, pensieri, emozioni e azioni tendono a essere guidati da schemi abituali e processi automatizzati, con una conseguente riduzione della consapevolezza dell'esperienza immediata. La mindfulness rappresenterebbe invece una modalità di funzionamento della coscienza caratterizzata da una maggiore presenza mentale, nella quale gli eventi interni ed esterni vengono osservati con chiarezza e continuità. In questa prospettiva, il costrutto assume una funzione centrale nei processi di autoregolazione, poiché la maggiore consapevolezza degli stati interni consente di rispondere agli eventi in maniera più flessibile e intenzionale, riducendo la probabilità di reazioni automatiche e poco adattive (Brown & Ryan, 2003).

La concettualizzazione proposta da Brown e Ryan costituisce inoltre la base teorica della *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), uno degli strumenti più utilizzati per la misurazione della mindfulness disposizionale. La scala si fonda sull'assunto che la caratteristica distintiva della mindfulness sia la presenza di attenzione e consapevolezza rivolte all'esperienza corrente e che livelli elevati di mindfulness si riflettano in una minore frequenza di episodi di disattenzione, distrazione e funzionamento automatico (Brown & Ryan, 2003).

L'esigenza di definire il costrutto in termini maggiormente operativi ha portato successivamente alla formulazione del modello proposto da Bishop e colleghi (2004), elaborato nell'ambito di un tentativo di consenso teorico tra diversi studiosi del settore.

Secondo tale modello, la mindfulness può essere descritta attraverso due componenti fondamentali:

- a. La prima consiste nell'*autoregolazione dell'attenzione*, che permette di mantenerla focalizzata sull'esperienza immediata e di riconoscere con maggiore precisione gli eventi mentali nel momento in cui si verificano;
- b. La seconda riguarda l'*orientamento assunto nei confronti dell'esperienza* stessa e si caratterizza per atteggiamenti di apertura, curiosità, accettazione e sospensione del giudizio (Bishop et al., 2004).

In questa prospettiva, la mindfulness non implica soltanto la capacità di dirigere l'attenzione, ma anche la qualità della relazione instaurata con i contenuti della coscienza. L'esperienza soggettiva viene, quindi, osservata senza tentativi immediati di modificarla, evitarla o valutarla, favorendo una maggiore tolleranza e accettazione degli stati interni (Bishop et al., 2004).

Un ulteriore sviluppo teorico è rappresentato dal modello IAA (*Intention, Attention, Attitude*) proposto da Shapiro e collaboratori (2006), che identifica tre componenti strettamente interconnesse del processo *mindful*:

1. l'*intenzione*, che riguarda le motivazioni che orientano la pratica e l'esercizio della consapevolezza;
2. l'*attenzione*, che si riferisce alla capacità di osservare l'esperienza momento per momento;
3. l'*atteggiamento*, che comprende invece qualità quali apertura, curiosità, gentilezza e accettazione (Shapiro et al., 2006).

Gli autori sottolineano come tali elementi non operino separatamente, ma costituiscano aspetti complementari di un unico processo dinamico (Shapiro et al., 2006).

All'interno di questo modello viene inoltre introdotto il concetto di *reperceiving*, successivamente accostato ai costrutti di decentramento e metaconsapevolezza. Gli autori lo descrivono come uno dei principali meccanismi attraverso cui la pratica della mindfulness favorisce un cambiamento nel rapporto con i propri stati mentali e con l'esperienza soggettiva. Tale processo verrà poi ripreso e approfondito nel paragrafo seguente dedicato al costrutto del *decentering* (Shapiro et al., 2006).

Nel complesso, le principali formulazioni teoriche convergono nel descrivere la mindfulness come una modalità di funzionamento della coscienza caratterizzata da

attenzione consapevole, presenza mentale e apertura all'esperienza. Pur differenziandosi per enfasi e livello di analisi, i diversi modelli condividono l'idea che la mindfulness favorisca una riduzione dei processi automatici e un incremento della consapevolezza dei propri stati interni, sostenendo così processi di autoregolazione cognitiva, emotiva e comportamentale. In tale prospettiva, la mindfulness può essere concepita non soltanto come una pratica o una tecnica specifica, ma anche come una particolare modalità di funzionamento della coscienza orientata alla presenza e alla consapevolezza del momento presente (Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Shapiro et al., 2006).

3.2.2 Le dimensioni della mindfulness

Sebbene la mindfulness venga spesso descritta come una singola capacità di prestare attenzione al momento presente in modo intenzionale e non giudicante, la ricerca ne ha progressivamente evidenziato la natura multidimensionale. In particolare, numerosi studi hanno mostrato come la mindfulness possa essere concepita come un insieme articolato di abilità psicologiche complementari che, pur distinguibili sul piano teorico, operano in modo integrato nel promuovere una relazione più consapevole con l'esperienza interna ed esterna (Bohlmeijer et al., 2011; Didonna & Bosio, 2012).

Una delle concettualizzazioni più influenti in questa direzione identifica cinque principali componenti della mindfulness, ciascuna delle quali contribuisce a descrivere specifici aspetti del funzionamento *mindful* e delle modalità con cui gli individui prestano attenzione e si rapportano alla propria esperienza (Bohlmeijer et al., 2011; Didonna & Bosio, 2012).

Questa prospettiva ha inoltre trovato applicazione nello sviluppo di strumenti volti a rilevare e valutare empiricamente le diverse componenti del costrutto. Tra questi, il *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), proposto da Baer e colleghi (2006), rappresenta una delle misure maggiormente utilizzate in ambito di ricerca e si basa proprio sulle cinque dimensioni qui di seguito descritte. Sebbene tale strumento verrà approfondito nel capitolo metodologico, la sua diffusione testimonia la rilevanza assunta dall'approccio multifattoriale nello studio empirico della mindfulness (Bohlmeijer et al., 2011; Didonna & Bosio, 2012).

La prima di queste abilità, *observing*, consiste nella capacità di dirigere e mantenere l'attenzione verso gli stimoli interni ed esterni, riconoscendo sensazioni corporee, pensieri, emozioni, percezioni e cambiamenti dell'ambiente circostante. Essa rappresenta il

fondamento attentivo della pratica *mindful*, poiché consente all'individuo di entrare in contatto con ciò che accade nel momento presente anziché operare esclusivamente attraverso schemi abituali e automatismi cognitivi (Bohlmeijer et al., 2011; Didonna & Bosio, 2012).

A questa funzione si affianca la capacità di *describing*, ovvero l'abilità di identificare e verbalizzare l'esperienza soggettiva. Attribuire parole a emozioni, stati corporei e contenuti mentali favorisce infatti una maggiore chiarezza e differenziazione dell'esperienza interna, contribuendo a renderla più accessibile alla consapevolezza e alla regolazione psicologica (Bohlmeijer et al., 2011; Didonna & Bosio, 2012).

Una terza componente è rappresentata dall'*acting with awareness*, che consiste nel mantenere l'attenzione focalizzata sull'attività in corso, evitando di agire in modo distratto o automatico. Questa abilità implica una presenza intenzionale nelle proprie azioni quotidiane e si contrappone alla tendenza, particolarmente frequente nella vita moderna, a svolgere attività mentre la mente è assorbita da preoccupazioni, ricordi o anticipazioni riguardanti il passato e il futuro (Bohlmeijer et al., 2011; Didonna & Bosio, 2012).

Accanto agli aspetti maggiormente attentivi, la mindfulness comprende anche una specifica modalità di rapportarsi ai contenuti dell'esperienza. La dimensione del *nonjudging* si riferisce infatti alla capacità di osservare pensieri, emozioni e sensazioni senza valutarli immediatamente come positivi o negativi, desiderabili o indesiderabili. Tale atteggiamento non implica indifferenza o passività, ma piuttosto la sospensione delle abituali reazioni valutative che spesso contribuiscono ad amplificare la sofferenza psicologica (Bohlmeijer et al., 2011; Didonna & Bosio, 2012).

Complementare a questa dimensione è la *nonreactivity*, ossia la capacità di lasciare emergere e dissolversi pensieri ed emozioni senza rispondervi automaticamente. Attraverso questa abilità, gli eventi mentali vengono riconosciuti come esperienze transitorie che non richiedono necessariamente un'immediata risposta comportamentale, favorendo così una maggiore flessibilità psicologica e una riduzione della reattività impulsiva (Bohlmeijer et al., 2011; Didonna & Bosio, 2012).

Considerate nel loro insieme, queste cinque dimensioni evidenziano come la mindfulness coinvolga molteplici processi attentivi, cognitivi ed esperienziali che contribuiscono congiuntamente alla qualità della consapevolezza nel momento presente. Le ricerche più recenti suggeriscono infatti che tali componenti non operino in modo indipendente, ma

tendano a influenzarsi reciprocamente, contribuendo alla costruzione di una modalità complessiva di funzionamento caratterizzata da presenza mentale, apertura all'esperienza e regolazione consapevole dei propri stati interni. In particolare, alcuni studi hanno evidenziato come le abilità di *describing* e *acting with awareness* occupino una posizione particolarmente centrale all'interno della rete delle componenti *mindful*, suggerendo il loro ruolo cruciale nel sostenere il funzionamento dell'intero sistema (Bohlmeijer et al., 2011; Didonna & Bosio, 2012; Jo & Pan, 2025).

La mindfulness appare dunque meno come una singola abilità isolata e più come una configurazione dinamica di processi psicologici complementari che consentono all'individuo di osservare, comprendere e accogliere la propria esperienza con maggiore consapevolezza e minore reattività. Tale prospettiva multidimensionale costituisce una base teorica importante per comprendere i meccanismi attraverso cui la mindfulness può influenzare il benessere psicologico e promuovere una gestione più consapevole e meno reattiva dei propri stati interni.

3.2.3 Mindfulness e benessere psicologico

Fin dalle prime applicazioni cliniche e dai successivi sviluppi della ricerca empirica, la mindfulness è stata associata a numerosi indicatori di benessere psicologico, adattamento e salute mentale. Tuttavia, interpretare tale relazione come un semplice incremento degli stati affettivi positivi o come una strategia finalizzata a “sentirsi meglio” rischierebbe di ridurre eccessivamente la portata del costrutto. Come già argomentato, la mindfulness non agisce infatti primariamente modificando il contenuto dell'esperienza, bensì trasformando il modo in cui l'individuo si rapporta ai propri pensieri, emozioni e sensazioni (Kabat-Zinn, 2003).

Secondo Brown e Ryan (2003), la mindfulness può essere concepita come una qualità della coscienza caratterizzata da una presenza attenta e ricettiva nei confronti di ciò che accade nel momento presente. Tale orientamento consente di interrompere il funzionamento automatico che spesso guida il comportamento quotidiano e che tende a mantenere l'individuo intrappolato in schemi abituali di pensiero, valutazione e reazione. In questa prospettiva, il benessere non deriva dall'eliminazione delle esperienze spiacevoli, ma dalla possibilità di entrare in relazione con esse in modo più aperto e consapevole, senza esserne completamente assorbiti o determinati (Brown & Ryan, 2003).

Uno dei principali meccanismi attraverso cui la mindfulness sembra promuovere il benessere riguarda la capacità di autoregolazione. La consapevolezza dei propri stati interni permette, infatti, di riconoscere precocemente emozioni, impulsi e reazioni automatiche, creando uno spazio di scelta tra esperienza e comportamento. Tale processo riduce la probabilità che pensieri ed emozioni guidino in modo immediato e incontrollato le risposte dell'individuo, favorendo invece modalità di azione maggiormente coerenti con i propri obiettivi e valori. In questo senso, numerosi studi hanno evidenziato una relazione positiva tra mindfulness e regolazione emotiva. Le persone caratterizzate da livelli più elevati di mindfulness tendono infatti a riconoscere e comprendere con maggiore chiarezza i propri stati emotivi, mostrando minori difficoltà nella loro gestione e una ridotta tendenza a strategie disfunzionali quali evitamento, soppressione o reattività impulsiva. La mindfulness sembra pertanto facilitare un rapporto più equilibrato con le emozioni, consentendo di accoglierle e osservarle senza esserne sopraffatti. Tali processi di regolazione emotiva rappresentano uno dei principali collegamenti tra mindfulness e adattamento psicologico, i quali contribuiscono a spiegare la sua associazione con livelli inferiori di disagio e con un migliore funzionamento personale e relazionale (Brown & Ryan, 2003; Fuochi & Voci, 2020b).

Un ulteriore aspetto rilevante riguarda la riduzione dello stress psicologico. Fin dalle prime formulazioni del costrutto in ambito clinico, la mindfulness è stata associata alla capacità di affrontare gli eventi stressanti in modo più consapevole e meno reattivo. Entrando nel merito, nella prospettiva mindfulness, la sofferenza non dipende esclusivamente dalla presenza di eventi stressanti, ma anche dalle modalità con cui essi vengono interpretati, anticipati o rivissuti mentalmente. L'attenzione al momento presente limita, quindi, la tendenza a rimanere intrappolati in processi di ruminazione sul passato o di rimuginazione e preoccupazione per il futuro, favorendo una relazione più diretta con l'esperienza immediata. Attraverso questo cambiamento di prospettiva, la mindfulness contribuisce a diminuire l'impatto soggettivo dello stress e ad aumentare le risorse disponibili per affrontare le richieste dell'ambiente in modo efficace e adattivo (Brown & Ryan, 2003; Fuochi & Voci, 2020b; Kabat-Zinn, 2003).

Nel loro insieme, i processi di autoregolazione, regolazione emotiva e riduzione della reattività allo stress suggeriscono che la mindfulness favorisca modalità di funzionamento maggiormente adattive. Tale flessibilità consente agli individui di rapportarsi ai propri

stati mentali con minore rigidità e di adattarsi alle richieste della situazione in modo più consapevole e coerente con il contesto, contribuendo così alla promozione del benessere psicologico. (Brown & Ryan, 2003; Fuochi & Voci, 2020b).

In questa prospettiva, il contributo della mindfulness al benessere appare riconducibile soprattutto alla promozione di una modalità più consapevole e autoregolata di relazione con l'esperienza. Il benessere psicologico emerge, quindi, non tanto dall'eliminazione di pensieri o emozioni indesiderati, quanto dalla possibilità di rapportarsi ad essi con maggiore presenza e apertura.

3.3 *Decentering* e *Non-attachment*

Come discusso nei paragrafi precedenti, la mindfulness favorisce una maggiore consapevolezza dell'esperienza presente e una riduzione delle modalità automatiche di funzionamento psicologico. Tuttavia, osservare con maggiore attenzione pensieri, emozioni e sensazioni rappresenta soltanto una parte del processo. La ricerca contemporanea ha infatti progressivamente evidenziato come la semplice consapevolezza dell'esperienza non sia sufficiente a spiegare pienamente i processi attraverso cui il benessere viene promosso. È proprio in questa prospettiva che crescente attenzione è stata dedicata a costrutti come il *decentering* e il *non-attachment*. Pur riferendosi a livelli differenti dell'esperienza psicologica, entrambi risultano rilevanti per comprendere anche le modalità con cui gli individui interpretano e si relazionano ai propri stati interni e alle proprie esperienze.

3.3.1 *Decentering*

Il concetto di *decentramento* (*decentering*) occupa una posizione centrale nella letteratura contemporanea sulla mindfulness e sui processi psicologici associati al benessere. Esso si riferisce alla capacità di assumere una prospettiva osservativa nei confronti dei propri pensieri, emozioni e sensazioni corporee, riconoscendoli, in maniera non giudicante, come eventi mentali transitori piuttosto che come rappresentazioni necessariamente accurate del Sé o della realtà. In questa prospettiva, l'individuo non coincide rigidamente con i contenuti della propria esperienza interna, ma sviluppa la possibilità di osservarli da una certa distanza psicologica, riducendone l'impatto automatico sui processi cognitivi, emotivi e comportamentali (Bishop et al., 2004; Hanley et al., 2020; Shapiro et al., 2006).

Secondo Bernstein e colleghi (2015), ripresi da Hanley e collaboratori (2020), il *decentering* può essere concepito come un processo metacognitivo multidimensionale

sostenuto da tre componenti fondamentali: la *meta-awareness*, la *(dis)identification with internal experience* e la *(non)reactivity to internal experience*. Attraverso tali processi, il soggetto non si limita a essere consapevole di ciò che sta vivendo, ma acquisisce la capacità di riconoscere i propri stati mentali come fenomeni osservabili, transitori e in continua evoluzione (Hanley et al., 2020).

Tra questi processi, la meta-consapevolezza dei processi mentali in atto (*meta-awareness*), rappresenta la capacità di riconoscere i contenuti della coscienza nel momento stesso in cui si manifestano. Hanley e colleghi (2020), riprendendo la distinzione proposta da Nelson e colleghi (1999), sottolineano come sia possibile distinguere un *livello oggettuale* della consapevolezza, rivolto ai contenuti del pensiero, da un *livello metacognitivo*, orientato invece al processo stesso del pensare. In quest'ultimo caso, l'individuo non è soltanto consapevole del contenuto di un pensiero, ma riconosce anche che tale contenuto costituisce un evento mentale in corso⁶. Questa capacità consente di assumere una prospettiva riflessiva nei confronti dei propri stati mentali, favorendo una maggiore consapevolezza dei processi cognitivi e riducendo la tendenza ad assumere automaticamente i propri pensieri come descrizioni oggettive della realtà (Hanley et al., 2020).

La *meta-awareness* rende inoltre possibile un secondo processo fondamentale, quello della disidentificazione dall'esperienza interna. In una condizione di identificazione, pensieri ed emozioni vengono vissuti come parti costitutive della propria identità («sono ansioso»). Al contrario, il *decentering* permette di riconoscere tali stati come esperienze transitorie che appartengono alla propria esperienza senza coincidere con il proprio Sé («sto provando ansia»). Questa distinzione introduce una distanza psicologica che consente di osservare i propri vissuti con maggiore chiarezza e flessibilità, riducendo il rischio di rimanere intrappolati in schemi cognitivi rigidi o in processi di rimuginazione e ruminazione (Hanley et al., 2020; Shapiro et al., 2006).

Il terzo processo è rappresentato dalla non reattività, ovvero la capacità di lasciare che pensieri, emozioni e sensazioni si manifestino senza rispondere automaticamente ad essi. Secondo il modello metacognitivo del *decentering*, la reattività si manifesta quando il contenuto mentale innesca catene automatiche di elaborazione cognitiva, emotiva e comportamentale. La non reattività, invece, interrompe tali dinamiche, permettendo

⁶ Ad esempio, invece di identificarsi immediatamente con l'idea «sono un fallimento», l'individuo può riconoscere che sta semplicemente emergendo il pensiero di essere un fallimento.

all'individuo di osservare l'esperienza interna senza esserne immediatamente assorbito o guidato. In questo senso, il *decentering* non implica il distacco dalle emozioni né la loro soppressione, ma una modalità di relazione più equilibrata e consapevole con esse, che favorisce una maggiore libertà di scelta nelle proprie risposte comportamentali (Hanley et al., 2020).

La crescente attenzione rivolta a questi processi, come accaduto per gli altri costrutti descritti nel presente elaborato, ha progressivamente favorito lo sviluppo di strumenti finalizzati alla loro operazionalizzazione empirica. Tra questi, degna di nota è la *Decentering Subscale* dell'*Experiences Questionnaire* (EQ-D), proposta da Fresco e colleghi (2007), che misura la capacità dell'individuo di osservare pensieri ed emozioni da una prospettiva decentrata, senza identificarcisi rigidamente. Sebbene tale strumento verrà approfondito in seguito, esso rappresenta uno dei principali riferimenti nella ricerca sul *decentering* (Fuochi & Voci, 2020b; Hanley et al., 2020).

La capacità di osservare i propri contenuti mentali da una prospettiva decentrata rappresenta, inoltre, uno dei principali meccanismi attraverso cui la mindfulness favorisce il cambiamento psicologico. Shapiro e colleghi (2005) descrivono tale trasformazione attraverso il concetto di *reperceiving*, inteso come un cambiamento di prospettiva che permette all'individuo di passare da una condizione di immersione nei propri contenuti mentali a una posizione di osservazione consapevole. Attraverso questo processo, pensieri, emozioni e rappresentazioni del Sé cessano di essere vissuti come definizioni assolute della propria identità e diventano invece oggetti dell'attenzione consapevole (Shapiro et al., 2006).

Le implicazioni del *decentering* per il benessere psicologico derivano principalmente dalla sua capacità di trasformare il rapporto con l'esperienza interna. Quando pensieri ed emozioni vengono riconosciuti come eventi mentali transitori anziché come descrizioni fedeli della realtà o come aspetti costitutivi della propria identità, si ridimensiona la probabilità di risposte automatiche e maladattive. Parallelamente, aumenta quindi la possibilità di adottare modalità più flessibili di regolazione cognitiva ed emotiva. In questa prospettiva, il *decentering* è stato associato a minori livelli di ruminazione, rimuginazione e reattività emotiva, nonché a una maggiore capacità di autoregolazione e adattamento psicologico. Questo accade in virtù del fatto che si interrompono quei circoli di

identificazione che spesso contribuiscono al mantenimento della sofferenza emotiva (Bishop et al., 2004; Hanley et al., 2020; Shapiro et al., 2006).

Coerentemente con tali evidenze, Fuochi e Voci (2020b) sottolineano come il decentramento favorisca modalità di funzionamento maggiormente equilibrate, aperte e flessibili, contribuendo alla promozione del benessere psicologico attraverso una minore identificazione e maggiore libertà rispetto ai propri contenuti mentali (Fuochi & Voci, 2020b; Hanley et al., 2020; Shapiro et al., 2006).

Questa progressiva riduzione dell'identificazione con pensieri ed emozioni costituisce inoltre il punto di partenza per ulteriori trasformazioni nel rapporto con l'esperienza. Se il decentramento riguarda principalmente il modo in cui gli individui si relazionano ai propri contenuti mentali, altri costrutti hanno successivamente approfondito ulteriormente il tema del rapporto con desideri, aspettative e rappresentazioni del Sé. Tra questi, particolare attenzione è stata dedicata al costrutto di *non-attachment*, che verrà approfondito nel paragrafo seguente.

3.3.2 *Non-attachment*

Se il *decentering* riguarda principalmente un cambiamento di prospettiva nel modo in cui gli individui si relazionano ai propri contenuti mentali, il non attaccamento (*non-attachment*) descrive una più ampia disposizione psicologica caratterizzata da minore possessività e maggiore flessibilità esperienziale. Sebbene le origini teoriche di tale costrutto possano essere ricondotte alla tradizione buddhista, la ricerca psicologica contemporanea ne ha progressivamente affinato la definizione teorica. Con *non-attachment* si intende, infatti, una disposizione psicologica autonoma, rilevante per comprendere il rapporto degli individui con le proprie esperienze, i desideri, le rappresentazioni di sé e gli eventi di vita. Tale concetto non implica, dunque, distacco emotivo, passività o rinuncia ai propri obiettivi, bensì una modalità di relazione caratterizzata da flessibilità, equilibrio e minore tendenza ad aggrapparsi rigidamente a stati interni, risultati o condizioni esterne (Akyıl et al., 2025; Fuochi & Voci, 2020a).

