



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

Dipartimento di Psicologia Generale

**Corso di laurea Magistrale in Psicologia Cognitiva Applicata**

Tesi di Laurea Magistrale

L'AUTOCOMPASSIONE E LA SUA PROMOZIONE.  
UNA RICERCA CON DOCENTI DI SCUOLA SECONDARIA

SELF-COMPASSION AND ITS PROMOTION.  
RESEARCH WITH SECONDARY SCHOOL TEACHERS

*Relatrice*

Angelica Moè

*Laureanda: Giada Sebastiani*

*Matricola: 2054561*

Anno Accademico: 2022/2023

## **INDICE**

### **CAPITOLO 1: L'autocompassione**

- 1.1 Cos'è l'autocompassione
- 1.2 Misura dell'autocompassione
- 1.3 Differenze da altri costrutti
- 1.4 Autocompassione e salute psicologica
- 1.5 Promozione e programmi di intervento

### **CAPITOLO 2: Autocompassione e insegnamento**

- 2.1 Autocompassione, insegnamento e stili di insegnamento
- 2.2 Relazione tra autocompassione, entusiasmo e insegnamento
- 2.3 Relazione frustrazione/soddisfazione e stili di insegnamento
- 2.4 Promozione dell'autocompassione in ambito educativo

### **CAPITOLO 3: La ricerca**

- 3.1 Obiettivi ed ipotesi
- 3.2 Partecipanti
- 3.3 Procedura
- 3.4 Strumenti
- 3.5 Attività

### **CAPITOLO 4: Analisi e Risultati**

- 4.1 Analisi di correlazione
- 4.2 Effetti riguardanti l'autocompassione
- 4.3 Altri effetti

### **CAPITOLO 5: Discussione e conclusioni**

- 5.1 Discussione
- 5.2 Principali risultati
- 5.3 Limiti dello studio
- 5.4 Implicazioni teoriche e future

Conclusione  
Bibliografia



## **CAPITOLO 1**

### **L'AUTOCOMPASSIONE**

*L'autocompassione è (...) un modo di rispondere al mistero di chi siamo. Sia che stiamo vivendo all'altezza dei nostri ideali in quel momento, sia che stiamo fallendo miseramente, possiamo relazionarci con noi stessi con gentilezza e preoccupazione.*

Kristin D. Neff – Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being, 2011

University of Texas at Austin

#### **1.1 COS'È L'AUTOCOMPASSIONE**

L'autocompassione è la capacità di offrire gentilezza al proprio dolore, comprendendolo (Neff, 2009). La Psicologa Kristin D. Neff identifica tre componenti dell'autocompassione: la gentilezza verso se stessi (*Self-kindness*); l'esperienza comune (*Common Humanity*), la consapevolezza (*Mindfulness*). Questi tre concetti si sovrappongono ed interagiscono reciprocamente. Con gentilezza verso sé stessi si intende l'inclinazione che tende ad omettere sentimenti di sofferenza o rabbia, sostituendoli con maggiore accettazione e minore giudizio. Con esperienza umana si intende la percezione della realtà condivisa da tutte le persone consapevoli del semplice fatto che ognuno può sbagliare o soffrire. La consapevolezza permette di evitare di essere sopraffatti dai pensieri negativi. Nel momento in cui sovengono alla mente tali pensieri è possibile prendere coscienza del fatto che non sono permanenti e questa dimensione meta-cognitiva consente all'individuo di poterli gestire. E' così che sviluppando la self-compassion sarà possibile tendere verso un comportamento proattivo e promotore del proprio benessere.

## 1.2 MISURA DELL'AUTOCOMPASSIONE

La maggior parte delle ricerche sull'autocompassione sono state condotte utilizzando la Self-Compassion Scale (SCS; Neff, 2003), che ne valuta sei diversi aspetti in un punteggio complessivo.

- *Autocompassione* (ad esempio, "cerco di essere comprensivo e paziente verso gli aspetti della mia personalità che non mi piacciono")
- *Auto-giudizio* (ad esempio, "sono disapprovante e critico i miei difetti e le inadeguatezze")
- *Esperienza comune* (ad esempio, "cerco di vedere i miei fallimenti come parte della condizione umana")
- *Isolamento* (ad esempio, "Quando penso alle mie inadeguatezze tendo a sentirmi più separato e tagliato fuori dal resto del mondo")
- *Mindfulness* (ad esempio, "Quando succede qualcosa di doloroso cerco di avere una visione equilibrata della situazione")
- *Iper-identificazione* (ad esempio, "Quando mi sento giù tendo a ossessionarmi e a fissarmi su tutto ciò che non va").

Le ricerche dimostrano che queste sotto-scale sono altamente correlate e che un singolo fattore di ordine superiore, che la Dott.ssa Neff chiama autocompassione, spiega le loro interrelazioni (Neff, 2003a). Vi è inoltre una forma ridotta: SCS-SF costituita da 12 item che misura il costrutto dell'autocompassione in modo dettagliato. Le risposte sono fornite su una scala a cinque punti da Quasi mai a Quasi sempre. Vengono calcolate le medie per ogni sottoscala e una media generale che rappresenta la misura complessiva dell'autocompassione. Vi sono inoltre alcune versioni italiane della Self-compassion

Scale: la versione fatta da Veneziani et. Al (2017) composta da 26 item su una scala Likert da uno a cinque. Un'altra versione Italiana della Self-compassion scale è quella di Di Fabio (2017b). Lo strumento è composto da 26 Item su scala Likert a 5 punti, da 1 (quasi mai) a 5 (quasi sempre). Permette di rilevare un punteggio totale e il punteggio a 6 dimensioni: *auto-gentilezza* (esempio di Item: "Sono tollerante verso i miei difetti e carenze"); *auto-giudizio* (esempio di Item: "Sono intollerante e insofferente verso quegli aspetti della mia personalità che non mi piacciono"); *Esperienza umana* (esempio di Item: "Quando sono giù sto male, ricordo a me stesso che ci sono molte altre persone nel mondo che si sentono come me"); *Isolamento* (esempio di Item: "Quando penso alle mie carenze, questo tende a farmi sentire più separato e tagliato fuori dal resto del mondo"), *Consapevolezza* (esempio di Item: "Quando mi sento giù cerco di avvicinarmi ai miei sentimenti con curiosità e apertura"), *Iper-identificazione* (esempio di Item: "Quando non riesco in qualcosa di importante sono logorato dal senso di inadeguatezza"), (Di Fabio, 2017b).

### **1.3 DIFFERENZE DA ALTRI COSTRUTTI**

E' bene distinguere l'autocompassione da altri costrutti con diverse funzioni psicologiche, come per esempio l'autostima. Da uno studio condotto con persone con alti livelli di auto-compassione è emersa la loro tendenza a sottostimare le proprie capacità ma ad essere più sereni e consapevoli dei successi; mentre le persone con un'alta autostima hanno manifestato maggiore sicurezza dinnanzi ad una difficoltà ma hanno reagito peggio a seguito di un fallimento (Neff e Vonk, 2009). Per comprendere meglio il concetto di autostima è possibile riportare l'esempio del miglioramento dei risultati durante un percorso accademico: basterebbe pensare l'autostima come il risultato

piuttosto che la causa. (Baumeister et al., 2003). Il problema alle volte è ciò che le persone fanno per mantenere il livello di autostima elevato (Crocker & Park, 2004) come per esempio il self-enhancement bias (Sedikider & Gregg, 2008), ossia la tendenza di una persona a vedersi più positivamente di quanto lo sia nella realtà. Un alto livello di autocompassione favorisce la motivazione intrinseca e quindi la curiosità e il desiderio di sviluppare competenze su nuove materie (Neff et al., 2005). La consapevolezza è uno delle componenti dell'autocompassione. Entrambi i costrutti infatti, sono associati al concetto di benessere. La consapevolezza è una modalità attraverso cui l'essere umano si mette in relazione con l'esperienza e con l'esterno, l'autocompassione è la compassione estesa al sé.(Grammer, Neff e Comellato,2021).

