



Asociația Psihologilor din România

Conferința APR „Psihologie și Tehnologie: Conectați la Viitor” 2021



ROLUL AUTOCOMPASIUNII ÎN TIMPUL PANDEMIEI COVID-19, ÎN CAZUL ADULȚILOR CARE SE ANTRENEZ FIZIC

PÓKA TÜNDE



Cluj – Napoca, 2021

ȘI TU, CUM VORBEȘTI CU TINE ÎNSUȚI?

- Amintire – dificultate în timpul pandemiei
- Ex. Lucrezi de acasă, copii învață de acasă
- Ce cuvinte, ce ton ai folosit?
- Cum ai vorbi cu cel mai bun prieten? Să exprimi înțelegerea suferinței și dorința de a ajuta...



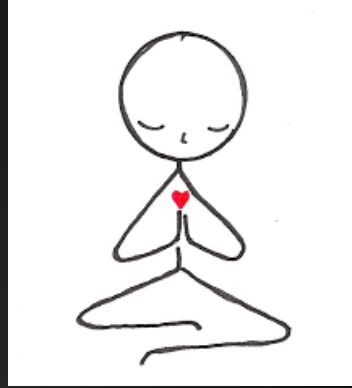
AUTOCOMPASIUNEA

- Mindfulness vs. Supraidentificare
- Umanitatea comună vs. Izolare
- Bunătatea față de propria persoană vs. Autocritica



(Neff, 2003a)

AUTOCOMPASIUNEA ÎN TIMPUL PANDEMIEI COVID-19



- Este important mai ales în cazul perioadelor mai grele (Neff, 2003a).

STUDII CORELAȚIONALE

Factor protectiv și în timpul pandemiei (previne distresul) (Andel et al., 2021; Gupta et al., 2020)

Este asociat și cu bunăstare mai înaltă (Nguyen & Le, 2021)

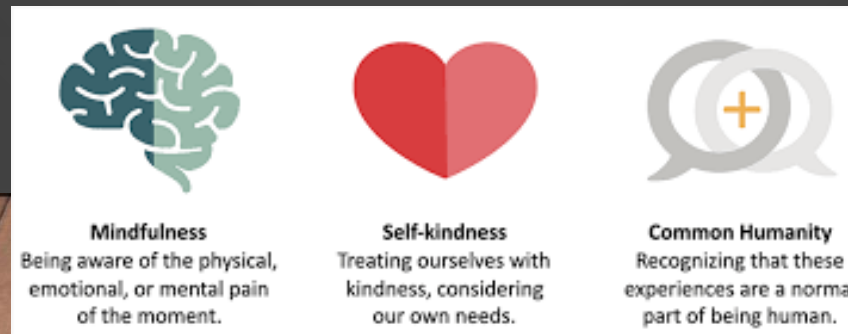
Ne poate ajuta să realizăm și beneficiile potențiale ale acestei perioade (Waters et al., 2021).

INTERVENȚIILE

Studiile preliminare - prin sporirea autocompasiunii putem să reducem nivelul de distres (Cheli et al., 2020; Preuss et al., 2021),

alimentația emoțională (Schnepper et al., 2020).

Autocompasiunea ne poate ajuta în menținerea bunăstării noastre în fața stresului crescut și a izolării (Schnepper et al., 2020).



