

Per una cultura del benessere.
Due vie per l'università del futuro

For a culture of wellbeing.
Two paths for the university of the future

Denis Francesconi

Researcher and Lecturer | Department of Teacher Education | University of Vienna* | denis.francesconi@univie.ac.at

OPEN ACCESS

Siped
Società Italiana di Pedagogia

Double blind peer review

Citation: Francesconi, D. (2024). For a culture of wellbeing. Two paths for the university of the future. *Pedagogia oggi*, 22(1), 89-94. <https://doi.org/10.7346/PO-012024-12>

Copyright: © 2024 Author(s). This is an open access, peer-reviewed article published by Pensa MultiMedia and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited. *Pedagogia oggi* is the official journal of Società Italiana di Pedagogia (www.siped.it).

Journal Homepage

<https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siped>

Pensa MultiMedia / ISSN 2611-6561
<https://doi.org/10.7346/PO-012024-12>

ABSTRACT

The issues of wellbeing, happiness and quality of life are at the centre of social life as never before. While this trend evokes the Aristotelian desire to attribute the highest axiological value to happiness – as in the concept of *eudaimonia* where happiness and ethics are fused together – it is also compounded by instances typical of contemporary Western society, including individualist utilitarianism and the crudest hedonism.

The university institution, like other educational institutions, is called upon to confront these tendencies in a critical manner, to sift and discern them, and to be the promoter of a sound education in the culture of wellbeing. The author suggests two main paths that the university can take in its future.

Firstly, the path of subjective wellbeing. Here the university is called upon to overcome, at least partially, the disembodied didactics typical of university lecture halls, in order to face the challenge of *embodied wellbeing*, which can take place through, among others, bodily and meditative practices.

Secondly, the path of collective wellbeing, that is, the socio-economic, political and ethical dimensions of social wellbeing. Here the university is seen as an educational hub and should exploit its agency (*institutional agency*) to help overcome the econometric mentality typical of the *Gross Domestic Product-GDP* in favour of a broader and more inclusive vision of wellbeing (e.g. *Movement for Quality of Life and Beyond GDP*).

I temi del benessere, della felicità e della qualità della vita sono al centro della vita sociale come mai prima. Se da un lato questa tendenza rievoca l'auspicio aristotelico di attribuire alla felicità il valore assiologico massimo – come nel concetto di *eudaimonia* dove felicità ed etica si fondono assieme – dall'altro essa si compone di istanze tipiche della società occidentale contemporanea tra cui l'utilitarismo individualista e l'edonismo più greve.

L'istituzione universitaria, al pari delle altre istituzioni educative, è chiamata a confrontarsi con queste tendenze in modo critico, a vagliarle e discernerele, e a farsi promotrice di una solida formazione alla cultura del benessere. L'autore suggerisce due vie principali che l'università può percorrere nel suo futuro.

Innanzitutto, la via del benessere soggettivo. Qui l'università è chiamata a superare almeno parzialmente la didattica disincarnata tipica delle aule universitarie, per affrontare la sfida del benessere incorporato (*embodied wellbeing*) attraverso, ad esempio, l'inclusione di pratiche corporee e meditative.

Poi, la via del benessere collettivo, ovvero la dimensione socioeconomica, politica ed etica del benessere sociale. Qui l'università può farsi hub educativo e sfruttare la propria agentività (*institutional agency*) per favorire il superamento della mentalità econometrica tipica del *Prodotto Interno Lordo-PIL* a favore di una visione più ampia e inclusiva del benessere (e.g. *Movimento per la Qualità della Vita e Oltre il PIL*).

Keywords: embodied wellbeing | quality of life | beyond GDP | wellbeing education | embodied education

Parole chiave: benessere incarnato | qualità della vita | oltre il PIL | pedagogia del benessere | pedagogia incarnata

Received: March 1, 2024

Accepted: April 17, 2024

Published: June 30, 2024

* This research was funded in part by the Austrian Science Fund (FWF) [PAT5101523].

Corresponding Author:

Denis Francesconi, denis.francesconi@univie.ac.at

Introduzione: la ricerca della felicità

Oggi, i temi del benessere, della qualità della vita e della felicità godono di una centralità inedita nella vita sociale e sembrano ergersi a nuovi paradigmi del nostro tempo, nuovi valori assiologici in grado di definire l'etica individuale e sociale. Questi termini – e molti altri affini tra cui gioia, serenità, soddisfazione, piacere – sono connotati da una grande eterogeneità semantica e sono variamente utilizzati in ambiti anche molto diversi tra loro che spaziano dalla *decrescita felice* alle derive più estreme dell'*edonismo utilitarista*, dalla *psicologia positiva* alle tendenze più recenti di fuga dal lavoro e riequilibrio della bilancia vita-lavoro (Francesconi et al., 2023).

