

PR1 Rapporto – Mappa delle sfide, delle preoccupazioni e dei bisogni degli studenti



Mindfulness Practices for Students in Society



Vilnius
University



2021-1-FR01-KA220-HED-
000027504

Introduzione

Questo rapporto presenta i risultati del primo progetto (PR1) di MP4, finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea con il progetto ID 2021-1-FR01-KA220-HED-000027504.

PR1 ha comportato una ricerca intersettoriale approfondita sullo stato dell'arte delle sfide e delle preoccupazioni emotive degli studenti, seguita da un'indagine europea per produrre una mappatura delle principali sfide e preoccupazioni affrontate dagli studenti nel 2022, dopo la pandemia di COVID. Il progetto si concentra sulla promozione di competenze non tecniche e sull'accelerazione della transizione sociale e climatica, con la pratica della mindfulness fortemente connessa ai cambiamenti ambientali e climatici. Il consorzio del progetto comprende l'Institut Polytechnique UniLaSalle (coordinatore del progetto), l'Università di Vilnius, Conhecer-Se, l'Università degli Studi Roma Tre, l'Universidade Nova de Lisboa, il Consorzio Scuola Comunità Impresa - CSCI, Ocak izi dernegi e UNICA - Network of Universities from the Capitals of Europe.

La metodologia di ricerca per il PR1 è consistita in un'indagine sugli studenti in Europa, condotta dalle quattro università del consorzio, con il supporto di due partner con un background e un'attività di counselling/salute mentale (Ocak Izi Dernegi e Conhecer-Se) sotto la guida dell'Università di Vilnius, in Lituania. Il campo di ricerca di ciascuna università ha permesso al progetto di esplorare le sfide e le preoccupazioni degli studenti da diverse prospettive, tra cui quella storica, antropologica, delle scienze cognitive, delle scienze della religione, della leadership e della gestione. Lo strumento di indagine è stato replicabile e disponibile in inglese e nelle lingue del consorzio, rendendolo adatto all'uso nelle scuole superiori o nelle università al di fuori dell'UE, come la rete dell'Associazione Internazionale delle Università Lasalliane.

L'indagine ha prodotto dati originali sullo stato emotivo e sull'atteggiamento degli studenti verso l'ambiente come individui e come gruppo (Istituto di istruzione superiore). L'indagine è stata progettata per produrre una mappatura delle principali sfide e preoccupazioni, comprese le questioni sociali, psicologiche e ambientali interconnesse. I risultati del PR1 sono direttamente collegati ad altre attività del progetto, in particolare alla creazione di uno strumento di orientamento e valutazione (PR3), guidato dall'Università di Roma Tre con la sua esperienza nel Digital Humanities Lab, e al forte contributo degli insegnanti di mindfulness del consorzio, che si basa sulla mappatura degli studenti del PR1 e sui risultati dell'indagine.

I risultati del PR1 hanno un potenziale significativo e costituiscono la base per un'ulteriore implementazione degli strumenti di mindfulness tra gli studenti universitari e non solo. La comprensione dello stato attuale delle conoscenze in questo campo rispetto agli effetti culturali, sociali ed economici aiuterà a sviluppare strumenti di mindfulness più precisi e flessibili per l'istruzione superiore. I risultati dell'indagine potrebbero essere utilizzati da altri ricercatori, educatori e professionisti per migliorare le loro competenze e mettere in relazione i problemi ambientali con le azioni degli individui in altre università, comunità, imprese e oltre. Sulla base dei risultati dell'indagine condotta dagli studenti del PR1, il team del progetto ha in programma la pubblicazione di articoli scientifici scritti in inglese e destinati a riviste peer reviewed e indicizzate.

Metodologia L'obiettivo del PR1 era quello di creare un sondaggio chiamato Student Challenges Mapping/Survey. Il motivo è stato quello di comprendere meglio il ruolo attuale della mindfulness nei movimenti per la sostenibilità e la giustizia ambientale e di raccogliere informazioni dagli studenti dell'istruzione superiore (HE), che sono l'obiettivo principale della nostra ricerca.

Il sondaggio si base sugli [United Nations Sustainable Development Goals](#) (SDGs), in quanto le istituzioni di istruzione superiore si sono impegnate a contribuire al loro raggiungimento entro il 2030 (Vilalta et al. 2018). Questi 17 SDGs sono stati stabiliti dagli Stati membri delle Nazioni Unite nel 2015 e sono raccolti nell'Agenda 2030. Gli SDGs sono interconnessi, riconoscendo che le azioni intraprese in un'area avranno un impatto sui risultati in altre e che lo sviluppo deve considerare la sostenibilità sociale, economica e ambientale. Sono organizzati intorno alle "5P" - pianeta, persone, prosperità, pace e partnership - per rispondere alle esigenze presenti e future. In breve, gli SDG sono:

- 1) Porre fine alla povertà in tutte le sue forme, ovunque;
- 2) Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare e una migliore nutrizione e promuovere un'agricoltura sostenibile;
- 3) Garantire vite sane e promuovere il benessere per tutti a tutte le età;
- 4) Garantire un'istruzione di qualità inclusiva ed equa e promuovere opportunità di apprendimento permanente per tutti;
- 5) Raggiungere l'uguaglianza di genere ed emancipare tutte le donne e le ragazze;
- 6) Garantire la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua e dei servizi igienico-sanitari per tutti;
- 7) Garantire l'accesso a un'energia economica, affidabile, sostenibile e moderna per tutti;
- 8) Promuovere una crescita economica sostenuta, inclusiva e sostenibile, un'occupazione piena e produttiva e un lavoro dignitoso per tutti;
- 9) Costruire infrastrutture resilienti, promuovere un'industrializzazione inclusiva e sostenibile e favorire l'innovazione;
- 10) Ridurre le disuguaglianze all'interno dei Paesi e tra di essi;
- 11) Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, resilienti e sostenibili;
- 12) Garantire modelli di consumo e produzione sostenibili;
- 13) Adottare misure urgenti per combattere il cambiamento climatico e i suoi impatti;
- 14) Conservare e utilizzare in modo sostenibile gli oceani, i mari e le risorse marine per uno sviluppo sostenibile;
- 15) Proteggere, ripristinare e promuovere l'uso sostenibile degli ecosistemi terrestri, gestire in modo sostenibile le foreste, combattere la desertificazione, arrestare e invertire il degrado del territorio e fermare la perdita di biodiversità;
- 16) Promuovere società pacifiche e inclusive per lo sviluppo sostenibile, garantire l'accesso alla giustizia per tutti e costruire istituzioni efficaci, responsabili e inclusive a tutti i livelli;
- 17) Rafforzare i mezzi di attuazione e rivitalizzare il Partenariato globale per lo sviluppo sostenibile.¹

Questo sviluppo è importante perché l'istruzione superiore è stata precedentemente esclusa dall'agenda internazionale per lo sviluppo (Chankseliani & McCowan 2021) e le istituzioni di istruzione superiore svolgono un ruolo fondamentale nell'attuazione dei principi di sostenibilità (Žalėnienė & Pereira 2021). Anche gli studenti hanno il potenziale per contribuire al raggiungimento degli SDGs in vari modi, ma esistono conoscenze limitate sulla loro inclusività e sui loro sentimenti verso questi obiettivi. Mentre lavoravamo su come migliorare il modo in cui le comunità dell'istruzione superiore possono contribuire a questi obiettivi, volevamo raccogliere le percezioni e i sentimenti degli studenti (compresi i dipendenti dell'istruzione superiore) riguardo a ciò che è stato fatto finora, così come il loro impegno e il loro contributo al raggiungimento di questi obiettivi.

Per progettare il sondaggio è stato adottato un approccio collaborativo, utilizzando le conoscenze e le competenze del nostro team. Il sondaggio è stato creato utilizzando la piattaforma docs.google.com e agli

¹ Per maggiori dettagli sui target di ciascun obiettivo è possibile consultare l'ultimo Rapporto sui progressi degli SDG nel 2023. ([SDG Progress Report Special Edition 2023](#))

studenti è stato chiesto di compilarlo utilizzando i loro account Google. È importante notare che i loro indirizzi e-mail sono stati utilizzati esclusivamente per la compilazione del modulo e le risposte fornite sono rimaste anonime.

Il sondaggio è stato preparato in lingua inglese (e in parte in francese) e poi tradotto nelle altre lingue del progetto MP4. Attualmente abbiamo 8 versioni del sondaggio (Figura 1): Inglese, francese, italiano, lituano, polacco, portoghese, spagnolo e turco.

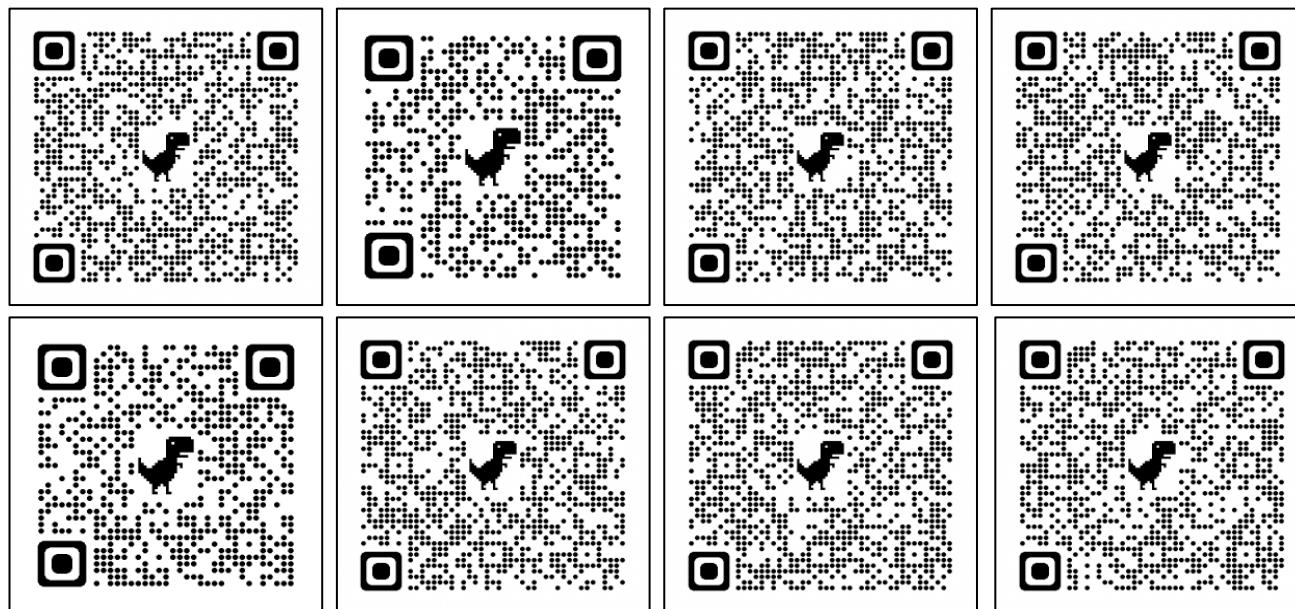


Figura 1 - Codici QR (e relativi link) per l'indagine sulla mappatura delle sfide degli studenti in diverse lingue, in alto: Inglese, francese, italiano, lituano; in basso: Polacco, Portoghese, Spagnolo, Turco.

La prima parte dell'indagine ha raccolto informazioni generali sui partecipanti:

- **Indirizzo e-mail** (richiesto solo per la registrazione, dopo non è stato utilizzato);
- **Età del partecipante**. Categorie possibili dall'elenco a discesa: meno di 20 anni, 20-24, 25-29, 30-34, 35 e più anni;
- **Nazionalità del partecipante**. Possibili categorie dall'elenco a discesa: francese, italiano, portoghese, spagnolo: Francese, italiano, portoghese, spagnolo, belga, polacco, lituano, turco, ucraino, tedesco, altro;
- **Luogo di studio al momento**. Possibili immagini dall'elenco: Francese, italiano, portoghese, spagnolo, belga, polacco, lituano, turco, ucraino, tedesco, altro;
- **Identità di genere del partecipante**. Possibili opzioni dall'elenco: Femminile, Maschile, Non-binario, Transgender, Intersessuale, Preferisco non dirlo, Lo indico nel box di seguito.

Il passo successivo consisteva nel selezionare l'SDG sul quale i partecipanti potevano condividere la loro comprensione e i loro sentimenti cliccando su una delle diciassette icone. È stata creata una serie di quattro domande per valutare la percezione dei risultati raggiunti dai partecipanti, lo stato emotivo nei confronti dei risultati, se i progressi sono stati fatti nella giusta direzione e il loro impegno. Le domande erano relative a specifici SDG e i partecipanti potevano scegliere tutti gli SDG che volevano. Si raccomandava a ciascuno di scegliere da tre a cinque SDG. Per alcune risposte è stata utilizzata una scala Likert a 7 punti, una scala psicometrica comunemente usata nelle ricerche che utilizzano questionari.

Il sondaggio comprendeva le seguenti domande:

- **Quanto conosce questo obiettivo degli Obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite e dell'Agenda 2030?** Scala Likert: da Per niente familiare (1) a Molto familiare e impegnato negli SDGs (7). L'ispirazione è venuta dallo studio di Hickman et al. (2021) e l'idea è stata quella di non concentrarsi solo sul cambiamento climatico, ma su tutti gli SDGs;

- **Qual è la sua percezione del livello di raggiungimento di questo obiettivo previsto per il 2030?** Scala Likert: da Lontano dal raggiungimento (1) a Completamente raggiunto (7). L'ispirazione è venuta dallo studio di Hickman et al. (2021) e l'idea era quella di cogliere la percezione degli studenti che già si occupano di SDGs nelle loro università;
- **Quale delle seguenti parole descrive meglio il tuo stato emotivo riguardo a questo obiettivo?** Possibili domande multiple da un elenco che comprendeva 32 emozioni diverse. Per la descrizione delle emozioni è stata utilizzata la Ruota delle emozioni di Plutchik (Karimova 2017). Le otto emozioni principali fungono da base per tutte le altre emozioni e sono visualizzate l'una di fronte all'altra in una griglia. La Ruota delle Emozioni è costruita collegando tutte le otto emozioni tra loro. Ogni emozione ha un proprio colore distinto sulla Ruota. Man mano che la forza del sentimento cresce verso il centro della Ruota, aumenta anche il colore dell'indicatore. Sia l'emozione che la tonalità diminuiscono in prossimità del perimetro. Inoltre, esistono emozioni secondarie che sono miscele delle emozioni principali. L'idea di utilizzare una maggiore varietà di emozioni è nata dalla ricerca di Pihkala (2021) sulla tassonomia delle emozioni climatiche;
- **Per quanto riguarda questo obiettivo, pensa che il suo Paese/Europa stia andando nella giusta direzione?** Scala Likert: da Strada sbagliata (1) a Direzione giusta (7). L'idea di calcolare le direzioni è nata dall'indagine IPSOS "What Worries the World" (2021), che ha rilevato l'opinione pubblica sulle questioni sociali e politiche più importanti in 28 Paesi;
- **Qual è il suo atteggiamento nei confronti di questo obiettivo? Si impegna in qualche attività volta a raggiungerlo?** Domanda aperta: Se no, perché? e Se sì, descrivi il vostro impegno in base ai seguenti livelli: Livello personale (ad esempio, sono volontario in un'associazione della mia città per sensibilizzare su ..., ecc.), Livello locale (ad esempio, sono membro di un'organizzazione o di un ente universitario che aiuta ..., ecc.), Livello nazionale (ad esempio, sono impegnato in attività politiche con il mio partito, per promuovere ..., ecc.), Livello europeo (ad esempio, Sono membro di una rete europea di organizzazioni che sostengono diverse cause, ecc.), livello internazionale (ad esempio, partecipo a un programma dell'ONU che mira a sostenere i Paesi non sviluppati, ecc.
- **Quanto pensi che lo sviluppo di abilità interiori - come ad esempio la consapevolezza di sé, la connessione, l'apprezzamento, ecc. - sia importante per raggiungere questo obiettivo?** Scala Likert: da Per niente (1) a Sono fondamentali (7). L'idea di indagare sull'importanza delle competenze interiori è nata dal quadro degli Obiettivi di sviluppo interiore, che mette in relazione le competenze e le qualità necessarie per lavorare con successo su questioni sociali complesse, in particolare quelle identificate nell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite e nei 17 SDG.

