



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea magistrale in Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione

Tesi di laurea magistrale

Autodeterminazione, autocompassione e benessere: differenze individuali e stabilità temporale

Self-determination, self-compassion and well-being: individual differences and temporal stability

Relatrice: Prof.ssa Angelica Moè

Laureanda: Cassandra Quaglia

N. Matricola: 2050559

Anno accademico: 2022/2023

Sommario

Premessa	4
Capitolo 1: Autodeterminazione, benessere e autocompassione	6
1.1 Una panoramica sulla teoria dell'autodeterminazione.....	6
1.2 Il benessere psicologico.....	10
1.2.1 La vitalità.....	11
1.2.2 La soddisfazione per la propria vita	11
1.2.3 I problemi quotidiani	12
1.3 L'autocompassione.....	12
Capitolo 2: Caratteristiche individuali legate all'autodeterminazione	14
2.1 La personalità	14
2.1.1 Un excursus tra le teorie	14
2.1.2 La personalità come insieme di tratti.....	15
2.2 Gli obiettivi secondo la teoria di McClelland.....	17
2.3 Inner Compass: la “bussola interiore”	19
2.4 L'ottimismo	21
Capitolo 3: Prima ricerca	23
3.1 Obiettivi e ipotesi	23
3.2 I partecipanti.....	25
3.3 Strumenti e metodologia.....	25
3.4 Studio 1: analisi statistiche	27
3.4.1 Statistiche descrittive in t0.....	27
3.4.2 Correlazioni tra le variabili in t0	28
3.4.3 Statistiche descrittive settimanali e il loro andamento nel tempo.....	31
3.4.4 Correlazioni tra variabili settimanali	33
3.4.5 Moderazioni tra variabili	35
3.5 Discussione dei risultati.....	37
3.5.1 Correlazioni tra caratteristiche individuali e importanza attribuita ai bisogni.....	37
3.5.2 Correlazioni tra caratteristiche individuali e la soddisfazione dei bisogni	41
3.5.3 L'andamento nel tempo delle variabili: possibili interpretazioni	43
3.5.4 Interpretazioni delle moderazioni trovate.....	44
Capitolo 4: Seconda ricerca	46
4.1 Obiettivi ed ipotesi	46

4.2 I partecipanti	47
4.3 Strumenti e metodologia.....	47
4.4. Studio 2: analisi statistiche	49
4.4.1 Statistiche descrittive.....	49
4.4.2 Correlazioni tra variabili.....	50
4.4.3 Andamento nel tempo.....	51
4.4.4 Differenze di genere	52
4.4.5 Moderazioni tra le variabili	53
4.5 Discussione dei risultati.....	55
4.5.1 Correlazioni tra variabili: possibili interpersonali	55
4.5.2 Interpretazione dell'andamento nel tempo	57
4.5.3 La direzione del rapporto tra autocompassione e soddisfazione/frustrazione dei bisogni.....	57
Capitolo 5: Conclusioni	60
5.1 Principali risultati	60
5.2 Limiti delle ricerche e sviluppi futuri	61
5.3 Indicazione per la pratica.....	62
Bibliografia	66
Ringraziamenti	76

Premessa

L'interesse per la salute mentale ed il benessere degli studenti universitari è sempre crescente. Secondo Duffy et. al (2019) il periodo che segna il passaggio dalle scuole di grado superiore all'università è un periodo critico dello sviluppo. Si entra nella fascia d'età dei giovani adulti, si allenta il legame con la famiglia che lascia largo spazio allo sviluppo individuale, si instaurano nuovi legami e accrescono l'autonomia e le responsabilità, nonché le scelte da prendere. Gli studenti universitari riportano squilibri nel sonno, uso di droghe ricreative ed alcol nonché fattori psicologici stressanti come competitività, senso di solitudine e spese relative all'università. Le problematiche che spesso si manifestano in questa fase vengono o non trattate o trattate tardi rispetto all'esacerbarsi della sintomatologia provocando abbandono degli studi universitari e in generale aggravamento del malessere psicologico. Quindi il passaggio all'università è un momento a rischio rispetto alla salute mentale (nonché fisica) degli studenti, che può portare all'instaurarsi di fallimenti accademici ma soprattutto strategie di coping disadattive. Ecco perché gli autori dell'articolo suggeriscono l'importanza di programmi preventivi e di intervento per monitorare ed accrescere il benessere e la salute mentale degli studenti universitari, che come vantaggio porta anche quello di una migliore resa accademica, oltre naturalmente agli esiti positivi in termini psicologici. Gli studenti stessi richiedono alle università maggiori servizi di natura psicologica, e più "di qualità", di pari passo con la riduzione dello stigma verso le malattie mentali, e la maggior consapevolezza e informazione a riguardo. Visto che soddisfare i bisogni di relazione, autonomia e competenza e perciò sentirsi autodeterminati migliora l'autostima e l'autorealizzazione, è importante comprendere quanto nell'ambito universitario si riesca effettivamente a sentirsi autonomi e motivati.

Nel presente elaborato vengono presentate due ricerche che partendo dalla teoria dell'autodeterminazione di Deci e Ryan (1985), intendono indagare approfonditamente le relazioni tra i tre bisogni psicologici di base: relazione, autonomia e competenza, ed altri costrutti individuali, per comprendere come essi influenzino la percezione del benessere nel primo studio, e

l'autocompassione nel secondo studio. Il primo studio: "Soddisfazione dei bisogni e benessere, la moderazione dei fattori disposizionali" ha visto come partecipanti gli studenti di un corso di Psicologia dell'Università di Padova, ed ha come obiettivo appunto quello di comprendere al meglio quali relazioni vi siano tra autodeterminazione e benessere negli studenti, in modo da poter sviluppare programmi ed iniziative che permettano di migliorare quest'ultimo. Il secondo studio invece: "Soddisfazione dei bisogni ed autocompassione, la moderazione dei fattori disposizionali" ha come scopo verificare se l'autocompassione favorisca l'autodeterminazione. Questo permetterebbe tramite interventi che accrescono l'autocompassione, di migliorare anche il senso di autodeterminazione.

CAPITOLO 1

Autodeterminazione, benessere e compassione

1.1 Una panoramica sulla teoria dell'autodeterminazione

La teoria dell'autodeterminazione racchiude al proprio interno più teorie che, unite, formano un grande quadro esplicativo della motivazione dell'individuo. Innanzitutto si tratta di una teoria organismica, presuppone cioè che le persone siano per natura attive e che le esperienze vissute modellino le strutture interne che regolano il loro comportamento. Il concetto su cui si basa questa teoria è quello di motivazione intrinseca, come forza interna che spinge l'individuo ad attuare determinate azioni. In primis, nella fase dello sviluppo, la differenziazione e l'integrazione, la raccolta di esperienze e conoscenze cui il bambino tende intrinsecamente lo spinge ad esplorare l'ambiente, manipolarlo e cercare di conoscerlo il più possibile. Questa curiosità è innata e già presente nel bambino, che si troverà nella condizione ottimale di darvi espressione se si trova in un ambiente in cui l'adulto supporta questa spinta, lo aiuta a capire e conoscere ma senza controllarlo, insomma senza orientare in maniera forzata questa motivazione già esistente ed attiva. Man mano che lo sviluppo prosegue e l'individuo compie altre esperienze in particolare sociali quindi con altre persone tra adulti e pari, apprende di dare importanza ad altri comportamenti e traguardi che l'ambiente gli trasmette essere rilevanti ed apprezzabili. Se l'individuo nel tempo introietta questi obiettivi, impara a sentirli come propri, come importanti per sé, allora vi sarà spinto sempre in maniera intrinseca, cercherà autonomamente di ingaggiarsi in situazioni che lo fanno sentire capace e coinvolto, in cui non ha necessità di pressioni dall'esterno che lo spingano ad attuare quei comportamenti, ma anzi sente di avere in mano la scelta di che cosa fare, e di poterla gestire. Insomma in questo caso si sentirà autodeterminato. Secondo la teoria questo stato di autodeterminazione, ossia quello maggiormente associato al benessere (Martela e Sheldon, 2019), si sperimenta nel momento in cui vengono soddisfatti i tre bisogni psicologici di base: il bisogno di relazione, che si esplica come la necessità di

sentirsi inclusi, accettati in un gruppo, di sentirsi in connessione con gli altri, ossia di stabilire legami solidi. Infatti instaurare relazioni positive all'interno di gruppi e in generale con gli altri, richiede di interiorizzarne valori e comportamenti e farli propri significa esservi intrinsecamente motivati. Riuscire a soddisfare questo bisogno sostiene e dà senso alle proprie azioni. Il bisogno di competenza viene soddisfatto quando ci si percepisce capaci, efficaci, nell'approcciarsi a nuove sfide ed apprendere nuove capacità, sostiene l'interesse e l'impegno di fronte a compiti difficili. Infine il bisogno di autonomia si realizza se ci si sente autori delle proprie scelte e dei propri comportamenti, cioè se si percepisce di avere il controllo sulla propria vita, porta a sentirsi responsabili rispetto alle proprie azioni e non "gestiti" da forze esterne e passivi. Quando questi bisogni vengono soddisfatti il locus di causalità di ciò che fa l'individuo e che lo muove, è percepito come interno, infatti in tal caso si parla di orientamento autonomo, in cui la persona si sente indipendente e capace di non farsi influenzare. Questo orientamento è correlato con l'autorealizzazione e l'autostima (Saadat et al., 2012; Hosseini et al., 2016). Se questi tre bisogni psicologici di base non vengono soddisfatti e quindi l'individuo si sente meno o per nulla autodeterminato, la motivazione invece di essere intrinseca si muove su altri due piani: motivazione estrinseca in cui il comportamento viene agito per una forza esterna, non perché ritenuto importante ma perché spinto da un possibile premio o per evitare punizioni. In tal caso non viene soddisfatto il bisogno di autonomia poiché il risultato che si ottiene dall'azione non è legato al comportamento, cioè non gratifica la propria percezione interiore che esso sia importante, ma è semplicemente legato al risultato. L'orientamento legato a questo tipo di motivazione, poiché il locus delle proprie azioni è esterno, è definito "controllato", infatti ciò che fa l'altro viene interpretato dall'individuo come tentativo di controllo, l'atteggiamento che ne consegue è di tipo difensivo e le azioni tendenzialmente incoerenti. Il terzo tipo di motivazione è la demotivazione, sostanzialmente un'assenza di spinta motivazionale, in cui il comportamento è eteroregolato, controllato da forze esterne non chiare all'individuo, non orientate. Visto che non c'è autodeterminazione, lo stato spesso correlato con questo tipo di motivazione è di sconforto (helplessness, Vallerand & Ratelle, 2002), scarso autocontrollo, svalutazione di sé, insomma uno stato

in cui non ci si percepisce autonomi, efficaci e competenti, le proprie azioni non possono influenzare positivamente la propria vita. Un aspetto fondamentale della teoria dell'autodeterminazione è la considerazione di come l'ambiente esterno possa influenzare la motivazione, che si lega al concetto di locus visto in precedenza. Infatti l'influenza esercitata dagli altri o dagli eventi può muoversi su due versanti: informazioni e controllo. Secondo questa mini-teoria della valutazione cognitiva, la motivazione innata intrinseca può subire cambiamenti a seconda dell'ambiente esterno: laddove la persona percepisce che l'ambiente eserciti un controllo su di sé, il locus di causalità è esterno, la percezione è che le proprie azioni siano non autodeterminate, o poco. L'informazione invece, se è costituita da un feedback negativo, rende l'individuo propenso a pensare di essere poco competente, e appunto la non soddisfazione del bisogno di competenza che permette di sentirsi efficaci, porta ad una diminuzione della motivazione intrinseca. In generale va comunque specificato che il locus interno di causalità, l'orientamento autonomo, si caratterizza proprio per considerare quanto accade per via degli eventi e quanto detto dagli altri, come informazione, quindi comunque l'informazione tende a portare a motivazione intrinseca. Infatti va ribadito che è la mancata soddisfazione del bisogno di autonomia quella che più porta lontani dall'essere motivati intrinsecamente, è quindi il controllo la componente ambientale che più promuove uno stato di motivazione estrinseca o demotivazione. Infatti diversi studi in letteratura fin dagli anni 70' hanno dimostrato come sia il premio che consegue ad una azione, a portare a sentirsi controllati. L'individuo percepisce di poter attuare il comportamento, ma che la ricompensa che ne deriva arriverà dall'esterno. Quell'azione quindi non verrà messa in atto perché considerata intrinsecamente importante, ma perché porta ad un risultato desiderato, slegato dal comportamento in sé. Anche gli obiettivi, secondo la teoria, si possono distinguere in intrinseci ed estrinseci (Kasser, 2002): i primi sono quelli orientati a soddisfare i bisogni psicologici di base, relazione, autonomia e competenza, cioè: crescita personale, affiliazione e aiutare gli altri. Poiché spingono a soddisfare i bisogni psicologici, promuovono il benessere e la salute mentale dell'individuo. Gli obiettivi estrinseci invece, che portano a "ricompense" come: ricchezza, fama, aspetto fisico ed altri, proprio perché orientati al premio hanno effetti negativi sulla salute

mentale in particolar modo sui rapporti con gli altri, poiché vi è la tendenza a sfruttare l'altro per raggiungere tali scopi. L'attribuzione d'importanza più al risultato che al procedimento in sé per raggiungerlo è chiaramente comprensibile nell'ambito dell'apprendimento in cui la letteratura, eseguiti diversi studi, ha mostrato come attribuire obiettivi intrinseci rispetto a compiti scolastici portava ad aumentare l'interesse, il livello della prestazione e la persistenza rispetto all'attribuzione allo stesso compito, di obiettivi estrinseci (Vansteenkiste et al., 2008). Nell'ambito educativo-accademico emerge sempre quanto un contesto che promuove la soddisfazione del bisogno di autonomia, invece della percezione di controllo, aiuti la motivazione intrinseca, con tutte le conseguenze positive che questo comporta dal punto di vista del benessere, della salute mentale e, naturalmente, dell'apprendimento (Reeve, 2002). Un'ultima mini-teoria inclusa nella teoria dell'autodeterminazione è quella dell'integrazione organismica, necessaria proprio a comprendere più nel dettaglio il "confine" tra autonomia e controllo. Come detto all'inizio del capitolo la teoria dell'autodeterminazione parte del presupposto che nel corso dello sviluppo alcuni obiettivi vengano interiorizzati a partire da ciò che l'ambiente considera importante, attraverso un fondamentale processo di integrazione, che si verifica maggiormente laddove la motivazione è intrinseca, quindi l'individuo fa propria la regolazione appresa dalle esperienze vissute. In questo caso la motivazione è pienamente autonoma. Il livello di autonomia esperito nella propria regolazione permette di distinguere quattro tipi di regolazione (e dunque motivazione) estrinseca che si muovono lungo un continuum: la più autonoma è la regolazione integrata poiché i comportamenti sono scelti ma alla base della scelta vi è un'attività che non necessariamente coinvolge ed interessa, ma che è considerata come importante per raggiungere obiettivi personali. In questo caso l'individuo ha accettato le norme sociali e dunque le esegue. Meno autonoma ma comunque non ancora controllata è la regolazione identificata in cui il comportamento viene riconosciuto come valido e viene accettato, pertanto viene eseguito perché si crede nel suo valore. Riducendo ulteriormente il livello di autonomia e passando quindi ad una motivazione controllata si trova la regolazione introiettata nella quale i comportamenti vengono eseguiti perché viene introiettata la regolazione esterna arrivata dall'ambiente (ad esempio:

“una persona brava fa così...”). Quindi, come l’individuo ha appreso, quel determinato comportamento porterà ad approvare o disapprovare se stesso, e la spinta motivazionale sarà orientata proprio a questo cioè a non perdere la stima di sé perché si è imparato che quel comportamento la determina. La forma meno autonoma di regolazione estrinseca infine è quella esterna, in cui il focus è sulla ricompensa o sulla punizione che si riceverà dall’esterno, ecco perché in questo caso si parla non di autonomia ma di controllo: il comportamento più che scelto, viene eseguito perché si è appreso che esso avrà come esito un premio o al contrario un rimprovero.

1.2 Il benessere psicologico

Come detto nella premessa di questo elaborato, nel periodo di studi universitari l’individuo corre incontro ad un maggior rischio di problematiche psicologiche e quindi ad una diminuzione del proprio benessere. Il benessere psicologico (o psichico) viene definito dall’OMS come una condizione in cui: “l’individuo è in grado di sfruttare le proprie capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all’interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell’ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni”. Come si può cogliere da tale definizione, una situazione nella quale l’individuo non è indipendente, non instaura relazioni solide e non si sente in grado affrontare le problematiche quotidiane, vede compromesso il proprio benessere. Quindi questo concetto è strettamente connesso a quelli dei bisogni psicologici di base. Ad esempio il benessere mentale viene concettualizzato da Ryff (2013) come l’insieme di autonomia intesa come capacità di autodeterminarsi, indipendenza, non dipendere dalle pressioni sociali come aspettative e giudizio altrui; padronanza del contesto, cioè essere in grado di gestire le situazioni e le difficoltà; crescita personale ovvero sentire di essere in continuo sviluppo, in continua evoluzione, esprimendo il proprio potenziale e provando nuove sfide; relazioni positive, basate su reciprocità ed intimità; scopi della vita cioè essere orientati verso obiettivi che danno senso; accettazione di se stessi, dei propri difetti e riconoscimento dei propri pregi. Una teoria fondamentale per la comprensione del

benessere è quella di Diener (1984) secondo cui il benessere si può suddividere in due componenti: quella affettiva e quella cognitiva. La prima riguarda le emozioni provate, prevalentemente positive se c'è un alto benessere affettivo, viceversa prevalentemente negative. La seconda invece si basa su come l'individuo valuta la propria vita, se ritiene o meno che rispecchi la sua vita ideale. Nello studio che verrà presentato al capitolo 3 il benessere è stato valutato secondo tre variabili che ora verranno spiegate più nel dettaglio.

1.2.1 La vitalità

La vitalità è la percezione di sentirsi vivi e vitali, è indice di benessere sia psicologico che fisico. Si contrappone alla sensazione di essere “morti” nel senso di stanchi, privi di energia. Ryan e Frederick (1997) ritengono che la vitalità non sia associata ad un'attivazione dovuta semplicemente a cause biologiche e ad uno stato di salute, ma anche ad una sensazione di entusiasmo provocata da fattori psicologici come essere innamorati, sentire di avere uno scopo da perseguire e di essere efficaci. Storicamente molte concettualizzazioni sono state fatte in merito alla vitalità, la prima fra tutte quella di Freud che parla di energia psichica: meno l'individuo vive conflitti e repressione, più energia resta “utilizzabile” come risorsa. Nell'ambito della salute Selye ne parlava nella sua teoria dello stress, teorizzando che ognuno abbia una riserva di energia, che consuma in presenza di situazioni e fattori stressanti, entro la cui soglia è necessario restare per potersi definire in uno stato di salute. Un'altra concettualizzazione, che incontra la teoria dell'autodeterminazione, è che la motivazione intrinseca viene intesa come un'energia che parte da dentro e spinge ad agire, come appunto la vitalità. Essa inoltre è influenzata dalla soddisfazione dei bisogni (Martela et al., 2016) di relazione, competenza ed in particolare quello di autonomia, che si lega al locus interno di causalità, al sentirsi autodeterminati appunto.

