



**UNIVERSITÀ  
DI PARMA**

**DIPARTIMENTO DI MEDICINA E CHIRURGIA**

**CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN**

**PSICOBIOLOGIA E NEUROSCIENZE COGNITIVE**

**LA FORZA DELLA GENTILEZZA**

**I benefici del volontariato**

**Relatore: Prof.ssa Dolores Rollo**

**Correlatore: Dott.ssa Maria Angela Pala**

**Laureando:**

*Alessia Spanò*

**ANNO ACCADEMICO 2021-2022**



Alla mia Famiglia.  
In particolare ai miei genitori  
che hanno saputo starmi accanto  
in ogni momento,  
aiutandomi a superare ogni difficoltà  
sempre con amore e fiducia.



## RIASSUNTO

Tale studio ha come oggetto principale la gentilezza, la quale viene studiata attraverso la pratica del volontariato.

La gentilezza, trova la sua cornice di riferimento nella Psicologia Positiva, ovvero una branca della psicologia nata negli anni Novanta grazie al contributo di Martin Seligman, con la quale si ribalta il ruolo dell'individuo e della felicità, poiché non vengono presi in considerazione solo gli aspetti negativi, come le difficoltà e l'insorgenza di patologie, ma si guarda ai punti di forza del soggetto che vengono esaltati al fine di poter raggiungere uno stato di benessere, sia fisico che mentale, ottimale.

La gentilezza è un concetto elusivo, difficile da definire, ma facile da riconoscere, che pone le sue origini nel significato di parentela, che sta ad indicare tutte quelle relazioni di affinità e cooperazione che si sviluppano normalmente tra membri di una stessa famiglia o di un clan; pertanto la gentilezza rispecchia una preoccupazione sincera nei riguardi di un altro individuo, ma anche verso se stessi.

La gentilezza, insieme all'amore e all'intelligenza sociale, è collocata, da Seligman e Peterson, all'interno della virtù dell'umanità, una delle sei virtù che sotto categorizzano i ventiquattro punti di forza, specifici della Psicologia Positiva.

Numerose ricerche hanno dimostrato come la gentilezza possa migliorare significativamente la vita dell'essere umano: riduce problemi cardiocircolatori, migliora l'umore, rende gli individui benvenuti e più produttivi sul lavoro, favorisce il miglioramento del sistema immunitario, riduce lo stress e aumenta la felicità.

Poiché il volontariato viene definito come lo svolgimento di una attività non retribuita, ma socialmente utile, come aiutare persone indigenti o prestare assistenza ai più deboli, si guarda a tale attività come esplicazione del comportamento gentile. Pertanto per poter indagare i

benefici associati al comportamento gentile, sono stati presi in esame un gruppo di soggetti che praticano volontariato e un gruppo di soggetti che non lo praticano.

In tale ricerca sono stati somministrati il VIAtest, che ci fornisce informazioni di tipo descrittivo su quelle che sono le virtù e le potenzialità caratteriali dei soggetti, il PSS che ci fornisce i dati relativi allo stress soggettivo esperito dai soggetti, l'SHS che ci fornisce una misura di felicità soggettiva, l'IRI che ci dà un quadro su quelle che sono le scale dell'empatia e il SCS che restituisce una misura di autocompassione. Lo scopo di tale studio è perciò quello di verificare se i punteggi a tutti questi test differiscano significativamente tra coloro che praticano volontariato e coloro che non lo praticano.

Dalle analisi svolte, diversi punteggi non sono risultati significativi, tra cui le variabili relative a: gentilezza (p.value = 0.6762), amore (p.value = 0.6721), stress percepito (p.value = 0.7333), felicità soggettiva (p.value = 0.4895), preoccupazione empatica (p.value = 0.9941) e autocompassione (p.value = 0.7115). Risulta invece significativo solo il punteggio relativo alla potenzialità caratteriale del lavoro di squadra (p.value = 0.0092), che risulta essere una qualità decisamente importante per coloro che sono volontari attivi e che sottolinea la componente sociale della gentilezza: la cooperazione, evidente non solo nell'essere umano ma anche in altre specie, risulta fondamentale per la sopravvivenza, infatti l'aiuto reciproco comporta benefici sia per stessi che per gli altri.

## Indice

Introduzione .....	11
Capitolo 1: La psicologia positiva.....	15
1.1: Introduzione e quadro teorico.....	16
1.1.1: Martin Seligman .....	23
1.2: Gentilezza e psicologia positiva .....	24
Capitolo 2: La gentilezza.....	27
2.1: La gentilezza e le sue sfumature.....	30
2.2: Substrati anatomic e neurali: i neuroni specchio.....	33
2.3: Gentilezza e benefici .....	38
2.4: “Terapia” della gentilezza: loving-kind-meditation .....	40
Capitolo 3: La gentilezza e il volontariato .....	41
3.1: Volontariato e benefici: felicità, stress, empatia e autocompassione .....	43
3.2: “Lux Regit” e l’origine della ricerca .....	45
Capitolo 4: La ricerca.....	47
4.1: Ipotesi e obiettivo della ricerca.....	47

4.2: Strumenti e metodi .....	47
4.2.1: Analisi.....	51
4.3: Analisi dei dati e risultati.....	52
4.3.1: Il campione .....	52
4.3.2: Risultati.....	59
4.3.3 Discussione .....	61
CONCLUSIONI.....	65
Bibliografia e Sitografia .....	67
Ringraziamenti .....	91



## **Indice Figure**

Figura 1: Modello Perma Di Seligman .....	19
Figura 2: I Componenti Principali Della Gentilezza .....	29
Figura 3: Sistema Di Matching Parieto-Temporo-Frontale .....	34
Figura 4: Percentuale Di Volontari Suddivisi Per Età In Italia .....	42

## **Indice Grafici**

grafico 1: Grafico Relativo Al Genere Del Campione .....	52
Grafico 2: Boxplot Relativo All'età Del Campione .....	52
Grafico 3: Grafico Relativo Allo Stato Civile Del Campione .....	53
Grafico 4: Grafico Relativo All'occupazione Del Campione .....	53
Grafico 5: Grafico Relativo Al Titolo Di Studio Del Campione .....	54
Grafico 6: Grafico Relativo All'indirizzo Di Studio Del Campione .....	54
Grafico 7: Grafico Relativo Alla Pratica Di Hobbies Settimanali Del Campione .....	55
Grafico 8: Grafico Relativo Al Tempo Speso Per Gli Hobbies Settimanali Del Campione.....	55
Grafico 9: Grafico Relativo A Coloro Che Praticano O Meno Volontariato Nel Campione	
Complessivo.....	55

Grafico 10: Grafico Relativo Alla Motivazione Sottostante Alla Pratica Di Volontariato.....56

Grafico 11: Grafico Relativo Al Tempo Settimanale Speso Per L'attività Di Volontariato.....56

## **Indice Tabelle**

Tabella 1: Tabella Di Frequenze Assolute Per I Dati Socio-Anagrafici .....57

Tabella 2: Tabella Di Frequenze Percentuali Per I Dati Socio-Anagrafici .....57

Tabella 3: Tabella Dei Punteggi Complessivi Delle 6 Virtù Per Volontari E Non Volontari .....57

Tabella 4: Tabella Dei Punteggi Complessivi Della Pss, Shs, Iri E Scs Per Volontari E Non  
Volontari .....58

Tabella 5: Tabella Per Punteggi Complessivi Dei Punti Di Forza Del Carattere Del Campione .....59

Tabella 6: Tabella Relativa Al Test Chi Quadrato Effettuato Per Verificare L'associazione Tra  
La Pratica Di Volontariato E Le Caratteristiche Socio-Anagrafiche Di Genere, Occupazione  
E Hobbies Praticati Settimanalmente.....59

Tabella 7: Tabella Relativa Al Test Di Fisher Effettuato Per Verificare L'associazione Tra La  
Pratica Di Volontariato E Le Caratteristiche Socio-Anagrafiche Di Stato Civile, Titolo Di  
Studio E Indirizzo Di Studio.....60

Tabella 8: Tabella Relativa Ai P.Value Ottenuti Con Il Test Anova .....60

Tabella 9: Tabella Relativa Ai P.Value Ottenuti Con Il Test Di Wilcoxon.....61

## Introduzione

*“Nelle mani di chi ti regala un fiore rimane sempre un po’ di profumo”.*

*Il significato è evidente: se cerchi di migliorare la vita degli altri, indirettamente migliori anche la tua. Se ti eserciti quotidianamente a compiere piccoli atti di gentilezza, la tua vita acquisterà gioia e significato. Per rendere ogni tuo giorno un giorno sacro, aiuta gli altri... in qualunque modo”.*

(Robin Sharma)

La presente tesi di laurea tratta come oggetto principale di studio la gentilezza, che può essere declinata anche con la definizione di altruismo e che in questo caso viene analizzata tramite la pratica del volontariato. La gentilezza indica un processo inclusivo che è caratterizzato dall’essere empatici, cortesi e amorevoli verso noi stessi e verso gli altri. Diversi studi hanno dimostrato come la gentilezza possa arricchirci; la gentilezza ha conseguenze positive sia in coloro che la praticano, sia in coloro che la ricevono: chi fa esperienza di gentilezza è più soddisfatto della propria vita, ha un umore positivo e inoltre contrasta la paura e l’ansia grazie al rilascio di serotonina che questa emozione provoca.

Il volontariato è definito come un’attività con la quale un individuo si mette a disposizione dell’altro in maniera disinteressata, senza chiedere nulla in cambio.

Proprio seguendo tali assunti, il volontariato, nel presente studio, viene inteso come esplicazione del comportamento gentile e si vuole indagare se questa attività porti dei benefici alla vita delle persone, pertanto verranno indagate le dimensioni dello stress percepito, della felicità soggettiva, dell’empatia e dell’autocompassione.

La curiosità per questo tema è nata durante la pandemia causata dal virus Sars-Covid-19, dove i legami con le persone erano sempre più diradati e ciò che in principio rendeva l’uomo un

essere sociale, e quindi la ricerca costante del contatto con l'altro, in quella precisa circostanza stava divenendo la causa della sua solitudine. Le persone non apparivano più gentili e collaborative le une verso le altre, proprio perché il sentimento predominante era la paura. Grazie a "Lux Regit", ovvero la luce governa, ho riscoperto quel senso di apertura e calore, di cui parla Piero Ferrucci nel suo libro *La forza della gentilezza*, che accomuna gli esseri umani.

Lux Regit è un programma che invita le persone ad apprezzare la vita tramite semplici azioni e la loro condivisione con gli altri. All'interno di questo movimento vengono proposte diverse attività, una tra cui è chiamata "semi di bellezza", la quale consiste nella creazione di piccole cartoline contenenti messaggi d'amore, speranza e gioia; poiché uno dei valori principali di Lux Regit è appunto la condivisione, questi messaggi vengono donati al prossimo, con l'intento di regalare un momento d'amore condiviso.

Ho provato in prima persona la "cura" della gentilezza e ne ho riscontrato i suoi benefici come una minor percezione dello stress, una maggior felicità e una voglia sempre maggiore di circondarmi di persone felici, gentili e notevolmente empatiche.

Da quel momento mi sono interessata all'argomento: quindi alla gentilezza e alla cornice teorica a cui fa riferimento, ovvero la Psicologia Positiva. Grazie al corso di "Neuroscienze delle Relazioni Sociali" del secondo anno di laurea, è stato possibile, assieme a una compagna di corso, approfondire tale costrutto grazie alla realizzazione di un questionario che è stato somministrato a due gruppi di persone: coloro che praticavano volontariato e coloro che non lo praticavano, con lo scopo di valutare come la gentilezza potesse avere dei risvolti positivi sul benessere.

Successivamente nasce questa idea di tesi, che va sempre ad indagare gli effetti del comportamento altruistico, ma su un campione più ristretto: ci si è infatti concentrati su un campione di soggetti giovani, di età compresa tra i 18 e i 33 anni.

La tesi risulta quindi strutturata in una prima parte prettamente teorica necessaria per inquadrare i costrutti principali e in una seconda parte sperimentale:

- **Capitolo 1**, in cui si parla della **Psicologia Positiva**, ovvero la cornice teorica dello studio in generale. Viene fornita la definizione di tale branca della psicologia nonché degli obiettivi che si prefigge, gli interventi tramite cui opera e le critiche che vengono mosse a tale orientamento psicologico. Viene inoltre citata la figura di Martin Seligman, il quale è considerato il padre fondatore della Psicologia Positiva. Infine si considera il legame tra la gentilezza e la Psicologia Positiva, andando a indagare i concetti di virtù e potenzialità caratteriali proposte da Peterson e Seligman.

- **Capitolo 2**, in cui si parla del concetto di **gentilezza** e vengono definite le componenti del comportamento altruistico, nonché si tenta di comprendere se questo tratto caratteriale è innato o acquisito. Vengono fornite innumerevoli definizioni di gentilezza, proprio perché è un costrutto dalle mille sfumature, che diventa quindi difficile da studiare, ma estremamente semplice da riconoscere. Vengono indagati i substrati anatomici legati all'altruismo e all'empatia. Infine vengono presentati i benefici correlati al comportamento gentile, come una riduzione dello stress, un aumento di felicità, ma anche a livello fisico con una diminuzione della pressione osservata negli anziani a seguito della messa in atto della gentilezza

- **Capitolo 3**, in cui si tratta l'argomento del **volontariato**. Si fornisce una definizione di tale attività e si illustrano anche in questo caso diversi studi che dimostrano i benefici che tale pratica porta sia a livello mentale, che fisico.

- **Capitolo 4**, in cui si descrive il **progetto sperimentale**: vengono definiti gli obiettivi, i materiali e i metodi usati, i risultati ottenuti e infine la conclusione che ne è derivata.



## Capitolo 1: La psicologia positiva

La Psicologia Positiva (PP) è una branca della psicologia che si è sviluppata a partire dagli anni '90 e ha come obiettivo lo studio del benessere soggettivo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Si tratta dello studio delle esperienze positive, delle istituzioni positive e dei tratti positivi (Seligman, 2019).

La PP consta di una prospettiva **edonica** (Kahneman et al. 1999), che va ad analizzare le dimensioni del piacere, ovvero un benessere personale relativo a sensazioni ed emozioni positive e tramite strumenti che valutano il benessere soggettivo si va a studiare ciò che rende spiacevole o piacevole una data esperienza; e di una prospettiva **eudaimonica** (Waterman, 1993), e quindi utile all'individuo, che si basa sull'analisi di tutto ciò che porta allo sviluppo e alla realizzazione delle potenzialità individuali del soggetto. («Inquadramento generale e prospettive della Psicologia Positiva», s.d.).

Con la PP ci si distacca dalla visione patologica e di guarigione dell'individuo e si preferiscono invece tutti quegli interventi volti al rinforzo di abilità e risorse personali del soggetto (Seligman, 2003), che possono dunque essere mobilitate e potenziate, al fine di raggiungere un soddisfacente benessere soggettivo (ibidem).

Gli interventi di psicologia positiva si focalizzano sui “punti di forza” della persona, che vanno a valorizzare gli aspetti positivi dell'individuo in questione. Di fatto, con la psicologia positiva si ribalta il ruolo dell'individuo e della felicità, in quanto, solitamente nelle terapie classiche, vengono valutati gli aspetti negativi, come le difficoltà e l'insorgenza di patologie.

## 1.1: Introduzione e quadro teorico

*“La psicologia non è una mera branca del sistema sanitario pubblico, né una semplice estensione della medicina. La nostra missione è molto più ampia. Abbiamo dimenticato il nostro obiettivo primario, ovvero migliorare la vita di tutte le persone”*

Martin Seligman

Possiamo dire che la Psicologia Positiva affondi le sue radici nel Cognitivismo (Altini, 2015) in quanto si pone l'obiettivo di indagare il modo in cui il pensiero influenza le nostre emozioni e i nostri comportamenti (Faretta, 2012; Cognitivismo, sd).

Si tratta di una scienza, in quanto utilizza il Metodo Scientifico, che si occupa di indagare evidenze empiriche relative al *flourishing*, ovvero a una condizione di completo benessere (Grenville-Cleave, 2012).

Al termine della Seconda Guerra Mondiale la psicologia era sostanzialmente una scienza che aveva lo scopo di guarire un soggetto affetto da una data patologia. Questo modo di praticare la psicologia, però, va a tralasciare la visione dell'essere umano nella sua totalità e quindi anche la qualità del suo benessere soggettivo (Seligman, 2000).

Da circa metà degli anni '90 l'interesse per il benessere della persona e la sua valorizzazione è cresciuto esponenzialmente (Cicchetti et al., 2000), e il continuo discostarsi dalla psicologia della patologia ha portato dagli anni 2000 alla nascita di un nuovo campo di indagine: la Psicologia Positiva (Laudadio, 2015).

Pare che le basi della Psicologia Positiva siano state introdotte nel 1997 in una conversazione tra Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi (Seligman, 2000) a proposito di un evento che coinvolgeva la figlia di Seligman, Nikki.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Laudadio A., Mancuso S., (2015). Manuale di psicologia positiva, FrancoAngeli, Milano, p. 31-32.



Seligman essendo stato nominato presidente dell'APA (American Psychological Association), decise di sfruttare tale carica per avviare un processo di cambiamento e avvicinamento nei confronti della Psicologia Positiva, organizzando incontri, in Messico, per affrontare tale tema e per porre le basi di questa nuova branca psicologica (Seligman, 2019). Da questi incontri si forma il comitato direttivo di PP costituito da: Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Christopher Peterson e George Vaillant. Da qui nascerà il Positive Psychology Center presso l'Università della Pennsylvania (Laudadio, 2015). Si può dunque riconoscere nella figura di Seligman, la figura fondatrice della Psicologia Positiva (Delle Fave, 2004).

Con la nascita della Psicologia Positiva si va quindi incontro ad un cambiamento: si passa dalla **visione patologica** (pathology) alla **visione apitologica** (apithology); con quest'ultimo termine, che deriva dal latino *apex*, ci si riferisce ad apice, vertice, sommità o cima, perciò viene usato per definire uno stato di particolare benessere che si contrappone allo stato patologico. Il termine patologia, invece, deriva dal greco *pàthos*, che sta a significare sofferenza; tutto questo indica che prima dell'avvento della Psicologia Positiva ci si riferiva a uno stato di malattia e quindi il tutto si concentrava sul fatto che un soggetto fosse affetto da una data patologia (Laudadio, 2015), e perciò il fine ultimo della psicologia consisteva nel portare l'individuo alla guarigione.

La Psicologia Positiva non si pone però in antitesi con la psicopatologia e la pratica della psicologia clinica, bensì tenta di integrare le due specialità al fine di guardare all'essere umano come unità complessa, che necessita di attenzione nei riguardi di un miglioramento nella qualità della vita e nello sviluppo di risorse e abilità personali, al fine di raggiungere una qualità di benessere ottimale (Laudadio, 2015).