OBIECTIVE

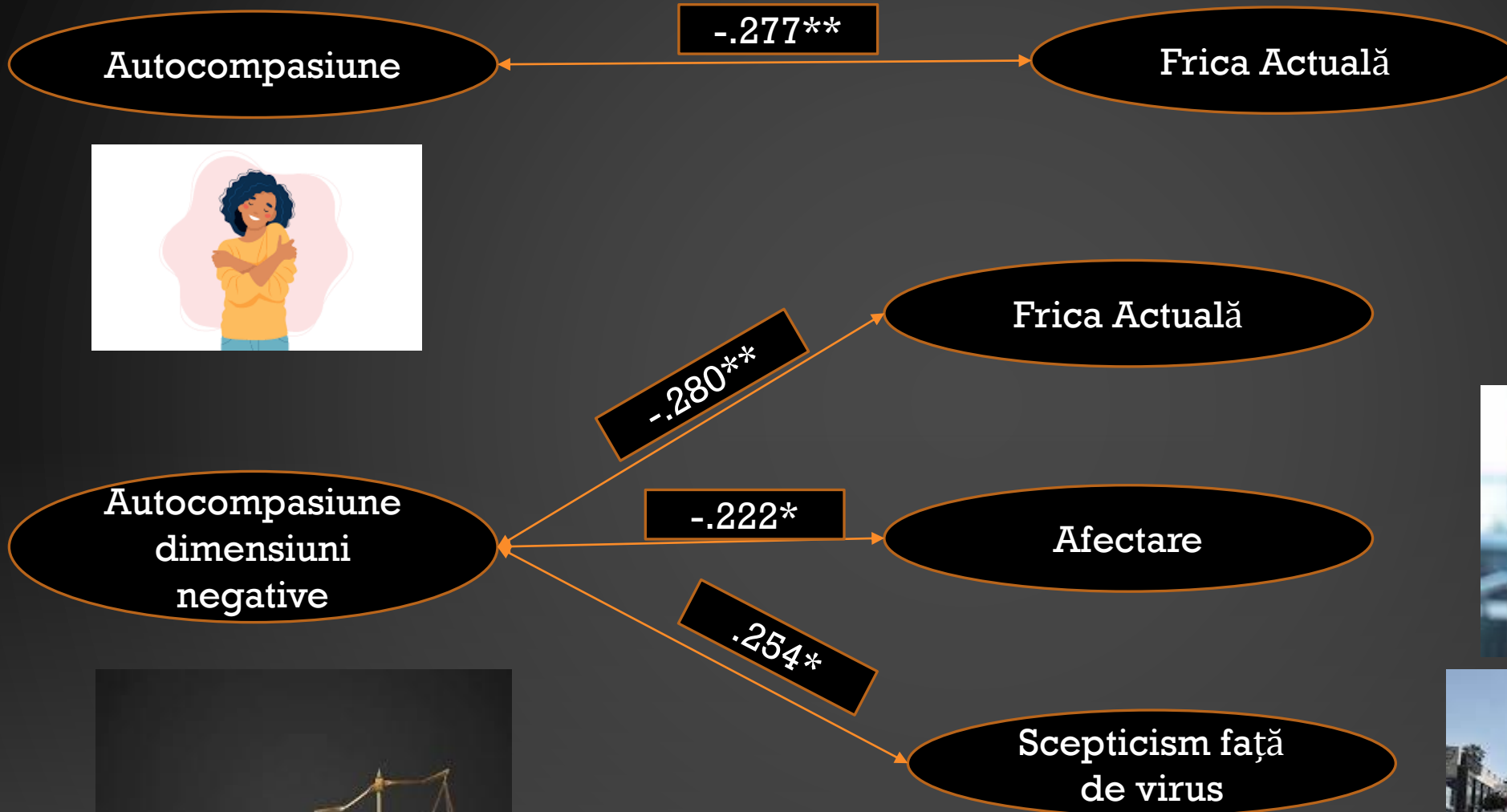


- Să investigăm în mod exploratoriu rolul autocompasiunii în timpul pandemiei, relația ei cu diverse atitudini legate de virus și de vaccinare

Relația autocompasiunii cu **frica de infectarea** la începutul pandemiei, cu **frica actuală**, cu **afectarea** (sau prezicerea afectării), cu **scepticismul față de existența virusului** și cu **scepticismul față de eficiența vaccinării**.