L'istituzione universitaria e in generale tutte le istituzioni educative sono chiamate a confrontarsi con questi temi centrali del mondo contemporaneo. L'approccio accademico deve però essere necessariamente critico e non accondiscendente, ed evitare l'atteggiamento frettoloso e superficiale alla ricerca della felicità (*the pursuit of happiness*). Se da un lato, infatti, non vi è dubbio che la ricerca della felicità sia uno dei capisaldi della natura e della cultura umane, dall'altro la sua concreta realizzazione non ha sempre coinciso con un vero e giusto benessere comune. Tutt'altro, essa ha prodotto disuguaglianze sociali impressionanti, l'iniqua appropriazione delle risorse da parte di pochi ai danni di molti, e un individualismo egoistico rischioso persino per la sopravvivenza dell'umanità. La ricerca del benessere, dunque, non può essere disgiunta da una dimensione etica che ne regoli modi e ragioni, e va contestualizzata all'interno di una cornice assiologica capace di definirne i valori sociali fondanti (De Simone, 2017; Falaschi, 2017).

Il concetto di felicità è stato associato spesso al nobile tema del pieno sviluppo umano, come indicato nella lettera e nello spirito di varie carte costituzionali, tra cui la prima costituzione post-rivoluzionaria francese, la Costituzione americana, e anche, senza però nominare il benessere, la Costituzione italiana. La ricerca della felicità va intesa come un anelito morale, un'utopia esistenziale e politica, e può ora essere innalzata eticamente a valore guida dell'esistere sociale. Come ben indicato da una pletera di autori, in primis Aristotele, la ricerca egoistica della felicità individuale produce malessere sociale col risultato di minare la coesione, la sicurezza e il benessere stesso delle comunità (Francesconi, 2018).

L'università può sfruttare la propria agentività sociale (*institutional agency*) ed entrare nell'agone della discussione pubblica e politica proprio su questi temi, ovvero sulla rifondazione sociale, politica ed etica del benessere (Knight, 2011). Alcune recenti iniziative vanno proprio in questa direzione e suggeriscono vie possibili per lo smarcamento dall'edonismo individualista dell'attuale modello sociale (Costanza et al., 2014; Giovannini, 2018; Stiglitz et al., 2019).

L'università può qui giocare il ruolo pedagogico che non demonizza ma analizza, che non rifugge ma riflette. Non si tratta infatti di condannare l'edonismo – quantomeno non tutte le sue varianti – bensì di aprire il tavolo di discussione su cosa significhi benessere, felicità e qualità della vita, fornendo agli studenti e alla cittadinanza tutti gli strumenti necessari per interpretarli e in essi orientarsi. Vediamo di seguito due vie possibili per l'università del futuro.

1. Dimensione individuale: il benessere soggettivo e le pratiche meditative all'università

Da lungo tempo ormai l'università rappresenta lo stereotipo della dimensione disincarnata dell'apprendimento-insegnamento. Non è sempre stato così. Negli ultimi anni però è andato affermandosi un fenomeno descritto come *contemplative turn* (Ergas, Hadar, 2023), la svolta contemplativa, ovvero la montante presenza di pratiche meditative nella società occidentale in generale e nei sistemi educativi in particolare. Tali pratiche hanno iniziato da poco ad affacciarsi anche nel mondo universitario, dopo essersi già introdotte nel mondo scolastico negli anni Duemila, e nel mondo della formazione aziendale negli anni Novanta. Solitamente, le pratiche mente-corpo e meditative vengono introdotte negli ambiti educativi soprattutto con la funzione preventiva e di sviluppo della consapevolezza riguardo ai temi del benessere, dello stress, e del burn-out. In generale, esse vengono impiegate nella promozione del benessere soggettivo soprattutto da un punto di vista salutistico, medico e psicologico. Non va però dimenticato che tali pratiche sono *pratiche del sé* – o *tecnologie del sé*, come le chiamava Michel Foucault (Martin et al., 1988) – ovvero pratiche da sempre intrinsecamente pedagogiche e votate alla formazione dell'identità e allo scrutinio di sé (Falaschi, 2017).

