

## EFFICACIA DI UN TRAINING DI REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI IN UN GRUPPO DI STUDENTI UNIVERSITARI

Silvia Cerolini<sup>1,2</sup>, Michela Terrasi<sup>1</sup>, Andrea Ballesio<sup>1</sup>, Alessandra Devoto<sup>2,3</sup>, Valeria Bacaro<sup>1</sup>, Mariacarolina Vacca<sup>1</sup>, Caterina Lombardo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dipartimento di Psicologia, Sapienza Università di Roma

<sup>2</sup>Scuola di Psicoterapia Cognitiva srl SPC, Roma

<sup>3</sup>CMS - Centro di Medicina del Sonno, Roma

### Corrispondenza

E-mail: [silvia.cerolini@uniroma1.it](mailto:silvia.cerolini@uniroma1.it)

### Riassunto

*Oggetto:* La regolazione emotiva (RE) è fondamentale per il benessere psicofisico degli studenti universitari che spesso si trovano a fronteggiare situazioni stressanti e stimoli del tutto nuovi. In letteratura sono pochi gli studi che verifichino gli effetti di training specifici sulla RE con studenti universitari. L'obiettivo di questo studio è quello di misurare l'efficacia di un training di RE volto ad incrementare l'utilizzo della strategia di rivalutazione cognitiva e a ridurre l'utilizzo della soppressione espressiva, strategie di regolazione emotiva associate in letteratura rispettivamente ad outcome psicosociali positivi e negativi. L'obiettivo secondario, invece, è quello di misurare la sua efficacia nel ridurre i sintomi legati ad ansia, depressione e insonnia.

*Metodo:* I punteggi dei questionari somministrati al pre e al post assessment sono analizzati confrontando il gruppo sperimentale di studenti universitari (n = 18) con un gruppo di controllo (n = 16).

*Risultati:* I risultati evidenziano che il gruppo dei partecipanti al training di RE riportano punteggi significativamente più bassi al post training nella scala di soppressione espressiva rispetto ai controlli. Si registrano punteggi significativamente più bassi anche per i sintomi di ansia, seppure al pari dei controlli. Non emergono altri risultati significativi.

*Conclusioni:* Questo studio pilota presenta interessanti risultati preliminari di efficacia, evidenziando la necessità di replicare lo studio in un campione più ampio per la sua potenziale applicazione a livello clinico e subclinico.

**Parole chiave:** regolazione delle emozioni, training, soppressione espressiva, rivalutazione cognitiva, studenti universitari

## EFFECTIVENESS OF AN EMOTIONAL REGULATION TRAINING IN A GROUP OF UNIVERSITY STUDENTS

### Abstract

*Objective:* Emotion Regulation (ER) plays a critical role in individual psychological and physical well-

SOTTOMESSO GENNAIO 2019, ACCETTATO GIUGNO 2019

being, especially in college students who mismanage school-related stress and new stimuli. Only a few studies have attempted to determine the effectiveness of emotion regulation training with both adults and college students. The first aim of this study is to evaluate the effectiveness of ER training program in increasing the use of cognitive reappraisal and in decreasing the use of expressive suppression, two ER strategies respectively related to adaptive and maladaptive psychosocial outcomes. The secondary purpose is to examine the effect of the ER training on the reduction of anxiety, depression and insomnia symptoms.

*Method:* The mean scores of pre-and post-assessment were analyzed by comparing the experimental group of students (N = 18) with a control group (N = 16) and controlling for gender.

*Results:* Students who received ER training reported significant lower post-training scores on expressive suppression than controls. Significant lower post training symptoms of anxiety were observed, although scores did not differ between groups. No significant results emerged for the other investigated issues.

*Conclusion:* This pilot study provided preliminary results on the ER training effectiveness, thus highlighting its potential clinical and subclinical application. It is recommended to replicate the study in a larger sample size using more sophisticated methods.

