



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

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

Corso di laurea in Scienze Psicologiche Sociali e del Lavoro

Elaborato Finale Triennale

-

**Promozione dell'autocompassione e benessere. Una rassegna nel
contesto universitario**

Fostering self-compassion and well-being: a review in the university context

Relatrice

Prof.ssa Angelica Moè

Laureanda

Francesca Cecchin

Matricola

2011840

Anno accademico 2022/2023

INDICE

INTRODUZIONE.....	2
CAPITOLO 1. AUTOCOMPASSIONE.....	3
1.1 Definizione	3
1.1.1 Il modello di K. Neff.....	3
1.2 Strumenti di misura.....	4
1.3 I benefici per l'individuo.....	6
1.4 Differenze con altri costrutti.....	7
1.4.1 Autocompassione vs. Autostima.....	7
1.4.2 Autocompassione vs. Autocritica.....	8
CAPITOLO 2. AUTOCOMPASSIONE E BENESSERE PSICOLOGICO NEGLI STUDENTI UNIVERSITARI.....	10
2.1 Il contesto universitario.....	10
2.2 Autocompassione in relazione allo stress e al burnout.....	10
2.3 Autocompassione in rapporto alla motivazione e all'autocritica.....	12
2.4 Autocompassione nel contesto della pandemia di COVID-19.....	14
2.5 Interventi di promozione e la loro efficacia.....	16
CAPITOLO 3. CONCLUSIONI E RIFLESSIONI.....	19
3.1 Limiti della ricerca.....	19
3.2 Sviluppi futuri e applicazioni.....	20
BIBLIOGRAFIA.....	21

PREMESSA

Nel contesto dinamico e complesso dell'istruzione universitaria, il benessere psicologico degli studenti e delle studentesse ha acquisito una crescente attenzione nella letteratura scientifica come fattore importante per il successo accademico e la crescita personale. Tuttavia, l'esperienza universitaria può essere caratterizzata non solo da soddisfazione, reti sociali e opportunità educative, ma anche pressioni, incertezza sul futuro e un carico emotivo considerevole, che spesso mettono alla prova le risorse emotive dei giovani studenti. In questo contesto, l'autocompassione emerge come un aspetto promettente per affrontare le sfide psicologiche e promuovere il benessere complessivo. Essa riflette l'atteggiamento di gentilezza, accettazione e comprensione verso sé stessi, simile a quello che si può provare nei confronti di una persona cara, contrapponendosi all'autocritica e promuovendo un rapporto più positivo con il sé, in particolare durante momenti di difficoltà, fallimento o forte stress. Negli ultimi anni, la ricerca ha dimostrato che l'autocompassione è associata ad una serie di benefici per il benessere psicologico, anche per quanto riguarda i disagi emotivi causati dalla pandemia, tra cui maggiore resilienza, riduzione dello stress e del burnout, miglioramento della motivazione intrinseca e dell'autostima. Dunque, questo elaborato finale si propone di esplorare approfonditamente l'efficacia degli interventi di promozione rivolti a studenti e studentesse dell'università, analizzandone i benefici, le differenze con altri costrutti e le strategie adottate per coltivare la propria autocompassione. Maggiori livelli di autocompassione permettono ai giovani di affrontare le difficoltà tipiche dell'ambiente universitario in maniera più equilibrata, consentendo loro di godere di un'esperienza più appagante e positiva.

CAPITOLO 1.

L'AUTOCOMPASSIONE

1.1 Definizione

Partendo dal più ampio concetto di compassione verso gli altri e dalla filosofia buddista, Kristin Neff ha teorizzato il concetto di autocompassione, il quale si riferisce al modo in cui ci relazioniamo con noi stessi in situazioni di difficoltà. In particolare, è la capacità di trattare sé stessi con comprensione, supporto e gentilezza in momenti di sofferenza o disagio causati da errori, insuccessi o inadeguatezze personali.

Contrariamente a chi si atteggiava principalmente con autocritica e rigidità verso di sé, chi possiede maggiori livelli di autocompassione adotta un atteggiamento compassionevole e accogliente verso la propria esperienza di vita. L'autocompassione comprende la consapevolezza che dolore e fallimento sono parte della condizione umana e richiede di essere coscienti dei propri sentimenti e delle proprie esperienze senza giudizio, trattandosi con amorevolezza e comprensione come si farebbe con una persona cara. Essa implica anche l'auto-accettazione, che permette di coltivare una maggiore resilienza emotiva e la capacità di affrontare le difficoltà con equanimità e gentilezza (Neff, 2023).

1.1.1 Il modello di K. Neff

Neff ha proposto un modello nel quale l'autocompassione è definita come un costrutto diversificato, composto da elementi separabili che si influenzano reciprocamente, e che possono essere organizzati in tre ampi domini (Neff 2016): gentilezza verso sé stessi, umanità comune e consapevolezza, intesa come stato mentale di presa di coscienza del presente e delle proprie esperienze interne ed esterne senza alcun giudizio. Perciò, l'autocompassione si costituisce come un sistema dinamico in cui i vari elementi collaborano sinergicamente per alleviare la sofferenza personale. Ciascuno dei tre elementi che la compongono si può rappresentare su un continuum bipolare, i cui poli sono opposti.

In primo luogo, l'autocritica e l'autogentilezza costituiscono due atteggiamenti antitetici verso di sé: se il primo prevede una posizione giudicante e pessimista, che può ostacolare il benessere individuale, il secondo si basa sulla capacità di riconoscere e accettare le proprie imperfezioni senza giudizio, con amorevolezza e compassione, favorendo una visione positiva di sé. Inoltre, l'autogentilezza supera la semplice cessazione dell'autocritica, poiché implica un'attiva manifestazione di interesse verso la propria

sofferenza: si cerca di alleviare il proprio disagio non perché si ritiene di essere inadeguati così come si è, ma perché si nutre una sincera preoccupazione per il proprio benessere.

In secondo luogo, il senso di umanità comune comporta il riconoscimento che il fallimento e il dolore sono parte integrante della condizione umana e che tutti gli individui, senza eccezione, si confrontano con queste sfide nel corso della loro esistenza. Questa prospettiva condivisa è in contrasto con il sentimento di isolamento, che porta ad una percezione di separazione dagli altri, in quanto si tende a ritenere che gli altri godano di una vita priva di difficoltà. Questa percezione di anormalità genera un senso di distacco che intensifica ulteriormente il disagio. E' per questo motivo che l'autocompassione aiuta a sentirsi connessi con gli altri e meno estraniati.