1.2.2 La soddisfazione per la propria vita

Come detto sopra, la componente cognitiva del benessere si definisce come la soddisfazione per la propria vita (Tov, 2018). Secondo gli autori della SWLS (Satisfaction With Life Scale, Diener et al.,

1985) la soddisfazione per la propria vita è un costrutto piuttosto stabile nel tempo, è influenzata da tutti gli ambiti di vita dell'individuo e riguarda quanto si sente di apprezzare in generale la propria vita. Dal punto di vista teorico in merito a questo costrutto sono state sviluppate due tipologie di concettualizzazioni: bottom-up, per cui la soddisfazione per la propria vita è determinata da quanto gli ambiti della propria vita sono percepiti come soddisfacenti, e top-down secondo cui è la soddisfazione generale che influenza la soddisfazione legata a specifiche aree di vita. I fattori che si presuppone contribuiscano alla soddisfazione per la propria vita sono: opportunità, eventi che accadono nell'arco della vita, esperienze di gratificazione e appagamento e infine pensieri sulla propria vita.

1.2.3 I problemi quotidiani

Anche senza grandi eventi che modificano il corso della vita, sfide più piccole ma quotidiane e frequenti possono costituire fattori stressanti che diminuiscono il benessere psicologico, portando emozioni frustranti. Lo strumento più noto in assoluto per valutare i problemi quotidiani è la Hassles and Uplifts Scale (DeLongis et al., 1988), dove per Hassles si intendono i fattori stressanti e per Uplifts elementi che invece sono piacevoli e gratificanti della propria vita. Essa valuta il modo in cui ciascuno reagisce a ciò che accade quotidianamente. Quando il livello di problemi quotidiani è elevato, si innalza anche il livello di problematiche psicologiche secondo uno studio di Keles et al. (2016) e un altro di Liu et al. (2022), connesse allo stress.

1.3 L'autocompassione

L'autocompassione è un costrutto costituito secondo Neff (2011) da tre componenti. La prima è l'auto-gentilezza, intesa come la capacità di essere comprensivi verso se stessi, un atteggiamento di cura e supporto verso di sé anche di fronte agli insuccessi, di accettazione delle proprie qualità siano esse pregi o imperfezioni e minore autocritica nei propri confronti. La seconda componente è il senso di "umanità comune", ovvero il riconoscere che ciascun essere umano condivide la condizione di imperfezione e vulnerabilità. Ciò permette di accettare il fatto che l'altro, e quindi anche la persona

stessa, può sbagliare. Comprendere che ciò si ascrive a ciascun essere umano, porta a sentirsi meno soli e ad un senso di frustrazione minore davanti ad uno sbaglio commesso o ad una situazione difficile. L'ultima componente è la "mindfulness" intesa come consapevolezza: comprendere lucidamente e chiaramente i sentimenti e i pensieri sperimentati nel momento presente, seppur difficile, riuscendo a non farsene sopraffare ed evitando soprattutto la strategia maladattiva del rimuginio. Poiché l'autocompassione ha dimostrato di essere un fattore protettivo rispetto ai disturbi di natura psicologica in quanto media la relazione negativa tra salute mentale e psicopatologia, promuove la capacità di resilienza e attenua la relazione positiva tra stati emotivi negativi e psicopatologia (Trompeter et al. 2017), si può comprendere quanto sia importante promuoverla, infatti nell'ambito della psicologia sono diversi gli interventi volti a migliorarla, in particolare a ridurre l'autocritica migliorando l'autoaccettazione e ad aumentare il senso di mindfulness, cioè di consapevolezza delle proprie emozioni e dei propri pensieri.

CAPITOLO 2

Caratteristiche individuali legate all'autodeterminazione

2.1 La personalità

2.1.1 Un excursus tra le teorie

La personalità è un costrutto profondamente ed ampiamente studiato. Secondo la definizione di Caprara e Cervone (2000; traduzione italiana 2003) la personalità è “un complesso insieme di sistemi psicologici che contribuiscono all'unicità e alla continuità della condotta e dell'esperienza individuale, sia come viene espresso sia come viene percepito dall'individuo e dagli altri”. Poiché al paragrafo 2.1.2 verranno approfondite le più note teorie dei tratti, tra cui quella dei BigFive adottata nelle due ricerche presentate, viene ora fatto un excursus alle altre teorie di studio della personalità più studiate. Una corrente di stampo comportamentista, il situazionismo, sostiene che la personalità dipenda principalmente dal contesto e dunque dall'ambiente. Quindi le basi per comprendere la personalità si trovano nel funzionamento del condizionamento e dell'apprendimento. Watson ad esempio sosteneva che la formazione della personalità si crei attraverso schemi di abitudini appresi secondo le leggi del condizionamento. Secondo Skinner invece essa si crea tramite l'insieme di rinforzi e punizioni cui l'individuo è sottoposto. Nel tempo sono subentrate teorie più “intermedie”, che riconoscono oltre all'influenza dell'ambiente, una componente individuale data dalle caratteristiche biologiche, dagli schemi cognitivi ed affettivi di pensiero e interpretazione della realtà e comportamento, che interagiscono tra loro in maniera reciproca influenzandosi a vicenda (Bandura, 1999). Un altro approccio è quello socio-cognitivo, che enfatizza il ruolo della cognizione nel costrutto della personalità, sostenendo che funga da mediatore tra l'ambiente in cui l'individuo vive, il modo in cui lo interpreta e quali comportamenti egli sviluppi per adattarsi. In questo modo si enfatizza sia l'importanza del contesto sociale che quella dei processi cognitivi nelle motivazioni che spingono la persona ad agire e nelle modalità in cui lo fa. L'approccio sociocognitivo più noto è il

CAPS (Cognitive-Affective Personality System, Mischel e Shoda, 2000), il quale sostiene che ciascuna situazione attivi una reazione, intesa come una modalità di attivazione basata sulle esperienze passate dell'individuo che ne hanno modellato le disposizioni affettive e cognitive, che determina il comportamento messo in atto. I sistemi interni che determinano la reazione al contesto sono: strategie di codifica (come interpreta quanto succede), aspettative e credenze (quale pensa sarà l'esito della situazione e del suo comportamento, qui entra in gioco l'autoefficacia, nell'aspettarsi quanto bene andrà la situazione, o meno, secondo le proprie capacità ed esperienze simili passate), reazioni affettive (emozioni e reazioni fisiologiche a quanto accade), obiettivi e valori (ciò che è importante e che quindi motiva e spinge la persona a scegliere un certo comportamento) e infine competenze ed autoregolazione (strategie che permettono di organizzare ciò che si vuole fare, script di comportamento già acquisiti, quanto l'individuo si sa autoregolare per riuscire nella situazione). Su presupposti ben diversi si basano le teorie psicoanalitiche: esse infatti considerano la personalità come qualcosa di profondo, formato dai conflitti intrapsichici e dalla loro risoluzione. È un costrutto costituito da elementi inconsci che emergono solo con modalità proiettive nel comportamento, e più sono inconsapevoli più si manifestano in esso. L'ultima prospettiva presentata prima di passare alle teorie dei tratti, è quella delle teorie umanistico-fenomenologiche, per le quali sono fondamentali la realizzazione di sé e lo sviluppo della personalità. La spinta motivazionale infatti secondo Rogers è quella volta a realizzarsi, dare espressione alle proprie potenzialità, alle proprie idee e ai propri valori.

2.1.2 La personalità come insieme di tratti

Uno degli approcci più noti riguardo allo studio della personalità è quello che considera questo costrutto come una serie di caratteristiche disposizionali stabili, che determinano il modo in cui l'individuo reagisce alle situazioni. Diverse teorie hanno studiato la personalità come insieme di tratti: questo paragrafo si sofferma su quella dei BigFive (McCrae e Costa 1985, 1999) e sulla precedente teoria gerarchica dei superfattori (Eysenck, 1990). Secondo quest'ultima la personalità sarebbe trifattoriale e gerarchica: all'apice vi sono tre caratteristiche, ciascuna bidimensionale che muove

lungo un continuum da un estremo all'altro: estroversione/introversione (riguarda la socievolezza), nevroticismo/stabilità emotiva (riguarda la gestione delle emozioni), psicoticismo (da nullo ad elevato, riguarda ostilità, freddezza, aggressività). Ciascuno di questi superfattori comporta una serie di tratti (ad esempio: da Estroversione derivano: socievolezza, vivacità, impulsività, etc...), ossia le caratteristiche che tendenzialmente fanno parte dell'individuo a seconda del punto in cui si trova nel continuum di quel superfattore (anche definito "Tipo"). A seguire si trovano i comportamenti abituali che derivano da ciascun tratto, cioè che tendenzialmente fanno parte delle risposte emotive ed agite che mettono in atto individui con quella caratteristica. Al livello più basso di questa scala gerarchica si trovano i comportamenti specifici cioè pensieri e comportamenti specifici della persona in questione. Due fattori di questa teoria: estroversione e nevroticismo, si ritrovano anche nella teoria dei Big Five citata precedentemente. Secondo questa concettualizzazione la personalità è costituita da cinque fattori, definiti appunto tratti, la cui combinazione riesce a spiegare la personalità dell'individuo: coscienziosità, apertura mentale, amabilità, estroversione e nevroticismo. Anche in tal caso come per Eysenck, ognuno di questi tratti è bidimensionale cioè si muove su due poli. La coscienziosità si esprime in quanto la persona è organizzata, costante, affidabile e precisa, concentrata a risolvere i compiti ed ha ben chiari gli obiettivi e le strategie, è forte il senso di responsabilità; all'estremo opposto si trovano imprecisione, scarsa cura, disorganizzazione e poca persistenza e determinazione. L'amabilità è una modalità di approccio con l'altro cordiale, buona, di cura e orientata alla cooperazione, all'opposto si trovano egoismo, cinismo, indisponenza, poca fiducia e tolleranza, in generale poca attenzione all'altro sia nei pensieri che nei comportamenti. Il nevroticismo riguarda la difficoltà a gestire le emozioni, gli sbalzi d'umore, la prevalenza di emozioni negative come imbarazzo, ansia e pessimismo, nonché bassa autostima, tutto ciò si contrappone al polo opposto dove si trova la stabilità emotiva in cui le emozioni vengono ben gestite, sono per lo più positive e non si manifestano troppi sbalzi d'umore. L'apertura mentale si manifesta con curiosità, fantasia, immaginazione ed originalità, ricerca di ciò che è nuovo e complesso, al contrario la convenzionalità è caratterizzata da scarsa spinta ad esplorare, poca creatività, tendenza a conformarsi.

Infine l'estroversione riguarda la ricerca di stimoli ed attività in cui si ha l'opportunità di socializzare, di collaborare e di stare in gruppo, al contrario dell'introversione dove c'è una preferenza per il lavoro individuale e la riservatezza.

2.2 Gli obiettivi secondo la teoria di McClelland

Molte teorie hanno trattato la tematica degli obiettivi personali come differenza individuale in ciò che motiva in vari ambiti della vita tra cui quello accademico-scolastico. Gli obiettivi infatti, o motivi, o ancora "tratti di motivazione", determinano le scelte che l'individuo compie e le modalità con cui agisce. Proprio l'essere definiti tratti li caratterizza come innati. Essi sono considerati infatti impliciti, con una componente inconscia, che tende al loro raggiungimento ma comunque possono essere influenzati dall'ambiente, ad esempio uno stile genitoriale permissivo favorisce lo sviluppo del motivo di potere nel bambino e genitori che richiedono alte performance facilitano l'obiettivo di riuscita (Chao, 2000). Secondo la teoria di McClelland (1978) tre sono i motivi: riuscita, affiliazione e potere. L'obiettivo di riuscita riguarda la capacità di avere successo, di dimostrarsi capaci, questo obiettivo spinge a cercare situazioni in cui poter riuscire ed ottenere risultati positivi, insomma compiere buone prestazioni. L'obiettivo di affiliazione invece è orientato all'altro, si esprime con il bisogno di instaurare legami e di sentirsi accettati. L'obiettivo di potere invece si manifesta nella volontà di avere prestigio di fronte agli altri, di influenzarli o controllarli, di autoaffermarsi insomma. L'autore teorizza inoltre per ciascuno dei tre obiettivi una componente di evitamento. Infatti prima Atkinson, poi Elliot avevano distinto il bisogno di riuscita da quello di evitare l'insuccesso, quindi l'approccio: cercare di riuscire a fare qualcosa, dall'evitamento: cercare di non dimostrarsi incapace e quindi evitare di provare ad eseguire il compito. Le componenti di evitamento che McClelland attribuisce ai tre obiettivi sono: paura del fallimento (rispetto al motivo di riuscita) che spinge ad evitare situazioni in cui ci si potrebbe mostrare incapaci, per paura di conseguire un insuccesso; paura del rifiuto (rispetto al motivo di affiliazione) che porta a chiudersi ed essere timidi per paura di non essere accettati; paura di perdere il controllo (rispetto al motivo di potere) che induce a rinunciare a

situazioni in cui ci si potrebbe affermare per timore di venire controllati e di non essere all'altezza di avere il controllo. Esistono predisposizioni individuali infatti, secondo la teoria dell'attivazione comportamentale di Gray (1970), che rendono ciascuno più orientato all'approccio o all'evitamento, in particolare la maggior sensibilità alla ricompensa (rinforzo) o alla punizione, insomma chi si aspetta emozioni positive dal successo ed è pronto ad agire in caso di insuccesso, e chi si aspetta emozioni negative, teme di provare delusione e tristezza e quindi non approccia situazioni nuove o complicate perché è rischioso pensare di ottenere un insuccesso. Nei primi prevale il sistema BAS (Behavioural Activation System), predisposto all'attivazione, nei secondi invece il BIS (Behavioural Inhibition System), predisposto all'inibizione. Questa predisposizione nasce in modo innato ma può essere modulata dall'ambiente rendendo l'individuo più prudente, che agisce soltanto se è sicuro di poter riuscire e che andrà bene, o più audace, che agisce anche se vi è un rischio di insuccesso. Questa modalità diventa un vero e proprio stile di fronte ai motivi: evitamento o approccio. Gli obiettivi enunciati da McClelland vengono considerati, come detto prima, impliciti pertanto solitamente vengono valutati tramite metodi proiettivi ad esempio il Thematic Apperception Test (TAT; Schultheiss, 2008), supponendo quindi che essi siano inconsci, tuttavia al concetto di motivo è stato affiancato quello di "immagini motivazionali di sé" (Rheinberg, 2003), misurabili attraverso questionari self-report/interviste, intese come rappresentazioni sul piano cognitivo dei propri motivi, queste sono definite anche dal contesto sociale e sono molto consapevoli. Esse indicano motivi espliciti, cioè motivi che l'individuo si attribuisce, che considera importanti per sé su un piano conscio. Nel questionario self-report UMS (Unified Motive Scales, Schönbrodt & Gerstenberg, 2012) gli autori aggiungono ai motivi, quello di intimità già introdotto da McAdams, complementare in un certo senso a quello di affiliazione. Se infatti quest'ultimo è focalizzato sull'instaurare legami, conoscere altri e in generale essere inclusi anche con persone che non si conoscono bene e con estranei, il motivo di intimità si concentra sull'aspetto relazionale della vicinanza, della connessione, del potersi aprire con l'altro e poter stabilire relazioni basate sulla reciprocità e profonde, in tal caso quindi si tratta dei legami più stabili ed intensi.

2.3 Inner Compass: la “bussola interiore”

Il concetto di Inner Compass, tradotto letteralmente: bussola interiore, indica gli schemi che guidano l'individuo all'azione (Assor, 2018). Questi schemi decisionali e comportamentali, intrinseci ed autentici, permettono alla persona di sentirsi orientata appunto: obiettivi, valori, interessi ed aspirazioni per la propria vita danno la percezione di avere uno scopo, di essere autodeterminati poiché le proprie scelte ed azioni sono mosse da uno schema che parte da dentro di sé, e che dice che cosa è importante per quella determinata persona. Questi schemi danno un senso di consapevolezza, di sapere ciò che si desidera e ciò a cui si dà valore. Infatti la spinta decisionale muove verso situazioni e contesti che sono più in linea possibile con ciò che ciascuno sente importante per sé. Dove la bussola interiore è carente, si sperimenta uno stato di confusione, di non sapere ciò che si vuole. Un aspetto fondamentale è che questo costrutto ha dimostrato di essere altamente correlato con la vitalità ed altre variabili del benessere (Assor et al., 2021), innanzitutto perché predice la messa in atto di comportamenti che portano ad un senso di autorealizzazione, e in generale perché è strettamente collegata alla soddisfazione del bisogno di autonomia. Inoltre la bussola interiore è associata a bassi livelli di emozioni depressive e alti livelli di autostima (Assor et al., 2020). Per comprendere al meglio questo costrutto si veda la Tabella 1.1, in cui vengono presentate le affermazioni che secondo Assor indicano la soddisfazione del bisogno di bussola interiore e viceversa la sua frustrazione.

Tabella 1.1: ITEM DELLA BUSSOLA INTERIORE, Assor, 2017

SODDISFAZIONE	FRUSTRAZIONE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ho qualcosa come una bussola interiore che mi aiuta a sapere cosa è veramente importante per me nella vita. ▪ Ho dei principi che di solito mi permettono di sapere qual è la cosa giusta da fare in situazioni difficili. ▪ Ci sono cose che mi interessano davvero e su cui voglio investire del tempo. ▪ Ho dei valori che mi aiutano a decidere con che tipo di persone voglio trascorrere del tempo. ▪ Ho obiettivi con cui mi identifico completamente. ▪ So che tipo di persona non voglio assolutamente essere. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mi sento confuso su ciò che è importante nella mia vita. ▪ Al momento, sento che non c'è nulla che valga davvero la pena perseguire per me. ▪ Sento di non avere alcuna direzione nella mia vita. ▪ Non ho idea del tipo di persona che voglio diventare. ▪ Non ci sono caratteristiche umane che apprezzo davvero.

La struttura della bussola interiore nell'adulto può essere così concettualizzata: valori ed interessi autentici si sviluppano gradualmente, e si radicano poiché associati al ricordo positivo di attività gratificanti, a persone di ispirazione in cui ci si identifica ed abitudini culturali. Se c'è questo consolidamento si instaurano obiettivi a lungo termine e impegno intenso come ingaggiarsi in azioni e scelte che si pensa porteranno a quel risultato. Tutto ciò porta inoltre ad una visione e/o narrazione di sé coerente e all'affiliazione con gruppi e tradizioni che rispecchiano i propri valori ed obiettivi. Nello schema appena descritto la bussola interiore si può definire come autentica, ma l'autore distingue da essa una tipologia non autentica, che si sviluppa dove lo stile genitoriale è controllante invece che supportivo. È chiaro quindi che la bussola interiore si caratterizza per avere anche un'influenza ambientale, che si intreccia con la teoria dell'autodeterminazione. Se lo stile genitoriale

è controllante, scoraggerà l'esplorazione dell'ambiente, promuoverà senso di colpa e un sistema basato sulle ricompense, trasmettendo valori estrinseci e quindi tendendo ad un modello di motivazione estrinseca. In tal caso la soddisfazione del bisogno di autonomia è inferiore, e i comportamenti orientati alla compensazione dei bisogni più che ad una reale soddisfazione di essi. L'ambiente supportivo al contrario favorisce l'esplorazione, la fiducia in se stessi, la libertà di esprimere opinioni e preferenze, l'autonomia e di conseguenza lo sviluppo di valori intrinseci: gli schemi decisionali saranno orientati da un'autentica bussola interiore, da credenze e valori che realmente l'individuo percepisce come propri.

