

Il Ruolo della Mindfulness tra Interesse Sociale e Salute Psicologica

SEVI KOÇ, M., UZUN, B. (2024), The Role of Mindfulness in the Relationship Between Social Interest and Psychological Health, *Journal of Individual Psychology*, 80(1), 15-33.

Traduzione italiana di Elena Cingolani e Gianseconde Mazzoli

Summary – THE ROLE OF MINDFULNESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL INTEREST AND PSYCHOLOGICAL HEALTH. Social interest is the foundation of psychological health. Recently, the psychological construct of mindfulness, which is closely linked to psychological health, has received a great deal of attention in counselling research and practice. Mindfulness plays a prominent role in traditional and modern Buddhist approaches that emphasize social justice and equality, as does Adlerian theory. In this regard, this study analyses the mediating role of mindfulness in the relationship between social interest and psychological health. The sample consisted of 261 Turkish university students. The participants were administered the Demographic Information Form as well as three other instruments. Overall, the results indicate that mindfulness positively mediates the relationship between social interest and psychological health.

Keywords: MINDFULNESS, SOCIAL INTEREST, BIRTH ORDER, PSYCHOLOGICAL HEALTH, COURAGE, AWARENESS, PRO-SOCIAL BEHAVIOUR

Abstract – IL RUOLO DELLA MINDFULNESS TRA INTERESSE SOCIALE E SALUTE PSICOLOGICA. L'interesse sociale è il fondamento della salute psicologica. Recentemente, il costrutto psicologico della mindfulness, che è strettamente collegato alla salute psicologica, ha ricevuto molta attenzione nelle ricerche e nella pratica del counseling. La Mindfulness gioca un ruolo importante negli approcci buddisti tradizionali e moderni che enfatizzano la giustizia sociale e l'uguaglianza, così come nella teoria adleriana. A tale proposito, questo articolo analizza il ruolo mediatore della mindfulness nella relazione tra interesse sociale e salute psicologica. Il campione si componeva di 261 studenti universitari turchi. Ai partecipanti sono stati somministrati il Demographic Information Form e tre altri strumenti. Nel complesso, i risultati indicano che la mindfulness media positivamente la relazione tra interesse sociale e salute psicologica.

Parole chiave: MINDFULNESS, INTERESSE SOCIALE, ORDINE DI NASCITA, SALUTE PSICOLOGICA, CORAGGIO, CONSAPEVOLEZZA, COMPORTAMENTO PRO-SOCIALE

Premessa

L'interesse sociale è uno dei concetti della Psicologia Individuale di Adler più difficili da comprendere. Secondo Adler (1938/1964), ogni individuo fa parte di una comunità per cui è fondamentale il bisogno appartenenza, di sentirsi uniti alle altre persone. Nella teoria adleriana, il senso di appartenenza alla comunità è indicato con la parola tedesca *Gemeinschaftsgefühl* [4].

Questo termine include sia un senso di condivisione dell'esperienza umana sia l'impegno ad agire per il benessere comune. In altre parole, l'interesse sociale, oltre e aldilà della sfera dell'emotività, comprende la cognizione, la disposizione e la preoccupazione per la società e l'interesse per il benessere degli altri [4]. Ciò significa che l'essere sensibili verso tutta l'umanità è parte integrante dell'interesse sociale e l'essenza stessa di questo orientamento è il tenere in grande considerazione qualcosa al di fuori di sé, senza altri inconfessati motivi [41]. Ne segue che gli individui con interesse sociale non sono né egoisti né preoccupati per sé stessi.

Un altro concetto di rilevante importanza nella Psicologia Individuale sottolinea la soggettività della percezione della realtà. Adler (1928) sosteneva che le percezioni delle esperienze significative sono alla base della strutturazione del personale stile di vita, influenzato in modo significativo sia dalle dinamiche familiari sia dall'ordine di nascita. Nei Suoi scritti si trovano tratteggiati i tratti tipici delle personalità rispetto all'ordine di nascita: il primogenito è responsabile, rigoroso con le regole, il figlio di mezzo è socievole, pacificatore, l'ultimo nato è affascinante, estroverso e il figlio unico è maturo per la sua età, diligente [1; 60]. Tali descrizioni, in linea con l'approccio fenomenologico adottato da Adler, orientano le concettualizzazioni dei casi clinici.

Tuttavia, Adler stesso poneva molta più attenzione all'ordine di nascita psicologico, piuttosto che a quello reale, derivante dalla percezione, soggettivamente elaborata dall'individuo, della posizione assunta nella costellazione familiare [8; 58]. La ricerca ha infatti mostrato una relazione più forte tra ordine di nascita psicologico e stile di vita rispetto all'ordine di nascita reale e stile di vita [60].

Numerosi studi hanno inoltre collegato l'ordine di nascita psicologico a vari costrutti psicologici, come gli stili di *coping*, la resilienza, le credenze irrazionali nelle relazioni, l'adattamento matrimoniale e i tratti di personalità come l'ottimismo, l'autostima e l'introversione [16; 23; 33; 39].

SALUTE PSICOLOGICA: L'INTERAZIONE TRA INTERESSE SOCIALE E MINDFULNESS

Interesse Sociale

Adler (1938/1964) considerava l'interesse sociale un tratto potenziale della personalità di base che ogni individuo può sviluppare se viene insegnato, interiorizzato e soprattutto praticato. Si può tracciare un'analogia con lo sviluppo del linguaggio: tutti nascono con questo innato potenziale, ma né il linguaggio né l'interesse sociale possono svilupparsi pienamente senza esperienze sociali appropriate [25]. Pertanto, l'infanzia è il periodo ideale per lo sviluppo dell'interesse sociale. Più i bambini si percepiscono come parte di un gruppo e sentono di appartenervi, più questo tratto psicologico si sviluppa [4].

Nonostante ciò, l'interesse sociale può crescere anche in età adulta; un esempio può essere visto nella psicoterapia adleriana, contesto relazionale che ha l'obiettivo di aumentare il senso di appartenenza alla comunità e di incoraggiare l'adozione di comportamenti e pratiche di coinvolgimento sociale. Queste acquisizioni sono possibili con la crescita della consapevolezza di sé favorendo opportune modifiche a dannose convinzioni e aspirazioni disfunzionali [22].

