

Ridurre il Photo-Investment in giovani donne adulte: analisi dell'efficacia di un intervento breve online di Self-Compassion

Monday, September 23, 2024 4:00 PM (10 minutes)

Contesto: L'uso dei social media ha un impatto importante sull'immagine corporea dei giovani adulti e sull'investimento emotivo legato alla pubblicazione delle proprie foto online. Il Photo Investment (PI), in particolare, è il costrutto che descrive la preoccupazione personale per la qualità e la rappresentazione delle proprie foto sui social media, spesso associata a confronto sociale e insoddisfazione corporea.

Obiettivi: questo studio esplora l'efficacia di un intervento breve online di potenziamento della Self-Compassion (SC) - la pratica rivolgersi a sé stessi con gentilezza e accettazione, piuttosto che auto-giudicarsi e auto-criticarsi - per migliorare i livelli di SC e ridurre il PI in un campione di giovani donne adulte (range 18-30 anni).

Metodo: È stato condotto uno studio randomizzato controllato: intervento di SC online della durata di 3 settimane (N=28) vs waiting list (N=25). Ogni settimana, le partecipanti hanno completato una meditazione e un esercizio di SC (settimana 1: gentilezza verso di sé; settimana 2: consapevolezza dell'umanità comune; settimana 3: mindfulness). Sono stati proposti dei questionari online a T0 (baseline) e T1 (post intervento) per valutare i cambiamenti nei livelli di SC e PI nei due gruppi.

Risultati: L'ANOVA a misure ripetute ha mostrato un aumento significativo della SC e una diminuzione significativa del PI nel gruppo che ha partecipato all'intervento online rispetto al gruppo di controllo.

Conclusioni: I risultati evidenziano il potenziale degli interventi di SC brevi online per promuovere l'accettazione di sé nelle giovani donne adulte e diminuire la preoccupazione emotiva associata alla pubblicazione delle proprie immagini sui social media.

If you're submitting a poster, would you be interested in giving a blitz talk?

No

If you're submitting a symposium talk, what's the symposium title?

If you're submitting a symposium, or a talk that is part of a symposium, is this a junior symposium?

No

Primary author: VILLANI, Daniela (Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano)

Co-authors: Dr BOLOGNI, Alice (Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano); Prof. CUCCÌ, Gaia (Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano); DINATALE, Anna Flavia (Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore)

Presenter: VILLANI, Daniela (Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano)

Session Classification: Mini-talks: EMOTION (1)