2.4 L'ottimismo

L'ottimismo è quel costrutto che permette all'individuo di guardare alle avversità ed al nuovo, con un focus positivo, che si concentra sul trovare soluzioni e sull'accettare e comprendere le proprie emozioni, evitando così di innescare comportamenti disadattivi di fronte ai problemi (Anolli, 2005). Infatti l'ottimismo facilita una buona gestione dello stress e dell'autoregolazione. Aiutando la persona a sentirsi attiva e capace di affrontare le situazioni, migliora la motivazione intrinseca, a scapito del senso di passività proprio di un locus di causalità esterno. Infatti secondo uno studio di Sheier e Carver (1985) coloro che adottano un atteggiamento più ottimistico dovuto ad un senso di fiducia verso il futuro, invece che di dubbio, affrontano meglio gli eventi stressanti. La differenza sostanziale tra ottimismo e pessimismo è che nel primo, essendoci fiducia che le situazioni si possano risolvere, c'è un impegno reale e persistente a risolvere la difficoltà, mentre nel secondo, non confidando nella riuscita, si tende ad abbandonare e fuggire la situazione. Insomma ciò che li distingue profondamente è l'aspettativa di riuscita. Un legame interessante del costrutto dell'ottimismo è quello con l'autoregolazione: riuscire a gestire le emozioni contrastanti in un momento di difficoltà è proprio legato all'atteggiamento ottimista. È stato dimostrato ad esempio che in persone che si dichiarano ottimiste, i livelli di cortisolo sono più bassi, anche in seguito a giornate particolarmente stressanti, rispetto a chi dichiara di vedere il bicchiere "mezzo vuoto" per così dire. Quindi anche a livello

neurologico la gestione dello stress è più semplice e le emozioni positive provate più frequentemente. I pessimisti invece percepivano una prevalenza di emozioni negative. Non solo l'ottimismo si rivela importante nelle situazioni difficili ma anche nelle situazioni ignote: chi è ottimista è più aperto al cambiamento ed alla novità, e riesce quindi a cogliere più opportunità, prova minor senso di vergogna, colpa e soprattutto si pone meno a confronto con gli altri. Ciò è importante perché denota un'accettazione di sé che, come si è visto, è fondamentale nell'ambito dell'autocompassione.

CAPITOLO 3

Prima ricerca

La ricerca descritta in questo capitolo: “Soddisfazione dei bisogni e benessere, la moderazione dei fattori disposizionali”, intende esplorare attraverso il metodo di rilevazioni settimanali gli effetti di moderazione di alcune variabili disposizionali sul benessere concettualizzato come soddisfazione dei bisogni (secondo la teoria dell’autodeterminazione di Deci e Ryan, 2000).

3.1 Obiettivi e ipotesi

Questo studio ha come scopo comprendere quanto in un gruppo di studenti il livello di soddisfazione dei bisogni di relazione, autonomia e competenza in ambito accademico, incida sul benessere individuale degli stessi. Inoltre si vuole capire se l’importanza attribuita a soddisfare questi tre bisogni nella propria vita, abbia poi un’influenza su quanto soddisfarli porti a sentirsi vitali e in condizione di benessere. Quindi se un individuo considera importante soddisfare il proprio bisogno di autonomia, relazione o competenza, riuscirci aumenterà il livello del benessere in misura maggiore rispetto a un soggetto a cui interessa meno soddisfare questo bisogno? Sarebbe importante infatti comprendere come funziona questa relazione, e se è più forte in particolare per alcuni bisogni, per capire cosa porta in ambito universitario a migliorare la percezione del proprio benessere. Un ulteriore approfondimento che si è posto come obiettivo questo studio è stato di indagare se anche caratteristiche individuali come i tratti di personalità e gli obiettivi incidono nella relazione tra soddisfazione dei bisogni e benessere, per comprendere sempre più a fondo che cosa influenzi tale rapporto. Riconoscere più componenti e indicatori possibili di benessere/malessere psicologico, permetterebbe quindi una maggiore precocità di intervento, maggior efficacia dello stesso ed una prevenzione più utile. Per lo studio sono state formulate ipotesi riguardanti sia le correlazioni tra variabili che le moderazioni tra le stesse ed il benessere. Distinguiamo quindi tra ipotesi di correlazione H1 e di moderazione H2.

H1.a La soddisfazione dei tre bisogni correla positivamente con vitalità e soddisfazione per la propria vita, e negativamente con i problemi quotidiani;

H1.b l'importanza attribuita al bisogno di relazione correla positivamente con: il tratto estroversione, il tratto gradevolezza, l'obiettivo di affiliazione, l'obiettivo di intimità, la paura del rifiuto;

H1.c l'importanza attribuita al bisogno di competenza correla positivamente con: il tratto nevroticismo, l'obiettivo di riuscita e la paura del fallimento;

H1.d l'importanza attribuita al bisogno di autonomia correla positivamente con: il tratto coscienziosità, l'obiettivo di dominanza, la bussola interiore, la paura di perdere il controllo.

Tutte le correlazioni e le moderazioni ipotizzate sono state comunque indagate globalmente, cioè ogni variabile è stata osservata in rapporto a tutti i tre bisogni per esplorare tutti i possibili esiti, compreso il tratto dell'apertura alle esperienze non menzionato sopra, ma comunque analizzato.

H2.a L'importanza attribuita a soddisfare ciascun bisogno, modera tra la soddisfazione dello stesso bisogno ed il benessere;

H2.b il tratto estroversione, il tratto gradevolezza, l'obiettivo di affiliazione, l'obiettivo di intimità, la paura del rifiuto moderano tra la soddisfazione del bisogno di relazione ed il benessere;

H2.c il tratto nevroticismo, l'obiettivo di riuscita e la paura del fallimento moderano tra la soddisfazione del bisogno di competenza ed il benessere;

H2.d il tratto coscienziosità, l'obiettivo di dominanza, la bussola interiore, la paura di perdere il controllo moderano tra la soddisfazione del bisogno di autonomia ed il benessere.

Infine è stato analizzato l'andamento nel tempo della soddisfazione dei bisogni e del benessere poiché, presupponendo che i due correlino, ci si aspettava un andamento nella medesima direzione tra soddisfazione dei bisogni e vitalità e soddisfazione della propria vita, e in direzione contraria rispetto ai problemi quotidiani.

3.2 I partecipanti

I partecipanti sono 72, tutti studenti universitari. 55 di loro hanno compilato hanno partecipato a tutte le compilazioni settimanali, i restanti 17 hanno compilato il primo e a seguire sono stati meno assidui nella compilazione delle rilevazioni settimanali. L'età media dei soggetti è di 28 anni, compresa tra un minimo di 21 e un massimo di 55, con deviazione standard di 9 anni. Dei partecipanti 56 erano femmine, 15 maschi, uno invece ha preferito non dichiarare il genere. Le compilazioni sono state fatte in forma anonima, raccogliendo un codice identificativo cifrato ed il numero di matricola. Non sono stati inclusi ai fini delle analisi i soggetti che avevano commesso errori negli item di controllo. Tutti i partecipanti alla ricerca hanno acconsentito al trattamento personale dei dati prima di compilare gli strumenti.

3.3 Strumenti e metodologia

Per testare le ipotesi sopra citate, i partecipanti sono stati invitati a compilare 6 questionari online, tramite la piattaforma Qualtrics, a distanza di una settimana l'uno dall'altro: il primo per raccogliere i dati anagrafici, analizzare i fattori disposizionali e l'importanza attribuita alla soddisfazione dei tre bisogni e i successivi 5 per indagare quanto i bisogni fossero stati soddisfatti nell'arco della settimana nell'ambiente accademico, e a che livello fosse il benessere percepito secondo le variabili: vitalità, soddisfazione della propria vita, problemi quotidiani.

Nella prima survey i questionari proposti sono:

- Trattati di personalità: *Big Five Inventory-10 (BFI-10)*, adattamento di Rammstedt et. al. (2007). Il questionario indaga tramite 10 item le cinque scale della personalità secondo la teoria dei Big Five: estroversione, gradevolezza, coscienziosità, nevroticismo, apertura alle esperienze. Le risposte vengono date secondo una scala Likert con punteggi da 1 a 5 sul grado di accordo con l'affermazione "Ti vedi come una persona che..." (es: "Ti vedi come una

persona che è riservata”, “Ti vedi come una persona che si agita facilmente”, Ti vedi come una persona che tende ad essere pigra”...);

- Obiettivi: *Explicit motives Unified Motive Scale – UMS-3 short version*, Schönbrodt & Gerstenberg, (2012), 20 item, cui rispondere su una scala Likert con punteggi da 1 a 5, per ottenere punteggi sulle scale degli obiettivi individuali: dominanza, affiliazione, intimità, riuscita, paura del fallimento, paura del rifiuto, paura di perdere il controllo (es:”Riporta quanto è importante per te impegnarti in progetti che ti sfidano al limite delle tue abilità”, riporta quanto è importante per te esprimere affetto ed amare le altre persone”, riporta quanto è importante per te essere capace di influenzare altre persone”, quando sto per incontrare persone nuove ho spesso il timore di essere rifiutato/a, mi agito quando perdo il controllo delle cose”,...);
- Bussola interiore: *Inner compass*, Assor et. al. (2021), 4 item cui rispondere su una scala Likert con punteggi da 1 a 5 (es:”Non so che persona vorrei essere”, “so cosa è veramente importante nella mia vita”,...);
- Importanza dei bisogni: *Psychological Needs as Motives scale* (Sheldon and Gunz 2009), 6 item cui rispondere su una scala Likert da 1 a 5 punti, per analizzare quanto il soggetto considera importante per sé la soddisfazione dei tre bisogni autonomia, relazione e competenza. La richiesta è: “Se potessi cambiare qualcosa nella tua vita, cosa vorresti?” (es:”Incontrare persone con cui puoi veramente parlare, che ti capiscono, sulla cui presenza puoi contare se hai bisogno di aiuto”, “migliorare in qualche attività importante per te, e sentirti meno incapace e incompetente”, “uno stile di vita in cui non ti viene più fatta pressione e ti senti libero/a di fare ciò che realmente desideri”,...).

Nelle survey settimanali il questionario è formato da una serie di item presi da diversi strumenti riguardanti il benessere e la soddisfazione o frustrazione dei bisogni (erano uguali per tutte le 5

settimane), cui rispondere su una scala Likert da 1 a 5 punti, alla frase:” Pensa a come hai trascorso la scorsa settimana e riporta il tuo grado di accordo”:

- Vitalità: *Subjective Vitality Scale, Ryan & Frederick, (1997)*, 2 item (“mi sono sentito/a vivo/a e vitale”, “ mi sono sentito/a molto energico/a”...);
- Soddisfazione della propria vita: *The Satisfaction with Life Scale, Ed Diener et. al. (1985)*, 2 item (“mi sono sentito/a soddisfatto/a della mia vita”, “ho sentito che la mia vita è stata vicina al mio ideale”);
- Problemi quotidiani: 5 item (“Ho perso tempo”, “ho avuto problemi nel prendere decisioni”, “ho avuto problemi a rilassarmi”, “ho avuto troppe responsabilità”, “ho avuto delle preoccupazioni per il futuro”);
- Soddisfazione e frustrazione dei bisogni: *Van der Kaap-Deeder et. al., (2020)*. Gli item inerenti alla soddisfazione ed alla frustrazione dei bisogni sono stati proposti come inerenti al contesto accademico: classe, compagni, insegnante (es: “mi sono sentito/a fiducioso/a di fare le cose bene all’università”, “mi sono sentito/a connesso/a con i miei compagni/colleghi”, “ho percepito un senso di scelta e libertà nelle cose fatte in classe o nel lavoro”,...).

3.4 Studio 1: analisi statistiche

3.4.1 Statistiche descrittive in t0

Nella prima fase delle analisi (effettuate tramite l’ambiente statistico R studio) si sono ricavate le statistiche descrittive delle variabili misurate nel primo questionario, tutte su scala Likert da 1 a 5 punti, cioè: tratti di personalità, obiettivi, bussola interiore, importanza attribuita alla soddisfazione dei bisogni, tramite gli strumenti descritti sopra. I tratti di personalità sono valutati con 10 item per 5 scale, quindi 2 item ciascuna. Gli obiettivi sono misurati con 20 item così ripartiti: dominanza (4 item), affiliazione (3 item), intimità (4 item), riuscita (6 item), paura del fallimento (1 item), paura del rifiuto (1 item), paura di perdere il controllo (1 item). L’importanza attribuita alla soddisfazione

dei bisogni è stata misurata con 6 item, 2 per ogni bisogno: relazione, autonomia e competenza. Le medie e le deviazioni standard di ciascuna scala sono riportate in Tabella 1.3.

Tabella 1.3: STATISTICHE DESCRITTIVE media e deviazione standard delle variabili misurate in t0

	<i>Variabili (scale)</i>	<i>M(DS)</i>
<i>Tratti di personalità</i>	Estroversione	6.19 (1.91)
	Gradevolezza	6.65 (1.39)
	Coscienziosità	7.25 (1.36)
	Nevroticismo	6.46 (2.08)
	Apertura alle esperienze	7.28 (1.65)
<i>Bussola interiore</i>	Bussola interiore	15.32 (3.16)
	Dominanza	10.57 (3.87)
	Riuscita	22.82 (4.00)
<i>Obiettivi</i>	Affiliazione	9.89 (2.71)
	Intimità	16.44 (2.50)
	Paura del rifiuto	3.04 (1.39)
	Perdita del controllo	3.63 (1.27)
	Paura del fallimento	3.83 (1.06)
<i>Importanza attribuita ai bisogni</i>	Relazione	7.42 (1.68)
	Autonomia	7.72 (1.90)
	Competenza	7.26 (1.65)

3.4.2 Correlazioni tra le variabili in t0

Il secondo passaggio delle analisi è stato l'osservazione delle correlazioni tra le variabili misurate nel in t0 per osservare le relazioni lineari tra di loro e in particolare per verificare le ipotesi H1.b, H1.c, H1.d.

H1.b: è confermato che l'obiettivo di intimità e la paura del rifiuto correlano con l'importanza attribuita alla soddisfazione del bisogno di relazione. Non si è riscontrata invece correlazione significativa per il tratto estroversione, il tratto gradevolezza e l'obiettivo di affiliazione. Tuttavia

sono emerse tre correlazioni significative con l'importanza attribuita al bisogno di relazione, che non erano state ipotizzate: il tratto coscienziosità, la paura di perdere il controllo e la paura del fallimento. H1.c: è confermato che il tratto nevroticismo e la paura del fallimento correlano con l'importanza attribuita alla soddisfazione del bisogno di competenza. Non c'è correlazione invece tra quest'ultima e l'obiettivo di riuscita. Emergono due correlazioni significative non ipotizzate inizialmente, con: obiettivo di dominanza e paura della perdita del controllo.

H1.d: è confermato che la bussola interiore e la paura della perdita del controllo correlano con l'importanza attribuita alla soddisfazione del bisogno di autonomia, anche se la correlazione con la bussola interiore non va nella direzione attesa poiché negativa, ma non il tratto coscienziosità e l'obiettivo di dominanza. Emergono due correlazioni significative non inizialmente ipotizzate con nevroticismo e paura del fallimento.

Oltre alle correlazioni sopra descritte, ne sono state trovate altre significative, tra tratti di personalità, obiettivi e bussola interiore visibili nella matrice di correlazione. Tra estroversione e obiettivo di dominanza, obiettivo di affiliazione, paura del rifiuto; tra gradevolezza e paura del rifiuto e paura di perdere il controllo; tra coscienziosità e nevroticismo, apertura alle esperienze, obiettivo di riuscita e paura del rifiuto; tra nevroticismo e obiettivo di intimità, paura del rifiuto, bussola interiore, paura di perdere il controllo e paura del fallimento; tra apertura alle esperienze e obiettivo di dominanza, obiettivo di riuscita, e bussola interiore; tra obiettivo di dominanza e obiettivo di riuscita, obiettivo di affiliazione e paura di perdere il controllo; tra obiettivo di riuscita e obiettivo di affiliazione, paura del rifiuto e bussola interiore; tra obiettivo di affiliazione e paura del rifiuto e bussola interiore; tra obiettivo di intimità e paura di perdere il controllo e paura del fallimento; tra paura del rifiuto e bussola interiore, paura di perdere il controllo e paura del fallimento; tra bussola interiore e paura di perdere il controllo e paura del fallimento; tra paura di perdere il controllo e paura del fallimento (si veda Tabella 2.3).

Tabella 2.3: MATRICE DI CORRELAZIONE tra le variabili misurate in t0; *p<.05, **p<.01, ***p<.001

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Estroversione	1															
2. Gradevolezza	0.08	1														
3. Coscienziosità	0.06	0.21	1													
4. Nevroticismo	-0.06	-0.18	-0.27*	1												
5. Apertura	0.19	-0.17	0.29*	-0.13	1											
6. Dominanza	0.32**	-0.21	0.06	0.03	0.24*	1										
7. Riuscita	0.23	0.10	0.43***	-0.06	0.40***	0.37**	1									
8. Affiliazione	0.39**	0.08	0.21	-0.17	0.09	0.24*	0.29*	1								
9. Intimità	0.11	0.01	-0.03	0.28*	-0.05	-0.04	0.00	0.23	1							
10. Paura del rifiuto	-0.43***	-0.27*	-0.24*	0.42***	-0.09	-0.09	-0.26*	-0.40***	0.04	1						
11. Bussola interiore	0.17	0.06	0.18	-0.37**	0.35**	0.01	0.28*	0.24*	-0.02	-0.34**	1					
12. Perdita del controllo	-0.04	-0.26*	0.00	0.49***	-0.04	0.33**	0.08	-0.14	0.33**	0.28*	-0.29*	1				
13. Paura del fallimento	-0.16	-0.13	-0.21	0.43***	-0.14	-0.04	-0.23	-0.04	0.24*	0.48***	-0.43***	0.40***	1			
14. Relazione	-0.03	-0.14	-0.36**	0.21	0.03	0.19	-0.10	-0.06	0.25*	0.37**	-0.19	0.28*	0.35**	1		
15. Autonomia	-0.07	-0.03	0.03	0.38**	0.10	0.06	0.20	-0.01	0.23	0.20	-0.25*	0.32**	0.26*	0.31**	1	
16. Competenza	-0.07	0.05	-0.02	0.27*	-0.07	0.43***	0.07	0.07	0.08	0.16	-0.13	0.41***	0.31**	0.24*	0.20	1

3.4.3 Statistiche descrittive settimanali e il loro andamento nel tempo

Nelle survey settimanali sono state misurate le stesse variabili per 5 settimane: soddisfazione dei bisogni di relazione, di autonomia e di competenza ed il benessere tramite le scale: problemi quotidiani, soddisfazione per la propria vita e vitalità. Tramite le statistiche descrittive di queste variabili è stato possibile osservare l'andamento nel tempo delle stesse (si veda Tabella 3.3).

