



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

*Dipartimento di Psicologia Generale*

*Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata*

**Corso di Laurea Triennale in Scienze Psicologiche Sociali e del Lavoro**

**Elaborato finale**

***La promozione dell'auto-compassione nell'insegnamento***

***Fostering self-compassion in teaching***

***Relatrice***

Prof.ssa Angelica Moè

***Laureanda***

Sara Torricelli

***Matricola***

1237631

Anno Accademico 2022/2023

## **Indice:**

### Capitolo I

#### **1. Cos'è l'auto-compassione**

- 1.1 Dalla compassione all'auto-compassione 3
- 1.2 Gli strumenti di misura: La Scala di Auto-compassione - SCS 4

### Capitolo II

#### **2. L'auto-compassione negli insegnanti**

- 2.1 Stress e burnout come fattori ostacolanti 7
- 2.2 Legami con l'Autoefficacia 8
- 2.3 Legami con la Consapevolezza e la Regolazione Emotiva 8
- 2.4 Relazione alunno studente e clima in classe 9

### Capitolo III

#### **3. Interventi di promozione dell'auto-compassione**

- 3.1 Interventi di auto-compassione 12
  - 3.1.1 Terapia Focalizzata sulla Compassione 12
  - 3.1.2 Auto-compassione Consapevole 13
- 3.2 Promuovere l'auto-compassione nell'ambito lavorativo 13
  - 3.2.1 Training ed interventi pratici nei contesti lavorativi 14
  - 3.2.2 Training rivolti agli insegnanti 14
  - 3.2.3. Programmi di verifica dei training specifici 16
    - dell'Auto-Compassione negli Insegnanti

### Capitolo IV

#### **4. Conclusione e sviluppi futuri**

- 4.1 Le constatazioni provenienti dalla ricerca 18
- 4.2 I limiti della ricerca attuale 18
- 4.3 Suggerimenti per gli indirizzi futuri 20

## **Bibliografia**

## Capitolo I

### Cos'è l'auto-compassione

#### 1.1 Dalla compassione all'auto-compassione

Il concetto di auto-compassione esiste nel pensiero filosofico orientale da secoli ma è un concetto relativamente nuovo per la psicologia occidentale, per quanto sia correlato ad altri concetti ampiamente sviluppati dalla psicologia. Nei primi anni duemila Kristin D. Neff (Neff, 2003-a) presenta la concettualizzazione ancora corrente dell'auto-compassione basandosi su una definizione più ampia di compassione, la quale comprende il sentimento di empatia verso gli altri quando si percepisce la loro sofferenza. Provare compassione significa, dunque, essere consapevoli del dolore altrui ed essere aperti verso di esso. L'esperienza della compassione è simile quando applicata alla nostra sofferenza: l'auto-compassione è, quindi, quell'atteggiamento positivo di premura e di gentilezza che poniamo verso noi stessi nei momenti di difficoltà, inadeguatezza e dolore, sia che derivi dal fallimento, dai sentimenti di inadeguatezza personale o dalle sfide della vita più in generale (Neff, 2022). L'auto-compassione implica anche offrire una comprensione non giudicante al proprio dolore, alle proprie inadeguatezze e fallimenti, in modo che la propria esperienza sia vista come parte della più ampia esperienza umana. Avere auto-compassione comporta evitare di giudicare severamente sé stessi per non aver raggiunto gli standard ideali. Questo non implica che i propri fallimenti siano ignorati o trascurati, bensì che le azioni necessarie per promuovere il benessere e un funzionamento ottimale vengano affrontate con gentilezza e pazienza. Attraverso la pratica della compassione verso sé stessi si crea un ambiente emotivamente sicuro che permette di osservare sé stessi in maniera obiettiva, senza paura di autocondannarsi, permettendo all'individuo di riconoscere e affrontare con maggiore accuratezza schemi di pensiero, emozioni e comportamenti disfunzionali (Brown, 1999)

Queste osservazioni portano Neff (Neff, 2003-a) a sostenere che l'auto-compassione sia composta da tre componenti fondamentali che si sovrappongono e si influenzano reciprocamente, contribuendo al loro miglioramento e mutua generazione: (a) auto-gentilezza – estendere la gentilezza e la comprensione a sé stessi piuttosto che un duro giudizio e autocritica; (b) comune umanità – vedere le proprie esperienze come parte della più ampia esperienza umana piuttosto che vedere sé stessi come separanti e

isolanti; (c) consapevolezza – mantenere i propri pensieri e sentimenti dolorosi in una consapevolezza equilibrata piuttosto che identificarsi eccessivamente con loro.

Con “gentilezza verso sé stessi” si fa riferimento alla propensione ad essere cortesi, ben disposti e aperti con noi stessi, invece che essere severi e intransigenti (Neff, 2011) nei momenti di difficoltà, una persona auto-compassionevole si rivolge a sé stesso con un atteggiamento positivo e amorevole, utilizzando un linguaggio ed un tono emotivo che forniscono sostegno, per ottenere una migliore comprensione di sé e per trovare conforto. Questo sostituisce l’autovalutazione negativa in cui si ritiene di essere incompetenti, inadatti o insufficienti.

Il “senso di umanità comune” implica percepire le proprie esperienze come un contributo all’ampia esperienza umana, anziché considerarle isolatamente o distinte dal contesto dell’umanità nel suo insieme. L’auto-compassione, infatti, favorisce il riconoscimento che sbagli e fallimenti sono esperienze universali e che sentirsi inadeguati o poco adatti può accadere a tutti (Neff, 2011) di conseguenza, l’idea di imperfezione diventa un aspetto condiviso con tutti gli umani. Questa visione olistica del dolore svolge un ruolo nel contrastare la sensazione di solitudine nei momenti difficili, poiché promuove un senso di connessione con gli altri, attenuando il senso di abbandono interiore durante i periodi di sofferenza.