#### **1.4 AUTOCOMPASSIONE E SALUTE PSICOLOGICA**

Esiste una correlazione tra auto-compassione e stato di salute psicologico. Da studi condotti è emersa una correlazione negativa con disturbi psicologici come ansia e depressione (Leary et al, 2007; Neff et al.,2007), mentre è positivamente correlata al senso di benessere, felicità e gradimento della vita. La self-compassion va distinta dall'autocommiserazione (Goldsgtein & Kornfield, 1987). Quando gli individui si autocommiserano sono soliti sentirsi molto "lontani" dagli altri, dimenticandosi che anche altre persone possono aver passato o commesso i loro stessi errori o possono aver incontrato le medesime difficoltà, ponendo così il focus solo sui loro problemi. Questo processo può essere indicato con il termine " iper-identificazione" ossia, *over-identificatiton* (Chian-Ling, Robins, 2011): la persona si sente immersa nelle proprie reazioni emozionali e le risulta difficile distanziarsi dalla situazione, faticando nell'adottare strategie utili alla risoluzione della situazione critica o al raggiungimento

dell'obiettivo desiderato. Il processo di self-compassion al contrario permette di rompere il ciclo di "auto-assorbimento" e di "iper-identificazione" diminuendo il senso di egocentrismo assumendo un atteggiamento di gentilezza e amorevolezza verso se stessi. Consente di sentirsi simili al prossimo e quindi più vicini all'altro, considerando così le difficoltà come parte della naturale condizione umana anziché come stato di inadeguatezza. Questo mindset porta ad una migliore qualità di vita e salute psicologica. L'autocompassione è quindi associata alla salute psicologica. Livelli più elevati di autocompassione sono correlati a maggiore soddisfazione di vita, intelligenza emotiva, connessione sociale, saggezza, iniziativa personale, curiosità, felicità e ottimismo, nonché a minore depressione, ansia, paura di fallire, soppressione del pensiero, perfezionismo, obiettivi di performance e comportamenti alimentari disturbati (cfr. Neff, 2009, per una rassegna).

## **1.5 PROMOZIONE E PROGRAMMI DI INTERVENTO**

Inizialmente, prima della creazione di training specifici sono stati utilizzati programmi mindfulness-based come *la Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) e *la Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT), che avevano l'obiettivo di incrementare indirettamente il concetto di autocompassione nel soggetto. Successivamente sono stati elaborati training specifici per promuovere l'autocompassione, il programma d'elezione, nonché il primo programma creato per la promozione di tale costrutto, è il Mindful Self-Compassion (MSC) (Germer e Neff, 2019). Tale programma si basa sul programma del MBSR, da cui vengono utilizzati i concetti di apprendimento esperienziale e la struttura. Il training infatti si svolge in 8 sessioni settimanali di due ore ciascuna, più una giornata intensiva (Germer, Neff e Comellato, 2021). Sono stati sviluppati altri programmi come



per esempio il CCT che è un programma sviluppato da Thupten Jinpa ed il suo obiettivo è quello di coltivare una compassione omnidirezionale (sia verso se stessi che verso gli altri). Il programma CBCT è stato sviluppato da Lobsang Tenzin Negi con l'obiettivo di affrontare lo stress negli studenti (Germer, Neff e Comellato, 2021). Il programma CFT fa parte delle psicoterapie Cognitivo Comportamentali basate sulla Mindfulness ed è stato messo a punto dal Prof. Paul Gilbert (2005), presso l'Università di Derby nel Regno Unito. Durante questo tipo di training si intraprende un percorso lungo nel quale il dialogo depotenziante interno viene sostituito con un dialogo interno compassionevole e potenziante. Il programma MBCL è stato sviluppato in un centro di salute mentale in Olanda, ed ha l'obiettivo di sostenere i pazienti che traggono beneficio dalla pratica della mindfulness. Si tratta di un connubio tra psicologia occidentale e buddista. Il programma CMT è un intervento terapeutico di gruppo (Gilbert, 2009). La ricerca ha stabilito l'efficacia della CMT nel: migliorare la capacità di compassione, consapevolezza, benessere e nel ridurre i fattori di vulnerabilità come l'autocritica (Irons & Heriot-Maitland, 2020; per una meta-analisi, vedi Kirby et al., 2017); e nel migliorare le risposte fisiologiche allo stress (es. HRV; Matos et al., 2017). In uno studio condotto da Maratos et. Al (2019), oltre 70 insegnanti e personale di supporto hanno preso parte al CMT. L'intervento si è svolto in sei sessioni in cui sono stati forniti dei materiali ai partecipanti. In totale, durante le sessioni, sono stati compilati 132 moduli di valutazione di cui 32 moduli dalla sessione 1, 36 dalla sessione 2, 35 dall'intera giornata CMT (vale a dire, sessioni 3,4 e 5) e 38 dalla sessione 6. I risultati hanno dimostrato che la maggior parte del personale (79 %) consiglierebbe la formazione ad altri e che il contenuto della sessione è stato valutato come altamente accettabile. Le segnalazioni di interesse sono state elevate, anche se quest'ultimo è diminuito nella sessione finale, quando anche la

motivazione a partecipare era al minimo (50%). Coloro che hanno praticato gli esercizi CMT hanno dimostrato aumenti significativi dell'autocompassione e diminuzioni significative di autocritica. Sono stati rilevati, quindi, dei benefici della CMT nell'affrontare le difficoltà emotive. Il CMT-T, infine, è un intervento di gruppo sviluppato in sei moduli indirizzato agli insegnanti. Per valutarne l'efficacia è stato considerato un campione di 31 insegnanti di scuola pubblica nella regione centrale del Portogallo. I risultati dello studio hanno dimostrato delle diminuzioni significative di depressione, stress e burnout nonché aumenti significativi della compassione e dell'autocompassione. Questo studio pilota conferma che la CMT-T può essere efficace al fine di migliorare la salute mentale ed il benessere negli insegnanti. Tutti questi programmi variano per destinatario, contenuto e formato ma hanno il medesimo obiettivo: coltivare la compassione verso sé stessi e gli altri (Germer, Neff e Camellato, 2021). Sono stati fatti degli studi volti ad indagare l'efficacia di tali programmi; da questi studi emerge che non esiste un programma più efficace di un altro, bensì cambia il focus delle abilità e dei costrutti che vengono sviluppati. Per riportare degli esempi concreti possiamo prendere in considerazione i programmi come MBSR e MBCT che hanno risultati più marcati su aspetti come la flessibilità cognitiva o il funzionamento attentivo (Germer, Neff e Comellato, 2021), mentre i programmi Compassion-based sono più efficaci per aumentare l'autocompassione e la preoccupazione per gli altri (Germer, Neff e Comellato, 2021). I training online rappresentano un ulteriore passo avanti nei programmi di autocompassione. Alcuni autori come Campo e colleghi (2007) hanno indagato come training online di autocompassione siano efficaci per i sopravvissuti al cancro. Inoltre l'utilizzo di immagini compassionevoli online per un periodo ben definito, induce ad un aumento di livelli di autocompassione (McEwan e Gilbert, 2016). La modalità online

consente di raggiungere una più vasta gamma di persone, collocate in diverse parti del mondo (Halamovà, et al.,2021). Inoltre risultano essere più economici e quindi accessibili, richiedendo anche meno tempo per essere completati (Nadeau et al., 2020). Altri autori hanno creato i libri di autoaiuto per stimolare l'apprendimento dell'autocompassione. Lo studio controllato randomizzato ha dato risultati significativi sull'utilità di questo strumento per incrementare il livello di autocompassione. L'effetto si è mantenuto nel tempo, come dimostrato dal follow-up. (Sommers-Spijkerman, Trompetter, Schreurs e Bohlmeijer, 2018).