Secondo la definizione proposta da Sahdra e collaboratori (2010), il non attaccamento consiste nella capacità di rapportarsi alle esperienze senza tentare costantemente di possederle, controllarle o trattenerle. In altri termini, gli individui riconoscono che pensieri, emozioni, desideri, successi e fallimenti sono fenomeni transitori e soggetti a cambiamento; di conseguenza, risultano meno inclini a fondare il proprio senso di identità e

valore personale su elementi inevitabilmente mutabili. Il costrutto si configura pertanto come una disposizione che favorisce il *letting go*, ovvero la capacità di lasciare andare esperienze e stati interni senza negarne l'esistenza né esserne eccessivamente influenzati. Tale concettualizzazione di Sahdra e colleghi ha inoltre costituito la base per lo sviluppo della *Non-Attachment Scale* (NAS; Sahdra et al., 2010), uno dei principali strumenti utilizzati per la misurazione empirica del costrutto, che verrà descritta più approfonditamente nel capitolo dedicato al metodo di ricerca (Akyıl et al., 2025; Fuochi & Voci, 2020a).

Un aspetto centrale del *non-attachment* riguarda la riduzione dell'attaccamento egoico. Secondo Sahdra e collaboratori (2010), gli individui caratterizzati da elevati livelli di non attaccamento tendono infatti a identificarsi in misura minore con i propri pensieri, emozioni, ruoli sociali o risultati personali, sviluppando una concezione del Sé meno rigida. Tale aspetto appare particolarmente rilevante alla luce delle riflessioni sviluppate nel capitolo precedente, poiché suggerisce una modalità di costruzione del valore personale meno dipendente da successo, possesso, approvazione sociale o altre fonti esterne di validazione. Analogamente, Akyıl e colleghi (2025) evidenziano come tale disposizione favorisca una maggiore capacità di accogliere gli eventi della vita senza aggrapparsi rigidamente a desideri, aspettative o immagini di sé. Proprio questa minore dipendenza da specifiche conferme esterne o da particolari rappresentazioni identitarie sembra contribuire a una maggiore stabilità psicologica, poiché il benessere individuale non risulta strettamente vincolato al mantenimento di specifiche condizioni, al raggiungimento di determinati standard o all'acquisizione di beni materiali e simbolici. Proprio in virtù di questo, il *non-attachment* può essere considerato come una modalità alternativa di relazione con il Sé e con il mondo, caratterizzata da minore possessività psicologica e maggiore apertura al cambiamento (Akyıl et al., 2025).

Il costrutto presenta, inoltre, importanti affinità teoriche con alcuni dei processi descritti nell'ambito della mindfulness. In particolare, il non attaccamento risulta strettamente collegato ai processi di dereificazione (*dereification*)⁷ e decentramento promossi dalle pratiche contemplative. Tali processi favoriscono una minore identificazione con pensieri, emozioni e rappresentazioni del Sé, contribuendo a ridurre la rigidità cognitiva

⁷ Tale costrutto indica la tendenza degli individui a osservare «pensieri, emozioni e percezioni come processi mentali transitori piuttosto che come descrizioni accurate» e permanenti «di una presunta "realtà"».

e la reattività automatica e promuovendo una più ampia apertura nei confronti degli eventi della vita (Fuochi & Voci, 2020a; Hanley et al., 2020; Shapiro et al., 2006).

Numerose evidenze empiriche suggeriscono poi che il non attaccamento costituisce un importante fattore protettivo per il benessere psicologico. Livelli più elevati di *non-attachment* risultano associati a maggiore soddisfazione di vita, migliori indicatori di adattamento psicologico e minore vulnerabilità a stati di sofferenza emotiva. Parallelamente, il costrutto appare correlato a una maggiore apertura relazionale e a un più marcato senso di connessione con gli altri (*interrelatedness*). A titolo esemplificativo, alcuni studi hanno evidenziato associazioni positive tra non attaccamento, *perspective-taking*, preoccupazione empatica e *connectedness* sociale, nonché relazioni negative con il *distress* personale. Tali risultati suggeriscono che una minore identificazione con i propri bisogni, desideri e stati interni non comporti un impoverimento della vita relazionale, ma possa anzi favorire forme più autentiche e meno difensive di contatto con gli altri (Fuochi & Voci, 2020a).

Complessivamente, il non attaccamento può essere concepito come una disposizione psicologica che favorisce una relazione più aperta, flessibile ed equilibrata con l'esperienza, contribuendo sia al benessere individuale sia alla qualità delle relazioni interpersonali. In tale prospettiva, esso rappresenta uno dei possibili meccanismi attraverso cui le pratiche contemplative promuovono adattamento psicologico, soddisfazione di vita e qualità delle relazioni interpersonali. La riduzione dell'identificazione rigida con il Sé e con i propri contenuti mentali sembra infatti accompagnarsi a una maggiore disponibilità verso gli altri e a un più marcato senso di connessione con il contesto di appartenenza. Tale aspetto introduce il tema dell'*interrelatedness*, che verrà approfondito nel paragrafo seguente (Fuochi & Voci, 2020a).

3.4 *Interrelatedness* e connessione

I processi descritti nei paragrafi precedenti hanno evidenziato come mindfulness, *decentering* e non attaccamento favoriscano modalità meno automatiche e meno identificative di relazione con l'esperienza. Attraverso tali processi, l'individuo sviluppa una maggiore capacità di osservare pensieri, emozioni e rappresentazioni del Sé senza coincidere rigidamente con essi, acquisendo una prospettiva più flessibile e consapevole sulla propria esperienza interna.

La riduzione dell'identificazione egoica non influisce soltanto sul rapporto che le persone instaurano con se stesse, ma anche sul modo in cui percepiscono il legame con gli altri e con il contesto circostante. Modalità meno centrate sul Sé sembrano infatti favorire una maggiore apertura relazionale e una più marcata percezione di connessione e interdipendenza. In questa prospettiva, il benessere psicologico dipenderebbe non solo dalla regolazione dei propri stati interni, ma anche dalla capacità di riconoscersi come parte di una rete più ampia di relazioni. I paragrafi seguenti approfondiranno pertanto il ruolo dell'*interrelatedness* e delle diverse forme di connessione psicologica nel promuovere benessere, appartenenza e qualità delle relazioni interpersonali.

3.4.1 Dal Sé individuale al Sé relazionale

La psicologia occidentale ha tradizionalmente privilegiato una concezione dell'individuo come entità autonoma, distinta e relativamente indipendente dal contesto sociale e relazionale in cui è inserita. In questa prospettiva, il Sé viene spesso inteso come il centro dell'esperienza psicologica, caratterizzato da confini relativamente stabili e da una chiara distinzione rispetto all'alterità. Sebbene tale visione abbia contribuito in modo significativo alla comprensione dei processi di sviluppo dell'identità personale e dell'autonomia individuale, numerosi contributi teorici ed empirici hanno evidenziato come l'esperienza umana sia profondamente influenzata dalle relazioni e dai contesti nei quali gli individui vivono e costruiscono la propria esistenza (Markus & Kitayama, 1991).

I processi descritti nei paragrafi precedenti offrono una prospettiva particolarmente interessante in questa direzione. Attraverso il *decentering* e il non attaccamento, infatti, l'individuo sviluppa una modalità meno rigida e meno auto-referenziale di rapportarsi ai propri pensieri, alle emozioni e alle rappresentazioni del Sé. La possibilità di osservare i contenuti mentali senza identificarsi completamente con essi e di ridurre l'attaccamento a specifiche immagini di sé, risultati o condizioni esterne favorisce una progressiva diminuzione della centralità dell'ego come principale punto di riferimento dell'esperienza. Quando tale identificazione rigida si attenua, emerge una maggiore consapevolezza della natura relazionale dell'esperienza umana e della reciproca interdipendenza tra individuo, altri e contesto. In questa prospettiva, il benessere tende a essere concepito meno come affermazione individuale del Sé e più come espressione di appartenenza, reciprocità e interdipendenza, configurandosi come una prospettiva differente rispetto ai modelli centrati prevalentemente su status, confronto sociale e riconoscimento esterno discussi nel

capitolo precedente. Accade così che la mindfulness e i processi a essa associati non si limitano a modificare il rapporto con gli stati interni, ma possono contribuire a favorire una visione più ampia e interdipendente della propria collocazione nel mondo (Akyıl et al., 2025; Fuochi & Voci, 2020a).

In questo quadro teorico, si colloca il costrutto di *interrelatedness*, che può essere definito come la tendenza a percepire gli esseri umani e i diversi fenomeni del mondo come reciprocamente interdipendenti e interconnessi. Tale costrutto riflette una concezione dell'individuo nella quale il benessere personale risulta inevitabilmente intrecciato a quello degli altri e dell'ambiente circostante. L'*interrelatedness* non implica la perdita della propria individualità, bensì il riconoscimento che l'esperienza personale si sviluppa sempre all'interno di sistemi relazionali più ampi che ne influenzano il significato e l'evoluzione. Tale prospettiva risulta coerente con le concezioni contemplative che descrivono il Sé come un fenomeno dinamico e relazionale, la cui comprensione emerge dal riconoscimento dell'interdipendenza tra individuo, altri e contesto (Akyıl et al., 2025; Fuochi & Voci, 2020a; Jo & Pan, 2025).

Il crescente interesse per lo studio dell'*interrelatedness* ha inoltre favorito lo sviluppo di strumenti volti a valutarne empiricamente le differenze individuali. Tra questi, la *Interrelatedness Scale* (non pubblicata), che verrà approfondita nel capitolo metodologico, consente di misurare le differenze individuali proprio nella percezione di sé, gli altri e il mondo come reciprocamente interdipendenti e interconnessi.

Entrando nel merito di questi temi, risulta utile distinguere tra alcuni concetti frequentemente utilizzati in modo sovrapponibile nella letteratura. L'*interrelatedness*, come anticipato, riguarda principalmente la natura relazionale del Sé e la consapevolezza della reciproca influenza tra individuo e contesto. Il termine *connectedness* si riferisce invece all'esperienza soggettiva di sentirsi connessi agli altri, alla comunità o a realtà percepite come significative. Infine, il concetto di *interconnectedness* descrive una percezione più ampia dell'interdipendenza che lega persone, fenomeni ed eventi all'interno di una rete più estesa di relazioni. Pur richiamando aspetti differenti, tali costrutti condividono l'idea che l'esperienza umana non possa essere compresa esclusivamente attraverso una prospettiva centrata sul singolo individuo, ma richieda di considerare le connessioni che lo legano agli altri e al mondo che lo circonda (Jo & Pan, 2025).

Nel complesso, tali prospettive suggeriscono che il benessere psicologico non dipende esclusivamente dal modo in cui gli individui si rapportano alla propria esperienza interna, ma anche dalla modalità con cui percepiscono il proprio rapporto con gli altri e con il contesto più ampio in cui sono inseriti. Approfondire le forme di connessione che derivano da questa visione relazionale dell'esperienza consente pertanto di comprendere ulteriormente i processi psicologici associati al benessere e alla crescita personale.

3.4.2 Connessione, compassion e benessere

Se l'*interrelatedness* descrive una concezione del Sé come profondamente inserito in una rete di relazioni e influenze reciproche, una delle sue principali manifestazioni psicologiche consiste nell'esperienza soggettiva di connessione con gli altri e con il contesto circostante. Come accennato nel paragrafo precedente, tale esperienza viene generalmente descritta in letteratura attraverso il concetto di *connectedness*, inteso come il senso percepito di appartenenza, vicinanza e legame con altre persone o gruppi sociali considerati significativi (Jo & Pan, 2025).

La percezione di connessione rappresenta una dimensione particolarmente rilevante per il benessere psicologico. Diversi contributi teorici suggeriscono infatti che sentirsi parte di una rete di relazioni significative favorisca esperienze di appartenenza, inclusione e sostegno reciproco, contribuendo alla costruzione e percezione di una vita maggiormente ricca di significato. In questa prospettiva, il benessere non appare esclusivamente come il risultato di processi individuali di autorealizzazione, ma emerge anche dalla percezione di *connectedness*. Essa risulta pertanto associata a numerosi indicatori di *functioning* positivo e costituisce una delle condizioni che favoriscono esperienze di significato esistenziale, *flourishing* e crescita personale (Fuochi & Voci, 2020a; Jo & Pan, 2025).

Le implicazioni di una visione maggiormente relazionale dell'esperienza non si limitano tuttavia al senso di appartenenza. Tale percezione di connessione sembra infatti favorire una maggiore sensibilità nei confronti dei bisogni e delle esperienze altrui. In questo assetto si colloca il costrutto di *compassion*, inteso come la capacità di riconoscere la sofferenza propria e di assistere a quella altrui, accompagnata dalla motivazione a rispondervi con comprensione, cura e sostegno (Goetz et al., 2010).

Nel contesto delle prospettive contemplative contemporanee, la *compassion* non viene generalmente considerata una semplice virtù morale o una disposizione altruistica indipendente dagli altri processi psicologici descritti nel presente capitolo. Essa può essere

interpretata piuttosto come una conseguenza naturale di modalità meno ego-centriche di rapporto con l'esperienza. Quando diminuiscono l'identificazione rigida con il Sé, l'attaccamento a specifiche rappresentazioni identitarie e la percezione di una netta separazione tra sé e gli altri, aumenta infatti la possibilità di riconoscere una comune vulnerabilità umana e di sviluppare atteggiamenti maggiormente orientati alla comprensione e alla connessione reciproca (Akyıl et al., 2025; Fuochi & Voci, 2020a; Goetz et al., 2010).

In questa prospettiva, *connectedness* e *compassion* possono essere considerate espressioni complementari di un medesimo processo di trasformazione psicologica. Se la prima riguarda prevalentemente il sentimento soggettivo di connessione e appartenenza, la seconda descrive una modalità relazionale caratterizzata da maggiore apertura, sensibilità e disponibilità nei confronti dell'esperienza altrui. Entrambe risultano associate a forme di benessere che trascendono una prospettiva esclusivamente centrata sull'individuo e che valorizzano, invece, la dimensione relazionale dell'esistenza umana (Akyıl et al., 2025; Fuochi & Voci, 2020a; Jo & Pan, 2025).

Considerati nel loro insieme, i processi descritti finora delineano un progressivo ampliamento verso dimensioni maggiormente relazionali e interdipendenti dell'esperienza. La riduzione dell'identificazione rigida con il Sé e, quindi, dell'ego-centrismo, oltre che la maggiore percezione di connessione con gli altri sembrano infatti favorire forme di benessere che trascendono una prospettiva esclusivamente individuale e valorizzano il ruolo delle relazioni nella costruzione dell'esperienza umana.

Resta, tuttavia, da comprendere attraverso quali modalità tali trasformazioni possano essere coltivate, sostenute e integrate nella vita quotidiana. In questa prospettiva, le pratiche contemplative rappresentano un contesto elettivo per lo sviluppo della consapevolezza, del decentramento, del non attaccamento e delle forme di connessione descritte finora, offrendo strumenti concreti attraverso cui tali processi psicologici possono venire progressivamente sviluppati e consolidati.

3.5 Pratiche contemplative e processi psicologici del benessere

I processi descritti nei paragrafi precedenti – *mindfulness*, *decentering*, non attaccamento, *interrelatedness*, *connectedness* e *compassion* – in genere non vengono considerati esclusivamente come caratteristiche individuali relativamente stabili, ma anche come modalità di rapporto con l'esperienza suscettibili di essere sviluppate e coltivate nel tempo. In tale prospettiva, il crescente interesse della ricerca per le pratiche contemplative

deriva dalla possibilità che esse costituiscano contesti esperienziali particolarmente favorevoli allo sviluppo di tali processi psicologici.

Con il termine *pratiche contemplative* si fa riferimento a un insieme eterogeneo di attività accumulate dall'intenzione di coltivare consapevolezza, una regolazione consapevole dell'attenzione e una relazione maggiormente riflessiva con l'esperienza. Sebbene tali pratiche abbiano origini storiche e culturali differenti, esse condividono l'obiettivo di promuovere modalità più consapevoli e flessibili di relazione con i propri stati interni e con l'ambiente circostante. In questa accezione, le pratiche contemplative non vengono definite principalmente dai loro contenuti religiosi o filosofici, bensì dai processi psicologici che contribuiscono a sostenere (Rich et al., 2022).

Numerose pratiche contemplative richiedono di dirigere volontariamente l'attenzione verso l'esperienza presente, osservando pensieri, emozioni e sensazioni corporee senza reagirvi automaticamente. In tal senso, esse possono essere considerate contesti privilegiati per l'esercizio e il consolidamento della mindfulness e del *decentering*; favoriscono, infatti, una maggiore capacità di riconoscere i contenuti mentali come eventi transitori della coscienza piuttosto che identificarli come rappresentazioni stabili del Sé o della realtà (Brown & Ryan, 2003; Fuochi & Voci, 2020b; Rich et al., 2022).

Lo sviluppo di tale prospettiva decentrata sembra, inoltre, associarsi a una maggiore flessibilità psicologica e a forme di non attaccamento, poiché favorisce una relazione meno rigida e meno identificata con pensieri, emozioni e rappresentazioni identitarie e una maggiore apertura al cambiamento (Akyıl et al., 2025; Brown & Ryan, 2003; Fuochi & Voci, 2020b; Rich et al., 2022).

Un ulteriore elemento rilevante riguarda la dimensione relazionale delle pratiche contemplative. Accanto alle pratiche focalizzate prevalentemente sull'attenzione e sulla consapevolezza, numerosi approcci contemplativi includono esercizi orientati allo sviluppo della *self-compassion* e della *compassion* verso gli altri. In questi assetti, la sofferenza viene riconosciuta come un aspetto condiviso dell'esperienza umana e diviene occasione per sviluppare atteggiamenti di comprensione, accettazione e cura. La letteratura contemporanea suggerisce inoltre che le pratiche contemplative possano favorire lo sviluppo di atteggiamenti compassionevoli sia verso se stessi sia verso gli altri, contribuendo a una maggiore apertura relazionale e a forme più adattive di regolazione dell'esperienza emotiva. In questa prospettiva, lo sviluppo della *compassion* appare strettamente connesso ai

processi di *connectedness* e *interrelatedness*, poiché presuppone una percezione meno rigida della separazione tra il Sé e gli altri (Fuochi & Voci, 2020a; Goetz et al., 2010; Rich et al., 2022).

Tra le pratiche contemplative maggiormente investigate in letteratura figurano la meditazione, la mindfulness, lo yoga e numerose altre attività orientate alla coltivazione della consapevolezza corporea e mentale. Nonostante le differenze nelle modalità di pratica e nelle tradizioni di riferimento, la letteratura suggerisce che esse possano contribuire allo sviluppo di diversi processi psicologici associati al benessere. In questa direzione, Rich e colleghi (2022) propongono una concezione ampia dei comportamenti contemplativi (*contemplative practice behaviors*), comprendente dimensioni quali consapevolezza incarnata (*embodied awareness*), non reattività, *self-compassion* e *compassion* per gli altri, evidenziandone l'associazione positiva con molteplici dimensioni del benessere (Rich et al., 2022).

L'interesse verso le pratiche contemplative appare pertanto particolarmente rilevante nel contesto del presente lavoro. Più che essere considerate strumenti finalizzati direttamente alla produzione di benessere, esse possono essere interpretate come contesti esperienziali attraverso cui processi quali mindfulness, decentramento, non attaccamento, *compassion* e *connectedness* vengono progressivamente sviluppati e integrati nella vita quotidiana. Tale prospettiva consente di considerare il benessere non soltanto come un esito soggettivo, ma anche come il risultato di processi psicologici che ne sostengono la costruzione e il mantenimento nel tempo; tutto ciò fornisce una cornice teorica utile per comprendere il ruolo attribuito all'esperienza contemplativa nella ricerca empirica presentata nei capitoli successivi.

3.6 Verso una concezione processuale del benessere

L'analisi sviluppata nei capitoli precedenti ha evidenziato come il benessere rappresenti un fenomeno complesso e multidimensionale, difficilmente riconducibile a una singola definizione o a un unico percorso di realizzazione personale. Nel primo capitolo, sono state approfondite le principali prospettive teoriche sul benessere, evidenziando il contributo delle concezioni edoniche ed eudaimoniche alla comprensione della “vita buona” e proponendo un superamento di tale approccio dicotomico. Successivamente, il secondo capitolo ha mostrato come differenti orientamenti motivazionali possano guidare la ricerca del benessere, favorendo modalità più o meno adattive di costruzione del valore

personale. In tale prospettiva, costrutti quali *meaning*, *flourishing* e autorealizzazione sono stati affiancati dall'analisi di alcuni possibili ostacoli al benessere, tra cui il materialismo, l'*entitlement* e, in generale, la dipendenza da fonti estrinseche di validazione.

L'insieme di tali contributi suggerisce, tuttavia, che comprendere ciò che gli individui desiderano o considerano importante per la propria vita non sia sufficiente a spiegare pienamente il loro livello di benessere psicologico. Come è già stato accennato in precedenza, persone orientate verso obiettivi apparentemente simili possono infatti mostrare esiti profondamente differenti in termini di adattamento, soddisfazione e funzionamento psicologico. Tale osservazione ha progressivamente orientato la ricerca verso l'analisi dei processi psicologici che contribuiscono a spiegare le differenze individuali nel benessere e nell'adattamento (Rijavec et al., 2011; Ryan & Deci, 2020).

In questa direzione, il presente capitolo ha approfondito alcuni processi particolarmente rilevanti per la comprensione profonda del benessere psicologico. La *mindfulness*, il *decentering* e il non attaccamento hanno evidenziato l'importanza di sviluppare una relazione più consapevole, flessibile e meno identificata con i propri stati mentali, mentre i costrutti di *interrelatedness*, *connectedness* e *compassion* hanno mostrato come tale trasformazione coinvolga anche il modo in cui l'individuo percepisce il proprio rapporto con gli altri e con il contesto più ampio in cui è inserito (Akyıl et al., 2025; Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Fuochi & Voci, 2020b; Hanley et al., 2020; Jo & Pan, 2025; Shapiro et al., 2006).