Secondo Seligman, il movimento della PP si fonda su tre pilastri:

- le emozioni positive,

- le caratteristiche positive, in particolare virtù personali e punti di forza,
- le istituzioni positive (Seligman, 2002, Seligman 2000).

Ponendo attenzione sull'ultimo pilastro citato, non si può non pensare che la PP non abbia a che fare con la Psicologia Sociale.

Le istituzioni positive stanno a indicare quei gruppi o comunità che sono diretti a promuovere la realizzazione dell'individuo, lo sviluppo delle sue forze personali e quindi di conseguenza vanno a promuovere la felicità. Quest'ultimo pilastro riguarda dunque la sfera sociale che va a influenzare gli altri due poiché un soggetto facente parte di una comunità è più probabile che sperimenti caratteristiche individuali di carattere positivo ed emozioni positive (Javaloy, 2011).

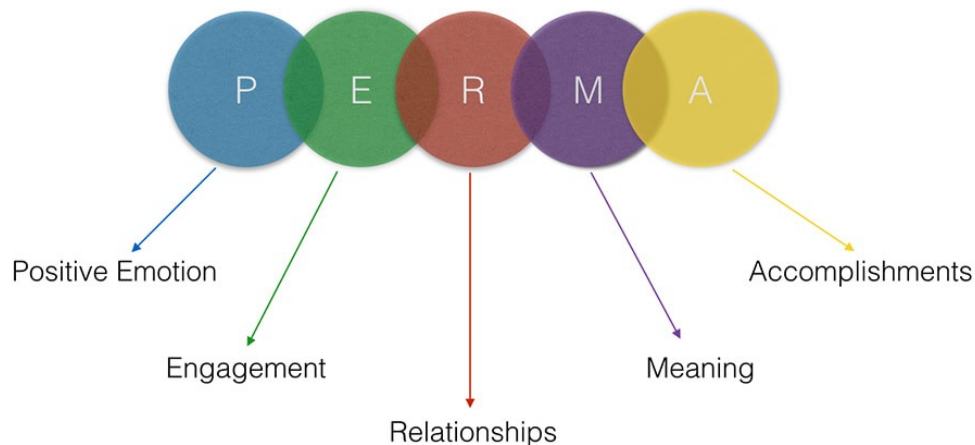
Focalizzandosi sulla felicità, la PP ha fatto sì che venissero svolte innumerevoli ricerche empiriche che vedono la felicità non come conseguenza, ma come causa di risultati migliori in ambito lavorativo, scolastico, della salute e anche all'interno delle relazioni interpersonali.

Ed Diener è uno dei principali artefici di queste scoperte, infatti dimostrò come la felicità: aumenti il funzionamento del sistema immunitario (Diener & Chan 2011, Pressman & Cohen 2005); predica la longevità, infatti le persone più felici godono di una maggiore longevità (Danner et al. 2001, Diener & Chan 2011); preveda aumenti di reddito e miglioramenti nella carriera lavorativa (De Neve et al. 2013); porti a migliori prestazioni nelle aziende e quindi questo comporta un minor turnover e inoltre predice la socievolezza e il volontariato (Diener et al. 2017a, Tenney et al. 2016, Oishi et al. 2007).

Seligman afferma dunque che “la felicità non è solo una sensazione di benessere, è un bene”.

Seligman, struttura la sua **Teoria del Benessere** in un modello a cinque dimensioni interconnesse chiamato **PERMA** (figura 1).

Questo modello si basa sul fatto che le emozioni positive, l'impegno, le relazioni positive, lo scopo e risultati da raggiungere, siano ricercati attivamente dal soggetto al fine di raggiungere il benessere (Hone, 2014; Laudadio, 2015; Seligman, 2011).



**Figura 1:** Modello PERMA di Seligman (*Perma Model di Martin Seligman, 2019*)

I 5 fattori che costituiscono il modello PERMA sono i seguenti:

**P: “Positive Emotions”.** Emozioni Positive come la pace, la gratitudine, la soddisfazione, il piacere, l’ispirazione, la speranza, la curiosità o l’amore, che consentono al soggetto di provare benessere (García-Álvarez et al., 2021; Seligman, 2019).

**E: “Engagement”.** Impegno, che il soggetto mette nel ricercare attività che gli facciano provare sensazioni positive e quindi si è in grado di raggiungere uno stato ottimale di benessere (García-Álvarez et al., 2021).

**R: “Relationships”.** Relazioni positive, che si associano maggiormente con il concetto di benessere psicologico e di felicità, proprio perché l’essere umano è un essere sociale e pertanto necessità di relazioni con gli altri (García-Álvarez et al., 2021).

**M: “*Meaning*”**. Scopo, che viene perseguito dal soggetto in quanto vi è un bisogno intrinseco di sentirsi utili e di avere una meta, per far sì che si possa ottenere un senso di benessere. Si raggiunge, secondo Csikszentmihalyi, il cosiddetto “flow” («Psicologia Positiva», s.d.).

**A: “*Accomplishment*”**. Successo e senso di riuscita, che promuove il senso di competenza e di autonomia, grazie al fatto che si è stati in grado di raggiungere un dato obiettivo e che quindi di conseguenza sono state ampliate le abilità personali (García-Álvarez et al., 2021). Infatti in alcune ricerche è stato dimostrato che livelli elevati nelle dimensioni che compongono il PERMA erano associati a indicatori di progresso professionale come i risultati scolastici e la competenza percepita, oltre che nell’ambito del volontariato, inteso come senso di responsabilità di cittadinanza (O'Connor, 2017).

È importante che ogni dimensione del modello PERMA:

- Contribuisca al benessere dell’individuo,
- Non venga scelta come metodo per ottenere una delle altre variabili, ma che porti a un bene personale,
- Sia definita e misurata indipendentemente rispetto alle altre variabili del modello (*Perma Model di Martin Seligman, 2019*).

Tale modello non indica un *modus operandi* che vale per ogni individuo, ma indica una sorta di potenzialità a cui si può aspirare. Infatti nel momento in cui il soggetto è in grado di soddisfare tutte le dimensioni allora si può affermare che abbia raggiunto un benessere totale. Per giungere a tale condizione però, come sostiene Seligman (2019) non si deve aspirare a ogni dimensione in ugual modo, poiché ognuno si identifica con tali aspetti in maniera differente e in questo modo si vanno a potenziare le proprie virtù e caratteristiche, in modo naturale (García-Álvarez et al., 2021; *Perma Model di Martin Seligman, 2019*).

La Psicologia Positiva non si pone come obiettivo quello di modificare i valori dell'individuo, ma fa sì che esso si possa realizzare al meglio in ciò che già apprezza e ciò in cui crede (Seligman, 2019).

Sono state avanzate, nel corso degli anni, diverse **critiche**<sup>2</sup> all'approccio della PP; una tra queste sostiene che la PP non sia necessaria, in quanto la psicologia che viene praticata abitualmente, quindi legata alla patologia, si prefigge l'obiettivo di eliminare tutto ciò che c'è di negativo nel soggetto, e così facendo l'individuo otterrebbe una condizione di benessere. Sostanzialmente non è necessario concentrarsi sugli aspetti positivi perché questi vengono raggiunti automaticamente una volta che gli aspetti negativi vengono "guariti" (Seligman, 2019).

Seligman risponde a tale critica con una domanda: "il bene è semplicemente l'assenza del male?" e sostiene che esistano tre tipi di opposti: il primo che si verifica nel momento in cui due unità che sono all'estremo si trovano su uno stesso continuum, come ad esempio il caldo e il freddo se si parla di temperatura; il secondo che prevede due unità, una ben compresa come il colore e l'altra che è l'assenza della prima come quando si definisce qualcosa di incolore, perciò la seconda unità non ha significato se non l'assenza della prima, il colore; il terzo e ultimo opposto riguarda il fatto che ogni unità formi un proprio mondo distinto che ha proprietà specifiche come ad esempio la civiltà: la sua presenza fa scaturire cooperazione, amicizia, altruismo, mentre la sua assenza causa odio, vendetta. Si tratta quindi di entità positive e quindi il bene che possiede le sue caratteristiche e la sua presenza comporta determinati effetti e di entità negative e quindi il male che determina effetti differenti. È questo tipo di opposto che spiega la distinzione tra bene e male secondo Seligman (2019).

Bisogna tenere presente che il messaggio principale della PP è quello di puntare sul miglioramento dei punti di forza e quindi degli aspetti positivi, perché così facendo le dimensioni

---

<sup>2</sup> Seligman (2019) pp-32-36, cfr. Laudadio (2015), pp. 35-36.

negative si attenueranno di conseguenza, nonostante la PP non ripudi lo studio e l'attenzione data a questa dimensione "patologica" (Frèdrickson, 2009; Lyubomirsky, 2008; Peterson, 2006a).

La PP si è affermata rapidamente negli ultimi decenni grazie ad un numero sempre più crescente di dati. Recentemente è nata l'Associazione Internazionale di PP ed esistono già alcune riviste specializzate come il *Journal of Positive Psychology* e il *Journal of Happiness Studies* (Laudadio, 2015).

Oltre al noto psicologo Martin Seligman, vi sono altre figure importanti che hanno contribuito alla strutturazione di questa nuova branca psicologica. Uno tra questi è Christopher Peterson .

Christopher Peterson nasce il 18 Febbraio 1950 e muore il 9 Ottobre del 2012. Viene considerato uno dei padri della Psicologia Positiva, infatti collaborò con Martin Seligman per la scoperta delle forze del carattere e delle virtù ed insieme sono autori del libro *Character Strengths and Virtues* (Peterson & Seligman, 2004). Si tratta di un modello che assume una posizione positiva rispetto al Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM) che spiega la psiche umana secondo aspetti patologici. Con il loro lavoro definiscono sei **punti di forza** del carattere, che includono: la saggezza, il coraggio, l'umanità, la giustizia, il temperamento e l'orientamento trascendentale, i quali non sono organizzati secondo una gerarchia, ma rispecchiano le caratteristiche peculiari di ogni individuo e per questo motivo differiscono da persona a persona, e **24 potenzialità**, che includono: l'apprezzamento della bellezza, il coraggio, la creatività, la curiosità, l'equità, il perdono, la gratitudine, l'onestà, la speranza, l'umiltà, l'umorismo, il giudizio, la gentilezza, la leadership, l'amore, la voglia di apprendimento, la perseveranza, la prospettiva, la prudenza, l'autoregolamentazione, l'intelligenza sociale, la spiritualità, il lavoro di squadra e l'entusiasmo (Alex Linley et al., 2007). Le virtù si riferiscono a una dimensione più astratta, mentre le potenzialità riguardano l'espressione concreta della virtù.

Peterson ha anche condotto l'importante progetto VIA - Value in Action, con il quale vengono classificati i punti forza e le virtù (Laudadio, 2015). Una volta che la classificazione VIA a opera di Peterson e Seligman è stata completata, tramite il test VIA, che è un test di forza personale si vanno a misurare questi 24 punti di forza del carattere negli individui. Vi sono 10 item per ciascuna delle 24 potenzialità dove viene semplicemente chiesto quanto quell'item descriva il soggetto. Al termine del test si ottiene una graduatoria dei propri punti di forza, dove sono evidenziati i cinque punti di forza più elevati (Seligman, 2019). Da allora, sono stati effettuati più di 21 milioni di sondaggi in tutto il mondo (*Impara i punti di forza e le caratteristiche personali del tuo carattere | VIA Istituto*).

### **1.1.1: Martin Seligman**

Martin E. P. Seligman nasce il 12 Agosto del 1942 ad Albany (NY) da una famiglia ebrea. Si laurea alla Princeton University nel 1964 con il massimo dei voti in Filosofia, consegue il dottorato di ricerca in Psicologia Animale all'Università della Pennsylvania nel 1967 e prosegue la sua carriera come ricercatore. Ad oggi è professore di Psicologia all'Università della Pennsylvania e nel 1996 è nominato presidente dell'American Psychological Association (APA) con la maggioranza più alta dei voti nel corso della storia (Laudadio, 2015; (*Martin Seligman, s.d.*). Seligman inoltre occupa il trentunesimo posto nella classifica degli psicologi più eminenti del ventesimo secolo (Haggbloom et al. 2002). Si è occupato di studi sulla depressione legata alla teoria dell'impotenza appresa; il suo esperimento è il seguente:

*Prevedeva una gabbia divisa in due zone: A e B. All'interno della gabbia era stato introdotto un cane che aveva la possibilità di muoversi tra le due aree. La zona A era dotata di una pedana elettrificata attraverso la quale era possibile*

*infliggere una scossa elettrica che si interrompeva nel momento in cui il cane passava alla zona B. Quando però venivano elettrificate entrambe le zone della gabbia (sia A sia B), i cani, dopo aver provato a fuggire la scossa, si accasciavano per terra con la sensazione di impotenza. Se questa condizione era prolungata nel tempo, i cani apprendevano a rinunciare a qualsiasi azione nel momento in cui ricevevano la scossa, anche quando tornavano nella situazione iniziale in cui potevano interrompere la scossa elettrica (Laudadio, 2015).*

Seligman era convinto che analogamente questo avvenisse negli esseri umani che sono convinti di essere impotenti nei riguardi degli eventi della vita. Ciò risulta dunque essere il comportamento alla base della depressione.

Dal 1990 esso cambia campo di indagine rendendosi conto che in psicologia clinica si ha l'inclinazione a focalizzarsi sulle disfunzionalità e le sofferenze della persona, perciò si concentra sullo studio della felicità.

Martin Seligman è fortemente legato alla Psicologia Positiva, difatti è considerato il suo fondatore e principale autore per tale materia. In questo ambito infatti ha scritto innumerevoli libri tra cui "Imparare l'ottimismo" (Laudadio, 2015).

## **1.2: Gentilezza e psicologia positiva**

Daniel Lumbera, nel suo libro "*La biologia della gentilezza*" (2020) sostiene che essere gentili, sia nei riguardi di se stessi sia con il prossimo, porta a benefici relativi alla salute e al benessere, ma è anche una strategia evolutiva utile alla sopravvivenza.



Abbiamo visto come la Psicologia Positiva investa sui punti di forza e sull' incremento delle potenzialità dell'individuo e pertanto, così facendo si va a raggiungere uno stato di benessere ottimale, che determina numerosi benefici che consentono una miglior sopravvivenza. Diverse ricerche dimostrano come la gentilezza incrementi la soddisfazione per la vita e l'umore positivo, nonché l'aumento del rilascio di serotonina e ossitocina andando a ridurre i sentimenti di paura e ansia («Giornata Internazionale della Gentilezza», 2021).

In latino *gentilis* deriva da *gens* che nell'antica Roma indicava una specie di famiglia nobile allargata, all'interno della quale vigevano diritti e doveri reciproci relativi alla difesa e all'assistenza, e nel momento in cui non vi fossero parenti prossimi, i componenti di questa famiglia avrebbero avuto diritto all'eredità. Si tratta quindi di una condizione sociale basata sulla cortesia (*Altruismo in «Enciclopedia delle scienze sociali»*, s.d.).

Il termine Gentilezza supera il significato di buona educazione, ma sta a indicare un processo inclusivo caratterizzato da empatia, cortesia, amorevolezza e spirito di servizio (De Vivo, Lumera, 2020).

Possiamo analizzare la gentilezza, in una sua accezione più ampia: l'altruismo (Tulli, 2017). Il biologo Kourilsky parla inoltre di altruità: *“una morale laica del rapporto con l'altro, una forma di lealtà razionale in grado di stemperare l'aggressività dei nostri giorni, compensare la rabbia e riequilibrare l'egoismo. La premessa di un contratto psicologico che può far nascere il senso di reciprocità e la collaborazione”* (ibidem).

Il Primo a parlare di altruismo fu il filosofo Comte (1798-1857), il quale si riferiva a una morale propria del positivismo che si contrappone all'egoismo e che si manifesta soprattutto all'interno della famiglia, o più in generale all'interno di un gruppo (*altruismo/egoismo in «Dizionario di filosofia»*, s.d.) e che è fondamentale per la conservazione della specie, in quanto i genitori potrebbero sacrificarsi in nome della prole.

Con tale termine ci si riferisce all'interesse che un individuo dimostra per il benessere dell'altro, sia in relazione alla sopravvivenza sia nei riguardi della qualità di vita. Ciò lo si riscontra sia nella specie umana, e in questo caso si parla di una qualità morale, ma è evidente anche in altre specie (Dawkins, 1995).

L'altruismo può essere analizzato in chiave collaborativa, nel momento in cui due organismi ottengono un mutuo vantaggio, in chiave gerarchica nel caso in cui ci si riferisca ad esempio al paternalismo (Hamilton, 1963; Smith 1964; Trivers, 1971, slide), ma anche come *altruismo disinteressato*, evidenziato anche nei bambini (Tomasello, 2010), che quindi non si basa sul fatto che ci si aspetti qualcosa in cambio, ma si è gentili semplicemente per arrecare benessere all'altro (Piliavin & Charng, 1990).

La scoperta più importante riportata da alcuni studi è la stretta associazione tra gentilezza e felicità nella vita di tutti i giorni. Le persone gentili sperimentano più felicità e hanno ricordi più felici; è dimostrato infatti che gli ormoni del benessere e l'attività cerebrale aumentano durante le attività di volontariato. Gli esseri umani sono progettati per stare in comunità, servendosi l'un l'altro (*Fare volontariato fa bene alla mente e al corpo -*, 2020).

## Capitolo 2: La gentilezza

*La gentilezza dovrebbe diventare il modo naturale di prendere la vita,*

*non l'eccezione*

Buddha

La gentilezza, insieme all'amore e all'intelligenza sociale, è collocata, da Seligman e Peterson, all'interno della virtù dell'umanità, una delle sei virtù che sotto categorizzano i 24 punti di forza. L'umanità riguarda ciò che l'individuo mette in atto nelle relazioni di cura con gli altri. Si tratta perciò di caratteristiche interpersonali.

Sono tre i tratti della personalità altruistica:

- Empatia/simpatia
- Ragionamento morale
- Responsabilità sociale

I risultati della ricerca sui benefici della forza della gentilezza evidenziano che coloro che ne fanno esperienza, donandosi agli altri, tendono ad essere più felici. Essere gentile, e di conseguenza empatico e simpatico, può fornire opportunità per sviluppare relazioni significative e per provare amore (*Kindness | Character Strengths | VIA Institute*).

In filosofia, la gentilezza rispecchia una preoccupazione sincera nei riguardi di un altro individuo (Schopenhauer, 1977). La gentilezza pertanto è un'emozione che può essere orientata verso un'altra persona, o anche verso se stessi (Malti, 2021).