## **CAPITOLO 2**

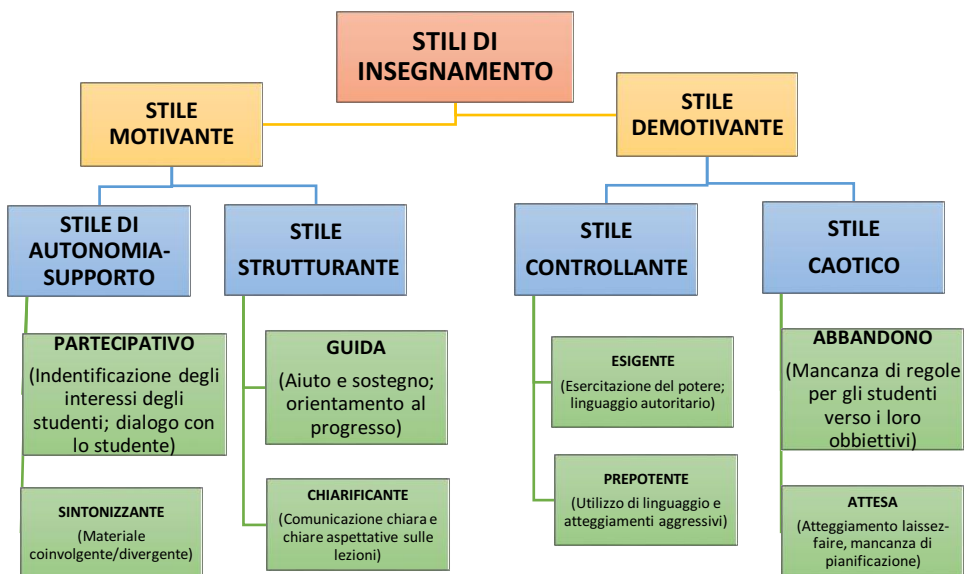
### **AUTOCOMPASSIONE E INSEGNAMENTO**

#### **2.1 AUTOCOMPASSIONE, INSEGNAMENTO E STILI DI INSEGNAMENTO**

Il comportamento che l'insegnante assume nei confronti degli studenti svolge un ruolo molto importante nella motivazione all'apprendimento dello studente (Moè, 2019). Per far sì che gli insegnanti abbiano maggior spinta motivazionale all'insegnamento e al supporto dello studente, è necessario che anche i loro bisogni vengano soddisfatti. (Rot et al., 2017). Soddisfacendo i propri bisogni, gli insegnanti, avranno una maggiore spinta motivazionale (Chen et al., 2015) che di conseguenza migliorerà la loro capacità di supporto (Aelterman et al., 2019; Moè & Kaz, 2020; Moè & Katz, 2021; Van den Berghe et al., 2014). A volte le aspettative e la realtà differiscono e i docenti si ritrovano ad affrontare delle sfide che richiedono molto impegno le quali potrebbe indurli a vivere alti livelli di stress. Anche l'ambiente scolastico può riservare fonti di stress per gli insegnanti e gli educatori come per esempio orari di lavoro prolungato, carichi di lavoro pesanti, definizione di obiettivi e un approccio orientato ai risultati che non tengono conto della situazione (Maratos, 2019). E' stato dimostrato, inoltre, che il livello di soddisfazione/frustrazione dei bisogni può dipendere anche dal livello di autocompassione (Moè & Katz, 2020). L'autocompassione potrebbe essere un fattore importante per far fronte a particolari problematiche in cui potrebbe trovarsi un insegnante. Infatti i costrutti che costituiscono l'autocompassione: consapevolezza, gentilezza e umanità comune, inducono l'individuo a provare maggiore ottimismo, motivazione e soddisfazione per la vita e anche competenza e connessione sociale.

Incrementare quindi, tali abilità, porta ad avere minori sintomi di ansia e depressione in quanto l'insegnante tenderà ad assumere un atteggiamento amorevole, gentile e più entusiasta verso sé stesso e verso il mondo esterno. In un contesto come quello scolastico il concetto di autocompassione, quindi, risulta di fondamentale importanza per il rapporto insegnante-alunno. Nel momento in cui l'insegnante possiede una buona consapevolezza di sé, delle proprie emozioni e dei propri sentimenti sarà più incline ad adottare uno stile di insegnamento basato sull'empatia e sullo sviluppo di compassione verso gli altri (studenti e/o colleghi). I comportamenti e le reazioni degli insegnanti possono favorire o minare la motivazione e l'impegno autonomo degli studenti (ad es. Aibar et al., 2021; Collie et al., 2019; Reeve & Shin, 2020). Questa relazione tra comportamenti di supporto degli insegnanti e motivazione autonoma degli studenti è stata riportata in molti studi basati sui principi della teoria dell'autodeterminazione (SDT; Ryan & Deci 2017; Vansteenkiste & Ryan, 2013). I risultati dimostrano che a volte gli insegnanti soddisfano i bisogni psicologici di base degli studenti: bisogni di competenza (sperimentare padronanza e senso di efficacia), autonomia (percepirsi liberi e autonomi nei pensieri e nelle scelte) e relazione (sentirsi supportati e vicini agli altri). E' stata sviluppata una scala (Aeltermann et al., 2019) per valutare l'adozione da parte degli insegnanti di comportamenti che supportano o ostacolano le esigenze degli studenti: Situationsin-School (SIS). Dallo studio condotto sono stati stilati quattro stili principali e le rispettive sottoaree riportate nella *Tabella 2.1*.

Tabella 2.1- Stili di insegnamento



## **2.2 RELAZIONE TRA AUTOCOMPASSIONE, ENTUSIASMO E INSEGNAMENTO**

L'entusiasmo è caratterizzato da espressioni corporee e facciali, sia verbali che non verbali che esprimono elevata energia e coinvolgimento. La maggior parte delle ricerche fino ad oggi hanno esaminato l'entusiasmo sperimentato internamente (Kaller et al., 2016; Kunter et al., 2008; Kunter et al., 2011: entusiasmo sperimentato) o l'entusiasmo mostrato a livello comportamentale (ad es. Collins, 1978: entusiasmo mostrato). Dalle ricerche emerge inoltre che le diverse espressioni dell'entusiasmo (interna ed esterna) possono convergere, poiché gli insegnanti che si sentono entusiasti mettono in atto dei comportamenti che esprimono "autentico entusiasmo" (Keller et al., 2014, 2018; Tassatore & Frenzel, 2018). Queste due concettualizzazioni distinte hanno portato ad una ambiguità riguardo a cosa comporta esattamente l'entusiasmo dell'insegnante e come influisce sugli studenti. A volte gli insegnanti non provano reale entusiasmo anche se sembrano mostrarlo (entusiasmo esternato o finto) oppure possono sentirsi entusiasti ma non mostrarlo (entusiasmo interiorizzato). È stato recentemente ipotizzato che l'entusiasmo dell'insegnante comprende una componente esperita oltre che ad una componente mostrata dal punto di vista comportamentale. A tal proposito sono stati condotti studi sui diari delle lezioni degli insegnanti e sulle valutazioni degli studenti (Keller et al., 2018). Lo studio ha utilizzato un progetto di diario (Bolger et al., 2003) che ha consentito di combinare le valutazioni situazionali dell'esperienza emotiva degli insegnanti con le percezioni degli studenti sul comportamento degli insegnanti. I risultati hanno mostrato che le due componenti dell'entusiasmo non sempre si verificano insieme. Sono stati identificati quattro profili di lezione:

- 1) Entusiasmo sperimentato e entusiasmo mostrato coincidono ad alto livello.

2) Insegnanti che riportano alti livelli di entusiasmo ma non vengono percepiti come entusiasti.

3) Insegnanti che vengono percepiti come entusiasti ma non riportano livelli elevati di entusiasmo sperimentato.

4) Bassi livelli di entusiasmo sperimentato e insegnamento poco entusiasta mostrato.

Il primo modello è risultato superiore rispetto agli altri profili in relazione alle emozioni degli studenti. I risultati dello studio sono discussi rispetto al benessere emotivo degli insegnanti e all'efficacia dell'insegnamento. E' stato consegnato un diario sia agli insegnanti che ad ogni studente della classe partecipante (un opuscolo contenente brevi questionari) ed è stato spiegato loro come compilarlo. La fase del diario è durata dalle 2 alle 3 settimane con l'obiettivo di ottenere da 5 a 10 lezioni di matematica per insegnante. Alla fine di ogni lezione di matematica insegnanti e studenti hanno compilato contemporaneamente i questionari del diario il cui completamento ha richiesto dai 3 ai 5 minuti. Le due componenti dell'entusiasmo così come le esperienze emotive degli studenti (divertimento e noia) sono state valutate rispettivamente con due o un Item. L'insegnante che ha riferito un livello più alto di entusiasmo sperimentato è stato percepito a sua volta dagli studenti come più entusiasta. Al contrario della situazione in cui lo stesso insegnante riferisce un livello inferiore di entusiasmo sperimentato, per cui è stato percepito come poco entusiasta dagli studenti. Dallo studio è stata riscontrata una relazione moderata tra le due componenti dell'entusiasmo (entusiasmo mostrato e entusiasmo sperimentato). Questi risultati sono in linea con le precedenti ricerche e mettono in evidenza una correlazione positiva tra le componenti affettive e comportamentali (Frenzel et al., 2009, Goetz, et al., 2012; Kunter et al., 2008; Taxer &



Frenzel, 2018) si ritiene opportuno sottolineare che le indagini precedenti hanno valutato l'entusiasmo di tratto (ossia generalizzato), mentre il presente studio ha utilizzato un approccio situazionale per studiare l'entusiasmo negli insegnanti. Sebbene le due componenti siano correlate non è detto che si verifichino sempre insieme (Taxer & Fenzel, 2018). Studenti e studentesse si annoiano meno se gli insegnanti assumono un atteggiamento entusiasta autentico (Keller et al., 2018), e l'insegnante stesso si sente più soddisfatto e autoefficace. Al contrario, fingere entusiasmo può portare al burnout degli insegnanti (Tassatore & Frenzel, 2018) e ciò può incidere negativamente, di conseguenza, sul rendimento degli studenti (Keller et al., 2018).