Considerati nel loro insieme, tali processi convergono verso una concezione del benessere che trascende la semplice presenza di emozioni positive o il raggiungimento di specifici obiettivi personali. Il benessere appare piuttosto come il risultato di modalità di funzionamento caratterizzate da consapevolezza, autoregolazione, flessibilità psicologica e apertura all'esperienza. In questa prospettiva, ciò che assume rilevanza non è esclusivamente ciò che accade all'individuo, in termini anche di contenuto motivazionale, bensì i processi psicologici che sottostanno al modo in cui egli interpreta, accoglie e integra gli eventi della propria vita. Come suggeriscono i modelli contemporanei della *mindfulness*, il funzionamento psicologico ottimale dipende in larga misura dalla capacità di interrompere modalità automatiche di elaborazione dell'esperienza e di sviluppare forme più consapevoli e adattive di autoregolazione (Bishop et al., 2004; Shapiro et al., 2006).

Un elemento particolarmente significativo che emerge dall'insieme dei costrutti analizzati riguarda la progressiva riduzione della centralità dell'ego come riferimento esclusivo dell'esperienza. Pur riferendosi a processi differenti, *mindfulness*, decentramento, non attaccamento e *interrelatedness* sembrano infatti convergere verso una minore identificazione rigida con il Sé e verso una maggiore disponibilità ad accogliere il cambiamento, la complessità e l'interdipendenza che caratterizzano l'esperienza umana. Tale trasformazione non implica la negazione dell'identità personale, bensì lo sviluppo di una relazione più flessibile con essa, nella quale pensieri, emozioni, ruoli sociali e risultati personali cessano di costituire riferimenti assoluti per la definizione del proprio valore. Tale prospettiva si differenzia significativamente dalle modalità di regolazione del valore personale descritte nel capitolo precedente, nelle quali il benessere tende a dipendere maggiormente da successo, possesso, approvazione sociale o aspettative di trattamento privilegiato. I processi qui descritti sembrano, infatti, favorire forme di funzionamento maggiormente autonome, flessibili e meno dipendenti da fonti esterne di validazione (Akyıl et al., 2025; Fuochi & Voci, 2020b; Hanley et al., 2020; Jo & Pan, 2025; Shapiro et al., 2006).

Questa prospettiva risulta inoltre coerente con le recenti riflessioni sul concetto di *psychological richness*. Oishi e Westgate (2022) sottolineano come una vita pienamente soddisfacente non possa essere ricondotta esclusivamente alla felicità o al significato esistenziale, ma includa anche la possibilità di vivere esperienze nuove, complesse e trasformative, capaci di ampliare la comprensione di sé e del mondo. Da questo punto di vista, il benessere non coincide necessariamente con la ricerca di stabilità o di stati emotivi positivi permanenti, ma può emergere anche dalla capacità di confrontarsi in modo aperto e flessibile con la varietà e l'imprevedibilità della vita (Oishi & Westgate, 2022).

Le pratiche contemplative discusse nel paragrafo precedente risultano coerenti con questa prospettiva processuale del benessere, poiché offrono contesti nei quali i processi psicologici descritti nel presente capitolo possono essere coltivati e consolidati nel tempo. La loro rilevanza risiede pertanto nella possibilità di sostenere modalità più consapevoli, flessibili e relazionali di rapportarsi all'esperienza (Brown & Ryan, 2003; Fuochi & Voci, 2020b; Rich et al., 2022).

Complessivamente, le evidenze discusse suggeriscono dunque una concezione processuale del benessere psicologico, secondo la quale esso non può essere inteso

esclusivamente come uno stato da raggiungere o come il risultato del soddisfacimento di specifici bisogni e obiettivi, ma come un processo dinamico di relazione consapevole, flessibile e trasformativa con l'esperienza. In tal senso, i costrutti approfonditi nel presente e nei precedenti capitoli rappresentano dimensioni psicologiche osservabili e misurabili, la cui interazione può contribuire a comprendere in modo più articolato le modalità attraverso cui gli individui costruiscono e mantengono un proprio benessere. A partire da queste considerazioni teoriche, prende avvio la ricerca empirica al centro del presente elaborato. Il capitolo seguente ne illustrerà il disegno, gli strumenti adoperati e le ipotesi formulate, al fine di approfondire le relazioni tra pratiche contemplative, processi psicologici, orientamenti motivazionali e benessere.

CAPITOLO 4

IL METODO

4.1 Obiettivi e ipotesi

La presente ricerca si propone di approfondire le relazioni tra pratiche contemplative, processi psicologici associati alla consapevolezza e al benessere, orientamenti motivazionali e diverse dimensioni del benessere, con particolare attenzione al ruolo del significato esistenziale e al bisogno di trascendenza. Alla luce delle evidenze teoriche presentate nei capitoli precedenti, il benessere viene considerato non soltanto come esito di specifici orientamenti motivazionali, ma anche come espressione di particolari modalità di relazione con la propria esperienza interna, con gli altri e con il mondo.

Nello specifico, la ricerca si propone di:

- a) verificare l'eventuale presenza di differenze nei principali costrutti indagati tra partecipanti che svolgono pratiche contemplative, non praticanti e praticanti esperti;
- b) esaminare le associazioni tra i processi psicologici associati alla consapevolezza e alla connessione e gli orientamenti maggiormente centrati sul piacere, sull'autoaffermazione e sulla validazione esterna, quali materialismo e *psychological entitlement*, nonché il loro rapporto con gli orientamenti motivazionali e gli indicatori di benessere;
- c) approfondire il contributo specifico delle variabili *mindful* – quali *mindfulness*, *decentering*, non attaccamento e *interrelatedness* – e delle dimensioni maggiormente orientate a obiettivi estrinseci e al riconoscimento esterno nella spiegazione delle varie dimensioni del benessere, del significato esistenziale e del bisogno di trascendenza;
- d) esplorare la convergenza tra strumenti che misurano costrutti teoricamente affini, con particolare riferimento alle dimensioni rilevate dalla *Four Motives in Life Scale* e dalle altre scale impiegate nello studio.

Sulla base della letteratura esaminata, ci si attende che i partecipanti coinvolti in pratiche contemplative presentino livelli più elevati di *mindfulness*, *decentering*, non attaccamento, *interrelatedness*, significato esistenziale e, in termini generali, maggiore benessere rispetto ai non praticanti. Si ipotizza, poi, che la continuità della pratica contemplativa possa essere associata a differenze più marcate in alcune delle dimensioni

considerate. A tal proposito, verranno esplorate eventuali differenze tra partecipanti non praticanti, praticanti e praticanti con almeno un anno di esperienza. Si ipotizza, inoltre, che le variabili associate alla consapevolezza mostrino associazioni positive con gli indicatori di benessere, con le dimensioni eudaimoniche e con il bisogno di trascendenza, mentre variabili maggiormente orientate all'autoaffermazione e alla validazione esterna, quali materialismo e *psychological entitlement*, presentino associazioni più deboli o di segno opposto con tali dimensioni.

Considerato il carattere prevalentemente esplorativo della presente ricerca, particolare attenzione è stata dedicata all'individuazione dei processi psicologici che risultano maggiormente associati alle diverse espressioni del benessere, del significato esistenziale e della trascendenza, nonché all'analisi delle relazioni tra costrutti teoricamente affini.

Per verificare tali obiettivi, si è proceduto con la somministrazione di un questionario e, sulla base dei risultati ottenuti, sono state condotte analisi di differenza tra gruppi, correlazioni e analisi di regressione multipla.

4.2 Partecipanti

La raccolta dati è avvenuta tra marzo e aprile 2026 tramite un campionamento di convenienza a valanga (*snowball sampling*). Si tratta di una procedura non probabilistica frequentemente adottata nella ricerca psicosociale grazie alla sua praticità e rapidità di applicazione. Nello specifico, il reclutamento dei partecipanti è avvenuto, inizialmente, attraverso contatti diretti e di prossimità, includendo parenti, amici e colleghi universitari della scrivente. Al fine di ottenere una maggiore eterogeneità del campione, il questionario è stato successivamente diffuso anche tramite canali informali online, quali passaparola, gruppi WhatsApp e condivisioni attraverso il profilo Instagram personale della ricercatrice. In particolare, ai contatti personali è stato richiesto di condividere e diffondere il link del questionario con ulteriori potenziali partecipanti.

Complessivamente, sono stati reclutati 166 partecipanti. L'unico prerequisito necessario per la partecipazione allo studio era il raggiungimento della maggiore età. In particolare, l'età anagrafica dei rispondenti variava da un minimo di 20 a un massimo di 86 anni, con una media pari a 47,28 anni e una deviazione standard di 18,59. Un solo partecipante non ha esplicitato informazioni relative alla propria età.

La ripartizione in termini di genere vede, dei 166 partecipanti totali, 121 partecipanti (il 72,9% del campione) identificarsi con il genere femminile e 45 partecipanti (il 27,1% del campione) con il genere maschile.

Relativamente al livello di istruzione, il 36,7% del campione analizzato (percentuale corrispondente a 61 soggetti) ha dichiarato di aver conseguito un titolo di Laurea Magistrale, un Master o un Dottorato; il 35,5% (59 soggetti) ha indicato di possedere la Licenza Superiore; il 18,1% (30 soggetti) ha conseguito la Laurea Triennale; l'8,4% (14 soggetti) ha dichiarato di essere in possesso della Licenza Media. Infine, 2 soggetti non hanno fornito alcuna risposta in merito.

Per ciò che concerne la professione svolta dai partecipanti, la varietà di impieghi indicati è stata ricodificata e clusterizzata mediante una scala a sei livelli⁸, definita sulla base del tipo di attività svolta (lavoro manuale, generico o specializzato, oppure impiegatizio), della natura del contratto (dipendente oppure autonomo e, in quest'ultimo caso, se con o senza dipendenti) e del titolo di studio generalmente associato alle diverse occupazioni.

Il livello inferiore (codici 1 e 2) include i lavori manuali, generici o specializzati, svolti come dipendenti (privati o enti pubblici) o autonomi senza dipendenti e comunemente associati al titolo di studio della scuola dell'obbligo. A questo livello rientra l'1,8% del campione (3 rispondenti) per il codice 1 (es. "operaio", "assistente familiare") e il 2,4% (4 rispondenti) per il codice 2 (es. "cameriere", "artigiano").

Il livello intermedio (codici 3 e 4) comprende commercianti, piccoli imprenditori, impiegati e insegnanti di scuola materna o elementare, generalmente associati al titolo di studio della scuola dell'obbligo oppure un diploma di scuola superiore o la laurea triennale. In tale fascia ricade l'11,4% del campione (19 rispondenti) per il codice 3 (es. "programmatore", "cassiera", "impiegata amministrativa") e il 27,1% (45 rispondenti) per il codice 4 (es. "insegnante di scuola primaria", "infermiera", "artista").

Il livello superiore (codici 5 e 6) raggruppa professioni generalmente associate a laurea ed eventuale specializzazione, quali liberi professionisti, imprenditori di medie e grandi imprese, dirigenti, insegnanti di scuola superiore e docenti universitari. Il 12% del campione (20 rispondenti) rientra nel codice 5 (es. "psicologa", "ricercatore", "project

⁸ Tale codifica permette di valutare una certa occupazione non solo in termini economici, ma anche di prestigio sociale e stile di vita a essa associato.

manager”, “docente scuola superiore”, “veterinaria”) e il 4,2% (7 partecipanti) nel codice 6 (es. “ingegnere” o “docente universitario”).

Sono state, inoltre, considerate categorie occupazionali non riconducibili alla classificazione principale: il codice 0 per casalinghe/i (4,2% del campione; 7 rispondenti), il codice 7 per pensionati e disoccupati (22,3% del campione; 37 rispondenti) e il codice 9 per studenti (10,2% del campione; 17 rispondenti). Infine, il 4,2% del campione (7 rispondenti) ha deciso di non esprimersi in merito alla propria professione, lasciando lo spazio di risposta bianco.

La sezione conclusiva del questionario, successiva agli item relativi alle 16 scale psicometriche adoperate, è stata dedicata alla rilevazione, tramite quattro domande specifiche, dell’eventuale coinvolgimento dei partecipanti in pratiche di consapevolezza (yoga, meditazione, mindfulness o pratiche affini). In caso di risposta affermativa, è stato inoltre richiesto di indicare la durata della pratica e i principali motivi di tale impegno.

Dall’analisi emerge che il 48,2% del campione (80 rispondenti) dichiara di praticare almeno una di tali attività, mentre il 51,8% (86 rispondenti) riferisce di non averne avuto esperienza. Tra gli 80 praticanti, la quota maggiore svolge una sola attività (34,3%; 57 rispondenti); seguono coloro che ne praticano due (8,4%; 14 rispondenti), tre (4,8%; 8 rispondenti) e, in un solo caso (0,6%), quattro.

Considerando la tipologia di attività, lo yoga risulta la pratica maggiormente indicata dai partecipanti (31,3%; 52 rispondenti), seguito dalla meditazione (18,1%; 30 rispondenti) e dalla mindfulness (10,8%; 18 rispondenti). Una quota pari al 7,8% del campione (13 partecipanti) riporta, inoltre, di impegnarsi in altre pratiche quali, ad esempio, la pittura o l’arteterapia.

Per quanto riguarda la durata, sono stati classificati come “esperti” i partecipanti che svolgono almeno una di queste attività da un minimo di 12 mesi: secondo tale criterio, il 31,9% degli 80 praticanti totali (53 rispondenti) rientra in questa categoria. Nel complesso, l’esperienza media dichiarata è pari a circa 8 anni ($M = 98,06$ mesi; $DS = 160,77$ mesi), con un intervallo compreso tra un minimo di 1 mese e un massimo di 876 mesi (73 anni).

4.3 Questionario

Lo strumento impiegato per la raccolta dei dati relativi ai costrutti oggetto di studio è stato un questionario *self-report* composto da 16 scale psicometriche, oltre agli item iniziali, finalizzati alla rilevazione delle informazioni sociodemografiche dei partecipanti.

La somministrazione del questionario è avvenuta mediante la piattaforma Google Moduli (*Google Forms*), utilizzata come tecnologia di supporto per la raccolta dei dati. Il questionario è stato diffuso tramite un link accompagnato da una breve presentazione introduttiva. All'inizio della compilazione venivano, infatti, fornite informazioni riguardanti il consenso informato, le finalità della ricerca, il tempo medio richiesto per la compilazione (circa 25-30 minuti) e alcune indicazioni di carattere generale. Tra queste, compariva l'invito a rispondere in maniera sincera e spontanea, sottolineando l'assenza di risposte giuste o sbagliate, poiché ogni risposta rifletteva semplicemente l'esperienza personale del partecipante. Nell'introduzione veniva, inoltre, specificato che la partecipazione era del tutto volontaria e che i soggetti avrebbero potuto interrompere la compilazione in qualsiasi momento ottenendo l'esclusione dei dati forniti dall'analisi. Veniva altresì garantito l'anonimato dei partecipanti e precisato che le informazioni raccolte sarebbero state utilizzate esclusivamente per finalità di ricerca scientifica, nel totale rispetto della normativa vigente in materia di protezione dei dati personali (D. Lgs 196/2003 e UE GDPR 679/2016). Infine, erano indicati i contatti di riferimento per eventuali richieste di chiarimento o ulteriori informazioni.

Le prime domande del questionario riguardavano, come anticipato, le informazioni anagrafiche dei partecipanti, quali genere, età, livello di istruzione e professione. L'item relativo alla maggiore età era impostato come requisito obbligatorio per poter proseguire nella compilazione del questionario.

Successivamente, i partecipanti accedevano alle sezioni contenenti le 16 scale psicometriche utilizzate nello studio, presentate secondo l'ordine riportato qui di seguito.

Il **Five Facet Mindfulness Questionnaire – Short Form** (FFMQ-SF; Baer *et al.*, 2006; Bohlmeijer *et al.*, 2011; versione italiana di Giovannini *et al.*, 2014) è uno strumento *self-report* volto alla valutazione della mindfulness come tratto disposizionale, secondo il modello a cinque fattori proposto da Baer e colleghi (2006). La scala in questione rappresenta una versione abbreviata del *Five Facet Mindfulness Questionnaire* originale,

pur mantenendo una buona attendibilità e adeguate proprietà psicometriche (Bohlmeijer et al., 2011).

L'FFMQ-SF è composto da 24 item (la versione completa ne contiene 39) valutati su una scala Likert a 5 punti, da 1 ("Non mi accade mai o molto raramente") a 5 ("Mi accade molto spesso o sempre"). Lo strumento si articola in cinque dimensioni o sotto-scale, corrispondenti ai cinque fattori della mindfulness:

1. *Osservare* (4 item: 6, 10, 15, 20), che riguarda «la capacità di prestare attenzione agli stimoli interni ed esterni». Un esempio di item è: "Presto attenzione ai rumori, come ad esempio al ticchettio dell'orologio, al cinguettio degli uccelli, o al passaggio delle macchine".
2. *Descrivere* (5 item: 1, 2, 5, 11, 16), che fa riferimento alla capacità di riconoscere e verbalizzare le proprie esperienze interne. Un esempio di item (in questo caso, *reverse*) è: "Per me è difficile trovare le parole per descrivere quello a cui sto pensando".
3. *Agire con consapevolezza* (5 item: 8, 12, 17, 22, 23), che valuta la tendenza a mantenere l'attenzione focalizzata sul momento presente durante le attività quotidiane. Un esempio di item è: "Mi sembra di "funzionare in automatico" senza troppa consapevolezza di quello che sto facendo".
4. *Non giudicare* (5 item: 4, 7, 14, 19, 24), che indica l'attitudine ad accogliere pensieri ed emozioni senza valutarli negativamente, ma accettandoli incondizionatamente. Un esempio di item è: "Dico a me stesso/a che non dovrei pensare nel modo in cui penso".
5. *Non reattività* (5 item: 3, 9, 13, 18, 21), che si riferisce alla capacità di osservare vissuti interni, anche negativi, senza reagire impulsivamente ad essi. Un esempio di item è: "Quando i miei pensieri o immagini mi turbano, "faccio un passo indietro" e sono consapevole del pensiero o dell'immagine senza esserne sopraffatto/a".

Alcuni item della scala sono formulati in senso inverso e richiedono pertanto la ricondizione dei punteggi (un esempio di item *reverse* è: "Dico a me stesso/a che non dovrei sentirmi nel modo in cui mi sento"). In termini generali, punteggi più elevati indicano maggiori livelli di mindfulness e consapevolezza nelle esperienze quotidiane.

La **Four Motives in Life Scale** (FMLS; non pubblicata) è uno strumento volto alla valutazione delle principali motivazioni e degli orientamenti che guidano gli individui nella propria vita quotidiana. La scala non misura direttamente il benessere psicologico, ma indaga ciò che le persone considerano importante e significativo per la propria realizzazione personale. In particolare, i partecipanti rispondono a tale strumento mediante una scala Likert a 5 punti, da 1 (“Per nulla simile a me”) a 5 (“Molto simile a me”). Nel caso del presente studio, dei 20 item previsti originariamente ne sono stati somministrati 12, i quali risultano equamente suddivisi in quattro sotto-scale, corrispondenti alle quattro dimensioni motivazionali⁹:

1. La dimensione del *Significato*, che riguarda la ricerca di uno scopo profondo nella propria esistenza e in ciò che si fa. Tale sotto-scala è rappresentata da item come: “Per me è importante trovare un senso profondo in quello che faccio”.
2. La dimensione del *Piacere*, che fa riferimento alla tendenza a perseguire esperienze piacevoli e gratificanti. Per questa sotto-scala sono stati somministrati item come: “Cerco di vivere la vita godendo il più possibile dei piaceri che mi può offrire”.
3. La dimensione della *Vita ricca*, che concerne il desiderio di vivere esperienze nuove, varie e stimolanti che amplino la propria prospettiva. Tale dimensione è composta da item come: “Per me è importante che la vita sia ricca di esperienze”.
4. La dimensione dell’*Autorealizzazione*, che riguarda il perseguimento del proprio potenziale personale e dell’eccellenza individuale. Essa è rappresentata da item come: “Per me è importante svolgere attività in cui possa realizzare il meglio di me stesso/a”.

La **Psychological Well-Being Scale – 18** (PWB-18; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; versione italiana di Ruini *et al.*, 2003) è un questionario autovalutativo volto alla valutazione del benessere psicologico secondo il modello multidimensionale proposto da Carol Ryff. Tale modello concepisce il benessere non come semplice assenza di disagio o presenza di felicità, ma come una condizione complessa articolata in diverse dimensioni del funzionamento psicologico positivo (Ruini *et al.*, 2003).

⁹ Nella versione originale, le dimensioni previste della FMLS sono cinque: a quelle di cui sopra si aggiunge, infatti, la dimensione della *Serenità*, che si riferisce alla ricerca di calma, equilibrio e tranquillità interiore. Un esempio di item per questa sotto-scala è: “Cerco il più possibile di vivere momenti di calma e silenzio”.

La versione breve della scala è composta da 18 item (a fronte degli 84 della versione originale) valutati mediante una scala Likert a 6 punti, da 1 (“Per nulla d’accordo”) a 6 (“Totalmente d’accordo”). In particolare, lo strumento misura sei dimensioni del benessere psicologico:

1. L’*Autoaccettazione*, che riguarda la valutazione positiva di sé e della propria storia personale. Esempio di item: “La maggior parte degli aspetti della mia personalità mi piacciono”.
2. Le *Relazioni positive con gli altri*, che fanno riferimento alla capacità di instaurare legami significativi e soddisfacenti. Esempio di item: “Non ho avuto esperienza di molte relazioni calorose e di fiducia con gli altri”.
3. L’*Autonomia*, che indica autodeterminazione e indipendenza. Esempio di item: “Ho fiducia nelle mie opinioni, anche se sono contrarie alle idee generalmente condivise”.
4. La *Padronanza dell’ambiente* o *Controllo ambientale*, che concerne la capacità di gestire efficacemente il proprio contesto di vita. Esempio di item: “In generale ho la sensazione di padroneggiare la situazione in cui mi trovo”.
5. La *Crescita personale*, che si riferisce alla percezione di sviluppo continuo e apertura a nuove esperienze. Esempio di item: “Per me la vita è stata un continuo processo di apprendimento, cambiamento e crescita”.
6. Lo *Scopo nella vita*, che riguarda la presenza di obiettivi e significati personali. Esempio di item: “Alcune persone vagano nella vita senza una meta, ma io no”.

Alcuni item sono formulati in senso inverso e richiedono pertanto la ricodifica dei punteggi (tra questi, un esempio è: “Sotto molti aspetti mi sento deluso/a dei risultati ottenuti nella mia vita”). Complessivamente, punteggi più elevati indicano maggiori livelli di benessere psicologico e un migliore funzionamento individuale.