Adler considerava l'interesse sociale il barometro della salute mentale [4]. Sempre secondo Adler (1938/1964), individui che possiedono un livello sufficientemente sviluppato di interesse sociale affrontano le inevitabili difficoltà della vita con più forza, contribuiscono positivamente allo sviluppo dell'umanità e a rendere il mondo un posto migliore per tutti. Questa tendenza, definita da Adler "coraggio", consente l'attivazione di comportamenti utili alla società gestendo con maturità eventuali emozioni negative. Al contrario, la mancanza di coraggio porta a comportamenti problematici [15].

È importante la sottolineatura che un sano interesse sociale consenta positivi orientamenti nei compiti vitali: facilita la costruzione di solidi legami amicali nei contatti sociali, rende possibile la creazione di relazioni intime sane e creative nei territori dell'affettività e permette lo sviluppo di costruttive collaborazioni negli spazi dedicati al lavoro.

In quest'ottica appare chiaro che i problemi psicologici che gli individui sperimentano, sono di fatto sociali. L'individualismo, la noncuranza degli altri da parte di individui che perseguono solo il prestigio personale e la superiorità sono tratti che favoriscono l'insorgenza di disturbi mentali.

Decenni di ricerche hanno mostrato la fondatezza delle tesi di Adler: livelli più elevati di interesse sociale sono associati a livelli più bassi di depressione, di ansia e di ostilità [19; 47] di alienazione [42], di stress nella vita [18] e d'insoddisfazione matrimoniale [45].

Al contrario, un significativo insieme di ricerche ha dimostrato ripetutamente che l'interesse sociale è positivamente correlato a tratti di personalità sani come il locus di controllo interno [31; 42], l'altruismo e la cooperazione [20], l'uguaglianza e la pace [17; 19] così come la predisposizione ad aiutare gli altri, la resilienza e la resistenza psicologica [23; 42].

Mindfulness

La mindfulness, ha le sue origini negli insegnamenti del Buddismo che risalgono ad almeno 2.500 anni fa. Corrisponde originariamente alla parola *sati* in Pali, il linguaggio in cui furono per la prima volta trascritti gli insegnamenti di Buddha. Il termine include diversi significati; indica consapevolezza, attenzione, contatto con la coscienza nell'ascolto del proprio essere [57].

I principi fondamentali della mindfulness si ritrovano come tracce nelle principali tradizioni culturali che si sono sviluppate in diverse parti del mondo. La mindfulness mostra somiglianze con varie credenze e tradizioni filosofiche; le si trovano nell'antica filosofia greca, nell'esistenzialismo e nell'umanismo. Tali credenze e pratiche si trovano anche negli insegnamenti del *Masnavì*, opera mistica di Jalal-ad-Din Rumi, un importantissimo Sufi del XIII secolo, che stabilì le basi del Sufismo [59]. Tutto ciò suggerisce che la mindfulness riprende, di fatto, dei concetti universali.

L'originaria definizione di mindfulness si è modificata nel momento della sua adozione da parte della psicologia occidentale: si è distaccata dalle radici spirituali seguendo la logica secolare. Il costrutto psicologico di mindfulness ha assunto diversi significati: descrive un tratto psicologico (detto spesso *tratto* o *mindfulness disposizionale*), una pratica di coltivare la consapevolezza, uno stato di consapevolezza come processo psicologico [26].

Una delle definizioni più citate di mindfulness è quella di consapevolezza che emerge attraverso “il prestare attenzione in un modo particolare: di proposito, nel momento presente e senza alcun giudizio” (37 p. 4). Secondo Bishop et al. [7], la mindfulness comprende due componenti: l'autoregolazione dell'attenzione e l'adozione di un particolare orientamento verso le proprie esperienze.

L'autoregolazione dell'attenzione implica osservazione non-elaborativa, consapevolezza delle sensazioni, dei pensieri o delle emozioni, momento per momento. L'orientamento all'esperienza si riferisce al tipo di approccio che gli individui hanno verso il loro sentire, in particolare indica l'atteggiamento di curiosità, di apertura e di accettazione.

La mindfulness è stata associata alla salute psicologica sia a livello teorico che empirico. Esistono, infatti, diversi studi che dimostrano gli effetti positivi degli interventi basati sulla mindfulness, come la riduzione dello stress [36] e la terapia cognitiva ba-

sata sulla mindfulness [52]. Una meta-analisi ha dimostrato che tali interventi hanno effetti positivi sui disturbi dell'umore e sull'ansia [32].

I risultati positivi delle ricerche hanno portato a un aumento dell'interesse teorico per il costrutto psicologico della mindfulness; di conseguenza, la mindfulness è stata indagata come un'abilità intrinseca e come un tratto della personalità. Come tratto o come inclinazione, la mindfulness implica una tendenza caratteristica a mantenere la consapevolezza del momento presente in modo non reattivo e privo di giudizio [7; 50; 9; 10; 46].

Alcuni studi confermano che gli individui possiedono questa caratteristica a livelli variabili, indipendentemente dalla loro pratica della mindfulness [50; 36]. Molti ricercatori hanno suggerito che la mindfulness tratto o la mindfulness come inclinazione possa svilupparsi come funzione in relazione a esperienze positive nella prima infanzia, come il crescere in un ambiente familiare caratterizzato da responsività, cura e rispetto per l'autonomia [49; 50; 54].

Il legame tra interesse sociale e consapevolezza

Le pratiche della mindfulness sono legate all'interesse sociale, tanto che, sia la teoria adleriana che la mindfulness stessa, ne enfatizzano l'interconnessione. In uno dei suoi primi scritti, Hanna [29] suppone che la pratica della consapevolezza può favorire il "riconoscimento, la generazione e il potenziamento dell'empatia" e ha risultati significativi per "aumentare la consapevolezza del sentimento comunitario e ispirare l'interesse sociale in contesti clinici" (p. 27).