La “consapevolezza” è cruciale per evitare di identificarsi eccessivamente con l’esperienza avversa che stiamo vivendo, impedendo che il dolore ci travolga attraverso i nostri pensieri ed emozioni negative: contribuisce ad ottenere una visione chiara dei nostri processi mentali e ad accoglierli, in modo da non trascurare gli aspetti meno piacevoli di noi stessi e della nostra vita senza però rimuginare troppo su di essi (Neff, 2003-a).

## 1.2 Gli strumenti di misura: La Scala di Auto-compassione – SCS

Gran parte degli studi sull’auto-compassione ha utilizzato strumenti come la Scala di Auto-Compassione (*Self-Compassion Scale, SCS*; (Neff, 2003-b). La SCS rappresenta il metodo prevalente per esplorare l’auto-compassione attraverso l’autovalutazione. Si tratta di un questionario appositamente sviluppato per misurare l’auto-compassione secondo la definizione di Neff (Neff, 2003-a).

La SCS valuta i livelli di tendenza stabile a rispondere in modo auto-compassionevole durante momenti di sensazione di inadeguatezza personale, fallimento o sfide nella vita. Offre una valutazione diretta di quanto spesso le persone adottano diversi pensieri, emozioni e comportamenti allineati alle diverse dimensioni dell'auto-compassione.

Le 6 dimensioni dell'auto-compassione esaminate dalla SCS sono:

l'auto-gentilezza ("Mi sforzo di trattare me stesso con amore quando sperimento dolore emotivo"); l'auto-giudizio ("Sto disapprovando e giudicando i miei difetti e le mie inadeguatezze"); l'umanità comune, ("Quando le cose non vanno bene per me, interpreto le sfide come una parte comune dell'esperienza umana"); l'isolamento, ("Quando rifletto sulle mie imperfezioni, spesso provo una sensazione di distanza e isolamento dal resto del mondo."); la consapevolezza ("Quando mi sento giù cerco di avvicinarmi ai miei sentimenti con curiosità e apertura"), l'iper-identificazione ("Quando qualcosa mi turba mi lascio trasportare dai miei sentimenti"). Le risposte vengono fornite utilizzando una scala Likert a cinque punti, con valori da 1 (quasi mai) a 5 (quasi sempre). L'auto-compassione viene concepita come un continuo bipolare che va dall'Auto-Compassione Non-Compassionevole (UCS: auto-giudizio, isolamento e iper-identificazione) al *Compassionate Self* (CS: auto-gentilezza, umanità condivisa e consapevolezza) (Neff, 2003-b).

Esistono ampie evidenze di affidabilità e validità della SCS (Neff K.D. & Tóth-Király, 2022).

Tuttavia, alcuni studiosi suggeriscono che gli studi empirici non sempre corroborino il modello a sei fattori dell'auto-compassione sviluppato da Neff (Strauss, et al., 2016).

Per questo motivo, sono state integrate varie misure di auto-compassione, suggerendo che essa rappresenti un processo dinamico che coinvolge cinque elementi chiave a livello cognitivo, emotivo e comportamentale: a) riconoscere la sofferenza; b) comprendere l'universalità della sofferenza nell'esperienza umana; c) provare empatia per la persona che soffre; d) tollerare sentimenti di disagio in risposta alla sofferenza, rimanendo quindi aperti e accettando la persona che soffre; e) avere una motivazione per alleviare la sofferenza.

Recentemente, Gu et al. (Gu, Baer, R., Cavanagh, K., Kuyken, W., & Strauss, C., 2019) hanno sviluppato una scala di misurazione della compassione e dell'auto-compassione che esamina questi cinque aspetti, denominata *Sussex-Oxford Compassion Scales*

(SOCS). Le SOCS comprendono una versione per valutare la compassione verso gli altri e un'altra per misurare l'auto-compassione. Quest'ultima, chiamata SOCS-S, dimostra una solida coerenza interna, affidabilità test retest e validità. Inoltre, presenta una significativa correlazione positiva con la versione abbreviata della SCS.

## Capitolo II

### 2. L'auto-compassione negli insegnanti

Nel contesto lavorativo, l'auto-compassione è stata considerata come un modo per far fronte alle situazioni stressanti o come una forma di protezione contro lo stress, l'ansia e il burnout (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

Essa emerge come un fattore predittivo importante per il benessere e la resilienza di fronte ai cambiamenti improvvisi (Bluth & Neff, 2018), giocando un ruolo rilevante nell'analisi di come gli insegnanti gestiscano le sfide stressanti legate al lavoro o si difendano da esse (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

#### 2.1 Stress e burnout come fattori ostacolanti

Lo stress rappresenta una specifica interazione tra l'individuo e l'ambiente, valutata come gravosa o superiore alle proprie risorse. Nell'ambito dell'ambiente educativo, lo stress è descritto come l'esperienza di emozioni negative derivanti dall'attività di insegnamento (Skaalvik & Skaalvik, 2021).

Tra gli insegnanti, l'esperienza di stress è frequente e può portare al burnout. Il burnout è definito come una "risposta prolungata ai fattori di stress emotivi e interpersonali cronici sul lavoro" (Maslach & Leiter, 2016). Questo sforzo psicologico legato al lavoro può risultare nell'esaurimento emotivo, che si manifesta con bassi livelli di energia e vitalità, cinismo o distacco emotivo ed un atteggiamento impersonale verso gli altri. La ricerca ha inoltre evidenziato che maggiore è la soddisfazione dei bisogni e l'abilità di autoregolazione, minore è il rischio di burnout, mentre una maggiore frustrazione dei bisogni è associata a un maggiore rischio di burnout (Moè & Katz, 2020).

