

**UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE**

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

ANNO ACCADEMICO 2019/2020

**REPORT SUL RAPPORTO ESISTENTE
TRA LA FEDE IN DIO E LA FELICITA'**

DOCENTE 1° relatore: Prof. Maria Grazia Monaci

STUDENTE: Olivero Susanna
10D03434

Indice

Introduzione.....	1
1 L'identità religiosa	2
2 Religione e felicità.....	5
Presentazione studio attuale	12
1 Obiettivi e ipotesi	13
2 Metodo.....	14
2.1 Partecipanti	14
2.2 Procedura	14
3 Misure.....	15
3.1 Felicità e determinanti	15
3.2 PANAS (Positive Affect and negative affect schedule).....	15
3.3 SWLS (Satisfaction with life scale).....	16
3.4 MLCS (Mini Locus of Control scale)	16
3.5 Dati socio-demografici	16
3.6 Religiosità.....	16
4 Analisi dei dati	17
5 Risultati.....	18
Conclusioni.....	29
Bibliografia.....	33
Sitografia	37

Introduzione

Come argomento di tesi ho scelto di approfondire quanto l'esser parte di una realtà organizzativa (Diocesi, associazioni, gruppi religiosi) oltre che la partecipazione ad eventi quali la Giornata Mondiale della Gioventù possa concorrere ad accrescere il senso di fede, di benessere nonché di felicità anche per coloro che non praticano.

Per fare ciò ho prima di tutto cominciato a ricercare libri e articoli pertinenti all'aspetto di felicità che ho deciso di esplorare, poi ho provveduto a compilare io stessa un questionario avente per tema la felicità e a distribuirlo ad amici, parenti e altri miei conoscenti di età compresa tra i 16 e i 35 anni.

Fino agli anni Novanta del secolo scorso è difficile trovare filoni di ricerca riguardanti lo studio della felicità e dei processi cognitivi, emotivi e comportamentali ad essa connessi.

Con l'avvento della Psicologia Positiva invece la situazione è notevolmente cambiata.

In passato vi è sempre stata la tendenza a concentrarsi maggiormente sullo studio dei processi psicologici negativi, trascurando di conseguenza quelli positivi. Ciò è dovuto agli obiettivi che la psicologia storicamente si è posta – quali ad esempio di elaborare teorie sulla mente e il comportamento da un punto di vista teorico, aiutare e sostenere persone che attraversano momenti di grave difficoltà nonché la predisposizione di specifiche forme di intervento da un punto di vista pratico – oltre che alla loro rilevanza per la società considerata nel suo insieme.

Con la nascita della Psicologia Positiva, avvenuta circa nel 2000, si è cominciato invece a studiare gli aspetti positivi dell'esistenza in grado di promuovere concretamente il benessere psicologico e la salute dell'individuo. Tra i principali temi indagati vi sono la felicità, le emozioni positive, la creatività, il perseguimento di obiettivi e progetti di vita.

Entrando nel dettaglio il concetto di felicità può venir associato sia a cambiamenti somatici - che coinvolgono organi specifici del corpo umano - sia alle emozioni ad esso legate, tra cui sicuramente si può annoverare la fede e l'appartenenza ad un credo religioso.

1 L'identità religiosa

L'identità religiosa è un elemento centrale di coesione sociale. Essa coinvolge un livello identitario che corrisponde a quello d'una comunità religiosa. L'identità religiosa rappresenta un senso di appartenenza e di impegno nei riguardi della religione e della comunità.

I gruppi religiosi sono inoltre considerati un importante fattore nelle relazioni sociali e sono alla base della vitalità, della felicità e dell'entusiasmo generale dei suoi membri.

L'identità religiosa è considerata una tipologia di formazione dell'identità. È definita dal proprio senso di appartenenza al gruppo religioso e dall'importanza attribuita al concetto di sé (Van der Noll, Rohmann, Saroglou, 2018).

Vi sono alcune differenze tra ciò che definiamo identità religiosa e ciò che invece è la religiosità.

Quest'ultima fa riferimento al significato ed al valore conferito ai gruppi religiosi ed alla partecipazione agli eventi religiosi, mentre invece l'identità religiosa indica nello specifico l'appartenenza ad un gruppo religioso anche senza partecipare alle attività ad esso legate.

Nonostante la religione sia un'istituzione basata sulla fede, e la religiosità si riferisca alla pratica dei suoi rituali, con identità religiosa s'intende il modo in cui le persone considerano sé stesse come persone religiose, che accettano i valori spirituali e religiosi in accordo con la propria comunità di fede. Pertanto, l'identità religiosa è un'identità collettiva che include l'appartenenza di gruppo, l'accettazione d'un sistema di credenze e valori (Van der Noll, Rohmann, Saroglou, 2018).

Nonostante ci sia una sostanziale letteratura in materia di identità, le evidenze suggeriscono che fino ad oggi è stato poco esplorato il ruolo della religione nel plasmare gli individui e l'identità di gruppo. Tuttavia, un crescente numero di studi ha cominciato ad indagare il ruolo chiave della religione.

È stato utilizzato uno dei migliori metodi di revisione sistematici per identificare gli studi rilevanti sull'argomento.

Una revisione sistematica si occupa di individuare e sintetizzare le ricerche e gli studi - focalizzandosi su una specifica questione -, non si limita a revisionare la storia e si può applicare a vari livelli, campi ed obiettivi.

I risultati mostrano che l'identità religiosa, studiata come variabile dipendente, nella maggior parte delle ricerche presenta una relazione inversa per quanto concerne i livelli di educazione e in generale che le donne hanno un'identità religiosa più forte (Gordon, 2018).

Gli studi mostrano anche che c'era una forte coesistenza tra l'identità religiosa e l'identità etnica e/o nazionale, mentre non è stata riscontrata alcuna relazione tra l'identità religiosa e le recenti identità moderne e globali (Bos, 2017).

Infine, nonostante una parte significativa dei rispondenti consideri sé stessa come religiosa, non aderisce molto a pratiche e rituali religiosi.

È pur vero che il riduzionismo – ridurre il concetto di religiosità all'identità religiosa, e la mancanza d'una coerente base metodologica e teorica sono le principali debolezze che si possono rilevare nella misurazione dell'identità religiosa, ma sicuramente la religione è uno dei più influenti fattori sociali, al punto che autori come Albright e Ashbrook (1997) suggeriscono che gli esseri umani andrebbero pensati come *Homo Religiosus* poiché appunto la religione è presente fin dall'antichità.

Già Tarakeshwar, Stanton e Pargament (2003) argomentavano che la religione avrebbe dovuto essere pienamente integrata nella ricerca psicologica transculturale perché riveste un ruolo cruciale nella vita delle persone appartenenti a varie culture e ha una grande influenza sulla dimensione interculturale che a sua volta ne modella credenze e pratiche.

Anche psicologi, psichiatri e psicoterapeuti mostrano un crescente interesse nello studio dell'influenza della religiosità sul comportamento, la personalità, la salute fisica e le funzioni psicologiche.

Sull'argomento, nonostante la diversità di campioni, di progetti, di metodologie e di caratteristiche della popolazione, c'è parecchia letteratura a sostegno dell'ipotesi che vi sia una relazione positiva tra la religiosità e il benessere soggettivo, che include la salute fisica e mentale, la felicità e la soddisfazione per la vita.

Le ricercatrici Teresa E. Seeman e Linda F. Dubin (2003), per esempio, affermano che le analisi da loro effettuate sono risultate coerenti con l'ipotesi che la religiosità e la spiritualità siano in generale collegate alla salute e ad alcuni processi fisiologici con particolare riferimento alle funzioni cardiovascolari, neuroendocrine ed immunitarie.

Dello stesso avviso sono Koenig, McCullough e Larson (2000) i quali sostengono che la

religiosità sia associata a un inferior numero di malattie che provocano ipertensione, colesterolo, disfunzioni del sistema immunitario e al tempo stesso riduca comportamenti dannosi quali abuso di alcool, fumo e droga.

È stato riscontrato che la spiritualità e la religiosità costituiscono una componente essenziale per i pazienti nel far fronte a problemi cronici. In modo simile Abdel-Khalek (2020) riconobbe che la religione può avere un ruolo importante in psicoterapia, nel fronteggiare lo stress, nell'adottare uno stile di vita sano e sviluppare resilienza particolarmente nelle società religiose del Medioriente.

Occorre però sottolineare che vi sono altri studi che non hanno trovato una relazione positiva tra religiosità e benessere soggettivo, alcuni addirittura hanno evidenziato una correlazione negativa. Ne sono esempio le ricerche di Lewis, Maltby e Day (2005) che non trovarono una relazione significativa tra i punteggi di religiosità e quelli di felicità presso soggetti adulti del Regno Unito.