Inoltre, dopo le risposte principali, i partecipanti dovrebbero approfondire gli [Inner Development Goals framework](#).

L'idea era quella di collegare più strettamente gli SDGs e gli IDGs. Agli intervistati è stato chiesto di rispondere a questa domanda: "Pensi che una o più delle seguenti Abilità di Sviluppo Interiore siano importanti per raggiungere questi obiettivi?" scegliendo dall'elenco delle 23 abilità e qualità suddivise in 5 categorie:

- **Relazione con se stessi.** Sono possibili più scelte (5). La relazione con il sé si differenzia dalle identificazioni perché si riferisce a competenze psicologiche che possono essere sviluppate con la formazione;
- **Abilità cognitive.** Sono possibili più scelte (5). La cognizione si riferisce non solo al pensiero in senso tradizionale, ma anche alla creazione di senso e alla creatività, processi cognitivi che in gran parte avvengono al di sotto della soglia di consapevolezza;
- **Cura degli altri e del mondo.** Sono possibili scelte multiple (4). Gli atteggiamenti e i valori comprendono la posizione di base con cui un individuo (o una collettività) si relaziona al mondo (persone, problemi, eventi, vita in generale). La maggior parte di

essi ha una componente emotiva significativa sotto forma di disposizioni sentimentali durature.

- **Abilità sociali.** Sono possibili scelte multiple (5). Le abilità sociali sono una categoria che comprende le abilità in senso più tradizionale, in questo caso relative a vari aspetti del lavoro con altre persone in modo produttivo;
- **Guidare il cambiamento.** Sono possibili più scelte (4). Identificazioni è la categoria che si riferisce all'identità di base, ciò che una persona sente di essere fundamentalmente.

L'ultimo blocco del sondaggio "Ha esperienza di consapevolezza o di pratiche contemplative?" è direttamente collegato alle informazioni sulla consapevolezza o sulle pratiche contemplative. Questo blocco di domande è stato collegato al risultato "Mindfulness practices digital Toolbox" (PR2) che mira a rispondere direttamente ai bisogni e alle preoccupazioni degli studenti identificati nella fase di mappatura del progetto (PR1). Fornisce una comprensione più approfondita dello stato attuale della consapevolezza o delle pratiche contemplative tra gli studenti.

- **Frequenza delle pratiche.** Categorie possibili dall'elenco a tendina: più di una volta al giorno, tutti i giorni, settimanalmente, mensilmente, mai;
- **Durata della pratica.** Opzione manuale. Il numero medio di minuti per pratica;
- **Anni di pratica.** Opzione manuale. Il numero minimo è 0,1;
- **Condivisione delle pratiche.** Opzione manuale. Risposta aperta.

I dati per i sondaggi sono stati suddivisi e finiti di raccogliere in modo diverso, a causa del fattore di traduzione e del processo di diffusione del sondaggio tra gli studenti (Tabella 1).

In totale sono state raccolte **613** risposte. Le risposte in alcune lingue del sondaggio non sono sufficienti per effettuare un'analisi affidabile. Pertanto, solo 5 sondaggi in **inglese, francese, italiano, lituano e turco** sono stati utilizzati per la presentazione dei risultati. La versione portoghese del sondaggio è stata trasferita su Limesurvey (invece che su Google Form) per superare alcuni problemi tecnici della Nova University. I risultati di questo sondaggio sono inclusi nel resto della relazione.

Tabella 1 - Numero di risposte, data della prima e dell'ultima risposta per il sondaggio in diverse lingue.

Lingua	Nr. di risposte	Date iniziale (dd/mm/yyyy)	Data finale (dd/mm/yyyy)
Inglese	52	06/07/2022	28/11/2022
Francese	150	08/09/2022	09/11/2022
Italiano	61	07/07/2022	22/11/2022
Lituano	58	28/06/2022	27/09/2022
Polacco	2	19/10/2022	06/11/2022
Portoghese	244	20/11/2022	28/02/2023
Spagnolo	5	19/10/2022	23/11/2022
Turco	41	02/10/2022	29/11/2022
Totale	613	28/06/2022	29/11/2022

Ad esempio, l'indagine lituana è stata diffusa in due fasi. La prima fase si è svolta nel giugno 2022, poco prima delle vacanze estive degli studenti della VU (Università di Vilnius). La seconda fase si è svolta da

settembre a novembre 2022, utilizzando un ampio spettro di potenziali intervistati. Sebbene la diffusione sia avvenuta principalmente per via virtuale, ci sono state anche opportunità di diffusione faccia a faccia. Ad esempio, l'indagine è stata condivisa con gli studenti di meteorologia e idrologia, protezione ambientale e ricerca, nonché con le parti interessate associate alla VU. Inoltre, si è cercato di contattare studenti di varie discipline, tra cui salute pubblica, filosofia e psicologia. Il mezzo di comunicazione principale è stato l'e-mail, utilizzando liste di contatti personali.

Inoltre, la diffusione dell'indagine è stata estesa alla Facoltà di Scienze Sociali, Arti e Lettere dell'Università Tecnologica di Kaunas (KTU), nonché ai partner dell'alleanza universitaria Arqus. Inoltre, sono stati raggiunti con successo anche gli studenti dell'Università Claude Bernard Lyon 1. Per garantire una portata più ampia, l'indagine è stata resa disponibile in diverse versioni linguistiche, tra cui inglese, francese e altre, per la diffusione esterna.

Risultati

Informazioni generali

Il sondaggio è stato creato in primo luogo per gli studenti, quindi è ovvio che la maggior parte delle risposte (Figura 2) rientra nelle categorie Sotto i 20 anni e 20-24 (studenti di laurea triennale). Il motivo per cui una o l'altra categoria domina tra le risposte è determinato da chi (l'anno di studi) è stato distribuito e in quale anno gli studenti entrano nelle università dei diversi Paesi. Ad esempio, in Lituania la maggior parte degli studenti si diploma a 19 anni e, al secondo anno di università, ha già vent'anni. I partecipanti più giovani provenivano dalla Turchia. Tuttavia, l'idea era quella di ottenere le risposte dall'intera comunità universitaria, compresi gli accademici, gli scienziati, l'amministrazione, il personale tecnico, ecc. Alla versione inglese ha risposto soprattutto la categoria Più di 35 anni, che potrebbe includere un contingente più ampio di studenti.

La nazionalità degli intervistati è strettamente legata alle lingue utilizzate nel sondaggio (Figura 3). Oltre il novanta per cento degli intervistati provenienti da Francia, Italia, Lituania e Turchia che hanno utilizzato la lingua specificata per il sondaggio si sono identificati con le nazionalità corrispondenti. D'altra parte, gli intervistati che non parlavano le lingue specifiche del sondaggio hanno optato per la versione inglese, che è la più accessibile a livello internazionale. In totale, la versione inglese ha attratto rispondenti di 23 nazionalità diverse. Ciò potrebbe includere studenti internazionali, persone che non parlano correntemente la lingua locale o persone esterne al consorzio in altri Paesi. Ad esempio, il gruppo nazionale più numeroso (22,6%) che ha utilizzato la versione inglese proveniva dall'Islanda, poiché l'indagine è stata distribuita all'Università d'Islanda attraverso il nostro partner UNICA (Rete delle Università delle Capitali d'Europa). Inoltre, un numero significativo di intervistati francesi (18,9%) ha utilizzato la versione inglese perché era la prima opzione di indagine disponibile.

La maggior parte degli intervistati studia attualmente nello stesso Paese di provenienza (Figura 4). Ad esempio, tutti gli intervistati del sondaggio lituano studiano attualmente in Lituania presso l'Università di Vilnius. Tuttavia, la versione inglese include anche persone che attualmente studiano in Lituania.

La maggior parte degli intervistati si identifica soprattutto come donna (Figura 5). In media, circa i 2/3 dei sondaggi sono stati compilati da donne, ad eccezione dell'Italia, dove il numero di risposte è quasi uguale tra uomini e donne, con una leggera prevalenza di intervistati maschi. Tra tutte le risposte, ci sono state solo poche risposte con altre identificazioni di genere, tra cui non-binario, transgender, ecc.

Ogni SDG è stato più o meno incluso nelle risposte (Figura 6). Ci sono state solo poche risposte all'SDG9-Industria, innovazione e infrastrutture (3 risposte) e all'SDG17-Partenariati per l'obiettivo (7). Gli SDG più popolari sono stati: SDG13-Azione per il clima (102), SDG5-Gender Equality (51), SDG3-Buona salute e benessere (46). In Lituania, ad esempio, il 24% degli studenti ha scelto l'SDG13. Questo potrebbe essere legato alla distribuzione del sondaggio tra gli studenti dei settori delle scienze naturali e della Terra. Pertanto, nella prossima sezione ci concentreremo sull'SDG13-Climate Action.

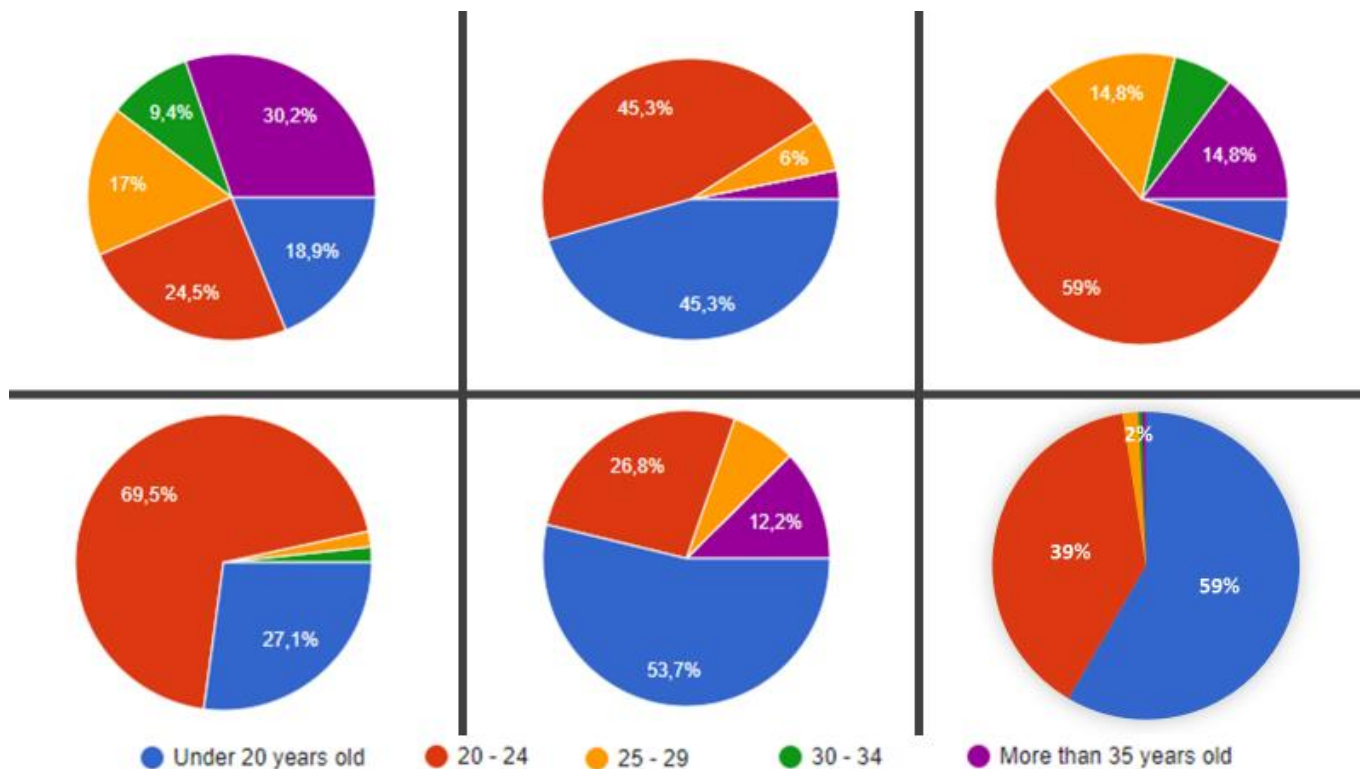


Figura 2 - Quanti anni hai? Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (da sinistra a destra): Inglese, francese, italiano, lituano, turco e portoghese.

