

Lo studio transculturale del benessere e della salute mentale: sfide e opportunità

Antonella Delle Fave¹

Benché le culture occidentali tuttora rappresentino una minoranza della popolazione mondiale, gli studi su benessere, felicità e salute mentale positiva continuano ad essere in gran parte fondati su concetti, modelli e metodi di indagine di origine occidentale. Ciò è dovuto a due principali motivi, chiaramente delineati in una recente analisi delle criticità tuttora manifeste in questo ambito di ricerca (van Zyl et al., 2023). Il primo motivo è la persistente asimmetria nell'accesso alle riviste scientifiche: è molto più probabile raggiungere la pubblicazione in riviste scientifiche conducendo ricerche con dati internazionali raccolti con strumenti globalmente accreditati — vale a dire sviluppati in occidente — che proponendo modelli e misure originati in culture diverse; questi diversi modelli e misure, peraltro, vengono spesso etichettati come «indigeni» e quindi non passibili di testazione transculturale, ma per definizione limitati nella loro validità ai contesti in cui sono stati ideati e operazionalizzati.

Il secondo motivo, parzialmente connesso al precedente, è l'assoluta predominanza di studi condotti tramite strumenti quantitativi e il più possibile brevi; è utile sottolineare a questo proposito che anche in psicologia sta diffondendosi l'utilizzo di singoli item come misure di interi costrutti, approccio molto frequente negli studi di popolazione tipici delle scienze sociali, ma non sufficiente a cogliere la com-

¹ Dipartimento di Fisiopatologia Medico-Chirurgica e dei Trapianti, Università degli Studi di Milano.

piessità e le variazioni individuali e culturali di dimensioni psicologiche e comportamenti.

Per ovviare alle limitazioni concettuali delle scale quantitative sviluppate in occidente, nell'ultimo decennio sono stati condotti numerosi studi internazionali finalizzati a validare questi strumenti in diverse lingue e a valutarne l'invarianza configurazionale, metrica e scalare (Jovanović et al., 2022, 2025; Schutte et al., 2023); questo processo dovrebbe garantire una più corretta interpretazione delle eventuali differenze emergenti dai confronti tra culture. Tuttavia, pur testate in diverse nazioni e continenti, queste misure riflettono le assunzioni e le concettualizzazioni di benessere tipiche dei contesti in cui sono state sviluppate. Ciò non permette pertanto di identificare ed esplorare modelli e costrutti presenti in culture diverse, che potrebbero essere complementari, alternativi, o anche comuni alle stesse culture occidentali in cui però non vengono considerati. Inoltre, l'uso di strumenti quantitativi comporta che le risposte individuali siano trattate come valori aggregati e valutate rispetto a uno standard esterno (ad esempio, il livello «ottimale» di soddisfazione di vita») ritenuto universale, ma in realtà derivato da assunzioni di origine culturale (Wissing, 2022).

Per poter correttamente affrontare queste problematiche è necessario allargare la prospettiva, dando spazio a studi basati su strumenti qualitativi o almeno a metodo misto, ma anche ad approcci partecipativi quali focus group. Benchè scarse, le ricerche qualitative transculturali basate su interviste e focus group hanno fornito evidenze interessanti su come i singoli item di scale ampiamente utilizzate (e considerate universalmente valide) siano interpretati in modo differente da individui di culture diverse; in particolare, un recente studio condotto con questo approccio tra giovani adulti in Germania e Cina (Brailovskaia et al., 2022) ha portato gli autori a concludere che le differenze tra i due gruppi nell'interpretazione degli item di una stessa scala potrebbero sottendere differenze psicologiche nell'esperienza soggettiva del benessere nei due contesti.

Inoltre, ricerche di questo tipo hanno messo in luce elementi del benessere altrimenti inesplorati o stereoti-

picamente attribuiti a gruppi culturali specifici, e quindi non considerati di interesse generale. Un esempio sono gli studi sull'armonia e l'equilibrio interiore, oggi riconosciute come componenti fondamentali della salute mentale ed inserite nelle principali survey internazionali, come il World Happiness Report (Lomas et al., 2022; Kryś et al., 2024). Queste dimensioni, assenti per vari decenni dalle misure di benessere utilizzate a livello internazionale, furono individuate come definizioni condivise da partecipanti di cinque continenti, grazie all'adozione di un disegno di ricerca misto, che invitava le persone ad esprimere con le proprie parole cosa intendessero con il termine felicità (Delle Fave et al., 2011, 2016).

Rimane tuttora ampiamente trascurato e sottostimato anche il contributo alla comprensione del benessere umano potenzialmente derivabile da modelli e costrutti sviluppati all'interno di culture non occidentali. Una recente revisione delle misure di benessere cosiddette «indigene» (Smith et al., 2025) ha evidenziato la necessità di dare maggiore rilievo all'esplorazione di dimensioni assenti dalle misure tuttora predominanti, quali le emozioni collettive, il benessere sociale relazionale anche in termini transgenerazionali e intercomunitari, l'interconnessione con la natura e con aspetti del divino e del trascendente. Queste dimensioni fanno parte del corpus di conoscenze e di valori di un grande numero di culture nel mondo: l'interconnessione armonica con tutte le componenti dell'ambiente è un principio base della salute mentale per i Nativi Americani, per gli Aborigeni Australiani, per molte culture Africane, oltre che per le grandi civiltà dell'Asia (Joshani, 2014; Kahn-John Diné & Koithan, 2015; Nwoye, 2018; Rigby et al., 2011). L'attenzione a tali dimensioni non può tuttavia tradursi nell'aggiunta di item a scale quantitative; essa richiede un'accurata interpretazione dei costrutti originali e una loro traslazione appropriata in altri contesti. Le sfide fin qui delineate aprono quindi grandi spazi di opportunità per l'ampliamento della comprensione del benessere, e per i ricercatori che desiderino affrontare questo tema con atteggiamento aperto e rispettoso delle diversità culturali.