Il burnout nel contesto dell'insegnamento è una problematica seria composta da tre sintomi:

- 1) esaurimento emotivo - una sensazione di stanchezza cronica ed esaurimento delle risorse emotive, spesso causata da un carico di lavoro pesante;
- 2) cinismo – sentimenti di perdita di interesse per il proprio lavoro e approcci negativi e distaccati verso gli altri;
- 3) inefficacia professionale – riduzione dei sentimenti di realizzazione personale e produttività indebolita.

## 2.2 Legami con l'Autoefficacia

L'autoefficacia dell'insegnante si riferisce alle credenze dell'educatore riguardo alla sua abilità di pianificare, organizzare e condurre attività necessarie per raggiungere obiettivi educativi specifici (Skaalvik & Skaalvik, 2021). Gli educatori che presentano un'autoefficacia solida manifestano apertura verso nuove idee e si impegnano nell'esplorazione di metodi di insegnamento innovativi, dimostrando fiducia nelle proprie capacità di coinvolgere gli studenti in processi di apprendimento fruttuosi. Acquisire la capacità di essere più compassionevoli verso sé stessi contribuisce ad ampliare le convinzioni di autoefficacia dell'insegnante (Smeets, E., Neff, K.D., Alberts, H., & Peters, M., 2014). Inoltre, un livello più basso di autoefficacia è associato al rischio di burnout nell'ambito dell'insegnamento. Questo legame sembra essere bidirezionale, poiché la scarsa autoefficacia può predisporre al burnout, mentre il burnout può indebolire l'autoefficacia degli insegnanti. In sintesi, la solidità dell'autoefficacia dell'insegnante riveste un ruolo significativo nell'incoraggiare l'adozione di nuove idee e approcci didattici innovativi, oltre ad instillare la fiducia nella propria capacità di coinvolgere gli studenti in un processo di apprendimento fruttuoso. Inoltre, emerge chiaramente che l'auto-compassione gioca un ruolo vitale nel miglioramento delle convinzioni di autoefficacia degli educatori (Smeets, E., Neff, K.D., Alberts, H., & Peters, M., 2014).

## 2.3 Legami con la Consapevolezza e la Regolazione Emotiva

L'auto-compassione, insieme alla consapevolezza ed alla regolazione emotiva, si dimostrano essere elementi cruciali per preservare la salute psicologica degli insegnanti, creando così un ambiente favorevole all'insegnamento di qualità.

La regolazione emotiva è il processo interno attraverso il quale le persone gestiscono l'intensità delle loro emozioni, al fine di affrontare in modo più efficace le fonti di stress (Neff, 2003-a). La consapevolezza, invece, è caratterizzata da un atteggiamento di curiosità, apertura e accettazione verso l'esperienza, che può contribuire ad aumentare la capacità di affrontare situazioni difficili, riducendo la tendenza alla reattività e all'impulsività (Jennings, 2015). In questo senso l'auto-compassione può svolgere un ruolo nell'alleviare i modelli emotivi negativi, facilitando la pratica di una



consapevolezza non giudicante delle proprie emozioni e preparando l'individuo a rispondere in maniera autonoma e autosufficiente alle situazioni stressanti.

Uno studio recentissimo (Hu, 2023) indaga gli effetti dell'auto-compassione degli insegnanti, della regolazione emotiva e delle strategie di lavoro emotivo sulla resilienza degli insegnanti. I risultati rivelano che entrambi i fattori hanno effetti positivi diretti sulla resilienza degli insegnanti. Nello specifico, livelli più elevati di auto-compassione e un uso efficace delle strategie di lavoro emotivo sono stati associati a una maggiore resilienza degli insegnanti. Gli interventi volti a migliorare le capacità di regolazione emotiva degli insegnanti e a promuovere l'auto-compassione possono avere implicazioni significative nel supportare gli insegnanti nella gestione delle richieste e delle sfide della loro professione, migliorando in definitiva la loro resilienza.

Sempre molto recente è la pubblicazione di un lavoro di (Gibbons & Newberry, 2022) che esplora l'auto-compassione come mezzo di regolazione delle emozioni nell'insegnamento. In questo studio gli insegnanti hanno condiviso episodi di risultati insoddisfacenti nel loro insegnamento. L'analisi dei dati acquisiti ha consentito di rilevare che l'auto-compassione è un metodo molto potente di regolazione delle emozioni e accompagna tutte le fasi di risoluzione del conflitto nelle condizioni di insegnamento più critiche. Quanto prima gli insegnanti facevano ricorso all'auto-compassione, tanto più rapidamente si verificava il recupero emotivo. Le implicazioni di queste acquisizioni per la formazione degli educatori indicano la necessità dell'insegnamento precoce della pratica dell'auto-compassione come elemento importante nello sviluppo della loro resilienza nella professione.

#### 2.4 Relazione alunno-studente e clima in classe

Sono disponibili evidenze (Milatz et al., 2015) che dimostrano come gli insegnanti che costruiscono relazioni più strette e profonde con i loro studenti tendano ad essere meno afflitti da esaurimento emotivo e disconnessione rispetto a coloro che mantengono una maggiore distanza emotiva dai loro studenti. Al contrario, le relazioni conflittuali con gli studenti, spesso alimentate da comportamenti sfidanti da parte di quest'ultimi, possono generare sentimenti di rabbia e impotenza negli insegnanti.

Inoltre, le percezioni degli insegnanti riguardo ai comportamenti degli studenti sono direttamente associate all'esaurimento emotivo dell'insegnante (Spilt e Koomen, 2009).

Uno degli indirizzi che è stato seguito per individuare gli elementi che caratterizzano le migliori capacità degli insegnanti di interagire in maniera adeguata con i comportamenti degli allievi è stato quello di investigare la presenza di caratteristiche psicologiche come la consapevolezza e l'auto-compassione.