Infine, la dimensione della consapevolezza, ossia la capacità di essere pienamente consapevoli di sé stessi e dei propri sentimenti di dolore o fallimento, si contrappone all'iper-identificazione con tali esperienze. Nel caso in cui si cerca di combattere o resistere alla sofferenza, potrebbe verificarsi un eccessivo assorbimento dell'attenzione nei confronti del dolore stesso, portando a identificarsi con esso e impedendo di adottare la prospettiva necessaria per prendersi adeguatamente cura di sé stessi (Neff, 2023). Pertanto, è importante sviluppare una consapevolezza delle proprie emozioni, in modo da essere in grado di accoglierle senza giudizio, accettando la propria sofferenza.

1.2 Gli strumenti di misura

Tra i metodi più comunemente utilizzati nelle ricerche per misurare i livelli individuali di autocompassione si trova la valutazione tramite strumenti di tipo *self-report*, come per esempio la *Self-Compassion Scale* (SCS), sviluppata da Neff (2003). La SCS è una metodologia utilizzata per misurare i tratti relativi all'inclinazione generale a rispondere con autocompassione in situazioni di inadeguatezza personale, fallimenti o avversità. Si compone di un insieme di 26 item riguardanti le sei diverse componenti dell'autocompassione precedentemente delineate: autogentilezza, autogiudizio, umanità comune, isolamento, consapevolezza e iper-identificazione. Alcuni esempi sono riportati nella seguente tabella (1).

TAB.1: esempi di item utilizzati nella SCS per ogni componente del modello (Neff, 2003).

Autogentilezza	“Cerco di essere amorevole verso me stesso quando provo dolore emotivo”
Autogiudizio	“Disapprovo e giudico i miei difetti e le mie inadeguatezze”
Umanità comune	“Quando le cose mi vanno male, vedo le difficoltà come parte della vita che tutti attraversano”
Isolamento	“Quando penso alle mie inadeguatezze tendo a farmi sentire più separato e tagliato fuori dal resto del mondo”
Consapevolezza	“Quando mi sento giù cerco di avvicinarmi ai miei sentimenti con curiosità e apertura”
Iper-identificazione	“Quando qualcosa mi turba, mi lascio trasportare dai miei sentimenti”

E' chiesto di valutare la propria autocompassione su una scala da 1 (quasi mai) a 5 (quasi sempre) e i risultati si posizionano sul continuum bipolare tra auto-risposta non compassionevole (UCS) e auto-risposta compassionevole (CS) (Neff, 2023). Inoltre, sono state proposte diverse varianti della SCS, tra cui la *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF; Raes et al., 2011) composta da 12 item, la versione a 17 item specificamente sviluppata per i giovani ragazzi, e la *State Self-Compassion Scale* (S-SCS; Neff et al., 2021) che valuta la risposta autocompassionevole nel momento presente.

Tuttavia, in ambito accademico esistono diverse concettualizzazioni del costrutto dell'autocompassione, da cui si possono ricavare altre scale di misura. Ad esempio, la *Social Mentality Theory* (SMT; 2005) di Gilbert ritiene che l'autocompassione sia uno stato mentale che deriva dai ruoli biosociali dei mammiferi, i quali includono il prendersi cura e la ricerca di cure, e che l'autocritica nasca dai ruoli sociali evoluti che proteggono l'individuo dalle minacce sociali; a partire da questa teoria sono state sviluppate le scale di autocritica e auto-rassicurazione (Gilbert et al., 2004) al fine di misurare questi due modi di relazionarsi con sé stessi. Un esempio più recente è lo sviluppo delle *Compassionate Engagement and Action Scales* (Gilbert et al., 2017), fondate sulla definizione di autocompassione come la sensibilità alla sofferenza associata all'impegno di alleviarla (Goetz et al., 2010), che misurano altri elementi correlati e ritenuti fondamentali come il disagio e la motivazione.

1.3 I benefici per l'individuo

Esistono diverse interpretazioni del concetto di benessere. Ad esempio, si può fare riferimento al benessere soggettivo, che include sia il benessere cognitivo sia quello affettivo (Diener, 1984; Eid & Larsen, 2008). Il benessere soggettivo si concentra sulla valutazione personale della qualità della vita e delle emozioni positive e negative che un individuo sperimenta. E' possibile considerare anche il benessere psicologico, un concetto più ampio proposto da Ryff (1989), che si concentra sullo sviluppo e il mantenimento di una serie di dimensioni psicologiche positive, tra cui l'autonomia, l'autorealizzazione, le relazioni positive con gli altri, il significato nella vita e l'accettazione di sé. Inoltre, è importante menzionare il concetto di benessere relazionale, proposto da Yarnell e Neff (2013), che si riferisce alla qualità delle relazioni interpersonali e all'esperienza di connessione e supporto sociale: l'autocompassione va oltre il trattamento gentile rivolto a sé stessi, poiché ha un impatto positivo sulle relazioni interpersonali. Le persone che adottano un atteggiamento autocompassionevole manifestano una maggiore empatia e compassione verso gli altri, contribuendo così a relazioni interpersonali più soddisfacenti e felici (Zessin et al., 2015).

L'autocompassione favorisce il benessere psicologico e costituisce un fattore protettivo dalle psicopatologie. Le meta-analisi condotte considerando campioni di individui adulti e adolescenti hanno fornito evidenze consistenti sull'associazione inversa tra autocompassione e stati mentali negativi, come depressione, ansia, stress ed ideazione suicidaria, con effetti di dimensioni che vanno da moderate a grandi (Ferrari et al., 2019; Suh & Jeong, 2021). Una recente meta-analisi condotta da Luo et al. (2021) ha evidenziato che gli interventi basati sull'autocompassione hanno mostrato effetti di dimensioni medie nel ridurre il disturbo da stress post-traumatico. Un'altra meta-analisi condotta da Turk & Waller (2020) ha rilevato un'associazione significativa tra autocompassione e riduzione del disturbo alimentare e dei problemi legati all'immagine corporea, con effetti di dimensioni che vanno da medie a forti. Una revisione sistematica condotta da Cleare et al. (2019) ha riportato una forte evidenza dell'associazione negativa tra autocompassione, ideazione suicidaria ed autolesionismo.

La causa di questo fenomeno si può trovare nella capacità dell'autocompassione di ridurre il pensiero automatico e negativo (Yip & Tong, 2021), la soppressione emotiva (Yela et al., 2022), l'identificazione con le emozioni negative (Miyagawa & Taniguchi, 2020) e dunque migliorare le abilità di regolazione delle emozioni (Inwood & Ferrari, 2018). E' anche per questo che essa tende a ridurre l'autocritica e la vergogna, incoraggiando

l'accettazione delle proprie debolezze e fallimenti. Questo favorisce una sensazione di sicurezza interiore, riducendo così la tendenza all'autogiudizio negativo che può incidere sul benessere psicologico dell'individuo, e uno sviluppo positivo dell'autostima. Inoltre, l'autocompassione contribuisce all'aumento della stabilità emotiva e all'incremento della capacità di adattamento delle persone di fronte alle molteplici sfide della vita (Neff, 2023). In conclusione, grazie alla ricerca scientifica, si è evidenziata una relazione tra autocompassione e benessere psicologico, che comprende la felicità, la coscienziosità, l'ottimismo e la riduzione dell'ansia, dei sintomi depressivi e della ruminazione (Hall, 2013).