La **Decentering Subscale** dell’**Experiences Questionnaire** (EQ-D; Fresco *et al.*, 2007) è uno strumento *self-report* inizialmente sviluppato per la valutazione dei meccanismi della Terapia Cognitiva Basata sulla Mindfulness (MBCT). Nello specifico, tale questionario è volto alla valutazione della capacità di assumere una prospettiva distanziata rispetto ai propri pensieri ed emozioni, osservandoli senza identificarsi completamente con essi né lasciarsi travolgere dalle esperienze negative. Il costrutto del decentramento comprende, in particolare, la capacità di considerare i pensieri come eventi mentali

transitori, di non reagire automaticamente agli stati emotivi negativi e di assumere un atteggiamento maggiormente autoconsapevole e compassionevole verso se stessi (Fuochi & Voci, 2020b; Hanley et al., 2020).

In particolare, la sotto-scala è composta da 11 item valutati mediante una scala Likert a 5 punti, da 1 (“Mai”) a 5 (“Sempre”). Un esempio di item è: “Riesco a distinguere me stesso/a dai miei pensieri e dalle mie sensazioni”. In generale, punteggi più elevati indicano una maggiore capacità di decentramento e di osservazione distaccata delle proprie esperienze interne.

Il **Meaning in Life Questionnaire** (MLQ; Steger *et al.*, 2006) è un questionario autovalutativo ideato per la valutazione del significato attribuito alla propria esistenza e della tendenza individuale alla ricerca di un senso nella vita. Gli autori definiscono il significato nella vita come la percezione che la propria esistenza abbia coerenza, scopo e valore personale (Negri et al., 2020; Steger et al., 2006).

La scala è composta da 10 item valutati mediante una scala Likert a 7 punti, da 1 (“Assolutamente falso”) a 7 (“Assolutamente vero”), e si articola in due dimensioni distinte:

1. la *Presenza di significato* (*Presence Of Meaning*, POM; 5 item), che misura il grado in cui l’individuo percepisce la propria vita come significativa e orientata da uno scopo;
2. la *Ricerca di significato* (*Search For Meaning*, SFM; 5 item), che valuta la tendenza a ricercare attivamente o approfondire il senso della propria esistenza.

Un esempio di item relativo alla dimensione della Presenza è: “La mia vita ha uno scopo chiaro”, mentre per la dimensione della Ricerca un esempio è: “Cerco qualcosa che renda la mia vita significativa”. Uno degli item della sotto-scala Presenza di significato è formulato in senso inverso (item 9: “La mia vita non ha uno scopo ben preciso”) e richiede dunque la ricodifica del punteggio. Punteggi più elevati indicano maggiori livelli di presenza o ricerca di significato nella vita.

La **Interrelatedness Scale** (non pubblicata) è una scala *self-report* utilizzata per la valutazione dell’interrelazione, intesa come la convinzione che gli esseri umani e i diversi fenomeni del mondo siano reciprocamente interdipendenti e interconnessi. La scala riflette, dunque, una visione dell’individuo non come entità isolata, ma come parte di una rete complessa di relazioni e influenze reciproche.

La scala è composta da 10 item valutati mediante una scala Likert a 7 punti, da 1 (“Per nulla d’accordo”) a 7 (“Completamente d’accordo”). Ai partecipanti viene chiesto di indicare il proprio grado di accordo rispetto ad affermazioni riguardanti l’interconnessione tra sé, gli altri e il mondo circostante. Degli item totali, 6 sono affermazioni positive come: “Il mio benessere è strettamente legato a quello degli altri, così come il loro benessere è strettamente legato al mio”. Gli altri 4 sono *reverse*, come, per esempio, l’item 5: “Il mio benessere dipende solo da me, a parte l’effetto del caso o della fortuna”; quindi, i punteggi di quest’ultimi vanno invertiti al momento della codifica. Punteggi più elevati sono rappresentativi di una maggiore percezione di interdipendenza e interconnessione tra sé, gli altri e i fenomeni del mondo.

La scala **Hedonic-Eudaimonic Motives for Activities** (HEMA; Huta & Ryan, 2010) è una misura *self-report* ideata per indagare gli orientamenti motivazionali che guidano le persone nello svolgimento delle attività quotidiane. Lo strumento si basa sulla distinzione tra due modalità e, quindi, due dimensioni di ricerca del benessere: la dimensione *Edonia*, orientata al piacere, al divertimento e al rilassamento, e la dimensione *Eudaimonia*, maggiormente legata alla crescita personale, alla realizzazione di sé e al perseguimento di ciò che viene percepito come significativo. Il questionario HEMA permette, inoltre, di approfondire le relazioni tra queste due dimensioni e altri costrutti: tra questi, l’affettività positiva e l’affettività negativa, la *carefreeness* (intesa come ricerca di una condizione di leggerezza e assenza di preoccupazioni), il significato e la sua ricerca, le *elevating experiences* (intese come esperienze significative e di crescita personale), la vitalità e la soddisfazione di vita (Asano et al., 2021; Huta & Ryan, 2010).

Ai partecipanti viene richiesto di valutare quanto tendendo ad avvicinarsi alle proprie attività con determinate intenzioni, indipendentemente dal fatto che riescano o meno a raggiungere l’obiettivo desiderato. La scala comprende 9 item valutati attraverso una scala Likert a 7 punti, da 1 (“Per nulla”) a 7 (“Moltissimo”). Gli item relativi all’orientamento eudaimonico fanno riferimento, ad esempio, al desiderio di perseguire un ideale personale, utilizzare al meglio le proprie capacità o apprendere nuove competenze (esempio di item: “Cercare di fare ciò in cui credi?”), mentre quelli relativi all’orientamento edonico riguardano la ricerca di piacere, svago, rilassamento e comfort (esempio di item: “Cercare di godertela?”). Complessivamente, punteggi più elevati nelle rispettive

dimensioni riflettono una maggiore tendenza a orientarsi verso motivazioni edoniche oppure eudaimoniche nello svolgimento delle proprie attività.

La **Non Attachment Scale – Short Form** (NAS-7; Sahdra *et al.*, 2010; versione breve di Elphinstone & Whitehead, 2019) è una scala *self-report* che misura la capacità di relazionarsi alle proprie esperienze in modo flessibile ed equilibrato, senza aggrapparsi rigidamente a pensieri, emozioni o eventi e senza tentare di evitarli né sopprimerli. Il costrutto deriva dalla tradizione buddhista ed è stato operazionalizzato in termini psicologici dagli autori sulla base di testi classici e contemporanei, nonché del contributo di studiosi e insegnanti buddhisti (Akyil *et al.*, 2025).

Nella presente ricerca, è stata utilizzata la versione breve monodimensionale della scala, composta da 7 item valutati mediante una scala Likert a 6 punti, da 1 (“Fortemente in disaccordo”) a 6 (“Fortemente d’accordo”). Alcuni esempi di item sono: “Sono in grado di godere di esperienze piacevoli senza sentire il bisogno che durino per sempre” e “Non sono ‘preso/a’ dal volere una vita ‘ideale’ o ‘perfetta’”. In termini generali, punteggi più elevati indicano maggiori livelli di non attaccamento e, quindi, maggiori capacità di flessibilità psicologica e accettazione del fluire delle esperienze e, parallelamente, minori tendenze al controllo o all’attaccamento nei confronti degli stati interni ed esterni.

La **Psychological Entitlement Scale** (PES; Campbell *et al.*, 2004; versione italiana di Boin & Voci, 2019) indaga la tendenza a percepirsi come particolarmente meritevoli e ad aspettarsi privilegi o riconoscimenti superiori rispetto agli altri. Tale atteggiamento è considerato una componente del narcisismo non patologico ed è associato a sentimenti di superiorità e al bisogno di approvazione sociale (Campbell *et al.*, 2004).

Lo strumento, nello specifico, comprende 9 item ai quali i partecipanti hanno risposto mediante una scala Likert a 7 punti, da 1 (“Fortemente in disaccordo”) a 7 (“Fortemente d’accordo”). Alcuni esempi di item sono: “Sento davvero di meritare più degli altri”, “Se fossi stato/a sul Titanic, avrei meritato di salire sulla prima scialuppa di salvataggio!” e “Chiedo il meglio perché ne sono degno/a”. Uno degli item è formulato in senso inverso (item 5: “Non merito necessariamente un trattamento speciale”) e richiede dunque la ricodifica del punteggio. Punteggi più elevati riflettono una maggiore percezione di diritto psicologico e di meritare trattamenti privilegiati.

La **Materialism Scale** o **Material Value Scale – Short Form** (MVS; Richins, 2004; versione originale di Richins & Dawson, 1992) è una misura *self-report* del materialismo inteso come valore personale, ossia come importanza attribuita al possesso di beni materiali nella definizione del successo personale e nel raggiungimento della felicità. Secondo tale prospettiva, gli oggetti materiali assumono un ruolo centrale nella vita dell'individuo e vengono considerati indicatori del proprio valore e della soddisfazione personale (Richins & Dawson, 1992).

Nel presente studio è stata adottata la versione ridotta della scala, composta da 9 item valutati attraverso una scala Likert a 5 punti, da 1 (“Fortemente in disaccordo”) a 5 (“Fortemente d'accordo”). Tali item indagano, appunto, atteggiamenti e convinzioni legati all'importanza attribuita al possesso, all'acquisto e ai beni materiali stessi (esempi di item: “Ammiro le persone che possiedono case, automobili e vestiti costosi” e “Mi piace possedere cose che impressionano le persone”). Uno degli item è formulato in senso inverso (item 4: “Cerco di mantenere la mia vita semplice, per quanto riguarda i beni materiali”) e richiede dunque la ricodifica del punteggio. Punteggi più elevati indicano una maggiore tendenza al materialismo e una più forte centralità attribuita ai beni materiali nella propria vita.

L'**Orientation To Happiness Scale** (OTH; Peterson *et al.*, 2005; versione italiana di Fuochi *et al.*, 2018) è uno strumento *self-report* volto a indagare le differenze individuali nei modi di vivere e nelle priorità personali. Permette, dunque, la valutazione delle principali modalità attraverso cui gli individui ricercano la felicità e orientano la propria vita. La scala è composta da 18 item valutati mediante una scala Likert a 5 punti, da 1 (“Per nulla d'accordo”) a 5 (“Totalmente d'accordo”) e si basa sulla distinzione tra tre differenti orientamenti al benessere, qui di seguito approfonditi (Peterson *et al.*, 2005).

1. La *Vita di Piacere* (*Life of Pleasure*), che è associata alla prospettiva edonica e i cui item indagano la ricerca di esperienze piacevoli e gratificanti (esempio di item: “La vita è troppo breve per rimandare i piaceri che può fornire”).
2. La *Vita di Significato* (*Life of Meaning*), che è riconducibile alla dimensione eudaimonica e i cui item fanno riferimento alla percezione di uno scopo e di un valore più ampio nella propria esistenza (esempio di item: “La mia vita ha uno scopo più alto”).

3. La *Vita di Assorbimento* (*Life of Engagement*), che è legata all'esperienza di coinvolgimento nelle attività svolte e i cui item riguardano la tendenza a sperimentare elevati livelli di immersione e assorbimento nelle attività quotidiane, in linea con il concetto di *flow* proposto da Csikszentmihalyi (esempio di item: "Sono sempre molto assorbito/a in quello che faccio").

Punteggi più elevati nelle rispettive sottodimensioni indicano una maggiore tendenza a perseguire la felicità attraverso il piacere, il significato o il coinvolgimento nelle attività.

La scala indagante il **Bisogno di Trascendenza** (BT; non pubblicata) è uno strumento autovalutativo volto a valutare la tendenza dell'individuo a ricercare una connessione con dimensioni più ampie del Sé personale, quali l'umanità, la natura, le altre forme viventi e la dimensione spirituale o trascendente della realtà. In linea con le prospettive teoriche che concepiscono la trascendenza come un orientamento che porta l'individuo ad andare oltre i confini del Sé individuale¹⁰, la scala esplora, inoltre, il bisogno di attribuire un significato più profondo alla propria esistenza e alle esperienze quotidiane (Koltko-Rivera, 2006).

Nello specifico, lo strumento si compone di 18 item e ai partecipanti viene chiesto di indicare quanto ciascuna affermazione rifletta la propria esperienza personale mediante una scala Likert a 5 punti, da 1 ("Per nulla") a 5 ("Moltissimo"). Gli item indagano le tre dimensioni principali del costrutto:

1. la componente del Sé, centrata sul superamento del Sé individuale e sull'apertura a significati più ampi (un esempio di item è: "Credo che sia importante contribuire a una causa più grande di me andando oltre quello che io sono nella quotidianità");
2. una dimensione del bisogno di trascendenza orientato in senso *Orizzontale*, relativa al senso di connessione e interdipendenza con gli altri esseri umani, la natura e il mondo (un esempio di item è: "Sento il bisogno di sentirmi intimamente connesso a tutta l'umanità e/o a tutte le forme viventi");
3. una dimensione di trascendenza *Verticale*, riferita alla ricerca di un rapporto con aspetti spirituali, immateriali o trascendenti della realtà (un esempio di item è: "Per me è importante avere una relazione diretta e personale con una realtà divina o con forze spirituali esistenti al di là della sola realtà materiale").

¹⁰ Come, per esempio, teorizzato da Maslow (1969), nella sua ultima versione della gerarchia dei bisogni.

Alcuni item sono formulati in senso inverso e indagano dunque la presenza di atteggiamenti maggiormente centrati sul Sé individuale (tra questi, ad esempio: “Non sento il bisogno di cercare una realtà immateriale trascendente della vita: posso viverla in modo pieno pensando solo alla realtà materiale intorno a me”); tali item richiedono pertanto la ricodifica dei punteggi. Punteggi più elevati indicano una maggiore tendenza alla trascendenza e una più ampia percezione di connessione con dimensioni che vanno oltre il Sé.

La **Satisfaction With Life Scale** (SWLS; Diener *et al.*, 1985) è uno strumento *self-report* che valuta la soddisfazione globale per la propria vita, considerata come una componente cognitiva del benessere soggettivo (oltre all’affetto positivo e all’affetto negativo). La scala consente, infatti, di rilevare il grado con cui l’individuo percepisce la propria vita come soddisfacente e coerente con le proprie aspettative e i propri obiettivi personali (Negri *et al.*, 2020).

Lo strumento è composto da 5 item valutati mediante una scala Likert a 7 punti, da 1 (“Fortemente in disaccordo”) a 7 (“Fortemente d’accordo”). Tra gli item presenti vi sono, a titolo esemplificativo: “Per la maggior parte la mia vita si avvicina al mio ideale” e “Fino ad ora ho ottenuto le cose importanti che voglio nella vita”. Punteggi più elevati indicano, complessivamente, maggiori livelli di soddisfazione per la propria vita.

La **Positive Affect and Negative Affect Schedule** (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988; versione italiana di Terracciano *et al.*, 2003) è uno strumento *self-report* sviluppato per quantificare due principali dimensioni dell’esperienza emotiva in un arco di tempo precisato:

1. l’*Affettività Positiva* (10 item), che fa riferimento alla presenza di emozioni piacevoli e stati di attivazione positiva, quali entusiasmo, energia e coinvolgimento.
2. l’*Affettività Negativa* (10 item), che riguarda emozioni spiacevoli e stati di disagio psicologico, come ansia, irritabilità e paura.

La scala è complessivamente composta da 20 item, costituiti da termini che descrivono differenti stati affettivi. Ai partecipanti viene chiesto di indicare con quale frequenza abbiano sperimentato ciascuna emozione nelle ultime settimane, utilizzando la scala Likert a 5 punti, da 1 (“Per nulla”) a 5 (“Molto”). Tra gli item presenti vi sono termini quali “Entusiasta”, “Determinato/a”, “Angosciato/a” e “Nervoso/a”. Punteggi più elevati nelle rispettive dimensioni indicano maggiori livelli di affettività positiva o negativa (Watson *et al.*, 1988).

Il **Psychologically Rich Life Questionnaire** (PRLQ; Oishi *et al.*, 2019; versione italiana di Mauro *et al.*, 2025) è uno strumento standardizzato autovalutativo che è stato sviluppato per la valutazione del grado di ricchezza psicologica soggettivamente percepito nella propria vita. Secondo gli autori, una vita psicologicamente ricca è caratterizzata dalla presenza di esperienze variegate, interessanti, intense e in grado di ampliare la propria prospettiva personale ed emotiva. Il costrutto pone, inoltre, particolare attenzione all'esposizione a situazioni nuove, complesse o sfidanti e alla capacità di trasformarle in occasione di apprendimento e crescita personale (Mauro *et al.*, 2025; Oishi *et al.*, 2019; Oishi & Westgate, 2022).

La scala è composta, nella versione originale, da 17 item. Nel presente progetto di ricerca, sono stati somministrati 12 degli item totali e rispetto a questi si è chiesto ai rispondenti di esprimere il proprio grado di accordo mediante una scala Likert a 7 punti, da 1 ("Fortemente in disaccordo") a 7 ("Fortemente d'accordo"). Alcuni esempi di item, indaganti la percezione di aver vissuto esperienze emotivamente ed esperienzialmente ricche, insolite o significative, sono: "La mia vita è stata ricca dal punto di vista psicologico", "Alla fine della mia vita, probabilmente dirò: 'Ho avuto una vita interessante'" e "La mia vita sarebbe adatta a diventare un buon romanzo o un buon film". Punteggi più elevati indicano una maggiore percezione di ricchezza psicologica della propria vita.

Infine, all'interno del questionario, sono state inserite due domande volte a rilevare la presenza di **Eventi negativi** ed **Eventi positivi** significativi verificatisi nelle due settimane precedenti la compilazione. In particolare, i due item in questione indagavano:

1. "Quanto nelle ultime settimane si sono verificati nella tua vita eventi negativi (per esempio, problemi di salute tuoi o di persone a te vicine, cambiamenti o difficoltà al lavoro, problemi relazionali, ecc.)?"
2. "Quanto nelle ultime settimane si sono verificati nella tua vita eventi positivi (per esempio, situazioni felici in famiglia o con persone care, successi lavorativi, risoluzione di situazioni negative, ecc.)?"

A questo proposito, i partecipanti hanno espresso la propria risposta mediante una scala Likert a 7 punti, da 1 ("Per nulla") a 7 ("Moltissimo").

Prima della conferma di avvenuta compilazione del questionario, come già anticipato, ai partecipanti è stato chiesto se avessero mai avuto esperienze in pratiche di consapevolezza. Tra le discipline indagate figuravano yoga, meditazione, mindfulness ed eventuali

altre pratiche affini (da specificare). In caso di risposta affermativa, veniva inoltre richiesto loro di indicare da quanto tempo praticassero tali attività e quale fossero le principali motivazioni sottostanti al loro coinvolgimento. Tra le opzioni proposte figuravano: “per stare meglio”, “per scoprire me stesso”, “per diventare una persona migliore”, “per ‘staccare’ rispetto alla quotidianità”, “perché sono interessato alla spiritualità” oppure “altro”.

4.4 Analisi dei dati

L’elaborazione dei dati e le analisi statistiche sono state effettuate mediante il software *IBM SPSS Statistics*. In una prima fase, è stata verificata l’attendibilità interna delle scale utilizzate attraverso il calcolo dell’indice Alpha di Cronbach. Successivamente, sono state condotte analisi finalizzate a esaminare la distribuzione dei punteggi nei principali costrutti indagati e le eventuali relazioni tra pratica contemplativa, indicatori di benessere, orientamenti motivazionali e processi psicologici sottostanti al benessere stesso. A tale scopo, sono stati effettuati, nello specifico, test *t* di Student per campioni indipendenti (con riferimento a non praticanti, praticanti e praticanti esperti), analisi di correlazione (grazie al coefficiente *r* di Pearson) e analisi di regressione multipla, come verrà approfondito nel capitolo seguente.

CAPITOLO 5

ANALISI E RISULTATI

5.1 Attendibilità delle scale

La prima analisi condotta ha riguardato la verifica dell'attendibilità delle scale impiegate per la rilevazione dei dati.

L'*attendibilità* (o *affidabilità* o *fedeltà*), intesa come il grado di accuratezza e precisione con cui uno strumento misura un determinato costrutto, può essere definita come l'accordo tra misurazioni "indipendenti" del medesimo concetto teorico. Uno strumento è pertanto considerato attendibile (affidabile) nella misura in cui fornisce risultati stabili e coerenti ed è privo di qualsiasi errore, indipendentemente dal soggetto che lo somministra, dalle condizioni di somministrazione e dal momento della rilevazione.

Nel presente studio, l'attendibilità è stata esaminata in termini di *coerenza interna*, ossia come grado di omogeneità e accordo tra gli item del questionario. A tal fine, è stato utilizzato il coefficiente Alpha di Cronbach, il quale assume valori compresi tra 0 e 1. All'interno di questo continuum, i valori più vicini all'1 segnalano livelli elevati di coerenza interna. In particolare, valori superiori a .60 indicano un livello di coerenza interna accettabile, valori oltre .70 sono considerati buoni, mentre valori pari o superiori a .80 denotano una coerenza interna ottimale. Tuttavia, valori eccessivamente elevati (es. $\alpha = .95$) possono segnalare un'eccessiva ridondanza tra gli item della scala.

Prima del calcolo di tale coefficiente, si è reso necessario procedere alla ricodifica di alcuni item espressi in forma negativa e, quindi, formulati in senso inverso rispetto alla scala di appartenenza, al fine di garantire la corretta interpretazione dei punteggi.

Sono stati ricodificati, per le seguenti scale, gli item:

- Mindfulness (FFMQ): item 4, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 17, 19, 22, 23, 24.
- Benessere psicologico (PWB): item 2, 4, 5, 9, 11, 14, 15, 18.
- Significato nella vita (MLQ): item 9.
- Interrelazione (Interrelatedness Scale): item 3, 5, 7, 9.
- Psychological Entitlement: item 5.
- Materialismo (Materialism Scale): item 4.
- Bisogno di Trascendenza (BT): item 4, 6, 9, 13, 15, 18.

Dopo aver ricodificato tali item, si è dunque proceduto con il calcolo del coefficiente Alpha di Cronbach per ciascuna scala o dimensione. I risultati sono riportati in *Tabella 1*.