Un altro studio riguarda "l'orientamento al valore intrinseco" [9], che può essere simile all'interesse sociale. I valori intrinseci e l'interesse sociale potrebbero essere associati tra loro a seconda dell'orientamento di tali valori verso l'impegno comunitario e le relazioni. Questi ricercatori hanno mostrato che i valori intrinseci e la consapevolezza aumentano la felicità e le azioni mirate a risolvere i problemi ambientali e suggeriscono che la mindfulness e i valori sociali possono operare insieme per generare risultati positivi.

Più recentemente, Mahalingam [44] ha proposto un *framework* generale per la mindfulness che combina elementi di buddismo, giustizia sociale, teoria critica e studi sul lavoro. Egli vede la mindfulness come una prospettiva che riconosce l'interconnessione delle vite degli individui e la fluidità delle loro identità, siano esse plasmate da privilegi o da marginalità.

Questo approccio promuove sia la crescita personale che il cambiamento sociale. Il framework della "mentalità consapevole" di Mahalingam consiste di sette elementi interrelati che promuovono una comprensione più profonda della naturale inter-

connessione delle vite di tutti: compassione, gioia nella solidarietà, consapevolezza dell'interconnessione, abilità di sospendere i giudizi, umiltà culturale, meraviglia e generosità. La generosità permette agli individui di riconoscere la costante dipendenza dal lavoro degli altri, sia a livello locale che globale. La compassione, la gioia compassionevole e la generosità favoriscono connessioni autentiche con gli altri. La capacità di sospendere i giudizi e la consapevolezza dell'interconnessione aiutano gli individui a confrontarsi con i personali pregiudizi. La meraviglia e l'umiltà culturale incoraggiano un approccio aperto alle differenze [44].

Sebbene la ricerca sulla mindfulness in un contesto interpersonale sia ancora agli inizi, la letteratura di cui disponiamo suggerisce che la mindfulness sia vantaggiosa non solo nei contesti intrapersonali ma anche in quelli interpersonali [6; 12; 34]. Ad esempio, la mindfulness come tratto o come inclinazione è stata rilevata come predittore del comportamento pro-sociale in 12 studi [21].

Esaminando la letteratura sulla mindfulness si evidenziano diversi meccanismi attraverso cui la mindfulness e il comportamento pro-sociale potrebbero essere mutuamente collegati. Un meccanismo riguarda l'alterazione del senso di sé. Nello specifico, si è ipotizzato che la mindfulness faciliti il distacco dai contenuti della coscienza osservando l'esperienza momento per momento, con accettazione non giudicante (cioè, un processo chiamato *reperceiving*; vedi Shapiro et al., 2006 per una revisione) [53].

Questa mentalità limita i pensieri e le emozioni autoreferenziali minimizzando ulteriormente i confini tra "io" e "loro" e, di conseguenza, aumentando l'empatia [5]. Allo stesso modo, un altro meccanismo riguarda l'attenzione. Si è ipotizzato che la mindfulness porti a un'aumentata capacità di autoregolazione (ad es., regolazione degli affetti) e ad un'attenzione sostenuta [13]. Maggiore è la capacità attentiva (e minori sono i processi impulsivi o automatici), più elevata è la probabilità di osservare ed essere consapevoli dei bisogni degli altri in contesti sociali [14].

In questo senso, lo scopo principale dell'indagine che viene ora presentata è quello di analizzare il ruolo mediatore della mindfulness nella relazione tra interesse sociale e salute psicologica. A quanto attualmente noto agli Autori, nessun altro studio ha investigato la relazione tra interesse sociale, mindfulness e salute psicologica; pertanto il presente lavoro cerca di indagare tale relazione e offrire spunti per sviluppare ulteriori conoscenze.

METODO

Partecipanti

Un totale di 261 studenti universitari (200 donne, 61 uomini) hanno partecipato allo studio. La dimensione del campione non è stata predeterminata. L'età dei partecipanti varia dai 18 ai 38 anni ($M = 22,0$, $SD = 2,4$).

Procedura

Lo studio è stato eseguito in conformità con i principi della Dichiarazione di Helsinki e le linee guida del Comitato Etico Istituzionale dell'Università. La partecipazione allo studio era volontaria. Il consenso informato è stato ottenuto dai partecipanti all'inizio dell'esperienza. A causa delle condizioni durante il periodo della pandemia di COVID-19, è stato utilizzato il metodo di campionamento che prevedeva una possibile elasticità nella sua dimensione. I partecipanti sono stati reclutati da vari corsi e come incentivo è stato concesso loro un credito extra valido per il loro percorso di studi.

ai dati sono stati raccolti online tramite modulo di Google Forms.

I partecipanti dovevano rispondere a tutte le domande prima di poter inviare il modulo. La compilazione online del questionario richiedeva circa 15 minuti. I dati sono stati raccolti nel periodo Marzo - Aprile 2022.

Misure

Modulo Informativo Demografico

Tutti i partecipanti hanno compilato il modulo informativo demografico, che consisteva in domande riguardanti età, sesso, anno di studio, ordine di nascita psicologico, familiarità con la mindfulness, regolarità e frequenza della pratica della mindfulness (se applicabile) e storia psichiatrica.

La *Scala Mindfulness Cognitiva e Affettiva-Revised* (CAMS-R) [24] è una scala Likert a 4 punti (1 = raramente/per nulla, e 4 = quasi sempre) sviluppata per misurare gli atteggiamenti consapevoli degli individui verso le loro esperienze interiori [24]. Consiste di 10 items. L'adattamento turco della scala è stato realizzato da Catak [11], e l'alfa di Cronbach della versione turca della scala totale era .77. Nel presente studio, l'alfa di Cronbach della versione turca della scala totale era .72.

L'Inventario dell'Interesse Sociale (SII; Sayer, 2004) è una scala Likert a 5 punti (0 = fortemente in disaccordo, e 4 = fortemente d'accordo) sviluppata per misurare il livello di interesse sociale degli individui (Sayer, 2004). Consiste di 52 item. L'alfa di Cronbach della scala era .88 (Sayer, 2004). Nel presente studio, l'alfa di Cronbach della scala totale era .93.