1.4 Differenze con altri costrutti

1.4.1 Autocompassione VS. Autostima

L'autocompassione e l'autostima sono due costrutti che condividono degli effetti positivi collegati al benessere psicologico dell'individuo, influenzando l'atteggiamento e la percezione di sé.

Tuttavia, sebbene possano sembrare simili, presentano sostanziali differenze. Mentre l'autocompassione riguarda l'atteggiamento di gentilezza, comprensione ed accettazione verso sé stessi in situazioni difficili, l'autostima si riferisce alla valutazione globale e soggettiva che una persona fa di sé, sulla base di fattori esterni come la congruenza con standard personali o il confronto con gli altri (Harter, 1999). L'autostima coinvolge il processo di valutazione delle proprie prestazioni personali in relazione ai parametri stabiliti in ambiti considerati significativi.

Secondo la ricerca scientifica, l'autocompassione offre benefici per il benessere personale e la salute mentale comparabili a quelli dell'autostima, ma senza le possibili conseguenze negative associate a quest'ultima. Infatti, l'autostima può risultare precaria a seconda di un successo o insuccesso, confronti o aspettative, e ciò può generare maggiore stress psicologico, ansia e, nei casi più gravi, sintomi depressivi.

Al contrario, quando si adotta un atteggiamento autocompassionevole, vedendosi come parte di un insieme più ampio e interconnesso quale è l'umanità nella sua imperfezione, si sperimenta un senso di valore personale, sicurezza, accettazione e protezione; di conseguenza, si avrà un'elevata autostima positiva. Questo insieme di disposizioni non provoca un senso di superiorità, come potrebbe creare l'autostima, ma tende favorire le relazioni con gli altri (Neff, 2023).

1.4.2 Autocompassione VS. Autocritica

Un altro elemento che si può considerare quando si tratta di autocompassione è l'autocritica. L'autocritica può essere definita come un fattore che contrasta l'autocompassione, rappresentando uno dei suoi principali ostacoli. Essere autocritici verso sé stessi significa autovalutarsi negativamente, manifestando un atteggiamento severo, giudicante e critico verso i propri pensieri, emozioni ed azioni, che spesso si accompagnano ad un senso di inadeguatezza e autocondanna. Gli effetti dell'autocritica sul benessere psicologico sono significativi, poiché possono comportare una diminuzione dell'autostima e un aumento di stress, ansia, insicurezza e disagio psicologico (Zhang et al. 2017, Wakelin 2022). Negli anni Ottanta, l'autocritica è stata teorizzata come un singolo processo che variava nel grado di gravità, e solo successivamente è stata divisa in due forme, il "sé odiato" e il "sé inadeguato".

Mentre il primo è caratterizzato da un atteggiamento di aggressività, auto-odio e la difficoltà ad integrare ed accettare caratteristiche del sé che piacciono meno, il secondo si concentra sull'individuazione delle inadeguatezze, delle aree da migliorare e dei fallimenti, con l'obiettivo di promuovere l'autocorrezione.

A differenza di coloro che praticano maggiore autocompassione, gli individui che manifestano principalmente un atteggiamento di autocritica mostrano resistenza nel costruire relazioni interpersonali e riscontrano difficoltà nel creare un rapporto terapeutico positivo (Wakelin, 2022). Numerosi studi hanno evidenziato che l'autocritica è associata a comportamenti autolesionistici, depressione e psicopatologia, ed è correlata con diversi problemi come il ricordo del rifiuto da parte dei genitori, il bullismo durante l'adolescenza e il maltrattamento sui minori. Inoltre, si è riscontrato che l'autocritica svolge un ruolo di mediazione tra le prime esperienze negative, i sintomi depressivi e le tendenze suicidarie (O'Neill, 2021).

In conclusione, è consigliabile adottare un atteggiamento maggiormente autocompassionevole, poiché esso contribuisce a sviluppare un'immagine positiva di sé e a ridurre gli effetti negativi causati dall'autocritica.

CAPITOLO 2.

Autocompassione e benessere psicologico negli studenti universitari

2.1 Il contesto universitario

La vita universitaria si può caratterizzare come un periodo definito da una grande crescita personale, ricco di stimoli, soddisfazioni e nuove opportunità. Tuttavia, tale esperienza può anche comportare significative responsabilità, pressioni accademiche, elevate aspettative e possibili difficoltà, che a loro volta possono influenzare negativamente il benessere psico-emotivo degli studenti e delle studentesse (Fong & Loi et al, 2016).

Infatti, quando essi percepiscono di avere maggiori richieste rispetto alle risorse che hanno a disposizione, possono sviluppare sentimenti di inadeguatezza e incompetenza, favorendo l'insorgenza di valutazioni negative verso di sé, autocritica e senso di vergogna ed aumentando così i rischi di patologie più gravi, come la depressione. A questo proposito, è stato evidenziato nello studio di Steptoe et al. (2007), condotto su una popolazione di 17.348 studenti universitari di 23 Paesi del mondo, che quest'ultimi hanno i più alti tassi di sofferenza psicologica rispetto alla popolazione generale.

Per cercare di ridurre il disagio psicologico e favorire un'esperienza migliore e più positiva per i giovani studenti, tra le possibili soluzioni è emersa la promozione dell'autocompassione: nel contesto scientifico recente, si è riscontrato un aumento di interesse nei confronti di questo costrutto, soprattutto nell'ambito universitario, in quanto è stato riconosciuto il suo ruolo nel migliorare il benessere psicologico attraverso un atteggiamento gentile e comprensivo verso i propri fallimenti, dolori o inadeguatezze.

2.1 Autocompassione in relazione allo stress e al burnout

L'autocompassione è un costrutto che ha suscitato interesse tra gli studiosi, soprattutto per la sua associazione con la gestione dello stress e il burnout. Principalmente, nel contesto accademico, essa agisce come una risorsa psicologica che permette agli individui di affrontare gli eventi stressanti e le difficoltà in modo più adattivo, poiché può favorire una maggiore capacità di autoregolazione emotiva e ridurre l'impatto negativo di fattori ostacolanti sul benessere psicologico (Fong & Loi et al., 2016).