Tab. 1 Attendibilità delle scale

Scala o dimensione	Numero di item	Alpha di Cronbach
Five Facet Mindfulness Questionnaire – Short Form (FFMQ-SF)	24	.81
FFMQ-SF Non reattività	5	.77
FFMQ-SF Osservare	4	.80
FFMQ-SF Agire con consapevolezza	5	.76
FFMQ-SF Descrivere	5	.64
FFMQ-SF Non giudicare	5	.81
Four Motives in Life Scale (FMLS)	12	
FMLS Significato	3	.76
FMLS Piacere	3	.86
FMLS Vita ricca	3	.86
FMLS Autorealizzazione	3	.80
Psychological Well-Being Scale (PWB)	18	.76
Decentering – sottoscala dell’Experiences Questionnaire (EQ-D)	11	.89
Meaning in Life Questionnaire (MLQ)	10	
MLQ Ricerca	5	.88
MLQ Presenza	5	.82
Interrelatedness Scale	10	.71
Hedonic-Eudaimonic Motives for Activities (HEMA)	9	
HEMA Eudaimonia	4	.84
HEMA Edonia	5	.90
Non-Attachment Scale (NAS)	7	.82
Psychological Entitlement	9	.77
Materialism Scale	9	.82
Orientations To Happiness (OTH)	18	

OTH Significato	6	.73
OTH Piacere	6	.79
OTH Assorbimento	6	.59
Bisogno di Trascendenza (BT)	17	
BT Sé	6	.74
BT Verticale	5	.91
BT Orizzontale	6	.79
Satisfaction With Life Scale (SWLS)	5	.90
Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS)	20	
PANAS Emozioni positive	10	.85
PANAS Emozioni negative	10	.87
Psychologically Rich Life Questionnaire (PRLQ)	12	.93

Le scale che compongono il questionario risultano essere pressoché tutte attendibili. Nella maggior parte delle scale, i valori dell'Alpha di Cronbach sono superiori a .70. A costituire eccezione è, in primo luogo, la dimensione Assorbimento della scala OTH ($\alpha = .59$) che rileva il raggiungimento della felicità per mezzo dell'*engagement*, la quale ha comunque un valore minimamente inferiore a .60. In secondo luogo, la dimensione Descrivere della scala FFMQ-SR ($\alpha = .64$), relativa alla capacità di identificare ed esprimere le proprie esperienze interne, ha un valore di poco superiore a .60.

In molti casi, si individuano valori dell'Alpha di Cronbach anche superiori a .80. Inoltre, dimensioni come quella relativa all'Edonia della scala HEMA ($\alpha = .90$) e all'orientamento Verticale del Bisogno di Trascendenza ($\alpha = .91$) oppure scale come la SWLS ($\alpha = .90$) e il PRLQ ($\alpha = .93$) presentano un valore di Alpha di Cronbach pari o superiore a .90. Questo potrebbe indicare una certa sovrapposizione degli item tra loro e, quindi, un'eccessiva ridondanza degli stessi¹¹ oppure potrebbe rappresentare l'incapacità della scala di distinguere adeguatamente tra diversi aspetti del costrutto misurato.

Nel complesso, le scale impiegate mostrano una buona coerenza interna con $\alpha \geq .70$ nella maggior parte dei casi. Questo conferma l'affidabilità complessiva dello strumento adoperato e ci autorizza, quindi, a fondere gli item di ogni scala in un unico indice.

¹¹ Questo implicherebbe che sarebbe sufficiente un numero minore di item nella scala.

5.2 Differenze nei costrutti in funzione della pratica contemplativa

Dopo aver verificato l'attendibilità delle scale utilizzate, sono state calcolate le statistiche descrittive dei principali costrutti indagati. Successivamente, al fine di approfondire la distribuzione dei punteggi all'interno del campione e verificare eventuali differenze associate alla pratica contemplativa, sono state condotte due tipologie di analisi.

In primo luogo, è stato effettuato un confronto tra le medie ottenute dai partecipanti e il punto centrale delle rispettive scale di risposta, così da valutare la direzione generale dei punteggi osservati per ciascuna scala o dimensione. In secondo luogo, mediante il test *t* di Student per campioni indipendenti, sono state esaminate le differenze tra partecipanti non praticanti e praticanti (Diff. A-B), nonché tra partecipanti non praticanti e praticanti con almeno un anno di esperienza (Diff. A-C).

Tali analisi consentono di verificare se la pratica contemplativa risulti associata a differenti livelli dei costrutti considerati nello studio, offrendo una prima indicazione empirica rispetto alle relazioni ipotizzate tra pratica, processi psicologici e benessere. In particolare, il confronto tra gruppi permette di esplorare se i partecipanti coinvolti in pratiche contemplative presentino profili differenti rispetto ai non praticanti nelle dimensioni relative alla mindfulness, al decentramento, al non attaccamento, all'*interrelatedness*, al significato esistenziale, agli orientamenti motivazionali e alle diverse componenti del benessere psicologico.

Per ciascun costrutto vengono riportati in *Tabella 2* la media (*M*), la deviazione standard (*DS*), la significatività statistica delle differenze osservate (Diff. *p*) e la dimensione dell'effetto, stimata attraverso il coefficiente *d* di Cohen. Secondo i criteri proposti da Cohen (1988), valori di *d* pari a .20 indicano effetti di piccola entità, valori pari a .50 effetti di entità moderata e valori pari a .80 effetti di elevata entità.

Tab. 2 Confronto tra partecipanti non praticanti, praticanti e praticanti esperti nelle variabili di studio

Scala o dimensione	Scala di risposta	Punto centrale	A. Non praticanti		B. Praticanti		Diff. A-B		C. Praticanti da almeno 1 anno		Diff. A-C	
			M	DS	M	DS	Diff. <i>p</i>	<i>d</i>	M	DS	Diff. <i>p</i>	<i>d</i>
FFMQ_Totale	1-5	3	3.21	0.41	3.34	0.49	(*)	0.29	3.34	0.48	(*)	0.29
FFMQ_Non reattività	1-5	3	2.65	0.76	2.76	0.73	-	0.15	2.71	0.65	-	0.08
FFMQ_Osservare	1-5	3	3.46	0.91	3.90	0.92	**	0.49	3.89	0.95	**	0.46
FFMQ_Consapevolezza	1-5	3	3.59	0.82	3.61	0.71	-	0.03	3.58	0.66	-	-0.01
FFMQ_Descrivere	1-5	3	3.32	0.56	3.45	0.72	-	0.20	3.47	0.71	-	0.24
FFMQ_Non giudicare	1-5	3	3.09	0.92	3.09	0.83	-	0.01	3.16	0.77	-	0.08
NAS	1-6	3.5	4.02	0.95	4.34	0.97	*	0.33	4.35	0.94	*	0.35
Entitlement	1-7	4	2.92	0.96	2.85	0.96	-	-0.07	2.86	0.93	-	-0.06
Materialism	1-5	3	2.12	0.75	1.95	0.68	-	-0.24	1.86	0.54	*	-0.39
Interrelatedness	1-7	4	4.87	0.93	5.05	0.93	-	0.19	5.14	0.87	(*)	0.30
EQ-D	1-5	3	3.00	0.68	3.27	0.75	*	0.37	3.17	0.72	-	0.25
PWB	1-6	3.5	4.16	0.55	4.25	0.66	-	0.15	4.17	0.63	-	0.02
SWLS	1-7	4	3.95	1.39	4.46	1.34	*	0.37	4.38	1.35	(*)	0.31
PANAS_Positive	1-5	3	3.24	0.73	3.43	0.67	(*)	0.27	3.43	0.66	-	0.27
PANAS_Negative	1-5	3	2.52	0.85	2.47	0.80	-	-0.06	2.52	0.78	-	0.01

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; (*) $p < .10$; d = coefficiente di Cohen

Scala o dimensione	Scala di risposta	Punto centrale	A. Non praticanti		B. Praticanti		Diff. A-B		C. Praticanti da almeno 1 anno		Diff. A-C	
			M	DS	M	DS	Diff. <i>p</i>	<i>d</i>	M	DS	Diff. <i>p</i>	<i>d</i>
FMLS_ <i>Significato</i>	1-5	3	3.67	0.82	4.01	0.83	**	0.41	4.02	0.85	*	0.42
FMLS_ <i>Piacere</i>	1-5	3	3.68	0.93	3.56	1.04	-	-0.13	3.49	1.03	-	-0.20
FMLS_ <i>Vita ricca</i>	1-5	3	3.74	0.95	3.80	0.99	-	0.06	3.71	0.94	-	-0.03
FMLS_ <i>Autorealizzazione</i>	1-5	3	3.98	0.79	4.20	0.81	(*)	0.28	4.13	0.86	-	0.19
MLQ_ <i>Ricerca</i>	1-7	4	4.57	1.30	4.92	1.47	-	0.26	4.84	1.35	-	0.20
MLQ_ <i>Presenza</i>	1-7	4	4.52	1.36	4.91	1.16	(*)	0.31	4.89	1.07	(*)	0.30
BT_ <i>Sé</i>	1-5	3	3.53	0.74	3.86	0.71	**	0.46	3.91	0.68	**	0.53
BT_ <i>Verticale</i>	1-5	3	2.92	1.16	3.39	1.20	*	0.40	3.57	1.17	**	0.55
BT_ <i>Orizzontale</i>	1-5	3	3.19	0.83	3.61	0.88	**	0.49	3.69	0.84	***	0.60
OTH_ <i>Significato</i>	1-5	3	3.25	0.78	3.53	0.73	*	0.38	3.57	0.75	*	0.41
OTH_ <i>Piacere</i>	1-5	3	3.06	0.85	2.92	0.84	-	-0.18	2.80	0.77	(*)	-0.32
OTH_ <i>Assorbimento</i>	1-5	3	2.81	0.64	2.87	0.74	-	0.09	2.91	0.76	-	0.14
HEMA_ <i>Eudaimonia</i>	1-7	4	5.50	1.09	5.83	0.93	*	0.33	5.75	0.96	-	0.24
HEMA_ <i>Edonia</i>	1-7	4	4.83	1.32	4.53	1.47	-	-0.22	4.51	1.36	-	-0.24
PRLQ	1-7	4	4.69	1.14	5.08	1.22	*	0.33	5.01	1.19	-	0.28

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; (*) $p < .10$; d = coefficiente di Cohen

5.2.1 Confronto tra praticanti e non praticanti

Il confronto tra partecipanti praticanti e non praticanti evidenzia un pattern articolato di differenze coerenti con gli effetti attesi delle pratiche contemplative. In primo luogo, nonostante il punteggio Totale dell'FFMQ-SF non evidenzia una differenza particolarmente significativa tra i due gruppi (praticanti: $M = 3.34$; non praticanti: $M = 3.21$), i praticanti riportano livelli significativamente più elevati nella dimensione Osservare ($M = 3.90$) rispetto ai non praticanti ($M = 3.46$). Considerando la scala di risposta da 1 a 5, tale valore medio sembrerebbe indicare un livello medio-alto di attenzione consapevole dei praticanti, indicando una maggiore capacità di monitorare la propria esperienza interna ed esterna. La deviazione standard simile tra i gruppi indica, inoltre, una variabilità comparabile, suggerendo che tale differenza rappresenta una tendenza relativamente stabile.

In linea con questo risultato, dalle risposte fornite al EQ-D emerge che i praticanti hanno un punteggio più alto di decentramento (praticanti: $M = 3.27$; non praticanti: $M = 3.00$) e, quindi, tendono a relazionarsi ai propri contenuti mentali in modo meno identificato e più distaccato e flessibile. Coerentemente, anche i livelli di non attaccamento emersi dalla somministrazione della NAS risultano più elevati nei praticanti ($M = 4.34$) rispetto ai non praticanti ($M = 4.02$), suggerendo un maggiore equilibrio e una minore rigidità nella relazione con pensieri ed esperienze.

Per quanto riguarda il benessere, i praticanti manifestano soddisfazione per la propria vita in misura maggiore ($M = 4.46$) rispetto ai non praticanti ($M = 3.95$). Considerando la scala di risposta della SWLS, che va da 1 a 7, i praticanti si collocano al di sopra del punto centrale, indicando una valutazione globalmente positiva della propria esistenza, pur in presenza di una certa variabilità individuale, come suggerito dalla deviazione standard relativamente elevata.

Un altro pattern particolarmente rilevante emerge nelle dimensioni legate al significato e alla realizzazione personale. Con specifico riferimento alla dimensione Significato della FMLS, i praticanti riportano livelli significativamente più elevati nella percezione di significato della vita ($M = 4.01$) rispetto ai non praticanti ($M = 3.67$), indicando una maggiore percezione di coerenza e direzione esistenziale oltre che di valore personale¹².

¹² A supporto di questa interpretazione, si osservi anche la dimensione Autorealizzazione della FMLS (praticanti: $M = 4.20$; non praticanti: $M = 3.98$), i cui valori, seppur non pienamente significativi, indicano comunque una tendenza nei praticanti a una maggiore attenzione allo sviluppo delle proprie potenzialità e alla realizzazione personale.

Analogamente, si osservano differenze anche nella dimensione del Significato nella scala OTH (praticanti: $M = 3.53$; non praticanti: $M = 3.25$), suggerendo un maggior orientamento della propria felicità verso un senso e valori esistenziali e, quindi, una tendenza all'eudaimonia invece che all'edonismo. Anche la dimensione Presenza del MLQ e, quindi, la presenza di significato nella vita mostra una tendenza nella stessa direzione, pur non raggiungendo piena significatività.

Ulteriori differenze emergono nelle dimensioni del costrutto relativo al bisogno di trascendenza. Nella scala BT, infatti, i praticanti riportano punteggi significativamente più elevati in tutte le componenti considerate: Sé (praticanti: $M = 3.86$; non praticanti: $M = 3.53$), Verticale (praticanti: $M = 3.39$; non praticanti: $M = 2.92$) e Orizzontale (praticanti: $M = 3.61$; non praticanti: $M = 3.19$). La coerenza di queste differenze, accompagnata da dimensioni dell'effetto di entità medio-bassa, suggerisce un rafforzamento complessivo delle dimensioni legate alla costruzione del Sé e alla connessione con dimensioni più ampie e, dunque, trascendenti dell'esperienza.

Infine, anche nelle dimensioni del benessere orientato all'eudaimonia e alla ricchezza dell'esperienza si osservano differenze significative. In particolare, i praticanti mostrano livelli più elevati di orientamento all'Eudaimonia nella scala HEMA ($M = 5.83$) rispetto ai non praticanti ($M = 5.50$) e di percezione di una vita ricca nel PRLQ (praticanti: $M = 5.08$; non praticanti: $M = 4.69$). Questo sembra indicare una maggiore propensione, proprio nei partecipanti praticanti, verso esperienze significative, coinvolgenti e orientate alla crescita personale.

Al contrario, non emergono differenze significative nelle dimensioni affettive (come nel caso della PANAS), nel benessere psicologico generale (come indicano i dati relativi alla scala PWB) e in alcune componenti della mindfulness (come rintracciabile nelle dimensioni Non giudicare e Agire con consapevolezza del FFMQ-SF). Si ipotizza questo potrebbe suggerire che la pratica non incide in modo uniforme su tutte le dimensioni del funzionamento psicologico.

Nel complesso, i risultati indicano che la pratica è associata principalmente a cambiamenti nei processi attentivi, metacognitivi e di costruzione di significato, piuttosto che a variazioni dirette nella frequenza delle esperienze emotive.

5.2.2 Confronto tra non praticanti e praticanti esperti

Il confronto tra partecipanti non praticanti e praticanti con almeno un anno di esperienza evidenzia un pattern di differenze complessivamente più coerente e, in alcuni casi, più marcato rispetto a quello osservato nei praticanti in generale, sebbene le differenze in certe dimensioni talvolta spariscano. Complessivamente, questo suggerirebbe un possibile effetto cumulativo della pratica nel tempo. In primo luogo, si conferma lo stesso risultato emerso nel confronto precedente: infatti, i praticanti esperti si differenziano rispetto ai non praticanti in modo marginalmente significativo per il punteggio Totale dell'FFMQ-SF (praticanti esperti: $M = 3.34$; non praticanti: $M = 3.21$) e in modo significativo per la dimensione Osservare (praticanti esperti: $M = 3.89$; non praticanti: $M = 3.46$). Considerando la scala di risposta da 1 a 5, tale livello medio-alto di attenzione consapevole suggerirebbe una stabilizzazione delle capacità di monitoraggio dell'esperienza interna ed esterna.

Per quanto riguarda la relazione con i contenuti mentali, anche i praticanti esperti, come i praticanti non esperti, mostrano livelli significativamente più elevati di non attaccamento nella NAS ($M = 4.35$) rispetto ai non praticanti ($M = 4.02$), indice di una maggiore flessibilità psicologica. Tuttavia, la capacità di decentramento non mostra differenze statisticamente significative, suggerendo che tale competenza possa svilupparsi già nelle fasi iniziali della pratica e non incrementarsi ulteriormente in modo lineare con il tempo.

Un elemento di particolare rilievo riguarda le dimensioni valoriali. I praticanti esperti presentano livelli significativamente più bassi di Materialismo ($M = 1.86$) rispetto ai non praticanti ($M = 2.12$), indicando una minore centralità attribuita ai beni materiali. Parallelamente, si osserva una tendenza a livelli più elevati di *Interrelatedness* (praticanti esperti: $M = 5.14$; non praticanti: $M = 4.87$), suggerendo una maggiore percezione di connessione con gli altri, con il mondo e con le esperienze. Tali risultati sembrano indicare un possibile spostamento da valori maggiormente centrati sull'individualità verso una prospettiva più relazionale e meno materialistica.

Per quanto riguarda il benessere soggettivo, emerge una tendenza a livelli più elevati di soddisfazione per la vita nei praticanti esperti ($M = 4.38$) rispetto ai non praticanti ($M = 3.95$), pur in presenza di una certa eterogeneità nelle risposte alla SWLS. Questo suggerisce che, sebbene la pratica possa contribuire a una valutazione più positiva della propria vita, tale effetto non appare particolarmente marcato.

Un pattern particolarmente consistente emerge nelle dimensioni legate al significato. I praticanti esperti riportano livelli significativamente più elevati nella percezione di significato della vita, come risulta dalla dimensione Significato della FMLS (praticanti esperti: $M = 4.02$; non praticanti: $M = 3.67$), nonché nella dimensione del Significato della scala OTH. A riprova di ciò, si sottolinea la direzione negativa assunta dai valori relativi alla dimensione del Piacere della scala OTH (praticanti esperti: $M = 2.80$; non praticanti: $M = 3.06$). Questi esiti potrebbero, infatti, andare a significare un minore orientamento, nei praticanti esperti, al piacere immediato e, dunque, alla dimensione edonistica, con una predilezione, invece, per un approccio eudaimonico all'esistenza. Inoltre, la presenza di significato nella vita, come indicato dalla dimensione Presenza del MLQ, mostra una tendenza nella stessa direzione, suggerendo una progressiva interiorizzazione di tali dimensioni con l'aumentare dell'esperienza nella pratica.

Risultati particolarmente robusti emergono, inoltre, nelle dimensioni del costrutto relativo al bisogno di trascendenza. Nella scala BT i praticanti esperti riportano punteggi significativamente più elevati rispetto ai non praticanti in tutte le dimensioni, in linea con l'andamento già osservato nel precedente confronto: Sé (praticanti esperti: $M = 3.91$; non praticanti: $M = 3.53$), Verticale (praticanti esperti: $M = 3.57$; non praticanti: $M = 2.92$) e Orizzontale (praticanti esperti: $M = 3.69$; non praticanti: $M = 3.19$). Le dimensioni dell'effetto, in questo caso di entità moderata, indicano un rafforzamento più marcato delle dimensioni identitarie e della connessione con livelli più ampi e trascendenti dell'esperienza, suggerendo che tali aspetti possano emergere con maggiore evidenza nel lungo periodo.

Infine, alcune dimensioni che risultavano sufficientemente significative nel confronto con i praticanti non esperti non mantengono la stessa rilevanza nei praticanti esperti. In particolare, non emergono differenze significative nella dimensione Eudaimonia della scala HEMA né nella percezione di una vita ricca (come indicato dai risultati del PRLQ), ma nemmeno nella dimensione Autorealizzazione della FMLS (praticanti esperti: $M = 4.13$; non praticanti: $M = 3.98$), suggerendo che tali aspetti possono essere influenzati dalla pratica in modo meno stabile o non lineare nel tempo. Analogamente, non si osservano differenze nelle dimensioni affettive indagate dalla PANAS e nel benessere psicologico generale approfondito dalla scala PWB, indicando che la pratica prolungata non sembrerebbe incidere direttamente sulla frequenza delle esperienze emotive.

Nel complesso, i risultati suggeriscono che la pratica prolungata sia associata non solo a un consolidamento delle competenze attentive, ma soprattutto a cambiamenti più profondi nella struttura dei valori, nella costruzione del Sé e nella relazione con la dimensione trascendente e con il significato. Rispetto ai praticanti non esperti, emerge, infatti, uno spostamento da processi prevalentemente attentivi e metacognitivi verso dimensioni più identitarie e valoriali, suggerendo un possibile percorso evolutivo legato alla continuità della pratica.

In conclusione, è importante sottolineare che il confronto tra praticanti e praticanti esperti non è stato analizzato tramite un test statistico diretto, in quanto il gruppo dei praticanti esperti costituisce un sottogruppo dei partecipanti praticanti. Pertanto, le differenze tra questi due livelli di esperienza non possono essere interpretate come il risultato di un confronto tra campioni indipendenti. Tuttavia, un'analisi integrata dei pattern di risultati emersi nei confronti precedenti (non praticanti vs. praticanti e non praticanti vs. praticanti esperti) consente di formulare alcune considerazioni esplorative in merito al possibile ruolo della durata della pratica.

In particolare, l'osservazione congiunta dei risultati suggerirebbe che alcune dimensioni, quali i processi attentivi e metacognitivi (ad esempio, la capacità di osservazione, il non attaccamento e, in parte, il decentramento), tendono a emergere già nelle fasi iniziali della pratica, mostrando successivamente una relativa stabilità. Al contrario, altre dimensioni, in particolare quelle legate ai valori, alla costruzione del Sé e alla relazione con il significato (come, per esempio, il materialismo, il bisogno di trascendenza e alcune componenti del significato esistenziale), sembrano manifestare un rafforzamento più marcato nei praticanti con maggiore esperienza.

Nel complesso, tali evidenze appaiono coerenti con un possibile percorso evolutivo in cui, a una fase iniziale caratterizzata da cambiamenti nei processi attentivi e di regolazione dell'esperienza, segue una fase più avanzata in cui emergono trasformazioni più profonde a livello valoriale, identitario e di connessione con il significato e con il trascendente. Sebbene tali considerazioni debbano essere interpretate con cautela, esse risultano compatibili con un modello di sviluppo progressivo associato alla continuità della pratica contemplativa.

5.3 Correlazioni

Dopo aver analizzato le differenze tra i gruppi considerati, si è proceduto con l'analisi delle correlazioni tra le variabili oggetto di studio, al fine di verificare l'esistenza di associazioni statisticamente significative tra i diversi costrutti indagati.