In un'indagine condotta da Hwang et al. (2019) la consapevolezza è stata studiata come un tratto stabile (denominata "consapevolezza disposizionale"), cioè uno stato temporaneo che può fluttuare ed essere influenzato immediatamente dopo la meditazione o dopo una formazione specifica. Tale formazione avviene attraverso una serie di attività esperienziali progettate per coltivare la regolazione dell'attenzione, la consapevolezza non giudicante dell'esperienza presente, la gentilezza e la compassione per sé stessi e gli altri (Hwang et al., 2019). Gli effetti riportati della formazione degli educatori in tali attività includono diminuzioni dello stress e del burnout, nonché aumenti della consapevolezza e della qualità del sonno. In effetti, nello studio, le correlazioni positive più forti sono state trovate tra lo stress percepito e le misure di auto-compassione e consapevolezza. Il livello di stress percepito dimostrava correlazioni moderate e positive con relazioni problematiche con gli studenti (come conflitto) e con partner stretti (come evitamento e ansia), qualità del sonno scadente e schemi alimentari non salutari influenzati da una mancanza di autocontrollo e da eccessive reazioni emotive.

La consapevolezza disposizionale e l'auto-compassione erano positivamente correlate tra loro. Queste variabili erano inoltre positivamente associate alla soddisfazione lavorativa e alla forza della relazione studente-insegnante. Al contrario, presentavano correlazioni negative con conflitti nella relazione studente-insegnante, evitamento e ansia nelle relazioni strette, scarsa qualità del sonno e abitudini alimentari guidate da emozioni e mancanza di controllo.

Caratteristiche demografiche e legate all'occupazione, come l'età avanzata e l'anzianità nel servizio, si sono dimostrate predittive di maggior soddisfazione lavorativa e minor percezione di stress.

Gli insegnanti con una maggiore consapevolezza disposizionale hanno riportato livelli inferiori di conflitto interpersonale in classe e questa relazione era in parte spiegata da una riduzione dei sintomi depressivi. Inoltre, l'auto-compassione è emersa come il

fattore più predittivo di un minore livello di stress tra gli educatori, superando la rilevanza della consapevolezza disposizionale in questo contesto.

L'auto-compassione e la consapevolezza sembrano operare come strategie di adattamento, aiutando gli insegnanti a gestire meglio le potenziali fonti di stress che potrebbero essere percepite come minacce.

L'insegnamento comporta una serie di requisiti e doveri che implicano la necessità di possedere competenze sociali ed emotive ben sviluppate. Queste competenze comprendono fornire un supporto emotivamente attento agli studenti, creare un ambiente scolastico che susciti interesse, dimostrare una gestione appropriata delle emozioni, affrontare situazioni conflittuali con sensibilità, gestire comportamenti problematici degli studenti e far fronte all'aumento delle richieste e delle responsabilità (Tarrasch et al., 2020).

Nel lavoro condotto da Moè e Katz (2020), si è ipotizzato che vi sia una correlazione positiva tra l'auto-compassione degli insegnanti e la loro soddisfazione nei confronti dei bisogni psicologici fondamentali. Inoltre, si è suggerito che un livello maggiore di auto-compassione sia associato a un minore rischio di burnout tra gli insegnanti. Si è anche previsto che gli insegnanti che dimostrano maggiore auto-compassione siano in grado di fornire un migliore supporto ai loro studenti attraverso l'uso di stili motivazionali che favoriscono il sostegno e la promozione dell'autonomia.

I risultati ottenuti dalle analisi statistiche dei dati indicano che l'auto-compassione può fungere da risorsa individuale, influenzando non solo il benessere personale, ma anche la capacità degli insegnanti di adottare uno stile di supporto e promozione dell'autonomia. Questo suggerisce che strategie per incrementare l'auto-compassione potrebbero essere integrate nelle pratiche volte a incoraggiare gli insegnanti a implementare stili motivanti efficaci.

## Capitolo III

### 3. Interventi di promozione dell'Auto-compassione

#### 3.1 Interventi di Auto-compassione

L'auto-compassione non rappresenta solamente un tratto fisso della personalità, ma è una competenza che può essere imparata e sviluppata, sia nelle popolazioni con disturbi psicologici che in quelle senza. Ferrari e colleghi (2019) hanno condotto un'analisi complessiva di 27 studi randomizzati controllati (RCT) riguardanti interventi di auto-compassione, molti dei quali di breve durata, e hanno rilevato aumenti nell'auto-compassione e riduzioni della psicopatologia con dimensioni di effetto medio-grandi. Kirby e collaboratori (2017) hanno effettuato un'analisi complessiva di 21 RCT su interventi di promozione dell'auto-compassione e hanno osservato aumenti significativi nell'auto-compassione, nella compassione verso gli altri, nella consapevolezza, nella soddisfazione della vita e nella felicità, oltre a riduzioni significative nella depressione, nell'ansia e nel disagio psicologico.

Uno dei metodi di intervento più comuni per promuovere l'auto-compassione è la psicoterapia. In qualsiasi orientamento teorico essa sia basata, un obiettivo centrale della psicoterapia è aiutare i pazienti a sviluppare un atteggiamento più gentile e meno critico verso il proprio disagio. Questo sembra essere un meccanismo fondamentale nell'efficacia dell'intervento psicoterapeutico.