Il *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) [40] è una scala Likert a 6 punti (0 = mai, e 6 = ogni giorno) sviluppata per misurare il benessere emotivo e gli aspetti del funzionamento psicologico e sociale [40]. Consiste di 14 item.

La scala è stata adattata al turco da Demirci e Akin (2015). L'alfa di Cronbach della versione turca della scala totale era .90 (Demirci & Akin, 2015). Nel presente studio, l'alfa di Cronbach della versione turca della scala totale era .93.

Analisi dei Dati

Le statistiche descrittive, le coerenze interne e le correlazioni bi-variate sono state analizzate con IBM SPSS Statistics per Mac, Versione 26.0. L'analisi di mediazione è stata anche eseguita utilizzando IBM SPSS Statistics per Mac, Versione 26.0, tramite il macro PROCESS di Hayes [30] per SPSS (Release 3.4.1). Gli effetti medi e gli intervalli di confidenza sono stati stimati applicando la procedura di boot-strapping di Hayes [30] con 5.000 ricampionamenti. Per gli intervalli di confidenza, per concludere la mediazione, è stato accettato il presupposto che un intervallo di confidenza del 95% (CI) non deve includere zero.

RISULTATI

Analisi Preliminari

Prima delle analisi principali, si sono controllati i valori anomali multivariati e univariati e la normalità dei dati. I dati avevano una distribuzione normale. Successivamente, si è condotta un'analisi descrittiva sulle variabili.

La **Tabella 1** fornisce le caratteristiche demografiche del campione.

Come mostrato nella Tabella 1, la maggior parte del campione (37,9%) erano studenti del terzo anno. A seguire vi erano studenti del secondo anno (25,7%) e del quarto anno (20,7%). Riguardo all'ordine di nascita psicologico, la maggioranza del campione era costituita da primogeniti (41,8%). A seguire era rappresentato il figlio più giovane (24,9%) e poi il figlio unico (21,5%).

Per quanto riguarda la familiarità con la pratica della mindfulness, la maggior parte del campione (70,5%) ha riportato di averne. Tuttavia, solo il 25,3% dei partecipanti ha dichiarato di praticarla regolarmente durante la settimana. Infine, la maggior parte del campione (85,4%) ha riferito di non avere una storia di diagnosi psichiatrica.

Le statistiche riassuntive delle medie e delle deviazioni standard di mindfulness, interesse sociale e salute psicologica sono mostrate nella **Tabella 2**.

È stato utilizzato il coefficiente di correlazione di Pearson per determinare le relazioni tra mindfulness, interesse sociale e salute psicologica.

Tabella 1. Caratteristiche demografiche del campione

Demografia	M	SD	n	%
<i>Genere</i>				
Uomini			200	76,6
Donne			61	23,4
<i>Età</i>				
	22,0	2,4		
<i>Anno di corso</i>				
Matricola			20	7,7
Studente (2° anno)			67	25,7
Studente (3° anno)			99	37,9
Studente (4° anno)			54	20,7
Studente Master			19	7,3
Studente Dottorato			2	0,8
<i>Ordine di nascita</i>				
Primogenito			65	24,9
Figlio di mezzo			31	11,9
Terzogenito			109	41,8
Ultimogenito			56	21,5
<i>Hai familiarità con la Mindfulness?</i>				
Sì			184	70,5
No			77	29,5
<i>Pratichi regolarmente la Mindfulness?</i>				
Sì			66	25,3
No			195	74,7
<i>Quanto pratichi la Mindfulness?</i>				
1 volta alla settimana			40	15,3
2 - 3 volte			31	11,9
4 - 5 volte			4	1,5
Quasi tutti i giorni			1	0,4
<i>Hai avuto in passato una diagnosi di disturbo mentale?</i>				
Sì			38	14,6
No			223	85,4

Tabella 2. Descrizioni statistiche e Correlazioni tra le misure

	M	SD	CAMS-R	SII	MHC-SF
CAMS-R	28,51	4,56	1		
SII	169,15	22,67	.40*	1	
MHC-SF	47,20	13,67	.53*	.64*	1

Nota: CAMS-R: misura della mindfulness; SII: Interesse sociale; MHC-SF: salute psicologica * $p < .01$

Come mostrato nella Tabella 2, è stata trovata una correlazione significativa positiva tra interesse sociale e salute psicologica ($r = .64$, $p < .01$). È stata trovata anche una correlazione positiva tra interesse sociale e mindfulness ($r = .40$, $p < .01$). Infine, è stata trovata una correlazione significativa positiva tra mindfulness e salute psicologica ($r = .53$, $p < .01$).

Per esaminare le differenze di genere in ciascuna misura dello studio, è stata impiegata una serie di *independent-sample t-test*. I risultati delle analisi hanno rivelato una differenza significativa nei punteggi di interesse sociale tra femmine ($M = 170,92$, $SD = 21,75$) e maschi ($M = 163,31$, $SD = 24,74$); $t(259) = 2,316$, $p = .021$. Similmente, è stata trovata una differenza significativa nei punteggi di mindfulness tra femmine ($M = 28,17$, $SD = 4,38$) e maschi ($M = 29,63$, $SD = 4,9$); $t(259) = -2,217$, $p = .027$. Al contrario, i risultati non hanno mostrato differenze significative nella salute psicologica tra femmine ($M = 47,32$, $SD = 13,78$) e maschi ($M = 46,82$, $SD = 13,39$); $t(259) = .250$, $p = .80$.

Per analizzare l'effetto dell'ordine di nascita psicologico su interesse sociale, mindfulness e salute psicologica, è stata eseguita una serie di analisi di varianza *one-way* (ANOVA). I risultati delle analisi hanno rivelato che vi era una differenza statisticamente significativa nei punteggi medi di interesse sociale tra almeno due gruppi ($F 3,257 = 2,792$, $p = .041$). Il *post hoc test di Scheffé* ha rilevato che il valore medio di interesse sociale era significativamente diverso tra i primogeniti ($M = 173,51$, $SD = 20,68$) e i figli di mezzo ($M = 159,38$, $SD = 22,31$) ($p = .042$, CI 95% [.3397, 27.90]). Tuttavia, i risultati non hanno mostrato differenze significative nei punteggi medi di mindfulness ($F 3,257 = 1,14$, $p = .14$) o salute psicologica ($F 3,257 = .922$, $p = .431$) tra primogeniti, figli di mezzo, più giovani e figli unici.