L'essere gentili favorisce nell'individuo stesso una profonda e accurata comprensione di quello che una persona sta provando e di conseguenza si tenta di trovare un modo per poterle essere d'aiuto (Psicologia della gentilezza).

Tale sentimento, porta con sé una forte preoccupazione per l'altro e quindi compassione. Tutto ciò per essere messo in atto necessita di una forte consapevolezza sia dei propri stati

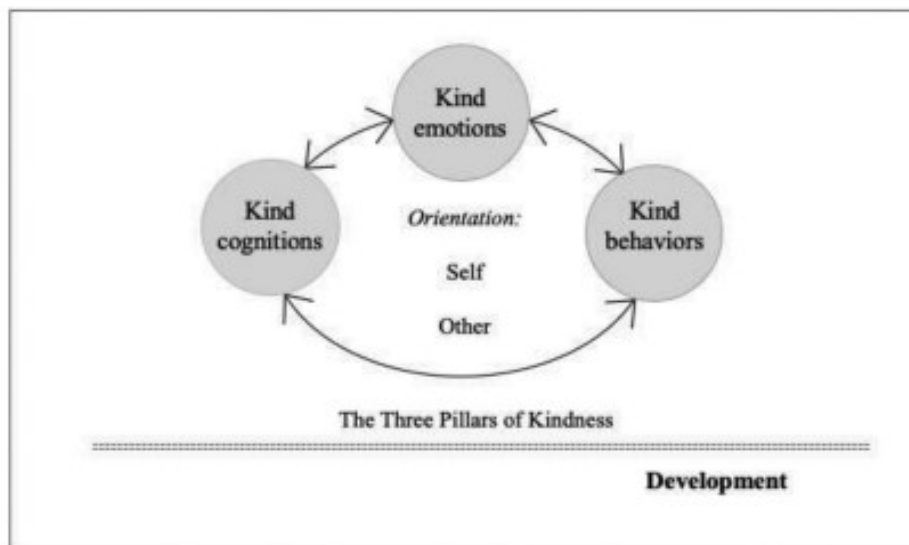
emotivi che di quelli degli altri, nonché della relazione che si va a instaurare tra due individui. Va a definire un approccio positivo alla vita che punta a quello che viene definito bene sociale (Malti, 2021).

La gentilezza “ *non è solo un comportamento, ma uno stato d’animo, un’attitudine, qualcosa che dovrebbe essere innato in ogni essere umano. Perché una comunità per crescere ha bisogno di regole condivise, di coesione, ma anche di empatia, di solidarietà, di altruismo*” («Il valore e il potere della gentilezza in una società in cui ognuno pensa a se stesso», 2020). Anche Charles Darwin sosteneva come l’essere umano tenda alla solidarietà e come questa sia un fattore fondamentale per il successo evolutivo delle specie (Darwin, Montalenti, 2017), poiché porta ad adottare comportamenti collaborativi facendo sì che gli individui siano più propensi a rinunciare ad una parte del loro egoismo a favore di un bene comune (De Vivo & Lumera, 2020).

La gentilezza si va a delineare nel corso dello sviluppo. In Figura 2 vengono illustrate le componenti della gentilezza:

- 1) **emozioni gentili**: simpatia, empatia e rispetto che vengono rivolti all’altro, oppure il senso di colpa rivolto verso se stessi (Malti & Ongley, 2014).
- 2) **cognizioni gentili**: fanno sì che l’individuo possa comprendere e integrare i pensieri dell’altro con i propri e ciò evidenzia una caratteristica autoriflessiva della gentilezza (Gavazzi et al., 2011; Woolrych et al., 2020).
- 3) **comportamenti gentili**: sono prevalentemente verso il prossimo e possono riguardare comportamenti prosociali semplici come aiutare qualcuno in difficoltà, o possono essere più complessi quando ad esempio si parla di inclusione di individui discriminati (Malti, 2021).

Ciascuno di questi componenti, come abbiamo visto può dunque essere orientato verso l’altro o verso sé.



**Figura 2:** Le componenti principali della gentilezza (Malti, 2021)

Più queste componenti gentili sono integrate nelle attività che ogni individuo svolge quotidianamente più si avranno effetti positivi sia per sé che per gli altri (Malti, 2021).

La gentilezza dunque è innata o acquisita?

La teoria della Tabula rasa di John Locke, la quale sostiene come i bambini alla nascita siano come delle tavole vuote su cui si può scrivere qualsiasi cosa, e la teoria della Bontà innata di Rousseau, (Santrock & Rollo, 2017), sono sostanzialmente teorie opposte ed è ragionevole presumere che la realtà sia tra i due estremi.

Ponendo attenzione alle basi biologiche della gentilezza, alcuni psicologi della Hebrew University hanno riscontrato l'attivazione di un gene chiamato AVPR1A, che sembra rilasciare neurotrasmettitori responsabili di una sensazione di benessere quando si compie un atto gentile verso il prossimo («Gentilezza»), ma in ogni caso dagli studi di Psicologia dello sviluppo si evince come le emozioni sottese alla gentilezza, come ad esempio l'empatia, si strutturino col passare dell'età, grazie alle esperienze di vita e al contesto ambientale (Malti, 2021). Lo stesso accade nell'ambito della cognizione, dove la capacità di porsi nei panni dell'altro si sviluppa con

la cosiddetta Teoria della mente <sup>3</sup>(Malti, 2021. pp. 12-13; Santrock & Rollo, 2017) e per il comportamento gentile, per il quale lo svolgimento di azioni prosociali aumenta dall'infanzia all'età adolescenziale (Malti, 2021). Perciò vi è sicuramente una componente biologica-innata, ma i modelli comportamentali a cui si è sottoposti durante l'infanzia svolgono un ruolo pressoché fondamentale (Milani, 2017).

## 2.1: La gentilezza e le sue sfumature

*La gentilezza nelle parole crea fiducia. La gentilezza nel pensare crea profondità.*

*La gentilezza nel dare crea amore*

Lao-Tzu

Secondo Jeffrey (Jeffrey, 2016) la gentilezza è un concetto elusivo, difficile da definire, ma facile da riconoscere. Le origini del termine “gentilezza” derivano dal significato di parentela (*kinship*), che sta ad indicare tutte quelle relazioni di affinità e cooperazione che si sviluppano normalmente tra membri di una stessa famiglia o di un clan (Campling, 2015; Jeffrey, 2016; Mathers, 2016).

Esistono due teorie a cui si può fare riferimento quando si parla di altruismo e quindi di gentilezza: la **teoria dello scambio sociale** e l'**ipotesi dell'empatia-altruismo**.

La teoria dello scambio sociale (Homans, 1958) si colloca all'interno del campo della psicologia sociale e della sociologia. Tale teoria confida nel fatto che le relazioni umane si instaurino secondo un'analisi costi-benefici. Secondo tale teoria quindi la gentilezza è vista come

---

<sup>3</sup> La teoria della mente fa riferimento alla consapevolezza che il soggetto ha dei propri processi mentali e di quelli degli altri. Viene studiata con il paradigma della falsa credenza, che verifica la capacità dei bambini di prevedere il comportamento altrui sulla base dell'attribuzione di stati interni. Il bambino cioè deve “leggere” la mente dell'altro, per poter prevedere il suo comportamento (Santrock & Rollo, 2017. pp. 235-238).

un atto egoistico, poiché essere gentili con gli altri porta il soggetto stesso a beneficiare di tale comportamento. L'altruismo perciò compare solo quando i benefici superano i costi, infatti per molti l'altruismo non può esistere perché l'essere umano si aspetta sempre "di ricevere qualcosa in cambio" ed è per tale motivo che è presente una componente egoistica.

L'ipotesi dell'empatia-altruismo invece si basa sul fatto che nel momento in cui ci si mette nei panni dell'altro e quindi si esperisce la sua realtà emotiva, sorgono quei sentimenti di compassione e altruismo. Il comportamento del soggetto è quindi volto a portare un beneficio all'altro piuttosto che a se stesso. L'emozione empatica va dunque a innescare una motivazione di base che è altruistica, il cui fine non è far beneficiare il proprio io, bensì il soggetto per cui si sta provando empatia (Batson et al., 1991). Daniel Batson sostiene infatti che: *"Solo quando ci identifichiamo con una persona e proviamo empatia sentiamo il bisogno spontaneo di attivare comportamenti altruistici. Le personalità psicopatiche raramente provano questa sensazione"*.

Sempre Daniel Batson per dimostrare la natura altruistica dell'empatia conduce cinque studi sull'altruismo (Batson et al., 1988) introducendo due nuove ipotesi su base egoistica: l'ipotesi della ricompensa specifica e l'ipotesi della punizione specifica: nessuno dei cinque studi condotti supporta una di queste due nuove ipotesi, ma tutti vanno a supporto dell'ipotesi empatia-altruismo, dimostrando dunque che un'emozione empatica genera un comportamento altruistico.

Tutto ciò supporta quello che anche altri studiosi già avevano sostenuto, come ad esempio Charles Darwin che vede l'empatia come alla base del comportamento altruistico (*L'altruismo e il comportamento umano – Neuroscienze.net*).

L'altruismo agisce quindi in una complessa realtà emotiva, pertanto quando ci si trova davanti a un soggetto in difficoltà, questa lascia in noi un sentimento di disagio che ci porta ad agire a beneficio di tale individuo, ma che indirettamente porta un beneficio anche

a noi stessi, in quanto riscontrando un benessere nell'altro tramite un feedback emotivo si entra in connessione con il suo benessere (Decety & Ickes, 2009).

Intendendo in questo modo il concetto di gentilezza, esso viene visto come gesto nel mettere in atto azioni volontarie, cognitivamente motivate, basate sulla personale sensibilità per i bisogni o i desideri degli altri (Amendola & Pallassini, 2021). Donald Winnicott (1970) definiva come indicatore di salute mentale, la capacità di comprendere i pensieri e le emozioni di un'altra persona e di permettere di conseguenza all'altro di fare lo stesso con noi" (Caneschi & Colantuono, 2020).

Il sospetto più radicato nei confronti della gentilezza, come sostenuta dalle teorie dello scambio sociale, è che sia solo una forma di narcisismo camuffato: siamo gentili perché ci gratifica, ma nel 1730 il filosofo Francis Hutcheson liquidò così quest'idea: "*Se questo è egoismo, bene, che lo sia. Nulla può essere meglio di questo egoismo, nulla più generoso*".

La gentilezza rispecchia perciò oltre che una particolare sensibilità per se stessi, anche una spiccata sensibilità per gli altri. Risulta essere un atteggiamento premuroso nei confronti della vita, che crea significato e scopi. Essere gentili richiede una certa consapevolezza che riguarda stati d'animo ed emozioni proprie, ma anche del prossimo e della relazione tra questi (Malti, 2020).

*"La gentilezza è la catena forte che tiene legati gli esseri umani"*: questa definizione di Goethe sembra centrare a pieno la motivazione che sta alla base di ogni gesto gentile, ovvero riconoscere la stessa condizione di umanità nell'Altro e di conseguenza donargli qualcosa che possa farlo sentire importante, ascoltato, visto. Essere gentili verso qualcuno equivale a dirgli *"riconosco la tua umanità, so che anche tu, come me, desideri essere felice e vorrei donartela"*.



## **2.2: Substrati anatomici e neurali: i neuroni specchio**

*I neuroni specchio sono per le neuroscienze ciò che il DNA è stato per la biologia*

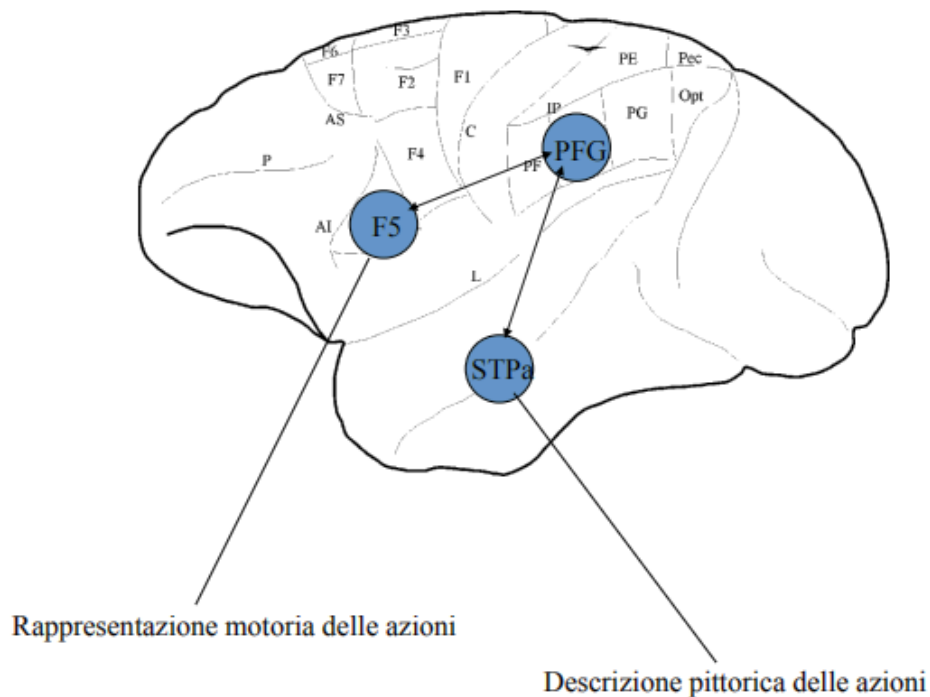
Vilayanur Ramachandran

Quando si parla di Neuroni Specchio si parla di neuroni visuomotori che scaricano sia quando la scimmia compie un'azione, sia quando la stessa osserva un altro individuo, che sia un conspecifico o uno sperimentatore, compiere la medesima azione o una simile (Rizzolatti et al., 1992).

Nel 1992 per la prima volta, nei macachi, sono stati messi in relazione il sistema visivo con il sistema motorio. A tale scoperta si giunse quasi per caso, poiché i ricercatori notarono l'attivazione di alcuni neuroni, localizzati nella corteccia premotoria, quando la scimmia osservava uno sperimentatore afferrare del cibo; ed erano poi gli stessi neuroni ad attivarsi quando la scimmia eseguiva l'azione di afferramento (Perrone; Rizzolatti et al., 1992).

Tali neuroni sono stati trovati nell'area F5, in particolare nell'area F5c del macaco (Rizzolatti et al., 1992) e, successivamente, grazie alle tecniche di neuroimaging (PET, TMS, FMRI, EEG), anche in una porzione della corteccia parietale posteriore reciprocamente connessa con l'area F5, ovvero, le aree AIP e PFG (Gallese et al., 2011). I neuroni mirror sono stati poi ritrovati anche nella corteccia motoria primaria (Vigneswaran et al., 2013) e nella corteccia cingolata anteriore (de Araujo et al., 2012).

La porzione parietale, dunque l'area PFG e l'area AIP, riceve le informazioni visive dalla corteccia del solco temporale superiore (STS) e le invia alla corteccia premotoria (figura 3). Il STS, nonostante risponda all'osservazione di atti compiuti da altri, non è facente parte del circuito mirror, poiché i suoi neuroni non hanno una risposta motoria, ma visiva (Rizzolatti & Luppino, 2001).



**Figura 3:** Sistema di matching parieto-temporo-frontale (Fogassi, 2022)

Questo particolare tipo di neuroni sono stati perciò associati alla cognizione sociale, poiché si riferiscono alla capacità diretta di comprensione dell'azione (Rizzolatti et al., 2001).

Si riesce a comprendere l'altro, poiché le strutture che si attivano mentre si osserva, sono le stesse strutture neurali che si attiverrebbero se l'azione fosse svolta in prima persona, ed è tramite tale attivazione che si va a creare una connessione tra sé e gli altri. Insieme alla codifica sensoriale degli stimoli sociali osservati, nell'osservatore vengono evocate rappresentazioni interne dello stato associato a queste azioni o emozioni, "come se" stesse compiendo o provando un'emozione simile (Gallese et al., 2004). Si parla quindi di Teoria della Simulazione, nel senso che il soggetto "si mette nei panni di", perciò si simula in prima persona ciò che l'altro sta vivendo o provando. Più si conosce l'individuo che si sta osservando, nelle sue abitudini e nei

suoi modi di fare, e più si è simili a lui, più si sarà in grado di riconoscere il suo stato d'animo. Si riconosce, si comprende, ma non si prova la stessa emozione (Gallese & Migone, 2006).

La scoperta dei neuroni specchio, pertanto è stata la prima evidenza neuro-scientifica che ha spiegato biologicamente l'empatia, ovvero la capacità di identificarsi e fare esperienza di pensieri ed emozioni altrui (Eisenberg, 2000).

L'empatia si sviluppa da un processo di **simulazione incarnata**<sup>4</sup> (Gallese, 2005), che precede l'elaborazione cognitiva, poichè si basa sul riconoscimento motorio, dal momento che l'altro viene riconosciuto sulla base dell'esperienza comune che si fa di un'azione, infatti *“Percepire un'azione e comprenderne il significato, equivale a simularla internamente”*.

Quando si parla di empatia si può attuare una distinzione tra empatia affettiva ed empatia cognitiva. La prima riguarda la capacità di comprensione delle emozioni dell'altro, come se si vivessero in prima persona; la seconda permette di individuare l'origine e la natura dell'emozione osservata. L'empatia pertanto è in grado di fornire una consapevolezza della situazione in cui ci si sta trovando e che sta innescando di conseguenza un determinato stato d'animo in colui che vive quella circostanza. Si tratta quindi di rivolgere una particolare attenzione verso qualcuno.

Se si parla invece di altruismo, si va oltre l'ascolto empatico, poiché l'obiettivo di una persona gentile è quello di arrecare bene e quindi l'altro diventa la meta di gesti benevoli, di attenzioni e di cura (Zapelli, 2018).

Grazie agli studi di risonanza magnetica funzionale (fMRI) sono state individuate le aree cerebrali che risultano essere coinvolte nei processi empatici (Rizzolatti & Pattini; Rizzolatti & Sinigaglia, 2006):

---

<sup>4</sup> Il meccanismo funzionale della simulazione incarnata sfrutta l'organizzazione funzionale intrinseca del sistema motorio, il quale è organizzato secondo atti motori, i quali a loro volta sono il mezzo per comprendere l'intenzione dell'individuo.