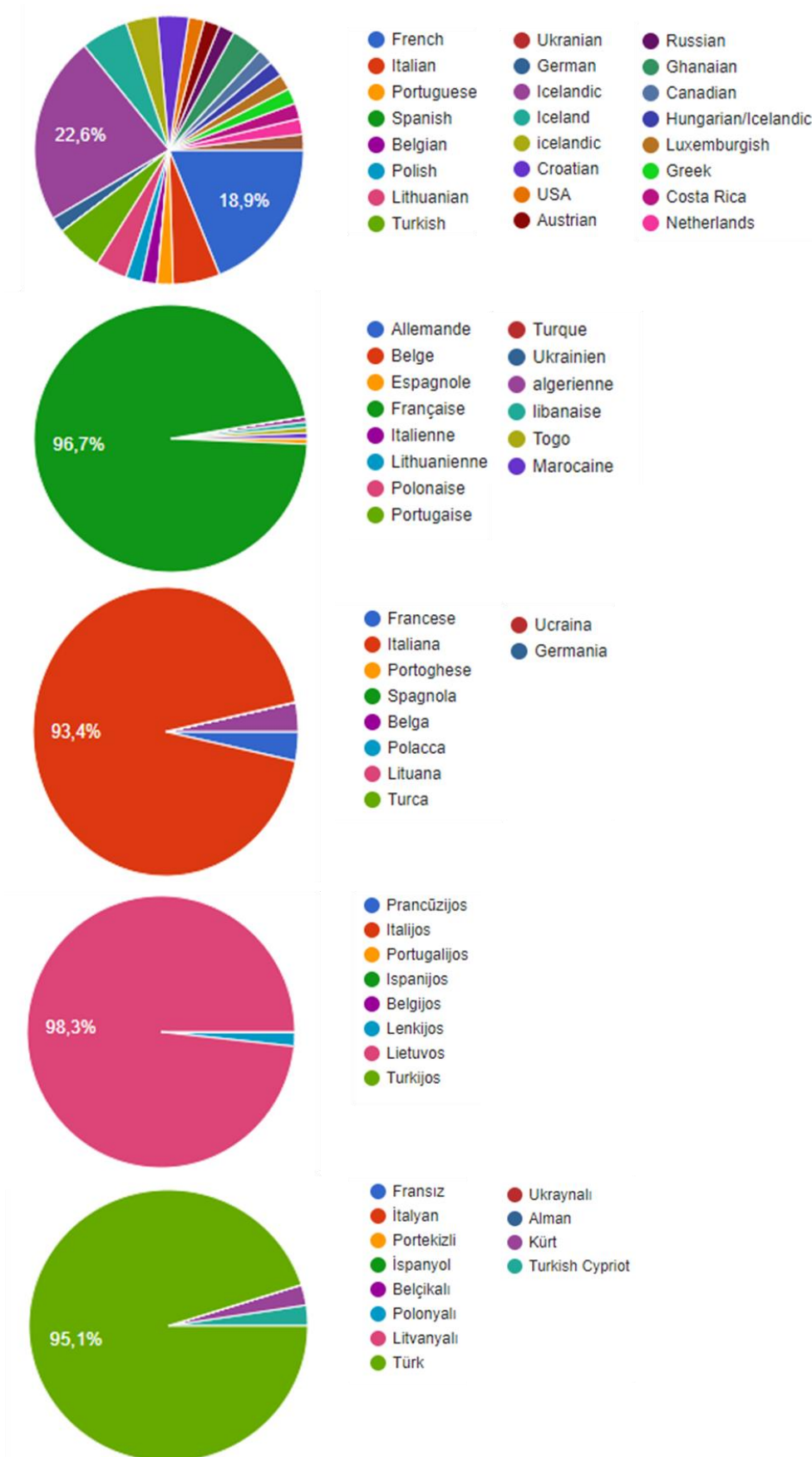


Figura 3 - Qual è la sua nazionalità? Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (dall'alto verso il basso): Inglese, Francese, Italiano, Lituano e Turco. I colori possono essere diversi per ogni lingua.

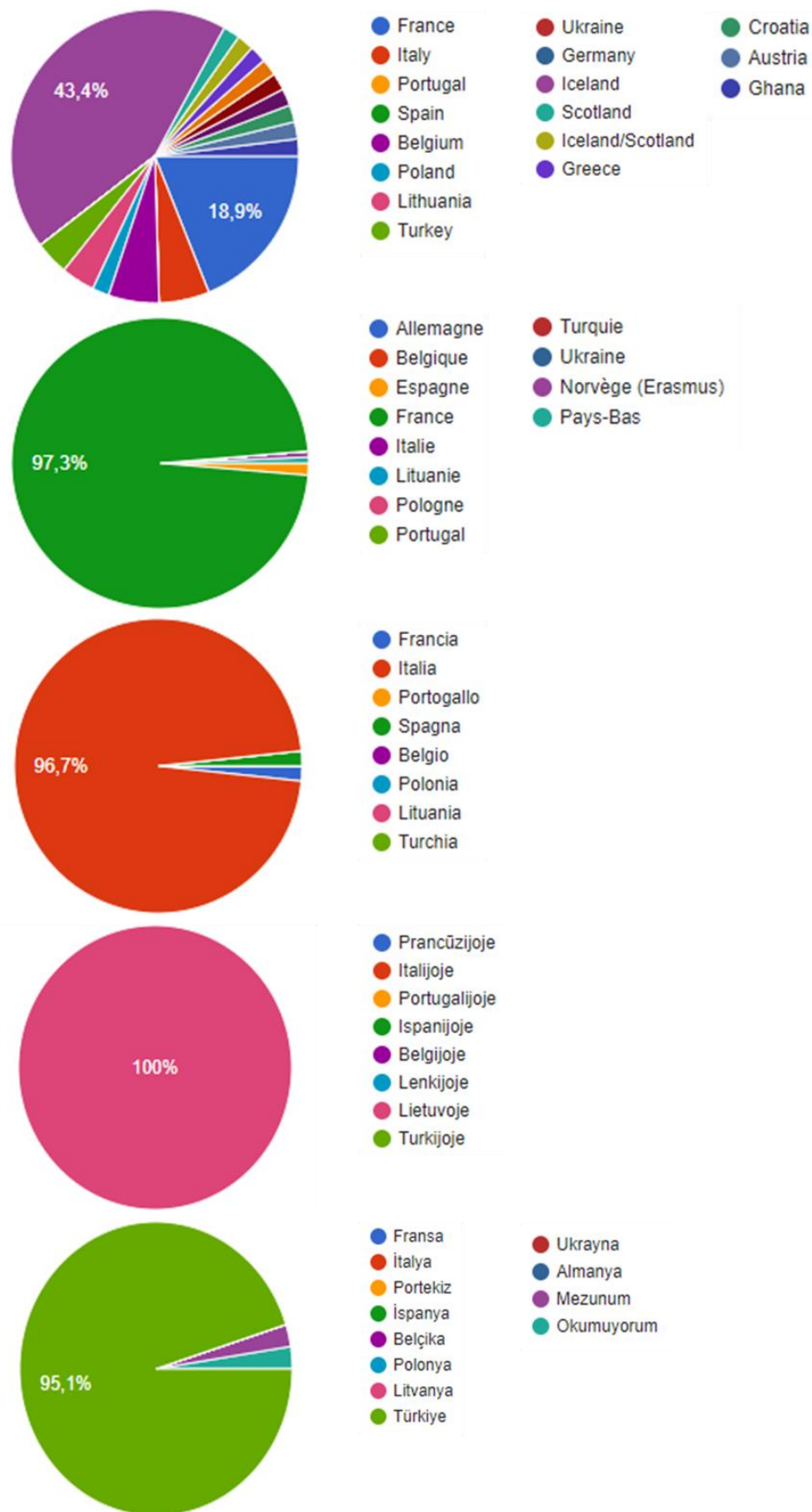


Figura 4 - Dove studi attualmente? Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue dell'indagine (dall'alto verso il basso): Inglese, francese, italiano, lituano e turco. I colori possono essere diversi per ogni lingua.

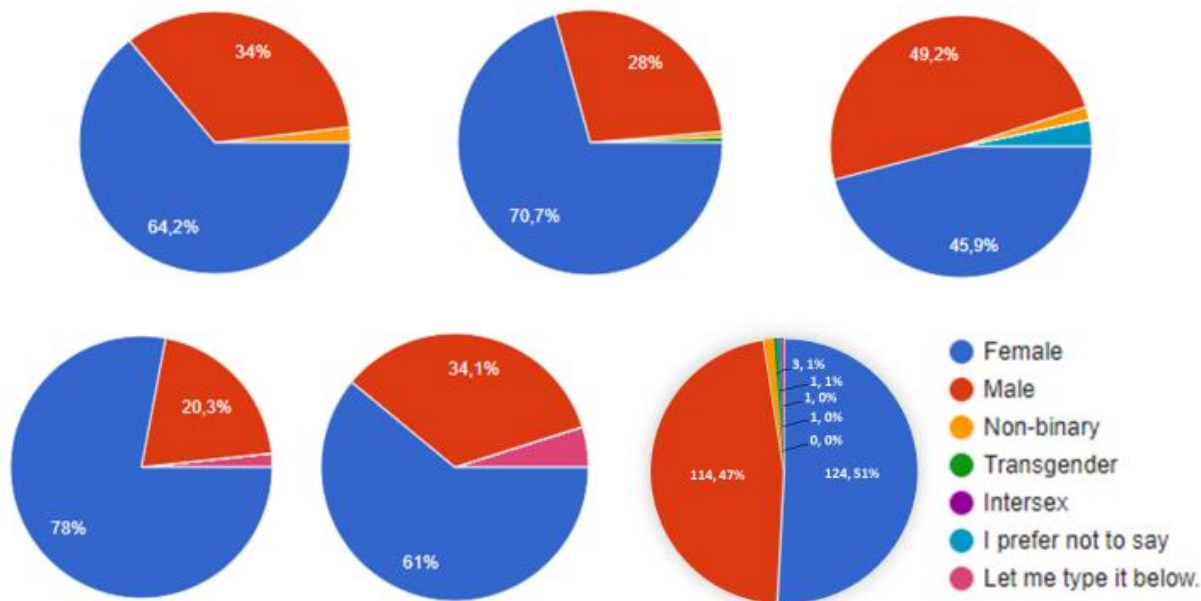


Figura 5 - In quale identità di genere ti identifichi maggiormente? Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (da sinistra a destra): Inglese, francese, italiano, lituano, turco e portoghese..

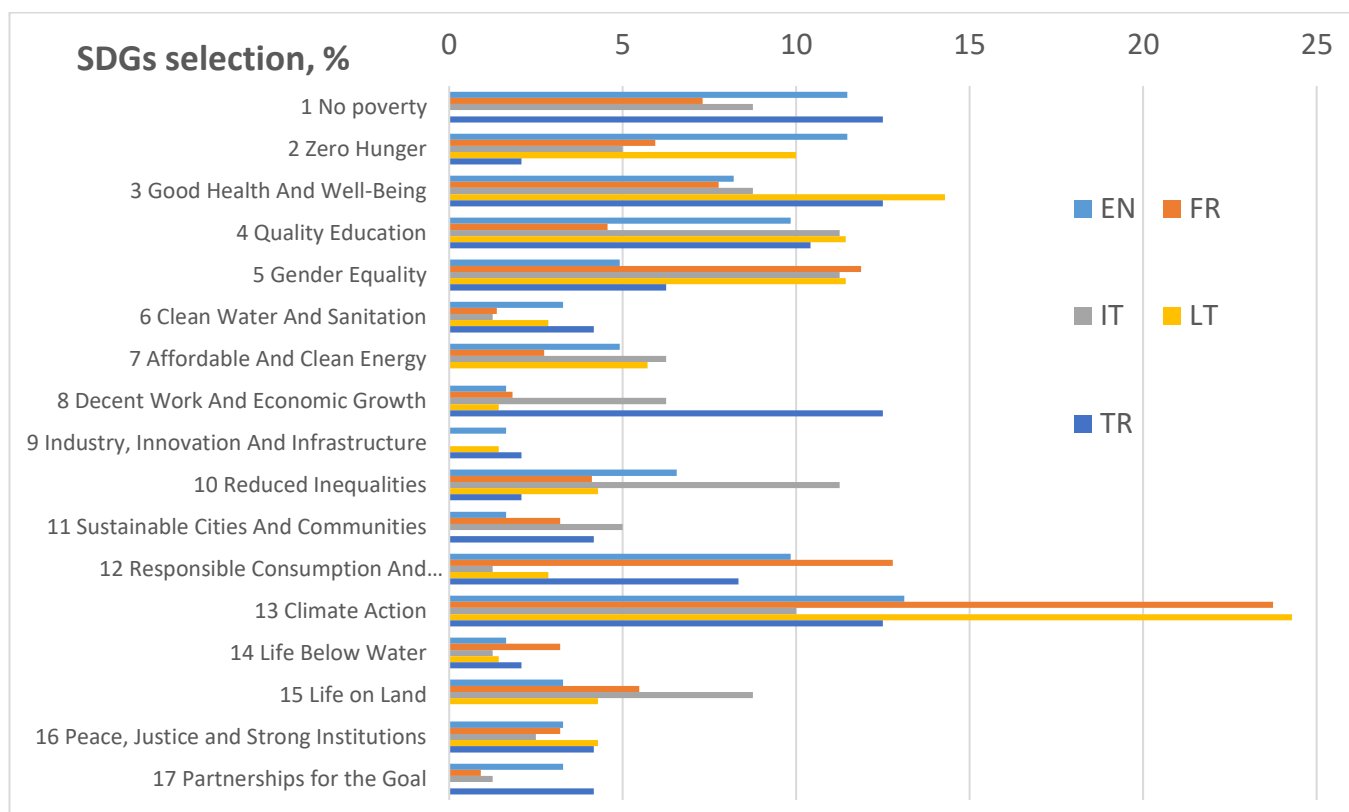


Figura 6a - Distribuzione delle risposte (%) tra i diversi SDG nelle lingue dell'indagine: Inglese (EN), francese (FR), italiano (IT), lituano (LT) e turco (TR).

PT Survey | SDGs selection, %

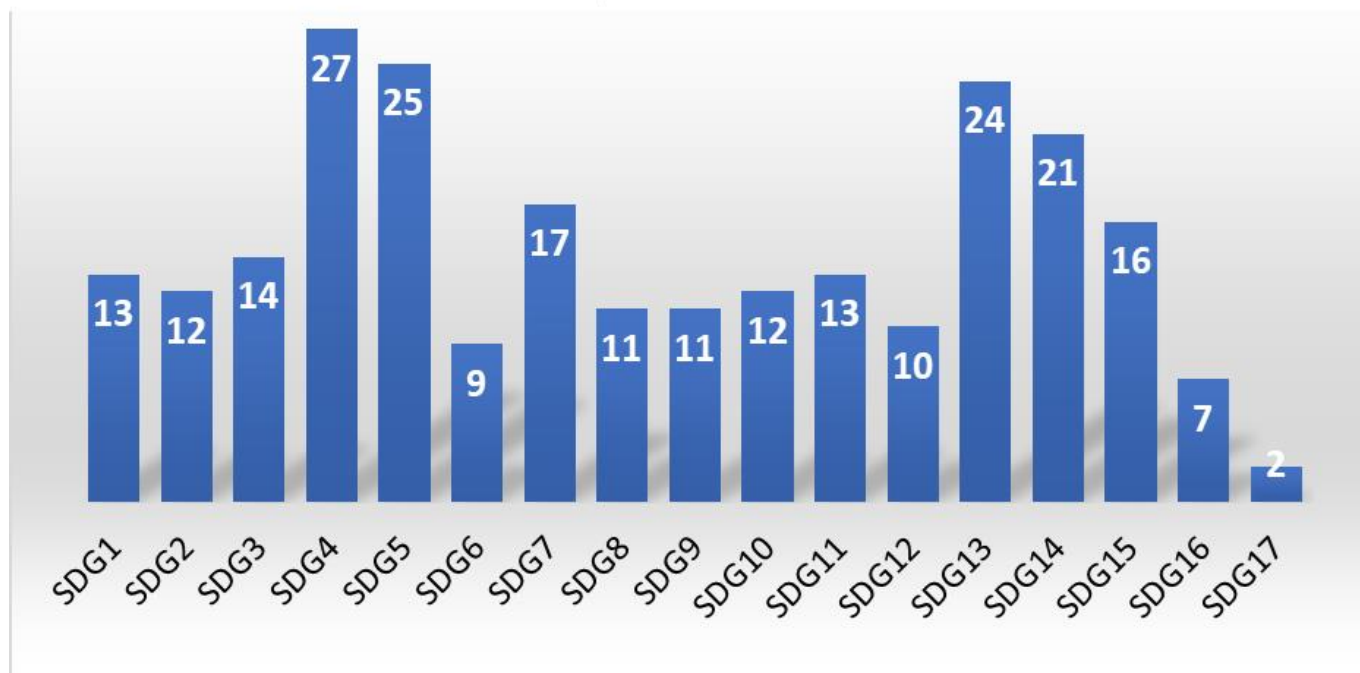


Figura 6b - Portoghese (PT), Distribuzione delle risposte (%) tra i diversi SDG nell'indagine

SDG13 - Azione per il clima

L'SDG13 è stato l'SDG più frequentemente scelto nelle indagini condotte in francese (51 risposte), inglese (19), lituano (18) e Turchia (6), e il secondo più frequente nelle risposte italiane (8). Un intervistato su cinque ha scelto di rispondere alle domande sull'SDG13.