### **2.3 RELAZIONE SODDISFAZIONE/FRUSTRAZIONE E STILI DI INSEGNAMENTO**

E' stato condotto un recente studio di Moè, Consiglio e Katz (2022) e sono state utilizzate tre scale. La BNSNF (per misurare la frustrazione e soddisfazione dei bisogni fondamentali), la sottoscala della Delf-Deceptive Enhancement (SDE) del BIRD (Desiderabilità sociale) ed infine le sottoaree del SIS (Stile di insegnamento motivante e demotivante) per misurare gli stili di insegnamento (949 insegnanti hanno compilato questionari self-report). Lo studio ha indagato sulle possibili relazioni tra la soddisfazione/frustrazione dei tre bisogni fondamentali (competenza, autonomia e relazione) e l'adozione di stili di insegnamento motivanti o demotivanti. Al termine dello studio è stato illustrato un percorso che lega la soddisfazione e gli stili motivanti e un secondo percorso orientato alla frustrazione, rispettivamente: *Illuminoso percorso e Buio percorso*. Il primo permette agli insegnanti di essere partecipativi; il secondo invece è

orientato alla frustrazione degli insegnanti inducendoli verso un atteggiamento prepotente e di abbandono. I risultati hanno dimostrato che il primo percorso porta ad una prevalenza di modalità motivanti rispetto a quelle demotivanti e una maggiore soddisfazione dei bisogni rispetto alla frustrazione ma sono state dimostrate anche una serie di differenze tra bisogni e sottoaree (Moè, Consiglio e Katz, 2022). La competenza e la soddisfazione relazionale sono associate alle sottoaree motivanti partecipative, di sintonizzazione, di guida e di chiarimento. Sebbene la frustrazione della competenza sia associata a tutte le sottoaree demotivanti, la frustrazione della relazionalità è associata solo alle sottoaree prepotente e di abbandono, e la frustrazione dell'autonomia è associata alle sottoaree esigenti, prepotenti e in attesa.

## **2.4 PROMOZIONE DELL'AUTOCOMPASSIONE IN AMBITO EDUCATIVO**

Gli interventi basati sulla compassione hanno ricevuto un crescente supporto empirico in relazione al loro impatto positivo sullo sviluppo della capacità di regolazione emotiva, regolazione dello stress e promozione del benessere (Kirby, 2017). Maratos et al. (2019) hanno condotto degli studi concentrandosi sulla formazione alla resilienza e all'autocompassione attraverso la terapia incentrata sulla compassione (CFT) e si sono proposti di esplorare il programma per una formazione mentale compassionevole (CMT). Lo studio, strutturato su 6 moduli, è stato condotto con il personale scolastico (78 persone tra docenti, operatori di supporto, personale direttivo e personale di consulenza impiegato nella scuola) con l'obiettivo di migliorarne il benessere. È stata presa a campione una scuola secondaria privata interessata a partecipare ad un breve programma di CMT. Uno degli obiettivi specifici era quello di sviluppare un breve intervento CMT da attuare in un semestre, seguito dall'obiettivo di valutare la reattività dei partecipanti e valutare

l'efficacia del programma attraverso indici quantitativi e qualitativi di benessere. L'ipotesi era quella di ottenere un miglioramento di quest'ultimo attraverso misure quantitative e qualitative.

Le 6 sessioni erano così strutturate:

- Sessione 1: Sessione di tipo psicoeducativo con lo scopo di informare i partecipanti sui concetti di base della compassione ed il perché è utile. Seguivano due brevi esercizi di respirazione e di espressione facciale gentile e accogliente.
- Sessione 2: Applicazione del modello CMT affinché il personale considerasse lo stesso in relazione al proprio vissuto tramite degli appositi esercizi che avevano lo scopo di aumentare il livello di consapevolezza e comprensione delle proprie esperienze e dei comportamenti. Lo scopo era quello di fare in modo che l'attività impattasse a livello personale sulle persone che la stavano svolgendo.
- Sessioni 3, 4 e 5: Esercizi collettivi al fine di condividere le proprie esperienze in un ambiente supportivo in cui ognuno poteva sentirsi libero di esporsi e di condividere le proprie opinioni per confrontarsi e discuterne insieme.
- Sessione 6: Panoramica generale del programma e focus sulle paure, blocchi e resistenze alla compassione seguite da pratiche sulla compassione.

Al termine di ogni sessione è stato consegnato un modulo a tutti i partecipanti al fine di consentirne la valutazione. E' stato fornito inoltre, un pacchetto di questionari per valutare il burnout, i sintomi di depressione e ansia, i sentimenti e pensieri su sé stessi durante un fallimento e l'autocompassione. Questi questionari erano da completare in tre momenti

differenti: 2 mesi prima della prima sessione, 1 settimana prima della prima sessione e un mese dopo l'intervento. I risultati dello studio hanno dimostrato che l'intervento si è rivelato efficace nel promuovere l'autocompassione. I materiali utilizzati ed il programma CMT sono stati ben accolti dai partecipanti. La maggior parte del personale è risultato motivato a partecipare, ritenendo le attività accettabili. Avrebbe, inoltre, raccomandato questo tipo di programma formativo ad altri. Coloro che hanno praticato gli esercizi CMT hanno mostrato aumenti significativi dell'autocompassione e diminuzioni significative dell'autocritica. L'autocritica è una delle principali fonti di vulnerabilità alla psicopatologia. E' stato possibile dimostrare che una terapia sull'autocompassione (CFT), da cui deriva il CMT, ha effetti benefici tra cui quello di incoraggiare il comportamento prosociale nelle popolazioni cliniche e non cliniche, migliorare le relazioni sociali, promuovere compassione per sé stessi e per gli altri e ridurre lo stress (Maratos, 2019). Ci sono quindi buone ragioni per ritenere la CMT efficace al fine di ridurre il livello di stress negli insegnanti.

## **CAPITOLO 3**

### **LA RICERCA**

#### **3.1 OBIETTIVI ED IPOTESI**

L'obiettivo principale di questa tesi è quello di verificare se vi siano correlazioni significative tra il concetto di autocompassione ed i costrutti indagati e dimostrare l'efficacia di un training di promozione dell'autocompassione negli insegnanti sulle seguenti variabili:

- Stile motivante
- Soddisfazione e frustrazione dei bisogni
- Burnout
- Regolazione emotiva
- Entusiasmo
- Stile motivante degli insegnanti

A tal proposito è stato ipotizzato che:

H1: La soddisfazione dei bisogni fondamentali, l'adozione di uno stile motivante, la rivalutazione emotiva, l'entusiasmo e le sottodimensioni positive del costrutto dell'autocompassione correlano positivamente.

H2: Gli aspetti meno funzionali correlano negativamente.

H3: I livelli di autocompassione migliorano.

H4: I livelli di Burnout e frustrazione dei bisogni diminuiscono.

H5: I benefici permangono a distanza di tempo.