Nell'ambiente universitario esistono diverse circostanze che possono contribuire ad un considerevole carico emotivo di stress negli studenti, tra queste possono rientrare: la competizione accademica, le elevate aspettative provenienti sia dai genitori che dall'esterno, la pressione per ottenere buoni risultati, i carichi di lavoro intensi e la necessità di bilanciare studio, vita personale ed un eventuale lavoro. Questa condizione può avere importanti conseguenze negative, tra cui l'influenza del rendimento scolastico e la manifestazione di comportamenti rischiosi per la salute, come l'uso di sostanze; inoltre, livelli di stress percepito più elevati nei giovani universitari sono associati ad una minore qualità della vita, del benessere e del sonno.

E' possibile ipotizzare una relazione tra l'autocompassione e lo stress negli studenti universitari, che è stata studiata da Martínez-Rubio et al. (2023): essi hanno effettuato uno studio considerando un campione di 589 studenti di un'università di Valencia, di cui l'81,2% erano donne e l'età media era di 22,13 anni, indagando l'associazione tra i livelli

di stress percepito, consapevolezza, autocompassione ed evitamento esperienziale, ovvero l'evitare situazioni che possono causare sentimenti negativi o scomodi. Hanno proposto ai partecipanti una serie di questionari per misurare il livello dei costrutti interessati, mantenendo controllata l'influenza di variabili socio-demografiche (età, genere, relazione stabile, figli, lavoro, supporto familiare) e accademiche (borsa di studio, anno accademico, ore di studio settimanale, numero di soggetti bocciati almeno una volta durante la scuola) rilevanti. Dai risultati è emerso che lo stress percepito era correlato negativamente con l'autocompassione e la consapevolezza, che possono essere considerate fattori protettivi. E' stata rilevata una significativa associazione tra autocompassione e stress percepito, la quale indicherebbe che gli studenti molto stressati tendono ad essere più autocritici piuttosto che gentili nei confronti del fallimento e di loro stessi, indipendentemente dal loro profilo socio-demografico e accademico.

Uno stato di stress eccessivo e prolungato può portare allo sviluppo di una sindrome da burnout: secondo la definizione di Maslach (2016), il burnout rappresenta uno stato di esaurimento fisico, emotivo e mentale che si manifesta in risposta a forti e persistenti fattori stressanti nel contesto di un'attività professionale o accademica. Questo fenomeno è stato più ampiamente studiato nelle facoltà universitarie relative all'ambito sanitario: ad esempio, il burnout colpisce almeno la metà degli studenti di medicina (Fong & Loi et al., 2016) e un numero considerevole di studenti di odontoiatria (Kwak et al., 2021). La ricerca conferma che l'autocompassione riduce il burnout e favorisce un maggiore senso di equilibrio e soddisfazione nella vita universitaria e personale (Cabaços et al., 2023; Chan et al., 2022; Beaumont et al., 2016). Per esempio, in uno studio condotto da Dev e colleghi (2020) considerando tre campioni di operatori sanitari, tra cui uno di studenti di medicina, è emerso che negli studenti universitari un livello più elevato di autocompassione era associato ad un minore esaurimento ed una maggiore qualità della vita. Pertanto, essa potrebbe costituire un obiettivo di intervento utile per il supporto del benessere psico-emotivo di studenti che si trovano ad affrontare alti livelli di stress o situazioni di burnout.

2.2 Autocompassione in rapporto alla motivazione e all'autocritica

Numerosi studi condotti con popolazioni di studenti universitari hanno rilevato una correlazione significativa tra la motivazione accademica, l'autocompassione, l'autocritica e il benessere psicologico (Kotera, 2022).

Innanzitutto, una soluzione ampiamente consolidata per migliorare il benessere degli studenti universitari è rappresentata dal miglioramento della motivazione accademica, come definita nella teoria dell'autodeterminazione (STD; Deci & Ryan, 1985): tale teoria colloca la motivazione su un continuum che comprende la motivazione intrinseca, estrinseca e l'amotivazione. Se da un lato la motivazione intrinseca è associata ad una maggiore soddisfazione nello studio e nel raggiungimento dei risultati desiderati, dall'altro lato la motivazione estrinseca è influenzata da stimoli esterni e può generare una sensazione di costrizione, risultando in una minore motivazione verso il processo di apprendimento. La ricerca dimostra che l'autocompassione tra gli studenti universitari è positivamente associata alla motivazione intrinseca, mentre l'autocritica è correlata in modo positivo alla motivazione estrinseca. In particolare, l'autocritica può indurre un senso di inadeguatezza personale e delusione nei confronti di sé, con una conseguente diminuzione della motivazione accademica. Tutto ciò è associato ad un minore benessere psicologico ed è per questo motivo che l'autocompassione emerge come elemento chiave che promuove la consapevolezza delle proprie emozioni e dei propri pensieri negativi, facilitando il riconoscimento dell'autocritica e dei suoi effetti avversi. Gli studenti che sviluppano un maggiore livello di autocompassione tendono a riconoscere l'imperfezione insita nell'essere umano e ad accettare i propri limiti, il che contribuisce a ridurre il bisogno di perfezionismo e autogiudizio, due aspetti che spesso alimentano l'autocritica e riducono la motivazione accademica.

Ciò trova conferma nello studio di Kotera et al. (2022), che hanno indagato la relazione tra benessere, motivazione accademica (motivazione intrinseca, motivazione estrinseca e amotivazione), autocompassione ed autocritica in un campione di 130 studenti di psicologia presso un'università della Repubblica Ceca.

Gli obiettivi dello studio erano valutare le relazioni tra questi costrutti, identificare i predittori del benessere psicologico e, infine, indagare se la motivazione intrinseca agisse come mediatore nel percorso dall'autocompassione o dall'autocritica al benessere psicologico. I ricercatori hanno concluso che, in primo luogo, il benessere psicologico era associato positivamente alla motivazione intrinseca e all'autocompassione, ma negativamente correlato all'amotivazione e all'autocritica; in secondo luogo, l'autocompassione è emersa come il fattore predittivo più significativo del benessere mentale; infine, la motivazione intrinseca è risultata mediatrice nel percorso dall'autocompassione al benessere mentale, ma non in quello dall'autocritica, indicando

che l'essere più compassionevoli con sé stessi può migliorare la motivazione intrinseca degli studenti e delle studentesse.

Un'ulteriore conferma empirica deriva da uno studio precedente di Kotera et al. (2021) in cui hanno esaminato i predittori dell'autocompassione e le sue relazioni con la resilienza, l'impegno, la motivazione e il benessere psicologico. Coinvolgendo un campione di 182 studenti di infermieristica provenienti dal Regno Unito, con un'età compresa tra i 18 e 52 anni, hanno proposto loro dei questionari di autovalutazione relativi a tali costrutti. I dati sono stati analizzati attraverso l'utilizzo di analisi di correlazione e regressione e i risultati hanno rivelato che l'autocompassione era positivamente correlata alla resilienza, all'impegno, alla motivazione intrinseca e al benessere psicologico, mentre era negativamente correlata all'amotivazione. Inoltre, la resilienza e il benessere psicologico sono stati identificati come predittori significativi dell'autocompassione, suggerendo che un livello più elevato di resilienza e benessere psicologico può contribuire a coltivare una maggiore autocompassione negli studenti.