#### *3.1.1 Terapia Focalizzata sulla Compassione*

Un approccio terapeutico molto diffuso, specificamente concepito per promuovere l'auto-compassione, è la Terapia Focalizzata sulla Compassione (*Compassion Focused Therapy CFT*; Gilbert, 2014). La CFT si basa su principi della psicologia evolutiva, della terapia cognitivo-comportamentale e della psicologia buddista tibetana ed è stato originariamente sviluppata per individui con elevati livelli di vergogna e autocritica. Questo approccio mira a incrementare la consapevolezza e la comprensione da parte dei pazienti delle loro reazioni emotive innate, come l'autocritica, e come tali modelli siano stati rafforzati spesso sin dalla prima infanzia. I principi centrali della CFT comprendono incoraggiare le persone a coltivare gentilezza e comprensione verso sé stessi, a promuovere il proprio benessere ed a sviluppare sensibilità alle proprie esigenze, nonché ad affrontare il disagio personale ed a ridurre l'inclinazione all'auto-

giudizio. Sebbene la CFT sia solitamente implementata a livello individuale, talvolta può essere applicata anche in un contesto di terapia di gruppo. La ricerca indica che la CFT risulta efficace nell'aumentare l'auto-compassione e nel trattare individui affetti da diverse condizioni cliniche, come disturbi alimentari, ansia sociale, dolore cronico e schizofrenia (Gilbert, 2014).

### *3.1.2 Auto-compassione Consapevole*

A differenza della CFT, che mira principalmente a individui con problematiche cliniche, Neff e Germer hanno sviluppato un programma di formazione sull'auto-compassione chiamato *Mindful Self-Compassion* (MSC; Germer & Neff, 2019), rivolto a persone non cliniche, su cui torneremo più avanti. Inoltre, hanno istituito il *Center for Mindful Self-Compassion* (CMSC; <https://centerformsc.org/>) per addestrare insegnanti di MSC. Il programma MSC si svolge in otto settimane, con sessioni settimanali di 2,5 ore e un ritiro di mezza giornata. Lo scopo è aiutare gli individui a sviluppare una maggiore auto-compassione e compassione verso gli altri, utilizzando la consapevolezza come base per l'auto-compassione. Questo programma incorpora esercizi scritti, meditazioni e pratiche da applicare nella vita quotidiana.

### 3.2 Promuovere l'Auto-Compassione nell'ambito lavorativo

Lo studio dell'auto-compassione assume un ruolo significativo nei contesti lavorativi. La promozione di atteggiamenti compassionevoli verso i colleghi contribuisce alla coesione di gruppo e al miglioramento delle relazioni nelle organizzazioni. Avramchuck e Carpino (2020) sottolineano che l'auto-compassione, specialmente durante periodi stressanti o di cambiamento organizzativo, offre vantaggi specifici nella sfera lavorativa, anche considerando le sfide imposte dalla pandemia da COVID-19. Secondo le ricerche di Avramchuck e Carpino (2020), l'auto-compassione si configura come un eccellente predittore di benessere nei contesti lavorativi, con conseguenti benefici diretti. L'auto-compassione emerge come una risorsa adattiva utile per affrontare incertezze e sfide, riducendo i livelli di depressione, il perfezionismo e aumentando la soddisfazione lavorativa ed extra-lavorativa, come evidenziato da Babenko et al. (2019). Poiché le persone auto-compassionevoli sperimentano un maggiore benessere e soddisfazione lavorativa sul posto di lavoro, dimostrando una

maggiore resilienza nelle sfide e nei cambiamenti, Avramchuck e Carpino (2020) suggeriscono che sia opportuno implementare corsi di promozione dell'auto-compassione. Questi corsi dovrebbero includere un approccio psico-educativo per aumentare la consapevolezza sull'auto-compassione e i suoi benefici, oltre a training pratici per imparare a esercitarla concretamente. L'obiettivo di tali iniziative è migliorare la salute, l'efficienza e la produttività dell'organizzazione, promuovendo il benessere individuale e lo sviluppo dell'organizzazione stessa.

### *3.2.1 Training e interventi pratici nei contesti lavorativi*

Nel contesto lavorativo, sono stati introdotti corsi specializzati volti a promuovere l'auto-compassione all'interno delle organizzazioni. La revisione condotta da Kotera e Van Gordon (2021) ha esaminato i risultati di 10 diversi programmi di formazione mirati allo sviluppo dell'auto-compassione in vari ambienti lavorativi.

Questi 10 studi hanno coinvolto principalmente operatori del settore sanitario pubblico in 8 casi, tra cui medici e infermieri, mentre in altri 2 casi hanno riguardato professionisti nell'ambito educativo. I risultati delle ricerche hanno evidenziato gli effetti positivi dei programmi di auto-compassione sul benessere lavorativo. L'auto-compassione ha portato vantaggi in tutti gli studi analizzati e ha influenzato positivamente altre variabili, tra cui la consapevolezza, il livello di stress, il burnout, la qualità della vita, il benessere e la resilienza. In generale, gli interventi basati sull'auto-compassione hanno dimostrato di contribuire al miglioramento della salute mentale nei luoghi di lavoro.

### *3.2.2 Training rivolti agli insegnanti*

Beshai e i suoi colleghi (2016) hanno condotto un training mirato agli insegnanti nel Regno Unito, coinvolgendo un campione di 89 insegnanti di scuole secondarie. Questo training consisteva in nove sessioni di 75 minuti e ha coinvolto due gruppi: un gruppo di intervento e un gruppo di controllo. Nel gruppo di intervento, agli insegnanti è stato fornito un programma specifico sulla consapevolezza e sull'auto-compassione per insegnanti, mentre nel gruppo di controllo è stato proposto un training generico sulla consapevolezza e auto-compassione.

Le attività nel training per insegnanti del gruppo di intervento includevano esercizi come l'attenzione al corpo per rilasciare la tensione fisica, l'attenzione ai pensieri per gestire le preoccupazioni in modo distante, la coltivazione dell'auto-compassione attraverso pause fisiche, emotive e mentali, e discussioni di gruppo su questioni legate alla scuola. Nel gruppo di controllo, sono stati proposti esercizi generici basati sulla consapevolezza, utilizzando un CD da "Mindfulness: Una guida pratica per trovare pace in un mondo frenetico" (Beshai et al., 2016).