- Să examinăm diferențele dintre femei și bărbați și diferențele pe baza limbii de completare
- Să investigăm rolul componentelor

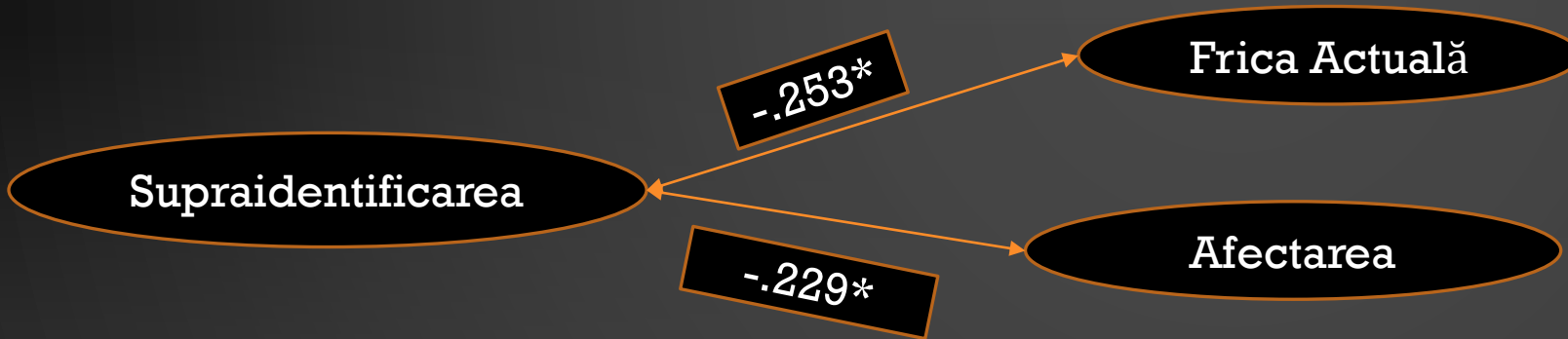
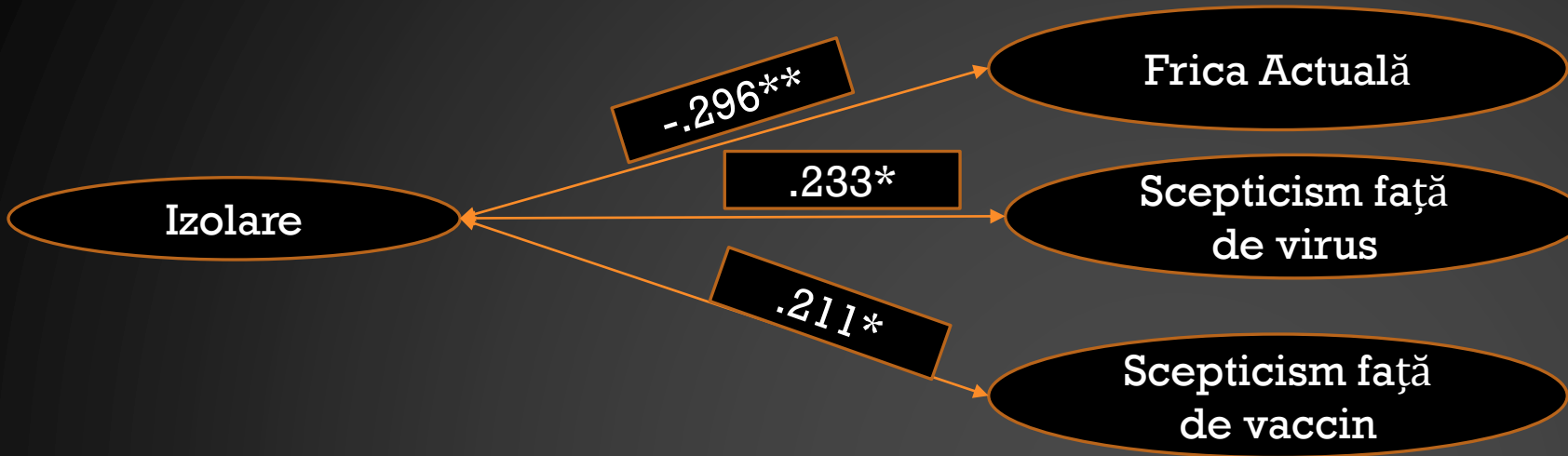
REZULTATELE – Spearman's Rho