In conclusione, la realizzazione di interventi mirati a migliorare l'autocompassione si rivela importante nel contesto accademico, poiché aiuta gli studenti a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, a ridurre la tendenza all'autocritica e a mantenere una motivazione intrinseca verso l'apprendimento e il raggiungimento dei propri obiettivi accademici.

2.4 Autocompassione nel contesto della pandemia di COVID-19

La pandemia di COVID-19 ha avuto un effetto significativo sul contesto scolastico e universitario, causando repentini cambiamenti nelle modalità di apprendimento e imponendo restrizioni sociali, oltre a creare incertezze riguardo al futuro ed aumentare il livello di stress degli individui.

Una ricerca condotta da Dragioti et al. (2022) ha evidenziato che gli studenti universitari hanno subito maggiori conseguenze negative sulla salute mentale rispetto al resto della popolazione a causa della pandemia. Un ulteriore studio, condotto da Hunt et al. (2023) presso la NOSM University in Canada, ha indagato l'effetto della didattica a distanza sugli studenti di medicina e ha rivelato che gli studenti che seguivano esclusivamente online hanno riportato livelli significativamente più elevati di esaurimento rispetto a quelli in presenza, indicando un minor benessere complessivo, nonostante i punteggi simili su fattori protettivi come resilienza, consapevolezza ed autocompassione.

Le restrizioni ed il passaggio alla didattica a distanza hanno generato sentimenti di angoscia e un senso di impreparazione ed inadeguatezza, e ciò sottolinea come la pandemia abbia introdotto nuovi fattori di disagio per gli studenti. Poiché i servizi di sostegno psicologico all'interno degli atenei hanno spesso una disponibilità limitata (Dragioti et al., 2022), si è reso necessario trovare alternative più semplici ed immediate che potessero migliorare il benessere, tra cui la promozione dell'autocompassione. Infatti, nel contesto di questa sfida pandemica, l'autocompassione si è rivelata un fattore importante, così come la speranza, per aiutare gli studenti a fronteggiare il disagio psicologico (Satici et al., 2020). Di conseguenza, un'ulteriore ricerca è stata condotta per approfondire questo aspetto: Tran et al. (2022) hanno effettuato uno studio per esplorare la relazione tra autocompassione, speranza, benessere psicologico e soddisfazione di vita nel contesto del COVID-19, coinvolgendo un campione di 484 studenti tra i 18 e i 24 anni provenienti da diverse università del Vietnam. Le ipotesi formulate comprendevano rilevare l'esistenza di una correlazione positiva tra autocompassione e benessere psicologico, una correlazione positiva tra autocompassione e soddisfazione di vita, il ruolo di mediazione svolto dalla speranza nella relazione tra autocompassione e benessere psicologico, e infine il ruolo di mediazione svolto dalla speranza nella relazione tra autocompassione e soddisfazione di vita. I risultati hanno confermato il ruolo di mediazione svolto dalla speranza nelle relazioni tra autocompassione e benessere psicologico, ed autocompassione e soddisfazione di vita, così come è emersa una correlazione positiva tra autocompassione e benessere; tuttavia, non è stata trovata una correlazione positiva tra autocompassione e soddisfazione di vita, poiché l'effetto diretto dell'autocompassione sulla soddisfazione di vita non risultava significativo se la speranza svolgeva un ruolo di mediazione. Da ciò si può affermare che l'autocompassione influenza direttamente il benessere psicologico, perciò effettuare interventi volti alla promozione di quest'ultima può aumentare la speranza che, di conseguenza, può migliorare la soddisfazione di vita e, più in generale, il benessere complessivo degli studenti influenzato negativamente dalla pandemia. L'autocompassione può incentivare un atteggiamento non giudicante, facilitando così l'identificazione di obiettivi di vita desiderabili, come proteggere sé stessi e i propri cari, e accrescendo la fiducia nella formulazione di percorsi alternativi per raggiungerli, come mantenere la distanza sociale ed indossare sempre la mascherina.

Uno studio successivo è stato condotto da Karakasidou et al. (2023) al fine di analizzare la relazione tra autocompassione e benessere emotivo negli studenti universitari durante la pandemia di COVID-19. L'ipotesi teorica era indagare se l'autocompassione potesse fungere da fattore protettivo rispetto alle conseguenze psicologiche negative causate dalla situazione pandemica. Un campione di 101 studenti universitari ha partecipato all'indagine, completando misure *self-report* riguardanti autocompassione, depressione, ansia, stress, soddisfazione della vita e felicità soggettiva. I risultati hanno confermato l'ipotesi formulata: gli studenti con livelli più elevati di autocompassione hanno riportato minori livelli di depressione, ansia e stress, e maggiori livelli di soddisfazione della vita e felicità soggettiva, dimostrando che l'autocompassione predice significativamente il benessere emotivo. Inoltre, è emerso che l'isolamento ha moderato in modo significativo la relazione tra la felicità soggettiva e la depressione tra gli studenti universitari.

In conclusione, durante la pandemia di COVID-19, l'autocompassione si è dimostrata una risorsa psicologica rilevante per gli studenti universitari. Essa aiuta a mitigare gli effetti negativi dello stress e dell'incertezza, promuovendo una maggiore speranza e migliorando il benessere emotivo complessivo. Pertanto, incoraggiare e supportare un atteggiamento maggiormente autocompassionevole nel contesto accademico può essere una strategia efficace per affrontare le sfide psicologiche legate alla pandemia.

2.5 Interventi di promozione e la loro efficacia

Si riscontrano molteplici strategie di intervento per promuovere l'autocompassione. Gli psicologi Neff e Germer hanno sviluppato un training di formazione, chiamato "*Mindful Self-Compassion*" (MSC; 2019): si struttura su un arco temporale di otto settimane e, come riportato negli esempi in *tabella (2)*, incorpora esercizi scritti, come la stesura di un diario giornaliero, meditazioni e pratiche informali, come ad esempio il tocco supportivo, progettati per essere integrati nella routine quotidiana e aiutare le persone a coltivare la propria autocompassione attraverso la *Mindfulness* (Neff, 2023).

Tabella 2. Esempi di esercizi per praticare l'autocompassione (Neff & Germer, 2023; <https://self-compassion.org/category/exercises/>).