La maggior parte degli intervistati in tutte le lingue ha scelto risposte intermedie (valori tra 3 e 5) alla domanda sulla loro familiarità con gli SDG (Figura 7). Gli intervistati italiani hanno mostrato la maggiore familiarità con gli SDGs, con più di un terzo che ne ha indicato la conoscenza. Seguono gli intervistati inglesi e francesi. In Lituania, gli studenti avevano meno familiarità con gli SDGs. Il sondaggio francese ha avuto le risposte più diverse, sparse per tutta la scala, mentre le risposte turche si sono concentrate per lo più a metà. La percezione del raggiungimento degli obiettivi degli SDG ha avuto risposte quasi invertite a questa domanda (Figura 8). Più si ha familiarità con gli SDG e l'Agenda2030, meno si percepisce il raggiungimento degli obiettivi. La percezione del raggiungimento degli obiettivi è stata molto bassa nei gruppi francese, italiano e inglese, con quasi nessuna risposta positiva (valori 6 e 7). Anche in questo caso, le risposte di turchi e lituani si sono distribuite per lo più intorno ai valori medi.

L'SDG13 ha suscitato un ampio spettro di emozioni (Figura 9). Si possono osservare tendenze tra le diverse indagini linguistiche (Tabella 2). La coppia di emozioni dominante tra tutti gli intervistati è stata Apprensione-Paura, mentre emozioni negative come Tristezza-Pensiero sono state selezionate di frequente. Tuttavia, sono state scelte spesso anche emozioni più orientate all'azione, come Vigilanza-Anticipazione-Interesse, che indicano atteggiamenti positivi nei confronti del cambiamento climatico. I gruppi di emozioni come Estasi, Sorpresa e Accettazione non sono stati selezionati dagli intervistati.

Tabella 2 - Le emozioni più e meno frequenti in base alla Ruota delle emozioni di Plutchik (%) tra le lingue dell'indagine. I colori rappresentano i diversi gruppi di emozioni.

Emozioni	Inglese	Francese	Italiano	Lituano	Turco	Portoghese
Più frequente	Paura, Tristezza, Rabbia, Interesse	Apprensione, Interesse, Vigilanza, Paura	Paura, Vigilanza, Apprensione	Apprensione, Pensierosità, Interesse	Apprensione, Anticipazione, Tristezza	Interesse, Tristezza, Fiducia, Vigilanza
Meno frequente	Accettazione, Distrazione, Estasi	Disgusto, Sorpresa, Estasi	Accettazione, Sorpresa, Estasi	Contempt, Sorpresa, Estasi	Estasi, Accettazione, Sorpresa	Estasi, Distrazione, Noia

Il numero di risposte alla domanda aperta sull'atteggiamento personale nei confronti degli SDGs è stato limitato, a indicare che il livello di coinvolgimento dei partecipanti non è elevato.

Ecco alcuni esempi tratti dall'indagine in inglese sui diversi livelli di impegno:

- Livello personale - "Sono un volontario di un'associazione il cui obiettivo è utilizzare i rifiuti (come le bucce) per fare il compost".
- Livello locale - "Sono stato presidente del club ecologico della mia scuola superiore per tre anni. Abbiamo organizzato giornate di sensibilizzazione, raccolto rifiuti, vietato la plastica monouso e visitato altre scuole ecologiche".
- A livello nazionale - "Sono un membro attivo di un'associazione nazionale che si batte per varie cause, tra cui la questione dei farmaci nell'ambiente".
- Livello europeo - "Sono un membro attivo di un'organizzazione ombrello che difende varie cause, tra cui la questione dei farmaci nell'ambiente".
- Livello internazionale - "Faccio parte di gruppi di attivisti"; "Non ancora".

Per quanto riguarda la direzione in cui i Paesi/Europa si stanno dirigendo, le risposte, in media, non sono state positive (Figura 10). Esse sono inversamente correlate alla familiarità con gli SDGs (Figura 7). Gli intervistati italiani sono stati i meno positivi, seguiti da quelli francesi e inglesi. Solo poche risposte ritengono che i processi si stiano muovendo nella giusta direzione (valori 6 e 7). Gli intervistati lituani hanno mostrato la maggiore positività a questa domanda. Al contrario, la domanda sull'importanza dello sviluppo delle competenze interne per il raggiungimento degli obiettivi degli SDG è stata più positiva. La maggior parte delle risposte si colloca tra le categorie 5 e 7. Nell'indagine italiana, oltre l'87% ha scelto il numero più alto della scala Likert, il che potrebbe essere legato al programma di studi dell'Università Roma Tre. Le risposte più eterogenee a questa domanda sono state trovate nell'indagine inglese, il che potrebbe essere legato alle esperienze di vita (ad esempio, gli intervistati più anziani) e ai diversi atteggiamenti verso lo sviluppo interiore.

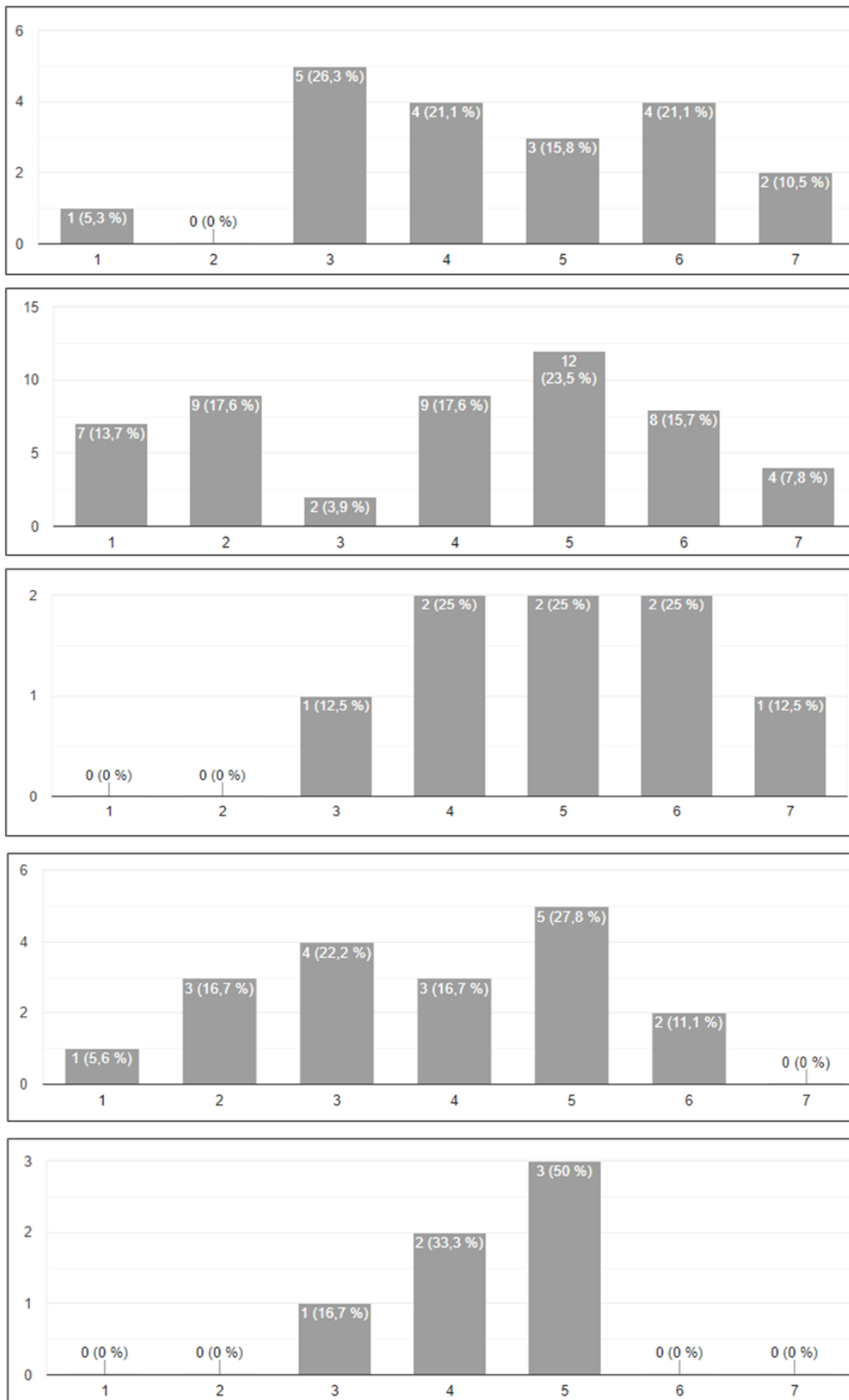


Figura 7a - Quanto conosci questo obiettivo degli Obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite e dell'Agenda 2030? Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (dall'alto verso il basso): Inglese, francese, italiano, lituano e turco. Scala Likert: da Per niente familiare (1) a Molto familiare e impegnato negli SDGs (7).

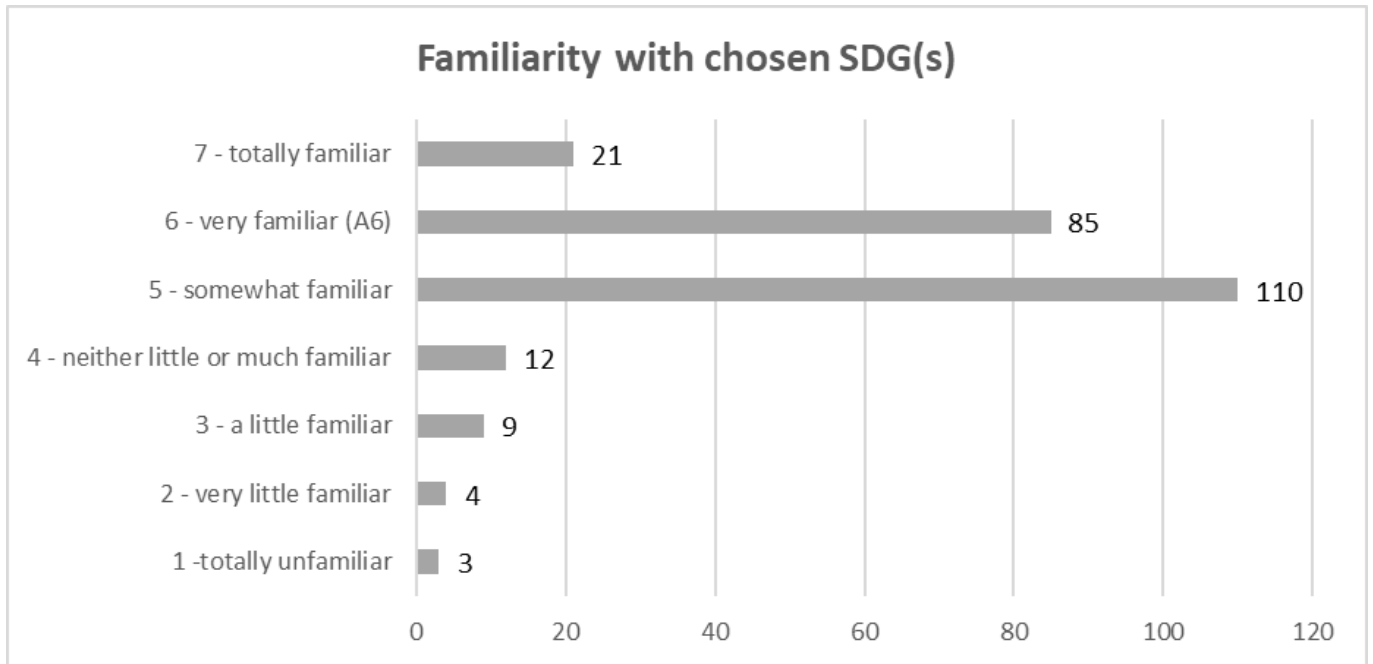


Figura 7b - Quanto conosci questo obiettivo degli Obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite e dell'Agenda 2030? Distribuzione delle risposte (%) tra il sondaggio Portoghese.