- **la corteccia mediale prefrontale**, ovvero un centro per l'elaborazione dell'informazione sociale che risulta attivo se si confronta il proprio punto di vista con quello di un altro;
- **la corteccia orbito frontale**, che se danneggiata porta le persone a perdere la capacità di giudizio sociale;
- **l'opercolo frontale**, che è coinvolto nella codifica degli obiettivi e delle intenzioni degli altri;
- **il giro frontale inferiore**, che se danneggiato rende difficoltoso il riconoscimento delle emozioni;
- **l'opercolo frontale e il giro frontale inferiore**, i quali sono connessi al lobulo parietale inferiore e che costituiscono il sistema dei neuroni specchio, che si attiva quando si esegue un'azione e quando si osserva la stessa azione eseguita da qualcun altro.
- **la corteccia cingolata anteriore**, attiva quando si prova e si osserva il dolore;
- **l'insula anteriore**, che ha un ruolo nella consapevolezza di sé relativa ad aspetti corporei (come il tatto) e nell'esperienza del disgusto;
- **la giunzione temporo-parietale**, che è fondamentale per la distinzione sé-altro ed è attiva quando vengono giudicate le intenzioni e le credenze dell'altro;
- **il solco temporale superiore**, che è coinvolto quando stiamo monitorando la direzione dello sguardo altrui;
- **la corteccia somatosensoriale**, che si attiva durante l'esperienza tattile, ma anche quando osserviamo qualcuno che viene toccato, per esempio quando osserviamo un ago che punge la mano di un altro individuo (Avenanti et al., 2005);
- **l'amigdala**, situata nella profondità della corteccia, nel sistema limbico, e che è coinvolta nella regolazione delle emozioni e nell'apprendimento emotivo;

È stato inoltre dimostrato che i soggetti che riescono a regolare in modo più efficace le loro emozioni sono più facilmente in grado a essere empatici e a mettere in atto comportamenti prosociali (Decety & Ickes, 2009).

La giunzione temporo-parietale (TPJ), insieme alla corteccia cingolata anteriore (CCA), l'insula anteriore (IA) e lo striato ventrale costituiscono il circuito dell'altruismo (Abdellatif, 2016; Decety & Jackson, 2006; Hare et al., 2010; Hutcherson et al., 2015; Morishima et al., 2012; Saxe & Powell, 2006).

Uno studio condotto dall'Università di Tokio e pubblicato sulla rivista "*Proceedings of the National Academy of Sciences*" dimostra come le connessioni tra queste aree siano diverse a seconda del fatto che si tratti di altruismo basato sull'empatia (altruismo *pay-it-forward*) o sulla reciprocità (altruismo basato sulla reputazione). Le scansioni di risonanza magnetica evidenziano che nei soggetti che compivano scelte altruistiche guidate dall'empatia sono maggiori le connessioni dalla CCA verso l'IA, mentre i soggetti altruisti guidati dalla reciprocità mostravano connessioni dirette dall'IA alla CCA (*Riconoscimento o gratitudine, le due ricompense dell'altruista*; Watanabe et al., 2014).

Possiamo quindi dire che essere gentili e riconoscere la gentilezza nell'altro vada ad attivare il circuito mirror e inoltre che la gentilezza generi ulteriore gentilezza (Lattes, 2018).

### 2.3: Gentilezza e benefici

*La gentilezza è il linguaggio che il sordo può sentire e il cieco può vedere.*

Mark Twain

Essere gentili fa bene, infatti le persone gentili risultano essere più sane e longeve, sono più ben volute, produttive e con più successo negli affari, e sono inoltre più felici. La gentilezza racchiude calore, gratitudine, pazienza, lealtà, sincerità, perdono (Ferrucci, 2004).

Ci sono diverse evidenze che dimostrano come la pratica della gentilezza porti a innumerevoli benefici.

A livello biochimico, la pratica della gentilezza causa un effetto naturale che gli psicologi chiamano *helper's high*, il quale porta ad un aumento dei livelli di dopamina cerebrale, che innesca quindi una sensazione di euforia seguita da una piacevole calma; essere gentili e quindi donare agli altri produce endorfine (Dionigi, 2020). L'ossitocina, la dopamina e la serotonina sono un insieme di ormoni che vanno a regolare l'umore e a bloccare il cortisolo, ovvero l'ormone dello stress.

È stato dimostrato che compiere atti di gentilezza, sia verso persone care che verso sconosciuti, porta le persone a sentirsi più felici e appagate (Rowland & Curry, 2019).

Sono stati condotti diversi studi sulla popolazione anziana riguardanti l'altruismo, che dimostrano come l'aver speso soldi per altre persone abbia comportato una diminuzione della pressione sanguigna (Whillans et al., 2016a), ma anche che questa fascia di soggetti, secondo la teoria della selettività emotiva di Carstensen (2006), sia più altruista per ragioni legate proprio all'età: data la loro minor aspettativa di vita, l'altruismo predomina e di conseguenza anche la soddisfazione emotiva. Le priorità di queste persone sono infatti rivolte al presente e non più al futuro e tra i modi con cui si persegue tale visione vi è l'impegno in atti di generosità e di aiuto

nei riguardi della comunità, come ad esempio svolgere attività di volontariato (Carstensen & Chi, 2021).

Essere gentili fa sì che si registrino dei benefici a livello cardiocircolatorio, infatti uno studio canadese ha indagato l'effetto del volontariato sulla salute cardiovascolare adolescenziale, che dimostra come aiutare il prossimo vada a ridurre l'indice di massa corporea dei volontari e altri fattori di rischio cardiovascolare, come il colesterolo (Schreier et al., 2013).

Uno studio condotto da un gruppo di ricercatori della McGill University di Montreal, della Stanford University e dell'Haverford College di Philadelphia ha evidenziato come in condizioni di maggiore stress i roditori (topi) fossero meno empatici nei confronti dei conspecifici con cui condividevano la gabbia. Ciò è stato poi osservato nell'uomo, al quale veniva chiesto di valutare il livello di dolore provato da un altro soggetto. Il livello di empatia provata era minore per soggetti sconosciuti, ma se veniva somministrata una sostanza inibente la sintesi del cortisolo, questo livello minimo di empatia cresceva (Martin et al., 2015). Il legame tra empatia e stress è dunque legata all'attività del sistema nervoso parasimpatico, che solitamente entra in gioco quando si è compassionevoli e altruisti e di conseguenza quindi si assiste ad un aumento della variabilità della frequenza cardiaca che provoca a sua volta un aumento nell'attività del sistema immunitario. Questo potenziamento del sistema immunitario può aiutare nel contrasto di infezioni o malattie.

Essere gentili, non solo quindi porta a dei benefici “moralì”, che ci fanno sentire bene con noi stessi, soddisfatti e appagati, ma ci rendono più felici e in salute.

## 2.4: “Terapia” della gentilezza: loving-kind-meditation

La Loving-Kind-Meditation è chiamata in Occidente Meditazione Amorevole, ma deriva dalla religione Buddista dove viene chiamata Metta Bhavana. Il termine *mettā* (*maitrī* in sanscrito) significa “benevolenza” o “gentilezza” nella lingua Pali; infatti, si tratta di una tecnica che ha lo scopo di sviluppare la compassione, a partire dall’amore e dalla gentilezza. Con tale meditazione si vuole sviluppare, a partire da se stessi, l’amore incondizionato, per poi estenderlo anche agli altri. Ciò che la Metta, e in generale la Loving-Kind-Meditation, vuole contrastare è lo stato mentale dell’odio e dell’avidità. L’amore incondizionato, tipico di questa pratica, ha due caratteristiche:

- L’assenza di condizioni, in quanto l’amore non si misura sulla base del merito e non è esclusivamente rivolto alle persone care;
- L’assenza di aspettative, perché questo tipo di amore viene dato senza aspettarsi nulla in cambio.

Tutti gli esseri umani sono naturalmente predisposti ad amare in maniera incondizionata, ma a causa delle imposizioni della società e del pensiero negativo questo sentimento viene spesso soffocato. La meditazione non fa altro che riportarlo a galla (*La Loving Kindness*, 2018; Poli, 2017). Innumerevoli studi hanno dimostrato che la pratica meditativa amorevole porta con sé molti benefici, tra cui:

- Abbassamento dei livelli di stress (Kemper et al., 2015),
- Sostegno alle terapie cliniche per la depressione, la depressione post traumatica e la schizofrenia (Johnson et al., 2009; Kearney et al., 2013),
- Miglioramento nelle oscillazioni a bassa frequenza del sonno non REM (Dentico et al., 2016)
- Aumento di emozioni positive (Hofmann et al., 2011)
- Aumento della compassione e del comportamento prosociale (Bankard, 2015).



### Capitolo 3: La gentilezza e il volontariato

*Non possiamo fare sempre grandi cose nella vita, ma  
possiamo fare piccole cose con grande amore*

Maria Teresa

Il comportamento prosociale, inteso come comportamento che le persone mettono in atto in modi che avvantaggiano gli altri, ha molte forme: altruismo, cooperazione, cura, collaborazione, compassione e gratitudine (F. B. M. de Waal, 2008; Penner et al., 2005).

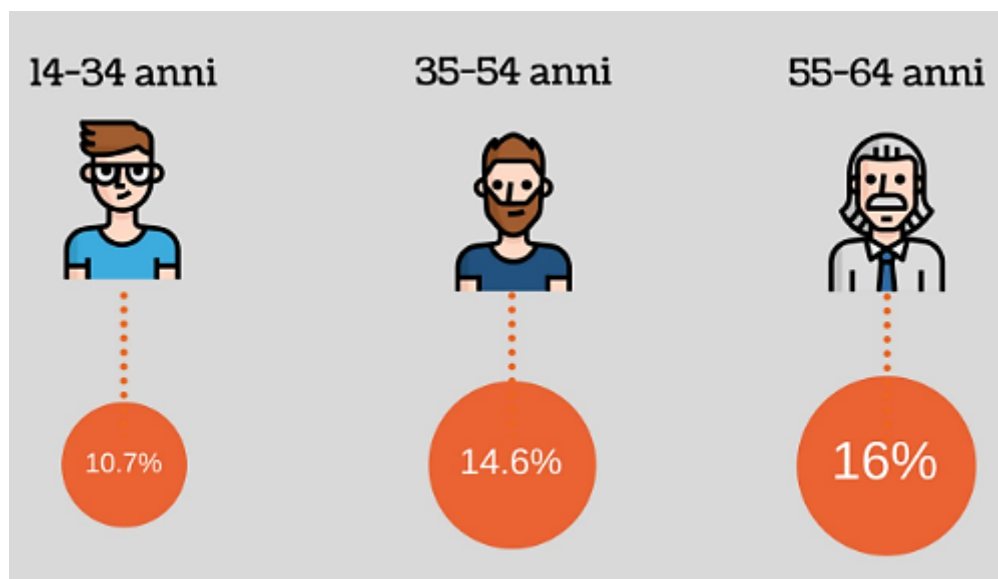
Questi comportamenti prosociali visti come modi efficaci per creare connessioni positive e che promuovono resilienza e felicità (Fryburg, 2022) possono includere l'attività di **volontariato**: con questo termine si intende lo svolgimento volontario di un'attività non retribuita (Ministero del lavoro e delle politiche sociali, 2021; *volontariato in Vocabolario - Treccani*). Quando ci si riferisce al volontariato, si parla di attività socialmente utili, come aiutare le persone che si trovano in condizioni indigenti, le persone che necessitano di assistenza, ma anche fronteggiare emergenze occasionali. Un volontario è “*colui che dopo aver adempiuto ai suoi doveri familiari, professionali, civili, impiega tempo in servizi utili per la comunità e per le persone bisognose*”: questa è la definizione di volontario designata dalla risoluzione 40/212 dell'Assemblea generale delle Nazioni Unite del 17 dicembre 1985 ([www.epublic.it](http://www.epublic.it)).

Si riscontra cooperazione e generosità a lungo termine, con soggetti che non hanno legami di parentela, anche in scimpanzè e bonobo (Langergraber et al., 2007; F. B. M. D. Waal & Lanting, 1997)

La prosocialità è una delle tante tendenze di base che gli esseri umani mostrano l'uno verso l'altro (Keltner et al., 2014), ed ha innumerevoli vantaggi anche all'interno dei gruppi (Sober & Wilson, 1998): gli individui che risultano essere altamente contraddittori ed egocentrici minacciano il funzionamento del gruppo (Felps et al., 2006); mentre individui che si concentrano

sul prossimo e che quindi appaiono essere più in sintonia con i bisogni degli altri, rendono maggiormente più efficace la risoluzione dei problemi nei compiti collettivi (Woolley et al., 2010). Aumentando quindi i comportamenti prosociali aumenta la cooperazione, ma se l'esclusione sociale prevale aumentano l'aggressività e l'ostilità (Cialdini et al., 1997; Drouvelis & Grosskopf, 2016; Fredrickson & Kok, 2018; Keltner et al., 2014; Layous et al., 2012; Oveis et al., 2010; Son & Padilla-Walker, 2020; Stellar et al., 2017).

In tutto il mondo, la prevalenza del volontariato varia con stime del 22,5% in Europa, del 36% in Australia e del 27% negli Stati Uniti (*Fare volontariato fa bene alla mente e al corpo* -, 2020b). In Italia invece secondo i dati ISTAT il **9% della popolazione** si dedica all'attività di volontariato per un totale di 5.500.000 persone, che contanto comunque una prevalenza di persone over 55.



**Figura 4:** Percentuale di volontari suddivisi per età in Italia (Ministero del lavoro e delle politiche sociali, 2021)

Sono stati condotti numerosi studi che vanno a indagare il rapporto che lega la salute con la pratica del volontariato e sebbene questi studi possano differire su alcuni aspetti specifici, si riscontra in generale una relazione significativa tra volontariato e buona salute fisica e mentale. Compiere atti di gentilezza infatti può aumentare la soddisfazione per la vita, l'umore positivo e l'accettazione da parte dei pari grazie al rilascio, come precedentemente visto, di serotonina e ossitocina, riducendo anche la paura e l'ansia. In uno studio sono stati monitorati all'incirca 7.000 adulti statunitensi, ed è stato evidenziato come coloro che fanno volontariato sono più attenti alla prevenzione medica rispetto a chi non lo pratica (Kim & Konrath, 2016). Stando a tali conclusioni, Piero Ferrucci direbbe: *“La gentilezza non è un lusso, ma una necessità”* (Ferrucci, 2004).

### **3.1: Volontariato e benefici: felicità, stress, empatia e autocompassione**

*Chi aiuta gli altri, aiuta se stesso*

Lucio Anneo Seneca

La pratica del volontariato porta con sé innumerevoli benefici, che possono essere riscontrati sia a livello fisico che mentale. Con tale attività si donano le proprie attenzioni e il proprio tempo agli altri, senza aspettarsi nulla di materiale in cambio («Volontariato», 2017). Tra i benefici che il volontariato porta all'organismo di un soggetto, possiamo fare l'esempio di quelli a carico del sistema cardiocircolatorio (Burr et al., 2011; Schreier et al., 2013); infatti si è riscontrato che i volontari rispetto a coloro che non praticano tale attività, hanno una pressione arteriosa inferiore e ciò denota un minor rischio di ipertensione, oltre che una diminuzione, riscontrata negli adolescenti di colesterolo e indice di massa corporea.

Il volontariato, possiamo dire essere l'esplicazione del comportamento gentile e altruistico, proprio perché ci si mette a completa disposizione dell'altro. Il comportamento gentile di conseguenza, è stato dimostrato essere, strettamente relato alla **felicita**: coloro che fanno esperienza di gentilezza, non solo la mettono in atto più frequentemente e facilmente come se fossero all'interno di un circolo vizioso, ma desiderano essere sempre più gentili, riconoscendo e apprezzando questa qualità anche negli altri. L'essere gentile aumenta la felicità soggettiva e le persone felici sono più propense a compiere più atti di gentilezza e provano più gratitudine quando la ricevono, in più si hanno ricordi, sia quantitativamente che qualitativamente, più felici della propria quotidianità (Magnani & Zhu, 2018; Otake et al., 2006). Inoltre, la gentilezza non promuove solo la felicità ma anche la salute, attraverso la regolazione dello **stress** e il rafforzamento del sistema immunitario (Nelson-Coffey et al., 2017), nonché riduce la pressione negli anziani quando questi mettono in atto comportamenti prosociali, come ad esempio spendere soldi per il prossimo anziché per se stessi (Whillans et al., 2016b).

Il volontariato è inoltre legato all'**empatia**, dal greco *en-pathos*, che significa “sentire dentro”. Con il termine empatia si definisce la capacità di entrare in risonanza e quindi di comprendere gli stati emozionali dell'altro, ed è stato dimostrato che i livelli di empatia in coloro che praticano volontariato sono maggiori nei confronti dell'outgroup e quindi nei riguardi di sconosciuti, rispetto ai non volontari; in relazione all'ingroup invece i livelli di empatia si equivalgono (Meneghini & Sartori, 2012).

Un altro aspetto che potrebbe essere legato alla gentilezza e più in generale all'altruismo è il concetto di **compassione**. Con tale termine ci si riferisce al fatto che una persona possa essere sensibile alla sofferenza altrui, così da poter cercare di alleviarla; questo implica essere comprensivi, gentili e soprattutto non giudicanti poiché si guarda all'essere umano come entità imperfetta che può commettere errori.

Nella concezione buddhista la compassione è anche riferita a se stessi, perciò si parla di **autocompassione** o *self-compassion* dall'inglese, pertanto gli individui sono mossi dalla propria sofferenza e mettono in atto di conseguenza un comportamento, anche in questo caso, gentile e non giudicante verso i propri errori commessi, i propri fallimenti e le proprie inadeguatezze (Neff, 2003a). L'autocompassione quindi, secondo Neff (2003), consta di tre caratteristiche: la **gentilezza rivolta a se stessi**, che permette di accettare il fatto che siamo essere umani e come tali non siamo perfetti ed esenti dal commettere errori; le **esperienze umani comuni**, poiché ciò che affligge noi stessi può essere condiviso anche da altre persone; la **consapevolezza**, che permette di mantenere una visione equilibrata relativa a stati d'animo dolorosi dettati da fallimenti o errori commessi. L'autocompassione è inoltre associata positivamente a misure auto-riferite di felicità, come l'ottimismo, l'estroversione l'affetto positivo, e negativamente con l'affetto negativo e il nevroticismo (Neff et al., 2007).

### **3.2: “Lux Regit” e l’origine della ricerca**

La realtà in cui viviamo risulta essere sempre più impersonale e distratta e pertanto abbiamo più bisogno che mai della gentilezza. Quando la riceviamo, aiuta a star meglio, e a volte ci salva la vita (Ferrucci, 2004). Nonostante la gentilezza sia fine a se stessa, offre preziosi vantaggi per la nostra crescita personale, per la nostra salute e le nostre relazioni con gli altri.