**Key words:** emotion regulation, training, expressive suppression, cognitive reappraisal, university students

## Introduzione

La regolazione emotiva si riferisce alla capacità di riconoscere e distinguere le proprie emozioni e alla capacità di gestire l'intensità e la durata dell'esperienza emozionale (Gross 2015). Tali capacità implicano l'utilizzo di diverse strategie cognitive e comportamentali che, se utilizzate in modo flessibile, rendono l'esperienza emotiva arricchente, funzionale e bilanciata sia rispetto alle emozioni di valenza positiva che negativa (Gross 1999, 2015; Gross e Barrett 2011; Webb et al. 2012).

La capacità di regolare in maniera adattiva le emozioni è cruciale per il funzionamento sociale e la salute mentale (Gresham e Gullone 2012; Gross e John 2003; Gross e Thompson 2007). Alcune strategie di regolazione delle emozioni sono considerate fattori di rischio per la psicopatologia, mentre altre sono considerate fattori protettivi (Aldao et al. 2010). Una meta-analisi di Hu e colleghi (2014) che ha analizzato 157 dimensioni dell'effetto derivate da 48 studi diversi, ha dimostrato che la rivalutazione cognitiva (ovvero la capacità di rivalutare una situazione in un'ottica più positiva e/o neutra) era positivamente associata alla salute mentale e negativamente al disagio psicologico, mentre il modello opposto di correlazioni è stato trovato per la soppressione espressiva (ovvero il tentativo di sopprimere l'espressione di un'emozione sia attraverso il linguaggio verbale che non verbale) nelle culture occidentali. Le difficoltà nella regolazione delle emozioni sono state associate a disturbi psicopatologici e problemi emotivi quali ansia e disturbi alimentari (Aldao e Nolen-Hoeksema 2012; Aldao et al. 2010; Garnefski et al. 2001), depressione (Berking et al. 2014; Brockmeyer et al. 2012; Ehring et al. 2010, Joorman e Gotlib 2010), insonnia (Baglioni et al. 2010; Cerolini et al. 2015; Ballesio et al. 2018), disturbo da attacchi di panico (Levitt et al. 2004), disturbo d'ansia generalizzato (Turk et al. 2005) e disturbo ossessivo compulsivo (Cogle et al. 2012). In generale, diversi studi degli ultimi decenni indicano come sia presente una correlazione tra l'utilizzo sistematico di strategie di regolazione delle emozioni considerate per lo più disfunzionali, come ad esempio l'evitamento, la ruminazione, la soppressione e i sintomi psicopatologici, e un'associazione tra un minore utilizzo di strategie funzionali come la rivalutazione cognitiva e il problem solving e il disagio psichico (Fairholme et al. 2013).

Considerando questa cornice teorica, la regolazione delle emozioni risulta di fondamentale importanza in alcuni momenti "di svolta" o "di passaggio" della vita di un individuo. La

transizione alla vita universitaria, ad esempio, è un periodo riconosciuto come stressante per i giovani adulti che si trovano a dover fronteggiare diversi tipi di stressor: il cambiamento del proprio ruolo, i cambiamenti di casa e/o di città e i cambiamenti nella cerchia di amicizie richiedono agli studenti universitari di avvalersi di diverse risorse emotive per fronteggiare le molte situazioni nuove (D’Zurilla e Sheedy 1991; Lakshmi 2009; Roberti et al. 2006). Ad esempio: la gestione del tempo e dei soldi, la privazione di sonno, i conflitti sociali e le relazioni instabili (Womble 2003). Come sottolineato da diversi studi (Deckro et al. 2002; Romano 1992; Ross et al. 1999), questi stressor da soli non causano conseguenze psicologiche, emotive o comportamentali negative, ma possono influenzare l’equilibrio psicologico a seconda di come tali cambiamenti vengono percepiti, interpretati e gestiti emotivamente. Questi stressor, attivano numerosi meccanismi di coping e di regolazione delle emozioni.