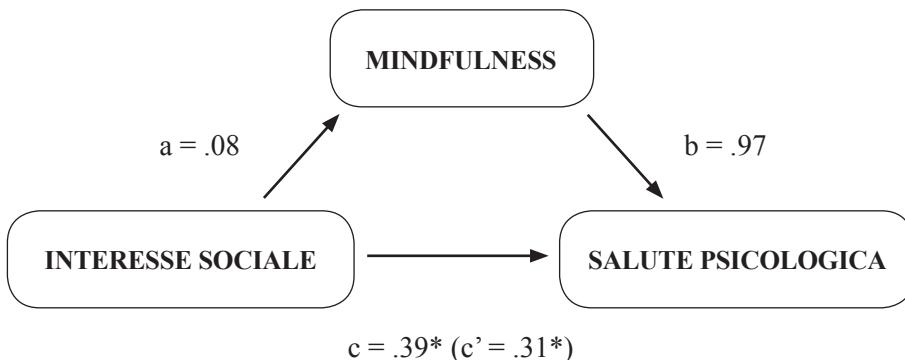


Figura 1: *Mediation model.* Sono riportati i coefficienti non standar-dizzati. Le frecce rappresentano le associazioni con livelli significativi (* $p < .001$). Le lettere minuscole rappresentano le direzioni tra predittore e il mediatore (a) il mediatore e l'effetto (b) tra l'anticipatore e l'effetto (c) per effetto totale e c' per l'effetto diretto). Dati forniti dagli autori.

Analisi Principale (Main analysis)

Si è eseguita un'analisi di mediazione per esaminare l'effetto indiretto dell'interesse sociale attraverso la mindfulness sulla salute psicologica. Il modello di mediazione includeva l'interesse sociale (cioè, i punteggi sull'SII) come variabile indipendente, la mindfulness (cioè, i punteggi sulla CAMS-R) come mediatore e la salute psicologica (cioè, i punteggi sull'MHC-SF) come variabile dipendente. I risultati hanno rivelato che il modello (Figura 1) era significativo $F = 49.9730$, $p < .001$, $R^2 = .16$.

Come mostrato in Figura 1, l'interesse sociale era un predittore significativo della consapevolezza ($B = .0810$, $SE = .0115$, $p < .001$, CI 95% [.0584, .1035]). Allo stesso modo, l'effetto diretto dell'interesse sociale sulla salute psicologica è risultato essere significativo ($B = .3864$, $SE = .0288$, $p < .001$, CI 95% [.3298, .4431]). In termini di effetti indiretti (mediati), i risultati hanno indicato che l'interesse sociale aveva un effetto indiretto significativo sulla salute psicologica tramite la mindfulness ($B = .0787$, $SE = .0183$, CI BCa 95% [.0467, .1180]).

Il fatto che entrambi gli effetti, diretto e indiretto, esistano e puntino nella stessa direzione indica una mediazione complementare [60].

DISCUSSIONE

Il fine principale di questo studio era esplorare la mediazione della mindfulness nella relazione tra interesse sociale e salute psicologica. I risultati delle analisi preliminari hanno mostrato che tutte e tre le variabili sono positivamente correlate.

Nello specifico, la relazione più forte è stata trovata tra interesse sociale e salute psicologica. Questo dato è seguito, rispettivamente, dalle relazioni tra mindfulness e salute psicologica e tra interesse sociale e consapevolezza. Riguardo alle differenze tra i gruppi, i risultati mostrano che le donne hanno punteggi significativamente più alti nell'interesse sociale e nella mindfulness rispetto ai partecipanti uomini.

Inoltre, i primogeniti hanno ottenuto punteggi significativamente più alti nell'interesse sociale rispetto ai figli di mezzo. Infine, l'analisi di mediazione ha dimostrato un effetto indiretto dell'interesse sociale sulla salute psicologica tramite la mindfulness. Questo risultato supporta l'opinione che livelli più alti di interesse sociale siano correlati a livelli più alti di mindfulness che, a loro volta, sono associati a una migliore salute psicologica.

I risultati del presente studio sono coerenti con la letteratura della Psicologia Individuale che ha sottolineato la significatività dell'interesse sociale sulla salute psicologica [48; 51]. In particolare, i risultati segnalano che gli individui con livelli più alti di interesse sociale sono psicologicamente più sani di quelli con livelli più bassi. Questa conclusione è in linea con la visione di Adler secondo cui l'interesse sociale è un fattore protettivo che attenua i sentimenti di inferiorità e promuove una miglior disponibilità a gestire e ad adattarsi a eventi difficili della vita [17]. Allo stesso modo, i ricercatori hanno trovato che lo sviluppo inadeguato dell'interesse sociale nella prima infanzia porta a difficoltà psicologiche nella vita adulta [28; 48].

Per quanto riguarda la relazione tra interesse sociale e mindfulness, la ricerca dimostra che gli individui che hanno livelli più alti di interesse sociale sono anche più propensi ad essere più attenti alle loro esperienze interiori. Ciò non stupisce perché numerosi studi [35; 49] indicano che entrambi i costrutti psicologici sono strettamente associati a relazioni positive tra genitori e figli.

Pertanto, è possibile sostenere che fattori simili a quelli che coltivano l'interesse sociale (es. essere di aiuto e di supporto agli altri, esprimere emozioni e comportamenti costruttivi: [3; 43]) favoriscono anche l'adozione della mindfulness. Infatti, la concettualizzazione del *mindful parenting* di Kabat-Zinn e Kabat-Zinn [38] identifica i processi basati sulla mindfulness attraverso i genitori, i figli e le relazioni familiari. La concettualizzazione comprende tre elementi: l'empatia, l'accettazione (nel rispetto del bambino come essere umano che ha pensieri, sentimenti e opinioni proprie) e l'indipendenza (apprezzamento e incoraggiamento delle parti interiori del sé del bambino).