L'idea di approfondire il costrutto della gentilezza nasce dal progetto “Lux Regit” (*Lux Regit | Sinergetica*). Tale programma consiste in un invito a risvegliarsi all'incanto della vita attraverso semplici azioni e la loro condivisione. Uno dei progetti di Lux Regit è appunto “Semi di Bellezza” e consiste nella creazione di piccole cartoline che racchiudono messaggi di speranza, amore e gioia nei confronti della vita (persone, animali, natura).

Lux Regit significa “*la luce governa*”: all’interno di questa visione la bellezza ci guida e si esprime tramite la creatività e le arti, la fiducia, la curiosità, e appunto la gentilezza. Lo scopo di Lux Regit è quello di diffondere, attraverso l’arte, la bellezza agli altri. Il  **dono**, dopotutto, è l’essenza del comportamento gentile (Fagnani, 2021; *Lux Regit | Sinergetica*). Il dono viene inteso come un atto fiduciario che risiede alla base dei legami con gli altri e assume valenza sia interpersonale che sociale. Si parla infatti di dono incondizionato, poiché chi dona non si aspetta nulla in cambio, ed è un gesto che si alimenta di azioni che prestano fiducia all’altro e che riportano di conseguenza benessere da entrambe le parti (Scabini & Cigoli, 2012. pp. 47-48).

L’idea centrale, dunque, è che la gentilezza crei connessioni sociali positive (di supporto e significative); connessioni che, a loro volta, riducono la risposta ai fattori di stress e soddisfano i bisogni innati di base che sono necessari alla salute e alla longevità. Sotto il termine "gentilezza" sono incluse emozioni e comportamenti prosociali correlati come la cura, la generosità, l'altruismo, l'empatia, la gratitudine e la compassione.

Come sostiene Piero Ferrucci nel suo libro “*La forza della gentilezza*”, la gentilezza genera un senso di apertura e calore che permette di comunicare più facilmente con gli altri e questo porta a un giovamento sia per se stessi che per gli altri.

L’interesse per tale argomento è cresciuto poiché durante l’anno della pandemia causata dal virus Sars-Covid-19 siamo stati tutti costretti all’isolamento, pertanto il contatto con gli altri è svanito, fino a causare paura e distacco nei riguardi delle persone che ci stavano intorno. Con tale ricerca si vogliono andare a indagare gli effetti benefici del comportamento gentile. È stato preso in esame il volontariato perché è stato inteso come massima esplicazione del comportamento altruistico dato che il presupposto di tale attività è proprio quello di mettersi al servizio, in termini di tempo e risorse, degli altri. Pertanto verrà indagato come il comportamento gentile possa essere legato allo stress percepito, all’empatia, alla felicità soggettiva e all’autocompassione.

## Capitolo 4: La ricerca

### 4.1: Ipotesi e obiettivo della ricerca

Lo studio nasce dall'intento di verificare l'impatto che la gentilezza, e quindi l'essere altruisti, ha nei riguardi del benessere, sia fisico che mentale, dell'individuo.

Considerando dunque il volontariato come esplicazione del comportamento gentile, si vuole andare a verificare se l'altruismo possa influenzare positivamente i livelli di stress percepito, l'empatia, la felicità soggettiva e l'autocompassione.

La ricerca si pone come obiettivo quello di riscontrare nel valore della gentilezza uno dei nodi principali del benessere e di una migliore qualità di vita dell'uomo, in quanto, come sostenuto da uno dei più grandi scrittori motivazionali, Og Malandino:

*“Non esiste modo migliore di gestire la propria vita se non toccare la vita di un altro, con amore e con un sorriso.”*

### 4.2: Strumenti e metodi

Ai fini di analizzare *come* e *se* la gentilezza predicesse il livello di stress, il livello di felicità soggettiva, i livelli di empatia e il livello di autocompassione è stato creato un questionario mediante *Google Moduli*: esso è stato somministrato on-line, a livello nazionale, a soggetti di età compresa tra i 18 e i 35 anni, tra il 7 Giugno 2022 e il 7 Agosto 2022.

Tali soggetti hanno espresso consenso informato all'adesione e gli è stato inoltre garantito l'anonimato. Il trattamento dei dati che seguono che è conforme alle normative Europee.

Poiché si vuole indagare la gentilezza, il gruppo sperimentale è costituito da soggetti che praticano attivamente volontariato in ambito sociale, mentre il gruppo di controllo è costituito da

soggetti anche in questo caso di età compresa tra i 18 e i 35 anni, che però non praticano tale attività.

Per svolgere le analisi sono stati utilizzati: il software open-source R ed Excel.

Il sondaggio, che è stato somministrato, si compone dei seguenti test:

- 1. VIA-TEST: Values in Action Inventory – Valutazione dei punti di forza del carattere** (Peterson & Seligman, 2004). La versione italiana prevede sia la versione a 240 items che quella ridotta, usata in questo studio, a 120 items (Colombo, 2006). Questo test ci fornisce misure descrittive e va a identificare il profilo di un soggetto per quelli che concernono i suoi punti di forza del carattere. Conoscendo tali punti di forza, quindi, il soggetto punta e fortifica questi per raggiungere un miglior stato di benessere. Solitamente le persone possiedono tutti i punti di forza, ma questi si organizzano secondo diversi gradi; inoltre questi non vengono definiti secondo categorie definite, ma si tratta di dimensioni che possono mutare nel tempo in base anche alle differenti circostanze che il soggetto si trova ad affrontare (*VIA Character Strengths Survey & Character Reports*). Il questionario, nella sua forma completa, si compone di 240 elementi che si riferiscono ai 24 punti di forza e sono presenti 10 items per forza del carattere. Ai soggetti viene chiesto di rispondere secondo una scala Likert a 5 punti (1=molto diverso da me, 5=molto simile a me). Lo scoring prevede la somma dei punteggi per ogni scala: più il punteggio risulta alto per una data scala, più il soggetto si identifica con la forza associata. Dal test risulta una classifica dei risultati che ordina i punti di forza del carattere del soggetto da 1 a 24, dove i primi 7 punti di forza sono i “punti di forza distintivi”. Tale procedura viene ugualmente utilizzata per la versione a 120 items (*Punti di forza del personaggio, esperti di costruzione del personaggio | VIA Istituto*).



2. **PSS: La Perceived Stress Scale - Scala per lo Stress Percepito** (Cohen, 2010). Si tratta di uno strumento psicologico abbastanza usato per valutare la percezione dello stress; misura come i soggetti reputano stressanti le condizioni e le situazioni quotidiane della vita. I quesiti posti tramite questo test si riferiscono a sentimenti e pensieri relativi all'ultimo mese, dove il soggetto risponde su una scala likert da 0 a 4 in base a quanto si trova d'accordo : 0 = sono assolutamente in disaccordo, 4 = sono completamente d'accordo.

Questo test è preferibile che sia compilato da soggetti che abbiano frequentato almeno la scuola media inferiore

Per ciò che riguarda lo scoring, il primo passaggio consiste nell'invertire il punteggio (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) di alcuni items, in particolare le domande: 4-5-7-8. Successivamente sono sommati tutti gli item della scala e a questo punto si possono individuare quattro livelli di stress (adattamento di M.Smith, R. Segal, and J. Segal. Feb.2015): **sotto la media (1-10)**, dove i soggetti gestiscono bene gli eventi stressanti e si adattano efficacemente agli imprevisti; **nella media (11-14)**, dove i soggetti sono in grado di imparare a ridurre gli effetti stressanti dettati dalle situazioni di vita, per giungere a buon grado di benessere; **medio-alto (15-18)**, dove i soggetti sono inconsapevolmente influenzati dallo stress accumulato, che agisce sia sul corpo, che sui pensieri, le emozioni e il comportamento; **alto (>19)**.

3. **SHS: Subjective Happiness Scale - Scala per la felicità soggettiva** (Lyubomirsky & Lepper, 1999). La versione italiana (Iani et al., 2014) della SHS è composta da 4 item che valutano la felicità soggettiva. Il punteggio medio sulla scala della felicità soggettiva è risultato essere compreso tra 4,5 e 5,5 (Lyubomirsky & Lepper, 1999).

Per ciò che concerne lo scoring, per valutare la felicità soggettiva si effettua la somma dei punteggi attribuiti ai 4 item e si fa la media. Il soggetto risponde mediante scala likert a 7

punti: 1= sono in disaccordo, 7= sono in accordo. Il 4 item ha punteggio invertito (1= 7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=0). Più i valori sono alti, più il soggetto esperisce felicità soggettiva. Nello specifico: i primi due items indagano quanto i soggetti si sentono felici e quanti si sentono felici in relazione ai propri pari, mentre gli ultimi due items chiedono quanto si rispecchiano in relazione alla descrizione di una persona molto felice o molto infelice.

**4. IRI: Interpersonal Reactivity Index – Indice di reattività interpersonale** (Davis, 1980).

L'empatia viene definita come “ le reazioni di un individuo alle esperienze osservate di un altro (Davis, 1983). Questo test prevede 28 domande con risposta su scala Likert a 5 punti: 1= mi descrive poco, 5= mi descrive molto. Con tale test si distinguono 4 sottoscale: **Perspective Taking (scala PT)**, ovvero la tendenza ad adottare il punto di vista altrui; **Fantasia (scala FS)**, ovvero il fatto di trasporre se stessi in sentimenti o azioni di personaggi fittizi; **Preoccupazione empatica (scala EC)**, che valuta i sentimenti di preoccupazione verso l'altro; **Distress personale (scala PD)**, che misura i sentimenti verso se stessi di ansia e disagio personale. Per lo scoring si procede a effettuare la somma dei punteggi, separatamente, per ogni scala.

**5. SCS: Self Compassion Scale – Scala dell'autocompassione** (Neff, 2003b). La versione

originale di questa scala è da ricondurre a K.D. Neff, mentre la versione italiana a C.A. Veneziani (Veneziani et al., 2017). Questa scala esiste in una versione per giovani (SCS-Y), e in una versione ridotta (SCS-SF), inoltre la SCS è consigliabile che venga compilata da soggetti che abbiano almeno 14 anni («Self-Compassion Scales | Kristin Neff»). La SCS è costituita da 26 items e oltre a fornire un punteggio totale, rileva sei diverse dimensioni dell'autocompassione: **Self-kindness**, ovvero auto-gentilezza che riguarda la gentilezza e la

tolleranza dei propri limiti; *Self-judgement*, ovvero auto-giudizio che riguarda il giudizio negativo che diamo a noi stessi e l'intolleranza per le proprie debolezze; *Common humanity*, ovvero umanità comune, che riguarda il fatto che ogni individuo condivide i propri limiti e debolezze con le persone che lo circondano; *Isolation*, ovvero isolamento, che indica la separazione e la distanza dalle altre persone; *Mindfulness*, con la quale si intende la messa in atto di emozioni e sentimenti positivi in risposta a una difficoltà; *Over-identification*, ovvero sovraidentificazione, con la quale l'individuo si concentra sull'autocommiserazione e sui sentimenti negativi. Per ciò che riguarda lo scoring: si ottiene un punteggio totale dato dalla media delle somme dei punteggi delle sei sottoscale; e si ottengono sei diversi punteggi, ognuno per ogni sottoscala, dati dalla media della somma. Bisogna però prima invertire i punteggi degli item delle sottoscale negative, che sono: auto-giudizio, isolamento e sovra-identificazione (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1).

#### **4.2.1: Analisi**

Per valutare l'associazione tra la pratica o meno del volontariato e le caratteristiche socio-anagrafiche viene usato **il test chi quadrato a 2 vie**; qualora i prerequisiti di applicabilità non siano rispettati verrà usato **il test di Fisher**.

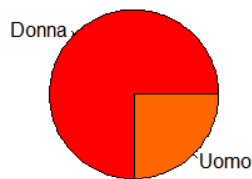
Per valutare la differenza tra chi pratica o meno il volontariato e le variabili di stress percepito, felicità soggettiva, preoccupazione empatica, autocompassione totale e le sottoscale di self-kindness, self-judgment, isolation e mindfulness, nonché alcune delle virtù e potenzialità del carattere fornite dal test VIA tra cui la creatività, l'umanità la gentilezza, l'amore, l'intelligenza sociale, il lavoro di squadra, la gratitudine e la speranza, verrà usata un'ANOVA; se i prerequisiti non sono soddisfatti si procede con l'applicazione del **test di Wilcoxon**.

### 4.3: Analisi dei dati e risultati

#### 4.3.1: Il campione

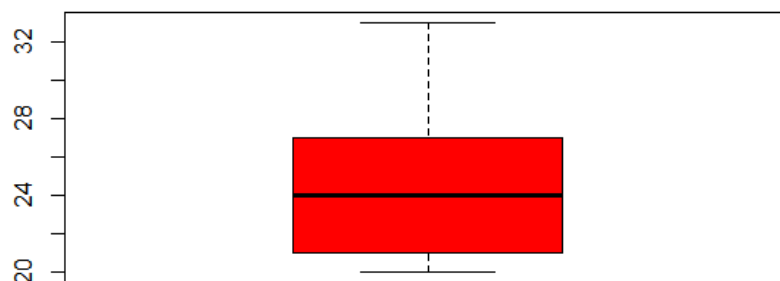
Il costrutto che questa ricerca vuole indagare è quello della gentilezza, pertanto sono stati presi in esame due gruppi: un gruppo sperimentale costituito da soggetti che praticano attivamente volontariato in ambito sociale, perciò Croce Rossa, Croce Blu, Clown da corsia, Assistenza agli anziani o agli indigenti, e un gruppo di controllo analogo, dove l'unica differenza consta nella non pratica di tale attività.

Il campione risulta essere complessivo di 60 soggetti, nello specifico è costituito da una prevalenza di genere femminile: si contano infatti 45 donne, che rappresentano il 75% del campione, e 15 uomini, pari al 25% del campione.



**Grafico 1:** grafico relativo al genere del campione

I soggetti hanno in media 24 anni, con un minimo di 20 anni e un massimo di 33 anni.



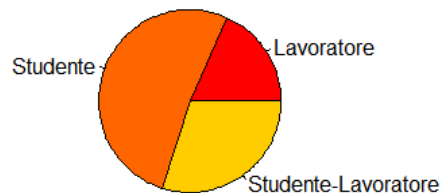
**Grafico 2:** boxplot relativo all'età del campione

Per ciò che riguarda lo stato civile dei soggetti, essi risultano in maggioranza essere single, infatti dei 60 soggetti totali, il 50% risulta essere single, il 46% è impegnato in una relazione, e solo il 3% risulta essere sposato.



**Grafico 3:** grafico relativo allo stato civile del campione

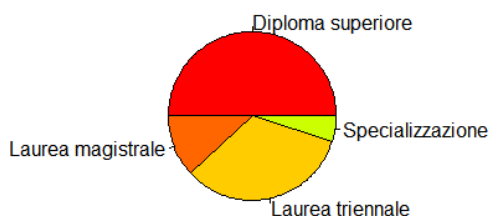
È stata indagata l'occupazione dei soggetti ed è risultato che la maggior parte dei soggetti è studente e rappresenta il 51% del campione totale. I soggetti studenti-lavoratori rappresentano il 30% del campione e infine i soggetti lavoratori sono pari al 18% del campione.



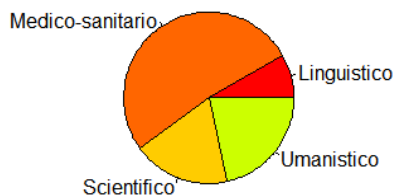
**Grafico 4:** grafico relativo all'occupazione del campione

Per quel che riguarda l'ambito scolastico, sono stati indagati: il titolo di studio e l'indirizzo di studio. Per ciò che concerne il titolo di studio vi è il 50% del campione, che possiede un diploma di Scuola superiore di secondo grado; il 33%, che ha conseguito una Laurea triennale; l'11%, che ha conseguito una Laurea magistrale e infine il 5% del campione che ha conseguito una specializzazione post-laurea.

L'indirizzo di studi intrapreso dai soggetti è stato così suddiviso: Linguistico, Scientifico, Umanistico o Medico-sanitario. I soggetti che hanno intrapreso un percorso di studi linguistico (lingue, comunicazione, marketing) rappresentano l'8% del campione. I soggetti con percorso di studi scientifico (chimica, fisica, matematica, ingegneria, architettura...) rappresentano il 18% del campione. I soggetti con percorso di studi umanistico (lettere, filosofia, storia, antropologia, scienze dell'educazione...) rappresentano il 21% del campione. Infine i soggetti con percorso di studi medico-sanitario (professioni sanitarie, medicina, veterinaria, psicologia, biotecnologie, biologia...) rappresentano il 51% del campione totale.

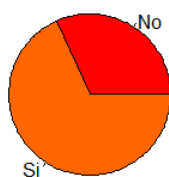


**Grafico 5:** grafico relativo al titolo di studio del campione



**Grafico 6:** grafico relativo all'indirizzo di studio del campione

Ai soggetti è inoltre stato chiesto se al di fuori delle attività extrascolastiche praticassero delle attività ricreative/hobbies e per quanto tempo alla settimana.



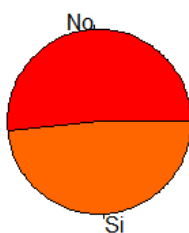
**Grafico 7:** grafico relativo alla pratica di hobbies settimanali del campione



**Grafico 8:** grafico relativo al tempo speso per gli hobbies settimanali del campione

Poiché in tale ricerca si vogliono indagare le differenze tra coloro che praticano volontariato e coloro che non lo praticano, le analisi sono state svolte specificatamente per ognuno dei due gruppi.

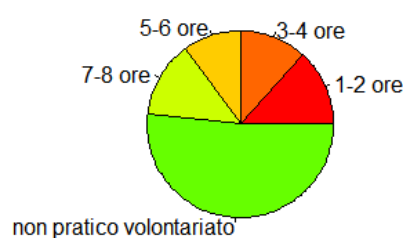
È risultato sul campione totale, che il 48% pratica volontariato, contro il 52% che non pratica tale attività. Coloro che praticano volontariato lo fanno per un 22% perché spinti da un senso di altruismo, un 15% perché vuole fare un'esperienza di vita significativa un 12% per soddisfazione personale. Inoltre il 13% dei volontari pratica tale attività per circa 1-2 ore al giorno, il 12% per circa 3-4 ore, il 10% per circa 5-6 ore e il 13% per circa 7-8 ore.



**Grafico 9:** grafico relativo a coloro che praticano o meno volontariato nel campione complessivo



**Grafico 10:** grafico relativo alla motivazione sottostante alla pratica di volontariato



**Grafico 11:** grafico relativo al tempo settimanale speso per l'attività di volontariato

I dati relativi alle caratteristiche socio-anagrafiche, in termini di frequenze assolute, sono riassunti nella tabella 1, mentre in termini di frequenze percentuali in tabella 2.