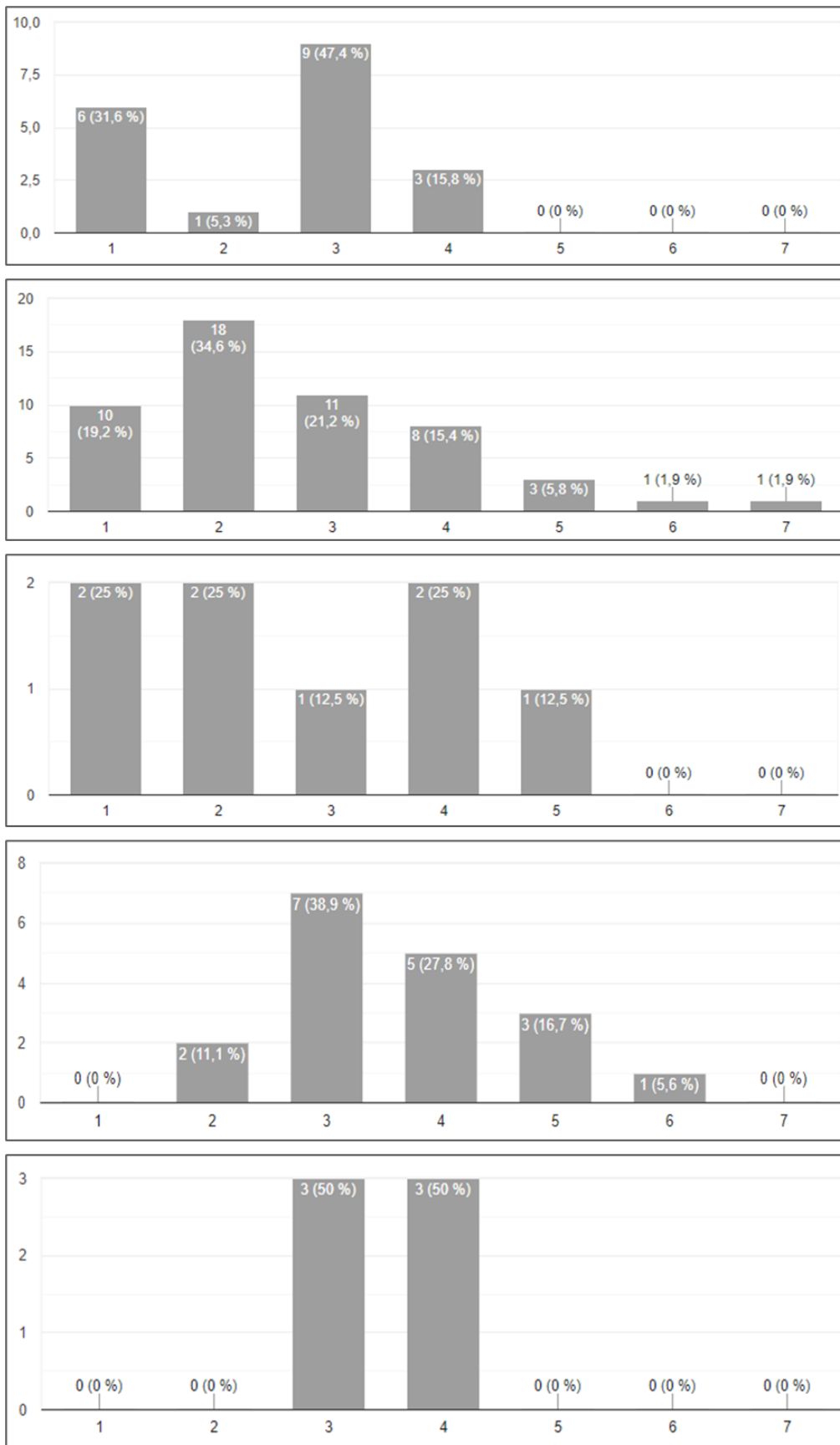


Figura 8a - Qual è la tua percezione del livello di raggiungimento di questo obiettivo fissato per il 2030? Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (dall'alto verso il basso): Inglese, Francese, Italiano, Lituano e Turco. Scala Likert: da Lontano dal raggiungimento (1) a Pienamente raggiunto (7).

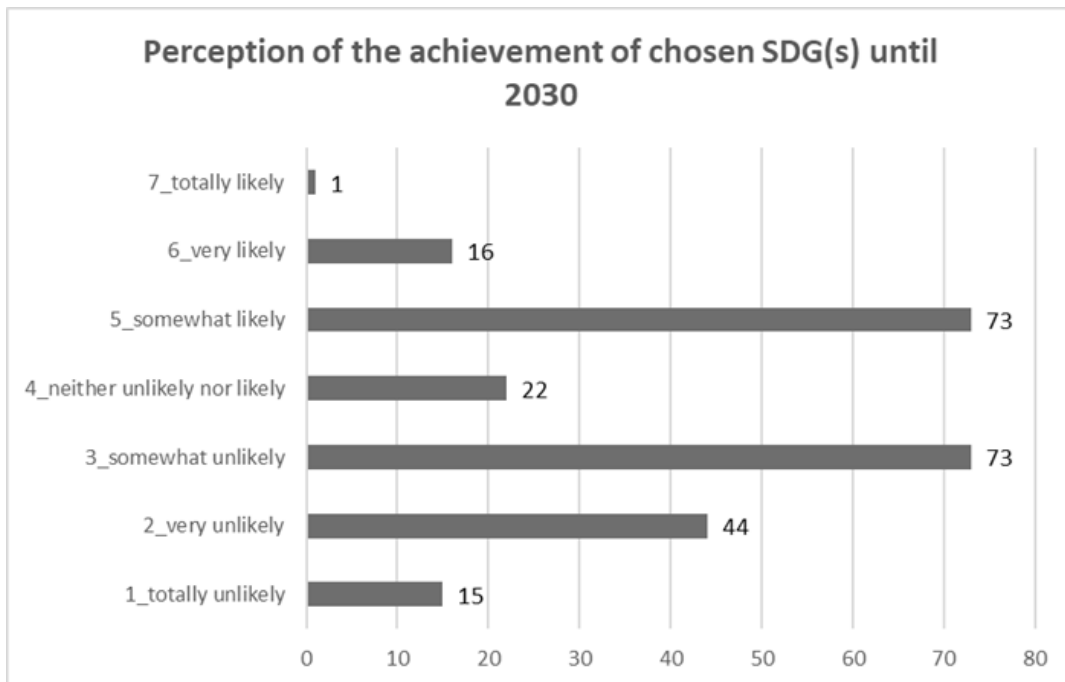


Figura 8b - Qual è la tua percezione del livello di raggiungimento di questo obiettivo fissato per il 2030? Distribuzione delle risposte (%) tra il sondaggio portoghese.

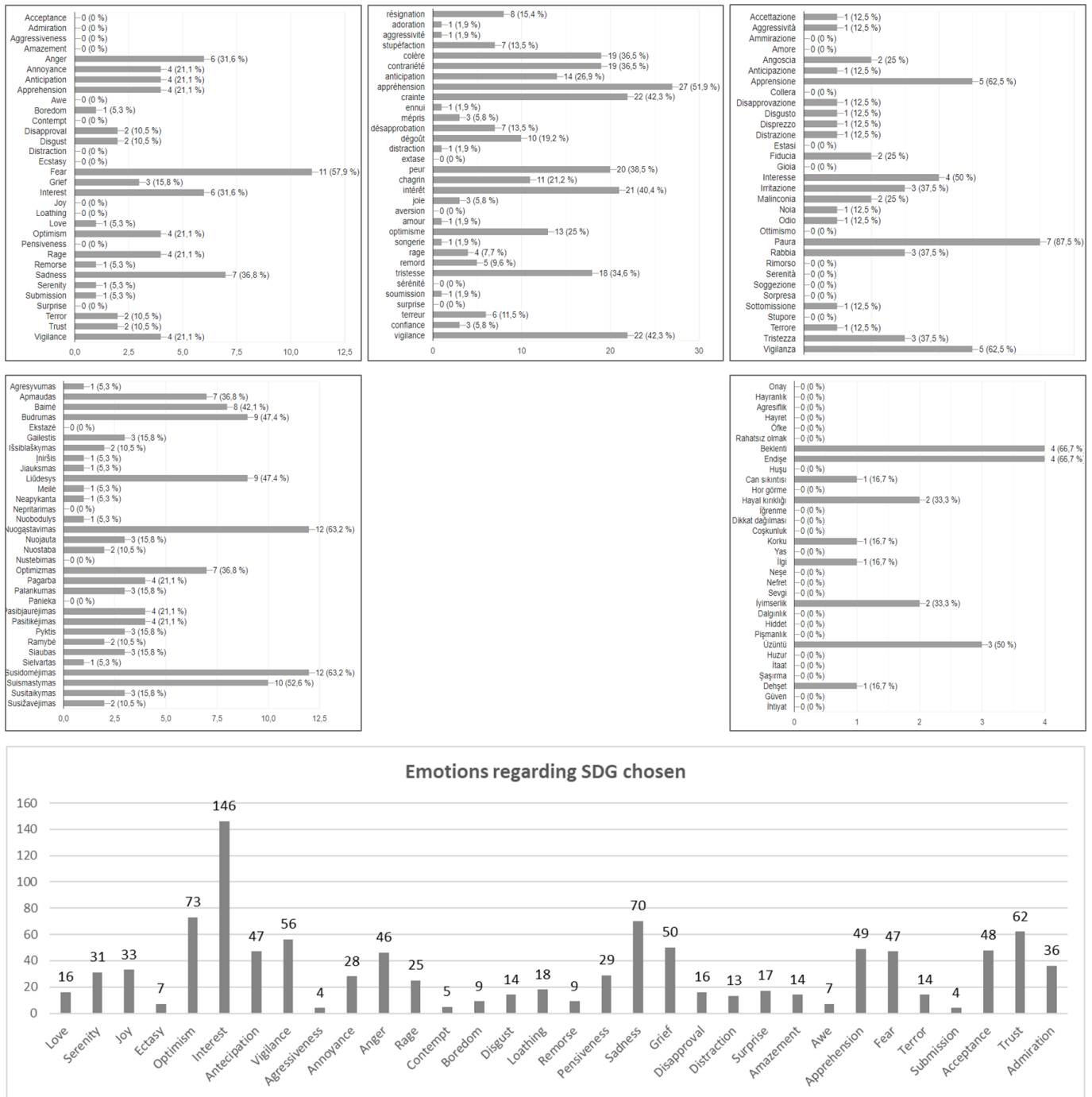


Figura 9 - Quale delle seguenti parole descrive meglio il tuo stato emotivo riguardo a questo obiettivo? Distribuzione delle risposte (%) dalla Ruota delle emozioni di Plutchik nelle lingue del sondaggio (da sinistra a destra): Inglese, francese, italiano, lituano, turco e portoghese. Le emozioni sono collocate nell'ordine alfabetico (individuale) di ogni lingua..

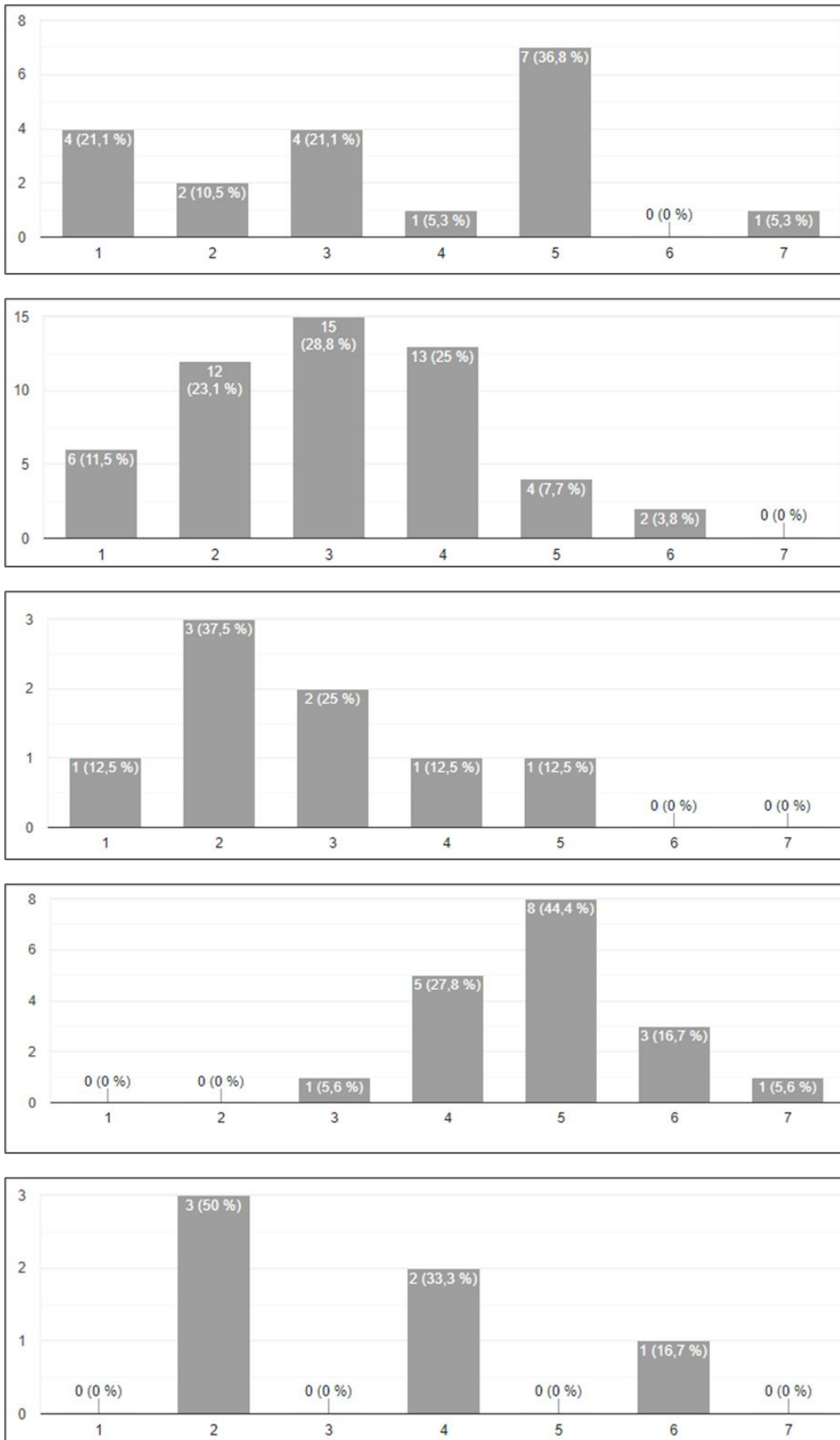


Figura 10a - Per quanto riguarda questo obiettivo, pensi che il tuo Paese/Europa stia andando nella giusta direzione? Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (dall'alto verso il basso): Inglese, Francese, Italiano, Lituano e Turco. Scala Likert: da Strada sbagliata (1) a Direzione giusta (7).

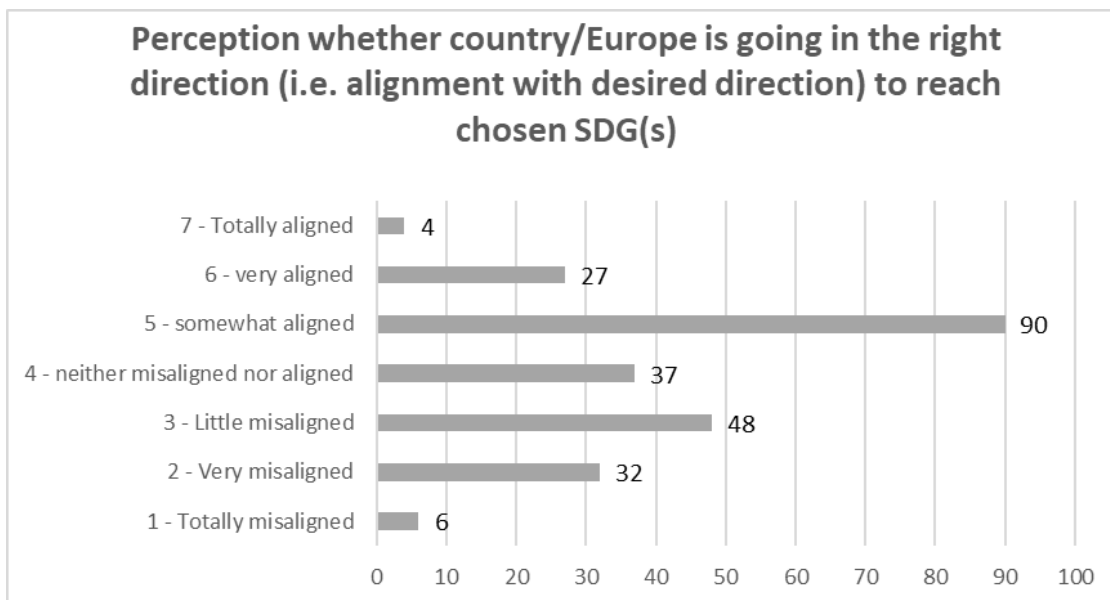


Figura 10b - Per quanto riguarda questo obiettivo, pensi che il tuo Paese/Europa stia andando nella giusta direzione? Distribuzione delle risposte (%) tra il sondaggio portoghese.