Tabella 3.3: STATISTICHE DESCRITTIVE media e deviazione standard della soddisfazione dei bisogni e delle variabili del benessere nelle rilevazioni settimanali

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5
Relazione	6.41 (1.78)	6.21 (1.86)	6.53 (1.95)	6.42 (2.02)	6.42 (1.90)
Autonomia	6.84 (1.52)	6.82 (1.32)	6.86 (1.37)	6.58 (1.30)	6.43 (1.46)
Competenza	7.06 (1.32)	6.86 (1.34)	6.84 (1.47)	6.29 (1.75)	6.46 (1.73)
Problemi quotidiani	16.32 (3.80)	15.89 (3.70)	15.65 (3.75)	16.11 (4.09)	15.55 (4.29)
Soddisfazione vita	6.16 (1.84)	6.52 (1.45)	6.47 (1.54)	6.29 (1.86)	6.18 (1.81)
Vitalità	6.6 (1.73)	6.48 (1.64)	6.42 (1.61)	6.31 (1.71)	6.21 (1.67)

Tramite l'ANOVA si è osservato come la soddisfazione dei bisogni ed il benessere variassero nell'arco delle settimane di misurazione. Se da un lato non ci sono state variazioni significative per le variabili relative al benessere: problemi quotidiani, soddisfazione per la propria vita e vitalità; dall'altro i bisogni relazione ($p < .001$) e autonomia ($p < .001$) hanno visto cambiamenti significativi che però, approfonditi tramite il t test, hanno direzionato l'interpretazione di tale significatività in questo modo: poiché nell'ANOVA è stata considerata anche l'importanza attribuita ai bisogni come "tempo 1", e il t-test ha mostrato significativa differenza tra le medie del tempo 1 e le medie della soddisfazione dei bisogni, si comprende che a fronte di un certo livello di importanza attribuita ai bisogni, i partecipanti percepiscono di soddisfarli meno di quanto auspicato. I grafici 1.3 e 2.3 mostrano questo effetto molto chiaramente, di seguito si riportano soltanto i p-value delle differenze significative riscontrate con il t-test: importanza attribuita al bisogno di relazione e soddisfazione dello stesso nel secondo sondaggio settimanale: $p = .018$, importanza attribuita al bisogno di autonomia e soddisfazione dello stesso nel secondo sondaggio settimanale: $p = .035$, nel quarto: $p = .035$ e nel quinto: $p = .013$. Il bisogno di competenza ha mostrato un andamento diverso, comunque una tendenza

a decrescere rispetto al “tempo 1”, ma senza differenze statisticamente significative tra una rilevazione e l’altra.

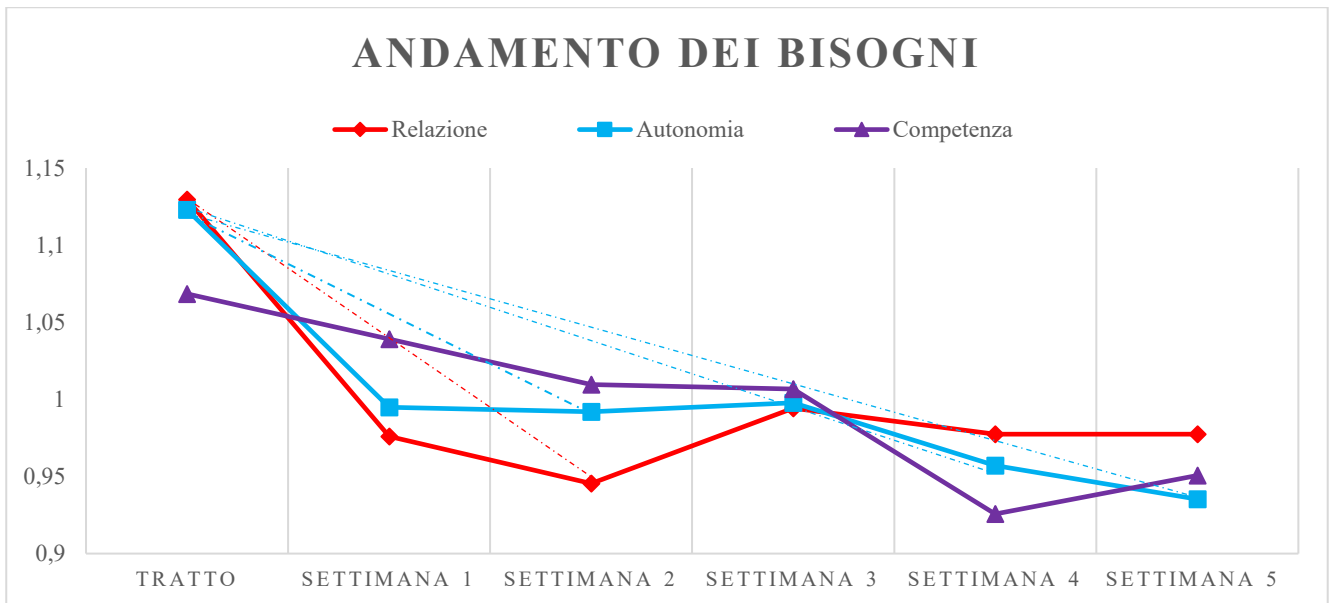


Figura 1.3: ANDAMENTO NEL TEMPO DEI BISOGNI, grafico con dati normalizzati dividendo ciascun valore per la media dei valori del bisogno stesso. Le linee tratteggiate rappresentano i punti di cambiamento significativo tra le estremità della freccia

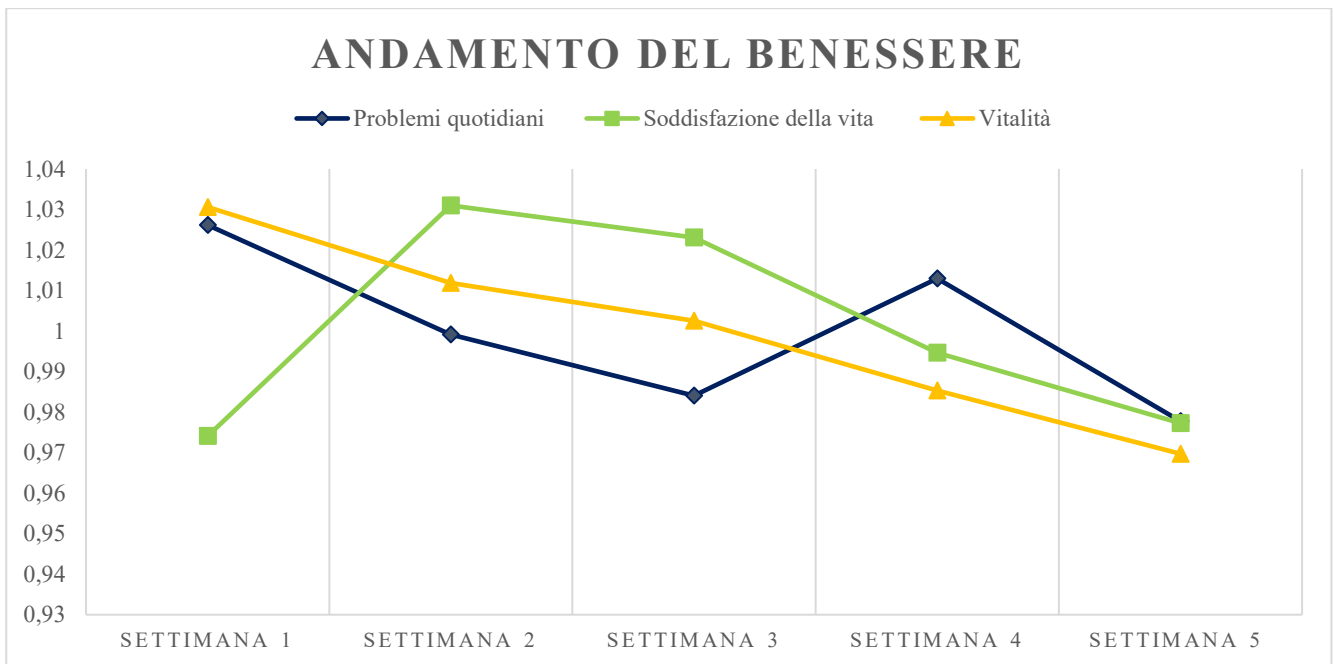


Figura 2.3: ANDAMENTO NEL TEMPO DEL BENESSERE, grafico con dati normalizzati dividendo ciascun valore per la media dei valori della stessa scala

Come si può osservare dai grafici riportati nelle figure 1.3 e 2.3, ci sono due passaggi in cui l’andamento è coerente con l’ipotesi: il bisogno di competenza vede una diminuzione importante tra

terza e quarta settimana, poi aumenta tra la quarta e la quinta, i problemi quotidiani al contrario aumentano e poi si riducono nelle stesse fasi. La soddisfazione per la propria vita aumenta tra la prima e la seconda settimana ma poi inizia a calare fino all'ultima settimana, seguendo il trend in calo dei bisogni, come anche la vitalità che discende in modo costante dalla settimana 1 alla settimana 5.

3.4.4 Correlazioni tra le variabili settimanali

Per analizzare più approfonditamente la relazione tra la soddisfazione dei bisogni ed il benessere, sono state calcolate le correlazioni tra queste variabili considerando i punteggi della prima survey settimanale, quindi quanto la prima settimana i bisogni fossero stati soddisfatti e a che livello fosse il benessere individuale. La coscienziosità correla positivamente con la soddisfazione dei bisogni di relazione e competenza. Il nevroticismo invece, correla negativamente con la soddisfazione di tutti e tre i bisogni. L'obiettivo di riuscita correla positivamente con la soddisfazione dei bisogni di autonomia e competenza. L'obiettivo di affiliazione correla positivamente con la soddisfazione del bisogno di relazione. La paura del fallimento e del rifiuto correlano invece negativamente con la soddisfazione dei bisogni di autonomia e competenza. Infine la paura di perdere il controllo correla negativamente con la soddisfazione del bisogno di autonomia. La bussola interiore correla positivamente con la soddisfazione del bisogno di autonomia.

L'ipotesi H1.a, secondo cui i bisogni correlano positivamente con soddisfazione della propria vita e vitalità e negativamente con i problemi quotidiani, è confermata del tutto per i bisogni di autonomia e competenza, non completamente per il bisogno di relazione, che ha solo una correlazione positiva con la vitalità. Altre correlazioni significative emerse tra variabili sono: tra soddisfazione del bisogno di relazione e di competenza; soddisfazione del bisogno di autonomia e di competenza; tra problemi quotidiani e: soddisfazione della propria vita, vitalità; tra soddisfazione della propria vita e vitalità. Si veda la Tabella 4.3.

Tabella 4.3: MATRICE DI CORRELAZIONE delle variabili misurate nella prima survey settimanale (settimana 1);

*<.05, **p<.01, ***p<.001

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1. Estroversione	1																			
2. Gradevolezza	0.08	1																		
3. Coscienziosità	0.06	0.21	1																	
4. Nevroticismo	-0.06	-0.18	-0.27*	1																
5. Apertura	0.19	-0.17	0.29*	-0.13	1															
6. Dominanza	0.32**	-0.21	0.06	0.03	0.24*	1														
7. Riuscita	0.23	0.10	0.43***	-0.06	0.40***	0.37**	1													
8. Affiliazione	0.39**	0.08	0.21	-0.17	0.09	0.24*	0.29*	1												
9. Intimità	0.11	0.01	-0.03	0.28*	-0.05	-0.04	0.00	0.23	1											
10. Paura del rifiuto	-0.43***	-0.27	-0.24*	0.40***	-0.09	-0.09	-0.26*	-0.40***	0.04	1										
11. Bussola interiore	0.17	0.06	0.18	-0.37**	0.35**	0.01	0.28*	0.24*	-0.02	-0.34**	1									
12. Perdita del controllo	-0.04	-0.26	0.00	0.49***	-0.04	0.33**	0.08	-0.14	0.33**	0.28*	-0.29*	1								
13. Paura del fallimento	-0.16	-0.13	-0.21	0.43***	-0.14	-0.04	-0.23	-0.04	0.24*	0.48***	-0.43***	0.40***	1							
14. Relazione	0.23	0.02	0.27*	-0.31*	0.04	0.10	0.12	0.45***	0.07	-0.24*	0.04	-0.19	-0.07	1						
15. Autonomia	0.06	0.12	0.23	-0.36**	0.03	0.05	0.39**	0.23	0.00	-0.34**	0.53***	-0.09	-0.43***	0.24*	1					
16. Competenza	-0.02	0.17	0.41***	-0.37**	0.16	0.10	0.31*	0.23	0.09	-0.48***	0.24*	-0.07	-0.47***	0.30*	0.44***	1				
17. Problemi quotidiani	0.06	-0.24*	-0.19	0.47***	0.00	0.08	-0.08	-0.04	0.30*	0.38***	-0.60***	0.34**	0.54***	0.02	-0.50***	-0.29*	1			
18. Soddisfazione di vita	0.00	0.11	0.28*	-0.52***	0.13	-0.08	0.28*	0.22	-0.12	-0.44***	0.56***	-0.23	-0.48***	0.15	0.68***	0.52***	-0.49***	1		
19. Vitalità	0.09	0.05	0.36**	-0.44***	0.08	0.06	0.31*	0.23	0.08	-0.50***	0.33**	-0.12	-0.47***	0.28*	0.56***	0.53***	-0.31*	0.68***	1	

3.4.5 Moderazioni tra variabili

Per confermare le ipotesi H2.b, H2.c, H2.d sono state valutate le moderazioni delle variabili stabili: tratti di personalità, obiettivi, bussola interiore e importanza attribuita ai bisogni, sulla relazione tra soddisfazione dei bisogni e benessere. L'estroversione ha mostrato di moderare il rapporto tra la soddisfazione del bisogno di competenza e problemi quotidiani e la vitalità. In particolare le slop analyses hanno evidenziato che l'estroversione modera tra competenza e problemi quotidiani per livello medio quindi: per livelli medi di estroversione, la soddisfazione del bisogno di competenza porta a diminuire i problemi quotidiani percepiti, anche nel rapporto con la vitalità l'estroversione modera in maniera significativa per livelli medi, per i quali soddisfare il bisogno di competenza porta ad un incremento della vitalità. L'estroversione si era ipotizzato moderasse tra il bisogno di relazione ed il benessere, cosa che dunque non viene confermata in quanto si mostra significativa con il bisogno di competenza. La coscienziosità invece conferma l'ipotesi formulata inizialmente, infatti modera tra il bisogno di autonomia e la soddisfazione per la propria vita, per livelli medi: con una coscienziosità intermedia, soddisfare il bisogno di autonomia porta ad un aumento della soddisfazione per la propria vita. Anche la dominanza modera nel rapporto tra queste due variabili, come ipotizzato, ma con un p-value al limite della significatività: 0.053. A livelli medi di obiettivo di dominanza, più viene soddisfatto il bisogno di autonomia, più aumenta la soddisfazione per la propria vita. Infine un risultato non ipotizzato mostra che l'obiettivo di intimità modera la relazione tra la soddisfazione del bisogno di competenza e i problemi quotidiani, e tra la soddisfazione del bisogno di autonomia e il sentirsi soddisfatti della propria vita. Nel primo caso la moderazione è significativa per livelli bassi e intermedi dell'obiettivo di intimità, per i quali si accentua la relazione negativa tra soddisfazione del bisogno di competenza e problemi quotidiani. Nel secondo caso invece la moderazione è significativa per livelli alti e medi dell'obiettivo di intimità, livelli ai quali si rafforza la relazione positiva tra soddisfazione del bisogno di autonomia e senso di soddisfazione verso la propria vita (si veda Tabella 5.3).

	Benessere	Effetto di moderazione		Slope Analyses (p-value)		
		Beta	p-value	Livello alto	Livello medio	Livello basso
<i>Competenza x Estroversione</i>	Problemi quotidiani	-0.47*	.046	ns	.004	ns
	Vitalità	0.20*	.040	ns	<.001	ns
<i>Autonomia x Coscienziosità</i>	Soddisfazione per la propria vita	-0.20*	.023	ns	<.001	ns
<i>Autonomia x Dominanza</i>	Soddisfazione per la propria vita	-0.07	.053	ns	<.001	ns
<i>Autonomia x Intimità</i>	Soddisfazione per la propria vita	0.14*	.012	<.001	<.001	ns
<i>Competenza x Intimità</i>	Problemi quotidiani	0.59***	<.001	ns	.003	.026

Tabella 5.3: EFFETTI DI MODERAZIONE, Beta dell'effetto di moderazione dei tratti nella relazione tra soddisfazione dei bisogni e benessere, p-value dell'effetto, p-value significativi emersi dalle slope analyses

Per quanto riguarda l'ipotesi che l'importanza attribuita a soddisfare i tre bisogni, moderasse la relazione tra la soddisfazione del bisogno stesso ed il benessere, non è emerso un significativo effetto di moderazione generale tuttavia, approfondendo le slope analyses, si sono trovati effetti significativi a specifici livelli di importanza attribuita ai bisogni. L'importanza attribuita al bisogno di autonomia modera in modo significativo per livelli alti ($p=0.001$) e medi ($p<.001$) il rapporto tra soddisfazione del bisogno di autonomia e soddisfazione per la propria vita, infatti se i livelli di importanza attribuita sono alti, è più forte il legame tra soddisfazione del bisogno e senso di essere soddisfatti della propria vita. L'importanza attribuita al bisogno di relazione modera in modo significativo per livelli alti ($p=0.036$) il rapporto tra soddisfazione del bisogno di relazione e soddisfazione per la propria vita. Nella figura 3.3 vengono riassunte graficamente tutte le moderazioni riscontrate e finora descritte. Le linee continue rappresentano il legame tra variabile indipendente (a sinistra) e dipendente (a destra). Le linee punteggiate invece raffigurano quali variabili moderano la relazione, cui la linea è legata tramite il cerchio vuoto.

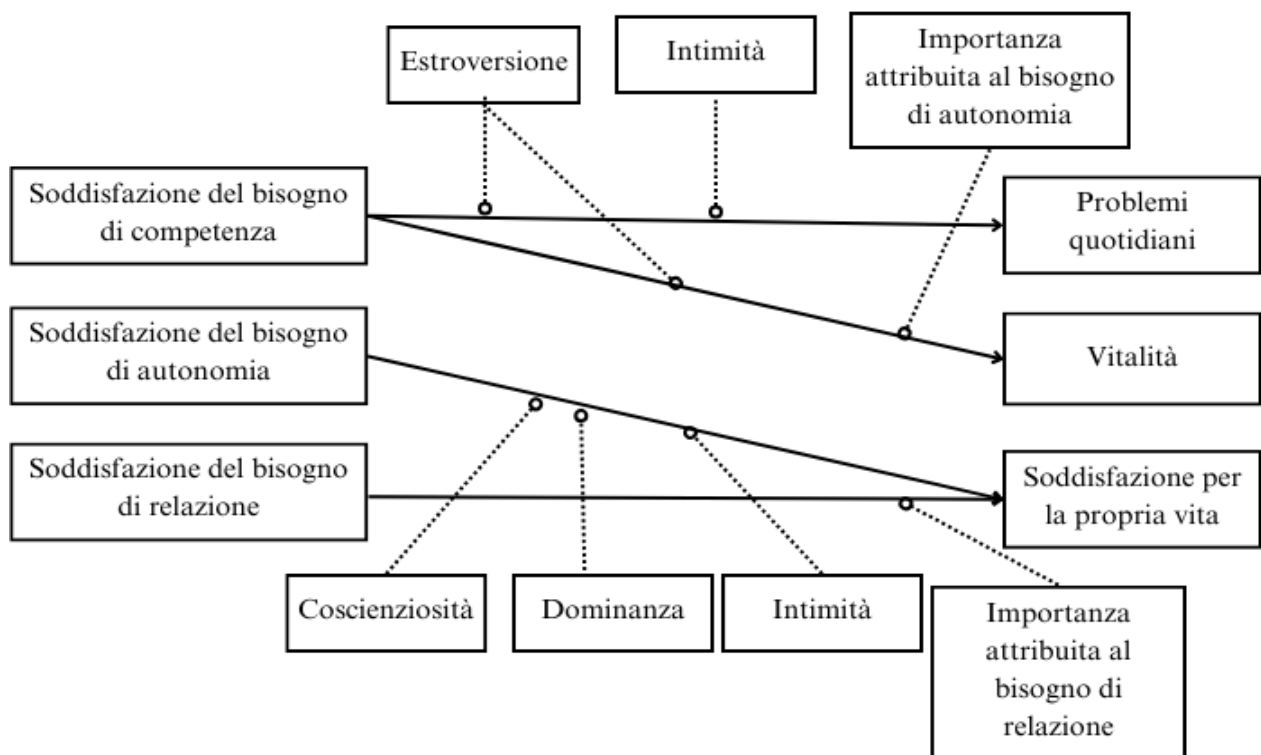


Figura 3.3 SCHEMA MODERAZIONI tra le variabili

3.5 Discussione dei risultati

3.5.1 Correlazioni tra caratteristiche individuali e importanza attribuita ai bisogni

Le correlazioni, ipotizzate e non, tra le caratteristiche individuali e l'importanza attribuita ai tre bisogni psicologici di base, hanno mostrato risultati che abbiamo interpretato come di seguito.