DATI SOCIO-ANAGRAFICI							
TABELLA FREQUENZE ASSOLUTE							
	GENERE			STATO CIVILE			
	Donna	Uomo		Single	In una relazione	Sposato	
<b>VOLONTARI</b>	19	10		19	8	2	
<b>NON VOLONTARI</b>	26	5		11	20	0	
TABELLA DI FREQUENZE ASSOLUTE							
	ETA'MEDIA			SD			
<b>VOLONTARI</b>	23.86			3.84			
<b>NON VOLONTARI</b>	24.68			3.03			
TABELLA DI FREQUENZE ASSOLUTE							
	OCCUPAZIONE			TITOLO DI STUDIO			
	Studente	Lavoratore	Studente-lavoratore	Diploma	Laurea triennale	Laurea magistrale	Specializzazione
<b>VOLONTARI</b>	10	8	11	19	5	3	2
<b>NON VOLONTARI</b>	21	3	7	11	15	4	1



TABELLE DI FREQUENZE ASSOLUTE										
	INDIRIZZO DI STUDIO				HOBBIES		TEMPO HOBBIES			
	Linguistico	Medico-sanitario	Scientifico	Umanistico	Si	No	1-2 ore	3-4 ore	5-6 ore	7-8 ore
<b>VOLONTARI</b>	5	11	6	7	17	12	3	8	2	4
<b>NON VOLONTARI</b>	0	20	5	6	24	7	6	11	4	3

**Tabella 1:** tabella di frequenze assolute per i dati socio-anagrafici

DATI SOCIO-ANAGRAFICI										
TABELLA FREQUENZE PERCENTUALI										
	GENERE			STATO CIVILE						
	Donna	Uomo		Single	In una relazione	Sposato				
<b>VOLONTARI</b>	65.5%	34.5%		65.5%	27.6%	6.9%				
<b>NON VOLONTARI</b>	83.9%	16.1%		35.5%	64.5%	0%				
TABELLA DI FREQUENZE PERCENTUALI										
	OCCUPAZIONE			TITOLO DI STUDIO						
	Studente	Lavoratore	Studente-lavoratore	Diploma	Laurea triennale	Laurea magistrale	Specializzazione			
<b>VOLONTARI</b>	34.5%	27.6%	37.9%	65.5%	17.2%	10.3%	6.9%			
<b>NON VOLONTARI</b>	67.7%	9.7%	22.6%	35.5%	48.4%	12.9%	3.2%			
TABELLE DI FREQUENZE PERCENTUALI										
	INDIRIZZO DI STUDIO				HOBBIES		TEMPO DEDICATO AGLI HOBBIES (a settimana)			
	Linguistico	Medico-sanitario	Scientifico	Umanistico	Si	No	1-2 ore	3-4 ore	5-6 ore	7-8 ore
<b>VOLONTARI</b>	17.2%	37.9%	20.7%	24.1%	58.6%	41.4%	10.3%	27.6%	6.9%	13.8%
<b>NON VOLONTARI</b>	0%	64.5%	16.1%	19.4%	44.4%	22.6%	19.4%	35.5%	12.9%	9.7%

**Tabella 2:** tabella di frequenze percentuali per i dati socio-anagrafici

I test somministrati sono: il test VIA, per il quale si possono osservare i dati complessivi delle 6 virtù caratteriali nella tabella 3, la PSS, la SHS, l'IRI e la SCS nella tabella 4.

VIA TEST						
	SAGGEZZA	CORAGGIO	UMANITA'	GIUSTIZIA	TEMPERANZA	TRASCENDENZA
VOLONTARI						
MEDIA	93.14	75.59	58.31	59.24	71.76	89.1
SD	15.92	10.23	8.46	9.59	10.82	15.02
NON VOLONTARI						
MEDIA	91.45	73.71	56.94	55.87	68.35	82.71
SD	11.24	9.86	8.5	8.86	12.39	12.41

**Tabella 3:** tabella dei punteggi complessivi delle 6 virtù per volontari e non volontari

TEST							
	STRESS PERCEPITO PSS	FELICITA' SOGGETTIVA SHS	EMPATIA				
			PT-IRI	FS-IRI	EC-IRI	PD-IRI	
<b>VOLONTARI</b>							
MEDIA	23.07	4.34	25.45	26.38	26.86	19.48	
SD	7.29	0.85	4.93	5.49	3.76	5.69	
<b>NON VOLONTARI</b>							
MEDIA	23.65	4.19	24.52	25.55	26.84	19.94	
SD	7.88	0.81	5.95	5.85	4.51	4.98	
<b>AUTOCOMPASSIONE</b>							
	SCS TOTALE	AUTO- GENTILEZZA	AUTO- GIUDIZIO	UMANITA' COMUNE	ISOLAMENTO	MINDFULNESS	SOVRAIDENTIFICAZIONE
<b>VOLONTARI</b>							
MEDIA	2.58	2.77	2.29	2.98	2.19	2.86	2.35
SD	0.65	0.92	0.87	0.92	0.89	0.88	0.80
<b>NON VOLONTARI</b>							
MEDIA	2.62	2.81	2.24	3.07	2.35	2.97	2.27
SD	0.67	0.84	0.76	0.87	1.001	0.86	0.94

**Tabella 4:** tabella dei punteggi complessivi della PSS, SHS, IRI e SCS per volontari e non volontari

Successivamente sono stati indagati i dati specifici per ogni forza del carattere del test VIA, sia per i volontari che per i non volontari, e tali valori sono riassunti in tabella 5.

VIATEST									
	SAGGEZZA					CORAGGIO			
	CREATIVITY	CURIOSITY	JUDGMENT	LOVE OF LEARNING	PERSPECTIVE	BRAVERY	HONESTY	PERSEVERANCE	ZEST
<b>VOLONTARI</b>									
MEDIA	18.48	18.62	21.07	16.83	18.14	17.52	21.69	19.03	17.34
SD	4.47	3.87	3.10	4.38	4.33	3.83	2.66	3.30	4.09
<b>NON VOLONTARI</b>									
MEDIA	17.39	17.39	21	17.45	18.23	18.39	21.26	18.42	15.65
SD	3.26	3.19	3.07	2.96	4.06	3.54	2.45	3.43	3.39
	UMANITA'				GIUSTIZIA				
	KINDNESS	LOVE	SOCIAL INTELLIGENCE		FAIRNESS	LEADERSHIP	TEAMWORK		
<b>VOLONTARI</b>									
MEDIA	21.14	18.66	18.52		21.03	18.31	19.9		
SD	2.39	4.50	3.11		2.96	3.73	3.78		
<b>NON VOLONTARI</b>									
MEDIA	20.77	18.48	17.68		19.94	18.1	17.84		
SD	2.99	3.78	3.69		3.70	2.95	3.18		

	TEMPERANZA				TRASCENDENZA				
	FORGIVENESS	HUMILITY	PRUDENCE	SELF REGULATION	APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE	GRATITUDE	HOPE	HUMOR	SPIRITUALITY
<b>VOLONTARI</b>									
MEDIA	18.62	17.86	18.76	16.52	19.9	18.38	16.7	18.79	15.07
SD	3.42	4.51	3.71	4.16	4.05	4.29	3.26	3.58	4.79
<b>NON VOLONTARI</b>									
MEDIA	17.13	16.65	18.29	16.29	19.61	17.58	15.6	18.71	11.26
SD	5.03	4.01	3.83	3.51	3.83	3.77	4.61	2.89	3.24

**Tabella 5:** tabella per punteggi complessivi dei punti di forza del carattere del campione

### 4.3.2: Risultati

Sono state messe a confronto le variabili genere, stato civile, occupazione dei soggetti, titolo e indirizzo di studi e infine il fatto di praticare attività di svago durante la settimana.

Come si può osservare in tabella 6, il p.value relativo all'applicazione del test chi quadrato che risulta essere minore di 0.05 (soglia per rifiutare H0 e accettare H1) è riferito alla variabile occupazione (studente, lavoratore o studente-lavoratore) dei soggetti. Pertanto l'occupazione dei soggetti influenza significativamente il fatto di praticare o meno il volontariato. Mentre in tabella 7, si apprezzano i p.value significativi relativi all'applicazione del test di Fisher per le variabili stato civile, titolo e indirizzo di studio; pertanto queste variabili incidono significativamente sulla pratica o meno di volontariato.

<b>TEST DEL CHI QUADRATO</b>			
	Genere	Occupazione	Hobbies settimanali
<b>X-squared</b>	1.802	7.006	1.6553
<b>df</b>	1	2	1
<b>p.value</b>	0.1795	<b>0.0301</b>	0.1982

**Tabella 6:** tabella relativa al test chi quadrato effettuato per verificare l'associazione tra la pratica di volontariato e le caratteristiche socio-anagrafiche di genere, occupazione e hobbies praticati settimanalmente.

TEST DI FISHER			
	Stato civile	Titolo di studio	Indirizzo di studio
p.value	<b>0.0038</b>	<b>0.0425</b>	<b>0.0471</b>

**Tabella 7:** tabella relativa al test di Fisher effettuato per verificare l'associazione tra la pratica di volontariato e le caratteristiche socio-anagrafiche di stato civile, titolo di studio e indirizzo di studio.

Dalle analisi ANOVA l'unico risultato significativo è relativo alla variabile TEAMWORK, potenzialità caratteriale inserita nella virtù sovraordinata della GIUSTIZIA, pertanto i punteggi relativi al lavoro di squadra differiscono significativamente, con p.value = 0.0092, tra i soggetti che praticano volontariato e i soggetti che non praticano tale attività. Nelle tabelle 8 e 9 vengono riassunti i risultati ottenuti per tutte le variabili.

È stato usato il test ANOVA per indagare la variabile "pratica di volontariato" in funzione dell'umanità, mentre per le variabili creatività, gentilezza, amore, intelligenza sociale, lavoro di squadra, gratitudine, speranza, stress totale, felicità soggettiva, scala di preoccupazione empatica, autocompassione totale, auto-gentilezza, auto-giudizio, isolamento e mindfulness è stato effettuato il test di Wilcoxon poiché i prerequisiti di applicabilità dell'ANOVA non sono stati rispettati.

ANOVA	
	Umanità
<b>R-squared</b>	0.00674
<b>F-statistic</b>	0.3935
<b>p.value</b>	0.5329

**Tabella 8:** tabella relativa ai p.value ottenuti con il test ANOVA

TEST DI WILCOXON	
	p.value
Creatività	0.3054
Gentilezza	0.6762
Amore	0.6721
Intelligenza sociale	0.3492
Teamwork	0.0092
Gratitudine	0.2613
Speranza	0.2613
Stress totale	0.7333
Felicità soggettiva	0.4895
Preoccupazione empatica	0.9941
Autocompassione totale	0.7115
Auto-gentilezza	0.8179
Auto-giudizio	0.9527
Isolamento	0.6179
Mindfulness	0.7835

**Tabella 9:** tabella relativa ai p.value ottenuti con il test di Wilcoxon

### 4.3.3 Discussione

Lo studio evidenzia come nel campione non ci siano differenze significative tra chi pratica e chi non pratica volontariato per le dimensioni relative alle virtù e alle forze del carattere; quindi, i punteggi dei due gruppi sono comparabili. Il test VIA ci fornisce delle valutazioni descrittive che si organizzano su un continuum e che sono dinamiche rispetto al tempo. Pertanto, non vengono fornite informazioni univoche su quella che è la personalità del soggetto. Un individuo può avere risultati elevati per quello che riguarda la potenzialità gentilezza in un dato momento perché influenzato da una data circostanza, ma tale valore può completamente ribaltarsi in una circostanza diversa. Tale test fornisce indicazioni su quelli che sono i nostri punti di forza, sui quali si punta per poter raggiungere un miglior benessere soggettivo. Praticare o meno volontariato non implica dunque valori significativamente diversi per ciò che concerne le potenzialità caratteriali.

Le caratteristiche socio-anagrafiche indagate in associazione con la pratica o meno di volontariato, evidenziano come sia presente una relazione tra esse. Infatti, si riscontra un valore significativo per ciò che riguarda l'associazione tra l'occupazione e la pratica di volontariato: essere uno studente probabilmente rende più semplice avvicinarsi a questa pratica, sia per un fattore tempo, in quanto uno studente ha molto più tempo libero rispetto a un soggetto che lavora. Abbiamo riscontrato infatti una prevalenza di studenti-lavoratori e di studenti, rispettivamente pari al 37.9% e 34.5%, che praticano attivamente volontariato. Altro valore risultato significativo riguarda l'associazione tra lo stato civile e la pratica di volontariato: il 65.5% di soggetti infatti risulta essere single e sono proprio loro a praticare maggiormente tale attività. Inoltre solo un 6% risulta essere sposato e pratica volontariato; le responsabilità di una relazione con annessa gestione familiare spesso non lascia spazio al tempo per mettersi al servizio gratuito degli altri. Le ultime due dimensioni risultate significative riguardano il titolo e l'indirizzo di studi: la maggior parte dei soggetti è in possesso di un diploma (65.5%) relativo a un indirizzo di studio medico-sanitario (37.9%) e scientifico (20.7%). Considerando che il campione dei volontari è stato reclutato contattando associazioni calate nell'ambito sociale, come la Croce Rossa ad esempio, non sorprende che la maggior parte dei ragazzi che pratica volontariato in questo settore conduca un percorso di studi analogo. Anche per ciò che riguarda lo stress percepito, la felicità soggettiva, la preoccupazione empatica e l'autocompassione non si riscontrano differenze nei due gruppi di soggetti.

L'unica variabile che è risultata statisticamente differente tra coloro che praticano il volontariato e coloro che non lo praticano è la potenzialità caratteriale del lavoro di squadra. Coloro che fanno volontariato, infatti, hanno ottenuto punteggi più elevati per questa variabile, a conferma del fatto che l'aiuto reciproco comporta benefici sia per stessi che per gli altri.

La letteratura ci dimostra come anche nel mondo animale la cooperazione tra conspecifici, è sfruttata per aumentare la fitness e quindi per aumentare sia direttamente che

indirettamente benefici (Langergraber et al., 2007). Essere altruistici ed empatici, risulta essere una buona strategia per prosperare e allevare al meglio la propria prole, così da poter proseguire nella selezione naturale (Darwin, 1871). L'uomo agisce in modo disinteressato rispetto al proprio tornaconto e si mette al servizio del prossimo (Batson et al., 1991) e sono numerosi gli studi che ce lo dimostrano, infatti se viene chiesto ai soggetti di condividere risorse con estranei o persone conosciute, tendenzialmente questi donano tra il 40% e il 50% (Camerer, 2003; Henrich et al., 2005); inoltre negli Stati Uniti coloro che praticano volontariato e che quindi mettono in atto comportamenti gentili hanno effettuato donazioni, nel 2008, pari al 4.7% delle loro entrate totali (Gipple & Gose, 2012).

Piero Ferrucci (2004), nel suo libro, fa riferimento sempre al fatto che la gentilezza, e quindi l'altruismo, che contraddistingue coloro che si mettono al servizio del prossimo in maniera disinteressata, faccia bene sia a chi la riceve sia a chi la pratica. La pratica del volontariato porta inevitabilmente le persone a dover collaborare tra di loro, ad aiutarsi per raggiungere uno scopo comune, che riguarda proprio il benessere dell'altro.

Nonostante la letteratura sia ricca di evidenze di come il comportamento gentile abbia ripercussioni positive sull'essere umano in questo studio i risultati ottenuti non risultano essere significativi.

Tale lavoro però non è esente da limiti, primo tra tutti la numerosità campionaria, poiché 60 soggetti non sono pochi, ma essendo stati reclutati per una specifica fascia di età che va dai 20 ai 33 anni, non può esserci un confronto con la popolazione adulta, pertanto non è possibile generalizzare e quindi il campione usato non è rappresentativo della popolazione; inoltre il questionario è stato inoltrato prevalentemente a studenti, che anche in questo caso non coprono l'eterogeneità della popolazione, infine per ciò che riguarda il genere abbiamo reclutato il 75% di sole donne, senza avere una buona rappresentanza maschile. Controllando al meglio queste variabili, studi futuri potrebbero avere riscontri significativi.





## CONCLUSIONI

Il presente lavoro di tesi rientra nel filone di studi della Psicologia Positiva, che punta a individuare le potenzialità caratteriali dell'individuo al fine di accrescere il suo benessere personale.

In questo studio sono state prese in esame diverse variabili come lo stress, la felicità, l'empatia e l'autocompassione per comprendere se queste potessero avere punteggi diversi in coloro che praticano o meno volontariato. Il test VIA dedicato all'individualizzazione dei punti di forza del soggetto è stato usato per verificare se ci fossero dei tratti predominanti in coloro che praticano volontariato, considerati come campione rappresentativo della gentilezza, soprattutto per la virtù sovraordinata dell'umanità che racchiude al suo interno la gentilezza, l'amore e l'intelligenza sociale.

Quello che è risultato è che non si sono presentati punteggi ai test differenti per i due gruppi, tranne che per ciò che riguarda il lavoro di squadra. Questa particolare competenza risulta essere maggiore in coloro che praticano l'attività di volontariato rispetto a coloro che non la praticano. Il comportamento gentile è rivolto all'altro e il lavorare in squadra presuppone che ci sia proprio questa caratteristica.

Nonostante in questo studio non siano stati ottenuti grandi risultati significativi la letteratura ci evidenzia come invece coloro che praticano volontariato o più in generale coloro che adottano nella loro vita un comportamento gentile risentono poi di un miglioramento generale sul loro benessere.

Puntare sulla promozione del comportamento gentile potrebbe risultare efficace in diversi settori: dare vita a un progetto, educativo o clinico, che preveda l'investimento di atti gentili da parte dell'individuo verso il prossimo, potrebbe risultare vantaggioso ed efficiente per contrastare il fenomeno del bullismo (Layous et al., 2012) nelle scuole, per la prevenzione di malattie (Nelson-Coffey et al., 2017) grazie ad un potenziamento del sistema immunitario o per

il coinvolgimento della gentilezza in terapie antidepressive (Nelson-Coffey et al., 2021) ai fini di riscontrare un miglioramento dell'umore nei pazienti.

La cooperazione è intrinsecamente appagante e donare rende felici tanto quanto ricevere. La gentilezza non dà giudizi o pressioni ma dona in modo disinteressato. Secondo Ferrucci è un dare che non è dettato da sensi di colpa, dal debito o dal desiderio di creare dipendenza. È un dono libero che genera a sua volta libertà: questa è la gentilezza nella sua forma più pura.

## **Bibliografia e Sitografia**

Abdellatif, S. M. (2016, marzo 14). Le ragioni del cervello altruista. Galileo.  
<https://www.galileonet.it/le-ragioni-del-cervello-altruista/>

Alex Linley, P., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 341–351.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.004>

Altini, A. (2015). *io penso positivo: La psicologia Positiva e la sua applicazione nella Teatroterapia e nel Counseling*. Armando Editore.