Alcuni studi, seppur ancora limitati e circoscritti ad una popolazione di bambini e adolescenti, hanno testato l’efficacia di interventi volti a potenziare la regolazione e la gestione delle emozioni nell’incremento del tono dell’umore e nella riduzione dell’ansia (per esempio De Witte et al. 2017). Una meta analisi del 2011 (Durlak et al. 2011) ha dimostrato che gli interventi volti a migliorare l’apprendimento emozionale nei bambini e negli adolescenti (dai 5 ai 18 anni) possono essere efficaci nel migliorare le capacità sociali ed emozionali e la performance accademica. Vi sono altresì pochi studi che hanno valutato l’efficacia di questi training sugli adulti: se, infatti, sono presenti nella letteratura scientifica diversi studi che dimostrano l’efficacia di programmi di intervento messi a punto per la prevenzione della depressione (Cuijpers et al. 2009) e del panico (Meulenbeek et al. 2010), e per la promozione della salute mentale (Fledder et al. 2011) sia in campioni clinici che non clinici, pochi sono gli studi su popolazioni adulte che dimostrano l’efficacia di interventi specificatamente incentrati sul miglioramento delle capacità di regolazione delle emozioni. Ad esempio, Sobhi-Gharamaleki et al. (2015) hanno dimostrato l’efficacia di un training di regolazione delle emozioni per la riduzione di ansia, stress e sintomi depressivi in un campione di studenti universitari, rilevando come questi sintomi fossero significativamente ridotti nel gruppo che aveva svolto il training rispetto ai controlli; non è stata però dimostrata l’efficacia del training rispetto a cambiamenti nell’utilizzo di specifiche strategie di regolazione emotiva. LeBlanc et al. (2017) hanno dimostrato l’efficacia di un training di 4 incontri, basato sul modello di Gross (1999), per la promozione del benessere mentale in un campione non clinico di adulti, utilizzando strumenti e tecniche paragonabili al presente studio. Il gruppo di LeBlanc ha rilevato che il gruppo sperimentale, che aveva partecipato al training sulla regolazione emotiva, presentava un miglioramento della capacità di rivalutazione cognitiva al follow-up dopo un anno dalla fine del training, rispetto al gruppo di controllo che non aveva partecipato a nessun intervento. Nonostante gli interessanti risultati di questo studio e nonostante sia stato costruito implementando sia strategie di regolazione emotiva cognitive che altre strategie di tipo comportamentale ed esperienziale di modulazione della risposta, c’è da sottolineare che il gruppo di controllo è un gruppo non attivo. Gli studi finora citati, in particolare quelli che includono campioni non clinici, presentano diversi limiti: alcuni non fanno riferimento a specifici modelli teorici di regolazione emotiva; altri non hanno un gruppo di controllo e, quando questo è presente, risulta essere un gruppo di controllo non attivo; spesso utilizzano esclusivamente outcomes psicopatologici non considerando outcomes di regolazione emotiva. Per superare tali limiti, abbiamo ritenuto necessario sviluppare uno studio pilota che dimostri l’efficacia di un training di regolazione delle emozioni di 4 incontri che faccia esplicito riferimento ad un modello teorico, che prenda in considerazione specifici outcomes di regolazione emotiva e che abbia un gruppo di controllo attivo così come suggerito anche

dall'art. 6.6 del codice etico dell'Associazione Italiana di Psicologia (AIP, [www.aipass.org](http://www.aipass.org)) e la cui importanza è stata ampiamente esplicitata in un recente articolo di Locher (2018). Infine, diversi trattamenti di comprovata efficacia sono stati proposti nell'ambito dei disturbi legati alla disregolazione emotiva, come ad esempio il modulo di skills training sulla regolazione emotiva all'interno della Dialectical and Behavioral Therapy (DBT; Linehan 2015) o l'Unified Protocol (Farchione et al. 2012; Barlow et al. 2010), ma rispetto a questi, il training proposto in questo studio pilota presenta alcune differenze sostanziali: la durata (4 incontri rispetto alle 22 sessioni previste dallo skills training della DBT e le 18 sessioni proposte dall'Unified Protocol) e il target (la popolazione a cui si rivolge può essere clinica o non clinica, mentre gli altri due si rivolgono a pazienti con disturbo borderline di personalità o disregolazione emotiva). Rispetto ai contenuti, invece, il training qui proposto affronta tematiche simili agli altri due interventi come l'aumento della consapevolezza emotiva e del monitoraggio di pensieri, emozioni e comportamenti; l'aumento della flessibilità cognitiva e l'aumento delle strategie alternative di regolazione. In aggiunta, il nostro training si propone di aumentare strategie considerate fondamentali per il benessere psicologico come la rivalutazione cognitiva, l'accettazione e la compassione verso se stessi (Hu et al. 2014; Hayes et al. 1999; Gilbert 2009) e di valorizzare il ruolo della validazione emozionale da parte degli altri, stimolando comportamenti che promuovano tale dimensione (Leahy et al. 2011).