L'ipotesi H1.b secondo cui l'importanza attribuita al bisogno di relazione dovrebbe correlare con estroversione, gradevolezza, obiettivi di affiliazione ed intimità e paura del rifiuto ha mostrato correlazioni con alcune di queste variabili, con altre invece no. Per comprendere tali risultati, si possono osservare nel dettaglio gli item: nel questionario sull'importanza attribuita ai bisogni, quello di relazione si sviluppa con due item che riguardano relazioni profonde. Uno chiede quanto sarebbe rilevante avere un rapporto romantico perfetto e l'altro quanto l'individuo vorrebbe conoscere persone con cui aprirsi e da cui ricevere supporto nei momenti difficili.

- Correlazione con il tratto estroversione e l'obiettivo di affiliazione: non confermate. La motivazione potrebbe essere che gli item di queste variabili riguardano la socievolezza, la compagnia, le persone nuove, l'idea di gruppo, a differenza di quelli dell'importanza attribuita al bisogno di relazione che, come detto sopra, riguardano l'instaurare relazioni reciproche e profonde. L'obiettivo di affiliazione e l'estroversione infatti, correlano tra di loro.
- Correlazione con l'obiettivo di intimità: confermata. Esso infatti rispecchia l'esigenza di legami più profondi e supportivi, le componenti di relazioni più stabili, che riguardano aiuto, reciprocità e connessione con l'altro, in particolare persone importanti per il soggetto.
- Correlazione con il tratto gradevolezza: non confermata. La possibile motivazione è nuovamente riconducibile alla formulazione degli item del tratto: secondo una ricerca (Sheffer et al., 2007) il costrutto del tratto gradevolezza sarebbe strettamente collegato a quello dell'obiettivo di affiliazione, che prevede l'attenersi alle norme sociali, l'andare d'accordo con gli altri, caratteristiche che riguardano più la socievolezza e la capacità di stare in un gruppo più che l'instaurare legami profondi.
- Correlazione con la paura del rifiuto: confermata. Essere rifiutati dagli altri implica che non sarà possibile instaurare con loro legami di amicizia o romantici e nel caso in cui si consideri molto importante per sé riuscireci, la paura di questo ostacolo è ragionevole che sia più alta.

Sono emerse inoltre correlazioni non ipotizzate:

- negativa con il tratto coscienziosità, potrebbe essere che esso implichi l'essere concentrati sull'obiettivo, sul compito, essere determinati a portare a termine i lavori affidati, e che quindi il focus di chi è coscienzioso non sia sulle relazioni ma sulla riuscita di traguardi personali;
- positive con la paura del fallimento e di perdere il controllo. Si può ipotizzare che, interpretando rapporti personali riusciti e profondi come traguardi per chi attribuisce importanza a quest'area, gli item riguardanti l'agitazione che scaturisce da situazioni difficili e in cui si fatica a mantenere il controllo, siano stati interpretati come legati a eventi nell'ambito relazionale, poiché non chiedevano di specifiche aree della vita.

L'ipotesi H1.d sosteneva che l'importanza attribuita al bisogno di autonomia avrebbe correlato con: coscienziosità, dominanza, paura di perdere il controllo e bussola interiore. In realtà non si trovata correlazione tra l'obiettivo di dominanza e l'importanza attribuita al bisogno di autonomia.

- Correlazione con l'obiettivo di dominanza: non confermata. Per interpretare questo dato, è interessante la prospettiva di Lammers et al. (2016) secondo i quali l'obiettivo di dominanza dovrebbe riflettere il bisogno percepito di autonomia, ma non perché quest'ultimo implichi la volontà di comandare sugli altri, ma perché sottende il desiderio di sentirsi liberi dagli altri. Quindi il legame tra le due variabili ha senso nel momento in cui si considera la componente non di controllo dell'altro, ma di libertà, di tale obiettivo. Di fatto però gli item che hanno valutato questa scala sono incentrati sul comando e l'influenza dell'individuo sugli altri, componente che non riguarda quindi il bisogno di autonomia.
- Correlazione con il tratto coscienziosità: non confermata. Per capirne la motivazione si fa riferimento ad uno studio di Di Domenico e Fournier (2015), in cui è emerso che per livelli bassi di motivazione autonoma allo studio, la coscienziosità prediceva meglio una media voti alta. Questo viene spiegato come effetto di una funzione compensatoria per cui ad un minore interesse verso lo studio e quindi una motivazione più estrinseca, più si è coscienziosi quindi impegnati, costanti ed operosi, più si otterranno buoni risultati. Quindi la coscienziosità è legata alla diligenza e alla tenacia con cui si cerca di raggiungere un obiettivo, ma non necessariamente all'interesse per l'obiettivo in sé, come intrinsecamente ed autonomamente motivato.
- Correlazione con la paura di perdere il controllo: confermata. L'item di questa variabile chiede il grado di accordo alla frase: "Mi agito quando perdo il controllo delle cose". Se la persona vorrebbe avere tutto sotto controllo, e si agita quando questo non succede, è naturale che ciò sfoci in un bisogno di autonomia, in cui non si è sotto il controllo degli altri o delle proprie emozioni. Infatti uno studio (Deng et al., 2023) ha dimostrato che meno controllo l'individuo percepisce di avere e più teme di perderlo, più ha bisogno di autonomia.

- correlazione con la bussola interiore: significativa ma negativa. Quindi meno l'individuo si sente sicuro dei propri valori e orientato ad un obiettivo, più sente il bisogno di rendere la propria vita più autonoma e meno controllata dagli altri e dai propri problemi. Questo concetto si lega a quello di bussola interiore non autentica, che si crea quando lo stile parentale in primis è controllante, lascia poco spazio alle opinioni individuali e all'esplorazione. Meno l'individuo si sente intrinsecamente motivato e libero nelle scelte e nelle azioni, più alto sarà il bisogno di autonomia.

Sono emerse inoltre correlazioni non ipotizzate inizialmente con:

- paura del fallimento. Un'alta paura del fallimento implica l'evitare situazioni in cui si possono sbagliare soprattutto cose importanti. Se si desidera essere autonomi, indipendenti ed autoaffermarsi, gli insuccessi possono rappresentare un ostacolo importante perché dimostrerebbero l'incapacità di agire da soli. La componente di evitamento dell'obiettivo di riuscita, appunto la paura del fallimento, porta più ad evitare insuccessi che a cercare di riuscirci e quindi a frustrare il bisogno di autonomia. Inoltre la paura del fallimento è correlata negativamente con la bussola interiore, ad indicare che più si evitano obiettivi di riuscita per paura dell'insuccesso, meno si è orientati, centrati e consci delle proprie priorità e dei propri obiettivi.
- il nevroticismo. Questo esito può essere interpretabile alla luce degli item dell'importanza attribuita al bisogno di autonomia: "Ridefinire la tua vita e le tue attitudini così da poter fare ciò che desideri realmente e hai scelto di fare, sentendoti meno controllato/a da altri o dai tuoi problemi interiori" e "uno stile di vita in cui non ti viene più fatta pressione e ti senti libero/a di fare ciò che realmente desideri". Visto che il tratto nevroticismo è legato ad emozioni prevalentemente negative e ad una difficoltà a gestire l'emotività e lo stress, è probabile che chi ha questo tratto più spiccato vorrebbe essere meno influenzato dalla propria emotività e sentire meno pressione da parte degli altri o in generale nelle situazioni. Infatti la stabilità emotiva è legata positivamente all'autonomia personale (Barrick e Mount, 1993).

L'ipotesi H1.c sostiene che l'importanza attribuita al bisogno di competenza correla con il nevroticismo, l'obiettivo di riuscita e la paura del fallimento.

- Correlazione con il tratto nevroticismo: confermata. Poiché le emozioni negative (Decuyper et al., 2018) sono legate ad un orientamento causale impersonale associato ad un sentimento di scarsa competenza, e ad un peggioramento effettivo delle performance (Gilboa et al. 2008) è possibile che con livelli alti di nevroticismo caratterizzato appunto da emozioni negative, si innalzi il bisogno di competenza, infatti gli item sull'importanza attribuita a tale bisogno chiedono quanto si vorrebbe migliorare e diventare più bravi in qualcosa in cui ci si sente incompetenti.
- Correlazione con la paura del fallimento: confermata.
- Correlazione con l'obiettivo di riuscita: non confermata. Ciò potrebbe essere riconducibile al fatto che tra i partecipanti chi attribuisce importanza al bisogno di competenza, sia più orientato all'evitamento che all'approccio, e dunque più che focalizzarsi sulla riuscita e sull'ottenimento di successi, sia propenso ad evitare di conseguire insuccessi e fallimenti.

È emersa inoltre una correlazione con l'obiettivo di dominanza non ipotizzata inizialmente, che potrebbe essere interessante indagare in studi futuri. La letteratura infatti non porta conferme o interpretazioni a riguardo.

3.5.2 Correlazioni tra caratteristiche individuali e la soddisfazione dei bisogni

Le caratteristiche più correlate alla soddisfazione dei bisogni, potrebbero dare indicazioni importanti al fine della programmazione di interventi e prevenzione.

- La coscienziosità correla positivamente con la soddisfazione dei bisogni di relazione e competenza. Questo tratto infatti rende affidabili, e quindi presumibilmente in grado di instaurare relazioni di fiducia, e responsabili e tenaci nell'esecuzione di compiti ed obiettivi. Questo impegno e questo senso di responsabilità facilitano il portare a termine i compiti e dunque, rendono più competenti.

- Il nevroticismo invece, correla negativamente con la soddisfazione di tutti e tre i bisogni. Si può interpretare questo risultato in questo modo: l'instabilità emotiva può creare difficoltà all'interno delle relazioni nell'espressione delle emozioni, e come visto precedentemente la stabilità emotiva correla con l'autonomia personale, perciò minore è, più il bisogno di autonomia viene frustrato. Infine le emozioni negative ostacolano la riuscita e le performance, riducendo la soddisfazione del bisogno di competenza.
- L'obiettivo di riuscita correla positivamente con la soddisfazione dei bisogni di autonomia e competenza. Quindi più l'individuo è orientato ad ottenere successi ed ha una modalità di approccio rispetto a novità e sfide, più sente soddisfatti questi due obiettivi: ingaggiandosi in compiti dove mettere alla prova le proprie capacità, probabilmente avrà più occasioni di riuscire e dunque di sentirsi competente ed auto-realizzato.
- L'obiettivo di affiliazione correla positivamente con la soddisfazione del bisogno di relazione, e questo risultato si può interpretare, come il precedente, pensando agli obiettivi orientati all'approccio come a opportunità di accrescersi in un determinato ambito. In tal caso, cercando l'individuo compagnia ed amicizie, si porrà in situazioni dove poter instaurare rapporti con gli altri, soddisfacendo così il proprio bisogno di relazione.
- Al contrario gli obiettivi di evitamento correlano negativamente con la soddisfazione dei bisogni: la paura del fallimento e del rifiuto con i bisogni di autonomia e competenza. Nel primo caso, evitare gli insuccessi e quindi compiti e situazioni nuove e difficili non permette di mettersi alla prova e di sentirsi autonomi e capaci, nel secondo si potrebbe ipotizzare che la paura del rifiuto sia legata alla paura di non piacere agli altri per proprie mancanze come difetti o insuccessi. Quindi per evitare di mostrarsi poco capace, l'individuo potrebbe non ingaggiarsi in situazioni e compiti che lo sottopongono a questo rischio, non riuscendo così però a soddisfare i propri bisogni di autonomia e competenza. Si nota in questo senso che la paura del rifiuto correla con le altre due paure. Infine la paura di perdere il controllo correla negativamente con la soddisfazione del bisogno di autonomia: più si teme di perdere il

controllo, meno ci si percepisce autonomi. Ad esempio, come detto sopra, più c'è instabilità emotiva e quindi scarsa autoregolazione, meno c'è autonomia.

- La bussola interiore correla positivamente con la soddisfazione del bisogno di autonomia, come si può prevedere: se l'individuo è centrato, sicuro dei propri valori e dei propri obiettivi ed intrinsecamente motivato, l'autonomia percepita è elevata.

Confermata è l'ipotesi H1.a secondo cui la soddisfazione dei bisogni in ambito accademico correla positivamente con vitalità e soddisfazione per la propria vita, e negativamente con i problemi quotidiani. In particolar modo:

- il bisogno di autonomia ha correlazioni molto forti per tutti e tre i parametri. Che l'autonomia sia fondamentale per il benessere è stato dimostrato dalla letteratura, anche nell'ambito degli studenti universitari, focus delle ricerche presentate in questo elaborato, come si approfondirà nel Capitolo 5;
- il bisogno di competenza correla positivamente e in misura molto forte con vitalità e soddisfazione per la propria vita e correla negativamente con i problemi quotidiani ma meno dell'autonomia;
- il bisogno di relazione correla solo con la vitalità, positivamente. Questo risultato è in linea con lo studio di Kasser e Ryan (1999) che mostra come all'interno di una casa di cura la qualità delle relazioni e quindi il soddisfacimento del bisogno di relazione, migliori proprio il parametro della vitalità. Comunque la soddisfazione di tale bisogno sembra essere quella che meno influisce sul benessere.

3.5.3 L'andamento nel tempo delle variabili: possibili interpretazioni

Nello studio presentato la soddisfazione dei tre bisogni non cambia in maniera significativa nell'arco delle settimane di rilevazione, si nota però un andamento decrescente in tutte e tre le sue variabili. Un risultato simile è stato riscontrato da Gillet et al. (2020). Lo studio ha mostrato che tra gli studenti universitari del campione vi fossero cinque modelli diversi di soddisfazione dei bisogni, i quali

restavano pressoché invariati per tutta la durata del semestre. I modelli erano: globalmente soddisfatto ed altamente connesso, globalmente soddisfatto, globalmente insoddisfatto, altamente connesso, deficitario in competenza. Il livello di soddisfazione dei bisogni che era stato testato all'inizio e alla fine del semestre, aveva visto un andamento stabile. Anche le variabili del benessere non hanno visto cambiamenti significativi, e ciò è confermato nella letteratura, secondo cui il benessere ed in particolare la soddisfazione per la propria vita sarebbero relativamente stabili nel corso del tempo, anche di anni. Questa componente stabile si riferirebbe a caratteristiche individuali come ad esempio i tratti di personalità, ma, seppur piccola, una componente di cambiamento c'è ed è determinata da ciò che accade quindi di fatto dall'ambiente esterno (Lachman et al., 2009). Perciò c'è un margine modificabile e migliorabile. Ad esempio dai grafici dello studio si può notare come l'andamento tendenzialmente decrescente della soddisfazione dei bisogni, si ritrovi anche nella soddisfazione per la propria vita e nella vitalità. Quindi, vista la loro forte correlazione, la direzione da prendere per il miglioramento del benessere potrebbe essere proprio quella di implementare la soddisfazione dei bisogni.

3.5.4 Interpretazioni delle moderazioni trovate

Non vengono confermate le ipotesi H2.b, H2.c, H2.b. Tuttavia sono state riscontrate moderazioni non attese, di cui si cerca ora di motivare l'effetto.

- L'estroversione, per livelli medio-alti, ha mostrato di rafforzare la relazione positiva tra competenza e vitalità, e negativa tra competenza e problemi quotidiani. Questo si potrebbe ricondurre al concetto di auto-efficacia sociale, cioè a quanto ci si percepisce competenti e capaci nelle interazioni sociali. In una persona con livelli medio-alti di estroversione, che si sente più efficace nelle interazioni con gli altri, potrebbe rafforzarsi appunto la relazione tra competenza e benessere, in direzione negativa rispetto ai problemi quotidiani e in direzione positiva rispetto alla vitalità.

- La coscienziosità modera la relazione tra soddisfazione del bisogno di autonomia e soddisfazione per la propria vita. L'aspetto interessante è che rafforza significativamente questa relazione positiva solo per livelli medio-bassi ma non per livelli alti. Quindi se l'individuo è poco o mediamente coscienzioso, soddisfare il bisogno di autonomia innalza di più la soddisfazione per la propria vita, ma se è altamente coscienzioso questo effetto non si verifica. Per interpretare questo dato, si fa riferimento allo studio già citato precedentemente di Di Domenico e Fourier, per il quale non necessariamente avere un'alta coscienziosità vuol dire soddisfare il proprio bisogno di autonomia.
- Un risultato particolarmente inatteso è quello dell'obiettivo di intimità: più i livelli sono bassi, più si rafforzano la relazione negativa tra soddisfazione del bisogno di competenza e problemi quotidiani, e più i livelli sono alti più si rafforza quella positiva tra soddisfazione del bisogno di autonomia e soddisfazione per la propria vita. Si può interpretare questo risultato in tale modo: nel primo caso, se la persona non ha molto interesse nel coltivare relazioni di reciproco supporto, riuscire nei propri compiti ed obiettivi diminuirà i problemi quotidiani poiché potrebbe fare meno affidamento sull'aiuto delle persone significative e più sulle proprie sole capacità; nel secondo caso: se l'individuo ha come obiettivo avere relazioni d'intimità e quindi basate sulla connessione e sulla fiducia, soddisfare il bisogno di autonomia, quindi non sentirsi controllati dagli altri, può contribuire ancora di più ad aumentare il benessere.

L'ipotesi H2.a viene parzialmente confermata: in particolare per il bisogno di autonomia e di relazione. Per entrambi l'importanza ad essi attribuita rafforza la relazione positiva tra soddisfazione degli stessi e soddisfazione per la propria vita, per livelli alti. Quindi se l'individuo attribuisce molta importanza a soddisfare i bisogni di relazione ed autonomia, soddisfarli porta ancora di più ad incrementare il benessere. Questo dato sembra suggerire che la soddisfazione dei bisogni non porta in ugual misura al benessere, ma ci sono delle differenze individuali di cui tener conto.

CAPITOLO 4

Seconda ricerca

La ricerca descritta in questo capitolo: “Soddisfazione dei bisogni ed autocompassione, la moderazione dei fattori disposizionali”, intende esplorare attraverso il metodo di rilevazioni settimanali gli effetti di moderazione di alcune variabili disposizionali nella relazione tra autocompassione e soddisfazione dei bisogni.