Nondimeno il crescente numero di ricerche conferma che negli ultimi decenni c'è stato un consistente incremento dell'interesse riguardo gli aspetti spirituali; tuttavia la maggior parte degli studi è relativo a campioni di lingua inglese e allo stesso modo la credenza Giudeo-Cristiana resta ancora il più comune oggetto d'investigazione.

Alcuni autori dunque hanno cercato di colmare questa lacuna concentrandosi invece su popolazioni sottorappresentate utilizzando come campioni soggetti arabi e musulmani provenienti da Kuwait, Arabia Saudita e Algeria (Sodiqov, 2019).

L'obiettivo di tale ricerca era di effettuare una stima riguardante la relazione che intercorre tra la religiosità, il benessere soggettivo e la psicopatologia osservata prendendo come campione un gruppo di studenti universitari.

Per raccogliere i dati venne reclutato un campione di convenienza di 487 studenti universitari della Kuwait University (216 uomini e 271 donne), tutti di religione musulmana e cittadini del Kuwait di età compresa tra 18 e 31 anni.

I risultati principali ottenuti sono stati i seguenti:

- c'è una relazione positiva tra la religiosità e il benessere soggettivo, che include

la felicità, la soddisfazione per la vita, la salute fisica e mentale;

- c'è invece una relazione negativa tra la religiosità e la psicopatologia, con riferimento particolare all'ansia e alla depressione.

Come già sottolineato, l'interesse accademico per la connessione esistente tra la religione e la spiritualità è aumentato in tempi recenti.

Molte ricerche dimostrano che vi è una relazione positiva tra tali fattori. Ellison e collaboratori (2018) hanno compiuto ulteriori passi avanti dimostrando che la religione è positivamente correlata con le misure del benessere soggettivo anche quando sono prese in considerazione alcune variabili demografiche, quali l'età e il reddito, sostenendo che l'effetto della religione sul benessere soggettivo è forte anche più del reddito.

Il significato di quest'associazione non andrebbe sottovalutato.

2 Religione e felicità

In quali modi dunque la religione ci rende felici?

La letteratura, riflettendo sulla distinzione introdotta per la prima volta dall'opera pionieristica di Allport e Ross (1967), suggerisce due fondamentali motivazioni nell'orientamento religioso.

In accordo con questi autori, le persone possono avere motivazioni intrinseche o estrinseche nel rapportarsi con la religione; queste ultime reputano la religione come un mezzo per raggiungere determinati obiettivi, compresi quelli non religiosi, mentre le prime sono autonome e considerano la religione come un fine in sé.

Benché questa distinzione non sia priva di critiche, essa ha lasciato il proprio segno nella ricerca riguardante la religione e la felicità perché è indubbio, per chi è mosso da motivazioni estrinseche, che la religione rafforzi il benessere in quanto incoraggia le persone a fronteggiare lo stress o a adattare le proprie preferenze e aspirazioni, offrendo altresì la possibilità di accedere a gruppi di supporto.

Mentre invece per chi è mosso da motivazioni intrinseche, la religione aumenterebbe il senso di benessere poiché offre un significato e uno scopo, fungendo da bussola morale

in questo mondo e nell'aldilà.

Ciò che colpisce tuttavia è che possiamo trovare riscontro di entrambi i benefici in tutte le religioni più importanti a livello mondiale, ovvero l'Islam, l'Induismo, il Giudaismo, il Buddismo e Cristianesimo.

Nonostante venga generalmente riportato che gli effetti della religione sul benessere sono positivi, ci sono alcune importanti considerazioni da fare:

la religione potrebbe anche costituire un fattore che produce valutazioni negative, una religiosità eccessiva infatti può essere causa di depressione e problemi mentali.

buona parte della letteratura trae le proprie conclusioni sugli effetti della religione dagli studi incentrati interamente sui processi a livello individuale trascurando in tal modo il contesto. Alcuni lavori recenti hanno messo in guardia dai pericoli di questo approccio, sostenendo che gli effetti positivi a livello individuale scompaiono se contestualizzati con il livello generale di religiosità di un paese. Ad esempio, in contesti dove vi sono alti livelli di frammentazione religiosa, la religione stessa determina bassi livelli di felicità.

nonostante i vari pregiudizi presenti nella letteratura occidentale nei confronti della religione, la maggior parte degli studi si basa sull'univocità direzionale della causalità, cioè si presume che la religione porti alla felicità anziché il contrario.

Una ricerca focalizzata sul rapporto tra la religione ed il benessere in Bangladesh (Devine, Hinks, Naveed, 2019), luogo particolarmente indicato in cui esaminare le diverse dinamiche di benessere, smentisce alcune delle precedenti considerazioni.

Negli anni Novanta in Bangladesh si registravano elevati livelli di felicità rispetto a molti altri Paesi, incluso il Regno Unito dove le persone potevano vantare entrate pro capite più alte e una più ampia gamma di servizi base.

Sempre a partire dagli anni Novanta, tale Paese ha compiuto un progresso significativo nel ridurre la povertà e nell'introdurre miglioramenti a livello socio-economico che hanno avuto sicuramente un impatto positivo sulle aspettative e le esigenze di benessere dei suoi cittadini ma, nonostante ciò, i livelli riportati di felicità non sembrano essere migliorati se non vengono correlati con una serie di aree del benessere stesso in cui l'influenza della religione viene alla ribalta, tipo la strutturazione delle relazioni comunitarie, le responsabilità, gli obblighi e le aspettative in merito al matrimonio, al

genere e alle relazioni intergenerazionali, oltre che allo sviluppo della cultura sociale e politica.

Inizialmente il Bangladesh era molto orientato verso il secolarismo che in contemporanea con lo sviluppo socioeconomico è stato tuttavia soppiantato dal progressivo diffondersi della religione musulmana con un approccio ad essa di carattere estremista e neo-ortodosso che, fra l'altro, ha generato non poche questioni irrisolte nelle relazioni con i seguaci di altre religioni.

I Musulmani in Bangladesh infatti rappresentano circa l'87% della popolazione, mentre il rimanente 13% appartiene a differenti credenze; l'Induismo è tra tutte la religione meno praticata.

Dagli studi effettuati (Basu et al. 2017) è risultato che i Musulmani si reputano molto più felici rispetto agli Induisti. Al fine di verificare se una maggiore felicità fosse il risultato dell'identità basata sull'affiliazione religiosa oppure dello stato relativo che la religione genera all'interno di una comunità o nazione, Asadullah e Chaudhury (2019) esaminarono un campione di Musulmani provenienti da luoghi diversi per rilevare eventuali differenze nella felicità.

I risultati suggeriscono che l'essere Musulmani in sé non implica una correlazione positiva con la felicità. I Musulmani sono significativamente più felici quando risiedono in un luogo dove sono presenti molti altri della loro stessa religione. Ciò riveste particolare risonanza con la scoperta di Eichhorn (2012) che la felicità tramite la religiosità non è intrinseca, bensì deriverebbe dai contesti in cui le persone scoprono sé stesse. Pertanto, le persone non si sentono più felici perché sono religiose ma piuttosto perché vivono in uno Stato, in un contesto o in un ambiente dove ci sono altre persone religiose.

Come già più volte sottolineato, la pratica religiosa, con buona pace di quanti ancora credono con Karl Marx che la religione sia l'«*oppio dei popoli*», è un elemento fondamentale per la vita non solo spirituale ma anche fisica di ogni persona; dalla letteratura scientifica sappiamo infatti che esiste una correlazione fra religione e maggior salute mentale e fisica, meno depressione e addirittura minori tassi di criminalità.

Oltre quindi ad avere importanti risvolti sociali e conseguentemente anche politici non secondari, la pratica religiosa è all'origine di tutta una serie di implicazioni positive nella vita delle persone.

Ci si può pertanto domandare quale religione renda effettivamente più felici. A tal proposito, è stato effettuato un vastissimo sondaggio internazionale dalla *Gallup* sull'ottimismo dal quale è emerso come il Paese al mondo più ottimista sia Panama seguito in quest'interessante classifica planetaria da Paraguay, El Salvador, Venezuela, Trinidad e Tobago, Thailandia, Guatemala, Filippine, Ecuador e Costa Rica (Clifton, 2012).