Le domande che vanno poste all'istituzione universitaria su questi temi, dunque, sono le seguenti: È fattibile e utile introdurre le pratiche meditative nella didattica universitaria? E se sì, come? L'università può essere il luogo in cui tali pratiche trovano accoglienza in maniera organica?

Alcuni – benché ancora pochi – studi si sono occupati di questo tema. Nell'ambito del recente aumento dell'utilizzo di pratiche meditative nell'istruzione universitaria, la *mindfulness meditation* si distingue come la pratica più studiata e implementata. Tuttavia, la maggior parte degli studi si è concentrata su interventi associati alla salute mentale. Poca attenzione è stata finora posta allo studio del potenziale impatto educativo che può derivare dalla *mindfulness meditation* e da altre pratiche meditative (Hammill et al., 2023).

In un recente studio sono stati analizzati i reports finali di un corso universitario intitolato «Mindfulness e educazione», a cui hanno partecipato 673 studenti di tre Facoltà di Scienze della Formazione tra il 2011 e il 2018 (Ergas e Hadar, 2023). Sono stati raccolti anche dei questionari retrospettivi. I risultati mostrano come, aldilà dei più comuni effetti, tra cui la riduzione dello stress percepito, molti studenti abbiano riconosciuto nella meditazione *mindfulness* una pratica educativa in grado di modificare la loro identità autobiografica (idem). Questo studio rimarca dunque un tema antico legato alle pratiche meditative, ovvero la loro funzione metacognitiva e di auto-riflessione che ben si accorda con gli obiettivi e i compiti olistici dell'istruzione universitaria.

In un altro studio (Oberski et al., 2015), gli autori spiegano come le pratiche contemplative consentano di migliorare la consapevolezza del “qui e ora”, favorendo la dimensione dell’“essere e del vivere” al posto di quelle del “fare” e persino del “sapere”. Secondo gli autori, queste pratiche hanno il potenziale di migliorare le dimensioni affettive dell’esperienza degli studenti e quindi di renderla più incarnata, più vicina al loro reale vissuto. Gli autori riportano come gli studenti e il personale accademico che hanno partecipato allo studio abbiano dichiarato benefici che riguardavano l’apprendimento e l’insegnamento nello specifico, ma anche dimensioni più ampie della loro vita personale. Inoltre, nel complesso, sia gli studenti che il personale si sono dimostrati entusiasti dell’innovazione e hanno chiesto di estendere l’offerta di questo tipo di pratiche in ambito universitario (idem).

Questi risultati sono confermati in via aneddotica anche dall’esperienza professionale dell’autore del presente articolo, il quale svolge da anni corsi universitari sul tema del benessere attraverso le pratiche mente-corpo (*embodied wellbeing*). Gli studenti hanno dimostrato grande interesse e gradimento per questo tipo di offerta formativa. Vale la pena sottolineare che da qualche anno questi corsi fanno parte dell’offerta didattica ufficiale dell’Università di Vienna e sono regolarmente inseriti nei piani didattici.

2. Dimensione sociale. Insegnare la qualità della vita all’università

Il benessere non è solo una questione individuale. Sempre più si va riconoscendo la sua natura sociale, economica e politica (Falaschi, 2017). Una tendenza molto interessante e stimolante proprio in questa direzione è quella legata al cosiddetto *Movimento per la Qualità della Vita* o *Movimento Oltre il PIL* (*Quality of Life Movement* e *Beyond GDP Movement*) (Nussbaum e Sen, 1993; Stiglitz et al., 2019; Stiglitz et al., 2009). È noto a tutti l’indice econometrico denominato *Prodotto Interno Lordo* (PIL) il quale, a partire dagli anni Trenta del secolo scorso, ha segnato decenni di classifiche internazionali della ricchezza economica. Recentemente, i movimenti e le iniziative *Oltre il PIL* hanno iniziato a porre critiche di ordine etico, oltre che tecnico-statistico, al PIL, chiedendosi se il PIL sia in grado di misurare ciò che conta davvero nell’esistenza umana o non sia invece un indicatore molto preciso di un disvalore (Costanza et al., 2014; Öztürk et al., 2023). Seguendo questa via, i fautori del superamento della logica econometrica hanno iniziato a sviluppare nuove concezioni, teorie, indici e policies dedicate esplicitamente alla qualità della vita, ritenendo che questa, e non la mera logica economica, dovesse essere al centro dello sforzo comune per una società e una vita migliori (Costanza et al., 2014; Giovannini, 2018).