Altruismo in «Enciclopedia delle scienze sociali». (s.d.). Recuperato 3 agosto 2022, da  
[https://www.treccani.it/enciclopedia/altruismo\\_\(Enciclopedia-delle-scienze-sociali\)](https://www.treccani.it/enciclopedia/altruismo_(Enciclopedia-delle-scienze-sociali))

Altruismo/egoismo in «Dizionario di filosofia». (s.d.). Recuperato 3 agosto 2022, da  
[https://www.treccani.it/enciclopedia/altruismo-egoismo\\_\(Dizionario-di-filosofia\)](https://www.treccani.it/enciclopedia/altruismo-egoismo_(Dizionario-di-filosofia))

Amendola G., Pallassin M., (2020). Il potere della gentilezza. *L'infermiere*; 57:5, pp. 12 – 15

Bankard, J. (2015). Training Emotion Cultivates Morality: How Loving-Kindness Meditation Hones Compassion and Increases Prosocial Behavior. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2324–2343. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9999-8>

Avenanti A, Buetti D, Galati G, Aglioti SM. (2005). Transcranial magnetic stimulation highlights the sensorimotor side of empathy for pain. *Nat Neurosci.* doi: 10.1038/nn1481. PMID: 15937484.

Batson C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological inquiry*, 2(2), 107-122.

Batson, C. D., & Leonard, B. (1987). Prosocial Motivation: Is it ever Truly Altruistic? In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. Volume 20, pp. 65-122): Academic Press.

Batson, C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrell, K. L., Peekna, H. M., & Todd, R. M. (1991). Empathic joy and the empathy-altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 413–426. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.3.413>

Batson, C. D., Dyck, J. L., Brandt, J. R., Batson, J. G., Powell, A. L., McMaster, M. R., & Griffitt, C. (1988). Five studies testing two new egoistic alternatives to the empathy-altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 52–77. doi: 10.1037/0022-3514.55.1.52

Batson, C.D. & Lishner, David & Stocks, Eric. (2015). The empathy-altruism hypothesis. *The Oxford handbook of prosocial behavior.* 259-281.

Burr, J. A., Tavares, J., & Mutchler, J. E. (2011). Volunteering and Hypertension Risk in Later Life. *Journal of Aging and Health*, 23(1), 24–51. <https://doi.org/10.1177/0898264310388272>

Camerer, C. F. (2003). *Behavioral Game Theory: Experiments in Strategic Interaction*. Princeton Univ Pr.

Campling P. Reforming the culture of healthcare: the case for intelligent kindness. *BJPsych Bull.* 2015 Feb;39(1):1-5. doi: 10.1192/pb.bp.114.047449. PMID: 26191415; PMCID: PMC4495825.

Campling, P. (2015). Reforming the culture of healthcare: The case for intelligent kindness. *BJPsych Bulletin*, 39(1), 1–5. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.114.047449>

Caneschi, C., & Colantuono, C. (2020, novembre 10). 13 novembre – Giornata mondiale della gentilezza [Text]. Istituto per lo Studio delle Psicoterapie. <https://www.istitutopsicoterapie.com/13-novembre-giornata-mondiale-della-gentilezza/>

Carstensen, L. L., & Chi, K. (2021). Emotion and prosocial giving in older adults. *Nature Aging*, 1(10), 866–867. <https://doi.org/10.1038/s43587-021-00126-3>

Cialdini, R. B., Brown, S. L., Lewis, B. P., Luce, C., & Neuberg, S. L. (1997). Reinterpreting the empathy-altruism relationship: When one into one equals oneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 481–494.

Cicchetti D., Rappaport J., Sandler I. and Weissberg R.P. (2000), eds., *The promotion of wellness in children and adolescents*, Child Welfare League of America Press, Washington.

Cohen, S. (2010). *Scala per lo Stress Percepito*. 3.

Colombo, F. (2006). The Italian Version of the Values In Action (VIA) Strengths Survey. Book of Abstract 3rd European Conference on Positive Psychology. [https://www.academia.edu/44690106/The\\_Italian\\_Version\\_of\\_the\\_Values\\_In\\_Action\\_VIA\\_Strengths\\_Survey](https://www.academia.edu/44690106/The_Italian_Version_of_the_Values_In_Action_VIA_Strengths_Survey)

Danner DD, Snowdon DA, Friesen WV. 2001. Positive emotions in early life and longevity: findings from The Nun Study. *J. Personal. Soc. Psychol.* 80:804–13

Darwin, C. (1871). *The descent of man,; And selection in relation to sex.* | Library of Congress. <https://www.loc.gov/item/04033382>

Darwin, C., & Montalenti, G. (2017). *L'origine dell'uomo e la selezione sessuale.* Ediz. Integrale (P. Fiorentini & M. Migliucci, Trad.; Unabridged edizione). Newton Compton Editori.

Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy.

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>

de Araujo, M. F. P., Hori, E., Maior, R. S., Tomaz, C., Ono, T., & Nishijo, H. (2012). Neuronal activity of the anterior cingulate cortex during an observation-based decision making task in monkeys. *Behavioural Brain Research*, 230(1), 48–61. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2012.01.060>

De Neve JE, Diener E, Tay L, Xuereb C. 2013. The objective benefits of subjective well-being. In *World Happiness Report 2013*, ed. J Helliwell, R Layard, J Sachs, pp. 54–79. New York: U.N. Sustain. Dev. Solut. Netw.

De Vivo I., Lumera D., (2020). *Biologia della gentilezza. Le 6 scelte quotidiane per la salute, benessere e longevità*. Mondadori, Milano. ISBN 9788835702283.

de Waal, F. B. M. (2008). Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279–300. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093625>

Decety, J. & Batson, C.D. (2007). Social neuroscience approaches to interpersonal sensitivity. *Social Neuroscience*, 2(3-4), 151-157.

Decety, J. & Ickes, W. (Eds.). (2009). *The Social Neuroscience of Empathy*. Cambridge: MIT Press, Cambridge.

Decety, J., & Jackson, P. L. (2006). A Social-Neuroscience Perspective on Empathy. *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 54–58. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2006.00406.x>

Delle Fave, A., (2004). Editorial : Positive Psychology and the pursuit of complexity. *Ricerche di Psicologia, Special Issue on Positive Psychology*, 27, 7-12.

Dentico, D., Ferrarelli, F., Riedner, B. A., Smith, R., Zennig, C., Lutz, A., Tononi, G., & Davidson, R. J. (2016). Short Meditation Trainings Enhance Non-REM Sleep Low-Frequency Oscillations. *PloS One*, 11(2), e0148961. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148961>

Diener E, Chan M. 2011. Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Appl. Psychol. Health Well-Being* 3:1–43

Diener E, Heintzelman S, Kushlev K, Tay L, Wirtz L, et al. 2017a. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Can. Psychol.* 58:87–104

Dionigi, A. (2020). Lo straordinario potere della gentilezza. Alberto Dionigi - Psicoterapeuta a Cattolica. <https://www.albertodionigi.com/senza-categoria/lo-straordinario-potere-della-gentilezza/>

Drouvelis, M., & Grosskopf, B. (2016). The effects of induced emotions on pro-social behaviour. *Journal of Public Economics*, 134, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2015.12.012>

Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51, 665–697. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>

Fagnani. (2021, maggio 14). Lux Regit. Seminare bellezza coltivando fiducia. <https://www.pressreader.com/italy/l-altra-medicina/20210514/281586653572595>

Fare volontariato fa bene alla mente e al corpo -. (2020, novembre 6). <https://www.psiconet.it/psicologia/volontariato/fare-volontariato-fa-bene-alla-mente-e-al-corpo/>

Faretta E., (2012), Martin\_Seligman\_Psicologia\_Positiva.pdf. (s.d.). Recuperato 1 agosto 2022, da [http://www.piiec.com/wp-content/uploads/2012/09/Martin\\_Seligman\\_Psicologia\\_Positiva.pdf](http://www.piiec.com/wp-content/uploads/2012/09/Martin_Seligman_Psicologia_Positiva.pdf)



Felps, W., Mitchell, T. R., & Byington, E. (2006). How, When, and Why Bad Apples Spoil the Barrel: Negative Group Members and Dysfunctional Groups. *Research in Organizational Behavior*, 27, 175–222. [https://doi.org/10.1016/S0191-3085\(06\)27005-9](https://doi.org/10.1016/S0191-3085(06)27005-9)

Ferrucci, P. (2004). *La forza della gentilezza*. Mondadori.

Fogassi, L. (2022). *Sistema mirror 3.pdf*. Slide del corso in Neuroscienze delle relazioni sociali: Applicazioni.  
[https://elly2021.medicina.unipr.it/pluginfile.php/23890/mod\\_resource/content/1/Sistema%20mirror%203.pdf](https://elly2021.medicina.unipr.it/pluginfile.php/23890/mod_resource/content/1/Sistema%20mirror%203.pdf)

Fredrickson B.L. (2009), *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*, Crown, New York.

Fredrickson, B. L., & Kok, B. E. (2018). Evidence for the Upward Spiral Stands Steady: A Response to Nickerson (2018). *Psychological Science*, 29(3), 467–470.  
<https://doi.org/10.1177/0956797617707319>

Fryburg, D. A. (2022). Kindness as a Stress Reduction-Health Promotion Intervention: A Review of the Psychobiology of Caring. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), 89–100.  
<https://doi.org/10.1177/1559827620988268>

Gallese, V. (2005). Embodied simulation: From neurons to phenomenal experience. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 4(1), 23.

[https://www.academia.edu/2207345/Embodied\\_simulation\\_From\\_neurons\\_to\\_phenomenal\\_experience](https://www.academia.edu/2207345/Embodied_simulation_From_neurons_to_phenomenal_experience)

Gallese, V., & Migone, P. (2006). La simulazione incarnata: I neuroni specchio, le basi neurofisiologiche dell'intersoggettività e alcune implicazioni per la psicoanalisi. 543–580. <https://air.unipr.it/handle/11381/1627494?mode=complete.61#>

Gallese, V., Gernsbacher, M. A., Heyes, C., Hickok, G., & Iacoboni, M. (2011). Mirror Neuron Forum. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 369–407. <https://doi.org/10.1177/1745691611413392>

Gallese, V., Keysers, C., & Rizzolatti, G. (2004). A unifying view of the basis of social cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(9), 396–403. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.07.002>

García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., Soler, M. J., Cobo-Rendón, R., & Espinosa-Castro, J.-F. (2021). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar PERMA para adolescentes: Alternativas para su medición. *RETOS*.

Gavazzi, I. G., Ornaghi, V., & Antoniotti, C. (2011). Children's and adolescents' narratives of guilt: Antecedents and mentalization. *European Journal of Developmental Psychology*, 8(3), 311–330. <https://doi.org/10.1080/17405629.2010.491303>

Gentilezza: Cos'è, perché è importante essere gentili e come allenarla. (s.d.). State of Mind. Recuperato 4 agosto 2022, da <https://www.stateofmind.it/gentilezza/>

Giornata Internazionale della Gentilezza: I benefici dell'essere gentili. (2021, novembre 13). State of Mind. <https://www.stateofmind.it/2021/11/giornata-internazionale-della-gentilezza/>

Gipple, E., & Gose, B. (2012). America's generosity divide. *Chronicle of Philanthropy*.

Grenville-Cleave B., (2012). *Psicologia positive. Le migliori risorse della psicologia della felicità e del benessere*. Unicomunicazione, Milano. ISBN: 9788833621180

Hamilton W. D. (1963). slide del corso Psicobiologia del comportamento di Paola Palanza. [https://elly2021.medicina.unipr.it/pluginfile.php/43614/mod\\_resource/content/1/LEZIONE%2012-altruismo%20e%20cure%20parentali-2022.pdf](https://elly2021.medicina.unipr.it/pluginfile.php/43614/mod_resource/content/1/LEZIONE%2012-altruismo%20e%20cure%20parentali-2022.pdf)

Hare, T. A., Camerer, C. F., Knoepfle, D. T., O'Doherty, J. P., & Rangel, A. (2010). Value Computations in Ventral Medial Prefrontal Cortex during Charitable Decision Making Incorporate Input from Regions Involved in Social Cognition. *The Journal of Neuroscience*, 30(2), 583–590. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4089-09.2010>

Henrich, J., Boyd, R., Bowles, S., Camerer, C., Fehr, E., Gintis, H., McElreath, R., Alvard, M., Barr, A., Ensminger, J., Henrich, N. S., Hill, K., Gil-White, F., Gurven, M., Marlowe, F. W., Patton, J. Q., & Tracer, D. (2005). «Economic man» in cross-cultural perspective: Behavioral experiments in 15 small-scale societies. *The Behavioral and Brain Sciences*, 28(6), 795–815; discussion 815-855. <https://doi.org/10.1017/S0140525X05000142>

Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126–1132. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>

Homans, George C. (1958). Social Behavior as Exchange. *American Journal of Sociology*, 63, 597-606.

Hone, L., Jarden, A., Schofield, G., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. doi:10.5502/ijw.v4i1.4

Hutcherson, C. A., Bushong, B., & Rangel, A. (2015). A Neurocomputational Model of Altruistic Choice and Its Implications. *Neuron*, 87(2), 451–462. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.06.031>

Iani, L., Lauriola, M., Layous, K., & Sirigatti, S. (2014). Happiness in Italy: Translation, Factorial Structure and Norming of the Subjective Happiness Scale in a Large Community Sample. *Social Indicators Research*, 118(3), 953–967. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-04687>

Il valore e il potere della gentilezza in una società in cui ognuno pensa a se stesso. (2020, novembre 13). i404. <https://i404.it/lifestyle/psicologia/valore-della-gentilezza/>

Impara i punti di forza e le caratteristiche personali del tuo carattere | VIA Istituto. (s.d.). Recuperato 1 agosto 2022, da <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>

Inquadramento generale e prospettive della Psicologia Positiva. Società Italiana di Psicologia Positiva. Recuperato 1 agosto 2022, da <https://www.psicologiapositiva.it/inquadramento-generale-e-prospettive-della-psicologia-positiva/>

Javaloy F., Francisco Morales J., Fernández S., Magallares A., (2011) Social Psychology and Positive Psychology: Some reflections, *International Journal of Social Psychology*, 26:3, 345-355, DOI: 10.1174/021347411797361301

Jeffrey, D. (2016). A duty of kindness. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 109(7), 261–263. <https://doi.org/10.1177/0141076816643333>

Johnson, D. P., Penn, D. L., Fredrickson, B. L., Meyer, P. S., Kring, A. M., & Brantley, M. (2009). Loving-kindness meditation to enhance recovery from negative symptoms of schizophrenia. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 499–509. <https://doi.org/10.1002/jclp.20591>

Kanheman D. (1999), “Objective happiness”, in Kahneman D., Diener D., Schwarz N. “Well-being. The foundations of hedonic psychology”, Russel Sage, New York.

Kearney, D. J., Malte, C. A., McManus, C., Martinez, M. E., Felleman, B., & Simpson, T. L. (2013). Loving-kindness meditation for posttraumatic stress disorder: A pilot study. *Journal of Traumatic Stress*, 26(4), 426–434. <https://doi.org/10.1002/jts.21832>

Keltner, D., Kogan, A., Piff, P. K., & Saturn, S. R. (2014). The sociocultural appraisals, values, and emotions (SAVE) framework of prosociality: Core processes from gene to meme. *Annual Review of Psychology*, 65, 425–460. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115054>

Kemper, K. J., Powell, D., Helms, C. C., & Kim-Shapiro, D. B. (2015). Loving-kindness meditation's effects on nitric oxide and perceived well-being: A pilot study in experienced and inexperienced meditators. *Explore (New York, N.Y.)*, 11(1), 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2014.10.002>

Kim, E. S., & Konrath, S. H. (2016). Volunteering is Prospectively Associated with Health Care Use Among Older Adults. *Social science & medicine (1982)*, 149, 122–129. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.043>

Kindness | Character Strengths | VIA Institute. (s.d.). Recuperato 4 agosto 2022, da <https://www.viacharacter.org/character-strengths/kindness>

L'altruismo e il comportamento umano – Neuroscienze.net. (s.d.). Recuperato 5 agosto 2022, da <https://www.neuroscienze.net/l-altruismo-e-il-comportamento-umano/>

La Loving Kindness: La gentilezza amorevole. (2018, marzo 30). <https://www.istitutobeck.com/mindfulness/loving-kindness>

Langergraber, K. E., Mitani, J. C., & Vigilant, L. (2007). The limited impact of kinship on cooperation in wild chimpanzees. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(19), 7786–7790. <https://doi.org/10.1073/pnas.0611449104>

Lattes, M. (2018, ottobre 5). La gentilezza genera gentilezza. AudiMente.  
<https://www.audimente.it/2018/10/05/la-gentilezza-genera-gentilezza/>

Laudadio A., Mancuso S., (2015). Manuale di psicologia positiva, FrancoAngeli, Milano. ISBN:  
9788891720139

Layous, K., Nelson, S. K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Lyubomirsky, S. (2012).  
Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and  
Well-Being. PLOS ONE, 7(12), e51380. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>

Lux Regit | Sinergetica. (s.d.). Sinergetica - Movimento di libera psicologia. Recuperato 26  
agosto 2022, da <https://sinergeticapsi.org/it/progetto/lux-regit>

Lyubomirsky S. (2008), The law of happiness: A scientific approach to getting the life you  
want, Penguin Press, New York.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary  
Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.  
<https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>

Magnani, E., & Zhu, R. (2018). Does kindness lead to happiness? Voluntary activities and  
subjective well-being. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 77, 20–28.  
<https://doi.org/10.1016/j.socec.2018.09.009>

Malti, T. (2021). Kindness: A perspective from developmental psychology. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(5), 629–657. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1837617>

Malti, T., & Ongley, S. F. (2014). The development of moral emotions and moral reasoning. In *Handbook of moral development*, 2nd ed (pagg. 163–183). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203581957.ch8>

Martin Seligman: The Father of Modern Positive Psychology. (s.d.). Verywell Mind. Recuperato 1 agosto 2022, da <https://www.verywellmind.com/martin-seligman-biography-2795527>

Martin, L. J., Hathaway, G., Isbester, K., Mirali, S., Acland, E. L., Niederstrasser, N., Slepian, P. M., Trost, Z., Bartz, J. A., Sapolsky, R. M., Sternberg, W. F., Levitin, D. J., & Mogil, J. S. (2015). Reducing Social Stress Elicits Emotional Contagion of Pain in Mouse and Human Strangers. *Current Biology*, 25(3), 326–332. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.11.028>

Mathers, N. (2016). Compassion and the science of kindness: Harvard Davis Lecture 2015. *British Journal of General Practice*, 66(648), e525–e527. <https://doi.org/10.3399/bjgp16X686041>

Meneghini, A. M., & Sartori, R. (2012). Il ruolo della tendenza empatica nel motivare il nonobligatory helping: Una ricerca su un gruppo di volontari. *PSICOLOGIA DI COMUNITA'*. <https://doi.org/10.3280/PSC2011-002009>

Milani, C. (2017). *La forza nascosta della gentilezza*. Sperling & Kupfer Editore. <https://www.sperling.it/libri/la-forza-nascosta-della-gentilezza-cristina-milani>



Ministero del lavoro e delle politiche sociali. (2021). Cos'è il volontariato? <https://urponline.lavoro.gov.it/s/article/SDG-Cos-%C3%A8-il-volontariato?language=it>

Morishima, Y., Schunk, D., Bruhin, A., Ruff, C. C., & Fehr, E. (2012). Linking brain structure and activation in temporoparietal junction to explain the neurobiology of human altruism. *Neuron*, 75(1), 73–79. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.05.021>

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>

Nelson-Coffey, S. K., Bohlmeijer, E. T., & Schotanus-Dijkstra, M. (2021). Practicing Other-Focused Kindness and Self-Focused Kindness Among Those at Risk for Mental Illness: Results of a Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.741546>

Nelson-Coffey, S. K., Fritz, M. M., Lyubomirsky, S., & Cole, S. W. (2017). Kindness in the blood: A randomized controlled trial of the gene regulatory impact of prosocial behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 81, 8–13. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.03.025>

O'Connor, M., Sanson, A. V., Toumbourou, J. W., Norrish, J., & Olsson, C. A. (2017). Does Positive Mental Health in Adolescence Longitudinally Predict Healthy Transitions in

YoungAdulthood? *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 177-198. doi.org/10.1007/s10902-016-9723-3

Oishi S, Diener E, Lucas R. 2007. The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspect. Psychol. Sci.* 2:346–6

Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). HAPPY PEOPLE BECOME HAPPIER THROUGH KINDNESS: A COUNTING KINDNESSES INTERVENTION. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361–375. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>

Oveis, C., Horberg, E. J., & Keltner, D. (2010). Compassion, pride, and social intuitions of self-other similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 618–630. <https://doi.org/10.1037/a0017628>

Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56, 365–392. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070141>

Perma Model di Martin Seligman: Psicologia positiva - IEPP. (2019, marzo 9). Istituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/it/modello-perma/>

Perrone, M. (s.d.). Mi specchio nei tuoi gesti. *Micron-biologia*.