Diario quotidiano	Scrivi un diario quotidiano in cui ripensi a tutto ciò per cui ti sei sentito male, giudicato/a o qualsiasi esperienza difficile che ti ha causato dolore. Per ogni evento, usa la consapevolezza, un senso di comune umanità e gentilezza per riflettere in modo più compassionevole.
Pausa di autocompassione	Richiama alla mente una situazione difficile e ripeti alcune frasi per prendere consapevolezza delle tre dimensioni dell'autocompassione: autogentilezza, umanità comune e consapevolezza.
Tocco supportivo	Accarezza il tuo corpo (viso, petto, braccia, cuore), attivando così il sistema nervoso parasimpatico per aiutarti a sentirti calmo/a, curato/a e al sicuro.

La *Mindfulness* si è rivelata una pratica che contribuisce a sviluppare maggiore compassione verso sé stessi anche nel contesto accademico, come dimostrato in diversi studi scientifici (Centeno et al., 2020; Taylor et al., 2020; Gómez et al., 2021), e si basa sulla consapevolezza nel momento presente, portando ad accettare e osservare senza giudizio le proprie esperienze.

Ciò è stato concretizzato nei programmi di formazione *Mindfulness-Based Interventions* (MBIs; Kabat-Zinn, 2003), come il *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR; Kabat-Zinn, 1994), o il *Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT; Segal, 2002), che includono esercizi di meditazione guidata, focalizzazione sulla respirazione e l'attenzione consapevole a ciò che accade nell'ambiente circostante e dentro di sé. Questo tipo di interventi aiuta gli individui a cambiare modo di reagire alle proprie esperienze interiori, incentivando lo sviluppo di una consapevolezza verso emozioni, pensieri, ricordi e sensazioni, e infine mantenendo un atteggiamento di apertura, curiosità e compassione (Gómez, 2021).

Queste strategie di promozione si rivelano efficaci anche nel contesto universitario, soprattutto per coloro che manifestano livelli più modesti di autocompassione. Di fronte ad un insuccesso accademico, come per esempio non avere superato un esame, gli studenti con alti livelli di autocompassione dimostrano una maggiore propensione ad utilizzare strategie di coping adattivo, che includono il cercare supporto e l'accettazione delle proprie emozioni, piuttosto che l'evitamento; inoltre, essi non solo presentano meno timore del fallimento, ma sono anche più inclini a ritentare dopo esso. Ciò ha trovato conferma nello studio condotto da Smeets et al. (2014), nel quale è stata valutata l'efficacia

di un intervento mirato all'autocompassione, volto a migliorare anche la resilienza e il benessere emotivo in studentesse universitarie, che spesso manifestano livelli inferiori rispetto ai loro colleghi maschi. Il programma si è svolto in due settimane, durante le quali si è insegnato loro a notare la propria sofferenza, introducendo una serie di tecniche informali di autocompassione, e successivamente ad essere più compassionevoli quando affrontano le difficoltà quotidiane. I risultati hanno indicato un significativo miglioramento nei livelli di autocompassione e, di conseguenza, un miglioramento complessivo nel funzionamento psicologico di queste studentesse.

Taylor et al. (2020) hanno condotto una ricerca all'interno di un college americano considerando un campione di 61 studenti di psicologia, al fine di esaminare l'efficacia degli interventi MBI nel migliorare l'autocompassione e altre variabili psicologiche, come l'autoefficacia delle strategie di coping e il benessere. In particolare, i partecipanti hanno affrontato un programma MBCT per otto settimane, completando esercizi di meditazione, di scrittura giornaliera e discussioni in gruppo. I risultati hanno mostrato che gli studenti nella condizione di MBI avevano avuto miglioramenti significativi nell'autocompassione complessiva, nel senso di umanità comune, nei sentimenti di isolamento e nell'autoefficacia di coping, nonostante ci fosse stato un aumento di stress durante il periodo di intervento.

Anche un'altra ricerca contemporanea, condotta da Centeno et al. (2020) con un campione di 30 studenti laureati in psicologia di un'università delle Filippine, ha confermato che l'utilizzo di un programma MBCT influenza positivamente l'autocompassione, la consapevolezza e l'empatia, migliorandole significativamente.

Gómez et al. (2021) hanno condotto un confronto sull'efficacia dei programmi *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* e *Mindful Self-Compassion (MSC)* nel potenziare le capacità di consapevolezza e autocompassione tra i tirocinanti di psicologia clinica, valutando i loro effetti su ansia e depressione. Un campione di 88 partecipanti è stato distribuito casualmente nelle tre condizioni sperimentali per un periodo di otto settimane, compiendo una misurazione dei livelli di consapevolezza, autocompassione, ansia e depressione sia pre-intervento che post-intervento. Entrambi i programmi, MBSR e MSC, hanno incluso pratiche formali (ad esempio, sessioni di meditazione) ed informali (ad esempio, esercizi quotidiani). Dall'analisi dei risultati, sono emersi miglioramenti significativi nella consapevolezza e riduzioni dell'ansia e della depressione per il gruppo MBSR, mentre il gruppo MSC ha manifestato un notevole incremento sia della

consapevolezza che dell'autocompassione. I punteggi di consapevolezza, autocompassione e ansia hanno presentato traiettorie simili in entrambi i gruppi, anche se il gruppo MBSR ha dimostrato una riduzione significativamente più marcata dei livelli di depressione.

Neff e Germer suggeriscono che il loro programma MSC potrebbe essere usato in modo complementare al programma MBSR o ai programmi MBCT (Gómez, 2021).

Tuttavia, i principali interventi sviluppati dalla ricerca accademica sono prevalentemente legati alla meditazione e alla riflessione, e potrebbero non sostenere le persone non adatte a questo approccio. Ad esempio, alcuni individui potrebbero non sentirsi attratti dall'approccio meditativo a causa della sua natura non direttiva, che potrebbe suscitare sensazioni di noia e scarso coinvolgimento, oppure soggetti che hanno subito traumi ricorrenti potrebbero manifestare timori, poiché la pratica meditativa potrebbe esporli a ricordi traumatici indesiderati (Kotera, 2021).

In conclusione, le istituzioni universitarie possono svolgere un ruolo importante nell'incoraggiare e promuovere l'autocompassione tra gli studenti attraverso programmi di formazione e consapevolezza emotiva, offrendo risorse e supporto per la gestione dello stress e altre espressioni di disagio psicologico che possono avere un impatto significativo sulla salute e il benessere degli studenti e studentesse dell'università.

CAPITOLO 3. CONCLUSIONI E RIFLESSIONI

3.1 Limiti della ricerca

Nell'analisi delle ricerche sull'autocompassione condotte con campioni di studenti universitari, presentate in questa revisione scientifica, è essenziale considerare alcuni aspetti di rilievo. Pur emergendo come un costrutto promettente per il miglioramento del benessere psicologico individuale, gli studi inerenti non sono esenti da limitazioni che possono influenzare l'interpretazione e l'applicazione dei risultati delle ricerche.