Le *correlazioni* (o *covariazioni*) sono state calcolate attraverso il coefficiente r di Pearson, indice statistico che consente di valutare direzione e intensità della relazione lineare tra due variabili. I coefficienti possono assumere valori compresi tra -1 e +1. In particolare, valori positivi indicano un'associazione diretta tra le variabili (che risultano tra loro direttamente proporzionali), per cui all'aumentare di una, tende ad aumentare anche l'altra. Valori negativi, invece, indicano una relazione inversamente proporzionale, per cui all'aumentare di una variabile, l'altra tende a diminuire o viceversa. Valori prossimi allo 0 indicano, invece, l'assenza di una relazione lineare significativa tra i costrutti considerati. È importante sottolineare che l'analisi correlazionale non implica l'esistenza di relazioni causali tra variabili, ma consente esclusivamente di evidenziare eventuali associazioni sistematiche tra i costrutti esaminati.

In linea con gli obiettivi dello studio e al fine di facilitare la lettura dei risultati, le correlazioni sono state organizzate in tre tabelle distinte: la prima (*Tabella 3*) relativa alle variabili affini alla mindfulness, la seconda (*Tabella 4*) riguardante gli indicatori di benessere e le motivazioni al benessere, e la terza (*Tabella 5*) relativa alle associazioni tra tali dimensioni. Nella discussione dei risultati verranno prese in considerazione principalmente le correlazioni teoricamente o statisticamente significative (con $p < .01$, $p < .05$). Si tenga, inoltre, presente che, in termini interpretativi: se $|\rho_{XY}| = 0.1$, allora la correlazione tra le due variabili è debole; se $|\rho_{XY}| = 0.3$, allora la correlazione è moderata; se $|\rho_{XY}| = 0.5+$, allora la relazione tra le due variabili è forte (dove ρ è la lettera greca che sta a indicare proprio il coefficiente di correlazione di Pearson).

Tab. 3 Correlazioni relative alle variabili affini alla mindfulness

	M_Tot	Nn.reat	Osserv	Consap	Descr	Nn.giud	NAS	Entitl	Mater	Interrel	EQ-D	BT_Sé	BT_V	BT_O	Ev.pos	Ev.neg	Età
Mindfulness_Tot	1																
M_Non.reattiv	.610**	1															
M_Osservare	.477**	.439**	1														
M_Agire.consap	.651**	.061	.059	1													
M_Descrivere	.629**	.246**	.210**	.313**	1												
M_Non.giudic	.542**	.067	-.238**	.423**	.177*	1											
NAS	.508**	.549**	.188*	.251**	.179*	.303**	1										
Entitlement	.072	.068	.141	.006	.100	-.076	-.043	1									
Materialism	-.165*	-.158*	-.039	-.118	-.020	-.131	-.331**	.390**	1								
Interrelatedness	.005	-.005	.114	.011	.072	-.141	.075	-.249**	-.314**	1							
EQ-D	.599**	.638**	.298**	.303**	.217**	.283**	.651**	.113	-.100	.012	1						
BT_Sé	.058	.077	.141	-.002	.027	-.056	.165*	-.234**	-.353**	.570**	.029	1					
BT_Vert	-.020	.033	.048	-.006	-.120	-.021	.116	-.106	-.223**	.349**	.006	.651**	1				
BT_Orizz	.068	.082	.229**	-.064	-.002	-.036	.066	-.117	-.159*	.403**	.010	.704**	.716**	1			
Eventi.positivi	.328**	.133	.203**	.194*	.305**	.149	.160*	.033	.070	.139	.216**	.124	.059	.079	1		
Eventi.negativi	-.183*	-.138	.004	-.087	-.077	-.207**	-.252**	-.038	.027	.150	-.233**	.167*	.173*	.178*	-.070	1	
Età	.088	.212**	-.021	.131	-.160*	.064	.305**	-.084	-.330**	.190*	.158*	.230**	.333**	.156*	-.201**	-.057	1

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

La *Tabella 3* riporta le correlazioni tra le dimensioni della mindfulness e i costrutti a essa affini. Nel complesso, le dimensioni della mindfulness mostrano associazioni prevalentemente positive e statisticamente significative tra loro, evidenziando una buona coerenza interna del costrutto. In particolare, il punteggio Totale di mindfulness risulta positivamente correlato con l'Agire con consapevolezza ($r = .651$), con la dimensione del Descrivere ($r = .629$), con la Non reattività ($r = .610$) e con il Non giudicare ($r = .542$). Emergono inoltre correlazioni positive, seppur di entità più moderata, con la dimensione dell'Osservare ($r = .477$). Tra le sottodimensioni della mindfulness, tuttavia, è degna di nota anche la correlazione negativa tra Osservare e Non giudicare ($r = -.238$).

Per quanto riguarda il Decentering, esso mostra alcuni risultati centrali dal punto di vista teorico: tra questi, figurano delle associazioni positive e statisticamente significative con l'FFMQ Totale ($r = .599$) e con diverse dimensioni della mindfulness, in particolare con la Non reattività ($r = .638$), l'Agire con consapevolezza ($r = .303$) e il Non giudicare ($r = .283$). Anche il NAS risulta positivamente associato alla mindfulness Totale ($r = .508$) e alla Non reattività ($r = .549$). Il pattern emerso finora sembra, dunque, evidenziare una sostanziale coerenza tra mindfulness, decentramento e capacità di rapportarsi alla propria esperienza interna in modo maggiormente consapevole e non reattivo.

Rispetto alle variabili maggiormente legate al benessere e alle dimensioni valoriali, particolarmente interessanti sono le correlazioni riguardanti il Materialismo. Tale dimensione mostra, infatti, associazioni negative con la mindfulness Totale ($r = -.165$), con il NAS ($r = -.331$) e con il Bisogno di Trascendenza, in particolare con la dimensione del Sé ($r = -.353$), con la dimensione Verticale ($r = -.223$) e con la dimensione Orizzontale ($r = -.159$). Il Materialismo risulta, inoltre, positivamente associato all'Entitlement ($r = .390$) e negativamente associato all'Interrelatedness ($r = -.314$). L'Entitlement, invece, non mostra associazioni significative con la maggior parte delle dimensioni mindfulness considerate.

Le dimensioni relative al Bisogno di Trascendenza risultano fortemente e positivamente associate tra loro: in particolare, emergono correlazioni elevate tra la dimensione Verticale e quella Orizzontale ($r = .716$), tra il Sé e la dimensione Orizzontale ($r = .704$) e tra il Sé e la dimensione Verticale ($r = .651$). Inoltre, l'Interrelatedness mostra associazioni positive con la dimensione del Sé ($r = .570$), la dimensione Verticale ($r = .349$) e la dimensione Orizzontale ($r = .403$) del Bisogno di Trascendenza.

Per quanto riguarda gli eventi di vita, gli Eventi Positivi risultano positivamente associati all'FFMQ Totale ($r = .328$), alla dimensione del Descrivere ($r = .305$) e al Decentering ($r = .216$). Gli Eventi Negativi mostrano, invece, associazioni negative con il Non giudicare ($r = -.207$), con il Non Attaccamento ($r = -.252$) e con il Decentering ($r = -.233$). Infine, emerge come l'età correli positivamente con il NAS ($r = .305$) e con la dimensione Verticale del Bisogno di Trascendenza ($r = .333$), risultando, però, associata negativamente al Materialismo ($r = -.330$), per cui all'aumentare dell'età la tendenza a focalizzarsi sul possesso di beni materiali sembra diminuire.

Tab. 4 Correlazioni relative agli indicatori di benessere e alle motivazioni al benessere

	PWB	SWLS	PAN_P	PAN_N	FM_Sig	FM_Piac	FM_Ric	FM_Aut	M_Ric	M_Pres	OH_Sig	OH_Piac	OH_Ass	Eud	Hed	PRLQ
PWB	1															
SWLS	.554**	1														
PANAS_Pos	.543**	.441**	1													
PANAS_Neg	-.350**	-.308**	-.214**	1												
FML_Significato	.233**	.115	.289**	.020	1											
FML_Piacere	.466**	.240**	.327**	-.186*	.267**	1										
FML_Vita.ricca	.517**	.171*	.385**	-.119	.415**	.685**	1									
FML_Autorealizz	.491**	.156*	.329**	-.054	.655**	.451**	.654**	1								
MLQ_Ricerca	-.035	-.073	-.014	.294**	.376**	-.012	.135	.280**	1							
MLQ_Presenza	.448**	.457**	.408**	-.333**	.368**	.215**	.187*	.245**	.095	1						
OTH_Significato	.221**	.307**	.382**	-.009	.529**	.002	.109	.422**	.296**	.438**	1					
OTH_Piacere	.236**	.156*	.295**	-.019	.071	.584**	.469**	.188*	.033	.114	.089	1				
OTH_Assorb	.148	.215**	.304**	-.071	.261**	.172*	.205**	.339**	.153	.194*	.426**	.239**	1			
HEMA_Eud	.444**	.309**	.339**	.009	.438**	.264**	.367**	.540**	.370**	.315**	.402**	.210**	.347**	1		
HEMA_Hed	.301**	.302**	.257**	-.091	.001	.565**	.358**	.124	.009	.098	-.023	.613**	.171*	.333**	1	
PRLQ	.507**	.482**	.495**	-.099	.253**	.341**	.405**	.343**	.097	.421**	.448**	.309**	.358**	.331**	.223**	1

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

La *Tabella 4* riporta le correlazioni tra gli indicatori di benessere psicologico, le dimensioni motivazionali e gli orientamenti al benessere considerati nello studio. Nel complesso, emerge un pattern di associazioni prevalentemente coerente tra gli indicatori di benessere soggettivo, le dimensioni maggiormente orientate al significato, all'autorealizzazione e alla percezione di una vita ricca e la tendenza ad adottare un approccio eudaimonico all'esistenza. L'orientamento edonico si associa, invece, maggiormente alle dimensioni legate al piacere e all'affettività positiva, correlando in misura minore con le dimensioni relative al significato esistenziale.

In particolare, le analisi relative al benessere e alla soddisfazione di vita fanno emergere un pattern molto chiaro. Il benessere psicologico (PWB) mostra, infatti, associazioni positive con la soddisfazione di vita stessa (SWLS; $r = .554$) e con l'Affettività positiva ($r = .543$), mentre si associa negativamente con l'Affettività negativa ($r = -.350$). Analogamente, un aumento della soddisfazione di vita comporta un aumento dell'Affettività positiva ($r = .441$) e, parallelamente, una diminuzione dell'Affettività negativa ($r = -.308$).

Per quanto riguarda le motivazioni fondamentali (FMLS), le dimensioni orientate al Significato, alla Vita ricca e all'Autorealizzazione mostrano associazioni positive tra loro. In particolare, emergono correlazioni elevate tra le dimensioni del Piacere e della Vita ricca ($r = .685$), tra il Significato e l'Autorealizzazione ($r = .655$) e tra Vita ricca e Autorealizzazione ($r = .654$). Seppur più moderate, si osservano anche associazioni positive tra le dimensioni del Significato e della Vita ricca ($r = .415$), nonché tra il Piacere e l'Autorealizzazione ($r = .451$). L'Affettività negativa mostra, invece, una debole associazione negativa con la dimensione del Piacere ($r = -.186$).

Relativamente alle dimensioni del MLQ, la Presenza di significato risulta positivamente associata al benessere psicologico (PWB; $r = .448$), alla soddisfazione rispetto alla propria vita (SWLS; $r = .457$) e all'Affettività positiva ($r = .408$), mentre mostra una correlazione negativa con l'Affettività negativa ($r = -.333$). La dimensione Ricerca del MLQ, invece, presenta, seppur non marcate, associazioni positive con l'Affettività negativa ($r = .294$), con la dimensione Significato della FMLS ($r = .376$) e con la dimensione Significato della scala OTH ($r = .296$). Degna di nota è anche l'assenza di correlazioni significative tra la Ricerca di significato e il benessere psicologico, la soddisfazione di vita e la Presenza di significato.

Per quanto riguarda gli orientamenti alla felicità (OTH), la dimensione orientata al Significato risulta positivamente associata al Significato della FMLS ($r = .529$), alla Presenza di significato del MLQ ($r = .438$) e alla percezione di una vita psicologicamente ricca (PRLQ; $r = .448$). Inoltre, la dimensione dell'Assorbimento correla positivamente con l'orientamento al Significato ($r = .426$), con la percezione di una vita psicologicamente ricca ($r = .358$) e con l'orientamento all'Eudaimonia della scala HEMA ($r = .347$). Nel complesso, tali associazioni sembrano delineare una convergenza tra benessere soggettivamente percepito, presenza di significato nella propria vita e attitudini maggiormente orientate alla crescita personale. L'orientamento al Piacere mostra, invece, una forte associazione positiva con la dimensione Piacere della FMLS ($r = .584$) e nessuna correlazione significativa con la dimensione dell'orientamento al Significato, con il benessere psicologico, ma nemmeno con la Presenza di significato. Complessivamente, quest'ultimo pattern di correlazioni sembrerebbe riflettere l'effettiva presenza di orientamenti differenti al benessere, contribuendo alla distinzione tra componenti prevalentemente edoniche, e dunque orientate alla ricerca del piacere, e dimensioni maggiormente connesse alla ricerca di significato e, perciò, relative a un orientamento più prettamente eudaimonico.

In linea con quanto esplicitato finora, lo orientamento stesso all'Eudaimonia della scala HEMA mostra associazioni positive con il benessere psicologico (PWB; $r = .444$), con la dimensione Autorealizzazione della FMLS ($r = .540$) e con l'orientamento al Significato della scala OTH ($r = .402$). L'orientamento all'Edonia, invece, risulta fortemente associato alla dimensione Piacere della FMLS ($r = .565$) e all'orientamento al Piacere della scala OTH ($r = .613$). Interessante teoricamente è anche il pattern che si delinea dall'analisi correlazionale della percezione di una vita psicologicamente ricca (PRLQ). Tale dimensione sembra, infatti, associarsi positivamente sia al benessere soggettivamente percepito sia al significato sia a dimensioni più prettamente eudaimoniche. In particolare, le principali correlazioni riguardano il benessere psicologico ($r = .507$), la soddisfazione di vita ($r = .482$), l'Affettività positiva ($r = .495$), la Presenza di significato ($r = .421$) e l'orientamento al Significato ($r = .448$).

Tab. 5 Correlazioni relative alle associazioni tra variabili affini alla mindfulness e indicatori di benessere e di orientamento motivazionale

	PWB	SWLS	PAN_P	PAN_N	FM_Sig	FM_Piac	FM_Ric	FM_Aut	M_Ric	M_Pres	OH_Sig	OH_Piac	OH_Ass	Eud	Hed	PRLQ
Mindfulness_Tot	.592**	.437**	.537**	-.419**	.075	.304**	.261**	.185*	-.161*	.343**	.080	.089	.050	.118	.198*	.376**
M_Non.reattiv	.409**	.326**	.294**	-.457**	.049	.296**	.146	.130	-.060	.274**	.082	.080	.209**	.161*	.185*	.245**
M_Osservare	.292**	.127	.338**	-.040	.329**	.273**	.233**	.350**	.017	.101	.202**	.133	.135	.272**	.101	.195*
M_Agire.consap	.378**	.270**	.411**	-.272**	-.003	.073	.057	.020	-.242**	.338**	-.006	-.022	-.086	-.052	.059	.199*
M_Descrivere	.355**	.229**	.334**	-.104	.061	.221**	.235**	.130	.006	.181*	.056	.131	-.072	.178*	.160*	.251**
M_Non.giudic	.302**	.307**	.206**	-.307**	-.172*	.045	.106	-.057	-.149	.120	-.069	-.038	-.041	-.156*	.072	.211**
NAS	.435**	.509**	.369**	-.431**	-.001	.146	.043	.115	-.108	.396**	.233**	.000	.259**	.217**	.214**	.407**
Entitlement	.115	.095	.220**	.071	.095	.334**	.195*	.124	.164*	.140	.099	.321**	.164*	.158*	.253**	.123
Materialism	-.022	-.142	-.010	.229**	.031	.264**	.140	.120	.125	-.101	-.082	.376**	.044	.039	.139	-.008
Interrelatedness	.111	.090	.012	.037	.207**	-.145	-.018	.112	.138	.171*	.390**	-.296**	.042	.188*	-.267**	.087
EQ-D	.569**	.510**	.450**	-.523**	.133	.353**	.215**	.217**	-.150	.394**	.167*	.151	.235**	.195*	.234**	.388**
BT_Sé	.052	.165*	.167*	.011	.312**	-.206**	-.001	.247**	.231**	.234**	.556**	-.183*	.253**	.301**	-.186*	.290**
BT_Vert	-.031	.167*	.167*	-.088	.476**	-.164*	-.072	.162*	.282**	.360**	.558**	-.217**	.279**	.237**	-.204**	.223**
BT_Orizz	.104	.116	.153	.051	.500**	-.026	.157*	.338**	.302**	.227**	.532**	-.032	.368**	.319**	-.052	.301**
Eventi.positivi	.399**	.322**	.382**	-.124	.081	.272**	.160*	.143	-.023	.260**	.154*	.235**	.041	.200*	.184*	.374**
Eventi.negativi	-.154*	-.252**	-.059	.395**	.159*	-.122	-.033	.069	.082	-.153	.042	.003	.012	.061	-.117	-.092
Età	-.182*	.023	-.061	-.259**	-.061	-.257**	-.335**	-.193*	-.178*	.260**	.149	-.339**	.127	-.204**	-.273**	-.026

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

La *Tabella 5* riporta, infine, le correlazioni tra le dimensioni della mindfulness, il decentramento e gli indicatori di benessere e orientamento motivazionale considerati nello studio. Combinando le variabili finora analizzate separatamente, si ottiene una visione d'insieme che permette di capire, in primo luogo, quali aspetti della mindfulness si associano maggiormente al benessere; in secondo luogo, se alcune dimensioni della mindfulness stessa assumono caratteristiche più eudaimoniche oppure edoniche; in terzo luogo, quali costrutti appaiono più centrali nel quadro complessivo; infine, quali pattern risultano più forti teoricamente. Nel complesso, emerge un pattern di associazioni prevalentemente coerente tra mindfulness, benessere psicologico e dimensioni maggiormente orientate alla ricerca di significato, all'autorealizzazione e alla percezione di una vita ricca, psicologicamente intesa.

Entrando nel merito, la mindfulness globale mostra associazioni positive con il benessere psicologico (PWB; $r = .592$), la soddisfazione per la propria vita (SWLS; $r = .437$) e la dimensione Affettività positiva della PANAS ($r = .537$), mentre presenta una correlazione negativa con l'Affettività negativa ($r = -.419$). La mindfulness totale risulta, inoltre, moderatamente, ma comunque positivamente associata alla Presenza di significato del MLQ ($r = .343$) e alla percezione di una vita psicologicamente ricca ($r = .376$). Inoltre, sebbene le associazioni tra mindfulness e orientamento all'Edonia dell'HEMA risultino piuttosto contenute ($r = .198$), la mindfulness Totale presenta comunque una moderata correlazione positiva con la dimensione del Piacere della FMLS ($r = .304$). Questo pattern potrebbe suggerire una configurazione di mindfulness meno rigidamente riconducibile alle sole dimensioni orientate al significato (più prettamente eudaimoniche), evidenziando possibili connessioni anche con aspetti legati al piacere, a un adattamento positivo alla vita e, quindi, a dimensioni più propriamente definibili come edoniche. L'FFMQ Totale mostra, invece, una debole correlazione negativa con la Ricerca di significato del MLQ ($r = -.161$), indicando plausibilmente che a una maggiore consapevolezza corrisponde una minore ricerca di significato.

Considerando le singole dimensioni del FFMQ, la Non reattività mostra associazioni positive con il benessere psicologico ($r = .409$), con la soddisfazione di vita ($r = .326$), con la Presenza di significato ($r = .274$) e con la vita psicologicamente ricca ($r = .245$). Parallelamente, la Non reattività presenta una relazione inversa con l'Affettività negativa ($r = -.457$), emergendo, all'interno del pattern complessivo, come un fattore

potenzialmente importante per ciò che concerne la regolazione emotiva. La dimensione dell'Agire con consapevolezza risulta positivamente associata all'Affettività positiva ($r = .411$), alla Presenza di significato ($r = .338$) e, seppur debolmente, alla vita psicologicamente ricca ($r = .199$), mostrando invece una correlazione di tipo negativo con la Ricerca di significato ($r = -.242$) e con l'Affettività negativa ($r = -.272$). La dimensione dell'Osservare, poi, sembra essere più associata alla crescita personale e all'eudaimonia: evidenzia, infatti, associazioni positive con le dimensioni Significato ($r = .329$) e Auto-realizzazione ($r = .350$) della FMLS, ma anche moderatamente con l'orientamento al Significato della scala OTH ($r = .202$) e con l'orientamento all'Eudaimonia ($r = .272$). La dimensione del Descrivere mostra, invece, associazioni positive con il benessere psicologico ($r = .355$), l'Affettività positiva ($r = .334$) e la percezione di una vita psicologicamente ricca ($r = .251$). Infine, anche il Non giudicare presenta moderate correlazioni positive con il benessere psicologico ($r = .302$) e negative con l'Affettività negativa ($r = -.307$).

Inoltre, il Decentering mostra uno dei pattern associativi più consistenti dell'intera matrice correlazionale, risultando fortemente associato con gli indicatori di benessere psicologico ($r = .569$) e la soddisfazione di vita ($r = .510$), oltre che con l'Affettività positiva ($r = .450$), la Presenza di significato nella vita ($r = .394$), l'orientamento all'Eudaimonia ($r = .195$) e la percezione di una vita psicologicamente ricca ($r = .388$). Parallelamente, il Decentering presenta una significativa correlazione negativa ed è quindi associato a una riduzione dell'Affettività negativa ($r = -.523$).

Con riferimento agli indicatori maggiormente orientati al significato e all'eudaimonia, il bisogno di trascendenza Verticale e quello Orizzontale risultano positivamente associati rispettivamente alla dimensione Significato della FMLS ($r = .476$; $r = .500$) e all'orientamento all'Eudaimonia ($r = .237$; $r = .319$). Gli Eventi Positivi mostrano, inoltre, correlazioni positive con l'Affettività positiva ($r = .382$), con la Presenza di significato ($r = .260$), con l'orientamento al Piacere ($r = .235$) e con la vita psicologicamente ricca ($r = .374$). Una maggiore esposizione o percezione di Eventi Negativi, invece, risulta associata a maggiori livelli di Affettività negativa ($r = .395$) e minore soddisfazione di vita ($r = -.252$).