I dati relativi a stress, benessere, consapevolezza, auto-compassione e feedback sull'accettabilità del programma sono stati raccolti prima e dopo il training per entrambi i gruppi. L'analisi dei dati ha mostrato che il gruppo di intervento ha sperimentato un notevole aumento dei livelli di benessere degli insegnanti rispetto al gruppo di controllo. Inoltre, nel gruppo di intervento, c'è stata una significativa riduzione dello stress dopo il training, mentre nel gruppo di controllo non sono stati osservati cambiamenti significativi.

Questo studio suggerisce che un programma specifico centrato sull'auto-compassione per gli insegnanti rappresenta un approccio promettente per ridurre lo stress e migliorare il loro benessere, mentre un training generico basato solo sulla consapevolezza non ha prodotto risultati significativi in termini di benessere.

La promozione dell'auto-compassione tra gli insegnanti si sta rivelando fondamentale per migliorare il loro benessere e le loro competenze. Uno dei programmi principali che ha dimostrato di avere un impatto significativo, come abbiamo visto, è il "*Mindful Compassionate Training*," sviluppato da Germer e Neff nel 2019 (Germer & Neff 2019). Questo programma strutturato in 8 sessioni mira a coltivare la compassione e la consapevolezza tra gli insegnanti ed è stato oggetto di uno studio condotto da Roeser et al. (2013). Questa ricerca sperimentale ha dimostrato che il programma è in grado di ridurre i sintomi da stress occupazionale tra gli insegnanti.

In particolare, è emerso che i cambiamenti nei livelli di auto-compassione tra gli insegnanti, derivanti dall'intervento, possono essere fondamentali nella riduzione del burnout e dei sintomi di ansia e depressione riscontrati tre mesi dopo il programma. Questi risultati supportano la teoria secondo cui la consapevolezza e l'auto-compassione svolgono un ruolo cruciale nel gestire lo stress lavorativo tra gli insegnanti (Roeser et al., 2013).

Tuttavia, è importante notare che il *Mindful Compassionate Training* non si concentra esclusivamente sull'auto-compassione ma incorpora anche il concetto di “*mindfulness*”. Programmi basati sulla mindfulness possono richiedere risorse considerevoli in termini di tempo e costi per gli insegnanti, sollevando l'interesse per programmi più brevi ed efficienti. Uno studio condotto da Baelen et al. (2023) ha testato un programma più breve per allenare gli insegnanti appena assunti ad adottare un atteggiamento più auto-compassionevole verso situazioni stressanti legate all'insegnamento. I risultati hanno indicato che questo tipo di intervento è stato benefico per gli insegnanti più impegnati e motivati, suggerendo che programmi più brevi possono avere un impatto positivo sulla performance degli insegnanti che affrontano situazioni stressanti ma è importante intervenire anche sulla loro motivazione.

### 3.2.3 Programmi di verifica dei training specifici sulla promozione dell'Auto-Compassione negli Insegnanti

Matos et al (2022) hanno strutturato un intervento specifico per gli insegnanti: *il Compassionate Mind Training for Teachers (CMT-T)*, che ha ottenuto risultati positivi in termini di promozione dell'auto-compassione tra gli insegnanti. Gli insegnanti coinvolti nel programma hanno dimostrato una maggiore sensibilità verso le proprie sofferenze e un maggiore coinvolgimento in situazioni stressanti. Questo intervento sembra favorire un cambiamento nell'atteggiamento degli insegnanti, spingendoli verso una prospettiva più compassionevole sia verso sé stessi che verso gli altri, influenzando positivamente la gestione delle emozioni e delle difficoltà. Questo, a sua volta, ha portato a una riduzione significativa dello stress, del burnout e della depressione tra gli insegnanti, con un impatto sostanziale sulla loro soddisfazione professionale e sulle dimensioni dello stress e della depressione.

In sintesi, promuovere l'auto-compassione tra gli insegnanti emerge come un approccio chiave per migliorare il loro benessere psicologico e professionale. I programmi come il *Mindful Compassionate Training* e il *Compassionate Mind Training for Teachers* offrono strategie efficaci per coltivare l'auto-compassione tra gli insegnanti, con benefici tangibili sulla loro salute mentale e sulla qualità del loro lavoro.



Una ricerca di Maratos et al. (2019) ha lo scopo di indagare gli effetti del *Compassionate Mind Training* (CMT) in un contesto scolastico in cui la scelta di partecipare al training non fosse libera, ma organizzata direttamente dalla scuola. Lo studio coinvolge il personale di una scuola specializzata nell'educazione di ragazzi tra 11 e 18 anni. In questo tipo contesto era prevedibile che gli insegnanti dovessero affrontare comportamenti aggressivi e talvolta violenti degli studenti, quindi in una condizione di esposizione allo stress e al burnout. Sono stati utilizzati sia metodi di rilevazione quantitativi (attraverso questionari autosomministrati) che qualitativi (tramite domande aperte e focus group).

I risultati hanno dimostrato che i materiali e gli esercizi dell'iniziativa della CMT, articolato in sei sessioni, sono stati ben accolti e la maggioranza dei partecipanti ha riferito che consiglierebbe la formazione ad altri. Questo dato non è irrilevante, dandosi che la partecipazione non è stata completamente libera, a differenza di quanto accade nella maggior parte delle ricerche.

L'esplorazione qualitativa dei commenti scritti raccolti e dei contributi portati dai partecipanti nei focus group appositamente strutturati, ha rivelato che, seppure il personale indicasse soddisfazione per le attività CMT, ne trovava difficile l'attuazione durante la normale giornata scolastica. Inoltre, è stato segnalato che anche il conflitto con i colleghi contribuisce ad esperienze lavorative negative e ha un impatto dannoso sul benessere generale del personale educativo.

In termini di impatto, i dati hanno rivelato che coloro che hanno praticato gli esercizi CMT hanno dimostrato aumenti significativi nell'auto-compassione e diminuzioni significative nell'autocritica.