4.1 Ipotesi ed obiettivi

Il secondo studio è partito da un’ipotesi di base: che sia un buon livello di autocompassione ad avere un effetto sulla percezione di aver soddisfatto o frustrato i propri bisogni e non che, viceversa, riuscire a soddisfare i propri bisogni porti ad essere più compassionevoli verso sé stessi. Infatti se così fosse, visto che l’autocompassione si può coltivare ed accrescere, il miglioramento della stessa porterebbe alla percezione di essere meno frustrati e più soddisfatti, dunque più autodeterminati. Attorno a questo aspetto centrale, per comprendere appunto la direzione di questa relazione, sono state analizzate le moderazioni di fattori disposizionali su di essa.

Le ipotesi di partenza H1 sono:

H1.a l’autocompassione correla positivamente con la soddisfazione dei bisogni;

H1.b l’autocompassione correla negativamente con la frustrazione dei bisogni;

H1.c l’autocompassione correla positivamente con gradevolezza e ottimismo;

H1.d l’autocompassione correla negativamente con il nevroticismo.

Quindi, si sono esplorate le moderazioni di fattori disposizionali, ossia i tratti di personalità e l’ottimismo, nel rapporto tra autocompassione come variabile indipendente e soddisfazione/frustrazione dei bisogni come variabile dipendente e le stesse moderazioni nella direzione contraria.

Inoltre tramite le compilazioni settimanali si è osservato l'andamento nel tempo delle variabili misurate ipotizzando che:

H2. l'autocompassione sarebbe stata relativamente stabile, anche a fronte di cambiamenti nella soddisfazione e frustrazione dei bisogni.

Un obiettivo secondario della ricerca, è stato quello di valutare le differenze significative tra genere maschile e femminile rispetto alle variabili misurate, ipotizzando in particolare che:

h.a. il nevroticismo sarebbe risultato più alto nelle femmine (Lynn & Martin, 1997),

h.b. l'ottimismo (Bjuggren et. al., 2019) e l'autocompassione (Yarnell et.al., 2019) sarebbero risultate più elevate nei maschi

4.2 I partecipanti

I partecipanti di questo studio sono stati in totale 108. Di loro, 83 hanno partecipato a tutte le compilazioni settimanali, i restanti 25 hanno compilato il primo e a seguire sono stati meno assidui nella compilazione delle rilevazioni settimanali. L'età media dei soggetti è di 27 anni, compresa tra 19 e 55, con deviazione standard di 8 anni. Dei partecipanti, 80 erano femmine, 27 maschi, un soggetto invece ha selezionato l'opzione "Altro". I partecipanti erano quasi tutti studenti universitari, solo 4 di loro erano lavoratori non studenti. Le compilazioni sono state fatte in forma anonima, raccogliendo un codice identificativo cifrato ed il numero di matricola. Non sono stati inclusi nelle analisi i soggetti che avevano commesso errori negli item di controllo. Tutti i partecipanti alla ricerca hanno acconsentito al trattamento personale dei dati prima di rispondere ai quesiti tramite sondaggio online, su piattaforma Qualtrics.

4.3 Strumenti e metodologia

Per verificare le ipotesi sopra citate sono state raccolte quattro compilazioni, una alla settimana: una prima survey per raccogliere dati anagrafici, fattori disposizionali, livello di autocompassione iniziale e di soddisfazione e frustrazione dei bisogni iniziale. Nelle survey settimanali è stato chiesto ai

partecipanti quanto fossero stati autocompassionevoli e quanto avessero sentito soddisfatti o frustrati i propri bisogni nell'arco della settimana appena trascorsa.

Nella prima survey i questionari scelti sono:

- Trattati di personalità: *Big Five Inventory-10 (BFI-10)*, adattamento di Rammstedt et. al (2007).
Il questionario indaga tramite 10 item le cinque scale della personalità secondo la teoria dei Big Five: estroversione, gradevolezza, coscienziosità, nevroticismo, apertura alle esperienze. Le risposte vengono date secondo una scala Likert con punteggi da 1 a 5, sul grado di accordo con l'affermazione "Ti vedi come una persona che..." (es:"Ti vedi come una persona che ha una fervida immaginazione", "ti vedi come una persona che è rilassata, sopporta bene lo stress",...);
- Ottimismo: *Life Orientation Test (LOT)*, Scheier et. al (1994). 10 item cui rispondere su una scala Likert con punteggi da 0 a 4, in base al grado di accordo con le affermazioni (es:"in situazioni incerte in generale mi aspetto il meglio", "in genere mi aspetto che mi accadano cose più buone che cattive",...);
- Autocompassione: *Neff (2003)*, 12 item cui rispondere su una scala Likert da 1 a 5 punti, in base al grado di accordo con le affermazioni (es:"cerco di essere comprensivo/a e paziente verso quegli aspetti della mia personalità che non mi piacciono", "cerco di vedere i miei difetti come parte della condizione umana", "quando accade qualcosa di doloroso cerco di tenere una visione equilibrata della situazione", "quando sto attraversando un momento molto difficile, do a me stesso/a la cura e la tenerezza di cui ho bisogno",...);
- Soddisfazione e frustrazione dei bisogni: *Van der Kaap-Deeder et. al. (2020)*, 24 item cui rispondere su una scala Likert da 1 a 5 punti in base al grado di accordo con le affermazioni (es:"senti che le tue decisioni riflettono ciò che vuoi", "senti che le persone a cui ti interessi, si interessano di te", "ti senti capace in ciò che fai", "non ti senti soddisfatto/a delle tue

prestazioni”, “senti che le persone importanti per te ti trattano con freddezza”, “molte delle cose che fai ti sembrano obblighi”,...).

Nel questionario settimanale, gli item sono presi da due strumenti usati anche per la prima survey, ma modificati nel testo per far comprendere che le risposte andavano riportate secondo l’andamento della settimana corrente e non a livello globale (es:”mi sento...” diventa: ”mi sono sentito...”):

- Autocompassione: *Neff (2003)*, 12 item cui rispondere su una scala Likert da 1 a 5 punti, in base al grado di accordo con le affermazioni (es:”ho cercato di essere comprensivo/a e paziente verso quegli aspetti della mia personalità che non mi piacciono”, “ho cercato di vedere i miei difetti come parte della condizione umana”, “quando è accaduto qualcosa di doloroso ho cercato di tenere una visione equilibrata della situazione”, “quando ho attraversato un momento molto difficile, ho dato a me stesso/a la cura e la tenerezza di cui avevo bisogno”,...);
- Soddisfazione e frustrazione dei bisogni: *Van der Kaap-Deeder et. al. (2020)*, 24 item cui rispondere su una scala Likert da 1 a 5 punti in base al grado di accordo con le affermazioni (es:”ho sentito che le mie decisioni riflettevano ciò che volevo”, “ho sentito che le persone a cui mi interessavo, si interessavano di me”, “mi sono sentito capace in ciò che faccio”, “non mi sono sentito soddisfatto/a delle mie prestazioni”, “ho sentito che le persone importanti per me mi trattavano con freddezza”, “molte delle cose che ho fatto mi sono sembrate obblighi”,...).

4.4 Studio 2: analisi statistiche

4.4.1 Statistiche descrittive

Nel primo passaggio sono state analizzate le statistiche descrittive di: tratti di personalità, ottimismo, livello di autocompassione e di percezione di soddisfazione (12 item) e frustrazione dei bisogni (12 item). Quindi, l’analisi delle statistiche descrittive è stata fatta anche su queste ultime tre variabili, misurate settimanalmente. Si veda la Tabella 1.4.

Tabella 1.4: STATISTICHE DESCRITTIVE media e deviazione standard delle variabili misurate in t0, e nelle successive 3 settimane per le variabili: soddisfazione dei bisogni, frustrazione dei bisogni, autocompassione

<i>Variabili in t0</i>	<i>M(DS)</i>	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3
<i>Estroversione</i>	6.08 (1.87)			
<i>Nevroticismo</i>	6.61 (2.05)			
<i>Coscienziosità</i>	7.53 (1.54)			
<i>Gradevolezza</i>	6.45 (1.53)			
<i>Apertura alle esperienze</i>	7.33 (1.63)			
<i>Ottimismo</i>	2.09 (0.94)			
<i>Soddisfazione dei bisogni</i>	20.39 (3.91)	20.06 (3.90)	19.54 (4.20)	19.85 (4.09)
<i>Frustrazione dei bisogni</i>	13.19 (4.41)	12.17 (4.09)	12.48 (4.39)	12.55 (4.03)
<i>Autocompassione</i>	2.90 (0.78)	3.18 (0.77)	3.23 (0.80)	3.22 (0.83)

4.4.2 Correlazioni tra variabili

Per dimostrare l'ipotesi principale, il presupposto è che vi sia una correlazione positiva tra autocompassione e soddisfazione dei bisogni e una correlazione negativa tra autocompassione e frustrazione dei bisogni, come descritto nelle ipotesi H1.a e H1.b. Entrambe vengono confermate, infatti le analisi hanno mostrato che la correlazione tra autocompassione e soddisfazione è positiva e con la frustrazione è negativa. Soddisfazione e frustrazione correlano anche tra di loro, come ipotizzabile, negativamente. Nell'analisi delle correlazioni, sono state riscontrate relazioni interessanti anche rispetto ai tratti di personalità e l'ottimismo, con le variabili di interesse. L'ottimismo in particolare correla con estroversione, gradevolezza, coscienziosità, nevroticismo, soddisfazione dei bisogni, frustrazione dei bisogni e autocompassione. L'estroversione correla con la soddisfazione dei bisogni, la gradevolezza con soddisfazione, la frustrazione e l'autocompassione. La coscienziosità correla sia con soddisfazione che con la frustrazione. Il nevroticismo ha mostrato correlazioni molto significative con le variabili di interesse ma in direzione diversa da quelle degli altri tratti: negativa con soddisfazione ed autocompassione, positiva invece con la frustrazione dei bisogni. (Si veda la Tabella 2.4).

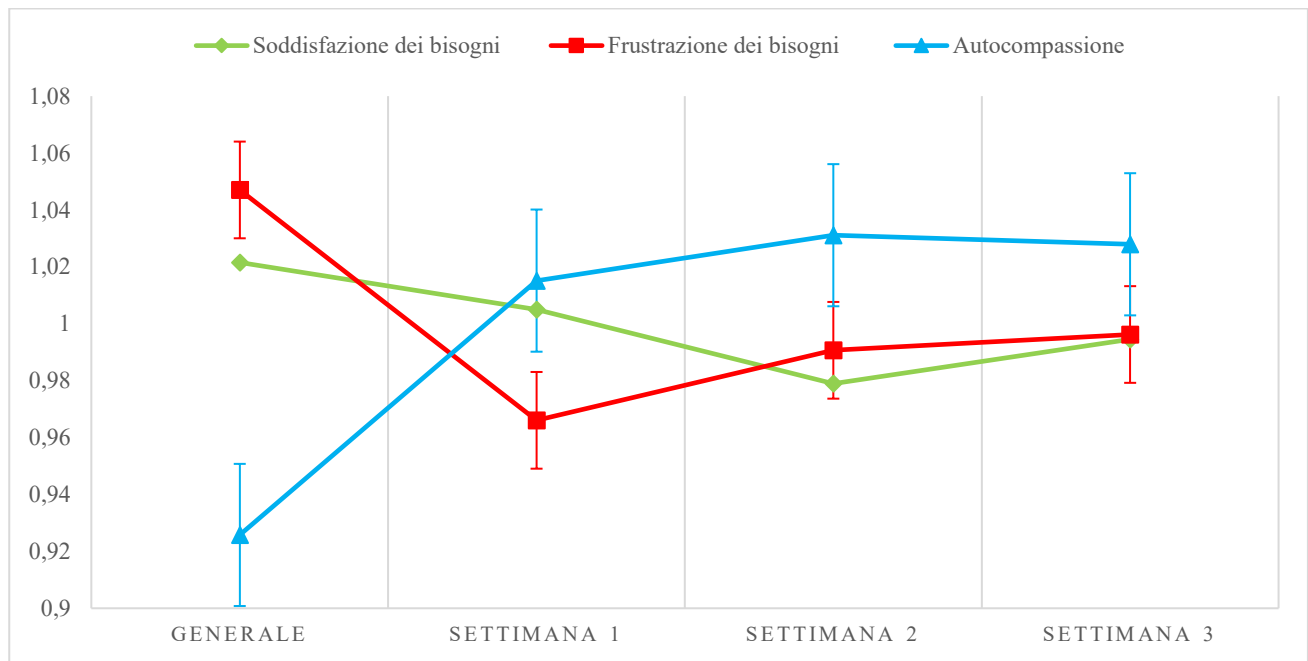
Tabella 2.4: MATRICE DI CORRELAZIONE tra le variabili misurate in t0 di domande settimanale (settimana 1); *p<.05, **p<.01, ***p<0.001

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Estroversione	1								
2. Gradevolezza	0.08	1							
3. Coscienziosità	0.02	0.08	1						
4. Nevroticismo	-0.14	-0.19	-0.06	1					
5. Apertura alle esperienze	0.14	-0.01	-0.06	0.18	1				
6. Ottimismo	0.20*	0.24*	0.26**	-0.50***	-0.09	1			
7. Bisogni soddisfatti	0.23*	0.21*	0.21*	-0.48***	0.06	0.54***	1		
8. Bisogni frustrati	-0.15	-0.22*	-0.21*	0.52***	0.16	-0.47***	-0.58***	1	
9. Autocompassione	0.16	0.33***	0.17	-0.65***	-0.08	0.60***	0.55***	-0.60***	1

4.4.3 Andamento nel tempo

Secondo l'ipotesi l'autocompassione dovrebbe rimanere alquanto stabile, anche a fronte di cambiamenti in soddisfazione e frustrazione dei bisogni. Eseguendo l'ANOVA per vedere se ci fossero cambiamenti significativi nell'andamento delle tre variabili nel corso delle settimane, si è notato che c'era significatività per la frustrazione dei bisogni (p-value=.010) e per l'autocompassione (p-value<.001). Il t-test ha però evidenziato che i cambiamenti significativi sono quelli tra la prima rilevazione, cioè quella "generale" che indica quanto ciascuno sente globalmente di frustrare i propri bisogni (settimana 1=.034, settimana 2=.030, settimana 3=.034) e di essere auto-compassionevole (settimana 1=6.06*10⁻⁰⁶, settimana 2=1.6*10⁻⁰⁹, settimana 3=4.2*10⁻⁰⁷), e le altre rilevazioni, quelle settimanali che chiedevano di rispondere soltanto per la settimana appena trascorsa.

Figura 1.4: ANDAMENTO NEL TEMPO DI SODDISFAZIONE E FRUSTRAZIONE DEI BISOGNI ED AUTOCOMPASSIONE, grafico con dati normalizzati dividendo ciascun valore per la media dei valori della scala



Come mostrato dal grafico 1.4, anche se si tratta di effetti non significativi quindi si possono evincere in maniera puramente descrittiva, mentre la soddisfazione dei bisogni nelle tre settimane subisce un calo e poi un aumento e la frustrazione dei bisogni vede un leggero aumento a partire dalle rilevazioni settimanali, l'autocompassione resta piuttosto stabile.

4.4.4 Differenze di genere

Secondo l'ipotesi h.a, il nevroticismo sarebbe dovuto risultare più alto nelle femmine. Ciò è stato confermato dai dati, infatti dal t-test è risultato un $p\text{-value} < .001$. Al contrario ottimismo e autocompassione si ipotizzava fossero più alti nei maschi (h.b). L'ipotesi trova conferma come mostra la Tabella 3.4.

	Media maschi	Media femmine	p-value del t-test
<i>Nevroticismo</i>	5.26	7.03	<.001
<i>Ottimismo</i>	2.52	1.95	.005
<i>Autocompassione</i>	3.22	2.81	.002

Tabella 3.4: DIFFERENZE DI GENERE: media dei maschi, media delle femmine e p-value del t-test

4.4.5 Moderazioni tra le variabili

Analizzare gli effetti di moderazione delle variabili di tratto sulla relazione tra autocompassione e soddisfazione/frustrazione dei bisogni e viceversa, ha permesso di dare un'interpretazione che sembra andare nella direzione ipotizzata: che sia il livello di autocompassione ad aumentare la percezione di soddisfare o frustrare i propri bisogni, e non viceversa. Considerando l'autocompassione come variabile indipendente infatti, sono emerse due moderazioni significative (con p-value al limite della significatività): gradevolezza e nevroticismo. Per livelli alti e medi di gradevolezza, si rafforza la relazione positiva tra autocompassione e soddisfazione dei bisogni, e per livelli alti e medi di nevroticismo, si rafforza la relazione negativa tra autocompassione e frustrazione dei bisogni. Calcolando le moderazioni nella direzione opposta, dunque con soddisfazione e frustrazione dei bisogni come variabili indipendenti rispetto all'autocompassione, ne sono emerse di significative: gradevolezza sia con la soddisfazione dei bisogni che con la frustrazione e l'ottimismo con la frustrazione dei bisogni. L'effetto moderatore della gradevolezza è significativo per punteggi alti e medi: con la soddisfazione dei bisogni rafforza il legame positivo tra questi ultimi e l'autocompassione, mentre con la frustrazione dei bisogni segue una direzione apparentemente non coerente (che verrà discussa nel capitolo successivo), cioè per i livelli medi e alti di gradevolezza, più è alta la frustrazione dei bisogni più diminuisce l'autocompassione. L'ottimismo infine modera significativamente per livelli alti tra frustrazione dei bisogni ed autocompassione: a punteggi alti di ottimismo, più elevata è la frustrazione dei bisogni, più diminuisce l'autocompassione. Si veda Tabella 4.4. Le figure 2.4 e 3.4 rappresentano graficamente le moderazioni riscontrate e sopra descritte. La linea verde rappresenta le relazioni con autocompassione come variabile indipendente, rispetto a soddisfazione dei bisogni nella prima figura e frustrazione dei bisogni nella seconda. La linea continua rossa invece rappresenta la relazione inversa, cioè con autocompassione come variabile dipendente. La linea tratteggiata raffigura la variabile moderatrice rispetto alla relazione del colore corrispondente.