Peterson C. (2006a), *A primer in positive psychology*, Oxford University Press, New York.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pagg. xiv, 800). Oxford University Press.

Piliavin, J. A., & Charng, H.-W. (1990). Altruism: A Review of Recent Theory and Research. *Annual Review of Sociology*, 16, 27–65. <https://www.jstor.org/stable/2083262>

Poli, S. (2017, luglio 24). Metta, la Meditazione della Gentilezza Amorevole: Tecnica e benefici. *Meditazione Zen*. <https://www.meditazionezen.it/meditazione-della-gentilezza-amorevole/>

Poulin, M. (2013). Volunteering Predicts Health Among Those Who Value Others: Two National Studies. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/a0031620>

Pressman SD, Cohen S. 2005. Does positive affect influence health? *Psychol. Bull.* 131:925–71

Psicologia della gentilezza, unobravo. com. (s.d.). <https://www.unobravo.com/post/psicologia-della-gentilezza>. Recuperato 4 agosto 2022, da <https://www.unobravo.com/post/psicologia-della-gentilezza>

Psicologia Positiva: Caratteristiche e applicazioni cliniche. (s.d.). State of Mind. Recuperato 1 agosto 2022, da <https://www.stateofmind.it/psicologia-positiva/>

Punti di forza del personaggio, esperti di costruzione del personaggio | VIA Istituto. (s.d.). Recuperato 10 settembre 2022, da <https://www.viacharacter.org/faq/permissions-and-guidelines-for-use-and-interpretation>

Richard Dawkins, *Il gene egoista* (1995) .traduzione di Giorgio Corte e Adriana Serra, I edizione collana Oscar saggi, Milano, Arnoldo Mondadori Editore. ISBN 88-04-39318-1.

Riconoscimento o gratitudine, le due ricompense dell'altruista. (s.d.). *Le Scienze*. Recuperato 7 agosto 2022, da [https://www.lescienze.it/news/2014/03/05/news/altruismo\\_aree\\_cerebrali-2037083/](https://www.lescienze.it/news/2014/03/05/news/altruismo_aree_cerebrali-2037083/)

Rizzolatti, G., & Luppino, G. (2001). The Cortical Motor System. *Neuron*, 31(6), 889–901. [https://doi.org/10.1016/S0896-6273\(01\)00423-8](https://doi.org/10.1016/S0896-6273(01)00423-8)

Rizzolatti, G., & Pattini, E. Empatia, neuroscienza applicata. *Psicologia Contemporanea*. Recuperato 7 agosto 2022, da <https://www.psicologiacontemporanea.it/blog/empatia-neuroscienza-applicata/>

Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2006). So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio. <https://it.1lib.to/book/2521623/6b248b>

Rizzolatti, G., Fadiga, L., Fogassi, L., Gallese, V., & di Pellegrino, G. (1992). Understanding motor events: A neurophysiological study. *Experimental Brain Research*, 91(1), 176–180. <https://doi.org/10.1007/BF00230027>

Rizzolatti, G., Fogassi, L., & Gallese, V. (2001). Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of action. *Nature Reviews. Neuroscience*, 2(9), 661–670. <https://doi.org/10.1038/35090060>

Rowland, L., & Curry, O. S. (2019). A range of kindness activities boost happiness. *The Journal of Social Psychology*, 159(3), 340–343. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469461>

Santrock, J. W., & Rollo, D. (2017). *Psicologia dello sviluppo. Con Connect* (3° edizione). McGraw-Hill Education.

Saxe, R., & Powell, L. J. (2006). It's the thought that counts: Specific brain regions for one component of theory of mind. *Psychological Science*, 17(8), 692–699. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01768.x>

Scabini, E., & Cigoli, V. (2012). *Alla ricerca del familiare. Il modello relazionale-simbolico*. Cortina Raffaello.

Schopenhauer, A. (1977). *Über die Grundlage der Moral*. Elsnerdruck, 1977.

Schreier, H. M. C., Schonert-Reichl, K. A., & Chen, E. (2013). Effect of volunteering on risk factors for cardiovascular disease in adolescents: A randomized controlled trial. *JAMA Pediatrics*, 167(4), 327–332. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.1100>

Self-Compassion Scales | Kristin Neff. (s.d.). Self-Compassion. Recuperato 9 settembre 2022, da <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/>

Seligman M. E. P. (2005), *“Imparare l’ottimismo”*, Giunti, Firenze.

Seligman M.E.P. (2003), “La costruzione della felicità”, Sperling & Kupfer, Milano.

Seligman MEP. Positive Psychology: A Personal History. *Annu Rev Clin Psychol.* 2019 May 7;15:1-23. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653. Epub 2018 Dec 10. PMID: 30525996.

Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1.a ed.). Free Pr.

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Seligman M.E.P. (2002), *Authentic Happiness*, Free Press, New York (trad. it. *La costruzione della felicità*, Ed. Sperling & Kupfer, Milano, 2003) .

Smith M. (1964). slide del corso Psicobiologia del comportamento di Paola Palanza. [https://elvy2021.medicina.unipr.it/pluginfile.php/43614/mod\\_resource/content/1/LEZIONE%2012-altruismo%20e%20cure%20parentali-2022.pdf](https://elvy2021.medicina.unipr.it/pluginfile.php/43614/mod_resource/content/1/LEZIONE%2012-altruismo%20e%20cure%20parentali-2022.pdf)

Sober, E., & Wilson, D. S. (1998). UNTO OTHERS: THE EVOLUTION AND PSYCHOLOGY OF UNSELFISH BEHAVIOR.

Son, D., & Padilla-Walker, L. M. (2020). Happy Helpers: A Multidimensional and Mixed-Method Approach to Prosocial Behavior and Its Effects on Friendship Quality, Mental Health, and Well-Being During Adolescence. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1705–1723. [https://ideas.repec.org/a/spr/jhappi/v21y2020i5d10.1007\\_s10902-019-00154-2.html](https://ideas.repec.org/a/spr/jhappi/v21y2020i5d10.1007_s10902-019-00154-2.html)

Stellar, J. E., Gordon, A. M., Piff, P. K., Cordaro, D., Anderson, C. L., Bai, Y., Maruskin, L. A., & Keltner, D. (2017). Self-Transcendent Emotions and Their Social Functions: Compassion, Gratitude, and Awe Bind Us to Others Through Prosociality. *Emotion Review*, 9(3), 200–207. <https://doi.org/10.1177/1754073916684557>

Tenney E, Poole J, Diener E. 2016. Subjective well-being and organizational performance. In *Research in Organizational Behavior*, ed. A Brief, BM Staw. Greenwich, CT: JAI Press

Tomasello M. (2010). *Altruisti nati. Perché cooperiamo fin da piccoli*, Bollati Boringhieri, Torino.

Trivers R. (1971). slide del corso Psicobiologia del comportamento di Paola Palanza. [https://elly2021.medicina.unipr.it/pluginfile.php/43614/mod\\_resource/content/1/LEZIONE%2012-altruismo%20e%20cure%20parentali-2022.pdf](https://elly2021.medicina.unipr.it/pluginfile.php/43614/mod_resource/content/1/LEZIONE%2012-altruismo%20e%20cure%20parentali-2022.pdf)

Tulli F., (2017). Altruismo e altruità: Il potere della gentilezza. *Le Humanities*. Recuperato 3 agosto 2022, da [http://www.psicologia-del-lavoro.it/wp-content/uploads/2017/04/2017\\_Tulli\\_1.pdf](http://www.psicologia-del-lavoro.it/wp-content/uploads/2017/04/2017_Tulli_1.pdf)

Veneziani, C. A., Fuochi, G., & Voci, A. (2017). Self-compassion as a healthy attitude toward the self: Factorial and construct validity in an Italian sample. *Personality and Individual Differences*, 119, 60–68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.028>

VIA Character Strengths Survey & Character Reports. (s.d.). Recuperato 10 settembre 2022, da <https://www.viacharacter.org/>

Vigneswaran, G., Philipp, R., Lemon, R. N., & Kraskov, A. (2013). M1 Corticospinal Mirror Neurons and Their Role in Movement Suppression during Action Observation. *Current Biology*, 23(3), 236–243. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.12.006>

volontariato in Vocabolario—Treccani. (s.d.). Recuperato 26 agosto 2022, da <https://www.treccani.it/vocabolario/volontariato>

Volontariato: Aumentare il benessere aiutando gli altri. (2017, febbraio 13). Your full wellness. <https://yourfullwellness.com/volontariato-benessere-aiutare-gli-altri/>

Waal, F. B. M. D., & Lanting, F. (1997). *Bonobo: The Forgotten Ape*. Univ of California Pr.

Watanabe, T., Takezawa, M., Nakawake, Y., Kunimatsu, A., Yamasue, H., Nakamura, M., Miyashita, Y., & Masuda, N. (2014). Two distinct neural mechanisms underlying indirect reciprocity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(11), 3990–3995. <https://doi.org/10.1073/pnas.1318570111>

Waterman A.S., (1993), “Two conceptions of happiness: contrasts of Personal Expressiveness



Whillans, A. V., Dunn, E. W., Sandstrom, G. M., Dickerson, S. S., & Madden, K. M. (2016). Is spending money on others good for your heart? *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 35(6), 574–583. <https://doi.org/10.1037/hea0000332>

Woolley, A. W., Chabris, C. F., Pentland, A., Hashmi, N., & Malone, T. W. (2010). Evidence for a collective intelligence factor in the performance of human groups. *Science (New York, N.Y.)*, 330(6004), 686–688. <https://doi.org/10.1126/science.1193147>

Woolrych, T., Eady, M. J., & Green, C. A. (2020). Authentic Empathy: A Cultural Basis for the Development of Empathy in Children. *Journal of Humanistic Psychology*, 0022167820934222. <https://doi.org/10.1177/0022167820934222>

[www.epublic.it](http://www.epublic.it), ePublic S.-. (s.d.). Giornata internazionale del volontariato. Comune di Sannazzaro de' Burgondi. Recuperato 26 agosto 2022, da <https://www.comune.sannazzarodeburgondi.pv.it/it-it/avvisi/2020/sociale/giornata-internazionale-del-volontariato-178554-1-4e00d0373350a31541cfea765d7bb53b>

Zapelli, E. by G. M. (2018, settembre 26). Meglio l'altruismo che l'empatia. elsewhere. <https://www.else-where.it/altruismo/>



## **Ringraziamenti**

I miei ringraziamenti sono rivolti alla Prof. ssa Dolores Rollo, per avermi trasmesso serietà e precisione e per essersi resa disponibile a seguirmi durante il progetto di tesi. Grazie per avermi supportata soprattutto nella scelta dell'argomento di tesi e per i preziosi consigli che mi ha dato anche al di fuori del lavoro di stesura.

La mia gratitudine va anche a tutti gli altri Professori, poiché gran parte delle competenze che ho appreso in questi anni le devo a loro.

È con sincero affetto che ringrazio la mia famiglia, in particolar modo i miei genitori che hanno sempre creduto in me e mi hanno sempre sostenuta. Grazie a mia madre che mi ha insegnato a non mollare mai e a mio padre che mi ha dimostrato che quando il gioco si fa duro è quello il momento di stringere i denti e di dare tutti se stessi. Grazie per avermi insegnato i valori della lealtà, dell'onestà, dell'amicizia e di quanto sia importante la solidità della famiglia, quella che ci sarà sempre. Grazie per avermi dato la libertà di capire che persona fossi, con i miei pregi e i miei tanti difetti e per avermi sempre permesso di "suonare la mia musica", quella musica per cui nasciamo e che ci permette di far suonare al meglio la nostra anima.

Grazie ai miei fratelli Francesco, Rocco, Diego e Simone che ognuno a modo loro trovano la maniera di insegnarmi sempre qualcosa di prezioso e importante che mi accompagnerà per tutta la vita.

Grazie a tutti gli zii, le zie e i nonni, che mi sono sempre rimasti accanto. Grazie per le partite a carte, per le tradizioni, per l'amore incondizionato e per il continuo supporto. Ma anche grazie per i confronti accesi, a volte duri, ma sempre e comunque contraddistinti dall'amore; quell'amore che mi ha sempre accompagnato nella vita e che vi rende ai miei occhi così unici e speciali.

Grazie a Mirko, il mio ragazzo, il mio migliore amico, la mia spalla; grazie per le risate, i sorrisi, le emozioni che hai saputo regalarmi in quest'ultimo anno, che hanno reso questo percorso un po' meno faticoso. Grazie per avermi supportata e per non avermi mai permesso di mollare. Grazie perché credi in me, per il tuo amore e semplicemente perché ci sei.

Grazie alle mie colleghe Silvia, Vittoria, Margherita, Carmela e Laura, senza le quali non sarei riuscita ad ottenere i risultati che ho ottenuto. Grazie per essere diventate amiche preziose che non scorderò mai.

Grazie alla mia amica di sempre, la mia sister Francesca. Grazie perché con te ho vissuto l'amicizia vera, quella sincera nata per caso ma che dura da una vita, quella che ci ha accompagnato sui banchi di scuola, nelle vie del paese o nel parco dietro casa delle nonne, quella basata sulla condivisione di ansie, gioie e ricordi d'infanzia. Ecco questa amicizia non può essere fermata da nessuno.

Infine ringrazio tutte le mie Queens, che ci sono state, ci sono e so per certo che ci saranno. In particolare rivolgo un ringraziamento speciale a Greta, Beatrice, Veronica, Jennifer, Sara e Irene. Siete i miei punti fermi, coloro che mi capiscono, mi difendono e mi sostengono sempre e comunque.

Grazie a Greta per dimostrarsi sempre un sole luminoso che tutti i mali porta via; questo è un dono e grazie a questa tua meravigliosa capacità riesci sempre a trovare il modo di non farmi abbattere e di trovare sempre il lato positivo delle cose. Ti ho conosciuta per caso e da quel momento non ti ho più lasciata. Tu sei l'esempio perfetto di come l'amicizia possa stupire, arrivare come un fulmine a ciel sereno e migliorarci la vita. Sono felice di condividere con te questo nostro traguardo importante.

Grazie a Beatrice per ricordarmi sempre che sono una persona forte che non si abbatte, che a volte faccio la dura ma che ogni tanto potrei anche concedermi un po' di fragilità. Grazie

per essere dalla mia parte e per condividere con me tutti quei momenti difficili che ci hanno accompagnate nell'ultimo periodo. Avere te al mio fianco ha reso tutto più semplice.

Grazie a Veronica per essere un uragano di emozioni, grazie per capire ogni situazione, per rendermi parte della tua vita e per difendermi a spada tratta andando contro tutti e tutte; grazie per essere esattamente così come sei.

Grazie a Irene, per la tua estrema sincerità e infinta comprensione. Grazie per essere sempre estremamente schietta nel dirmi ciò che pensi perché è proprio grazie a questo che la nostra amicizia è sempre più forte. Sei un'amica preziosa. Nonostante la lontananza sappi che io sento di averti sempre molto vicina.

Ringrazio inoltre Sara, che in questi anni è sempre stata un'amica fedele, leale, sincera ed estremamente buona. Grazie perché mi hai fatto capire quanto le parole possono ferire, soprattutto se dette in momenti di rabbia. Ti ringrazio per esserci stata in momenti difficili e che ho superato grazie al tuo sorriso e alla tua capacità di vedere sempre il buono delle cose. Spero con tutto il cuore di vivere mille altri momenti insieme a te.

Grazie infine a Jennifer, la mia barman preferita che con la sua dolcezza immensa, anche se spesso la nasconde, ha saputo starmi accanto in momenti delicati e anche dolorosi. Grazie per aver sempre cercato di farmi vedere il bicchiere mezzo pieno, grazie per essere sempre dalla mia parte.

Grazie quindi a tutte voi Greta, Sara, Veronica, Alessia, Beatrice, Beatrice, Chanty, Elena, Giorgia, Irene, Jenny, Laura, Linda e Ross. Vi voglio bene e ve ne vorrò sempre.

Infine ringrazio me stessa, per aver creduto in me, per non aver mollato e per non essermi fatta abbattere da circostanze complicate.

Questo lavoro è incentrato sulla gentilezza e io sento di essere circondata da gentilezza e amore infinito.