Complessivamente, i risultati delle tabelle di cui sopra evidenziano un pattern di associazioni coerente tra mindfulness, decentramento, benessere psicologico e dimensioni

maggiormente orientate al significato, all'autorealizzazione e all'eudaimonia. Parallelamente, le variabili maggiormente associate all'affettività negativa e al materialismo e l'esposizione a eventi negativi tendono a mostrare correlazioni negative con tali costrutti.

5.4 Analisi di regressione ed effetti indiretti

In seguito alle analisi delle correlazioni precedentemente illustrate, sono state condotte delle analisi di regressione multipla, con l'obiettivo di approfondire il contributo specifico dei diversi costrutti considerati nella ricerca in relazione agli indicatori di benessere, agli orientamenti motivazionali e alle dimensioni di trascendenza e significato esistenziale incluse nello studio.

In particolare, il modello di regressione ha incluso come variabili predittive la Mindfulness globale (FFMQ_Totale)¹³, il Non Attaccamento (NAS), il Decentering (EQ-D) e l'Interrelatedness, considerati come costrutti affini o correlati alla mindfulness, nonché il Materialismo e l'Entitlement, inclusi, invece, come dimensioni teoricamente contrapposte agli orientamenti *mindful* ed eudaimonici. Tali variabili sono state inserite simultaneamente all'interno delle equazioni di regressione, mentre le differenti dimensioni del benessere psicologico, degli orientamenti al benessere e del bisogno di trascendenza sono state considerate, una alla volta, come variabili dipendenti.

A differenza delle correlazioni bivariate precedentemente presentate, le regressioni multiple consentono di analizzare le associazioni tra ciascun predittore e le variabili finali controllando simultaneamente l'influenza reciproca delle altre variabili incluse nel modello. I coefficienti standardizzati beta (β) riportati nelle tabelle, relativi a ogni singolo incrocio tra predittore e criterio, permettono pertanto di osservare il contributo specifico di ogni variabile predittrice nella spiegazione e nella relazione con ciascuna delle singole variabili dipendenti. Valori positivi del coefficiente indicano associazioni dirette e positive tra predittore e criterio, mentre valori negativi indicano relazioni di tipo inverso. Analogamente ai coefficienti di correlazione, anche i coefficienti β assumono valori compresi tra -1 e +1 e risultano interpretabili in termini di intensità dell'associazione.

Nelle tabelle vengono inoltre riportati, nella prima riga, i coefficienti di determinazione R^2 , i quali rappresentano la quota di varianza della variabile dipendente spiegata

¹³ Misurata attraverso il punteggio totale del *Five Facet Mindfulness Questionnaire*; per semplificare, si è infatti optato per trattare la mindfulness come costrutto multicomponentiale, assegnandole un punteggio unitario, invece che dividerla per sotto-dimensioni.

complessivamente dai predittori inclusi nel modello. Sebbene tali analisi non consentano di formulare inferenze di natura causale dal momento che le variabili non sono state manipolate secondo un disegno sperimentale, esse forniscono importanti informazioni circa la forza e la direzione delle associazioni tra i costrutti analizzati.

Un altro elemento che si rintraccerà nelle tabelle e che è stato preso in considerazione per l'interpretazione dei risultati è costituito dalla significatività statistica dei coefficienti β standardizzati, la quale è indicata mediante asterischi secondo la seguente legenda: * per $p < .05$; ** per $p < .01$; *** per $p < .001$; (*) per $p < .10$.

Per una maggiore praticità, le analisi di regressione sono state organizzate in differenti gruppi di variabili dipendenti: indicatori di benessere psicologico (*Tabella 6*), orientamenti e concezioni del benessere (*Tabella 7*), forme del vivere bene (*Tabella 8*) e dimensioni relative al significato esistenziale e al bisogno di trascendenza (*Tabella 9*).

Tab. 6 Analisi di regressione degli indicatori di benessere psicologico

	PWB	SWLS	PANAS_Pos	PANAS_Neg	PRLQ
	$R^2 = .46$	$R^2 = .36$	$R^2 = .26$	$R^2 = .35$	$R^2 = .24$
FFMQ_Totale	.40***	.13	.44***	-.14	.18(*)
NAS	.12	.27**	.11	-.07	.28**
Entitlement	.04	.09	.15*	.11	.08
Materialism	.13(*)	-.03	.07	.11	.12
Interrelatedness	.15*	.08	.07	.08	.12
EQ-D	.26**	.26**	.10	-.41***	.11

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

In primo luogo, la *Tabella 6* riporta i risultati delle analisi di regressione relative agli indicatori di benessere psicologico, includendo come variabili dipendenti il *Psychological Well-Being* (PWB), la *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), l'Affettività positiva e l'Affettività negativa della PANAS e il *Psychologically Rich Life Questionnaire* (PRLQ).

Per quanto riguarda il PWB, i predittori inclusi nel modello spiegano il 46% della varianza della variabile. In particolare, il benessere psicologico risulta associato positivamente alla Mindfulness totale, la quale emerge come il predittore più forte, al Decentramento, che mantiene comunque un ruolo robusto, e, con minore forza, all'Interrelatedness. Il Materialismo mostra una relazione positiva con la variabile che, seppur

soltanto tendenziale, potrebbe indicare la presenza, nel costrutto complessivo di benessere, anche di una componente più legata ad aspetti materialistici che portano alla gestione ambientale e allo scopo nella vita.

Analizzando la soddisfazione di vita (SWLS), i predittori spiegano il 36% della varianza del costrutto. In questo caso, rispetto al PWB, la Mindfulness totale perde significatività. Emergono, invece, come variabili con il maggiore potere predittivo il NAS e il EQ-D, entrambi associati positivamente alla soddisfazione di vita. Tale pattern potrebbe indicare che il benessere psicologico e la soddisfazione di vita costituiscono costrutti differenti e che quest'ultima è maggiormente spiegata dagli aspetti più prettamente metacognitivi e, per certi versi, “distaccati” della mindfulness.

Per quanto riguarda l’Affettività positiva della PANAS, il modello spiega il 26% della varianza della variabile. La mindfulness globale rappresenta, inoltre, il principale predittore della dimensione, mentre componenti quali il Non Attaccamento e il Decentering non sembrano spiegare alcuna varianza aggiuntiva significativa. L’Entitlement, invece, mostra un’associazione positiva che, seppur più moderata, può aprire lo scenario a interessanti interpretazioni.

Diversamente, nell’analisi relativa all’Affettività negativa della PANAS, i predittori spiegano il 35% della varianza del costrutto. In questo caso, il Decentering risulta l’unica variabile significativamente associata alla dimensione, mostrando con essa una relazione negativa ed emergendo, quindi, come il principale predittore della riduzione dell’affettività negativa. La Mindfulness globale, invece, perde completamente significatività nel momento in cui le altre variabili vengono inserite nel modello e questo potrebbe indicare che la capacità di decentramento dai contenuti mentali ed emotivi sia più cruciale della mindfulness stessa nel contenimento dell’affettività negativa.

Infine, rispetto al PRLQ, i predittori spiegano il 24% della varianza di tale variabile dipendente. Mentre la Mindfulness globale mostra solamente un’associazione positiva tendenziale e il Decentering non risulta particolarmente centrale in questo outcome, il Non Attaccamento emerge come il più rilevante predittore positivo della percezione di una vita psicologicamente ricca. Questo risulta coerente con l’idea che la *psychological richness* possa essere associata non soltanto all’esposizione a esperienze varie e stimolanti o alla semplice regolazione attentiva o emotiva, ma anche all’apertura e al non

attaccamento e, dunque, alla capacità di accogliere e integrare tali esperienze in modo aperto e non difensivo.

Tab. 7 Analisi di regressione degli orientamenti motivazionali al benessere

	HEMA_Eud	HEMA_Edon	OTH_Signif	OTH_Piacere	OTH_Assorb
	$R^2 = .14$	$R^2 = .18$	$R^2 = .23$	$R^2 = .23$	$R^2 = .13$
FFMQ_Totale	-.01	.06	-.06	.06	-.17(*)
NAS	.26*	.17	.23*	.01	.29**
Entitlement	.18*	.15(*)	.18*	.14(*)	.16(*)
Materialism	.11	.09	.04	.30***	.09
Interrelatedness	.25**	-.21**	.43***	-.14(*)	.09
EQ-D	.02	.11	.05	.16	.13

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

In secondo luogo, la *Tabella 7* riporta i risultati delle analisi di regressione relativamente agli orientamenti motivazionali al benessere, includendo le dimensioni Eudaimonia ed Edonia della scala HEMA e le tre dimensioni dell'*Orientation To Happiness* (OTH): Significato, Piacere e Assorbimento.

Per quanto riguarda la dimensione Eudaimonia, i predittori inclusi nel modello spiegano il 14% della varianza della variabile. In particolare, se, da un lato, i legami con la Mindfulness globale e il Decentering non risultano significativi, dall'altro lato, l'Eudaimonia risulta associata positivamente al Non Attaccamento e all'Interrelatedness, coerentemente con l'idea che a un maggior senso di connessione e interdipendenza corrisponda un maggiore orientamento eudaimonico all'esistenza. Degno di nota e di ulteriori approfondimenti è, inoltre, il ruolo positivo, seppur moderato, dell'Entitlement a questo livello.

Analizzando invece la dimensione relativa all'Edonia della scala HEMA, i predittori spiegano il 18% della varianza del costrutto. In questo caso, l'Interrelatedness mostra un'associazione negativa con la variabile, a conferma del fatto che un maggiore orientamento relazionale coincide con una minore focalizzazione sul piacere immediato e, quindi, un minore orientamento edonico. Anche in corrispondenza di questa dimensione, come rintracciato nell'Eudaimonia, l'Entitlement presenta una relazione positiva ma soltanto tendenziale.

Entrando nel merito della scala OTH, risulta che il 23% della varianza della dimensione del Significato sia spiegata dal modello. L'Interrelatedness costituisce il principale predittore della dimensione, facendo emergere un pattern molto coerente teoricamente poiché il senso di connessione e interdipendenza sembra associato alla ricerca di una felicità orientata al significato. Per contro, il Non Attaccamento e l'Entitlement mostrano sempre associazioni positive ma nettamente più moderate.

Per ciò che concerne, poi, la dimensione del Piacere, anche in questo caso i predittori spiegano il 23% della varianza del costrutto. In questo pattern, però, è il Materialismo a emergere come principale predittore positivo della variabile, mentre l'Entitlement mostra una relazione positiva tendenziale. Inoltre, l'Interrelatedness delinea una tendenza negativa, tale per cui sembra si configuri una contrapposizione tra un orientamento più relazionale e interdipendente e uno prettamente edonico e, dunque, centrato sul piacere.

Infine, i predittori spiegano il 13% della varianza della dimensione dell'Assorbimento. Il Non Attaccamento rappresenta il principale predittore positivo di tale variabile, mentre l'FFMQ totale e l'Entitlement mostrano rispettivamente un'associazione negativa e positiva soltanto tendenziali. Questo pattern potrebbe suggerire che l'assorbimento, inteso come piena immersione nelle attività, sia legato maggiormente alla capacità di lasciar andare il controllo che alla mindfulness globale come tratto generale.

Tab. 8 Analisi di regressione delle forme del vivere bene

	FML_Significato	FML_Piacere	FML_Vita.ricca	FML_Autorealizz
	$R^2 = .09$	$R^2 = .27$	$R^2 = .12$	$R^2 = .10$
FFMQ_Totale	.00	.15	.24*	.08
NAS	-.08	.03	-.09	.11
Entitlement	.12	.21**	.12	.08
Materialism	.03	.23**	.14	.19*
Interrelatedness	.28***	.01	.07	.21*
EQ-D	.14	.26*	.11	.08

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

In terzo luogo, la *Tabella 8* riporta i risultati delle analisi di regressione relative alle forme del vivere bene indagate attraverso la *Four Motives in Life Scale* (FMLS), includendo le dimensioni del Significato, del Piacere, della Vita ricca e dell'Autorealizzazione.

Complessivamente, emerge un quadro in cui tali motivazioni al vivere bene sembrano distribuite in modo molto più differenziato tra i predittori rispetto agli indicatori di benessere classici.

Entrando nel merito, la capacità predittiva del modello non risulta particolarmente elevata: i predittori inclusi nel modello spiegano infatti il 9% della varianza della dimensione del Significato. In questo caso, emerge chiaramente il ruolo centrale dell'Interrelatedness che rappresenta l'unico predittore significativamente associato alla dimensione. Parallelamente, è interessante notare come la Mindfulness globale, il Non Attaccamento e il Decentering non risultino significativi una volta controllate simultaneamente tutte le variabili. A questo livello, sembrerebbe emergere che, nella presente ricerca, a costituire il nucleo più forte della componente legata al significato sia la dimensione relazionale e interdipendente.

Relativamente alla dimensione del Piacere, il modello spiega il 27% della varianza del costrutto. Le variabili che mostrano il maggiore potere predittivo sono il Decentering, il Materialismo e l'Entitlement, tutte associate positivamente alla variabile. Il fatto che l'influenza dell'Interrelatedness scompaia e che aumentino i predittori maggiormente legati al Sé e alla gratificazione, oltre al ruolo positivo del decentramento, necessitano di maggiori riflessioni.

Analizzando, invece, la dimensione della Vita ricca, i predittori spiegano il 12% della varianza della variabile. In questo caso, la Mindfulness globale emerge come l'unico predittore significativo della dimensione, mentre le altre variabili non spiegano varianza aggiuntiva. Tale risultato suggerisce che la motivazione a perseguire una vita ricca possa essere associata principalmente a un'apertura esperienziale generale e a una maggiore consapevolezza mentale dei propri vissuti, invece che a specifiche componenti relazionali o motivazionali. È interessante notare come questo pattern differisca da quello osservato per il PRLQ, nel quale il Non Attaccamento emerge con il predittore maggiormente associato alla percezione di una vita psicologicamente ricca. Tale differenza potrebbe indicare che i due strumenti, pur facendo riferimento a costrutti affini, colgono aspetti parzialmente diversi della ricchezza dell'esperienza: da un lato la motivazione a ricercare esperienze varie e stimolanti, dall'altro la capacità di accoglierle e integrarle in modo flessibile e non difensivo.

Infine, il modello spiega il 10% della varianza del costrutto dell'Autorealizzazione. L'Interrelatedness e il Materialismo mostrano entrambe associazioni positive con la variabile finale. Questo pattern risulta molto interessante e necessita di maggiori approfondimenti in quanto tale contrapposizione potrebbe indicare l'esistenza di una componente duplice di tale costrutto: se, infatti, il primo risultato appare coerente con una crescita personale sul versante più relazionale ed esistenziale, il secondo appare meno intuitivo e configura una concezione di autorealizzazione più legata al successo e al possesso di beni materiali.

Tab. 9 Analisi di regressione del significato esistenziale e della trascendenza

	MLQ_Ricerca	MLQ_Presenz	BT_Sé	BT_Verticale	BT_Orizzont
	$R^2 = .10$	$R^2 = .24$	$R^2 = .37$	$R^2 = .14$	$R^2 = .17$
FFMQ_Totale	-.10	.15(*)	.06	-.05	.12
NAS	.05	.19(*)	.10	.10	.03
Entitlement	.18*	.16(*)	-.06	.02	-.02
Materialism	.11	-.02	-.16*	-.12	-.04
Interrelatedness	.20*	.18*	.50***	.30***	.38***
EQ-D	-.13	.16	-.07	-.03	-.08

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

Infine, la *Tabella 9* riporta i risultati delle analisi di regressione relative al significato esistenziale e al bisogno di trascendenza, includendo le dimensioni di Ricerca e Presenza di significato del *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) e le tre dimensioni del Bisogno di Trascendenza (BT): Sé, Verticale e Orizzontale.

Per quanto riguarda la Ricerca di significato, i predittori inclusi nel modello spiegano il 10% della varianza della variabile in questione. In particolare, tale dimensione risulta positivamente associata all'Interrelatedness e all'Entitlement. Questo potrebbe suggerire che la ricerca di significato non coincida necessariamente con il suo ottenimento, ma implichi anche una tensione identitaria e il bisogno di autoaffermazione, oltre che di connessione interpersonale.

Relativamente alla Presenza di significato, il modello spiega il 24% della varianza del costrutto. Il pattern di regressioni di questa dimensione mostra come la presenza di significato sembri derivare da una configurazione multifattoriale: nessun predittore emerge

fortemente, ma Interrelatedness, che rappresenta il principale predittore della variabile, FFMQ totale, Non Attaccamento ed Entitlement mostrano tutti associazioni positive tendenziali. Si nota, dunque, che, se la dimensione della Ricerca appariva più legata a una tensione e ricerca identitaria, la dimensione della Presenza sembra più vicina a un'integrazione relazionale e alla consapevolezza personale.

Analizzando, invece, le dimensioni del Bisogno di Trascendenza, i predittori spiegano il 37% della varianza della dimensione del Sé, il 14% della varianza della dimensione Verticale e il 17% della varianza della dimensione Orizzontale. In tutte e tre le dimensioni del costrutto, l'Interrelatedness costituisce il principale predittore positivo della variabile, indice del fatto che un maggiore senso di interdipendenza si traduce anche in termini trascendentali, sia rispetto al superamento del Sé individuale sia rispetto alla ricerca di un rapporto con aspetti più spirituali e immateriali della realtà sia rispetto al senso di connessione con gli altri e con il mondo. Inoltre, per ciò che concerne la dimensione del Sé del Bisogno di Trascendenza, il Materialismo mostra una significativa associazione negativa con il costrutto, coerentemente con l'idea che a un maggiore materialismo possano corrispondere minori bisogno e senso di trascendenza. È interessante infine notare che né la Mindfulness totale né il NAS né il Decentering appaiono rilevanti¹⁴ nelle tre dimensioni del Bisogno di Trascendenza, rafforzando l'idea che quest'ultime sembrino essere legate soprattutto a una configurazione in gran parte relazionale del Sé.

Complessivamente, le analisi di regressione evidenziano pattern differenziati di associazione tra le variabili considerate. In particolare, Mindfulness, Non Attaccamento, Decentering e Interrelatedness mostrano contributi specifici rispetto alle differenti dimensioni del benessere, degli orientamenti motivazionali e del Bisogno di Trascendenza, mentre Materialismo ed Entitlement risultano prevalentemente associati alle componenti maggiormente edoniche e autocentrate.

¹⁴ Queste tre variabili predittrici, infatti, non mantengono alcun effetto indipendente significativo nel momento in cui l'Interrelatedness entra nel modello.

CAPITOLO 6

CONCLUSIONI

6.1 Discussione dei risultati

I risultati presentati nel capitolo precedente vengono qui discussi alla luce del quadro teorico delineato nei primi tre capitoli della tesi. L'obiettivo è quello di interpretare le principali evidenze emerse dall'analisi, approfondendo il contributo delle pratiche contemplative, dei processi associati alla consapevolezza, degli orientamenti motivazionali e delle dimensioni di significato e trascendenza nella comprensione del benessere psicologico. A tal fine, la discussione verrà articolata attorno ai principali nuclei tematici emersi dalla ricerca, ponendo in dialogo i risultati empirici con le prospettive teoriche esaminate.

6.1.1 *Pratica contemplativa e trasformazione dei processi psicologici*

Nel complesso, i risultati emersi dai confronti tra non praticanti, praticanti e praticanti con almeno un anno di esperienza appaiono coerenti con la letteratura che descrive le pratiche contemplative come strumenti in grado di favorire una maggiore consapevolezza dell'esperienza presente, una minore identificazione con i propri contenuti mentali e modalità più flessibili di regolazione psicologica (Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Shapiro et al., 2006).

In particolare, i partecipanti coinvolti in pratiche contemplative mostrano livelli più elevati di osservazione consapevole, *decentering* e non attaccamento, suggerendo una maggiore capacità di rapportarsi ai propri contenuti mentali in modo meno reattivo e più consapevole. Tali evidenze appaiono coerenti con l'idea che mindfulness, decentramento e non attaccamento rappresentino processi centrali attraverso cui le pratiche contemplative promuovono il benessere e la flessibilità psicologica (Akyl et al., 2025; Hanley et al., 2020).

Accanto a tali differenze, i praticanti riportano infatti livelli più elevati di significato esistenziale, bisogno di trascendenza e *interrelatedness*, mentre i partecipanti esperti mostrano anche una minore tendenza al materialismo. Nel loro insieme, questi risultati suggeriscono che la pratica contemplativa possa associarsi non soltanto a cambiamenti nei processi attentivi e metacognitivi, ma anche a differenze negli orientamenti valoriali e nel modo di rapportarsi a sé, agli altri e al mondo. Sebbene il disegno di ricerca non consenta di formulare inferenze di natura evolutiva, il pattern osservato appare compatibile con

l'ipotesi che le dimensioni legate alla consapevolezza emergano già nelle fasi iniziali della pratica, mentre aspetti quali significato esistenziale, trascendenza e orientamenti valoriali tendano a caratterizzare maggiormente i soggetti con una pratica più consolidata. Tale interpretazione risulta coerente con una concezione delle pratiche contemplative come processi capaci di incidere progressivamente non solo sul rapporto con l'esperienza interna, ma anche sulla costruzione del significato e sulle modalità di concepire il Sé e la propria collocazione nel mondo (Fuochi & Voci, 2020a; Huta & Ryan, 2010; Ryan & Deci, 2001).

Se il confronto tra gruppi sembra delineare l'esistenza di tali possibili traiettorie di cambiamento, appare allora opportuno approfondire il ruolo specifico dei principali processi associati alla consapevolezza, al fine di comprendere in che modo *mindfulness*, *decentering* e *non attachment* contribuiscano alle diverse espressioni del benessere psicologico.

6.1.2 Consapevolezza e benessere psicologico

Le analisi correlazionali e di regressione confermano il ruolo centrale dei processi associati alla consapevolezza nella comprensione del benessere psicologico. In linea con la letteratura, *mindfulness*, *decentering* e non attaccamento risultano infatti positivamente associati a molteplici indicatori di funzionamento adattivo, confermando l'idea che il benessere dipenda non soltanto dai contenuti dell'esperienza, ma anche dal modo in cui gli individui si rapportano ai propri stati mentali ed emotivi (Brown & Ryan, 2003; Fuochi & Voci, 2020b; Shapiro et al., 2006).

In particolare, la *mindfulness* mostra associazioni positive con il benessere psicologico, la soddisfazione di vita, l'affettività positiva e la presenza di significato, confermando il ruolo che la letteratura le attribuisce nel promuovere una maggiore consapevolezza dell'esperienza presente e una più efficace autoregolazione psicologica (Brown & Ryan, 2003; Hanley et al., 2020).