Anche qui la domanda da porsi è simile a quella precedente: è fattibile e auspicabile che l’università si occupi di questi movimenti? E se sì, come? Si può iniziare col dire che questi nuovi approcci potrebbero trovare posto facilmente nell’insegnamento disciplinare di molte facoltà universitarie, in quanto il tema della qualità della vita è tema al tempo stesso specifico ma anche trans-disciplinare. In particolare, alcuni aspetti che potrebbero essere trattati in molti corsi universitari sono, tra gli altri, i seguenti:

- storia e limiti del PIL, e ragioni del suo superamento;
- storia dei movimenti QoL;
- teorie e filosofie che informano i movimenti QoL;
- aspetti tecnici e statistici dei nuovi indici;
- possibile ruolo di metodologie di ricerca qualitative per lo studio della qualità della vita, a fianco del più comune approccio quantitativo.

Parimenti, oltre all’inserimento transdisciplinare di questi temi, si potrebbero progettare corsi specifici ad essi dedicati. Inoltre, i dipartimenti di scienze sociali e di scienze dell’educazione, ma anche i Centri universitari per la formazione degli insegnanti, potrebbero offrire eventi e percorsi formativi ad hoc per la diffusione alla comunità nell’ambito della terza missione. Anche qui, alcuni di argomenti da trattare sono i seguenti:

- promozione della consapevolezza circa i movimenti QoL;
- ricadute di questi movimenti sui piani formativi delle università;
- formazione degli insegnanti e coinvolgimento delle scuole;
- produzione di materiale didattico ad hoc per target diversi (cittadinanza, studenti, insegnanti, settore economico etc.).

Qualunque sia la declinazione pratica che verrà scelta, l’obiettivo formativo fondamentale dovrebbe essere quello di introdurre questo tema alla coscienza degli studenti e della cittadinanza tutta, mostrando che vie alternative al PIL non solo sono possibili ma sono già in atto.

3. L’agency istituzionale dell’università nella promozione del benessere soggettivo e collettivo

Se è vero che l’università rappresenta ancora oggi il modello principe della didattica disincarnata, allora l’università può e deve ripartire dall’*insegnamento incarnato del benessere* per aggiornare la propria proposta formativa (Reavley, 2018; Spratt, 2017). Per operare in favore del benessere soggettivo così come di una visione più sistemica della qualità della vita, l’università deve saper sfruttare la propria agency istituzionale e sociale e rivestire il ruolo di *hub pedagogico (education hub)*, (Knight, 2011), ovvero perno centrale di reti di apprendimento e innovazione sociale, di intelligenze collettive spesso già presenti sul territorio o da creare ex novo (Francesconi, 2023).

Ancora oggi in Italia e non solo, il tema del benessere individuale e collettivo è incredibilmente relegato a posizioni secondarie, non al centro della formazione e della didattica universitaria, ed è spesso inteso nella dimensione medico-psicologica più che pedagogica. Vi sono già sul territorio nazionale alcune utili esperienze rivolte alla promozione del benessere soggettivo di studenti e staff accademico su temi specifici quali la prevenzione di stress e burnout, del miglioramento del benessere in ambito lavorativo, e del benessere organizzativo. Un esempio rinomato è il cosiddetto *Quality of Life at Work (QoL@work)*. Questi approcci, però, rimangono limitati al benessere lavorativo e organizzativo a partire da una visione spesso medica o psicologica, talvolta patologizzante, che tende ad escludere o limitare quella pedagogica.

Serve un salto ulteriore, uno sforzo più concreto e coraggiosamente pedagogico. Il benessere va inteso come pieno sviluppo della persona umana, per riprendere le parole dell’Articolo 3 della Costituzione Italiana, e come obiettivo ultimo dell’esistenza umana, secondo quanto indicato da Aristotele con il concetto di *eudaimonia*. In questo articolo si sono indicate due vie principali che l’istituzione universitaria potrebbe e forse dovrebbe intraprendere con decisione.

Da una parte vi è la via della “dimensione micro” rappresentata dal benessere individuale che può essere coltivata, ad esempio, attraverso le pratiche corporee e meditative che la letteratura scientifica riconosce essere in grado di promuovere il benessere attraverso atti intenzionali di profonda riflessione esistenziale (De Simone, 2017). La natura pedagogica delle pratiche meditative ne prescrive l’impiego teso al raggiungimento di un benessere profondo e duraturo nel tempo.