### **3.2 I PARTECIPANTI**

Per questa ricerca è stato considerato un campione di 48 insegnanti: 37 donne e 11 uomini con età media di 46.67 anni (DS di 11.08). Una parte degli insegnanti è stata contattata direttamente dalle scuole in cui prestano servizio tramite una mail inviata ai dirigenti scolastici, un'altra parte invece è stata contattata direttamente tramite recapito telefonico. I partecipanti insegnano, in media, da 16.32 anni (DS di 10.83) di cui 20 insegnano materie umanistiche, 10 scientifiche, 6 insegnano lingue, 3 sono insegnanti di sostegno e 9 insegnano altro. Il training è stato svolto da una parte di loro, ossia da 27 insegnanti che insegnano presso la scuola secondaria di secondo grado.

### **3.3 PROCEDURA**

Il gruppo che ha partecipato, dopo aver espresso il consenso per il trattamento dei dati sensibili al fine di svolgere la ricerca psicologica, è stato diviso in due gruppi: un gruppo sperimentale e un gruppo di controllo. Tutti i partecipanti hanno compilato un questionario iniziale. Al solo gruppo sperimentale sono state proposte 4 attività/training (*Tabella 3.4*). Al termine delle 4 attività (proposte solo al gruppo sperimentale) è stato somministrato nuovamente il questionario iniziale (Follow-up) ad entrambi i gruppi. Infine nelle ultime sezioni sono state indagate le demografiche dei partecipanti: età, genere, anni totali di insegnamento, anni nella scuola attuale, materia, insegnanti presso, regione, totali di studenti, tipologia di luogo di insegnamento e distanza in km tra il luogo lavorativo e l'abitazione. E' stato chiesto agli utenti di generare un codice identificativo utile in caso di incongruenze o problemi. Queste ultime due sezioni sono presenti esclusivamente nei questionari Pre-controllo e Pre-sperimentale.

### 3.4 STRUMENTI

Per questo studio sono stati utilizzati i seguenti strumenti:

1) La scala *Situations-in-School* (SIS), validazione italiana di Moè et al. (2022), la quale si propone di misurare gli stili di insegnamento motivanti e demotivanti (Aelterman et al, 2019). La scala include quattro diversi comportamenti per ogni vignetta delle 15 presentate e ogni comportamento corrisponde ad uno stile di insegnamento: supporto all'autonomia e controllo per lo stile motivante e struttura e caos per quello demotivante. Ogni Item andava valutato su una scala Likert a 7 punti che va da 1 (Non mi descrive per niente) a 7 (Mi descrive del tutto).

2) La *Self-compassion Scale* (SCS), (Neff, 2003). Validazione italiana di Veneziani et al. (2018). Per misurare il livello di auto-compassion è stata utilizzata la SCS (Self-compassion scale), validazione italiana di Veneziani et al (2017). Si compone di 26 Item (esempio: *Quando le cose mi vanno male, vedo le difficoltà come una parte della vita che tutti devono attraversare*) da valutare secondo una scala Likert a 5 punti che va da 1 (Quasi mai) a 5 (Quasi sempre).

I 26 Item sono a loro volta suddivisi in 6 sottoscale: Auto-gentilezza, Auto-giudizio, Umanità comune, Isolamento, Mindfulness, Sovra-identificazione.

3) La *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale* (BPNSFS) validazione italiana di Costa et al. (2018). La BPNSFS si propone di indagare

il livello di soddisfacimento dei bisogni e il livello di frustrazione degli insegnanti. La scala si compone di 24 Item (esempio: *Sento che le mie scelte esprimono chi sono veramente*), i partecipanti sono stati invitati a valutare la loro esperienza di soddisfazione dei bisogni e della loro frustrazione a scuola da valutare secondo una scala Likert a 5 punti dove 1 (Per niente vero) e 5 (Assolutamente vero).

4) La scala MBI, *Maslach Burnout Inventory* (Sirigatti et al., 1988), per misurare il livello di burnout negli individui, nel nostro caso negli insegnanti. Si tratta di un approccio multidimensionale che si compone di 22 Item da valutare secondo una scala Likert a 6 punti dove 0 (Mai) e 6 (Ogni giorno).

Gli Item utilizzati si dividono in tre sottoscale: esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta relazione personale (esempio: *Di sentirsi emotivamente sfinito/a dal suo lavoro*).

5) La scala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), (Gross & John, 2003). Validazione italiana di Balzarotti et al. (2010). L'obiettivo di questa scala è quello di indagare le differenze individuali nell'uso di rivalutazione e soppressione. Si tratta di un questionario Self-report composto e si compone di 10 Item da valutare secondo una scala Likert a 7 punti dove 1 (Assolutamente non d'accordo) e 7 (Fortemente d'accordo).

Vi sono due scale corrispondenti a due diverse strategie di regolazione delle emozioni: rivalutazione cognitiva e soppressione espressiva (esempio: *Tengo i miei sentimenti per me*).



6) La Scala *Enterprise Release Notes* (ENT) è stata utilizzata per indagare l'entusiasmo che si divide in entusiasmo dimostrato (Murray, 1983) ed entusiasmo sperimentato (Kunter et al., 2008). L'entusiasmo dimostrato si compone di 5 Item (esempio: *Insegno la mia materia con grande entusiasmo*) da valutare secondo una scala Likert a 7 punti dove 1 (Mai) e 7 (Sempre). L'entusiasmo sperimentato si struttura in 4 Item (esempio: *Parlo in modo espressivo ed empatico*) che vengono misurati su una scala Likert a 4 punti dove 1 (Completamente in disaccordo) e 4 (Completamente d'accordo).

7) La scala *Measuring Social Desirability Responding* (BIDR6), (Bobbio & Manganelli, 2011) indaga la desiderabilità sociale e attraverso quest'ultima scala si indaga uno stile di risposta socialmente desiderabile (SDR) che fa riferimento alla tendenza sistematica a dare risposte eccessivamente positive. La scala si compone di 16 Item (esempio: *So sempre perché qualcosa mi piace*) da valutare secondo una scala Likert a 6 punti dove 1 (Assolutamente non d'accordo) e 6 (Fortemente d'accordo).

### **3.5 ATTIVITA'**

Sono state proposte, al gruppo sperimentale, 4 attività distribuite in 4 settimane consecutive (*Tabella 3.5*). La 1° settimana/attività prevede la visione di un video basato sul concetto di autocompassione. Al termine del video sono state proposte alcune domande al fine di indagare quale aspetto del video avesse colpito il partecipante; che sentimenti ha provato guardandolo ed infine sono state riportate delle affermazioni ed è stato richiesto all'insegnante di esprimere il grado di accordo su una scala Likert da 1 a 7

dove 1 = assolutamente non d'accordo e 7 = fortemente d'accordo. Nella terza parte sono state proposte sei frasi che avevano lo scopo di indurre all'autocompassione (Adams & Leary, 2007), (esempio: *Se sbaglio qualcosa, penso di avere fatto gli errori, non di essere un fallimento*). E' stata utilizzata una scala Likert a 7 punti dove 1 = Completamente in disaccordo) e 7 = Completamente d'accordo. Ai partecipanti è stato inoltre chiesto di commentare brevemente ognuna delle frasi proposte. Infine, nell'ultima parte è stato chiesto di riportare con un breve commento i sentimenti e le riflessioni legati all'attività svolta. Arrivati alla 2° settimana/attività è stata utilizzata la tecnica del "perfetto nutrito" (Gilbert & Irons, 2004) in cui si è stato chiesto ai partecipanti di visualizzare il "perfetto nutrito" che può offrire loro calore, non giudizio, bensì accettazione senza domande (Gilbert & Irons, 2004). L'obiettivo è quello di far interiorizzare l'immagine che inizialmente viene posta come esterna. Al termine è stato chiesto di riportare auto giudizi pensando di ricevere risposte compassionevoli. Nella 3° settimana/attività è stata proposta la tecnica delle "due sedie" (Bernard & Curry, 2011). Questo intervento è stato elaborato dalla Gestalt ed è utilizzato per aiutare le persone ad estendere l'empatia verso sé stessi e a sfidare le loro convinzioni disadattive e autocritiche e aumentare anche il livello di autocompassione. Ai partecipanti viene chiesto di pensare a sé stessi come caratterizzati da due sé che si relazionano l'uno con l'altro: un sé che giudica e un sé che sperimenta il giudizio (ossia che accetta la situazione di difficoltà vivendola con un approccio supportivo, non assumendo un atteggiamento ostile e di giudizio verso se stesso). Viene chiesto ai partecipanti di muoversi tra queste due sedie agendo e parlando come il sé che giudica e il sé che vive l'esperienza del giudizio (Neff et al., 2007), (esempio: *Adesso torni sulla prima sedia (auto-critica) e risponda a ciò che ha detto la sua parte supportiva*). E' stato chiesto ai partecipanti di riportare anche un episodio o una

esperienza in cui hanno provato la sensazione di debolezza o incomprensione o anche difficoltà, chiedendo loro come hanno reagito e quale sarebbe stata la reazione più compassionevole da poter mettere in atto. Nella 4° settimana/attività è stato chiesto di immaginare un episodio di fallimento e stress e le possibili reazioni di compassione che avrebbe potuto mettere in atto la persona (Leary et al., 2007), (esempio: *Immagini di essere alle prese con una classe particolarmente difficile...*).