REZULTATELE – Spearman's Rho



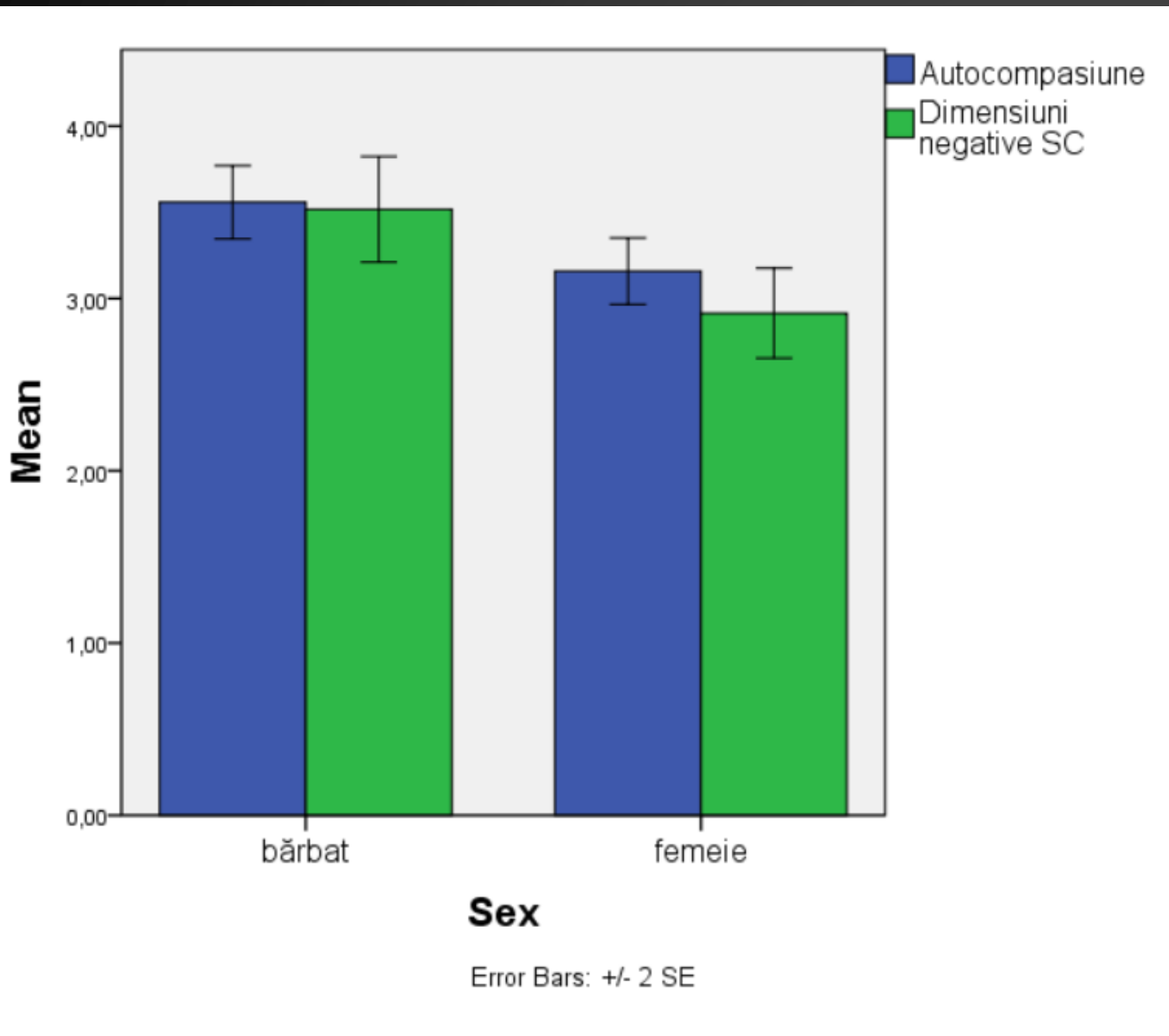
REZULTATELE – Spearman's Rho



~~Mindfulness~~

~~Umanitate împărtășita~~