Certamente, l’approccio “mordi e fuggi” al benessere psicofisico, anche attraverso la mindfulness, è dilagato nel mondo occidentale. Per definire questa sorta di deriva edonistica e utilitaristica delle pratiche

meditative, si è introdotto il concetto di *McMindfulness* a richiamare il pericolo che la colonizzazione occidentale di antiche pratiche orientali le riduca ad un “take away” dell’esperienza soggettiva del benessere, ad una fruizione estemporanea, puramente ludica e priva di vera motivazione personale. Le pratiche mente-corpo, se vissute nella maniera del *fast food* esperienziale, non lasciano traccia di sé nell’esistenza individuale. L’università deve porsi quale barriera a questa pericolosa deriva e farsi fonte di una vera e più profonda cultura del benessere aldilà di innamoramenti esotici ed estemporanei.

Dall’altra parte vi è poi la via della “dimensione macro”, ovvero di uno sguardo ampio sulla dimensione socioeconomica, politica ed etica del benessere collettivo. In questo articolo si sono presentati brevemente i movimenti per la qualità della vita e Oltre il PIL ma altri esempi stanno nascendo e diffondendo, basti pensare ai movimenti sociali che emergono dal basso – FridaysForFuture tra gli altri – composti principalmente da giovani che lottano per un miglioramento concreto della qualità della vita e del benessere equo e sostenibile (Francesconi, 2021). Con approcci e linguaggi diversi, movimenti dall’alto e dal basso convergono sul comune obiettivo di pensare e realizzare una nuova etica per una vita migliore e più giusta.

L’università può percorrere con convinzione questa seconda via che, anzi, le è forse più congeniale rispetto alla prima. Facendo attenzione però a non far scadere l’insegnamento di questi temi nella sola e mera trattazione nozionistica e tecnica, ad esempio per quanto riguarda la costruzione degli indici statistici QoL. Gli aspetti tecnici degli indici QoL possono trovare spazio nei corsi universitari delle facoltà di economia, sociologia, e matematica. Tra l’altro, gli indici stessi svolgono una funzione fondamentale nelle fasi di valutazione e misurazione dei progressi raggiunti attraverso le varie iniziative per la qualità della vita, e possono avere un buon impatto mediatico.

L’università ha però il compito di non fermarsi ai tecnicismi. Essa deve andare fino in fondo, puntare al cuore sociale ed etico del cambio di paradigma in atto. Si tratta di mostrare agli studenti e anche allo staff accademico, oltre che alla cittadinanza, che questa tendenza esiste e sta avvenendo sotto i nostri occhi, e di stimolare in loro la discussione, la riflessione e, infine, anche l’azione. Infatti, la questione della qualità della vita è tutto tranne che una mera questione speculativa o da salotto. Essa va intesa come questione politica fondamentale sulla quale concentrare gli sforzi di tutti per ottenere risultati concreti. Su tutto ciò, l’università può e deve giocare un ruolo di rilievo come attore promotore e innovatore all’interno della società.

4. Conclusioni: Il compito nobile e antico dell’università

Di cosa dovrebbe occuparsi l’università? Quale dovrebbe essere la sua missione nella società contemporanea? Se seguiamo la nobile tradizione pedagogica di Wilhelm von Humboldt che ha informato di sé l’istituzione universitaria moderna, troviamo chiare indicazioni a riguardo: l’università si deve occupare della formazione globale, olistica dei cittadini, a fianco della loro formazione professionale tecnico-scientifica. Nella visione humboldtiana, l’università è chiamata a formare la coscienza critica di una società, a rinforzare la capacità di pensare un futuro migliore per tutti i cittadini. Essa deve occuparsi del progresso sociale e dunque di fornire gli strumenti tecnici, cognitivi, civici ed etici perché ciò sia possibile.

Serviranno senz’altro ulteriori studi circa l’impatto sul benessere soggettivo delle pratiche mente-corpo in università, incluse le modalità di integrazione di tali pratiche nella didattica universitaria e la loro sostenibilità anche organizzativa, logistica ed ergonomica. Temi di ulteriore interesse per la ricerca sono, ad esempio, la continuità e perseveranza degli studenti nelle pratiche meditative esperite in università a confronto con quelle esperite a casa, in palestra o in altro ambiente non accademico. A livello organizzativo, si dovrà comprendere se sia più utile l’inserimento di questi corsi in modo extra-curricolare oppure all’interno del percorso di studi ufficiale, il che aprirebbe il complicato tema della valutazione. Non va inoltre dimenticato il tema economico, molto spesso dirimente per le istituzioni universitarie, ovvero il finanziamento stabile e continuativo di corsi e iniziative di questo tipo. Se questi finanziamenti fossero disponibili solo nelle istituzioni già dotate di maggiori risorse, i divari esistenti potrebbero ulteriormente aggravarsi, separando viepiù le università in grado di offrire una proposta formativa ben strutturata sul benessere da quelle non in grado di farlo oppure in grado solo di fornire interventi estemporanei e non sistemici (Reavley, 2018).