Bibliografia

- Brailovskaia, J., Lin, M., Scholten, S. Zhu, M., Fu, Y., Shao, M., Hu, S., Li, X., Guo, W., Cai, D., Lu, S., & Margraf, J. (2022). A qualitative cross-cultural comparison of well-being constructs: The meaning of happiness, life satisfaction, and social support for German and Chinese students. *Journal of Happiness Studies*, 23, 1379–1402. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00454-6>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 158–207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., Araujo, U., Castro Solano, A., Freire, T., Hernández-Pozo, M.R., Jose, P., Martos, T., Nafstad, H.E., Nakamura, J., Singh, K., & Soosai-Nathan, L. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7, 30. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00030>
- Jovanović, V., Adams, S., Aritio-Solana, R., Aryanto, C.B., Avsec, A., Bakhshi, A., Bender, M., Berjot, S., Betancourt Zambrano, S., Brajša-Žganec, A., Broche-Pérez, Y., Buzea, C., Cabello, R., Cassibba, R., Cavazos-Arroyo, J., Daemi, F., Díaz-Guerra, D.D., Džida, M., Eidelsburger, M., Fernández-Berrocal, P., et al. (2025). Positive and Negative Emotional Experiences in Adolescents across 32 Countries: Cross-National and Gender Differences. *Applied Research in Quality of Life*, 20, 1731–1757. <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10486-2>
- Jovanović, V., Joshanloo, M., Martín-Carbonell, M., Caudek, C., Espejo, B., Checa, I., Krasko, J., Kyriazos, T., Piotrowski, J., Rice, S. P. M., Junça Silva, A., Singh, K., Sumi, K., Tong, K. K., Yildirim, M., & Žemojtel-Piotrowska, M. (2022). Measurement invariance of the Scale of Positive and Negative Experience across 13 countries. *Assessment*, 29(7), 1507–1521. <https://doi.org/10.1177/10731911211021494>
- Kahn-John Diné M., & Koithan M. (2015). Living in health, harmony, and beauty: The Diné (Navajo) hózhó wellness philosophy. *Global Advances in Health and Medicine*, 4(3), 24–30. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2015.044>
- Krys, K., Kostoula, O., van Tilburg, W. A. P., Mosca, O., Lee, J. H., Maricchiolo, F., Kosiarczyk, A., Kocimska-Bortnowska, A., Torres, C., Hitokoto, H., Liew, K., Bond, M. H., Lun, V. M.-C., Vignoles, V. L., Zelenski, J. M., Haas, B. W., Park, J., Vauclair, C.-M., Kwiatkowska, A., Domínguez-Espínosa, A. et al. (2024). Happiness maximization is a WEIRD way of living. *Perspectives on Psychological Science*, 20(5), 1–20. <https://doi.org/10.1177/17456916231208367>
- Leung, K., Wang, J., & Deng, H. (2016). How can indigenous re-

- search contribute to universal knowledge? An illustration with research on interpersonal harmony. *Japanese Psychological Research*, 58(1), 110–124. <https://doi.org/10.1111/jpr.12086>
- Lomas, T., Lai, A. Y., Shiba, K., Diego-Rosell, P., Uchida, Y., & VanderWeele, T. J. (2022). Insights from the first global survey of balance and harmony. In J. Helliwell, R. Layard, J. D. Sachs, J.-E. De Neve, L. B. Aknin, S. Wang, & S. Paculor (Eds.), *World Happiness Report 2022* (pp. 127-154). New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Rigby, C. W., Rosen, A., Berry, H. L., & Hart, C. R. (2011). If the land's sick, we're sick:* The impact of prolonged drought on the social and emotional well-being of Aboriginal communities in rural New South Wales. *Australian Journal of Rural Health*, 19, 249–254. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1584.2011.01223.x>
- Schutte, L., Brdar, I., Wissing, M.P., Tončić, M., Araujo, U., Carlquist, e., Castro Solano, A., Freire, T. Hernández-Pozo, M.R., Jose, P.E., Martos, T., Nakamura, J., Nuñez del Prado Chaves, P., Russo-Netzer, P., Singh, K., Slezackova, A., Soosai-Nathan, L., Unanue, W., Vella-Brodrick, D. A., & Delle Fave, A., (2023). Measurement Invariance of the Meaning in Life Questionnaire Across 17 Countries. *Applied Research in Quality of Life* 18, 1491–1519. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10150-7>
- Smith, C., Frieling, M., Percival, H., & Mahoney, J. (2025). Globally inclusive measures of subjective well-being. Updated evidence to inform national data collections. *OECD Papers on Well-being and Inequalities Series*. <https://doi.org/10.1787/bd72752a-en>
- Van Zyl, L.E., Gaffaney, J., van der Vaart, L., Dik, B.J., & Donaldson, S.I. (2023). The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *The Journal of Positive Psychology*, 19(2), 206–235. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2178956>
- Wissing, M. P. (2022). Beyond the «third wave of positive psychology»: challenges and opportunities for future research. *Frontiers in Psychology*, 12, 795067. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.795067>