In primo luogo, va notato che l'autocompassione viene prevalentemente misurata attraverso metodi di autovalutazione, il che potrebbe introdurre distorsioni nei risultati a causa di bias di risposta come pregiudizi, desiderabilità sociale o errori di memoria.

In secondo luogo, la maggior parte degli studi esaminati ha coinvolto campioni di studenti di dimensioni ridotte, talvolta comprendenti anche solo classi di 30 partecipanti, limitando la generalizzabilità dei risultati. Allo stesso modo, spesso tali campioni hanno mostrato scarso livello di eterogeneità tra i partecipanti, riguardo a fattori quali etnia, contesto culturale, genere o facoltà universitaria di appartenenza.

In terzo luogo, gran parte delle ricerche ha adottato disegni di ricerca trasversali, incapaci di stabilire relazioni causali. Sebbene alcuni studi abbiano introdotto un *follow-up* nei mesi successivi, i risultati ottenuti sono stati limitati.

In quarto luogo, il metodo di reclutamento degli studenti rappresenta una potenziale fonte di distorsione: i reclutamenti su base volontaria possono influenzare le risposte a causa di motivazioni personali, così come i reclutamenti svolti dall'ateneo, il quale può rendere la partecipazione alla ricerca un requisito accademico, influenzando la motivazione degli studenti. Analogamente, il reclutamento attraverso campioni d'opportunità può rappresentare un fattore d'influenza nell'interpretazione dei risultati.

In quinto luogo, la consapevolezza dei partecipanti riguardo agli obiettivi e agli scopi della ricerca può condizionare le loro risposte.

Infine, alcune scelte relative agli strumenti di misura adottati hanno comportato alcune limitazioni: ad esempio, la scala SCS-SF (Raes et al., 2011) è attualmente oggetto di esame riguardo alla sua accuratezza (Kotera & Sheffield, 2020). Inoltre, la scala SCS (Neff, 2003) è stata oggetto di critiche per la sua tendenza a misurare più tratti di personalità piuttosto che l'autocompassione.

3.2 Sviluppi futuri

Considerando le numerose evidenze di efficacia presenti nella ricerca attuale sull'autocompassione e i suoi interventi, è opportuno esplorare metodologie alternative a quelle analizzate che possano fornire risultati più accurati e generalizzabili a tutta la popolazione di studenti universitari.

Per esempio, coinvolgere un campione più ampio e diversificato di studenti contribuirebbe ad ottenere risultati più solidi e precisi, consentendo l'analisi di vari sottogruppi. L'inclusione di diversi contesti etnici e culturali, una distribuzione di genere equa e la presenza di molteplici campi di studio, dall'ambito scientifico a quello umanistico, migliorerebbero la generalizzabilità dei risultati.

Anche l'integrazione di metodologie multiple per la valutazione dell'autocompassione (p.e. autovalutazione, osservazione e misurazioni fisiologiche) offrirebbe una comprensione più esaustiva delle variabili in esame e ridurrebbe i potenziali bias associati alle misurazioni basate sull'autovalutazione.

Un altro importante intervento potrebbe essere l'adozione di disegni longitudinali, che, rispetto agli approcci trasversali, fornirebbe spunti temporali sulle relazioni che l'autocompassione intrattiene con altri costrutti come l'autostima, l'autocritica o la motivazione.

Negli studi svolti e in quelli successivi, l'implementazione di misure di *follow-up* potrebbe fornire informazioni preziose sugli esiti a lungo termine degli interventi. Inoltre, sarebbe interessante esaminare alcune variabili moderatrici, come per esempio gli effetti potenziali legati al genere dei partecipanti o altre caratteristiche sociodemografiche (età, livello d'istruzione, ecc.).

Infine, con l'aumento dell'apprendimento online, la ricerca futura dovrebbe considerare sempre di più l'efficacia di programmi online che possono essere accessibili agli studenti in diverse parti del mondo.

In conclusione, date le sfide psicologiche che gli studenti possono affrontare, investire nella promozione dell'autocompassione può avere esiti duraturi sul loro benessere e successo accademico. Tuttavia, essa resta un campo aperto per ulteriori ricerche e interventi specifici, al fine di comprendere del tutto il suo potenziale nel contesto universitario.

BIBLIOGRAFIA

(*) Beaumont, E., Durkin, M., Martin, C. J. H., & Carson, J. (2016). Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives: A quantitative survey. *Midwifery*, *34*, 239–244. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.11.002>

Cabaços, C., Macedo, A., Carneiro, M. J. D., Brito, M. J., Amaral, A., Araújo, A., Telles-Correia, D., Novais, F., Vitória, P., & Pereira, A. (2023). The mediating role of self-compassion and repetitive negative thinking in the relationship between perfectionism and burnout in health-field students: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, *213*, 112314. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112314>

Centeno, R. P. R. (2020). Effect of Mindfulness on Empathy and Self-Compassion: An adapted MBCT program on Filipino college students. *Behavioral Sciences, 10*(3), 61. <https://doi.org/10.3390/bs10030061>

Chan, K. K. S., Lee, J. C., Yu, E. K. W., Chan, A. W. Y., Leung, A. Y. M., Cheung, R. Y. M., Li, C. W., Kong, R. H., Chen, J., Wan, S. L. Y., Tang, C. H. Y., Yum, Y. N. C., Jiang, D., Wang, L., & Tse, C. Y. (2022). The Impact of Compassion from Others and Self-compassion on Psychological Distress, Flourishing, and Meaning in Life Among University Students. *Mindfulness, 13*(6), 1490–1498. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01891-x>

(*) Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 26*(5), 511–530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>

Dev, V., Fernando, A., & Consedine, N. S. (2020). Self-compassion as a stress Moderator: a cross-sectional study of 1700 doctors, nurses, and medical students. *Mindfulness, 11*(5), 1170–1181. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01325-6>

(*) Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

(*) Dragioti, E., Han, L., Tsitsas, G., Lee, K. H., Choi, J., Kim, J., Choi, Y., Tsamakis, K., Estradé, A., Agorastos, A., Vancampfort, D., Tsiptsios, D., Thompson, T., Mosina, A., Vakadaris, G., Fusar-Poli, P., Carvalho, A. F., Correll, C. U., Han, Y. J., . . . Solmi, M. (2022). A large-scale meta-analytic atlas of mental health problems prevalence during the COVID-19 early pandemic. *Journal of Medical Virology, 94*(5), 1935–1949. <https://doi.org/10.1002/jmv.27549>

(*) Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A., & Einstein, D. A. (2019). Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-Analysis of RCTs. *Mindfulness, 10*(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>

Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist, 51*(6), 431–441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>

Germer, C., & Neff, K. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals*. Guilford Publications.