	Relazione di moderazione	Effetto di moderazione		Slope Analyses (p-value)		
		Beta	p-value	Livello alto	Livello medio	Livello basso
<i>Autocompassione come variabile indipendente</i>	Gradevolezza x Soddifazione	0.52*	.054	<.001	<.001	Non sign
	Nevroticismo x Frustrazione	-0.40*	.053	.045	<.001	Non sign

Tabella 4.4: EFFETTI DI MODERAZIONE, Beta dell'effetto di moderazione dei tratti nella relazione tra autocompassione e soddisfazione e frustrazione dei bisogni, p-value dell'effetto, p-value significativi emersi dalle slope analyses

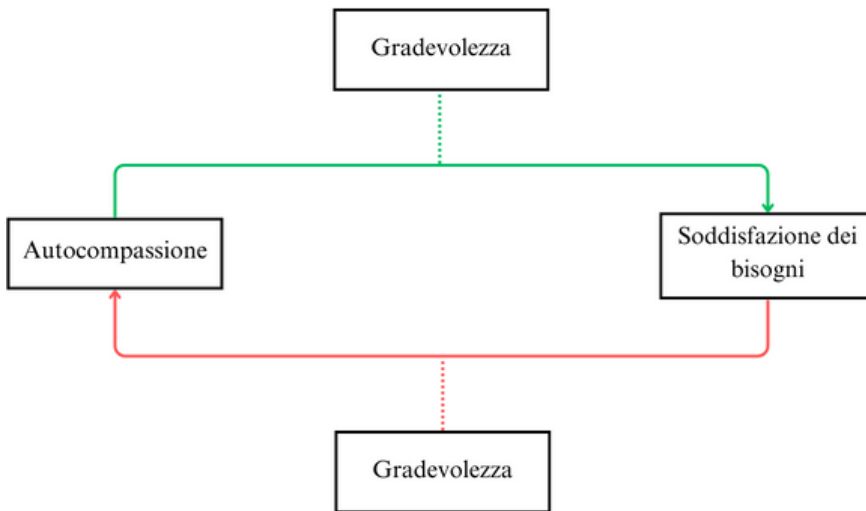


Figura 2.4 SCHEMA MODERAZIONI tra autocompassione e soddisfazione dei bisogni

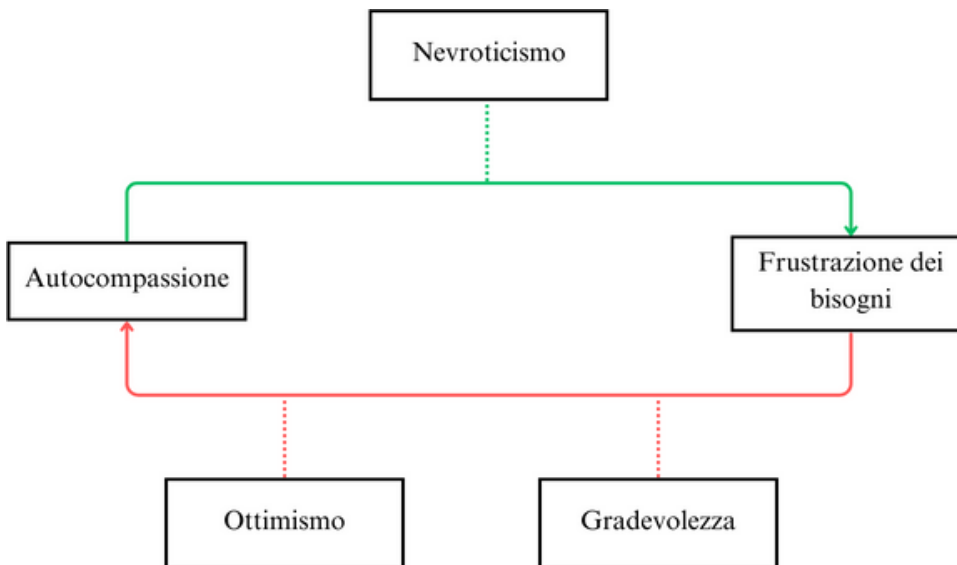


Figura 3.4 SCHEMA MODERAZIONI tra autocompassione e frustrazione dei bisogni

4.5 Discussione dei risultati

4.5.1 Correlazioni tra variabili: possibili interpretazioni

Alcuni tratti hanno mostrato correlazioni significative con la soddisfazione e frustrazione dei bisogni (cioè di tutti e tre i bisogni psicologici di base, valutati insieme in un'unica misura) e l'autocompassione:

- l'estroversione correla positivamente con la soddisfazione dei bisogni. Essendo un tratto che porta ad essere socievoli, conoscere persone e stare in gruppo, si potrebbe considerare come una caratteristica che facilita lo stare in compagnia e diminuire il senso di solitudine, a sentirsi socialmente auto-efficaci;
- la gradevolezza correla positivamente con soddisfazione dei bisogni ed autocompassione (come da ipotesi H1.c), negativamente con la frustrazione dei bisogni. Probabilmente questo tratto riguarda in particolare il bisogno di relazione, ma visto che la scala valuta tutti e tre i bisogni come somma, potrebbe aver influenzato l'intero risultato. Infatti la gradevolezza è una caratteristica che riguarda la bontà, la gentilezza, la cordialità, la fiducia negli altri. Inoltre correla con l'autocompassione che, come visto sopra, è la capacità di riconoscere che tutti sono imperfetti e vulnerabili, trattare con cura sé stessi come si trattano con cura gli altri. Quindi una persona con alto tratto gradevolezza è plausibile abbia alta autocompassione;
- la coscienziosità correla positivamente con la soddisfazione dei bisogni e in modo meno forte ma comunque significativo con la frustrazione dei bisogni. Questo tratto determinando impegno, costanza e responsabilità, potrebbe portare ad ottenere successi che soddisfanno il proprio bisogno di competenza;
- il nevroticismo è il tratto che, al contrario degli altri, correla negativamente con autocompassione, a conferma dell'ipotesi H1.d, e soddisfazione dei bisogni, e positivamente con la frustrazione degli stessi: la correlazione negativa con l'autocompassione è facilmente interpretabile poiché, comportando questo tratto instabilità emotiva ed emozioni negative

nelle situazioni di pressione e stress, il funzionamento è contrario a quello dell'autocompassione, in cui le situazioni difficili ed impreviste vengono gestite restando ancorati alla situazione presente, riconoscendo ed accettando le proprie emozioni (Neff et al., 2018). La relazione negativa del nevroticismo con la soddisfazione dei bisogni può essere sempre collegata alla difficile gestione emotiva, che abbassa le performance e quindi la competenza, e potrebbe rendere più difficili le relazioni. Una ulteriore correlazione interessante è emersa tra nevroticismo ed ottimismo, ed è come presumibile negativa. Ciò si può legare alle emozioni negative, alla difficoltà nel gestire situazioni nuove e stressanti;

- l'ottimismo infatti al contrario del nevroticismo, correla positivamente con soddisfazione dei bisogni ed autocompassione (confermando l'ipotesi H1.c), e negativamente con la frustrazione dei bisogni. L'ottimismo, come l'autocompassione, segna una modalità di affrontare situazioni difficili e/o nuove con lucidità, gestione e riconoscimento delle emozioni, minori emozioni negative rispetto a chi è pessimista ed ha poca autocompassione, quindi la loro correlazione è così interpretabile. La differenza tra le due variabili è che l'autocompassione rappresenta la capacità di accettare le proprie mancanze e difficoltà, l'ottimismo invece quella di aspettarsi il meglio e aspettarsi di "potercela fare". Infatti la correlazione dell'ottimismo con la soddisfazione dei bisogni (e negativa con la frustrazione degli stessi) può esservi perché l'ottimismo determina proprio questo sentimento di competenza ed auto-efficacia che quindi potrebbe soddisfare questo bisogno, oltre a quello di autonomia poiché si lega a motivazione intrinseca nelle proprie scelte e nelle proprie azioni.

Le ipotesi H1.a e H1.b vengono confermate: l'autocompassione correla positivamente con la soddisfazione dei bisogni e negativamente con la frustrazione dei bisogni. L'autocompassione, come detto prima, aiuta a gestire le situazioni di difficoltà, migliorando presumibilmente il bisogno di competenza e riducendo il senso di frustrazione dello stesso. Per capire meglio questa relazione però si rimanda al paragrafo successivo.

4.5.2 Interpretazione dell'andamento nel tempo

Il cambiamento significativo nell'andamento del tempo è quello tra la frustrazione dei bisogni generale e l'autocompassione generale e le loro rispettive misure settimanali. Quindi rispetto a quanto si percepisce di essere generalmente autocompassionevoli, l'autocompassione riferita alle settimane specifiche era più alta. Comunque, a conferma dell'ipotesi H2, rimaneva stabile nelle rilevazioni settimanali. Si potrebbe spiegare questo risultato come ad una conseguenza del fatto che i partecipanti, pensando ad eventi specifici perché le domande erano riferite alla settimana corrente, fossero più accurati nella risposta e avessero percepito di fatto di essere stati autocompassionevoli. Mentre le domande in t0, essendo non riferite ad uno specifico periodo, potrebbero aver fatto rispondere in modo meno dettagliato, basato solo su un'impressione generale di sé. La frustrazione dei bisogni al contrario dell'autocompassione, ha visto un cambiamento significativo ma in direzione opposta: dal t0 c'è stato un calo della frustrazione dei bisogni. Quindi pensando in generale alla propria vita i partecipanti hanno risposto per un dato punteggio, ma poi riferendosi alle singole settimane hanno percepito una minor frustrazione dei bisogni. La soddisfazione dei bisogni invece resta stabile dal t0 alle settimane successive. Si potrebbe interpretare questa differenza pensando che i partecipanti fossero accurati in t0 nella stima della soddisfazione dei bisogni generale, e che poi quindi sia corrisposta all'incirca a quella riferita alle specifiche settimane.

4.5.3 La direzione del rapporto tra autocompassione e soddisfazione/frustrazione dei bisogni

Per capire quale fosse la variabile indipendente e quale la dipendente tra autocompassione e soddisfazione/frustrazione dei bisogni, cioè il quesito principale su cui si basa la presente ricerca, sono state valutate le moderazioni in entrambe le direzioni.

- ❖ Con l'autocompassione come variabile indipendente le moderazioni emerse sono: la gradevolezza che per livelli medio-alti rafforza la relazione positiva tra autocompassione e soddisfazione dei bisogni e il nevroticismo per livelli medio-alti rafforza la relazione negativa tra autocompassione e frustrazione dei bisogni. La gradevolezza come si è visto nelle

correlazioni, è legata all'autocompassione, infatti essere compassionevoli verso sé stessi, implica anche esserlo verso gli altri (Neff, 2003). Se l'individuo ha un'alta gradevolezza quindi è caratterizzato da comprensione, gentilezza ed accettazione, avrà una buona autocompassione e quindi anche un maggior soddisfacimento dei bisogni. Per livelli alti di nevroticismo più l'individuo è autocompassionevole, più si abbassa la frustrazione dei bisogni. Quindi la relazione negativa tra autocompassione e frustrazione dei bisogni è rafforzata dal nevroticismo, coerentemente con quanto descritto precedentemente: visto che il tratto è caratterizzato da emozioni negative e difficoltà a gestire la pressione, è comprensibile che meno autocompassionevole è la persona, cioè meno è connessa alle emozioni presenti, lucida e comprensiva verso le proprie mancanze, più percepirà i propri bisogni frustrati. In questa direzione per cui l'autocompassione è la variabile indipendente, è il suo livello che influenza quanto si percepiscono soddisfatti o frustrati i propri bisogni, in linea con le moderazioni appena viste. Questo risultato è legato allo studio di Gunnell et al. 2017, che nota come cambiamenti nell'autocompassione siano legati a cambiamenti nella soddisfazione dei bisogni.

- ❖ Con la soddisfazione/frustrazione come variabili indipendenti, si dovrebbero trovare moderazioni che indichino che soddisfare i propri bisogni rende più autocompassionevoli e viceversa frustrare i bisogni meno. La prima moderazione trovata è tra gradevolezza (livelli medio-alti) e soddisfazione e frustrazione dei bisogni. Per livelli alti di gradevolezza, più si soddisfano i bisogni più aumenta l'autocompassione, quindi se l'individuo soddisfa i bisogni ed ha livelli alti di gradevolezza migliora ulteriormente la sua autocompassione. La relazione più incoerente però emerge con la frustrazione dei bisogni: per livelli alti di gradevolezza, più vengono frustrati i bisogni, più diminuisce l'autocompassione, quindi se il soggetto ha alta gradevolezza, la sua autocompassione diminuisce maggiormente, se frustra i propri bisogni. Poiché come si è visto nei paragrafi precedenti, la gradevolezza è legata all'autocompassione, ci si sarebbe aspettati il contrario, e cioè che la gradevolezza fungesse da “fattore protettivo”,

e quindi se fosse stata alta, che avrebbe indebolito il rapporto negativo tra frustrazione ed autocompassione, invece di rafforzarlo. Un funzionamento simile si riscontra per l'ottimismo: per livelli alti di questa caratteristica, più i bisogni vengono frustrati, minore è l'autocompassione. Anche in questo caso, visto il forte legame tra ottimismo ed autocompassione, ci si sarebbe aspettato che a livelli alti, l'ottimismo avrebbe evitato la diminuzione dell'autocompassione, conseguente alla frustrazione dei bisogni.

Quindi, avendo osservato le due direzioni delle moderazioni, si è visto che interpretando la soddisfazione e la frustrazione dei bisogni come variabili indipendenti rispetto all'autocompassione, le relazioni sono incoerenti. Invece partendo dall'autocompassione come caratteristica della persona, che influenza la percezione di aver soddisfatto o frustrato i propri bisogni, le moderazioni sono coerenti. Infatti i tratti che moderano, sono quelli che hanno anche secondo la letteratura precedente, un legame proprio con l'autocompassione.

CAPITOLO 5

Conclusioni

5.1 Principali risultati

Le due ricerche presentate hanno valutato i legami tra molteplici variabili, per poter avere un quadro più ampio ed informativo possibile riguardo alla soddisfazione dei bisogni psicologici di base. Da quanto osservato, alcuni risultati sembrano particolarmente significativi, poiché potrebbero avere risvolti estremamente utili nella pratica.

Per quanto riguarda il primo studio risulta saliente come gli obiettivi di evitamento: le paure del rifiuto e del fallimento in particolare, siano correlate negativamente in modo forte sia con i parametri del benessere (e positivamente con i problemi quotidiani) sia con la soddisfazione dei tre bisogni.

Un altro risultato particolarmente indicativo è che soddisfare i bisogni di autonomia e di competenza correla in modo forte con il benessere. Quindi è importante, in ambito accademico in particolare, cercare di migliorare la soddisfazione di questi due bisogni. Quello di autonomia nello specifico mostra correlazioni più significative e dal punto di vista scolastico e dell'apprendimento, la letteratura conferma quanto sia rilevante che gli studenti sentano questo bisogno soddisfatto.

Altri due aspetti importanti messi in rilievo dallo studio, e di cui si potrebbe tener conto per possibili interventi sono: la correlazione tra bussola interiore e soddisfazione del bisogno di autonomia e il fatto che quanto più l'individuo sente importante la soddisfazione di un bisogno, tanto più soddisfarlo aumenta il benessere, e questo vale per il bisogno di relazione ed in particolare per quello di autonomia.

Rilevante sembra un risultato che è emerso in maniera forte anche nel secondo studio: il peso del tratto nevroticismo sui bisogni, sul benessere e sull'autocompassione. Esso incide significativamente su queste variabili, correla negativamente con la soddisfazione dei bisogni, sia considerati separatamente nello studio 1, sia come somma nello studio 2, con l'autocompassione, con i parametri

positivi del benessere (vitalità e soddisfazione per la propria vita), con l'ottimismo; correla positivamente con la frustrazione dei bisogni, con gli obiettivi di evitamento. Visto il legame forte che ha con variabili indicative di minor benessere e minor soddisfazione e che correla negativamente invece con variabili con effetti positivi per l'individuo, potrebbe essere importante agire sul nevroticismo.

Al contrario, proprio perché con caratteristiche quasi opposte a quelle del nevroticismo, si trovano l'ottimismo e l'autocompassione, che nello studio 2 hanno dimostrato di correlare positivamente tra di loro e con la soddisfazione dei bisogni e di correlare negativamente con la frustrazione dei bisogni. Inoltre il dato essenziale che mostra come l'autocompassione contribuisca a percepire di soddisfare i propri bisogni (e non viceversa), è importante per le future implicazioni, perché esistono diversi programmi che ne permettono il miglioramento e che quindi di riflesso contribuirebbero alla soddisfazione dei bisogni psicologici di base che, come visto nello studio 1 sono correlati al benessere.

5.2 Limiti delle ricerche e sviluppi futuri

Le due ricerche non hanno visto campioni numerosissimi ma soprattutto, poiché i partecipanti erano quasi tutti coinvolti in un corso della Facoltà di Psicologia, hanno mostrato i risultati di un gruppo circoscritto che studia per lo più Psicologia e corsi di Formazione ed Educazione Primaria, e quindi non necessariamente riferibili del tutto a studenti universitari in generale. Queste ricerche si potrebbero quindi riproporre applicandole a un campione più grande e in particolare allargato a più facoltà universitarie, sia per ottenere risultati più generalizzabili sia per poter distinguere eventuali differenze tra studenti di corsi differenti.

Dal punto di vista della durata degli studi, nella prima ricerca si è notato che nell'arco di cinque settimane c'è stato un progressivo, per quanto non statisticamente significativo, calo di tutti e tre i bisogni. Potrebbe essere interessante, per studi futuri, valutare l'andamento più a lungo, ad esempio per un semestre universitario intero, per capire se la soddisfazione dei bisogni continua a peggiorare

o resta all'incirca sui livelli mostrati all'inizio. Se nel semestre di frequentazione dell'università la soddisfazione vedesse cali significativi, sarebbe importante comprendere come migliorarla e le possibili cause di tale decrescita. Nella seconda ricerca inoltre, alcuni item ponevano domande che sembravano riferirsi ad eventi particolarmente significativi ed emotivamente forti. Nel corso delle settimane di ricerca potrebbero non essere accadute cose rilevanti nella vita dei partecipanti. Perciò potrebbe essere interessante capire l'andamento dell'autocompassione e della soddisfazione dei bisogni allargando le tempistiche tra una survey e l'altra.

Infine, visto che si sono trovate correlazioni difficilmente interpretabili, potrebbero essere approfondite tramite future ricerche, in particolare tra: bisogno di relazione e coscienziosità, e bisogno di competenza ed obiettivo di dominanza.

5.3 Indicazioni per la pratica

In considerazione dei risultati principali emersi dalle due ricerche, i seguenti potrebbero essere interventi utili nel miglioramento del benessere e del senso di autodeterminazione, soprattutto in ambito universitario.

- Legame negativo tra obiettivi di evitamento e benessere e soddisfazione: poiché individui più orientati all'inibizione e con un sistema BIS più attivo, sono portati a perseguire obiettivi di evitamento, tenendo in considerazione che questo porta ad una minore soddisfazione dei bisogni e ad un minor benessere, si potrebbe intervenire proprio da questo punto di vista, cercando di aumentare invece l'attività del sistema BAS attraverso interventi basati sui principi dell'attivazione comportamentale: rinforzi positivi, social skills ed assertività, ricerca di attività piacevoli. Ad esempio all'interno del servizio per il benessere psicologico fornito dall'università, gli addetti potrebbero prevedere un approccio di questo tipo nel caso ritrovino nello studente questa modalità di evitamento. È possibile anche sottoporre a chi richiede l'intervento un questionario che valuti appunto se sia più attivo il sistema BIS, ad esempio la BIS/BAS Scale (Carver & White, 1994).