COMPARAȚII ÎNTRE GRUPURI INDEPENDENT-SAMPLES T TEST



autocompasiune ($p < .05$),

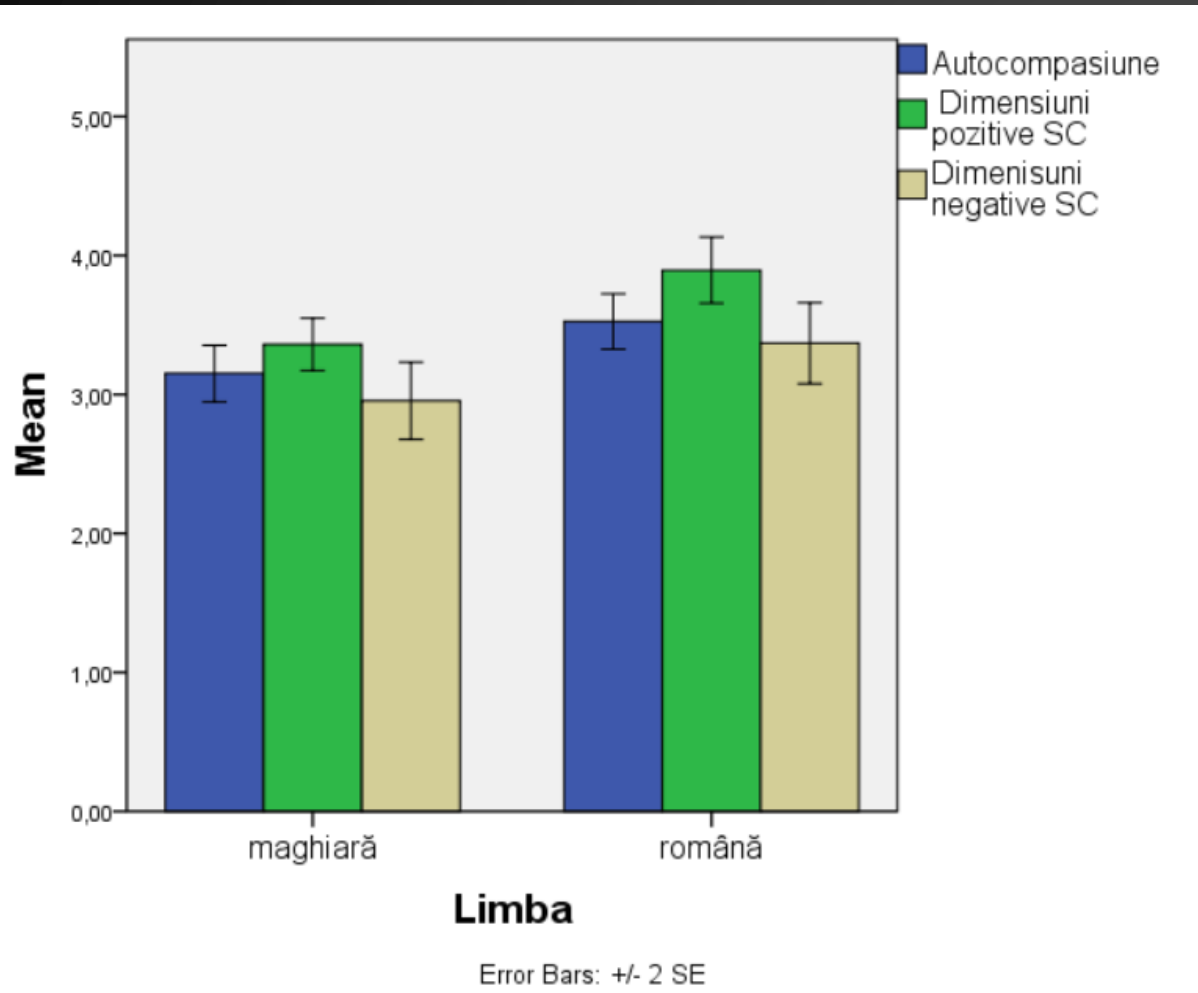
dimensiunile negative ($p < .01$).