Posto che nessuna di tali nazioni è particolarmente ricca, 7 su 10 popoli che risultano più felici sono latino-americani. La naturale conclusione sarebbe che tale cultura è più propensa a sentimenti positivi. E ancora 9 su 10 Paesi, ad eccezione della Thailandia, sono a larghissima maggioranza cattolica: l'80% dei cittadini del Panama sono cattolici, in Paraguay sono l'89,6%, in Ecuador il 92,5%, e infine in Venezuela addirittura il 92,7%. Il solo Paese fra questi 9 dove la maggioranza cattolica non è preponderante è Trinidad e Tobago in cui vi è una forte componente induista (23%) anche se i cattolici costituiscono comunque la maggioranza con il loro 29,4%, seguiti da protestanti (18,8%) e anglicani (10,9%).

A sostegno dei risultati di questa indagine c'è il fatto che gli ultimi tre posti della classifica redatta da *Gallup* sono occupati da Singapore, Armenia e Iraq, paesi dove la percentuale della popolazione cattolica è molto modesta; infatti nel primo non arrivano al 5%, mentre nel secondo e nel terzo non raggiungono il 10%.

Nonostante le diverse percentuali di presenza cattolica nei paesi osservati, e benché vi sia qualche discrepanza fra il dichiararsi cattolici e l'esserlo, è abbastanza evidente che la principale caratteristica dei Paesi oggi più ottimisti al mondo, unitamente ad altri interessanti dati tra cui l'alto tasso di natalità, sia la larga diffusione del cattolicesimo.

Una recente analisi condotta dal *Pew Research Center* (2019) basata su dati provenienti da diversi Paesi del mondo, anche non a dominanza cattolica, sulla discrepanza tra il dichiararsi e l'essere cattolici già individuata dal sondaggio della Gallup, ha osservato, estendendo l'indagine, che i Cristiani praticanti risultano essere più felici di coloro che si considerano non praticanti e non religiosi.

La nuova indagine ha suddiviso il campione in tre categorie:

- persone “attivamente religiose”, cioè coloro che si recano a Messa e partecipano ai Sacramenti (almeno una volta al mese);
- persone “credenti nominali”, coloro che rivendicano un’identità religiosa ma non frequentano e non praticano (chiamati anche “inattivi”);
- persone “religiosamente non affiliate”, cioè coloro che non si identificano in alcuna religione organizzata.

Da tale ricerca si evince che i fedeli praticanti, che partecipano attivamente alla Messa e alla vita parrocchiale, tendono ad essere più felici, più civicamente impegnati (ad esempio adesione a gruppi di carità o associazioni di volontariato) e meno attivi in comportamenti dannosi e anti-sociali come fumare e bere alcolici rispetto agli adulti non affiliati ad alcuna religione o ai credenti che non frequentano la Chiesa.

I ricercatori non spiegano il motivo di questa correlazione positiva tra una fede vissuta con coscienza e una migliore felicità, oltre che un più alto impegno civico, ma alla luce dei risultati ottenuti è plausibile affermare che non è la stessa cosa credere o non credere e che non è indifferente vivere attivamente la fede piuttosto che limitarsi semplicemente a dichiarare la propria identità cristiana.

Soltanto chi si fa coinvolgere attivamente nella comunità cristiana – vivendo la parrocchia e i Sacramenti – sperimenta la presenza tangibile di Dio e quell’unità di coscienza, nel percepire, sentire l’esistenza alla luce di un significato dove tutto viene valorizzato e nessun aspetto della realtà viene rinnegato (il dolore, la sofferenza, l’ingiustizia ecc.). Questa è la promessa che vive la comunità cristiana, i cui effetti oggettivi sono riscontrati anche in studi scientifici come questo.

Una ricerca sull’eventuale esistenza di un nesso tra una maggior frequenza alla partecipazione religiosa e un minor rischio di depressione è stata quella realizzata dal professore VanderWeele, docente di Epidemiologia presso la *Harvard School of Public Health*, pubblicata nel libro “*Spirituality and Religion within the Culture of Medicine: From Evidence to Practice*” (2017), edito dalla Oxford University Press.

In sintesi, l’analisi condotta su un campione di donne degli Stati Uniti ha evidenziato

una correlazione causale tra la frequenza alle funzioni religiose e tutta una serie di risultati di buona salute, fisica e mentale, tra cui una maggiore durata della vita, una minore incidenza della depressione e un minor tasso di suicidio. Inoltre, i risultati hanno collegato la religiosità ad un miglior rapporto coniugale e a un minor tasso di divorzio: specificamente i fedeli cristiani impegnati nella loro Parrocchia hanno sperimentato il 47% in meno di probabilità di divorziare.

L'epidemiologo di Harvard precisa che, ovviamente, lo scopo principale della religione è entrare in comunione con Dio, non promuovere la salute fisica o diminuire la probabilità di divorzio, ciò nonostante, il perseguimento di questa comunione si ripercuote anche su molti altri aspetti della vita, compresa la salute e il matrimonio. La religione può essere infatti intesa come il perseguimento di un completo benessere umano: fisico, mentale, sociale e spirituale; benefici, tuttavia, conclude il ricercatore, non facilmente accessibili da chi coltiva una spiritualità intimista e distaccata dalla comunità religiosa che invece può diventare un importante sostegno supplementare dei valori condivisi.

Anche il mondo della scuola adolescenziale è stato coinvolto, con la ricerca dell'esistenza di un nesso tra la religiosità e il rendimento scolastico degli studenti (Spector, 2018).

Solitamente l'impegno religioso viene ignorato nelle indagini riguardanti il rapporto tra gli attributi sociali ed il rendimento scolastico ma, partendo dal presupposto che circa la metà dei ragazzi americani afferma che la fede religiosa è molto significativa per loro, e che circa uno su 3 prega una volta al giorno, uno studio statunitense condotto nel 2018 dalla *Stanford Graduate School of Education* (GSE) basato sulla possibilità che la religiosità giocasse un ruolo simile a quello di etnia, classe sociale e genere, ha individuato che gli adolescenti che hanno ricevuto un'educazione religiosa ottengono migliori risultati scolastici e raggiungono livelli di formazione più elevati rispetto a coloro che invece non l'hanno ricevuta.

Al fine di valutare il modo in cui la religiosità influisce sui livelli scolastici raggiunti dagli studenti, la dott.ssa Horwitz del GSE volle analizzare i dati raccolti dal *National Study of Youth and Religion* (NSYR) - un progetto di ricerca di tipo longitudinale della

durata di 10 anni avviato nel 2002 dai ricercatori delle Università di Notre Dame e del North Carolina a Chapel Hill.

Il campione selezionato includeva 2491 adolescenti di età compresa tra i 13 e i 17 anni frequentanti la scuola pubblica. I ragazzi e i loro genitori furono intervistati telefonicamente riguardo a fattori sia personali sia familiari, tra cui le pratiche religiose. Horwitz assegnò a ciascun adolescente una delle cinque più comuni tipologie di religiosità, facendo ricorso ad un sistema di classificazione ad opera dei sociologi Melinda Lundquist Denton e Lisa Pearce (2017). Al termine ciò che si ottenne furono 2 categorie da collocare agli estremi d'uno spettro – da un lato i praticanti, ovvero coloro che frequentano attivamente la Chiesa, pregano spesso e si sentono molto vicini a Dio – dall'altro coloro che invece si limitano a credere nell'esistenza di Dio ma che non si lasciano coinvolgere dalla religione, poiché sono maggiormente interessati ad altre questioni.

Per scoprire altri elementi utili ai fini della sua ricerca – che non trasparivano dai dati delle interviste condotte dai ricercatori NSYR – la Horwitz volle anche analizzare personalmente le trascrizioni di 30 degli intervistati originali scelti nell'ambito delle 2 categorie da lei individuate: 15 fedeli e 15 non praticanti.

Dall'analisi di tali dati si evinse che i praticanti, oltre al buon risultato scolastico dovuto anche all'adozione di comportamenti sani quali il maggior controllo genitoriale, il praticare meno attività sessuale e il non abusare di alcool, manifestano, per il fatto di essere particolarmente coscienti e cooperativi, un maggior senso di autocontrollo e di condotta; al contrario i non praticanti sono più ribelli e mostrano un carente senso di disciplina.

Tuttavia, nel periodo dell'adolescenza la religione non è davvero una scelta totalmente individuale, poiché in questa fase della vita la famiglia esercita una notevole influenza nell'indirizzare gli orientamenti religiosi.

Presentazione studio attuale

L'Università della Valle d'Aosta ha avviato una ricerca avente per tema la relazione che sussiste tra i fattori di felicità, benessere ed emozioni positive. A tal fine è stato creato un questionario comprendente una serie di strumenti relativi a tali tematiche. I questionari sono anonimi e non sono state previste risposte giuste o sbagliate. Ciò che viene richiesto ai partecipanti è di rispondere alle domande in modo sincero, seguendo attentamente le istruzioni descritte per ciascun test.