Questa concettualizzazione è in linea con la disciplina positiva, un metodo di educazione ispirato al lavoro di Alfred Adler e Rudolph Dreikurs che postula il bisogno di appartenenza come forza trainante nel comportamento umano. L'approccio vede il comportamento scorretto nei bambini come il risultato della loro logica privata, contraria al senso di appartenenza. Di conseguenza, un aspetto basilare di questo metodo educativo è l'istruire genitori e gli educatori a identificare le convinzioni sbagliate che i bambini possono avere sviluppato e ad applicare varie tecniche per favorire in loro il senso di appartenenza [27].

Questo studio ha anche confermato l'influenza diretta che l'interesse sociale ha sulla salute psicologica, cosa che avviene, per via indiretta, anche con la pratica della mindfulness. Secondo Siegel [55], il sentimento di appartenenza, radicato nel Sé, ha effetti positivi sul benessere in tutti gli aspetti della vita. Il Sé si riferisce ad una combinazione di tre componenti: l'esperienza soggettiva, la visione prospettica della realtà e l'intraprendenza. È il loro insieme che permette al Sé di un individuo di muoversi nel mondo.

L'esperienza soggettiva riguarda la percezione sensoriale della vita; la *visione prospettica* rimanda all'angolo visuale da cui si guarda il mondo e *l'intraprendenza* è indicativa del senso di controllo delle proprie azioni e comportamenti. L'insieme di questi tre elementi contribuiscono all'esperienza complessiva del Sé.

Nelle prime fasi della vita di un bambino, i genitori e altre figure che attivano degli attaccamenti, costruiscono le relazioni modellando le tre suindicate componenti; pertanto interazioni con il bambino risentono dell'esperienza soggettiva, della visione prospettica e dell'intraprendenza degli adulti.

Se gli atteggiamenti dei genitori sono improntati a trascuratezza, può accadere che l'esperienza soggettiva e la visione prospettica del bambino non vengano riconosciute e l'intraprendenza oppressa; in queste condizioni si alimentano nel piccolo, sentimenti di vergogna e di umiliazione. Al contrario, le interazioni che promuovono un senso di rispetto e accettazione, che valorizzano l'individualità, consentono la formazione di connessioni positive, lo sviluppo della fiducia di base e il senso di appartenenza.

Quando l'esperienza interiore dei bambini viene autenticamente riconosciuta, la loro esperienza soggettiva è valorizzata, rispettata la loro visione prospettica e sostenuta l'intraprendenza. Queste condizioni permettono al Sé di sentirsi parte della comunità in cui si sviluppa. Come discusso dal framework Me + We (MWe) proposto da Siegel [55; 56], il processo di crescita e l'esperienza del divenire sé stessi (conosciuto come *selfing*) è anche influenzato dal contesto culturale. Nelle società moderne, c'è una forte enfasi sull'individualità, che porta a una prospettiva di un *Sé solitario*. Tuttavia, se gli individui riconoscono e collegano sia gli aspetti individuali sia quelli collettivi, possono giungere a modi di essere sani e valorizzanti.

Individui che hanno alti livelli di interesse sociale possono beneficiare della mindfulness che può potenziare il Sé già integrato nelle dinamiche comunitarie aumentando la consapevolezza, la concentrazione sul presente e la connessione al proprio *sé osservante* (self-as-context); consente inoltre l'evitare di essere distratti da pensieri non utili (ovvero la sovra-identificazione e fusione con il Sé concettualizzato [30]. Un cambiamento nella percezione del sé favorito dalla mindfulness, genera un senso di connessione con gli altri e con l'universo.

Ciò significa che, come postulato da Shapiro et al. [53] e Berry et al. [5], l'interesse sociale contribuisce alla salute psicologica se e quando viene allenato al distacco da stati mentali ego-centrati e sterili. Questa condizione alimenta un atteggiamento di curiosità, apertura e accettazione, riduce le barriere tra il Sé e gli altri, aumenta l'interesse empatico e la compassione per gli altri. Similmente, è possibile che l'interesse sociale influisca indirettamente sulla salute psicologica attraverso l'aumento dell'attenzione al presente e della capacità di autoregolazione.

Come ha suggerito Condon [14], è possibile che livelli bassi di impulsività, una minore tendenza a vivere in stati mentali semicoscienti (quando è attivo il cosiddetto *pilota automatico*) e una focalizzazione sul momento presente (base della consapevolezza), aiutino gli individui a diventare consapevoli dei bisogni degli altri. Queste acquisizioni, sostenute dalla mindfulness, aprono all'agire compassionevole che porta a stili di vita costruttivi e alla salute psicologica.

Il presente studio è uno dei primi a esaminare il legame tra interesse sociale, mindfulness e salute psicologica; pertanto, i risultati hanno importanti conseguenze nel chiarire i meccanismi attraverso i quali l'interesse sociale influenza la salute psicologica. È tuttavia importante segnalare alcuni limiti.

In primo luogo, la maggior parte del campione era costituita da una popolazione femminile; pertanto, le differenze di genere emerse nei punteggi di interesse sociale e consapevolezza come parte delle analisi preliminari devono essere interpretate con cautela. Allo stesso modo, il fatto che ci fosse un numero disuguale di partecipanti nei gruppi delle posizioni dell'ordine di nascita psicologico potrebbe aver ridotto l'affidabilità delle analisi. Pertanto queste variabili dovranno essere approfondite in studi futuri.

In secondo luogo, il campione esaminato era costituito da studenti universitari in buona salute psicologica; pertanto i risultati qui ottenuti non possono essere estesi a individui che hanno diagnosi psichiatriche o con un basso livello di Istruzione.

In terzo luogo, data la natura correlazionale di questo studio, non è possibile tracciare relazioni di causa-effetto. Sono necessari ulteriori approfondimenti per chiarire il ruolo della mindfulness nella relazione tra l'interesse sociale e la salute psicologica.

