

## Incontrare la parte compassionevole: uno studio online su self-compassion, rilassamento e differenze individuali

*Saturday, September 13, 2025 2:10 PM (20 minutes)*

Le tecniche di self-compassion rappresentano un approccio promettente per la promozione del benessere psicologico, in particolare nei contesti digitali, che ne facilitano l'accessibilità e l'autonomia d'uso. Il presente studio, attualmente in corso (n = 50 partecipanti), si propone di valutare l'efficacia di una breve tecnica narrativa di self-compassion, fruibile online in modalità auto-somministrata e asincrona, in un campione di partecipanti sani.

Nello specifico, gli obiettivi principali sono: (1) valutare l'esperienza soggettiva immediata derivante dall'utilizzo della tecnica in termini di rilassamento e stato emotivo percepito; (2) analizzare il ruolo di variabili individuali (autostima, resilienza, connessione corporea) nell'influenzare l'esperienza; (3) esplorare le rappresentazioni soggettive della parte compassionevole evocate durante l'esercizio, con attenzione a contenuti autobiografici, percettivi e simbolici. Ai partecipanti viene richiesta la compilazione di questionari su variabili individuali quali l'autostima, la resilienza e la connessione percepita con le proprie sensazioni corporee (misurate mediante la Rosenberg Self-Esteem Scale, la Resilience Scale e la Scale of Body Connection). Viene poi proposta una breve tecnica di self-compassion, dopo la quale i partecipanti sono invitati a descrivere la figura compassionevole evocata durante l'esercizio. Prima e dopo la tecnica vengono inoltre misurati il rilassamento momentaneo e l'esperienza emotiva (Relaxation State Questionnaire e Self-Assessment Manikin). La partecipazione ha una durata complessiva di circa 10 minuti.

Si ipotizza un aumento significativo del rilassamento e del benessere emotivo post-intervento, modulato da caratteristiche individuali. Il progetto intende contribuire allo sviluppo di interventi digitali brevi ed evidence-based, orientati alla promozione della self-compassion e alla diffusione di pratiche accessibili di supporto psicologico.

**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?**

**Primary authors:** Dr PIZZOLI, Silvia Francesca Maria (Università Cattolica Del Sacro Cuore, Facoltà di Psicologia); Dr SAVIONI, Lucrezia (Dipartimento di Psicologia e Scienze della Salute, Università Telematica Pegaso); TRIBERTI, Stefano (Dipartimento di Psicologia e Scienze della Salute, Università Telematica Pegaso)

**Presenter:** Dr PIZZOLI, Silvia Francesca Maria (Università Cattolica Del Sacro Cuore, Facoltà di Psicologia)

**Session Classification:** Lunch and poster 3

**Track Classification:** Emotions and motivation