Ulteriori studi e iniziative serviranno anche per comprendere meglio le possibilità e modalità di trattazione dei movimenti per la qualità della vita in ambito universitario.

Affrontando di petto il tema urgente del benessere individuale e collettivo, l'università ha l'opportunità di riscoprire e rinverdire la propria nobile e storica missione di luogo per la formazione globale dell'individuo laddove la qualità della vita si situa al centro, e non in periferia dell'apprendimento, dell'insegnamento e della riflessione individuale e collettiva. È di una vera cultura del benessere che la società moderna sembra aver bisogno, non di un suo sbiadito feticcio, e su questo l'università è chiamata a dare risposte.

Riferimenti bibliografici

- Costanza R., Kubiszewski I., Giovannini E. et al. (2014). Development: Time to leave GDP behind. *Nature*, 505(7483), 283-285.
- De Simone M. R. (2017). Il benessere come bene comune: la pedagogia contemplativa promotrice di "capabilità". *MeTis-Mondi educativi. Temi indagini suggestioni*, 7(2), 275-284.
- Ergas O., Hadar L.L. (2023). Does mindfulness belong in higher education? – An eight year research of students' experiences. *Pedagogy, Culture & Society*, 31(3), 359-377. DOI: 10.1080/14681366.2021.1906307
- Falasci E. (2017). Il benessere come bene comune. Una forte coscienza filosofica e un fondato impegno pedagogico. *Studi sulla formazione*, 20, 95-118.
- Francesconi D. (2023). La pedagogia sistemica tra intelligenze collettive e reti onlife per lo sviluppo sostenibile. *Pedagogia Oggi*, 21(2), 148-154.
- Francesconi D. (2021). Reti enattive, sviluppo sostenibile e impegno civico. Il caso di FridaysForFuture. *Pedagogia Oggi*, 19(2), 116-123.
- Francesconi D. (2018). Eudaimonic well-being and education. In K. Galvin (ed.), *Routledge Handbook of Well-Being* (pp. 317-323). Routledge.
- Francesconi D., Tarozzi M., Bykachev K., Välimäki T., Turunen H., Simovska V. (2023). Quality of life movement: Historical overview of the policies and challenges for the future of education. *Policy Futures in Education*, 21(8), 868-885.
- Giovannini E. (2018) *L'utopia Sostenibile*. Bari-Roma: Gius. Laterza & Figli Spa.
- Hammill J., Nguyen T., Henderson F. (2023). The impact of mindfulness interventions in higher education to enhance engagement. *Journal of Further and Higher Education*, 47(5), 619-632. DOI: 10.1080/0309877X.2023.2175652
- Knight J. (2011). Education Hubs: A Fad, a Brand, an Innovation? *Journal of Studies in International Education*, 15(3): 221-240. <https://doi.org/10.1177/1028315311398046>
- Martin L.H., Gutman H., Hutton P.H. (Eds.) (1988). *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, University of Massachusetts Press.
- Nussbaum M, Sen A., (eds.) (1993). *The Quality of Life*. Oxford: Oxford University Press.
- Oberski I., Murray S., Goldblatt J., DePlacido C. (2015). Contemplation & Mindfulness in Higher Education. In Layne P., Lake P. (Eds.) *Global Innovation of Teaching and Learning in Higher Education. Professional Learning and Development in Schools and Higher Education*, vol 11. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-10482-9_19
- Öztürk N., Francesconi D., Agostini E. (2023). Pädagogik(en) des guten Lebens im Zeichen der Zeit. *Zeitschrift für Praktische Philosophie*, 10(1).
- Reavley N. J. (2018). Mindfulness training in higher education students. *The Lancet Public Health*, 3(2), e55-e56. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30241-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30241-4)
- Spratt J. (2017). *Wellbeing, Equity and Education: A Critical Analysis of Policy Discourses of Wellbeing in Schools*. Cham: Springer.
- Stiglitz J., Fitoussi J., Durand M. (2019) *Measuring What Counts: The Global Movement for Well-Being*. New York: The New Press.
- Stiglitz J., Sen A., Fitoussi J. P. (2009). *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress*. Paris: CMEPSP.