Inoltre, studi longitudinali dovrebbero sondare l'influenza della mindfulness nel corso del tempo sia sull'interesse sociale che sulla salute psicologica. Allo stesso modo sarebbero legittimi altri studi sperimentali che esaminino gli effetti di interventi di mindfulness sul legame tra interesse sociale e salute mentale.

In conclusione lo studio presente fornisce delle prove empiriche che aprono degli spiragli sulla relazione, finora inesplorata, tra l'interesse sociale, la mindfulness e la salute mentale. I risultati dimostrano che l'interesse sociale è connesso alla salute psicologica, sia direttamente che indirettamente, proprio attraverso la mindfulness.

Quanto emerso può essere utile per i professionisti della salute mentale in quanto il *training* nella mindfulness può essere usato per promuovere l'interesse sociale in diversi gruppi. Per esempio i counselor scolastici e di comunità possono introdurre i principi e le tecniche della mindfulness nei gruppi di *parent training*. Allo stesso modo, l'inclusione di corsi sulla mindfulness nei programmi universitari di psicologia potrebbe consentire ai futuri clinici di iniziare a coltivare la consapevolezza personale, un interesse sociale realmente altruistico per loro stessi e per i loro pazienti.

Bibliografia e Sitografia

1. ADLER, A. (1928), Characteristic of the first, second, third child, *Children: The Magazine for Parents*, 3(5), 14-52.
2. ADLER, A. (1964), *Social Interest: A challenge to mankind*, Copricorn (Originally published 1938).
3. AMERIKANER, M., MONKS, G., WOLFE, P., THOMAS, S. (1994), Family interaction and individual psychological Health, *Journal of Counselling and Development*, 72(6), 614-620.
4. ANSBACHER, L. H. (1991), The concept of social interest, *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory Research & Practice*, 47(1), 28-46.
5. BERRY, D. R., CAIRO, A. H., GOODMAN, R. J., QUAGLIA, J. T., GREEN, J. D., BROWN, K. W. (2018), Mindful increases prosocial responses toward ostracized strangers through the empathic concern, *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(1), 93-112.
6. BERRY, D. R., HOERR, J. P., CESKO, S., ALAYOUBI, A., CARPIO, K., ZIRZOW, H. (2020), Does mindfulness training without specific ethic-based instruction promote prosocial behaviors? A meta-analysis, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(8), 1247-1269.

7. BISHOP, S. R., LAU, M., SHAPIRO, S., CARLSON, L., ANDERSON, N. D., VELTIN, D., DEVINS, G. (2004), Mindfulness: a proposal operational definition, *Clinical Psychology Science and Practice*, 11(3), 130-241.
8. CAMPBELL, L. F., WHITE, J., STEWART, A. E. (1991), Relationship Between Psychological and actual birth order, Individual Psychology: *Journal of Adlerian Theory Research & Practice*, 47, 130-131.
9. CARLSON, L. E., BROWN, K. V. (2005), Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population, *Journal of Psychosomatic Research*, 58(1), 29,33.
10. CARPENTER, J. K., CONROY, K., GOMEZ, A. F., CURREN, L. C., HOFMACNN, S. G. (2019), The relationship between trait mindfulness and affective symptoms: a meta-analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), *Clinical Psychology Review*, 74, art. 101785.
11. CATAK, P. D. (2012), The Turkish version of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale revised, *Europe Journal of Psychology*, 8(4), 603-619.
12. CHEN, S., JORDAN, C. H. (2020), Incorporating ethics into brief mindfulness practice: Effects on well being and prosocial behavior, *Mindfulness* 11, 18-29.
13. CHIESA, A., CALATI, R., SERRETTI, A. (2011), Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings, *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464.
14. CONDON, P. (2019), Meditation in context: Factors that facilitates prosocial behavior, *Current Opinion in Psychology*, 28, 15-19.
15. COREY, G. (2009), *Theory and practice of counselling and psychotherapy*, (5th ed.) Brooks/Cole.
16. COTTERILL, B. F. (2022), The relationship between psychological birth order position and personality style, *Journal of Individual Psychology*, 78(2), 238-256.
17. CRANDAL, J. E. (1980), Adler's concept of social interest: Theory, measurement an implication for adjustment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(e), 481-495.
18. CRANDAL, J. E. (1984), Social interest as moderator of life stress, *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 164-174.
19. CRANDAL, J. E. (1991), A Scale of Social Interest, Individual Psychology: *Journal of Adlerian Theory Research & Practice*, 47(1), 106-114.
20. CRANDAL, J. E., HARRIS, M. D. (1991), Social interest, cooperation, and altruism, Individual Psychology: *Journal of Adlerian Theory Research & Practice*, 47(1), 115-120.
21. DONALD, J. N., SAHDRA, B. K., VAN ZANDEN, B., DUINEVELD, J. J., ATKINF, P. W. (2019), Dou your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behavior, *British Journal of Psychology*, 110(1), 101-125.
22. DREIKURS, R. (1997), Holistic medicine, *Journal of Individual Psychology*, 53(2), 127-205.