➤ La soddisfazione dei bisogni di autonomia e competenza è quella che correla più significativamente con i parametri del benessere. In particolare, per accrescere in ambito accademico la soddisfazione del bisogno di competenza si potrebbe puntare sul miglioramento del senso di auto-efficacia, cioè di sentirsi in grado e capace, negli studenti attraverso: compiti ed esami con una difficoltà né troppo facile né eccessiva, che permettano di non sentire impossibile arrivare all'obiettivo, ma nemmeno poco sfidante, che non richieda la messa in atto di strumenti e capacità; corsi e tutoring su strategie efficaci di organizzazione e studio, aperti agli studenti così che anche chi trova più difficoltà nella preparazione agli esami possa iniziare a sviluppare strumenti adeguati che lo facciano sentire capace e ottenere risultati migliori; lavori cooperativi all'interno dei corsi, che diminuiscano il senso di competitività e confronto delle proprie performance con quelle degli altri. La soddisfazione del bisogno di autonomia in ambito accademico è quella che correla più fortemente con il benessere. A questo proposito Henri et al. (2017) ad esempio descrivono i fattori che caratterizzano uno studente autonomo come: locus interno di causalità, autoefficacia ed autoregolazione, che permette di impegnarsi e perseverare come studente. Infatti studiare all'università presuppone l'apprendimento di nozioni importanti e/o interessanti per sé e per il proprio futuro, lo studio da più fonti e non soltanto dal materiale assegnato, una formazione più indipendente che guidata e dunque un esercizio di motivazione intrinseca. Lo studio degli autori ha avuto come strumento principale la scala ALS (Autonomous Learning Scale, Macaskill and Taylor 2010) che misura l'autonomia percepita dallo studente e il risultato è molto interessante: a fronte di metodologie di studio e di approccio allo studio oggettivamente sempre più autonome ad approfondite nel corso degli anni, la percezione di autonomia degli studenti restava immutata, non migliorava, creando una discrepanza (anche rispetto all'aspettativa degli insegnanti che è appunto quella di un'autonomia che aumenta con gli anni di studio). Come emerge dall'ALS la credenza che gli obiettivi si possono raggiungere (definita come "hope agency") è uno dei predittori più forti del sentirsi autonomi come

studenti, ed è strettamente legato all'autoefficacia, che torna quindi ad essere un punto essenziale anche nel bisogno di autonomia, rafforzata da feedback positivi e dalla riuscita nei compiti di apprendimento, ma ostacolata da feedback negativi ed insuccessi. Pertanto più lo studio diventa complesso ed "esigente" nel corso degli anni, più è probabile che ci si sentirà meno auto-efficaci e dunque meno fiduciosi di poter riuscire in ciò che si fa, diminuendo così l'autonomia percepita. Dunque, oltre agli interventi suggeriti per migliorare la soddisfazione del bisogno di competenza, si potrebbero formare gli insegnanti sull'attribuzione di feedback positivi nel corso delle lezioni oltre che dell'esame finale, quindi promuovere l'interattività piuttosto che la frontalità delle lezioni. Inoltre, visto che la motivazione intrinseca allo studio è, come visto, un punto fondamentale nello studente autonomo, si potrebbe puntare sullo scopo dei corsi di studio, trasmettere in maniera più precisa e concreta possibile, come quelle nozioni si applichino alle professioni a cui portano i corsi scelti, per aiutare chi studia a capire quanto sia importante per sé e per il proprio futuro ciò che sta approfondendo.

- Correlazione tra bussola interiore e soddisfazione del bisogno di autonomia. Considerata l'importanza della soddisfazione di questo bisogno, anche lo sviluppo di una bussola interiore autentica, essendo fortemente correlato ad essa, contribuirebbe in maniera significativa. Si potrebbero avviare programmi preventivi volti ad aumentare la consapevolezza dei propri valori, la messa a fuoco dei propri obiettivi. Ma anche interventi all'interno del servizio psicologico dell'università, valutato il livello della bussola interiore dello studente ad esempio tramite il questionario Inner Compass usato per la prima ricerca, se fosse basso potrebbero muoversi su questi aspetti.
- L'importanza attribuita al bisogno di relazione e autonomia, per livelli medio-alti rafforza la relazione tra la soddisfazione di quel bisogno ed il benessere. Questo risultato suggerisce che capire quanto per il soggetto è rilevante soddisfare un bisogno, permetta di comprendere quanto a fondo è necessario intervenire sulla soddisfazione dello stesso. Se una persona attribuisce particolare importanza al bisogno di relazione, avrà senso orientare l'intervento

alla soddisfazione di tale bisogno, lavorando sui legami importanti nella vita della persona, sul tentativo di iniziarne di nuovi e significativi, su alcune capacità sociali che la rendano più competente da questo punto di vista. Viceversa se per l'individuo è più importante soddisfare il bisogno di autonomia, si potrebbe fare rimando a quanto suggerito sulla bussola interiore, lavorare sull'emancipazione dal controllo degli altri, cercare di attivare un locus di causalità più interno che non faccia sentire l'individuo in balia degli eventi e del mondo esterno.

- Il nevroticismo, in entrambi gli studi, presenta forti correlazioni: positive con variabili che misurano aspetti negativi come i problemi quotidiani, la frustrazione dei bisogni, gli obiettivi di evitamento; negative con ciò che riguarda il benessere, l'ottimismo, l'autocompassione, la soddisfazione dei bisogni globale e specifica per bisogno. Pur non potendo modificare un tratto di personalità, conoscendone le caratteristiche si potrebbe lavorare direttamente su quelle che si possono migliorare. In tal caso, un nodo fondamentale è la gestione dello stress che si potrebbe aumentare attraverso interventi volti allo sviluppo di strategie di regolazione delle emozioni efficaci, mindfulness per maggiori consapevolezza ed equilibrio, concentrazione sulle emozioni positive e riduzione di quelle negative disincentivando l'utilizzo di strategie disadattive della gestione emotiva spesso messe in atto da chi ha un alto nevroticismo.
- L'autocompassione promuove il senso di soddisfazione dei bisogni. In ambito universitario si potrebbero attuare programmi aperti alla partecipazione degli studenti, ispirati a metodi già valutati come efficaci nel miglioramento dell'autocompassione ad esempio: il Compassionate Mind Training (Gilbert e Irons, 2005), che mira ad aumentare pensieri auto-consolatori ed auto-rassicuranti per affrontare momenti difficili e la Mindful Self-Compassion (Germer e Neff, 2013, 2019) dimostrato efficace in diversi studi e proprio in campioni di studenti (Smeets et al., 2014; Dundas et al., 2017; Bluth et al., 2017), per il riconoscimento delle emozioni negative in modo da poter sapere quando essere gentili con se stessi perché si sta affrontando un momento emotivamente difficile.

BIBLIOGRAFIA

Anolli, L. (2005). *L'ottimismo*. Bologna: Il Mulino

Assor, A. (2017). The striving to develop an authentic inner compass as a key component of adolescents' need for autonomy: Parental antecedents and effects on identity, well-being, and resilience. In *Autonomy in adolescent development* (pp. 119-144). Psychology Press.

Assor, A. (2018). Parental conditional regard. In Marc H. Bornstein (Ed.), *Parental conditional regard* (pp. 1579-1581). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications

Assor, A., Benita, M., Yu, S., Goren, R., Yitshaki, N., & Wang, Q. (2021). The Authentic Inner Compass as a Well-Being Resource: Predictive Effects on Vitality, and Relations with Self-Esteem, Depression and Behavioral Self-realization. *Journal of Happiness Studies*, 22(8), 3435–3455.

Assor, A., Kanat-Maymon, Y., & Roth, G. (2014). Parental conditional regard: Psychological costs and antecedents. In *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications* (pp. 215-237). Dordrecht: Springer Netherlands.

Assor, A., Soenens, B., Yitshaki, N., Ezra, O., Geifman, Y., & Olshtein, G. (2020). Towards a wider conception of autonomy support in adolescence: The contribution of reflective inner-compass facilitation to the formation of an authentic inner compass and well-being. *Motivation and Emotion*, 44(2), 159–174.

Assor, A., & Tal, K. (2011). When parents' affection depends on child's achievement: Parental conditional positive regard, self-aggrandizement, shame and coping in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(2), 249–260.

Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*, Princetone, Van Nostrand.

Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 154–196). New York, Guilford Press.

Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1993). Autonomy as a moderator of the relationships between the Big Five personality dimensions and job performance. *Journal of Applied Psychology, 78*(1), 111–118.

Bjuggren, C. M., & Elert, N. (2019). Gender differences in optimism. *Applied Economics, 51*(47), 5160–5173.

Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence, 57*(1), 108–118.

Caprara, G. V., & Cervone, D. (2000). *Personality: determinants, dynamics, and potentials*. Cambridge: University Press.

Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(2), 319–333.

Chao, R. K. (2000). The parenting of immigrant Chinese and European American mothers. *Journal of Applied Developmental Psychology, 21*(2), 233–248.

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van Der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2014). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion, 39*(2), 216–236.

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 18*(1), 105–115.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in human behavior*. New York, Springer New York NY.

DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 486–495.

Decuyper, A., Audenaert, M., & Decramer, A. (2018). When mindfulness interacts with neuroticism to enhance transformational leadership: the role of psychological need satisfaction. *Frontiers in Psychology, 9*.

Deng, Y., Zhang, Y., & Zhu, Y. (2023). Autonomy need-based experiences and hope and fear components of autonomy strength: Investigating the longitudinal and reciprocal effects over a two-year period. *Personality and Individual Differences, 202*, 111964.

Bratko, D., Butković, A., Hlupić, T. V., & Pocrnić, M. (2022). Etiology of basic psychological needs and their association with personality: A twin study. *Journal of Research in Personality, 97*, 104201.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.

Di Domenico, S., & Fournier, M. A. (2015). Able, ready, and willing: Examining the additive and interactive effects of intelligence, conscientiousness, and autonomous motivation on undergraduate academic performance. *Learning and Individual Differences, 40*, 156–162.

Duffy, A., Saunders, K., Malhi, G. S., Patten, S. B., Cipriani, A., McNevin, S. H., MacDonald, E. A., & Geddes, J. (2019b). Mental health care for university students: a way forward? *The Lancet Psychiatry*, *6*(11), 885–887.

Dundas, I., Binder, P., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, *58*(5), 443–450.

Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*(1), 218–232.

Eysenck, H. J. (1990). Genetic and environmental contributions to individual differences: The three major dimensions of personality. *Journal of personality*, *58*(1), 245-261.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(8), 856–867.

Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful self-compassion (MSC). *Handbook of mindfulness-based programmes: Routledge*, 357-67.

Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263–325). Routledge.

Gillet, N., Morin, A. J. S., Huyghebaert-Zouagh, T., Alibrant, E., Barrault, S., & Vanhove-Meriaux, C. (2020). Students' need satisfaction profiles: Similarity and change over the course of a university semester. *Applied Psychology: An International Review*, *69*(4), 1396–1437.

Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, *8*(3), 249–266.

Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences, 107*, 43–48.

Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research, 24*(1), 81–100.

Henri, D. C., Morrell, L. J., & Scott, G. (2017). Student perceptions of their autonomy at University. *Higher Education, 75*(3), 507–516.

Hosseini, S. N., Alavijeh, M. M., Matin, B. K., Hamzeh, B., Ashtarian, H., & Jalilian, F. (2016). Locus of control or self-esteem; Which one is the best predictor of academic achievement in Iranian college students. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences, 10*(1).

Imtiaz, S. (2016). Rumination, optimism, and psychological well-being among the elderly: Self-compassion as a predictor. *Journal of Behavioural Sciences, 26*(1), 32.

Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 1–39.

Kasser, T. (2002). Sketches for a self-determination theory of values. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 123–140). Rochester: University Press.

Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to Vitality, Well-Being, and Mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology, 29*(5), 935–954.

Keles, S., Idsoe, T., Friberg, O., Sirin, S. R., & Oppedal, B. (2016). The Longitudinal Relation between Daily Hassles and Depressive Symptoms among Unaccompanied Refugees in Norway. *Journal of Abnormal Child Psychology, 45*(7), 1413–1427.

Lachman, M. E., Rosnick, C. B., & Röcke, C. (2009). The rise and fall of control beliefs and life satisfaction in adulthood: Trajectories of stability and change over ten years. In H. B. Bosworth & C. Hertzog (Eds.), *Aging and cognition: Research methodologies and empirical advances* (pp. 143–160). American Psychological Association.

Lammers, J., Stoker, J. I., Rink, F., & Galinsky, A. D. (2016). To have control over or to be free from others? The desire for power reflects a need for autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *42*(4), 498–512.

Lepper, M. R., Greene, D., & Nisbett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *28*(1), 129–137.

Liu, X., Zhang, S., Zheng, R., Li, Y., Cheng, C., & You, J. (2022). Maladaptive perfectionism, daily hassles, and depressive symptoms among first-year college students in China. *Journal of American College Health*, 1–9.

Lynn, R., & Martin, T. (1997). Gender Differences in extraversion, Neuroticism, and Psychoticism in 37 nations. *Journal of Social Psychology*, *137*(3), 369–373.

Macaskill, A., & Taylor, E. (2010). The development of a brief measure of learner autonomy in university students. *Studies in Higher Education*, *35*(3), 351–359.

Mak, A. S., & Tran, C. (2001b). Big five personality and cultural relocation factors in Vietnamese Australian students' intercultural social self-efficacy. *International Journal of Intercultural Relations*, *25*(2), 181–201.

Martela, F., Dehaan, C. R., & Ryan, R. M. (2016). On enhancing and diminishing energy through psychological means: Research on vitality and depletion from self-determination theory. In E. R. Hirt, J. J. Clarkson, & L. Jia (Eds.), *Self-regulation and ego control* (pp. 67–85). Elsevier Academic Press.

Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of Well-Being: psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective Well-Being. *Review of General Psychology, 23*(4), 458–474.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Comparison of EPI and psychoticism scales with measures of the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences, 6*(5), 587–597.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(1), 81–90.

McClelland, D. C. (1978). Managing motivation to expand human freedom. *American Psychologist, 33*(3), 201–210.

Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review, 102*(2), 246–268.

Mischel, W., & Shoda, Y. (2000). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Motivational science: Social and personality perspectives* (pp. 150–176). Psychology Press.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250.

Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1–12.

Neff, K. D., Tóth-Király, I., & Colosimo, K. (2018). Self-Compassion is Best Measured as a Global Construct and is Overlapping with but Distinct from Neuroticism: A Response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler (2017). *European Journal of Personality, 32*(4), 371–392.

Rammstedt, B. (2007). The 10-Item Big Five inventory. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 193–201.

Reeve, J. (2002). Self-determination theory applied to educational settings. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 183–203). Rochester: University Press.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory, with chapters*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). Promoting self-determined school engagement: Motivation, learning, and well-being. In K. R. Wenzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 171–195). New York, Routledge/Taylor & Francis Group.

Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology, Vol. 1. Theory and methods* (pp. 618–655). John Wiley & Sons.

Ryan, R. M., & Frederick-Recascino, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective vitality as a dynamic reflection of Well-Being. *Journal of Personality, 65*(3), 529–565.

Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10–28.

Saadat, M., Ghasem-Zadeh, A., Karami, S., & Soleimani, M. (2012). Relationship between self-esteem and locus of control in Iranian University students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 31*, 530–535.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, McGraw-Hill.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology, 4*(3), 219.

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1063–1078.

Scheffer, D., Eichstaedt, J., Chasiotis, A., & Kuhl, J. (2007). Towards an integrated measure of need affiliation and agreeableness derived from the Operant Motive Test. *Psychology Science, 49*(4), 308.

Sheldon, K. M., & Gunz, A. (2009). Psychological needs as basic motives, not just experiential requirements. *Journal of personality, 77*(5), 1467-1492.

Schönbrodt, F. D., & Gerstenberg, F. X. R. (2012). An IRT analysis of motive questionnaires: The Unified Motive Scales. *Journal of Research in Personality, 46*(6), 725–742.

Schultheiss, O. C., Lienesch, S. H., & Schad, D. (2008). The reliability of a Picture Story Exercise measure of implicit motives: Estimates of internal consistency, retest reliability, and ipsative stability. *Journal of Research in Personality, 42*(6), 1560-1571.

Schultheiss, O. C., & Köllner, M. G. (2021). Implicit motives. In O. P. John & R. W. Robins (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 385–410). The Guilford Press.

Smeets, E., Neff, K. D., Alberts, H. J. E. M., & Peters, M. L. (2014). Meeting Suffering with Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College students. *Journal of Clinical Psychology, 70*(9), 794–807.

Tov, William. (2018). Well-being concepts and components. In *Handbook of subjective well-being* (pp. 1-15). Salt Lake City, UT: Noba Scholar.

Trompeter, H., De Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on Self-Compassion as a resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, *41*(3), 459–468.

Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. (2002). *Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model*. Rochester: University Press.

Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2020). *Manual of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS)*. Ghent University, Belgium

Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, *41*(1), 19–31.

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating Learning, performance, and Persistence: the synergistic effects of intrinsic goal contents and Autonomy-Supportive Contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(2), 246–260.

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and Autonomy-Supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, *76*(2), 483–501.

Vansteenkiste, M., Timmermans, T., Lens, W., Soenens, B., & Van Den Broeck, A. (2008). Does extrinsic goal framing enhance extrinsic goal-oriented individuals' learning and performance? An experimental test of the match perspective versus self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, *100*(2), 387–397.

Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O., & Mullarkey, M. C. (2018). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the role of Gender Role orientation. *Mindfulness*, *10*(6), 1136–1152.

RINGRAZIAMENTI

Giunta alla conclusione di questa tesi, sento di poterla definire come un'esperienza immersiva, motivante e non sprovvista di momenti sfidanti. Non è stato un percorso breve e l'intento era di riuscire a produrre qualcosa, in estrema sintesi, di ben fatto e che potesse trasmettere passione e cura.

Questo è stato reso possibile dalla prima persona che sento di voler e dover ringraziare: la collega laureanda Maddalena Menon, con la quale si è instaurata sin da subito una collaborazione fitta, precisa e ricca di momenti di condivisione non solo riguardo al compito affidatoci ma anche riguardo alle vite e a pregi e difetti di ciascuna. La volontà di lavorare bene insieme e di affrontare le difficoltà incontrate si è mostrata nell'aiuto reciproco mai mancato, nell'equilibrio della collaborazione e nel grande impegno di entrambe. Nelle intenzioni e nelle caratteristiche comuni che hanno reso fluente il lavoro, quanto nelle differenze che l'hanno arricchito e colmato, posso dire con certezza che senza la collega sarebbero stati meno gratificanti, divertenti e ben riusciti tanto le ricerche, quanto questo elaborato finale.

Doveroso è anche il ringraziamento alla professoressa Moè, che mi ha seguita con professionalità ed accuratezza, ma anche e soprattutto con gentilezza e tanta disponibilità, motivandomi a fare un buon lavoro, e a farlo volentieri, contando sulla sua presenza, sul suo aiuto e sui suoi pareri sinceri, facendomi sentire una studentessa seguita e curata.

Per questo percorso magistrale sono estremamente grata a tutti coloro che con presenza sorridente ed interessata, sono stati in vari frangenti dei "punti luce" che mi hanno spinto, anche con semplici parole e gesti, a continuare e ad appassionarmi sempre di più a ciò per cui mi stavo (e mi sto) preparando, facendomi sentire stimata, all'altezza e capace: tutta la mia famiglia, in particolare i miei genitori e il mio compagno Gabriele, i carissimi amici Samantha, Nicolò e Don Alberto, la mia fedele compagna di studi, nonché amica Lara, tutto l'ambiente della parrocchia nel quale si può dire siano nate e siano state coltivate le mie passioni, compresa quella per la psicologia.

Concludo con una speciale menzione alla tutor che mi ha accompagnata nel tirocinio pre-lauream, la dottoressa Giulia Ciclamini, che sopra ad ogni insegnamento teorico e pratico, mi ha mostrato quel concetto che probabilmente più porterò dentro di me nel mio percorso: la professione di chi intraprende questa strada non è un pulsante che si accende in studio davanti ai pazienti che si rivolgono a noi, ma è una basilare ed essenziale, perché di base e d'essenza, forma di rispetto, cura, curiosità e passione verso qualunque essere umano, poiché ognuno ha una storia, ed è bello scoprirla, com'è bello portarne alla luce l'inestimabile valore.