In conclusione è stato chiesto di scrivere una lettera di autocompassione in cui si proponeva di immaginare una situazione di un collega e le possibili risposte per stimolare un atteggiamento più compassionevole. (Consegna: *Le proponiamo ora di immaginare una situazione in cui un/una suo/a collega continua a ripetersi "Non avrei dovuto..." Cerchi di stimolare un atteggiamento più auto-compassionevole in lui/lei*).

Tabella 3.4 – Questionari e attività

<b>SETTIMANA</b>	<b>QUESTIONARI E ATTIVITA'</b>
<b>1° settimana</b>	Questionario pre-sperimentale /controllo
<b>2° settimana (sperimentale)</b>	Attività 1: video “self-compassion” + Induzione all'autocompassione (Adams & Leary, 2007)
<b>3° settimana (sperimentale)</b>	Attività 2: “Perfetto nutritore” (Gilbert & Irons, 2004)
<b>4° settimana (sperimentale)</b>	Attività 3: Tecnica delle “due sedie” (Barnard & Curry, 2011)
<b>5° settimana (sperimentale)</b>	Attività 4: Induzione all'autocompassione (Leary et al., 2007) + lettera di autocompassione
<b>6° settimana</b>	Questionario post-sperimentale/controllo
<b>Dopo un mese</b>	Questionario follow-up sperimentale/controllo

*Note: SIS= Situations-in-school; SCS*

*= Self Compassion Scale; BPNSFS = Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale; MBI*

*= Maslach Burnout Inventory; ERQ = Emotional Regulation Questionnaire; ENT = Scala Enterprise*

*Release Notes; BIDR = Balanced Inventory of Desirable Responding*

## **CAPITOLO 4**

### **ANALISI E RISULTATI**

#### **4.1 ANALISI DI CORRELAZIONE**

Come è possibile osservare in Tabella 4.1 sono state riscontrate le seguenti correlazioni:

##### **Correlazioni tra Self-compassion e stile motivante**

L'autocompassione correla con uno stile caotico. Gli insegnanti che tendono ad utilizzare uno stile caotico tendono ad avere livelli significativi di mindfulness.

##### **Correlazioni tra Self-compassion e soddisfazione e frustrazione dei bisogni (BPNSFS)**

In linea con le ipotesi, l'autocompassione correla con la soddisfazione e la frustrazione dei bisogni, in particolare: i livelli di auto-gentilezza correlano positivamente con il soddisfacimento del bisogno di competenza e di relazionalità. Possiamo riscontrare inoltre una correlazione negativa con la frustrazione del bisogno di competenza e autonomia. I livelli di auto-giudizio correlano positivamente con la frustrazione dei bisogni di competenza e autonomia. I livelli di isolamento correlano positivamente con la frustrazione di tutti e tre i bisogni. La mindfulness correla positivamente con il soddisfacimento del bisogno di competenza e correla negativamente con la frustrazione di tutti e tre i bisogni. L'Iper-identificazione correla positivamente con la frustrazione di tutti e tre i bisogni (competenza, autonomia e relazionalità).

### **Correlazioni tra Self-compassion e Burnout (MBI)**

In linea con le ipotesi, in particolare l'auto-gentilezza correla con l'esaurimento emotivo e la de-personalizzazione. Risulta una correlazione positiva con la realizzazione personale. L'auto-giudizio correla positivamente con l'esaurimento emotivo e con la de-personalizzazione. Vi è invece una correlazione negativa tra l'isolamento e la realizzazione personale. La mindfulness correla negativamente con l'esaurimento emotivo e positivamente con la realizzazione personale

### **Correlazioni tra Self-compassione e regolazione emotiva (ERQ)**

In linea con le ipotesi sono state rivelate delle correlazioni con la regolazione emotiva e le sotto-dimensioni dell'autocompassione. L'isolamento e l'iper-identificazione correlano negativamente con la rivalutazione emotiva (RE), che invece correla positivamente con l'auto-gentilezza e la mindfulness.

### **Correlazioni tra Self-compassion e entusiasmo**

Non risulta significativa la correlazione tra Self-compassione e entusiasmo. L'unica correlazione presente è tra entusiasmo sentito e mostrato, in linea con le attuali evidenze scientifiche.

### **Correlazioni tra Self-compassion e stile motivante degli insegnanti (SIS)**

In linea con le ipotesi sono state riscontrate correlazioni significative positive tra lo stile supportivo e strutturante degli insegnanti; correlazioni significative negative tra lo stile caotico e lo stile supportivo e strutturante ed infine una correlazione positiva tra lo stile caotico e quello controllante.

In linea con le ricerche scientifiche della Dott.ssa Neff è risultata una correlazione positiva tra autocompassione e mindfulness. Sono risultate, invece, correlazioni negative tra l'auto-gentilezza e: Auto-critica; Isolamento e Iper-identificazione.

Tali dati sono in linea con le ipotesi della presente ricerca.

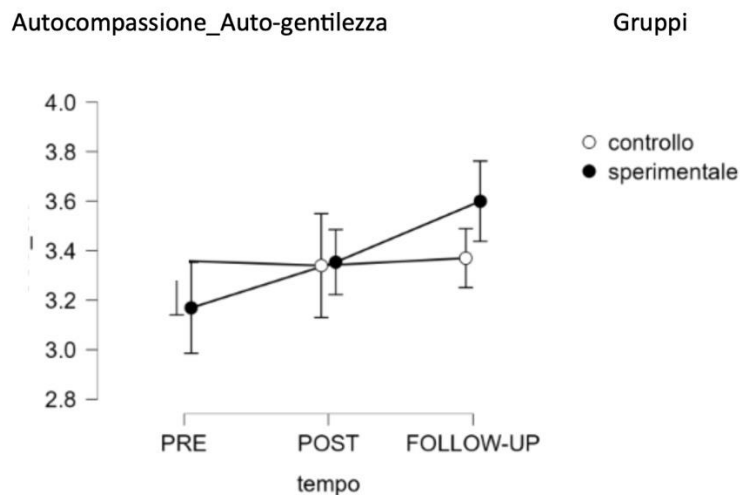




## 4.2 EFFETTI RIGUARDANTI L'AUTOCOMPASSIONE

Al fine di valutare l'efficacia del training sono state condotte delle ANCOVA 3x2: 3 tempi (pre, post e follow-up) x 2 gruppi (training e controllo) considerando la desiderabilità sociale come covariata. Sulle sei dimensioni dell'autocompassione si osserva un cambiamento nella dimensione della gentilezza verso di sé. L'interazione Tempo x Gruppo è risultata significativa con  $F(2,84) = 3.21$ ,  $p = 0.045$ . (dati consultabili nel grafico 4.1). Come è possibile osservare nel grafico il gruppo di controllo nel tempo (nelle fasi di pre-, post- e follow up) non subisce variazioni, a differenza del gruppo sperimentale che subisce un incremento dell'auto-gentilezza fino alla fase di follow-up.

Grafico 4.2 Valori medi dell'auto-gentilezza



In tabella 4.2.1 sono riportati i valori medi delle 6 dimensioni dell'autocompassione nei tre momenti: pre-, post-, e follow up. Per spiegare la differenza tra le medie relative alle dimensioni dell'autocompassione è possibile osservare che quelle di partenza (Tabella 4.2.1) superano o sono di poco inferiori al valore medio indicato nei riferimenti normativi.