Mi è arrivata una mail da parte di una mia professoressa, in cui si ricercavano studenti interessati nel portare avanti suddetta ricerca. Ho scelto dunque di incontrare questa mia docente innanzitutto per la compilazione del relativo questionario e poi anche per ricevere maggiori informazioni per poter trasformare questa ricerca in oggetto di tesi. L'argomento ha suscitato fin da subito il mio interesse poiché vivo in prima persona la fede in Dio, in particolare quella cattolica cui sono stata educata sia a scuola sia in famiglia. Da bambina ho frequentato una scuola Salesiana gestita da una congregazione di suore – le Figlie di Maria Ausiliatrice. Ogni giornata cominciava con una preghiera, seguivano poi le lezioni. La mia giornata scolastica si prolungava fino alle 16.30. Per il pranzo c'era a disposizione una mensa e per me questo momento era molto importante, perché ci consentiva di socializzare tra compagni e adulti. Le suore si lasciavano coinvolgere vivamente da noi ragazzi e proponevano molte attività di gioco, trasmettendoci il valore di formare squadra e di collaborare. Durante quegli anni di scuola partecipavo anche all'Oratorio. Ci si recava ogni domenica nei locali scolastici, dove trascorrevano interi pomeriggi a giocare a Uno o a palla-guerra in cortile d'estate. Lì a scuola in occasione dell'Oratorio venivano proposti anche vari corsi tra cui poter scegliere ed io scelsi di partecipare a quelli di cucina e di danza. La mia scuola è sempre stata un luogo vivace da un punto di vista non soltanto scolastico ma soprattutto religioso e culturale. Lì vi era anche la sede di una società sportiva per esempio. Avverto ancora una forte nostalgia per quegli anni. Avrei potuto frequentarvi anche le scuole medie ma purtroppo nel mio anno di 5° chiusero per il mancato raggiungimento del numero minimo di iscrizioni. Ebbi modo dunque di conoscere anche la realtà della scuola statale, in cui però non provai lo stesso forte legame e coinvolgimento. Don Bosco – fondatore dell'ordine dei Salesiani – teneva molto alla crescita personale,

spirituale e professionale dei suoi ragazzi. Nel frattempo, anche nel mio paese nacque la realtà oratoriana ed io ebbi modo di viverla per tanti anni sia come animata sia poi come animatrice. Mi è sempre piaciuta l'idea di trasmettere ai ragazzi che vi è un'alternativa possibile a ciò che propone l'evolversi della società, che spinge le persone a isolarsi e a instaurare di conseguenza rapporti solo virtuali.

I miei genitori mi hanno trasmesso anche l'importanza del partecipare alla Messa, cui ho presenziato per anni. La domenica in Chiesa era per me un appuntamento fisso.

C'è stato poi un periodo in cui avevo perso di vista il vero significato di tale evento, però allo stesso tempo ricercavo eventi religiosi per poter approfondire la mia conoscenza della fede cattolica e crescere da un punto di vista spirituale.

La ricerca di senso e di valori per la mia vita è sempre stata una costante nel mio percorso di crescita.

Nel partecipare ad eventi religiosi di vario tipo mi sono imbattuta in tante persone giovani e adulte, che continuano a credere in tali valori e stile di vita – nonostante questa nostra società stia sempre più dirigendosi verso l'idea che il coltivare una dimensione spirituale sia ormai obsoleto e anacronistico.

Per tali ragioni mi sono interrogata sul cosa stimola ancora una parte della popolazione soprattutto giovane a ricercare la presenza di un Dio e coltivare questa dimensione e tenerla viva – traendone da essa felicità.

1 Obiettivi e ipotesi

La ricerca da me portata avanti si basa sui suddetti questionari, cui è seguita una fase di rielaborazione dei dati raccolti. Il mio obiettivo è dimostrare che il partecipare ad eventi religiosi – incluse attività di volontariato presso associazioni religiose – possa concorrere all'accrescimento della fede verso Dio da parte delle persone, nonché la percezione di essere più felici. A tal proposito vorrei verificare se siano le donne a sentirsi maggiormente vicine a Dio o viceversa siano gli uomini a considerarsi più credenti. E ancora vorrei operare un confronto tra le diverse fasce di età, cui il questionario è stato distribuito, al fine di rilevare eventuali differenze nell'importanza attribuita alla religione. Un'ulteriore domanda che mi sono posta è scoprire se il *locus of*

control giochi un ruolo nel determinare il senso di fede.

Con il suddetto termine in psicologia s'intende come le persone affrontano gli eventi quotidiani, attribuendo a sé o a cause esterne il proprio fallimento o successo.

Il *locus of control* può essere interno o esterno. Pertanto, una persona dotata di *locus of control* interno attribuirà a sé e alle proprie intenzioni le cause di fallimento o di successo; al contrario, coloro che tendono ad avere un *locus of control* di tipo esterno attribuiranno ad altri e/o ad eventi esterni le cause del proprio fallimento o successo.

2 Metodo

2.1 Partecipanti

I partecipanti allo studio sono 95, di cui 60 femmine e 35 maschi. La loro età è compresa tra 16 e 36 anni (Media = 27,442), con deviazione standard pari a 6,001.

Il campione include 29 studenti e 61 lavoratori, tutti di origine italiana ma residenti in zone diverse. 5 invece sono disoccupati, anch'essi italiani di origine e residenti in Italia.

2.2 Procedura

Per la distribuzione del questionario – oggetto della presente ricerca – ho preso contatti con la mia Parrocchia e altre associazioni presenti sul territorio; ho poi individuato amici e parenti che avessero una sensibilità religiosa. Ho riscontrato però che alcuni di essi non credono nell'esistenza di un Dio.

Ad alcuni il questionario è stato consegnato manualmente, ad altri invece ho provveduto ad inviarlo tramite posta elettronica. Tutte le persone da me selezionate hanno partecipato volontariamente alla ricerca.

In seguito, ho dovuto riportare i dati all'interno di una matrice organizzata in circa una decina di categorie. Ho ripreso in mano ciascun questionario e sono andata ad inserire i corrispettivi valori numerici, cercando di capire a quale categoria appartenessero.

3 Misure

Ai fini della ricerca sono state utilizzate scale di valutazione sia qualitative sia quantitative; le modalità di risposta previste per ciascuna scala possono essere chiuse o aperte.

Il questionario è suddiviso in 6 parti – componenti importanti per ciascun partecipante ai fini del raggiungimento della felicità e da quali fattori esse dipendano, attribuzione di un valore numerico compreso tra 1 = leggermente o per nulla e 5 = estremamente in riferimento a varie emozioni e sentimenti – quanto cioè le persone provino le emozioni descritte al momento della compilazione del questionario –, rilevazione del grado di soddisfazione per la vita, rilevazione di dati relativi al *locus of control*, raccolta di alcuni dati socio-demografici, domande relative alla religiosità.

3.1 Felicità e determinanti

Nella prima parte del questionario i partecipanti sono invitati innanzitutto a indicare 5 componenti per loro essenziali ai fini della felicità da disporre in ordine decrescente.

In seguito sono chiamati a indicare su una scala da 0 a 10, dove 0 = per nulla e 10 = completamente, quanto secondo loro ciascuna componente indicata sia presente nella loro vita. Infine, viene domandato ai partecipanti di ripensare a ciascuna componente di felicità da loro inserita e di considerare secondo loro in che misura esse dipendano da sé stessi, dagli altri, dalla fortuna, dal caso o da Dio; si viene poi chiamati ad attribuire su scala Likert un valore compreso tra 0 = per nulla e 10 = completamente per ciascuna attribuzione.

3.2 PANAS (Positive Affect and negative affect schedule)

La seconda parte prevede di attribuire per ciascuna emozione o sentimento un punteggio numerico da 1 a 5, dove 1 = leggermente o per nulla e 5 = estremamente.

Tale scala di valutazione, denominata *Panas*, è lo strumento più conosciuto per quanto riguarda la rilevazione degli affetti positivi e negativi con scale Likert di tipo quantitativo a risposte chiuse e che presenta un elenco di 20 aggettivi appartenenti a 2

sottoscale indipendenti tra loro e rispettivamente riferite agli affetti positivi e negativi.

3.3 SWLS (Satisfaction with life scale)

La terza parte del questionario riguarda invece il grado di soddisfazione per la vita con 5 item e scale da 1 a 7, dove 1 = molto in disaccordo e 7 = molto d'accordo.

Si tratta di uno strumento di valutazione *self report* che ha lo scopo di misurare il benessere soggettivo, ovvero una componente cognitiva e di giudizio relativa al benessere.