I risultati delle regressioni consentono, tuttavia, di approfondire ulteriormente tale quadro, evidenziando come i diversi processi associati alla consapevolezza contribuiscano in modo differenziato alle varie espressioni del benessere. In questo senso, la *mindfulness* emerge come il predittore maggiormente associato al benessere psicologico generale e all'affettività positiva, mentre il *decentering* risulta particolarmente rilevante nella spiegazione dell'affettività negativa. Tale risultato appare coerente con la definizione di

decentering come capacità di osservare pensieri ed emozioni da una prospettiva maggiormente distaccata, riducendo la tendenza a identificarsi rigidamente con essi. Parallelamente, il non attaccamento mostra associazioni specifiche con la soddisfazione di vita e con la *psychological richness*, suggerendo come la capacità di relazionarsi in modo meno rigido a desideri, aspettative e rappresentazioni del Sé possa favorire una valutazione più positiva e articolata della propria esperienza di vita (Akyıl et al., 2025; Hanley et al., 2020).

Nel loro insieme, questi risultati suggeriscono che mindfulness, decentramento e non attaccamento rappresentino processi distinti ma complementari. Pur condividendo una comune matrice legata alla consapevolezza, essi sembrano contribuire a differenti dimensioni del benessere, sostenendo l'ipotesi che la qualità della relazione con la propria esperienza interna costituisca un elemento centrale per comprendere il funzionamento psicologico e il benessere individuale (Fuochi & Voci, 2020b; Shapiro et al., 2006).

Tali processi appaiono inoltre associati a dimensioni più ampie di significato, trascendenza e connessione con gli altri, suggerendo l'opportunità di approfondire il ruolo dell'*interrelatedness* all'interno del quadro emerso dalla presente ricerca.

6.1.3 *Interrelatedness, significato e trascendenza*

Tra i risultati emersi dalla presente ricerca, quelli relativi all'*interrelatedness* appaiono particolarmente rilevanti per comprendere il rapporto tra consapevolezza, benessere e costruzione del significato esistenziale. Come discusso nei capitoli teorici, tale costrutto descrive una modalità di concepire il Sé come parte di una rete più ampia di relazioni e interdipendenze, superando una visione rigidamente separata e autocentrata dell'esperienza (Fuochi & Voci, 2020a; Markus & Kitayama, 1991).

I risultati ottenuti mostrano che i partecipanti coinvolti in pratiche contemplative, in particolar modo quelli esperti, riportano livelli più elevati di *interrelatedness*, significato esistenziale e bisogno di trascendenza. Tale configurazione trova ulteriore conferma nelle analisi delle correlazioni, che evidenziano associazioni positive tra *interrelatedness*, significato, trascendenza e dimensioni eudaimoniche del benessere. Ancora più rilevanti appaiono i risultati delle regressioni: l'*interrelatedness* emerge come uno dei contributi specifici più consistenti nella spiegazione del significato esistenziale, dell'autorealizzazione, del bisogno di trascendenza e delle dimensioni maggiormente orientate alla crescita personale, anche quando vengono simultaneamente controllate altre variabili di tipo

mindful (quali *mindfulness*, *decentering* e *non-attachment*). Tale risultato suggerisce che il senso di connessione non costituisce semplicemente una conseguenza dei processi di consapevolezza, ma rappresenta una dimensione distinta, dotata di una propria specificità psicologica e, dunque, particolarmente rilevante nella costruzione del significato e del senso di trascendenza.

Considerati nel loro insieme, questi risultati suggeriscono che il senso di connessione con gli altri, con il mondo e con dimensioni più ampie dell'esperienza rappresenti uno dei principali elementi di collegamento tra i processi di consapevolezza e le dimensioni del significato esistenziale e della trascendenza. In questa prospettiva, il benessere non sembra dipendere esclusivamente dalla regolazione dell'esperienza interna¹⁵, ma anche dalla capacità di collocare tale esperienza all'interno di una cornice più ampia di relazioni, significati, valori e appartenenze. Tale interpretazione appare coerente sia con le prospettive eudaimoniche del benessere sia con modelli che attribuiscono un ruolo centrale alla trascendenza e alla ricerca di significato nella promozione del *flourishing* e della realizzazione personale (Huta & Ryan, 2010; Peterson et al., 2005; Ryan & Deci, 2001, 2020).

Complessivamente, tale pattern di risultati sembra suggerire che l'*interrelatedness* possa costituire uno dei principali meccanismi attraverso cui i processi associati alla consapevolezza si traducono in forme più ampie di significato esistenziale e apertura verso dimensioni che trascendono gli interessi immediati del Sé. La costruzione del benessere e della realizzazione personale sembrano generarsi, dunque, dall'integrazione di aspetti individuali, relazionali ed esistenziali dell'esperienza umana.

Siccome questi risultati evidenziano il potenziale ruolo della connessione e della trascendenza nella promozione del benessere, appare altrettanto utile considerare il polo teoricamente opposto, rappresentato da orientamenti maggiormente centrati sull'autoaffermazione e sulla validazione esterna. Questo tipo di analisi può contribuire a chiarire ulteriormente le differenti modalità attraverso cui gli individui perseguono il benessere.

6.1.4 Materialismo, entitlement e modelli alternativi di benessere

I risultati relativi al materialismo e allo *psychological entitlement* offrono una prospettiva complementare rispetto a quella emersa nei paragrafi precedenti. Se *mindfulness*, *interrelatedness* e trascendenza risultano associate a forme di benessere maggiormente

¹⁵ E quindi dalla soddisfazione di bisogni individuali o dal raggiungimento di obiettivi personali.

orientate alla crescita personale e alla costruzione del significato, materialismo ed *entitlement* sembrano invece collocarsi all'interno di una configurazione motivazionale differente, maggiormente centrata sul Sé individuale e sulla validazione esterna. Tale interpretazione appare coerente con la letteratura che descrive il materialismo come un orientamento fondato sull'importanza attribuita al possesso e al successo esterno e lo *psychological entitlement* come una tendenza a percepirsi meritevoli di trattamenti privilegiati indipendentemente dai propri comportamenti o contributi effettivi (Campbell et al., 2004; Richins & Dawson, 1992).

In questa direzione, le correlazioni osservate mostrano come il materialismo risulti negativamente associato alla mindfulness, all'*interrelatedness* e alle dimensioni della trascendenza, suggerendo una minore propensione a concepire il benessere in termini relazionali, esistenziali o orientati alla consapevolezza. Coerentemente con tali risultati, i praticanti con maggiore esperienza presentano livelli inferiori di materialismo rispetto ai non praticanti, indicando che una pratica contemplativa più consolidata potrebbe associarsi a una minore centralità di obiettivi orientati al possesso e alla validazione esterna.

Anche i risultati delle regressioni appaiono compatibili con questa lettura. Il materialismo emerge, infatti, come predittore di orientamenti maggiormente focalizzati sul piacere, mentre l'*entitlement* risulta associato soprattutto a dimensioni caratterizzate da una maggiore centralità del Sé. Tali risultati suggeriscono l'esistenza di modalità differenti di perseguire il benessere, distinguendo orientamenti fondati sulla connessione, sul significato e sulla trascendenza da orientamenti centrati sull'autoaffermazione e sul riconoscimento esterno. (Huta & Ryan, 2010; Rijavec et al., 2011; Ryan & Deci, 2001, 2020).

Particolarmente interessante appare inoltre il fatto che sia l'*interrelatedness* sia il materialismo risultino associati positivamente alla dimensione dell'autorealizzazione. Se il primo risultato appare coerente con una concezione dell'autorealizzazione orientata alla crescita personale, alla connessione e alla ricerca di significato, il secondo suggerisce l'esistenza di modalità differenti attraverso cui gli individui possono interpretare e perseguire la propria realizzazione. In alcuni casi, infatti, l'autorealizzazione potrebbe essere prevalentemente associata allo sviluppo personale e relazionale, mentre in altri potrebbe essere maggiormente collegata al raggiungimento di obiettivi di successo, status o acquisizione materiale. Pur richiedendo ulteriori approfondimenti, tale configurazione dei

risultati suggerisce che alcune dimensioni del benessere possano assumere significati differenti a seconda del sistema di valori e degli orientamenti motivazionali di riferimento.

Nel complesso, i risultati ottenuti evidenziano come differenti orientamenti motivazionali risultino associati a modalità diverse di concepire e perseguire il benessere¹⁶ e la realizzazione personale, confermando l'utilità di considerare congiuntamente dimensioni individuali, relazionali ed esistenziali nella comprensione del funzionamento psicologico.

6.1.5 Convergenza tra strumenti e considerazioni metodologiche

Un ulteriore elemento di interesse emerso dalla presente ricerca riguarda la convergenza osservata tra strumenti differenti impiegati per valutare costrutti teoricamente affini. Come evidenziato nei capitoli teorici, il benessere rappresenta una realtà multidimensionale che comprende aspetti edonici, eudaimonici, esistenziali e motivazionali tra loro distinti ma strettamente interconnessi (Oishi et al., 2019; Peterson et al., 2005; Ryan & Deci, 2001).

In questa prospettiva, le correlazioni osservate tra le dimensioni della *Four Motives in Life Scale*, del *Meaning in Life Questionnaire*, della *Orientation To Happiness Scale* e delle altre misure impiegate suggeriscono l'esistenza di significative aree di sovrapposizione tra modelli teorici sviluppati in contesti differenti. Più che descrivere fenomeni indipendenti, le diverse scale sembrano dunque cogliere prospettive complementari attraverso cui gli individui costruiscono il proprio benessere, attribuiscono significato alla propria esperienza e orientano i propri obiettivi di vita. Da un punto di vista metodologico, tali risultati forniscono inoltre un supporto preliminare alla validità di una scala come la *Four Motives in Life Scale*, indicando che quest'ultima intercetta dimensioni coerenti con quelle rilevate da altre misure ampiamente utilizzate in letteratura. Allo stesso tempo, l'assenza di una completa sovrapposizione tra le misure indica che la FMLS consenta di cogliere aspetti specifici delle motivazioni fondamentali della vita all'interno di un quadro teorico unitario, senza duplicare informazioni già fornite da altri strumenti.

Tale convergenza fornisce un ulteriore sostegno all'impostazione multidimensionale adottata nella presente ricerca e suggerisce l'utilità di integrare prospettive teoriche

¹⁶ I dati ottenuti appaiono infatti coerenti con le prospettive che distinguono forme di benessere maggiormente eudaimoniche da modalità più orientate alla gratificazione immediata e alla conferma del valore personale attraverso fonti esterne.

differenti per comprendere la complessità dei processi psicologici associati al benessere (Oishi & Westgate, 2022).

6.2 Limiti della ricerca e prospettive future

Come ogni studio empirico, anche la presente ricerca presenta alcuni limiti che richiedono cautela nell'interpretazione dei risultati ottenuti e che suggeriscono possibili direzioni per future indagini.

Un primo limite riguarda il disegno trasversale della ricerca. Poiché tutte le variabili sono state rilevate in un unico momento temporale, non è possibile formulare inferenze di natura causale né stabilire con certezza la direzione delle relazioni osservate. Ad esempio, non è possibile determinare se la pratica contemplativa favorisca lo sviluppo di maggiori livelli di mindfulness, non attaccamento, significato e trascendenza oppure se individui già in possesso di tali caratteristiche siano maggiormente inclini a intraprendere e mantenere nel tempo pratiche contemplative. Analogamente, le associazioni emerse tra i diversi costrutti consentono di identificare relazioni significative, ma non permettono di stabilire i processi causali che le sottendono.

Un secondo limite riguarda il campione utilizzato. Il reclutamento dei partecipanti è infatti avvenuto attraverso un campionamento di convenienza, circostanza che limita la possibilità di generalizzare i risultati alla popolazione generale. Sebbene il campione presenti buona variabilità in termini di età, livello di istruzione ed esperienza contemplativa, esso non può essere considerato rappresentativo dell'intera popolazione e potrebbe riflettere caratteristiche specifiche delle persone maggiormente interessate ai temi oggetto della ricerca.

Occorre, inoltre, considerare che tutte le misure impiegate sono di tipo *self-report*. Sebbene tale metodologia sia ampiamente utilizzata nella ricerca psicologica, essa può essere influenzata da fenomeni quali desiderabilità sociale, *bias* di autovalutazione e tendenze sistematiche nelle modalità di risposta. Di conseguenza, i punteggi ottenuti riflettono principalmente la percezione soggettiva che i partecipanti hanno di se stessi e della propria esperienza.

Un'ulteriore criticità riscontrata riguarda le modalità di compilazione del questionario. La rilevazione è avvenuta online e in un contesto non controllato, attraverso dispositivi differenti scelti autonomamente dai partecipanti. Alcuni partecipanti hanno segnalato particolari difficoltà legate all'ergonomia della compilazione del questionario, soprattutto in

relazione alla visualizzazione delle scale di risposta. Adoperando uno *smartphone*, era infatti necessario lo scorrimento orizzontale delle diverse opzioni di risposta. Sebbene non sia possibile quantificarne l'effettivo impatto sui risultati ottenuti, non si può escludere che esso abbia influito sulla qualità di alcune risposte o aumentato il carico cognitivo richiesto durante la compilazione.

Nonostante tali limiti, la convergenza dei risultati ottenuti attraverso differenti scale di misura e mediante analisi statistiche diverse suggerisce che le relazioni osservate meritino ulteriore approfondimento e fornisce un primo sostegno alla solidità del quadro interpretativo emerso.

Alla luce dei risultati ottenuti, una prima direzione di ricerca riguarda la realizzazione di studi longitudinali in grado di osservare l'evoluzione dei processi psicologici nel tempo. Tali studi consentirebbero di verificare se le differenze osservate tra praticanti, non praticanti e praticanti esperti riflettano effettivamente traiettorie di cambiamento associate alla pratica contemplativa e di chiarire il ruolo della durata e della continuità della pratica stessa.

Una seconda prospettiva riguarda l'approfondimento del costrutto di *interrelatedness*. I risultati della presente ricerca ne hanno evidenziato il ruolo particolarmente rilevante nella comprensione delle relazioni tra consapevolezza, significato esistenziale e trascendenza. Future indagini potrebbero dunque esplorare più approfonditamente i meccanismi attraverso cui il senso di connessione con gli altri e con il mondo contribuisce alla costruzione del benessere e della realizzazione personale.

Particolare interesse meriterebbe, inoltre, il costrutto relativo al bisogno di trascendenza, una dimensione ancora relativamente poco esplorata all'interno della letteratura psicologica contemporanea. Le associazioni emerse con il significato esistenziale, l'*interrelatedness* e alcune dimensioni del benessere suggeriscono l'opportunità di approfondirne ulteriormente il ruolo nei modelli contemporanei del *flourishing* e dello sviluppo umano.

Infine, future ricerche potrebbero indagare più dettagliatamente le relazioni tra mindfulness, *decentering* e *non-attachment*, al fine di comprendere se tali processi rappresentino aspetti distinti ma complementari del funzionamento psicologico oppure differenti fasi di un più ampio percorso trasformativo associato alla pratica contemplativa.

6.3 Conclusioni

La presente ricerca si proponeva di approfondire le relazioni tra pratiche contemplative, processi psicologici associati alla consapevolezza, orientamenti motivazionali e diverse dimensioni del benessere. Alla base dello studio, vi era l'ipotesi che il benessere non dipendesse esclusivamente dagli obiettivi perseguiti dagli individui o dalle condizioni di vita sperimentate, ma anche dalle modalità attraverso cui essi si relazionano alla propria esperienza interna, all'alterità e al mondo.

Le evidenze emerse dalla presente ricerca indicano come la pratica contemplativa risulti associata a differenze significative in numerosi processi psicologici rilevanti per il benessere, il significato esistenziale e la trascendenza. Le analisi effettuate suggeriscono inoltre che *mindfulness*, *decentering*, non attaccamento e *interrelatedness* contribuiscano in modo differenziato alle diverse espressioni del benessere, confermando la natura articolata e multidimensionale dei processi coinvolti.

Il pattern complessivo delle relazioni osservate sottolinea non solo il ruolo chiave svolto dall'*interrelatedness*, ma anche che la pratica contemplativa può associarsi a un processo di trasformazione che coinvolge progressivamente differenti livelli dell'esperienza psicologica. Tale processo sembra riguardare inizialmente modalità di attenzione e consapevolezza dell'esperienza, per poi estendersi al rapporto con il Sé, alla percezione della connessione con gli altri e, infine, alla costruzione del significato esistenziale e all'apertura verso dimensioni di trascendenza. Pur non consentendo di formulare inferenze causali, questa configurazione dei risultati appare compatibile con l'ipotesi che i processi associati alla consapevolezza possano favorire cambiamenti che non si limitano alla regolazione dell'esperienza interna, ma che coinvolgono progressivamente anche il modo in cui gli individui interpretano se stessi, le proprie relazioni e il significato attribuito alla propria esistenza.

Complessivamente, i risultati raccolti nel presente lavoro di ricerca sostengono una concezione del benessere come fenomeno multidimensionale e dinamico, nel quale consapevolezza, capacità di decentramento, qualità della relazione con il Sé, connessione con gli altri e apertura a dimensioni di significato e trascendenza concorrono congiuntamente alla costruzione di una vita percepita come significativa, soddisfacente e psicologicamente ricca.

BIBLIOGRAFIA

- Akyıl, Y., Çağlar, A., & Erdiñ, B. (2025). Adaptation of the Non-Attachment Scale (NAS-7) and its associations with hope, social connectedness, and life satisfaction. *BMC Psychology*, 14, 88. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03840-4>
- Al Maamari, R. H. H. (2026). Maslow's hierarchy of needs: A critical examination in disaster situations. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 45(1), 45–65. <https://doi.org/10.1080/15426432.2025.2459827>
- Asano, R., Tsukamoto, S., Igarashi, T., & Huta, V. (2021). Psychometric properties of measures of hedonic and eudaimonic orientations in Japan: The HEMA scale. *Current Psychology*, 40(1), 390–401. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9954-z>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bohlmeijer, E., Ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Depressed Adults and Development of a Short Form. *Assessment*, 18(3), 308–320. <https://doi.org/10.1177/1073191111408231>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Campbell, W. K., Bonacci, A. M., Shelton, J., Exline, J. J., & Bushman, B. J. (2004). Psychological Entitlement: Interpersonal Consequences and Validation of a Self-Report Measure. *Journal of Personality Assessment*, 83(1), 29–45. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8301_04
- Didonna, F., & Bosio, V. (2012). Misurare le abilità di mindfulness: Uno studio di validazione della versione italiana del Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, Vol. 18, 261–284.
- Fuochi, G., & Voci, A. (2020a). A deeper look at the relationship between dispositional mindfulness and empathy: Meditation experience as a moderator and dereification processes as mediators. *Personality and Individual Differences*, 165, 110122. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110122>
- Fuochi, G., & Voci, A. (2020b). The De-automatizing Function of Mindfulness Facets: An Empirical Test. *Mindfulness*, 11(4), 940–952. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01305-w>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Hanley, A. W., Bernstein, A., Nakamura, Y., Hadash, Y., Rojas, J., Tennant, K. E., Jensen, R. L., & Garland, E. L. (2020). The Metacognitive Processes of Decentering Scale: Development and initial validation of trait and state versions. *Psychological Assessment*, 32(10), 956–971. <https://doi.org/10.1037/pas0000931>

- Henderson, L., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196–221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Jo, D., & Pan, M. C. (2025). Interconnectedness of mindfulness facets and their impact on mental health outcomes in Asian American and European American college students: A network approach. *American Journal of Orthopsychiatry*, 95(5), 549–560. <https://doi.org/10.1037/ort0000809>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kasser, T. (2002). *The High Price of Materialism* (First Edition). Bradford Books.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302–317. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.4.302>
- Manninen, M., Dishman, R., Hwang, Y., Magrum, E., Deng, Y., & Yli-Piipari, S. (2022). Self-determination theory based instructional interventions and motivational regulations in organized physical activity: A systematic review and multivariate meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 62, 102248. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102248>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Mauro, F., Di Trani, M., & Simione, L. (2025). The psychologically rich life questionnaire: Italian validation and exploration of its relationships with mindfulness, self-compassion, and cognitive fusion within the health psychology framework. *Frontiers in Psychology*, 16, 1525300. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1525300>
- Ministero della Salute—Organizzazione Mondiale Sanità. (s.d.). Recuperato 21 maggio 2026, da <https://www.salute.gov.it/new/it/tema/politiche-sanitarie-internazionali/organizzazione-mondiale-sanita/>
- Negri, L., Bassi, M., & Delle Fave, A. (2020). Italian Validation of the Meaning in Life Questionnaire: Factor Structure, Reliability, Convergent, and Discriminant Validity. *Psychological Reports*, 123(2), 578–600. <https://doi.org/10.1177/0033294118821302>
- Oishi, S., Choi, H., Buttrick, N., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Westgate, E. C., Tucker, J., Ebersole, C. R., Axt, J., Gilbert, E., Ng, B. W., & Besser, L. L. (2019). The psychologically rich life questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 81, 257–270. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.06.010>
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790–811. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Rich, T., Chrisinger, B. W., Kaimal, R., Winter, S. J., Hedlin, H., Min, Y., Zhao, X., Zhu, S., You, S.-L., Sun, C.-A., Lin, J.-T., Hsing, A. W., & Heaney, C. (2022). Contemplative Practices Behavior Is Positively Associated with Well-Being in Three Global Multi-Regional Stanford WELL for Life Cohorts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13485. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013485>
- Richins, M., & Dawson, S. (1992). A Consumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement. *Journal of Consumer Research*, 19, 303–316. <https://doi.org/10.1086/209304>
- Rijavec, M., Brdar, I., & Miljković, D. (2011). Aspirations and Well-Being: Extrinsic vs. Intrinsic Life Goals. *Drustvena Istrazivanja*, 20(3 (113)), 693–710. <https://doi.org/10.5559/di.20.3.05>
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Ryff, C., & Fava, G. A. (2003). La validazione italiana delle Psychological Well-being Scales (PWB). *Rivista di psichiatria*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Ugolini, C., Paluan, E., & Voci, A. (2025). Self-Categorizations in Terms of Religiosity and Spirituality: Associations with Religious Experiences, Spiritual Dimensions, and Motives in Life. *Religions*, 16(12), 1513. <https://doi.org/10.3390/rel16121513>
- Van Halem, S., Van Roekel, E., & Denissen, J. (2024). Understanding the Dynamics of Hedonic and Eudaimonic Motives on Daily Well-Being: Insights from Experience Sampling Data. *Journal of Happiness Studies*, 25(7), 107. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00812-0>
- Watson, D., Anna, L., & Tellegen, A. (1988). *Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales: No. 6*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.