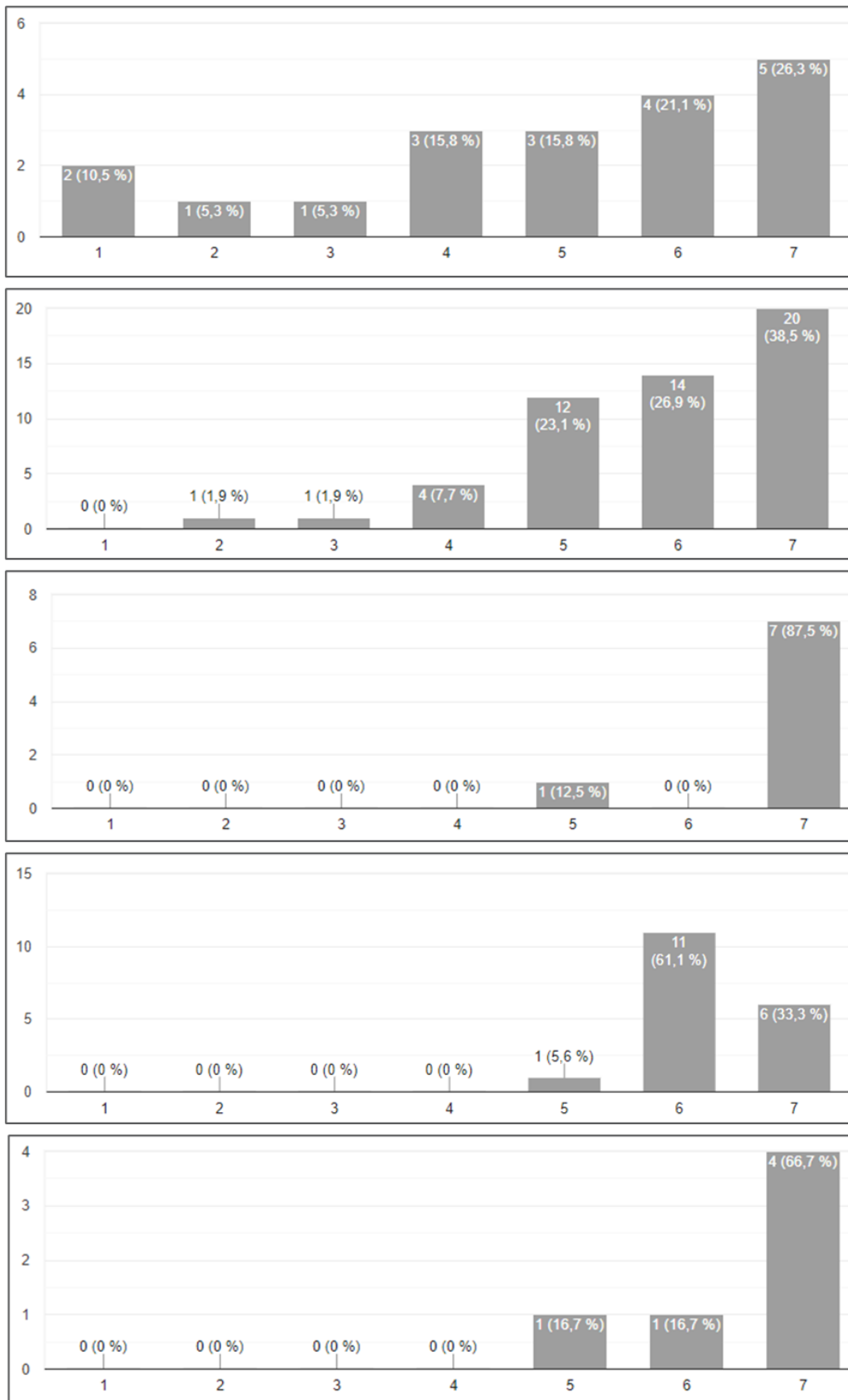


Figura 11a - Quanto pensi che lo sviluppo delle competenze interiori sia importante per raggiungere questo obiettivo? Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (dall'alto verso il basso): Inglese, Francese, Italiano, Lituano e Turco. Scala Likert: da Per niente (1) a Sono fondamentali (7).

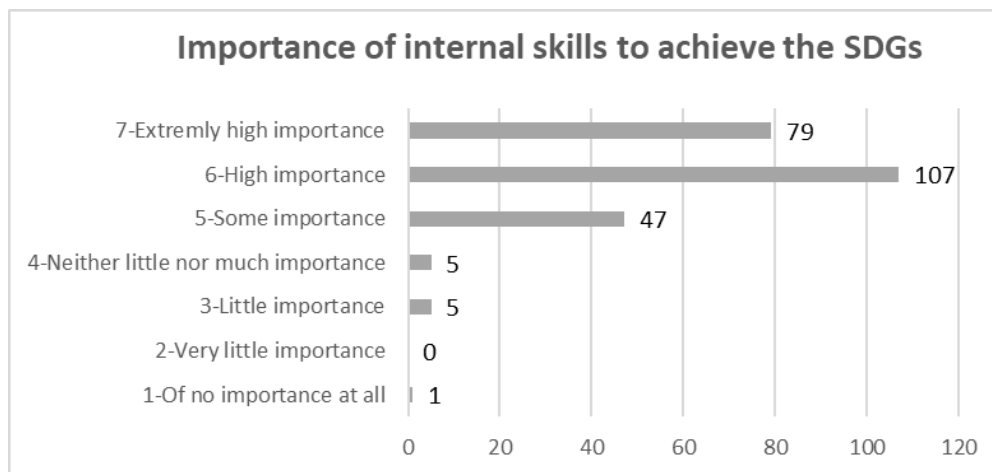


Figura 11b - Quanto pensi che lo sviluppo delle competenze interiori sia importante per raggiungere questo obiettivo? Distribuzione delle risposte (%) tra il sondaggio portoghese.

Obiettivi di Sviluppo Interiore (SDGs)

The Inner Development Goals (IDGs) è un'iniziativa open-source guidata dal settore non profit. Il suo scopo è esplorare le competenze e le capacità necessarie per affrontare efficacemente gli Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDGs) (Stålné & Greca, 2022).

Le attuali sfide che l'umanità si trova ad affrontare, come la solitudine, il cambiamento climatico, le crisi politiche, la polarizzazione e i conflitti, sono tutti risultati del comportamento umano. Tuttavia, l'aspetto positivo è che il comportamento umano è qualcosa che rientra nel nostro controllo. Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG) sono un quadro di riferimento per gli Stati membri delle Nazioni Unite per affrontare le questioni globali legate al cambiamento climatico, alla disuguaglianza economica e alle disparità sociali. Questi 17 obiettivi comprendono varie aspirazioni, tra cui l'eliminazione della fame e della povertà, il miglioramento dell'istruzione e la promozione dell'energia pulita. Tuttavia, riteniamo che questi problemi siano sintomatici di questioni più profonde che ci disconnettono da noi stessi, dagli altri e dalla natura. Questa disconnessione rappresenta una sfida alla collaborazione, al coraggio e all'impegno necessari per raggiungere gli SDG.

Per colmare questa lacuna, gli Obiettivi di Sviluppo Interiore (IDG) integrano gli SDG identificando le competenze e le capacità personali e interpersonali che devono essere sviluppate per realizzare la visione degli SDG. Gli IDG sono organizzati in cinque categorie principali, che comprendono un totale di 23 sottocategorie. Queste categorie dirigono la nostra attenzione verso il miglioramento del rapporto con noi stessi, con le nostre comunità e con la natura, migliorando al contempo le nostre capacità cognitive e promuovendo la collaborazione con gli altri per realizzare il cambiamento e agire sulla nostra visione (piattaforma 29k).

Gli intervistati sono stati introdotti agli Obiettivi di Sviluppo Interiore (IDG) durante il sondaggio, insieme a una panoramica delle cinque aree principali delle competenze interne. Questa introduzione comprendeva un'immagine del quadro degli IDG e un link al sito web degli IDG (Stålné & Greca, 2022).

Questa sezione era composta da due domande:

(i) Quanto pensa che lo sviluppo delle competenze interne sia importante per raggiungere gli SDG che ha scelto? La preghiamo di assegnare il grado di importanza scegliendo la seguente scala da 1 a 7, dove 1 significa "Nessuna importanza" e 7 significa "Estrema importanza".

(ii) Guardate di nuovo l'immagine in alto delle cinque aree degli Obiettivi di Sviluppo Interno. Quali sono le aree che ritenete più importanti per concentrare le attività di istruzione superiore? Se volete, potete commentare la vostra scelta.

La maggioranza degli intervistati ha indicato che gli Obiettivi di sviluppo interiore (IDG) sono importanti per il raggiungimento degli obiettivi (Figura 11). Domande più dettagliate sugli IDG forniscono una prospettiva più ampia sulle competenze che devono essere sviluppate maggiormente. La bussola interiore sembra essere uno dei fattori più importanti nel gruppo degli IDG di relazione con se stessi (Figura 12). L'apertura e la mentalità di apprendimento sono state preferite dagli intervistati italiani, francesi e inglesi, mentre gli intervistati lituani e turchi hanno scelto la consapevolezza di sé come abilità più importante. In generale, sono state selezionate anche tutte le altre competenze.

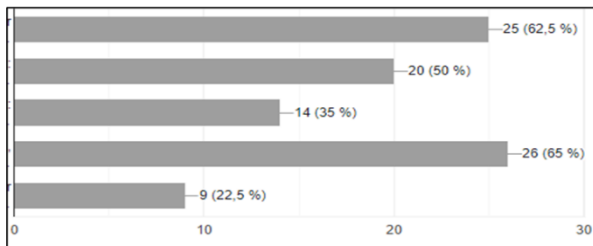
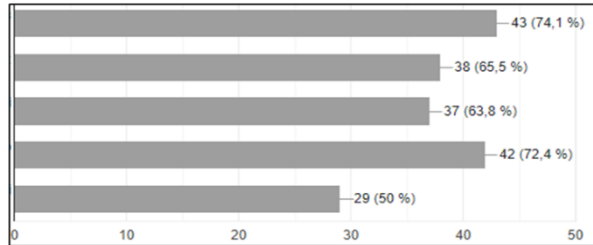
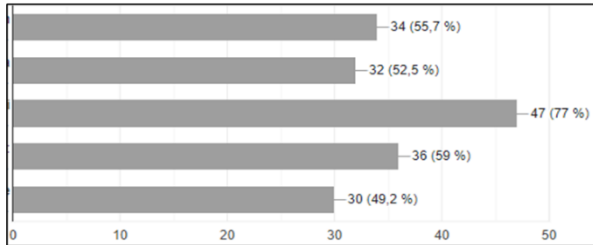
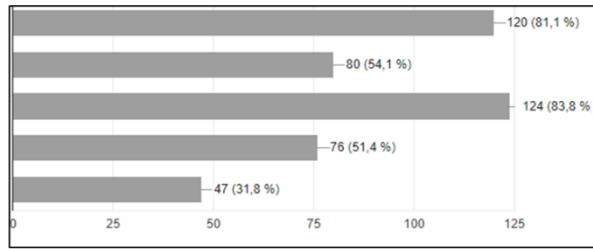
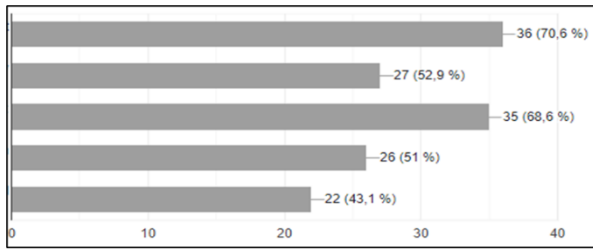
Il pensiero critico è stato scelto come abilità cognitiva più importante secondo la maggioranza delle risposte (Figura 13). Gli intervistati hanno scelto anche l'abilità Orientamento e visione a lungo termine come seconda più importante, tranne che nell'indagine turca, dove l'abilità Sense Making è stata classificata al secondo posto. In generale, in questo gruppo di IDG la gamma di scelte è più ampia.

Le competenze di Empatia e Compassione sono state le più selezionate dal gruppo Caring for Others e World SDGs (Figura 14). Non ci sono state differenze significative nelle scelte tra le lingue. La maggior parte degli intervistati ha considerato l'Apprezzamento come l'abilità meno importante.

Le abilità comunicative sono state considerate la scelta migliore per il raggiungimento degli obiettivi secondo le risposte (Figura 15). Le risposte nel gruppo IDG delle competenze sociali sono state piuttosto diverse, con le competenze di co-creazione importanti per gli intervistati lituani e turchi, ma non così tanto per quelli italiani e inglesi. Gli intervistati francesi hanno messo al primo posto l'abilità di mobilitazione, mentre per altri è stata l'abilità IDG meno utile.

Le competenze Coraggio e Perseveranza sono state selezionate come le più importanti per il gruppo IDG Guidare il cambiamento (Figura 16), ad eccezione dell'indagine turca, che ha scelto Ottimismo come competenza principale in questa categoria. In generale, anche tutte le altre competenze sono state selezionate dagli intervistati.

In sintesi, le IDG più importanti da sviluppare per raggiungere gli SDG e gli obiettivi dell'Agenda 2030 includono il senso di responsabilità e l'impegno per il bene comune, compreso il pensiero critico, il relazionarsi con se stessi e con gli altri con gentilezza, la capacità di ascoltare e di promuovere il dialogo e il coraggio di sostenere i valori e di agire.



Inner compass: Having a felt sense of responsibility and com...

Integrity and Authenticity: Ability to act with sincerity, honesty an...

Openness & Learning-mindset: Curiosity and willingness to be...

Self-awareness: Connection with own thoughts, feelings and em...

Presence: Ability to be centered in the present moment with an...