3.4 MLCS (Mini Locus of Control scale)

Nella quarta parte del questionario i partecipanti vengono sempre invitati a indicare su scale Likert comprese tra 1 e 7, dove 1 = completamente in disaccordo e 7 = completamente d'accordo il loro grado di accordo rispetto ad una serie di frasi riguardante il *locus of control*. Tale strumento è stato scelto per le sue dimensioni ridotte, oltre che la sua semplicità e attendibilità.

3.5 Dati socio-demografici

In tale sezione sono stati raccolti una serie di dati socio-demografici – fra cui il genere, l'età, il titolo di studio, lo stato civile, luogo di residenza e nazionalità, la professione ed eventualmente anche il tipo di contratto.

3.6 Religiosità

Nell'ultima parte del questionario sono state poste una serie di domande a risposta chiusa volte a indagare l'appartenenza religiosa, nonché in quale misura ciascun partecipante si considerasse credente e quanto invece praticante; infine l'importanza attribuita alla religione, su scala di tipo Likert da 1 a 10.

4 Analisi dei dati

In tale fase di ricerca sono ricorsi al calcolo delle frequenze, al fine di individuare eventuali errori di trascrizione e correggerli. È seguita successivamente una fase di elaborazione dei dati, utilizzando il programma SPSS.

Dopo aver lavorato sulla matrice, ho voluto analizzare le diverse scale di costruito, di cui è composto il questionario.

- PANAS: tale strumento è composto da 2 sottoscale relativamente agli affetti positivi e negativi; ho pertanto suddiviso le variabili nelle 2 rispettive sottocategorie, procedendo poi al calcolo dei valori della *Positive Affect Scale* e della *Negative Affect Scale* – ottenendo come risultato che le 2 scale sono indipendenti tra loro. Inoltre sono ricorsi a tali scale per ricavare un unico parametro, l'*Hedonic Balance*, ovvero la differenza tra il PA e il NA. Occorre poi osservare se i valori così ottenuti siano superiori o inferiori a 0, poiché se superiori indicano che il bilanciamento edonico delle persone tende verso emozioni positive, al contrario tale equilibrio verterà verso emozioni negative.
- SWLS: tale scala indica il grado di soddisfazione per la vita percepito da ciascun soggetto. Per analizzare questo costrutto è stata calcolata una variabile totale (SWLS_t), ottenuta mediante il calcolo della media dei 5 item, di cui è composta la *Satisfaction With Life Scale*. I valori variano da 1 a 7 e, più il valore si avvicina a 7, maggiore è la soddisfazione per la vita.
- MLCS: come per la scala relativa al benessere soggettivo, è stato calcolato un unico parametro (Locus_tot) – ricorrendo alla media dei 7 item, di cui è composta la *Mini Locus of Control Scale*. Un punteggio alto di tale variabile è indice di un locus di tipo esterno; un punteggio basso è caratteristico invece di un locus interno.

- Religiosità: tale sezione è suddivisa in 3 categorie che intendono rilevare il livello di credenza dei partecipanti al questionario, quanto siano praticanti e l'importanza da loro attribuita alla fede in Dio. Avendo riscontrato che tali variabili vertono tutte nella stessa direzione, le ho riassunte in un unico parametro (Relig_ tot) tramite il calcolo della media. La forza e la qualità della religiosità sono state misurate su scale da 0 a 10, dove la religiosità è più forte quanto più elevato è il valore attribuito a tale item.

5 Risultati

Il campione da me selezionato include soggetti di età compresa tra 16 e 36 anni con età media pari a 27,44 e con deviazione standard di 6,001. Il campione si distribuisce in modo abbastanza omogeneo in suddetta fascia di età, con una particolare concentrazione di persone rispettivamente di 23 (10 soggetti) e 35 anni (15 soggetti). Relativamente al genere è stata calcolata una percentuale pari a 37% di maschi e a 63% di femmine. Considerata l'età, la maggior parte dei partecipanti alla ricerca svolge la professione di studente – di quest'ultima i principali titoli di studio conseguiti sono la Laurea e il Diploma. Si osserva poi che della restante parte dei partecipanti spiccano le professioni di impiegato e di insegnante.

Riprendendo le scale di costrutto descritte poco sopra passerei ora ad analizzare le rispettive tabelle.

Dall'analisi dell'*Hedonic Balance* si evince che la maggior parte degli intervistati tende a bilanciarsi su emozioni positive, poiché appunto i valori superiori allo 0 sono maggiori rispetto a quelli posti al di sotto.

Per analizzare invece la tabella relativa alla *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) occorre osservare quanto più i valori si avvicinano a 7 per determinare il grado di soddisfazione per la vita percepito dagli intervistati.

Notiamo che al valore 6,00 corrispondono ben 14 soggetti, il che significa che il campione da me selezionato si ritiene abbastanza soddisfatto.

Dalla lettura della tabella relativa al *locus of control*, misurato utilizzando la MLCS,

posso affermare che le persone intervistate tendono ad avere un *locus of control* di tipo interno, ovvero attribuiscono a sé eventuali cause di fallimenti e/o successi.

Passando infine ad analizzare l'ultima tabella riguardante la religiosità, è possibile notare che i valori oscillano tra lo 0 e il 10. Ad un primo sguardo possiamo subito osservare che sono maggiori le persone, i cui valori si avvicinano al 10 – il che significa che esse si considerano molto religiose e che la religiosità da loro vissuta è di qualità soddisfacente.

Di tutti i soggetti intervistati è stato rilevato che soltanto il 35%, tuttavia, è parte di associazioni di stampo religioso.

La Tabella 1 presentata qui sotto ci descrive che le categorie ritenute maggiormente importanti dai nostri partecipanti nel contribuire alla felicità sono: la salute, la famiglia, il lavoro e le amicizie. Sono però le donne ad attribuire maggiore valore a tali fattori rispetto invece agli uomini, in modo particolare riguardo la salute e la famiglia – dove appunto le donne raggiungono rispettivamente il 60% e il 73% di coloro che le ritengono importanti.

Per quanto riguarda le restanti categorie notiamo che poche persone hanno indicato il denaro come valore essenziale ai fini della felicità e di più dagli uomini, allo stesso modo notiamo che “Valori e virtù” ed “Eventi piacevoli” non sono componenti rilevanti della felicità per i nostri partecipanti alla ricerca; relativamente al benessere e agli hobbies non ci sono differenze tra maschi e femmine; l'amore è ritenuto essere più rilevante per il genere femminile, dove rispettivamente è stato rilevato il 20% e il 30% di risposte maschili e femminili; non sussistono invece particolari differenze tra maschi e femmine relativamente alle relazioni sociali, la conoscenza di sé stessi e gli obiettivi di vita. Invece per quanto concerne l'autorealizzazione notiamo subito che le donne si sentono più realizzate nella vita rispetto agli uomini.

Tabella 1. Variabili a confronto suddivise per genere.

Variabili	n (%) M	n (%) F	Media	Dev. Standard
Salute	17 (48,6%)	36 (60%)	26,5	13,44
Famiglia	25 (71,4%)	44 (73,3%)	34,5	13,44
Denaro	11 (31,4%)	14 (23,3%)	12,5	2,12
Lavoro	14 (40%)	26 (43,3%)	20	8,49
Amore	7 (20%)	18 (30%)	12,5	7,78
Amici	15 (42,9%)	36 (60%)	25,5	14,85
Hobbies	11 (31,4%)	17 (28,3%)	14	4,24
Benessere	11 (31,4%)	12 (20%)	11,5	0,71
Eventi piacevoli	3 (8,6%)	8 (13,3%)	5,5	3,54
Valori e virtù	5 (14,3%)	6 (10%)	5,5	0,71
Buone rel. Sociali	5(14,30%)	6 (10%)	5,5	0,71
Autorealizzazione	1 (2,90%)	8 (13,30%)	4,5	4,95
Conoscenza di sé	2 (5,70%)	1 (1,70%)	1,5	0,71
Obiettivi di Vita	5(14,30%)	8 (13,30%)	6,5	2,12

Al fine di verificare le mie ipotesi, andiamo ad analizzare le correlazioni esistenti tra la religiosità, il benessere e gli affetti positivi/negativi.

Ad un'analisi attenta della Tabella 2 sottostante possiamo osservare che vi è una correlazione positiva con buona significatività tra il benessere e la credenza religiosa; mentre invece l'essere credenti non correla in modo significativo con le emozioni associate alla religione.

E ancora, notiamo che vi è una correlazione significativa positiva tra il benessere e il partecipare ad attività religiose; non vi è invece un rapporto significativo tra l'essere praticanti e le emozioni associate alla partecipazione ad eventi religiosi.