(*) Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. Routledge.

(* Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R. L., Stubbs, R. J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>

(* Gilbert, P., Clarke, M. C., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>

(* Goetz, J., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>

Gómez, L. J., Bernabé, J. R. Y., Crego, A., Ventola, A. R. M., & Gómez-Martínez, M. Á. (2022b). Effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) vs. the Mindful Self-Compassion (MSC) Programs in Clinical and Health Psychologist Trainees. *Mindfulness*, 13(3), 584–599. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01814-2>

(* Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. (2013). The role of Self-Compassion in Physical and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311–323. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>

(* Harter, S. (1999). *The construction of the self: A Developmental Perspective*. Guilford Publications.

Hunt, S., Simpson, J., Letwin, L., & MacLeod, B. (2023). Is online learning during the COVID-19 pandemic associated with increased burnout in medical learners?: A medical school's experience. *PLOS ONE*, 18(5), e0285402. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285402>

(* Inwood, E. A., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>

(* Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology-science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

(* Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.

Karakasidou, E., Raftopoulou, G., Papadimitriou, A., & Stalikas, A. (2023). Self-Compassion and Well-Being during the COVID-19 Pandemic: A Study of Greek College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4890. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064890>

Kotera, Y., Cockerill, V., Chircop, J., Kaluzeviciute, G., & Dyson, S. (2021). Predicting self-compassion in UK nursing students: Relationships with resilience, engagement, motivation, and mental wellbeing. *Nurse Education in Practice*, 51, 102989. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.102989>

Kotera, Y., Maybury, S., Liu, G., Colman, R., Lieu, J., & Dosedlová, J. (2022). Mental Well-Being of Czech University students: Academic motivation, Self-Compassion, and Self-Criticism. *Healthcare*, 10(11), 2135. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112135>

(*) Kotera, Y., & Sheffield, D. (2020). Revisiting the Self-compassion Scale-Short Form: Stronger Associations with Self-inadequacy and Resilience. *SN Comprehensive Clinical Medicine*, 2(6), 761–769. <https://doi.org/10.1007/s42399-020-00309-w>

(*) Kwak, E., Ji, Y., Baek, S., & Baek, Y. S. (2021). High levels of burnout and depression in a population of senior dental students in a school of dentistry in Korea. *Journal of Dental Sciences*, 16(1), 65–70. <https://doi.org/10.1016/j.jds.2020.07.009>

(*) Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 1–13). The Guilford Press.

(*) Luo, X., Che, X., Lei, Y., & Li, H. (2021). Investigating the Influence of Self-Compassion-Focused Interventions on Posttraumatic Stress: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Mindfulness*, 12(12), 2865–2876. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01732-3>

Martínez-Rubio, D., Colomer-Carbonell, A., Sanabria-Mazo, J. P., Pérez-Aranda, A., Navarrete, J., Martínez-Brotóns, C., Escamilla, C., Muro, A., Montero-Marin, J., Luciano, J. V., & Feliu-Soler, A. (2023). How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students. *PLOS ONE*, 18(2), e0280791. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280791>

(*) Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

(*) Miyagawa, Y., Niiya, Y., & Taniguchi, J. (2020). When life gives you lemons, make lemonade: Self-Compassion increases adaptive beliefs about failure. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2051–2068. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00172-0>

(*) Miyagawa, Y., & Taniguchi, J. (2019). Self-Compassion and time perception of past negative events. *Mindfulness*, 11(3), 746–755. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01293-6>

(*) Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

(*) Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>

Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>

(*) Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z. H., & Costigan, A. (2021). Development and validation of the Self-Compassion Scale for youth. *Journal of Personality Assessment*, 103(1), 92–105. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>

O’Neill, C., Pratt, D., Kilshaw, M., Ward, K., Kelly, J., & Haddock, G. (2021). The relationship between self-criticism and suicide probability. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(6), 1445–1456. <https://doi.org/10.1002/cpp.2593>

(*) Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>

(*) Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

(*) Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

(*) Satici, S. A., Kayaş, A. R., Satici, B., Griffiths, M. D., & Can, G. (2020). Resilience, hope, and subjective happiness among the Turkish population: Fear of COVID-19 as a mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(2), 803–818. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00443-5>

(*) Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.

Smeets, E., Neff, K. D., Alberts, H. J. E. M., & Peters, M. L. (2014). Meeting Suffering with Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College students. *Journal of Clinical Psychology, 70*(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>

(*) Steptoe, A., Tsuda, A., Tanaka, Y., & Wardle, J. (2007). Depressive symptoms, socio-economic background, sense of control, and cultural factors in University students from 23 Countries. *International Journal of Behavioral Medicine, 14*(2), 97–107. <https://doi.org/10.1007/bf03004175>

(*) Suh, H., & Jeong, J. (2021). Association of Self-Compassion With Suicidal Thoughts and Behaviors and Non-suicidal Self Injury: A Meta-Analysis. *Frontiers in psychology, 12*, 633482. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633482>

Taylor, S. B., Kennedy, L. A., Lee, C. E., & Waller, E. K. (2020). Common humanity in the classroom: Increasing self-compassion and coping self-efficacy through a mindfulness-based intervention. *Journal of American College Health, 70*(1), 142–149. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1728278>

Tran, M. a. Q., Khoury, B., Chau, N. N. T., Van Pham, M., Dang, A. T. N., Ngo, T. V., Ngo, T. T., Mai, T. T., & Dao, A. K. L. (2022). The role of Self-Compassion on Psychological Well-Being and Life Satisfaction of Vietnamese Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic: Hope as a mediator. *Journal of Rational-emotive & Cognitive-behavior Therapy. https://doi.org/10.1007/s10942-022-00487-7*

(*) Turk, F., & Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review, 79*, 101856. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>

Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2021). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 29*(1), 1–25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>

(*) Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>

(*) Yela, J. R., Crego, A., Buz, J., Sánchez-Zaballos, E., & Gómez-Martínez, M. Á. (2022). Reductions in experiential avoidance explain changes in anxiety, depression and

well-being after a mindfulness and self-compassion (MSC) training. *Psychology and psychotherapy*, 95(2), 402–422. <https://doi.org/10.1111/papt.12375>

(*) Yip, V. T., & Tong, M. (2020). Self-compassion and attention: self-compassion facilitates disengagement from negative stimuli. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 593–609. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1778060>

Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., Patterson, B., & Kaslow, N. J. (2017). Self-Criticism and Depressive Symptoms: Mediating role of Self-Compassion. *Omega - Journal of Death and Dying*, 80(2), 202–223. <https://doi.org/10.1177/0030222817729609>

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. F. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

(*) = opera non direttamente consultata