

---

## Self-compassion nelle organizzazioni e psicologia positiva

---

Annamaria Di Fabio<sup>1</sup>

Il costrutto di self-compassion viene sviluppato da Neff (2003) a partire dal pensiero buddista. Nei paesi occidentali si tende a considerare essenzialmente la compassione per gli altri mentre il pensiero buddista ritiene fondamentale anche provare compassione per sé stessi, oltre che per gli altri. La self-compassion rappresenta una strategia di regolazione nella quale, invece di negare i sentimenti di preoccupazioni o stress, questi vengono presi in carico dagli individui che risultano aperti e sensibili alla propria sofferenza, sperimentando sentimenti di cura e gentilezza verso sé stessi, assumendo un atteggiamento di comprensione e di non giudizio dei propri limiti e fallimenti, e riconoscendo che la propria esperienza è parte della comune esperienza umana (Neff, 2003). Nello specifico, la self-compassion considera che la sofferenza, il fallimento, l'inadeguatezza fanno parte della condizione umana e che tutti gli esseri umani, inclusi sé stessi, possono essere degni di compassione (Neff, 2003). Il costrutto di self-compassion (Neff, 2003) include dunque differenti aspetti, tra cui avere gentilezza e comprensione verso sé stessi, piuttosto che utilizzare una severa autocritica e un duro giudizio; considerare la propria esperienza come parte di un'esperienza umana più ampia piuttosto che come un'esperienza separata e isolata; tenere i propri pensieri e sentimenti dolorosi in una consapevolezza equilibrata piuttosto che iper-identificarsi con essi. Per rilevare la self-compassion, Neff (2003) ha costruito la *Self-Compassion Scale*, della quale esiste la versione italiana a cura di Di Fabio (2017b), composta da 26 item con un punteggio totale e sei dimensioni: *Self-kindness*, come gentilezza e tolleranza dei propri limiti; *Self-judgement*, come giudizio negativo e intol-

---

<sup>1</sup> Università di Firenze.

leranza verso i propri punti di debolezza; *Common humanity*, come senso di condivisione delle proprie debolezze con tutti gli esseri umani; *Isolation*, come un senso di separazione e di isolamento dagli altri individui; *Mindfulness*, come mobilitazione positiva dei propri sentimenti ed emozioni di fronte alle difficoltà; *Over-identification*, come autocommiserazione e focalizzazione sulle proprie emozioni negative.

Nell'ambito della psicologia positiva (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), la self-compassion si configura come una risorsa per gli individui. La self-compassion consente di superare le barriere mentali, la paura del fallimento e le emozioni negative (Neff & Knox, 2017), risulta associata a *goal mastery* (Neff, Hsieh, & Dejjterat, 2005) e ad *achievement goals* (Ahmet, 2008), promuovendo migliori prestazioni (Barnard & Curry, 2011). Da una metanalisi di Zessin et al. (2015) emerge anche che la self-compassion risulta associata in maniera positiva sia al benessere edonico che al benessere eudaimonico. La self-compassion è risultata inoltre negativamente associata alla psicopatologia (MacBeth & Gumley, 2012) ed è stata indicata in grado di ridurre l'ansia e la depressione (Neff, 2003). Anche in ambito organizzativo emerge il valore della self-compassion per il benessere (Dev et al., 2018). La self-compassion è considerata inoltre un fattore di resilienza per promuove il benessere sul posto di lavoro, mostrando associazioni inverse con *emotional exhaustion* e *burnout* nelle organizzazioni (Alkema, Linton, & Davies, 2008; Dev et al., 2018).

Nella cornice delle *healthy organizations* (Di Fabio, 2017a; Di Fabio, Cheung & Peiró, 2020) e delle *strenght based prevention perspectives* (Di Fabio & Saklofske, 2021), la self-compassion risulta una promettente risorsa su cui focalizzare l'attenzione per la promozione del benessere dei lavoratori. In questa cornice, un recente studio (Di Fabio & Saklofske, 2021) ha esaminato le relazioni tra *trait emotional intelligence* (Petrides & Furnham, 2001) e self-compassion, controllando per i tratti di personalità dei *Big Five*. I risultati hanno mostrato che la *trait emotional intelligence* spiega una percentuale di varianza incrementale rispetto ai tratti di personalità in relazione alla self-compassion e che inoltre la *trait emotional intelligence* media la relazione tra stabilità emotiva e self-compassion in riferimento ai partecipanti allo studio.

Se i risultati saranno confermati anche in ulteriori ricerche, l'intelligenza emotiva che è variabile incrementabile attraverso training specifici, potrebbe risultare una promettente variabile anche per la self-compassion (Di Fabio & Saklofske, 2021). Considerando una prospettiva di prevenzione a partire dalla prevenzione primaria (Di Fabio & Kenny, 2016; Hage et al., 2017), favorire la self-compassion nei contesti organizzativi può fornire un contributo concreto al circolo virtuoso che caratterizza le *healthy organizations* (Di Fabio, 2017a; Di Fabio et al., 2020) includendo *healthy business* and *healthy workers* (Di Fabio, 2017a).

## Bibliografia

- Ahmet, A. K. I. N. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- Alkema, K., Linton, J. M., & Davies, R. (2008). A study of the relationship between self-care, compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout among hospice professionals. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 4(2), 101-119. doi: 10.1080/15524250802353934
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. doi: 10.1037/a0025754
- Dev, V., Fernando III, A. T., Lim, A. G., & Consedine, N. S. (2018). Does self-compassion mitigate the relationship between burnout and barriers to compassion? A cross-sectional quantitative study of 799 nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 81, 81-88. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2018.02.003
- Di Fabio, A. (2017a). Positive Healthy Organizations: Promoting well-being, meaningfulness, and sustainability in organizations. *Frontiers in Psychology. Organizational Psychology*, 8, 1938. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01938
- 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). doi: 10.14605/CS1021705
- Di Fabio, A., Cheung, F., & Peiró, J.-M. (2020). Editorial Special Issue Personality and Individual Differences and healthy organizations. *Personality and Individual Differences*, 166. doi: 10.1016/j.paid.2020.110196
- Hage, S. M., Romano, J. L., Conynne, R. K., Kenny, M., Matthews, C., Schwartz, J. P., & Waldo, M. (2007). Best prac-

- tice guidelines on prevention practice, research, training, and social advocacy for psychologists. *The Counseling Psychologist*, 35, 493-566. doi: 10.1177/0011000006291411
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). Self-compassion. In V. Zeigler-Hill, & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 1-8). Cham: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-8099-8\\_1159-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-8099-8_1159-1)
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. doi: 10.1080/13576500444000317
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait EI: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-428. doi: 10.1002/per.416
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Dordrecht: Springer.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi: 10.1111/aphw.12051