23. ERGUNER-TEKINALP, B., TERZI, S. (2014), Coping, social interest and psychological birth order as predictor of resilience in Turkey, *Applied research in Quality of life*, 9(4), 1-16.
24. FELDMAN, G., HAYES, A., KUMAR, S., GREENSON, J., LAURANCEAU, J. P. (2007), Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-revised (CAMS-R), *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
25. FERGUSON-DREIKURS, E. (1999), *Adlerian theory: an introduction*, Adler School of professional Psychology.
26. GERMER, C. K., SIEGEL, R. D., FULTON, P. R. (2013), *Mindfulness and Psychotherapy*, (2nd ed.) Guilford Press, NY.
27. GFOENER, K., NELSEN, J., KERN, R. N. (2013), Positive discipline: Helping children develop belonging and coping resources using individual psychology, *Journal of Individual Psychology*, 69(4), 294-304.
28. GUZICK, D. T., DORMAN, W. J., GROFF, T. S., ALTERMATT, E. R., FORSYTH, G. A. (2004), Fostering social interest in schools for long term and short-terms outcomes, *Journal of Individual Psychology*, 60(4), 361-366.
29. HANNA, J. (1996), Community feeling, empathy and intersubjectivity: A phenomenological framework, *Journal of Individual Psychology*, 52(1), 22-30.
30. HAYES, S. C., GREGG, J. (2000), Functional contextualism and the self, in C. Muran (ed. HOFMANN), *Self-relation in the psychotherapy process* (pp. 291-307), American Psychological Association.
31. HJELLE, L. A. (1991), Relationship of social interest to internal–external control and self-actualization in young woman, *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory Research & Practice*, 47(1), 101-105.
32. HOFMANN, S. G., SAWYER, A. T., WITT, A. A., OH, D. (2010), The effect of mindfulness-based therapy and anxiety and depression: a meta-analytic review, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.
33. ILMEN, Z., SURUC, A. (2022), The predictive relationship between marital adjustment, psychological birth order and psychological resilience of married individuals, *Family Journal*, Advance online publication, <https://doi.org/10.1177/10664807221124256>
34. IWAMOTO, S. K., ALEXANDER, M., TORRES, M., IRWIN, M. R., CRISTAKIS, N. A., NISHI, A. (2020), *Mindfulness meditation activities altruism*, Scientific Report, 10, 6511.
35. JOHNSON, P., SMITH, A. J., NELSON, M. D. (2003), Predictors of social interest in young adults, *Journal of Individual Psychology*, 59(3), 281-292.
36. KABAT-ZINN, J. (1990), *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*, Delacorte.
37. KABAT-ZINN, J. (1994), *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*, Hyperion, Westport, Connecticut.

38. KABAT-ZINN, J., KABAT-ZINN, M. (1997), *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*, Hyperion, Westport, Connecticut.
39. KALKAN, M. (2008), The relationship of psychological birth order to irrational relationship beliefs, *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 36(4), 455-466.
40. LAMERS, S. M. A., WESTERHOF, G. J., BOHLMEIJER, E. T., KLOOSTER, P. M., KEYES, C. L. M. (2011), Evaluating the psychometric properties of the mental health Continuum -Short Form (MHC-SF), *Journal of clinical Psychology*, 67(1), 99-110.
41. LEAK, G. K. (2011), *Confirmatory factor analysis of the social interest index*, SAGE Open, 1(3), 1-4.
42. LEAK, G. K., WILLIAMS, D. E. (1989a), Relationship between social interest, alienation and psychological hardiness, *Journal of Individual Psychology*, 45(3), 369-376.
43. LEAK, G. K., WILLIAMS, D. E. (1989b), Relationship between social interest and perceived family environment, *Journal of Individual Psychology* 45(3), 363-368.
44. MAHALINGAM, E. (2019), *Mindful mindset, interconnectedness and dignity*, Youth Globalization, 1(2), 230-253.
45. MARKOWSKY, E., GREENWOOD, P. (1984), Marital adjustment as a correlate of social interest, *Journal of Individual Psychology*, 40, 300-308.
46. MEDVEDEV, O. N., KRAGELOH, C. U. NARAYANAN, A., SIEGERT, R. Z. (2017), Measuring mindfulness: applying generalizability theory to distinguish between state and trait, *Mindfulness*, 8(4), 1936-1046.
47. MIRANDA, A. D., UMHOEFER, D. L. (1988), Depression and social interest differences between Latinos, *Journal of Mental Health Counselling*, 20(2), 159-172.
48. NIKELLY, A. G. (2005), Positive health outcome of social interest, *Journal of Individual Psychology*, 61(4), 329-342.
49. PEPPING, C., DUVENAGE, M. (2016), The origins of individual differences in dispositional mindfulness, *Personality and Individual differences*, 93, 130-136.
50. RYAN, R. M., BROWN, K. W., CRESWELL, J. W. (2007), How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security, *Psychological Inquiry*, 18(3), 177-182.
51. SCHWARTZ, C., MEISENHEIDER, J. B., MA, Y., REED, G. (2003), Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health, *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 778-785.
52. SEGAL, Z., WILLIAMS, J. M., TEASDALE, J. D. (2002), *Mindfulness based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*, Guilford Press, NY.
53. SHAPIRO, S. L., CARLSON, L. E., ASTIN, J. A., FREEDMAN, B. (2006), Mechanisms of mindfulness, *Journal of Clinical Psychology* 62(3), 373-386.
54. SHAVER, P. R., LAVY, S., SARON, C. D., MIKULINCER, M. (2007), Social foundation of the capacity for mindfulness. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 18(4), 264-271.

55. SIEGEL, D. J. (2021), Interpersonal neurobiology from the inside-out, in SIEGEL, D. J., SCHORE, A. N., COZZOLINO, L. J., *Interpersonal neuro-biology and clinical practice* (pp.1-26), Norton, NY.
56. SIEGEL, D. J. (2022), *Intra-Connected: Mwe (Me + We) as the integration of self, identity and belonging*, Norton, NY.
57. SIEGEL, R., GERMER, C. K., OLENDZKI, A. (2009), Mindfulness: What is it? Where did it come from? In Didonna (ed.), *Clinical handbook of mindfulness*.
58. STEWART, A. E. (2012), Issues in birth order research methodology: Perspective from individual psychology, *Journal of Individual Psychology*, 68(1), 75-106.
59. UZUN, B., KRAL, T. (2021), Fark et, anda kal, namidiger Mindfulness: Farkandalik, uygulamalarinin dunu, begunu ve Kulturumuze duyarlılığı, *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 15,27.
60. WHITE, J., CAMPBELL, L., STEWART, A. (1995), Association of scores on the White Campbell psychological birth order inventory and the Kern lifestyle scale, *Psychological Report*, 77(3), 1187-1196.
61. ZHAO, X., LINCH, J. R., CHEN, Q. (2010), Reconsidering baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis, *Journal of Consumer Research*, 37, 197-206.

Melisa Sevi Koç, PhD, è psicologa clinica. Lavora come assistente alla cattedra di Psicologia all'Università Aydin di Istanbul.

Bilge Uzun, Phd, è fondatore del Mindful Schools Institute ed è Presidente dell'International Adler Institute in Turchia. Lavora come Professore di Counselling Psicologico all'Università Bahcesehir.