Riguardo invece all'importanza attribuita alla religione, abbiamo una buona correlazione con il benessere e che presenta altresì una significatività positiva; rispetto invece all'affettività provata la relazione è di indipendenza (Vedi Tabella 2).

Tabella 2. Religiosità messa a confronto con benessere e affetti positivi/negativi.

Variabili		Benessere	Affetti Negativi	Affetti Positivi
religione_credente	Correlazione di Pearson	0,25	-0,06	-0,02
	Sign. (a due code)	0,02	0,61	0,82
	N	92	91	91
religione_praticante	Correlazione di Pearson	0,31	0,01	0,01
	Sign. (a due code)	0,00	0,95	0,90
	N	92	91	91
religione_importanza	Correlazione di Pearson	0,28	-0,07	0,02
	Sign. (a due code)	0,01	0,53	0,86
	N	93	92	92

Nella Tabella 3 possiamo osservare che il *locus of control* non correla con la religiosità del nostro campione.

Il *locus of control* delle persone rilevato è per lo più interno e correla negativamente con il benessere soggettivo seppure in misura moderata.

In modo particolare, notiamo che il percepire emozioni negative è in relazione con il *locus of control* e la relazione tra esse è direttamente proporzionale e significativa; vi è invece una relazione inversa tra gli affetti negativi ed il benessere soggettivo. Altresì, si può osservare una significatività rispettivamente nelle correlazioni tra il bilanciamento edonico e il *locus of control* e tra il bilanciamento edonico e la percezione di emozioni negative, per cui vi è un rapporto inverso. Al contrario, abbiamo una correlazione positiva significativa del bilanciamento edonico con il benessere.

Tabella 3. Correlazioni fra scale di religiosità, *locus of control*, benessere e affetti positivi/negativi.

Misure		Religiosità	Locus	Benessere	Affetti Negativi
Religiosità	Correlazione di Pearson	1	-0,13	0,30	-0,04
	Sign. (a due code)		0,22	0,00	0,69
	N	95	93	93	92
Locus	Correlazione di Pearson	-0,13	1	-0,14	0,42
	Sign. (a due code)	0,22		0,17	0
	N	93	93	93	92
Benessere sogg.	Correlazione di Pearson	0,30	-0,14	1	-0,38
	Sign. (a due code)	0,00	0,17		0
	N	93	93	93	92
Affetti Negativi	Correlazione di Pearson	-0,04	0,42	-0,38	1
	Sign. (a due code)	0,69	0	0	
	N	92	92	92	92
Affetti Positivi	Correlazione di Pearson	0,00	-0,28	0,20	-0,36
	Sign. (a due code)	0,97	0,01	0,06	0
	N	92	92	92	92
Hedonic Balance	Correlazione di Pearson	0,03	-0,43	0,37	-0,87
	Sign. (a due code)	0,77	0	0	0
	N	92	92	92	92

Ad un'analisi generale e descrittiva dei costrutti di interesse del nostro studio è stato scelto di utilizzare la variabile genere per verificare se ci fossero differenze fra maschi e femmine.

Osservando la Tabella 4 notiamo che vi sono poche differenze di genere significative: le femmine tendono ad avere un *locus of control* più interno rispetto ai maschi. Tali tendenze erano prevedibili, considerate le ricerche empiriche presenti in letteratura sull'argomento; per quanto riguarda invece il benessere soggettivo e l'Hedonic Balance non ci sono differenze sostanziali. Il nostro può essere dunque definito un campione

dove spicca la caratteristica dell'omogeneità.

Tabella 4. Media e Dev. Standard suddivise per genere rispetto alla religiosità, il *locus of control*, il benessere soggettivo e affettività.

	Maschi	Dev. Standard	Err. std. della media	Femmine	Dev. Standard	Err. std. della media
Religiosità	6,26	2,56	0,43	6,63	2,8	0,36
Locus	3,58	0,89	0,16	3,21	0,87	0,11
Benessere soggettivo	4,56	1,41	0,25	4,77	1,32	0,17
Affetti negativi	2,39	0,75	0,13	2,27	0,67	0,09
Affetti positivi	3,18	0,64	0,11	3,33	0,48	0,06
Hedonic Balance	0,79	1,2	0,21	1,06	0,92	0,12

Ad una lettura attenta della Tabella 5 posso affermare che non vi sono differenze di genere significative rispetto ai costrutti analizzati, ricorrendo al t-Test. Possiamo infatti osservare che i valori oscillano intorno allo 0, il che significa che i risultati ottenuti non si discostano da quelli presunti come ipotesi.

Tabella 5. Test t per l'eguaglianza delle medie.

Variabili		Sign. (a due code)	Diff. della media	Diff. errore std.
Religiosità	Varianze uguali presunte	0,52	-0,37	0,58
	Varianze uguali non presunte	0,51	-0,37	0,56
Locus	Varianze uguali presunte	0,06	0,37	0,19
	Varianze uguali non presunte	0,06	0,37	0,19
Benessere	Varianze uguali presunte	0,48	-0,21	0,29
	Varianze uguali non presunte	0,49	-0,21	0,30
Affetti Negativi	Varianze uguali presunte	0,43	0,12	0,15
	Varianze uguali non presunte	0,45	0,12	0,16
Affetti Positivi	Varianze uguali presunte	0,20	-0,15	0,12
	Varianze uguali non presunte	0,25	-0,15	0,13
Hedonic Balance	Varianze uguali presunte	0,23	-0,27	0,22
	Varianze uguali non presunte	0,27	-0,27	0,24

Nel corso del mio studio ho voluto analizzare quanto il partecipare o meno ad associazioni religiose incida sulla propria percezione del sentirsi religiosamente coinvolti; mi sono altresì domandata se l'associazionismo religioso sia correlato con il *locus of control*, il benessere e l'affettività. Per quanto riguarda la religiosità, posso confermare la mia ipotesi che l'essere attivi in gruppi religiosi concorra ad aumentare il proprio credo in Dio; se invece si va ad analizzare la capacità di far fronte ai propri fallimenti o successi, non ci sono differenze sostanziali tra chi è parte di associazioni e chi non frequenta tali gruppi; infine, non sono state rilevate differenze tra i 2 gruppi per quanto concerne il bilanciamento emotivo. Vedi Tabella 6.

Tabella 6. Tabella di confronto fra l'associazionismo religioso e i costrutti di religiosità, *locus of control*, benessere e affetti positivi/negativi.

Variabili	Si	Dev. Standard	Err. Std. della media	No	Dev. Standard	Err. Std. della media
Religiosità	8,38	1,26	0,22	5,48	2,74	0,35
Locus	3,14	0,76	0,14	3,45	0,94	0,12
SWLS_t	5,01	1,31	0,23	4,53	1,35	0,17
Affetti Negativi	2,41	0,65	0,12	2,26	0,72	0,09
Affetti Positivi	3,33	0,5	0,09	3,25	0,57	0,07
Hedonic Balance	0,92	0,91	0,16	0,99	1,09	0,14

Da un'analisi generale della Tabella 7 possiamo osservare che non vi sono differenze statisticamente significative tra le varianze calcolate per i costrutti del *locus of control*, benessere e affetti positivi/negativi; unica significatività invece è stata individuata per quanto riguarda la religiosità.

Tabella 7. Test t per l'uguaglianza delle medie.

Misure		Sign. (a due code)	Diff. della media	Diff. err. std.
Religiosità	Varianze uguali presunte	0	-2,90	0,50
	Varianze uguali non presunte	0	-2,90	0,41
Locus	Varianze uguali presunte	0,11	0,31	0,19
	Varianze uguali non presunte	0,09	0,31	0,18
Benessere	Varianze uguali presunte	0,11	-0,48	0,29
	Varianze uguali non presunte	0,10	-0,48	0,29
Affetti Negativi	Varianze uguali presunte	0,34	-0,15	0,15
	Varianze uguali non presunte	0,33	-0,15	0,15
Affetti Positivi	Varianze uguali presunte	0,52	-0,08	0,12
	Varianze uguali non presunte	0,50	-0,08	0,12
Hedonic Balance	Varianze uguali presunte	0,76	0,07	0,23
	Varianze uguali non presunte	0,75	0,07	0,22

In questa ricerca ho voluto operare un confronto fra i vari costrutti analizzati in base all'età al fine di verificare se vi siano differenze di atteggiamento osservate nei ragazzi al di sotto di 28 anni e nei giovani adulti, la cui età è compresa tra i 28 e i 36 anni.

Tabella 8. Confronto fra i costrutti di religiosità, locus of control, benessere e affetti positivi/negativi suddiviso per fasce di età.