Nel complesso, ciò dimostra che è stata raggiunta un'implementazione di alta qualità e suggerisce che gli interventi CMT siano fattibili in ambito scolastico anche in un contesto in cui la partecipazione non sia a completa discrezione degli insegnanti.

In relazione agli indicatori di benessere, però, non sono stati riscontrati cambiamenti significativi prima e dopo l'intervento, sebbene i cambiamenti in alcune misure (auto-compassione e sé rassicurato) fossero ampi. Inoltre, si è rilevato che quanto più spesso i partecipanti hanno praticato gli esercizi e si sono impegnati nella pratica dell'auto-compassione al di fuori delle sessioni, maggiore è stato l'aumento della loro auto-

compassione dopo l'intervento e maggiore è la diminuzione della loro autocritica nello stesso periodo.

## Capitolo IV

### 4. Conclusione e sviluppi futuri

#### 4.1 Le constatazioni provenienti dalla ricerca

In base a vari studi, l'auto-compassione è riconosciuta come una fonte significativa di resilienza e forza di fronte alle sfide della vita, dimostrando benefici notevoli anche nell'ambito scolastico, sia a livello personale che tra individui. In effetti, insegnanti che hanno partecipato a iniziative finalizzate allo sviluppo della auto-compassione hanno riportato un maggiore riconoscimento e una migliore gestione dei propri stati emotivi e pensieri, evidenziando una migliore capacità di affrontarli e autoregolarsi. L'auto-compassione può influenzare la risposta dei bisogni degli insegnanti, promuovendo sensazioni di felicità e autoefficacia, che a loro volta contribuiscono a ridurre atteggiamenti di autovalutazione negativa sia verso sé stessi che verso gli altri. Le ricerche evidenziano che l'auto-compassione gioca un ruolo significativo nel promuovere il benessere, le competenze socio-emotive e nel ridurre i sintomi depressivi e il burnout negli insegnanti. Questi fattori, a loro volta, possono migliorare la performance degli insegnanti, contribuire a creare un ambiente scolastico più positivo e tranquillo, favorire l'adozione di stili motivanti e di supporto e, infine, contribuire al migliore raggiungimento dei fini educativi degli studenti.

Alla luce di questi vantaggi, è importante, quindi, condurre approfondimenti sugli effetti dell'auto-compassione nell'ambito dell'insegnamento, poiché questa qualità psicologica ha dimostrato di avere un impatto positivo sulla salute mentale dei docenti.

Tuttavia, è fondamentale riconoscere le carenze nella ricerca attuale. Gli studi che esaminano questa relazione sono spesso limitati da campioni di partecipanti troppo piccoli e dalla semplice osservazione delle correlazioni, senza esplorare in modo sperimentale le potenzialità dell'auto-compassione. Inoltre, la mancanza di campioni ampi e diversificati impedisce la generalizzazione dei risultati.

#### 4.2 I limiti della ricerca attuale

La maggior parte delle ricerche sulla promozione dell'auto-compassione fra gli insegnanti presentano una caratteristica comune, ovvero l'uso di campioni di dimensioni ridotte, il che porta a restrizioni nell'interpretazione e nella possibilità di estendere i risultati.

Inoltre, spesso vengono impiegate metodologie qualitative, che se da un lato possono intercettare questioni non contenute nelle ipotesi di partenza e offrire così nuove prospettive sull'argomento, dall'altro rendono difficile l'identificazione di correlazioni significative o la deduzione di cause ed effetti, rendendo così i risultati meno generalizzabili.

Inoltre, nella maggior parte degli studi i partecipanti non sono stati selezionati in modo casuale per partecipare ai gruppi di studio, ma sulla base dell'assegnazione da parte dell'istituzione scolastica o della disponibilità di insegnanti volontari. Lo studio di Maratos et al. (2019) propone alcune riflessioni specifiche circa le condizioni con cui si selezionano i partecipanti, aggiungendo considerazioni sulla necessità di tenere conto della modalità di selezione dei partecipanti, in quanto influiscono sia nella valutazione dell'impegno dei singoli che, di conseguenza, nella valutazione degli esiti.

Ulteriormente, gli studi di correlazione non possono fornire informazioni sulla direzione delle relazioni causali, limitandosi a offrire solo un'idea delle interconnessioni presenti. Ad esempio, nell'ambito dello studio di Jennings (2015), potrebbe essere possibile che gli insegnanti assegnati a classi più complesse siano meno soddisfatti, meno consapevoli, meno compassionevoli e meno efficaci a causa di variabili esterne al loro controllo.

Inoltre, nella maggioranza degli studi non è stato implementato un gruppo di controllo. Le osservazioni effettuate, quindi, potrebbero essere influenzate da variabili legate a particolari condizioni del gruppo dei partecipanti, effetti placebo o altre fonti di distorsione.

Ancora, la prevalenza di studi puntuali e di follow-up a breve termine rende difficile isolare variabili legate, ad esempio, al particolare periodo dell'anno scolastico in cui sono state effettuate le osservazioni, da effetti placebo o altre variabili non quantificabili.

Infine, tutti gli studi analizzati condividono l'utilizzo di questionari auto-somministrati per raccogliere dati: ciò potrebbe influenzare la validità dei risultati in quanto i partecipanti potrebbero fornire informazioni distorte, adattarsi alle aspettative sociali o semplicemente non ricordare tutte le variabili.

### 4.3 Suggerimenti per gli indirizzi futuri

Le limitazioni delle ricerche attuali suggeriscono che sarebbe auspicabile condurre studi con campioni più ampi, al fine di esplorare i possibili meccanismi di mediazione e regolazione in maniera più dettagliata.