Tabella 4.2.1 – Valori medi delle 6 dimensioni dell'autocompassione

<b>DIMENSIONI AUTOCOMPASSIONE</b>	<b>GRUPPO</b>	<b>PRE</b>	<b>POST</b>	<b>FOLLOW-UP</b>	<b>RIFERIMENTI NORMATIVI M(DS)</b>
<b>Autogentilezza</b>	sperimentale	3.17	3.35	3.60	2.78 <b>(0.79)</b>
	controllo	3.36	3.40	3.37	
<b>Autogiudizio</b>	sperimentale	2.88	2.91	2.61	3.05 <b>(0.80)</b>
	controllo	2.75	2.79	2.80	
<b>Umanità comune</b>	sperimentale	3.07	3.28	3.57	2.88 <b>(0.80)</b>
	controllo	3.20	3.28	3.30	
<b>Isolamento</b>	sperimentale	2.82	2.40	2.57	3.05 <b>(0.93)</b>
	controllo	2.68	2.45	2.67	
<b>Mindfulness</b>	sperimentale	3.42	3.44	3.55	3.15 <b>(0.83)</b>
	controllo	3.67	3.58	3.58	
<b>Identificazione eccessiva</b>	sperimentale	2.97	2.76	2.67	3.14 <b>(0.90)</b>
	controllo	2.60	2.40	2.68	

### 4.3 ALTRI EFFETTI

Dalla tabella 4.3 è possibile riscontrare una tendenza in calo della media nello stile controllante che diminuisce nel post-test sia per il gruppo sperimentale che di controllo con  $F(2,84) = 1.010$  e  $p = 0.32$  ed una leggera tendenza in calo nello stile strutturante che si mantiene nel follow-up per il gruppo sperimentale con  $F(2,84) = 0.062$  e  $p = 0.80$ . Per quanto riguarda le altre 5 dimensioni dell'autocompassione non sono stati riscontrati cambiamenti significativi.

Tabella 4.3 Valori medi delle dimensioni considerate oltre all'auto-compassione

<b>Variabile</b>	<b>Gruppo</b>	<b>Pre- Test M(DS)</b>	<b>Post- Test M(DS)</b>	<b>Follow- up M(DS)</b>
<b>Stile supportivo</b>	Sperimentale	70.07	69.73	69.43
	Controllo	70.95	69.20	70.50
<b>Stile strutturante</b>	Sperimentale	77.00	74.38	74.00
	Controllo	76.80	76.60	77.15
<b>Stile controllante</b>	Sperimentale	48.80	45.65	46.61
	Controllo	49.20	46.95	45.35
<b>Stile caotico</b>	Sperimentale	31.88	32.03	33.61
	Controllo	33.35	34.25	33.15
<b>Sod.Bis.competenza</b>	Sperimentale	3.827	3.64	3.87
	Controllo	4.01	4.01	3.96
<b>Sod.Bis.Autonomia</b>	Sperimentale	3.72	3.65	3.77
	Controllo	3.82	3.77	3.85
<b>Sod. Bis. Relazione</b>	Sperimentale	4.26	4.32	4.31
	Controllo	4.52	4.18	4.11
<b>Frustr. Bis. Competenza</b>	Sperimentale	1.71	1.65	1.90
	Controllo	1.52	1.43	1.52
<b>Frustr. Bis. Autonomia</b>	Sperimentale	2.04	2.15	2.19
	Controllo	2.30	2.32	2.26
<b>Frustr. Bis. Relazione</b>	Sperimentale	1.49	1.48	1.75
	Controllo	1.30	1.48	1.48
<b>Esaurimento emotivo</b>	Sperimentale	16.96	17.07	17.50
	Controllo	16.35	15.45	13.80
<b>Depersonalizzazione</b>	Sperimentale	3.23	3.76	5.30
	Controllo	2.90	3.70	3.00
<b>Realizzazione personale</b>	Sperimentale	34.00	33.80	33.96
	Controllo	36.15	36.00	35.20
<b>Rivalutazione</b>	Sperimentale	4.76	4.91	4.98
	Controllo	5.16	4.71	4.61
<b>Soppressione</b>	Sperimentale	3.36	3.38	3.44
	Controllo	3.30	3.38	3.07
<b>Entusiasmo sentito</b>	Sperimentale	14.84	14.61	14.76
	Controllo	14.30	13.90	14.300
<b>Entusiasmo provato</b>	Sperimentale	26.61	26.80	26.76
	Controllo	28.50	28.10	28.50

## **CAPITOLO 5**

### **5.1 DISCUSSIONE**

L'obiettivo principale di questa tesi è quello di osservare e analizzare la dimensione dell'autocompassione negli insegnanti e valutare i vantaggi che un training online può apportare agli stessi. E' stato possibile osservare che gli insegnanti che presentano uno stile di insegnamento caotico tendono ad avere i livelli di mindfulness più bassi. E' stato possibile altresì riscontrare correlazioni positive tra le sottodimensioni positive dell'autocompassione e la soddisfazione e frustrazione dei bisogni. Sono invece presenti correlazioni negative tra le sottodimensioni negative ed il costrutto. L'autocompassione correla positivamente con la realizzazione personale, con le sottodimensioni dell'auto-gentilezza e con la mindfulness. La regolazione emotiva ed il suo costrutto della rivalutazione emotiva correlano positivamente con le sottodimensioni dell'autocompassione e negativamente con quelle negative. Sono state riscontrate correlazioni positive con lo stile supportivo e strutturante degli insegnanti. Tra auto-gentilezza e: autocritica, isolamento, e iper-identificazione le correlazioni sono risultate negative.

### **5.2 PRINCIPALI RISULTATI**

Le correlazioni rilevate confermano l'ipotesi iniziale che ipotizzano una correlazione significativa e positiva dell'autocompassione con le sottodimensioni positive. I risultati di questa ricerca non sono risultati particolarmente significativi anche se è emerso un incremento positivo nel costrutto dell'auto-gentilezza indagata attraverso la Self-Compassion Scale (SCS-Neff, 2003). Questo dato conferma che per questa dimensione il

training ha avuto effetto. A distanza di tempo il campione del gruppo sperimentale ha dimostrato di mantenere l'incremento osservato, questo dato potrebbe sostenere la prima ipotesi di partenza che vede un aumento del livello di autocompassione a seguito dell'applicazione del training. Non vi sono ulteriori dati significativi per l'effetto tempo nelle altre dimensioni indagate, tuttavia è possibile sottolineare delle tendenze come il calo della media nello stile controllante (che diminuisce post-test) ed una leggera tendenza di calo nello stile strutturante, che si mantiene anche nel follow-up. Le altre 5 dimensioni dell'autocompassione non hanno evidenziato effetti significativi. E' necessario notare però che le medie iniziali del campione, confrontate con i valori normativi delle sottoscale, non si differenziano significativamente. La mancanza di una differenza significativa tra le due permette di poter ipotizzare che il campione preso in esame presentava già punteggi nella norma nel costrutto dell'autocompassione. Alcuni degli insegnanti che hanno partecipato a questa ricerca hanno concluso o stavano ancora frequentando corsi di crescita personale incentrati su training motivazionali e su attività mirate ad aumentare l'entusiasmo negli insegnanti. E' possibile ipotizzare che questo elemento può aver condizionato i valori delle medie di partenza. Altro fattore da considerare riguarda gli Outliers: i valori di qualche partecipante è risultato più basso e quindi i risultati di questi ultimi si sono rivelati discordanti. Nonostante ciò non sono stati esclusi dallo studio poiché questa discordanza permette di spiegare la difficoltà nell'osservare un effetto significativo del training effettuato, sui livelli di autocompassione. La terza ipotesi è stata parzialmente confermata: l'aumento dell'autogentilezza si è mantenuto nel tempo, per gli altri costrutti l'aumento dell'autoconsapevolezza non ha subito incrementi.

### **5.3 LIMITI DELLO STUDIO**

Sono stati riscontrati dei limiti della ricerca: la volontarietà nel partecipare alle attività e quindi al training ha influito sui risultati poiché si ipotizza che i partecipanti con un livello di autocompassione più alto siano stati più motivati a partecipare al training rispetto ai partecipanti con livelli di autocompassione più bassi. A conferma di quanto appena riportato gli insegnanti, non hanno partecipato al training per motivi di tempo o perché non lo hanno considerato sufficientemente necessario. La rappresentatività del campione ed un alto numero di partecipanti che hanno abbandonato durante lo studio, costituiscono un ulteriore limite in quanto sono stati esclusi dal campione non avendo completato tutte le attività previste. Inoltre, gli esercizi presenti nelle varie attività sono risultati lunghi e ripetitivi per i partecipanti. Questo ultimo fattore potrebbe aver influito sulla scelta di interrompere la partecipazione da parte degli insegnanti.