Misure	Età (1)	Dev. Standard	Err. std. della media	Età (2)	Dev. Standard	Err. std. della media
Religiosità	6,13	2,62	0,37	6,9	2,77	0,41
Locus	3,37	1,04	0,15	3,3	0,68	0,1
Benessere	4,4	1,26	0,18	5,03	1,38	0,21
Affetti						
Negativi	2,51	0,69	0,1	2,07	0,63	0,1
Affetti Positivi	3,15	0,5	0,07	3,43	0,56	0,09
Hedonic						
Balance	0,63	0,96	0,14	1,36	0,98	0,15

Note: Età (1) = meno di 28 anni; Età (2) = più di 28 anni

Dall'analisi della Tabella 8 possiamo osservare che i ragazzi e i giovani adulti differiscono di poco nel livello di religiosità e nel fronteggiare fallimenti e successi. Per quanto riguarda invece il benessere è stato rilevato che le persone al di sopra dei 28 anni tendono a sentirsi maggiormente realizzate nella propria vita rispetto alla fascia più giovane; i ragazzi più giovani tendono a sperimentare maggiori emozioni e sentimenti negativi, mentre invece i giovani adulti oltre i 28 anni sono più felici.

Tabella 9. Test t per l'uguaglianza delle medie.

Misure		Sign. (a due code)	Diff. della media	Diff. err. std.
	Varianze uguali presunte	0,17	-0,77	0,55
	Varianze uguali non presunte	0,17	-0,77	0,56
Religiosità				
	Varianze uguali presunte	0,69	0,07	0,19
	Varianze uguali non presunte	0,68	0,07	0,18
Locus				
	Varianze uguali presunte	0,03	-0,62	0,27
	Varianze uguali non presunte	0,03	-0,62	0,28
Benessere				
	Varianze uguali presunte	0,00	0,44	0,14
Affetti Negativi	Varianze uguali non presunte	0,00	0,44	0,14
	Varianze uguali presunte	0,01	-0,28	0,11
	Varianze uguali non presunte	0,01	-0,28	0,11
Affetti Positivi				
	Varianze uguali presunte	0,00	-0,73	0,20
Hedonic Balance	Varianze uguali non presunte	0,00	-0,73	0,20

Osservando la Tabella 9 in alto, possiamo affermare che vi siano molte differenze significative fra i campioni di età considerati.

Conclusioni

Per la mia tesi ho scelto di trattare la complessa questione della felicità, che soltanto a partire dagli anni Novanta ha suscitato l'interesse dei ricercatori. Prima di allora ci si concentrava maggiormente sui processi psicologici negativi.

Ho scelto poi di approfondire in modo particolare il rapporto che sussiste tra la fede in Dio e la felicità. Tale scelta è legata al fatto che fin da bambina sono stata cresciuta in un'ottica religiosa secondo i valori della fede cattolica sia a casa sia a scuola. Crescendo, il mio rapporto con Dio è cambiato ma ho sempre ricercato occasioni per vivere al meglio questa dimensione spirituale – anche attraverso un coinvolgimento attivo nel volontariato.

Sono poi venuta casualmente a conoscenza di una ricerca condotta da una mia docente universitaria riguardante appunto la felicità e che prevedeva la compilazione di un questionario, così ho deciso di farne oggetto di tesi.

Come già detto, ho voluto indagare come il credo religioso e la felicità siano fra loro collegati e in che modo la partecipazione a gruppi religiosi possa concorrere ad aumentare il proprio senso di fede.

Ho esaminato dunque i diversi studi presenti in letteratura sull'argomento prima di procedere all'esposizione del mio oggetto di ricerca.

Innanzitutto, mi sono interrogata riguardo all'identità religiosa. Essa è considerata a tutti gli effetti una tipologia di formazione dell'identità; occorre tuttavia distinguerla dalla religiosità. Infatti l'identità religiosa non implica il partecipare ai rituali, bensì il sentirsi parte di una comunità e l'accettazione dei valori spirituali; la religiosità invece prevede un ulteriore passaggio, ovvero l'importanza attribuita ai gruppi religiosi e la partecipazione alle attività proposte (Van der Noll, Rohmann, Saroglou, 2018).

L'identità religiosa è altresì considerata un importante fattore di coesione sociale, al punto che vi sono autori ad aver definito l'essere umano come *Homo religiosus* poiché la religione è presente fin dall'antichità.

Sono molte poi le ricerche ad aver riscontrato una relazione positiva tra il benessere e la religiosità; inoltre sono stati osservati effetti benefici anche rispetto alla salute sia fisica sia mentale (Seeman, Dubin, 2003).

Tuttavia, la maggior parte delle ricerche presenti in letteratura si è focalizzata su

campioni di lingua inglese con riferimento particolare al Cristianesimo.

Ho però trovato uno studio del 2019 che ha selezionato come campione un gruppo di studenti universitari e di religione musulmana, confermando di fatto i risultati già ottenuti nelle ricerche precedenti; è stato anche dimostrato come la religione influisca sul benessere soggettivo ancora più del reddito (Ellison, 2018).

Un altro aspetto da considerare riguardo alla religiosità è il rapporto tra essa e la felicità e a tal proposito è importante distinguere 2 diverse motivazioni che guidano le persone: intrinseche e estrinseche. Le motivazioni intrinseche considerano la religione come fine in sé e conferiscono un significato alla propria vita, fungendo da bussola morale; le persone che invece sono mosse da motivazioni estrinseche ricorrono alla religiosità come mezzo per raggiungere uno scopo anche non religioso, fronteggiando meglio situazioni stressanti.

Ci possono essere però anche risvolti negativi poiché una religiosità eccessiva può condurre a depressione o ad altri problemi mentali; inoltre, spesso la religione non viene contestualizzata ma considerata soltanto a livello individuale. E ancora, è spesso fatta oggetto di stereotipi e pregiudizi.

Da alcune ricerche effettuate in Paesi musulmani ho potuto riscontrare come il solo credere in Dio non conduca sempre alla felicità, se non contestualizzato. Infatti gli autori di tali studi hanno rilevato che l'essere Musulmani in sé non sia motivo di felicità, piuttosto i Musulmani traggono la loro felicità dal fatto di risiedere in un luogo dove la maggior parte delle persone è religiosa (Asadullah, Chaudhury, 2019).

Si può dunque affermare che la spiritualità sia più diffusa in ambienti dove la povertà regna sovrana e dove le persone si identificano nella religione nazionale.

Con lo sviluppo economico e sociale invece le persone tendono a sentirsi meno felici e a perdere il contatto con Dio. Ciò vale soprattutto in contesti a prevalenza musulmana.

Interrogandoci dunque su quale religione renda più felici, dagli studi trovati in letteratura ho dedotto che è il Cristianesimo ad apportare maggiore felicità alle persone – in modo particolare la credenza cattolica, che risulta prevalentemente diffusa nei Paesi latino-americani.

Concentrandomi poi sul Cattolicesimo – oggetto della mia ricerca – c'è una differenza tra il mero dichiararsi persone religiose e il partecipare attivamente alla comunità cristiana, lasciandosi illuminare dagli insegnamenti e dai valori proposti e provando ad

avere uno sguardo diverso nel vivere nella realtà quotidiana.

Ulteriori ricerche sono state poi condotte in ambito scolastico ed è risultato che coloro che hanno ricevuto un'educazione religiosa tendono ad ottenere migliori risultati a scuola e ad adottare comportamenti più sani rispetto a coloro che invece si limitano a credere nell'esistenza di un Dio senza tuttavia lasciarsi coinvolgere.

È pur vero che in periodo adolescenziale la famiglia esercita una notevole influenza nell'indirizzare le scelte di vita (Spector, 2018).

Per quanto riguarda invece il mio studio, ho scelto di sottoporre il questionario a ragazzi e giovani adulti di età compresa tra 16 e 36 anni aventi una sensibilità religiosa. Per la raccolta dei dati mi sono rivolta alla mia Parrocchia e ad altre associazioni presenti sul territorio; ad una parte dei partecipanti il questionario è stato inoltrato tramite mail. È risultato che le componenti di felicità ritenute essenziali dagli intervistati ai fini della felicità sono il lavoro, la salute, la famiglia e le amicizie.

Per raccogliere i dati utili ai fini della ricerca sono ricorso a vari costrutti volti ad analizzare il livello di religiosità e di realizzazione della vita percepito dai partecipanti, la loro capacità di affrontare i propri fallimenti o successi (*locus of control*) e la loro tendenza nel percepire maggiormente emozioni e/o sentimenti positivi o negativi. Inoltre, sono stati raccolti alcuni dati socio-demografici.