Dintre componente *izolare* ($p < .01$)

mindfulness ($p < .01$)

supraidentificare ($p < .01$)

COMPARAȚII ÎNTRE GRUPURI INDEPENDENT-SAMPLES T TEST



la nivelul autocompasiunii în mod global ($p = .01$)

la măsurătorile pozitive ($p < .01$)

la măsurătorile negative ($p < .05$)

dintre componentele - **umanitate împărtășită** ($p < .01$)

izolare ($p = .05$)

mindfulness ($p < .01$)

supraidentificare ($p < .01$).

pe lb. maghiară din Ungaria vs. pe lb. maghiară din România



CONCLUZII ȘI DISCUȚII



- Rezultatele noastre sunt în concordanță cu meta-analiza despre rolul genului (Yarnell et al, 2015).
- Autocompasiunea – concept important și în cazul pandemiei (Andel et al., 2021; Gupta et al., 2020; Nguyen & Le, 2021; Waters et al., 2021).
- Dimensiunile negative ale autocompasiunii pot să fie mai importante, ca și în meta-analiza lor Muris și Petrocchi (2016).
- diferența ceea ce privește nivelurile autocompasiunii în funcție de limba completării.



!!!Sunt doar rezultate analizelor exploratorii

- Ar fi bine să investigăm rolul autocompasiunii și în demersul ipotetic-deductiv, și în intervenții.
- Oare inducerea autocompasiunii reduce frica de infectare?
- Diferențiere dintre frica adaptativă și frica neadaptativă!!!
- ... sperăm că în curând vom găsi și răspunsuri...





KRISTIN NEFF

BIBLIOGRAFIE CITATĂ

- Andel, S. A., Shen, W., & Arvan, M. L. (2021). Depending on Your Own Kindness: The Moderating Role of Self-Compassion on the Within-Person Consequences of Work Loneliness During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Occupational Health Psychology*. <https://doi.apa.org/fulltext/2021-25589-001.html>
- Cheli, S., Cavalletti, V. & Petrocchi, N. (2020). An online compassion-focused crisis intervention during COVID-19 lockdown: a cases series on patients at high risk for psychosis. *Psychosis*, 12(4), 359-362. <https://doi.org/10.1080/17522439.2020.1786148>
- Gupta, V. K., Singh, A., Amish, & Chauhan, R. (2020). Can self-compassion be a resilient factor for psychological distress? Relationship of self-compassion with psychological distress during lockdown due to novel coronavirus disease (COVID-19) outbreak in India. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 2551-2561. <https://dx.doi.org/10.31838/jcr.07.13.391>
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L. & Steindl, S. R. (2017). A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792, <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298860309032>
- Nguyen, T. M., & Le, G. N. H. (2021). The Influence of COVID-19 Stress on Psychological Well-Being Among Vietnamese Adults: The Role of Self-Compassion and Gratitude. *Traumatology*, 27(1), 86-97. <https://doi.apa.org/fulltext/2021-10954-001.html>
- Preuss, H., Capito, K., van Eickels, R.H., Zemp, M. & Kolar, D. R. (2021). Cognitive reappraisal and self-compassion as emotion regulation strategies for parents during COVID-19: An online randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 24, 100388. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100388>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clin Psychol Psychother*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Schnepper, R., Reichenberger, J., & Blechert, J. (2020). Being my own companion in times of social isolation—A 14-day mobile self-compassion intervention improves stress levels and eating behavior. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 595806. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.595806/full>
- Yarnell, L.M., Stafford, R.E., Neff, K.D., Reilly, E.D., Knox, M.C. & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion, *Self and Identity*, 14(5), 499-520. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Niemiec, R., Pury, C. & Steger, M. (2021). Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>