In aggiunta, le ricerche future potrebbero considerare l'opportunità di valutare i dati su periodi temporali diversi e più lunghi, consentendo di analizzare gli effetti dell'auto-compassione nel corso del tempo e comprendere così non solo l'impatto istantaneo, ma anche le variazioni e i mutamenti che si verificano nel corso degli eventi.

La maggiore conoscenza sui meccanismi attraverso cui può essere implementata l'auto-compassione non pare comunque essere esaustiva, data la sua recente applicazione pratica. Possono essere necessarie ulteriori ricerche quantitative (per esempio, attraverso interviste semi-strutturate ripetute, che potrebbero offrire la possibilità di approfondire aspetti precedentemente non considerati e fornire agli insegnanti uno spazio flessibile per esprimere le proprie opinioni in modo più aderente alle loro preferenze) per rilevare e conoscere meglio l'influenza di variabili ad oggi poco investigate (per esempio, l'influenza dei contesti istituzionali, le variabili collegate alla scelta libera o coatta di partecipare ai training (Maratos, 2019) o la motivazione individuale degli insegnanti (Baelen et al., 2023)). Tali ricerche allargherebbero il campo, che poi andrebbe approfondito con l'acquisizione e lo studio di dati quantitativi acquisiti con procedure standardizzate.

Inoltre, interventi finalizzati a prevenire la depressione ed a sviluppare la consapevolezza e l'auto-compassione possono essere vantaggiosi, ma è essenziale che siano progettati e sottoposti a test tramite un disegno randomizzato e controllato per confermare tale ipotesi, come sottolineato da Jennings (2015).

Infine, sarebbe utile coinvolgere anche gli studenti in interviste, poiché le loro prospettive potrebbero contribuire a formulare conclusioni più precise riguardo alla relazione tra l'auto-compassione, il benessere e la salute, sia degli insegnanti che degli studenti stessi.

## Bibliografia

- Avramchuk, A. C. (2020). Self-Compassion as an Antidote to Social Distancing at Work. *Business Management Dynamics*, 1-5.
- Babenko, O. M. (2019). Association of Physicians' Self- Compassion with Work Engagement, Exhaustion, and Professional Life Satisfaction. *Medical Sciences*, 29-32.
- Baelen, R. G. (2023). Using Self-Compassion to Bolster Adaptive Mindsets, Beliefs, and Orientations during the Transition to Teaching: a randomized field experiment with first-year classroom teachers . *In Press*, <https://psyarxiv.com/eybn2/>.
- Beshai, S. M. (2016). A non-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for theachers to reduce stress and improve well-being. *Mindfulness*, 198-208.
- Bluth , K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 1-4.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: a guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala.
- Ferrari, M. H. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Minfulness*, 1455-73.
- Germer, C. N. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion*. New York: Guilford Press.
- Gibbons, S. N. (2022). xploring self-compassion as a means of emotion regulation in teaching . *Teacher Development*, 11-24.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 6-41.
- Gu, J., Baer, R., Cavanagh, K., Kuyken, W., & Strauss, C. (2019). Development and psychometric properties of the Sussex-Oxford compassion scales (SOCS). *Assessment*, 3-20.
- Hu, Y. (2023). Examining the effects of teacher self-compassion, emotion regulation, and emotional labor strategies as predictors of teacher resilience in EFL context. *Front Psychol*.
- Hwang, Y. M. (2019). The role of dispositional mindfulness and self-compassion in educator stress. *Mindfulness*, 1692-1702.
- Jennings, P. (2015). Early childhood teachers' well-being, mindfulness, and self-compassion in relation to classroom quality and attitudes towards challenging students. *Mindfulness*, 732-743.
- Kirby, J. (2017). Compassion interventions: the programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychol. Psychother. Theory Res. Practice*, 432-455.
- Kotera, Y. V. (2021). Effects of Self-Compassion Training on Work- Related Well-Being: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 1-13.
- Maratos, F. M. (2019). Evaluation of a Compassionate Mind Training Intervention with School Teachers and Support Staff. *Mindfulness*, 2245-2258.
- Maslach, C., & Leiter, M. (2016). Burnout. In G. F. (Ed.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior - Handbook of Stress Series Volume 1* (p. 351-357). Accademic Press.

- Matos, M. A. (2022). Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. *PLoS One*.
- Milatz, A. L. (2015). Teachers' relationship closeness with students as a resource for teacher wellbeing: a response surface analytical approach. *Frontiers in Psychology*, 1-16.
- Moè, A., & Katz, I. (2020). Self-compassionate teachers are more autonomy supportive and structuring whereas self-derogating teachers are more controlling and chaotic: The mediating role of need satisfaction and burnout. *Teaching and Teacher Education*.
- Neff K.D. & Tóth-Király, I. (2022). The development and validation of the Self-Compassion Scale-Revised (long and short form). *Mindfulness*, 1-20.
- Neff, K. (2003-a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 85-101.
- Neff, K. (2003-b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*, 223-250.
- Neff, K. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 1-12.
- Neff, K. (2022). Self-Compassion: Theory, method, research and intervention. *Annual Review of Psychology*, 193-218.
- Neff, K., Kirkpatrick, K., & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 139-154.
- Neff, K.D. (s.d.). *Self-compassion: an Alternative conceptualitation of a Healthy attitude toward one self*.
- Roeser, R. W.-R. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of educational psychology*.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2021). Teacher Stress and Coping Strategies—The Struggle to Stay in Control. *Creative Education*, 1273-1295.
- Smeets, E., Neff, K.D., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 794-807.
- Spilt, J. K. (2009). Widening the view on teacher– child relationships: teachers' narratives concerning disruptive versus non-disruptive children. *School Psychology Review*, 86-101.
- Strauss, C., Taylor, B.L., Gu J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychological Review*, 15-27.
- Tarrasch, R. B. (2020). Mindfulness and compassion as key factors in improving teacher's wellbeing. *Mindfulness*, 1049-1061.