Figura 12 - IDG - Relazione con se stessi. Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (da sinistra a destra): Inglese, Francese, Italiano, Lituano e Turco

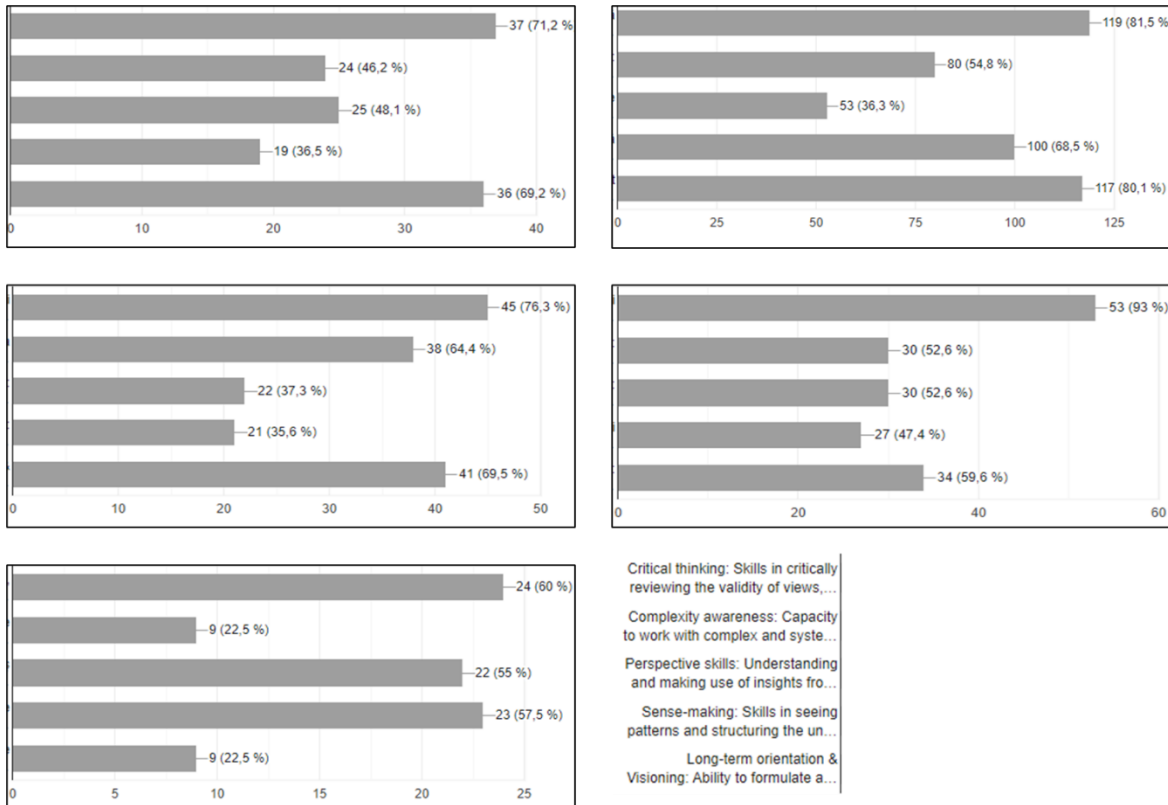


Figura 13 - IDG - Abilità cognitive. Distribuzione (%) delle risposte tra le lingue del sondaggio (da sinistra a destra): Inglese, francese, italiano, lituano e turco.

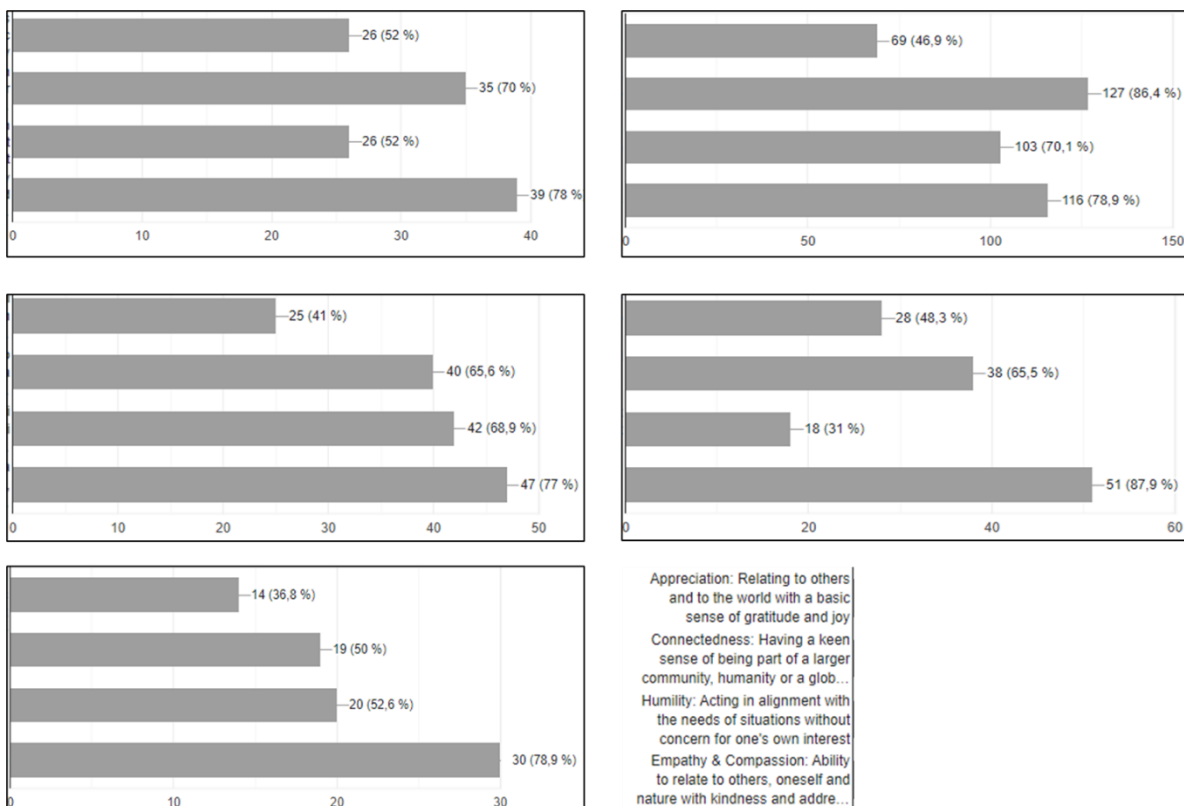


Figura 14 - IDG - Prendersi cura degli altri e del mondo. Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (da sinistra a destra): Inglese, Francese, Italiano, Lituano e Turco.

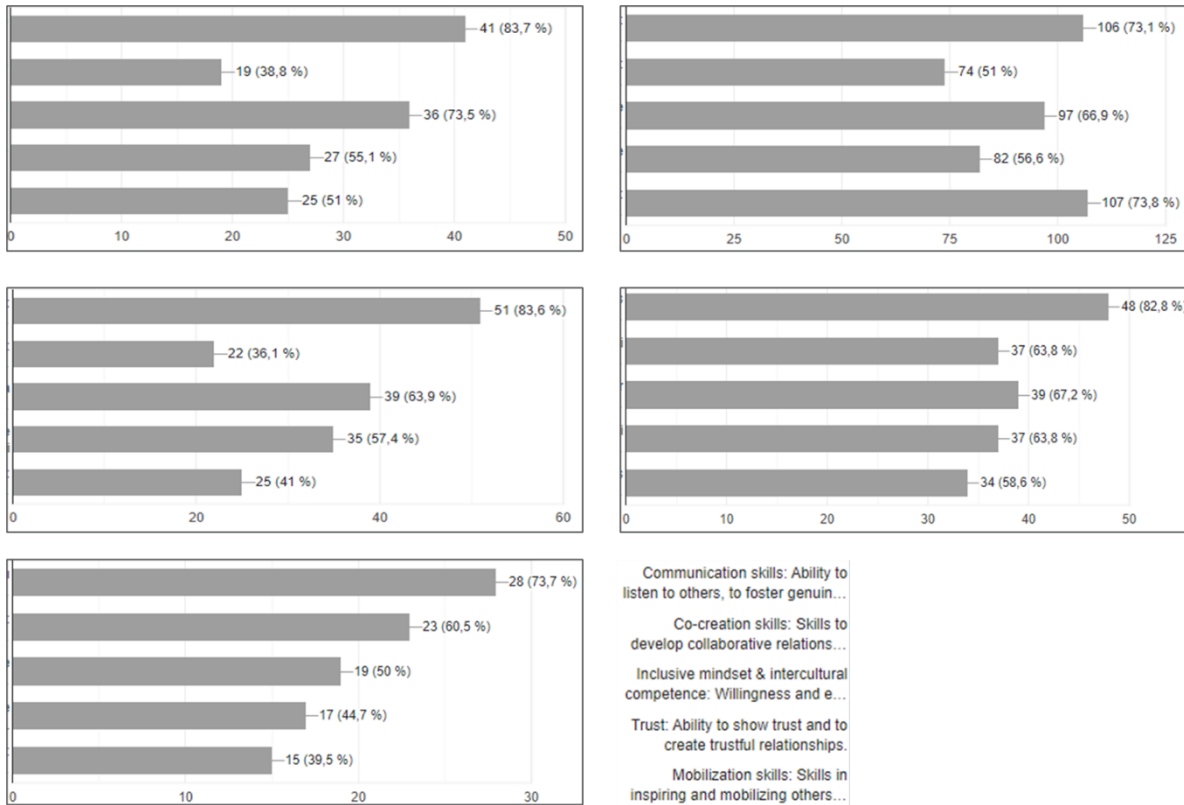


Figura 15 - IDG - Abilità sociali. Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (da sinistra a destra): Inglese, francese, italiano, lituano e turco.

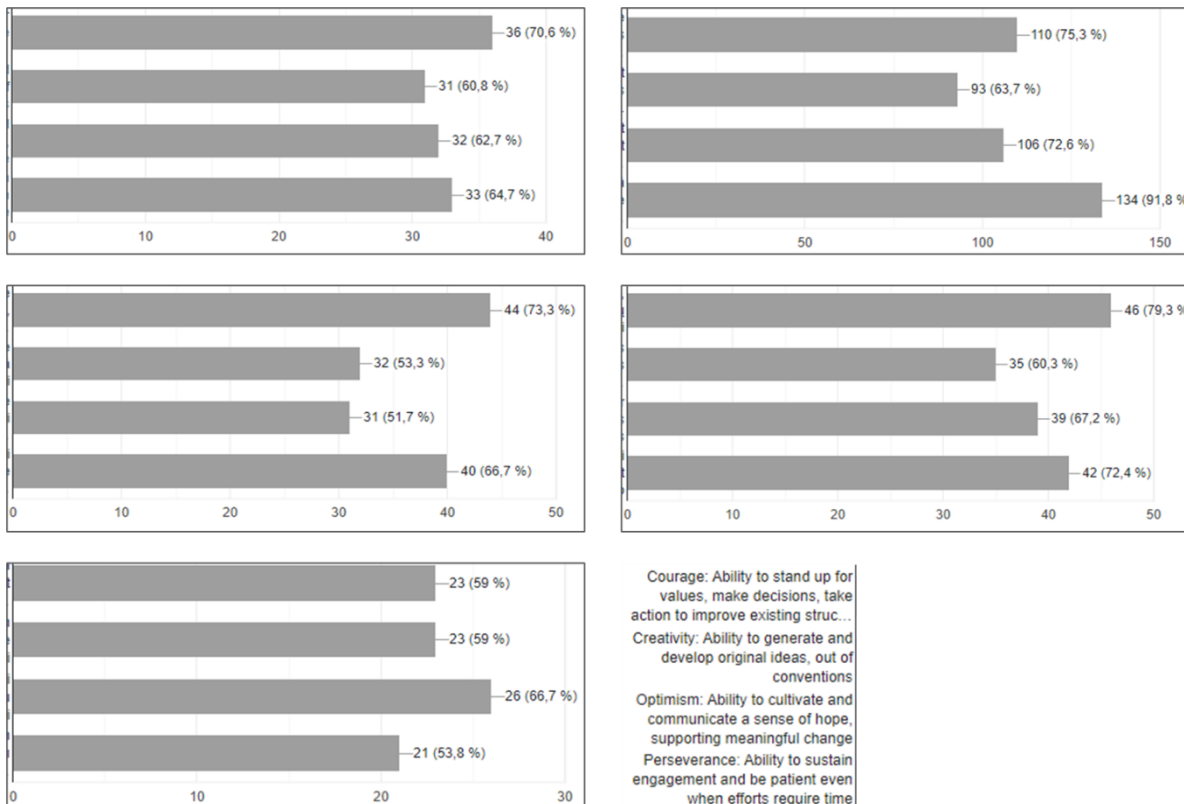


Figura 16 - IDG - Guidare il cambiamento. Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue dell'indagine (da sinistra a destra): Inglese, francese, italiano, lituano e turco.

Esperienze di consapevolezza / pratiche contemplative

L'obiettivo principale del progetto è stato quello di esplorare la connessione tra la mindfulness o altre pratiche di consapevolezza e l'impegno degli studenti nei confronti di diversi SDG. Numerosi esempi suggeriscono che l'esperienza di pratiche di consapevolezza o contemplative potrebbe aiutare a raggiungere gli SDG e gli obiettivi dell'Agenda 2030. Pertanto, la mappatura delle pratiche tra gli intervistati ha fornito un quadro più ampio della diffusione di queste pratiche all'interno delle comunità universitarie.

Secondo i risultati, la maggior parte degli intervistati ha riferito di non aver intrapreso alcuna attività di pratica (Figura 17). Questa percentuale era più alta tra gli intervistati italiani (64%) e più bassa nell'indagine turca (22%). La differenza potrebbe essere legata al programma di studio o a diversi costrutti sociali in ciascun Paese. Tra gli intervistati che hanno praticato, la frequenza variava tra le categorie settimanali e mensili, con meno del 20% degli intervistati che ha selezionato una pratica quotidiana (o più spesso), tranne che nell'indagine turca, che ha avuto una percentuale più alta.

Per quanto riguarda la durata delle pratiche, la maggior parte degli intervistati ha riferito di impegnarsi in pratiche molto brevi, che richiedono un minuto o meno (Figura 18). Le pratiche che durano dai 5 ai 30 minuti sono state distribuite in modo uniforme tra i sondaggi in diverse lingue. Più del 10% degli intervistati nei sondaggi in inglese e in turco ha riferito di aver intrapreso pratiche più lunghe, della durata di 60 minuti. In tutti i sondaggi c'erano anche alcune persone che praticavano per più di un'ora.

Per quanto riguarda la durata della pratica, la maggior parte degli intervistati ha dichiarato di praticare per un anno o meno (Figura 19). In generale, circa la metà degli intervistati ha praticato per un anno o meno, il che non è inaspettato dal momento che il sondaggio era dedicato principalmente agli studenti. Il sondaggio lituano ha mostrato il periodo di pratica più breve, ma gran parte degli intervistati ha praticato per 2 o 3 anni. In tutti i sondaggi, poche persone hanno praticato per più di 20 anni.