Anexa nr. 1
Variabile legate de coronavirus, de pandemie

ANEXE

1. Ași fost infectați de coronavirus?

- a. Da
- b. Nu
- c. Nu știu despre

2. Dacă ați fost infectați, cât de mult v-a afectat?

Nu m-a afectat deloc

Foarte mult m-a afectat

1 2 3 4 5

3. Dacă încă nu ați fost infectați, ce gândiți, cât de mult v-ar afecta?

Nu m-ar afecta deloc

Foarte mult m-ar afecta

1 2 3 4 5

4. La început în ce măsură v-a fost frică de infectare cu coronavirus (indiferent de motiv)?

Am fost total calm

În mod extrem mi-a fost frică

1 2 3 4 5

5. Cât de mult vă este frică acuma de infectare cu coronavirus (indiferent de motive)?

Sunt total calm

În mod extrem mi-e frică

1 2 3 4 5

6. Sunteți vaccinați împotriva coronavirusului?

- a. da
- b. nu

7. Cât de mult credeți în existența virusului?

- a. Există fără îndoială
- b. În principiu cred în existența lui, însă am mici îndoieli
- c. Am mari îndoieli
- d. Este o minciună în totalitate

8. Cât de mult credeți în eficiența vaccinării?

- a. S-a dovedit că vaccinarea este eficient
- b. Am mici îndoieli
- c. Am mari îndoieli
- d. Este o minciună în totalitate



Tabelul 1

Corelații între autocompasiune și variabile legate de pandemie (N = 95)

Variabila	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Autocompasiune	1							
2.AutocompPozit	.737**	1						
3.AutocompNegat	.887**	.412**	1					
4.Afectarea	-.112	.071	-.222*	1				
5.FricaInceput	-.130	-.083	-.175	.384**	1			
6.FricaActuala	-.277**	-.167	-.280**	.562**	.591**	1		
7.ScepticismVirus	.178	-.031	.254*	-.264*	-.194	-.388**	1	
8.ScepticismVaccin	.124	.065	-.065	-.270**	-.340**	-.458**	.547**	1

Note. **p < 0,01; *p < 0,05

Corelații mici cu autocompasiune și cu dimensiunile negative...

Tabelul 2

Corelații între dimensiunile ale autocompasiunii și variabile legate de pandemie (N = 95)

Variabila	1	2	3	4	5	6
1.Bunatate	1					
2.Autocritica	.486**	1				
3.UmanitateImp	.337**	.145	1			
4.Izolare	.273**	.610**	.105	1		
5.Mindfulness	.417**	.252*	.710*	.321**	1	
6.Supraidentificare	.375**	.612**	.241*	.754**	.479**	1
4.Afectarea	.084	-.173	.067	-.201	.032	-.229*
5.FricaInceput	-.058	-.194	-.027	-.119	-.130	-.145
6.FricaActuala	-.239*	-.233*	-.045	-.296**	-.147	-.253*
7.ScepticismVirus	.208*	.281**	-.198	.233*	-.060	.161
8.ScepticismVaccin	.187	.139	-.081	.211*	.030	.135

Corelații mici...

Note. **p < 0,01; *p < 0,05