### **5.4 IMPLICAZIONI TEORICHE E PRATICHE**

Alla luce di quanto analizzato e osservato, al fine di riscontrare correlazioni maggiormente significative e positive con il costrutto dell'autocompassione e le sue sotto-dimensioni, si potrebbero prevedere delle attività che coinvolgano più attivamente l'insegnante come per esempio non presentare un solo video, bensì un video per ogni specifica attività. Molti dei partecipanti hanno apprezzato il video e alcuni hanno chiesto informazioni specifiche per poterlo avere al fine di rivederlo. In questo tipo di ricerche e attività online potrebbe essere considerata maggiormente la componente visiva per compensare in qualche modo l'assenza di un contatto diretto con lo sperimentatore. Altra ipotesi sarebbe quella di eseguire queste attività in presenza per permettere

all'insegnante di potersi relazionare di persona con chi sottopone le attività e rimanere più concentrati durante le stesse. Una terza opzione potrebbe essere quella di una forma mista (una parte di campione online e una parte in presenza) per continuare a garantire la partecipazione anche ad insegnanti che non possono raggiungere fisicamente il luogo di incontro. Probabilmente ha inciso anche la numerosità dei partecipanti. Avere un campione numericamente più ampio non permetterebbe che l'abbandono di alcuni dei partecipanti incida sulla rappresentatività del campione. La lunghezza dei questionari potrebbe essere un altro fattore che ha influito negativamente. Un'altra implicazione pratica potrebbe essere quella di porre maggiore attenzione al campione selezionato: molti insegnanti hanno o stavano ancora partecipando a percorsi di crescita personale se non percorsi specifici per gli insegnanti che avevano come obiettivo quello di aumentare i livelli di motivazione, entusiasmo e autocompassione negli stessi. Questo ultimo fattore potrebbe aver influito sul valore delle medie di partenza.

## **CONCLUSIONE**

E' possibile concludere che la ricerca condotta tramite il training online proposto agli insegnanti, con il fine di incrementare i livelli di autocompassione, è risultato efficace solo per i livelli di auto-gentilezza nel gruppo sperimentale, anche a distanza di un mese dalla fine dell'analisi. Sono state rilevate altresì, correlazioni positive tra le dimensioni dell'autocompassione ed i costrutti indagati. L'efficacia del training è quindi limitata, tuttavia utilizzando modalità più coinvolgenti (ad es. video, incontri di persona, attività di gruppo, immagini etc.) si potrebbe ipotizzare un maggiore livello di attenzione e di conseguenza di motivazione da parte dei partecipanti, oltre che un maggiore livello di soddisfazione che li indurrebbe a proseguire e a non abbandonare.

## BIBLIOGRAFIA

Aelterman, N., Maarten, V., Leen H., Bart S., Johnny R. J. F., e Reeve J., (Aprile 2019). «Toward an Integrative and Fine-Grained Insight in Motivating and Demotivating Teaching Styles: The Merits of a Circumplex Approach.» *Journal of Educational Psychology* 111, fasc. 3: 497–521.

Baelen, R. N., (2020. "An Experimental Evaluation Of A Brief Self-Compassion Training With First-Year Teachers" . *Publicly Accessible Penn Dissertations*. 3726.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289-303.

Barnard, Laura, K., e Curry, J. F., (2011) «Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions». *Review of General Psychology*, 15, fasc. 4, 289–303.

Bobbio, A., & Manganelli, A. M. (2011). Measuring social desirability responding. A short version of Paulhus' BIDR 6. *Testing, Psychometrics Methodology in Applied Psychology*, 18(2), 117-135.

Csaszar, I. E., Curry, J. R., & Lastrapes, R. E. (2018). Effects of Loving Kindness Meditation on Student Teachers' Reported Levels of Stress and Empathy. *Teacher Education Quarterly*, 45(4), 93–116.



De Stasio, Fiorilli, S. C., Benevene, P., Boldrini, F., Ragni B., Pepe, A., e Maldonado Briegas, J.J., (2019) «Subjective Happiness and Compassion Are Enough to Increase Teachers' Work Engagement?» *Frontiers in Psychology* 10, 2268.

Di Fabio, A. (2017b). Self-Compassion Scale: Primo contributo alla validazione della versione italiana [Self-Compassion Scale: First study for the validation of the Italian version]. *Counseling. Giornale Italiano di Ricerca e Applicazioni*, 10(2).

Germer, C., & Neff, K. (2021, April). Insegnare il programma Autocompassione e Mindfulness: Una guida per professionisti del benessere e della salute. *Edra*. 1-592

Halamová, J., Baránková, M., Strnádelová, B., & Koroniova, J. (2018). Consensual qualitative research on free associations for compassion and self-compassion. *Human Affairs*, 28(3), 253-270.

Halamová, J., Kanovský, M., Varšová, K., & Kupeli, N. (2021). Randomised controlled trial of the new short-term online emotion focused training for self-compassion and self-protection in a nonclinical sample. *Current psychology*, 40, 333-343.

Hanh, T.N. (1987) *The miracle of mindfulness: a manual of meditation*. Boston: Beacon Press. 1-140

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Hwang, Yoon-Suk, Medvedev. O. N., Krägeloh, C. Hand, K., Jae-Eun Noh, e Nirbhay, N. Singh. (2019) «The Role of Dispositional Mindfulness and Self-Compassion in Educator Stress». *Mindfulness* 10, fasc. 8:1692–1702.

Keller, M. M., Becker, E. S., Frenzel, A. C., & Taxer, J. L. (2018). When Teacher Enthusiasm Is Authentic or Inauthentic: Lesson Profiles of Teacher Enthusiasm and Relations to Students' Emotions. *AERA Open*. Vol. 4, n. 4, pp. 1–16

Laura, K. Bernard and Curry, J. F. (2011) Self compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. Duke University. *Review of General Psychology* 15(4):289-303

Maratos, F.A., Montague, J., Ashra, H. et al. (2019). Evaluation of a Compassionate Mind Training Intervention with School Teachers and Support Staff. *Mindfulness* 10, 2245–2258.

Matos, M., Albuquerque, I., Galhardo, A., Cunha, M., Pedroso Lima, M., Palmeira, L., & Gilbert, P. (2022). Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. *Plos one*, 17(3).

Matos, Marcela, Palmeira L., Albuquerque I., Cunha M., Pedroso Lima, M., Galhardo A., Maratos, F. A.e P. Gilbert. (2022) «Building Compassionate Schools: Pilot Study of a Compassionate Mind Training Intervention to Promote Teachers' Well-Being». *Mindfulness* 13, fasc. 1: 145–61.

Matos, M., Duarte, C., Duarte, J. et al. (2022). Cultivating the Compassionate Self: an Exploration of the Mechanisms of Change in Compassionate Mind Training. *Mindfulness* 13, 66–79.

Moè A., e I.Katz, (2022): «Need Satisfied Teachers Adopt a Motivating Style: The Mediation of Teacher Enthusiasm». *Learning and Individual Differences* 99:102203.

Moè, A., P.Consiglio, e Katz, I. (2022). «Exploring the Circumplex Model of Motivating and Demotivating Teaching Styles: The Role of Teacher Need Satisfaction and Need Frustration». *Teaching and Teacher Education* 118: 103823.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

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. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.

Neff, Kristin D. (2011) «Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being: Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being». *Social and Personality Psychology Compass* 5, fasc. 1: 1–12.

Sauve, Julie Ann. (2017) «Building Teacher Resilience : Relations of Self-Compassion among Teacher Efficacy and Burnout». *University of British Columbia*.

Tarrasch, R., Berger, R. & Grossman, D. (2020) Mindfulness and Compassion as Key Factors in Improving teacher's Well Being. *Mindfulness* 11, 1049–1061.

Veneziani, C. A., Fuochi, G., & Voci, A. (2017). Self-compassion as a healthy attitude toward the self: Factorial and construct validity in an Italian sample. *Personality and Individual Differences*, 119, 60-68.