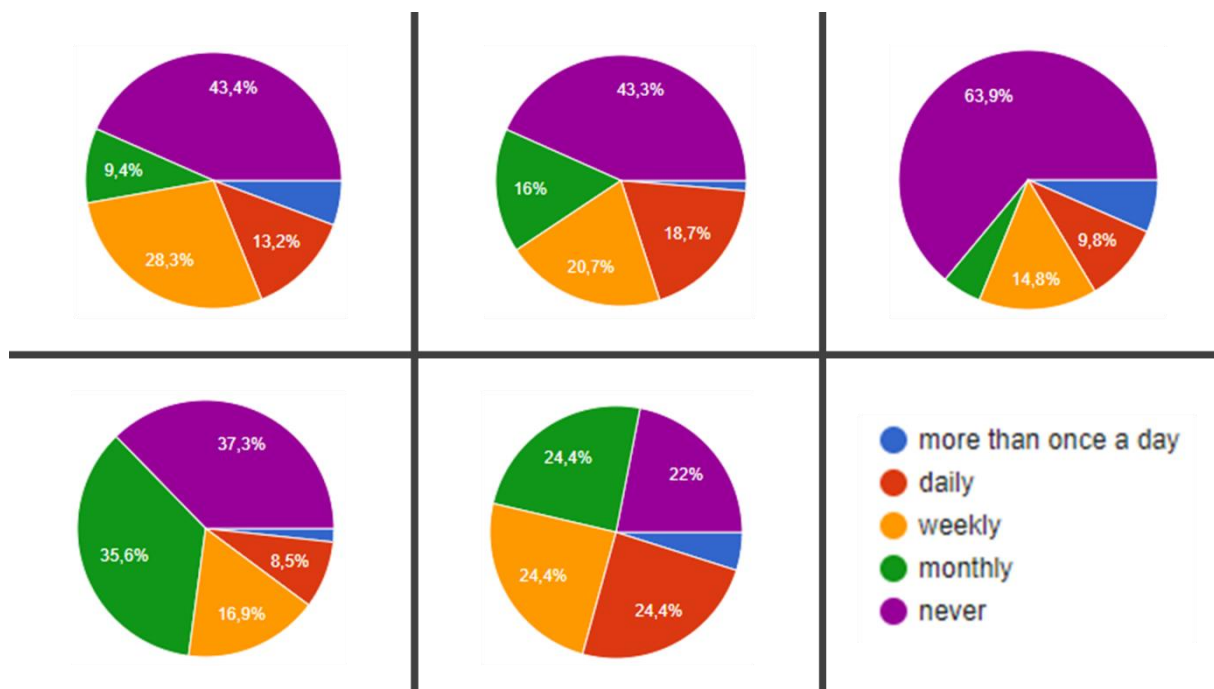


Figura 17a - Con quale frequenza si esercita? Distribuzione delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (da sinistra a destra): Inglese, francese, italiano, lituano e turco.

Frequency of practice

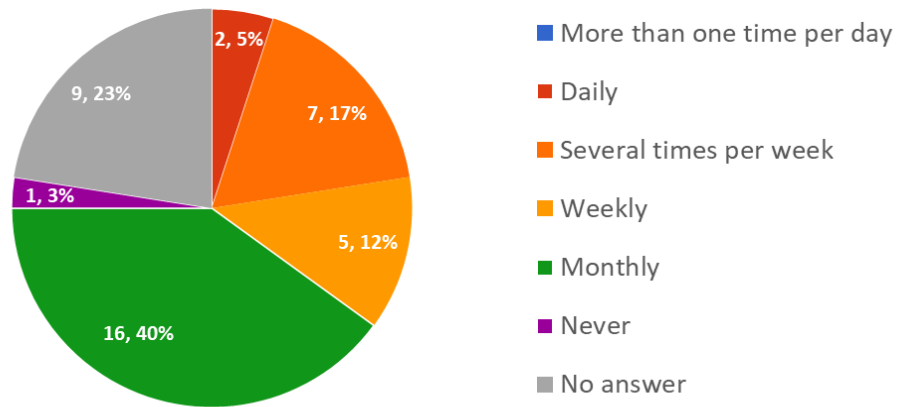


Figura 17b - Con quale frequenza si esercita? Distribuzione delle risposte (%) tra il sondaggio portoghese.

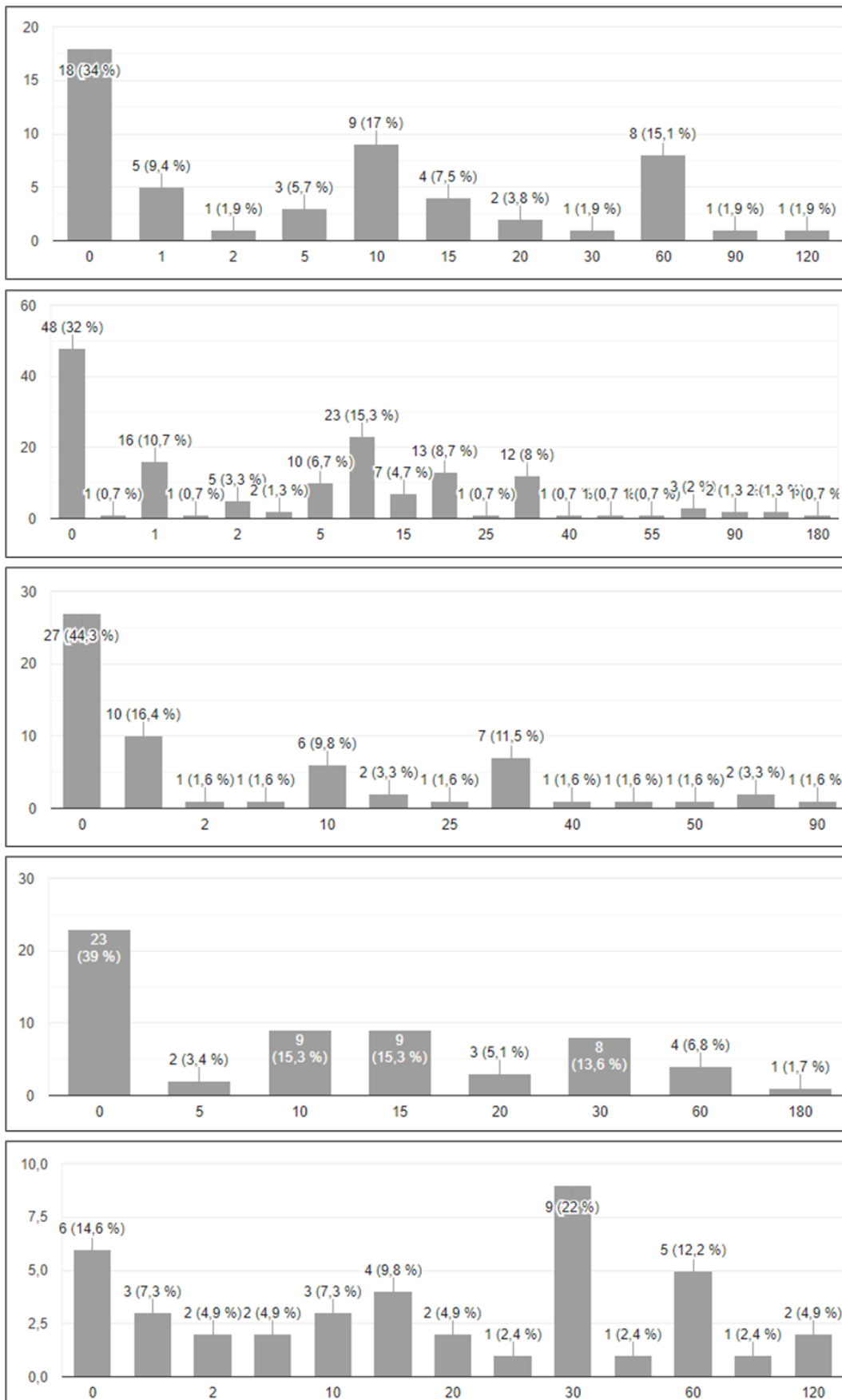


Figura 18 - Per quanto tempo ti eserciti quando lo fai? Distribuzione della frequenza delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (dall'alto verso il basso): Inglese, Francese, Italiano, Lituano e Turco.

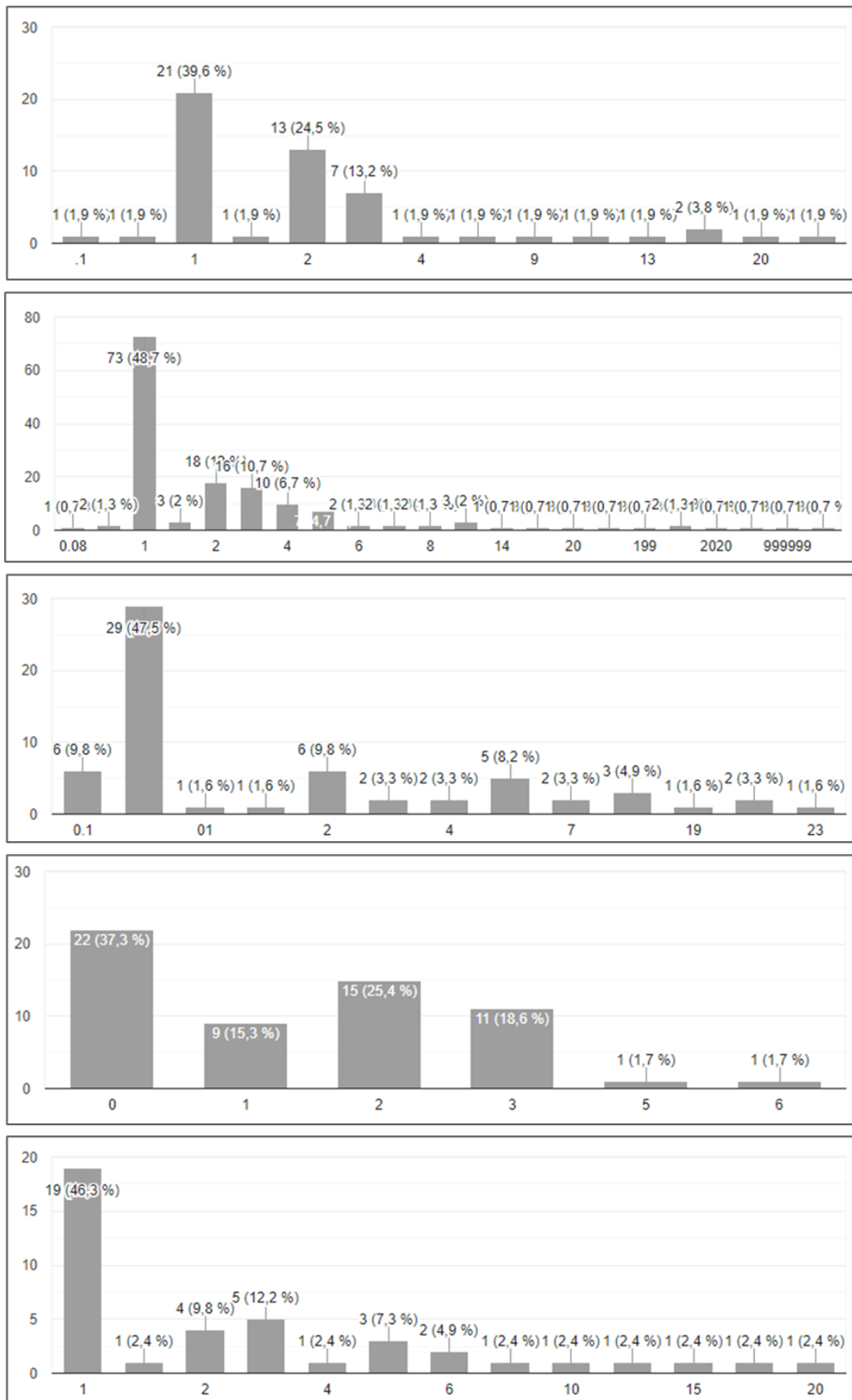


Figura 19 - Da quanti anni esercita la professione? Distribuzione della frequenza delle risposte (%) tra le lingue del sondaggio (dall'alto verso il basso): Inglese, Francese, Italiano, Lituano e Turco.

Conclusioni

L'indagine condotta nell'ambito del progetto MP4s rappresenta il passo iniziale per creare una comprensione completa delle sfide e delle preoccupazioni emotive degli studenti. Il suo scopo è quello di approfondire i contributi personali degli studenti alla realizzazione degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) e di sfruttare il loro potenziale di autorealizzazione. Questo studio va oltre la semplice ripetizione di ricerche e risultati precedenti di altri autori. Fornisce una visione unica delle emozioni e dei sentimenti degli studenti riguardo all'attuazione degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile, mappando anche l'importanza degli Obiettivi di Sviluppo Interiore (IDG) per il loro raggiungimento.

Al sondaggio hanno partecipato più di 600 intervistati, per oltre due terzi donne e per la maggior parte di età inferiore ai 24 anni. Molti degli intervistati sono attivamente impegnati in processi di autosviluppo e autoconsapevolezza, spinti dal desiderio di applicare le loro esperienze personali in modo mirato in attività pratiche.

Nella maggior parte degli intervistati (con l'eccezione di italiani e portoghesi), l'obiettivo SDG "Azione per il clima" (SDG13) viene citato più frequentemente. Altri obiettivi rilevanti per i giovani sono l'uguaglianza di genere (SDG5), la salute e il benessere (SDG3), l'istruzione (SDG4) e il consumo responsabile (SDG12), ad eccezione dei lituani che hanno evidenziato anche l'eliminazione della povertà (SDG1).

Per la maggior parte degli intervistati, l'SDG13 evoca un interesse o una vigilanza che può portare ad azioni specifiche in questo ambito. Al contrario, le emozioni negative prevalenti, come la paura, la tristezza e la rabbia, possono potenzialmente portare i giovani alla rassegnazione, mettendo a rischio il raggiungimento di questo obiettivo.

Le IDG più significative che devono essere sviluppate per raggiungere gli SDG e gli obiettivi dell'Agenda 2030 comprendono il senso di responsabilità e l'impegno per il bene comune, il pensiero critico, la gentilezza nel relazionarsi con se stessi e con gli altri, la capacità di ascoltare e promuovere il dialogo e il coraggio di sostenere i valori e agire.

I risultati dell'indagine dimostrano la necessità di sostegno da parte degli studenti e ribadiscono l'impegno del team del progetto a proseguire i propri sforzi. La maggioranza degli intervistati esprime insoddisfazione per lo stato attuale degli affari globali, per l'attuazione degli SDG e per l'attuale livello di sicurezza del mondo. L'integrazione degli SDG e degli IDG è fondamentale per colmare il divario tra responsabilità individuali e sociali. L'indagine evidenzia la necessità impellente di adottare in modo diffuso le pratiche di mindfulness e di creare il syllabus SIT4PLANET e la piattaforma Moodle per facilitare lo scambio di conoscenze, esperienze, emozioni e potenziali azioni. Il quadro proposto da Wamsler et al. (2018) posiziona la mindfulness all'interno della scienza della sostenibilità, offrendo il potenziale per una comprensione sfumata, ispirando l'azione e migliorando il cambiamento sostenibile.