Considerata l'età dei partecipanti, la maggior parte sono studenti. Alcuni degli intervistati invece sono lavoratori e le principali professioni da loro svolte sono impiegato e insegnante. Di coloro che hanno partecipato alla mia ricerca 5 si sono dichiarati invece atei.

A differenza di quel che avevo previsto, soltanto il 35% dei soggetti frequenta gruppi religiosi. Le persone intervistate tendono ad attribuire a sé le cause del proprio fallimento o successo, mostrando di avere un *locus of control* di tipo interno.

Relativamente alle emozioni e sentimenti provati le persone intervistate tendono a bilanciarsi su emozioni e/o sentimenti positivi, tuttavia risulta che la credenza in Dio non è correlata con le emozioni provate. È stata altresì individuata una relazione di indipendenza fra l'importanza attribuita alla religione e le emozioni provate.

Dai dati raccolti risulta che un *locus of control* di tipo interno influisca negativamente sulla percezione delle emozioni. E ancora, il *locus of control* sembra non correlare con la religiosità a disconferma della mia ipotesi.

Operando una distinzione di genere e a conferma di quanto ho potuto riscontrare in letteratura, le donne tendono ad essere più religiose e ad avere un *locus of control* di tipo interno rispetto invece agli uomini; per quanto riguarda le altre misurazioni non sono state rilevate differenze di genere significative.

Sono poi andata a verificare se l'essere membri di gruppi religiosi oppure no possa influire sui costrutti da me considerati. Per quanto riguarda il *locus of control* non sono state rilevate differenze significative tra chi partecipa e chi invece no.

Infine, dalle ultime analisi effettuate non sono emerse differenze particolari relativamente al *locus of control* e al livello di religiosità tra chi si colloca al di sotto dei 28 anni e chi invece ha più di 28 anni; i giovani adulti con più di 28 anni si sentono maggiormente realizzati nella propria vita e più felici rispetto alla fascia di età più giovane; vi sono poi differenze significative fra le 2 fasce di età considerate per quanto riguarda le emozioni.

In generale dunque posso affermare di aver confermato le mie ipotesi.

In futuro si potrebbe considerare se vi siano stati dei cambiamenti di percezione relativamente ai costrutti analizzati, tenendo conto anche della situazione pandemica attuale. Mi piacerebbe infatti osservare se tale pandemia abbia influito negativamente o se al contrario si sia tenuto alto il livello di positività, anche grazie all'affidarsi a un Dio. Considerato poi che la società attuale spinge verso un ateismo diffuso e individualista, sarebbe interessante riprendere tale studio per verificare se le persone ad oggi religiose si siano lasciate plasmare da questa tendenza diffusa o se invece si siano radicate ancor più nella fede – mostrandosi controcorrente e mantenendo una propria originalità di pensiero.

Bibliografia

Abdel-Khalek, A. M. (2010). Religiosity, subjective well-being and neuroticism. *Mental Health, Religion & Culture*, 13 (1), 67-79.

Abdel-Khalek, A. M. (2018). Religiosity and subjective well-being in the Arab *Context*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.

Abdel-Khalek, A. M. (2020). Associations of religiosity, attitudes towards suicide and religious coping with suicidal ideation and suicide attempts in 11 muslim countries. *Social Science & Medicine*, 265, 113-390.

Allport, G. W., Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5 (4), 432–443.

Asadullah, M. N., Chaudhury, N. (2019). Support for gender stereotypes: does Madrasah education matter? *The Journal of Development Studies*, 55 (1), 39-56.

Ashbrook, J. B., Albright, C. R. (1997). *The humanizing brain where religion and neuroscience meet*. Portland: Pilgrim Pr.

Basu et al. (2011). The influence of religion on health. *Social Sciences, Arts & Humanities* 3 (1), 1-3.

Basu, I., Brown, G., Devine, J. (2017). Governance, rights and the demand for democracy: Evidence from Bangladesh. In Basu, I., Devine, J., Wood, G. D., Khair, R. (Eds.), *Politics and governance in Bangladesh: Uncertain landscapes*. London: Routledge.

Bos, M. (2017). Religious identity and an emerging global ethic. *Al Amana Centre*, 1-31.

Coleman, S., Collins, P. (2017). *Religion, identity and change: perspectives on global transformations*. Routledge.

Devine, J., Hinks, T., Naveed, A. (2019). Happiness in Bangladesh: the role of religion and connectedness. *Journal of Happiness Studies*, 20 (5), 351-371.

Dhir, S. (2016). Why religion promotes happiness. *Journal of Humanities and Social Science*, 21 (12), 49-51.

Eichhorn, J. (2012). Happiness for believers? Contextualizing the effects of religiosity on life-satisfaction. *European Sociological Review*, 28 (5), 583–593.

Ellison, C. G., DeAngelis Reed, T. (2018). Aspiration strain and mental health: the education-contingent role of religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 57 (2), 341-364.

George, L. K., Larson, D. B., Koenig, H. G., McCullough, M. E. (2000). Spirituality and health: what we know, what we need to know. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19 (1), 102-116.

Gordon, A. (2018). Marriage, religion and women's happiness. *Honors Theses*, 1701.

Keith Fernandes, J. (2019). *Evangelii Gaudium: Catholicism as the source of consolation in Goan Society*. *Nidan*, 4 (1), pp. 39-57. Centre for research in anthropology. University Institute of Lisbon (CRIA-IUL).

Lewis, C. A., Maltby, J., Day, L. (2005). Religious orientation, religious coping and happiness among UK adults. *Personality and Individual Differences*, 38 (5), 1193-1202.

McCullough, M. E., Hoyt, W. T., Larson, D. B., Koenig, H. G., & Thoresen, C. (2000). Religious involvement and mortality: A meta-analytic review. *Health Psychology*, 19 (3), 211–222.

Moore, J. A. (2019). Social Justice: Intersecting Catholicism, citizenship and capitalism. *The Independent Review*, 24 (1), 119-130.

Pearce, L., Hayward, G., Pearlman, J. (2017). Measuring five dimensions of religiosity across adolescence. *Review of Religious Research*, 59, 367-393.

Quack, J. (2017). Leading and misleading religious boundaries: lessons from (mental) health seeking practices in India. In: Basu, H., Littlewood, R., Steinforth, A. (Spirit&mind), *Mental Health at the Intersection of Religion and Psychiatry*, 7, Berlin, Münster: LIT.

Rupan, D. (2018). Predicting spiritual well-being among adolescents. *Indian Journal of Human Relations*, 52 (1), 63-69.

Seeman, T. E., Dubin, L. F. (2003). Religiosity/spirituality and health: a critical review of the evidence for biological pathways. *American Psychologist*, 58 (1), 53-63.

Sodiqov, M. (2019). Problems of regulation of secularism and religious principles in Arab countries. *The Light of Islam*, 4 (23), 1-9.

Sotgiu, I. (2013). *Psicologia della felicità e dell'infelicità*. Roma: Carocci Editore.

Spector, C. (2018). Religiously engaged adolescents demonstrate habits that help them get better grades, Stanford scholar finds. *Stanford Graduate School of Education*. 1-5.

Tarakeshwar, N., Stanton, J., Pargament, K. I. (2003). Religion: An overlooked dimension in cross-cultural psychology. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34 (4), 377-394.

Tudor, K. (2019). Religion, faith, spirituality and the beyond in transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, 49 (2), 71-87.

Vanderweele, T. J. et al. (2016). Religious service attendance and lower depression among women - a prospective cohort study. *Annals of Behavioral Medicine*, 50, 876-884.

VanderWeele, T.J. (2017). Religion and health: a synthesis. In: Peteet, J.R. and Balboni, M.J. (Eds.). *Spirituality and Religion within the Culture of Medicine: From Evidence to Practice*. New York, NY: Oxford University Press.

Van der Noll, J., Rohmann, A., Saroglou, V. (2018). Societal level of religiosity and religious identity expression in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 49 (6), 959-975.

Wilson, S. (2019). *The happy Saint: The call to holiness is a call to happiness*. Master of applied positive psychology, Capstone Projects. (170). University of Pennsylvania. Advisor: Kathryn Wessling, Ph. D.

Sitografia

<https://www.uccronline.it/2019/02/02/chi-va-a-messa-e-piu-felice-dei-cristiani-nominali-e-dei-non-religiosi/> (visitato il 2 febbraio, 2019).

Horwitz, I. M. (2018). The Abider-Avoider Achievement Gap: The Association Between GPA and Religiosity in Public Schools. <https://doi.org/10.3123S/osf.io/8ye3s>

Clifton, J. (2012). Latin Americans most positive in the world. Gallup. <https://news.gallup.com/poll/159254/latin-americans-positive-world.aspx>