## Obiettivi

L'obiettivo di questo studio è dunque stato quello di valutare l'efficacia di un training sulla regolazione emotiva in un gruppo di studenti universitari. Nello specifico l'obiettivo primario è stato quello di valutare se i partecipanti, al termine del training e a confronto con il gruppo di controllo, riportassero di:

- utilizzare con maggiore frequenza la strategia di rivalutazione cognitiva,
- utilizzare con minore frequenza la strategia di soppressione espressiva

Rispetto agli obiettivi secondari, abbiamo valutato se i partecipanti riportassero di:

- manifestare minori livelli di depressione,
- manifestare minori livelli di ansia,
- manifestare minori livelli di insonnia.

## Metodo

### *Partecipanti*

Allo studio hanno partecipato 39 studenti universitari di cui 22 hanno svolto il training sulla regolazione emotiva, e altri 17 hanno svolto un training di controllo: 10 un training di Terapia cognitivo comportamentale per l'insonnia (CBT-I) e 10 un training sull'assertività. I training di gruppo sono stati svolti durante il laboratorio di un corso di laurea magistrale della Facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università di Roma "Sapienza", proponendoli come training esperienziali volti al potenziamento di vari aspetti legati al benessere dei giovani adulti, quali la regolazione delle emozioni, il sonno e l'assertività. A tutti gli studenti è stato chiesto di aderire in maniera volontaria allo studio, partecipando nella misura e con le modalità che ritenessero più opportune ed esplicitando loro il diritto a ritirarsi in qualsiasi momento e per qualsiasi ragione

dal training. In seguito alla firma del consenso informato e l'impegno alla non divulgazione delle informazioni emerse durante i gruppi, gli studenti sono stati assegnati casualmente al gruppo sperimentale o ai gruppi di controllo. Lo studio è stato svolto in accordo con i principi esplicitati nella carta dei diritti di Helsinki.

## *Strumenti*

A tutti i partecipanti dello studio è stato chiesto di compilare alcuni questionari self-report all'inizio e a conclusione del training a cui erano stati assegnati in maniera casuale. La somministrazione è avvenuta in aula e ha avuto una durata di circa 1 ora.

In seguito sono stati svolti gli incontri di gruppo a cadenza settimanale, sia presso le aule che presso il Centro Clinico del Dipartimento di Psicologia dell'Università.

Gli strumenti self-report utilizzati nel pre e post assessment sono stati i seguenti:

-Emotion Regulation Questionnaire (ERQ, Gross e John 2003) è una scala di dieci item volta a misurare la tendenza ad utilizzare due strategie di regolazione emotiva quali la Rivalutazione Cognitiva (6 item come ad es. item 7: "Cambiare il modo di pensare ad una situazione, mi aiuta a sentirmi meglio) e la Soppressione Espressiva (4 item come ad es. item 9: "Se provo sentimenti negativi, faccio attenzione a non esprimerli"). Il questionario è stato tradotto e validato in italiano da Balzarotti, John e Gross (2010) dimostrando buone caratteristiche psicometriche. Il Nel presente studio l' $\alpha$  di Cronbach era di 0,81 per la Rivalutazione Cognitiva e di 0,84 per la Soppressione Espressiva.

-Beck Depression Inventory – II (BDI-II, Beck et al. 1996) nella versione italiana validata da Ghisi e colleghi (2006), è un questionario di 21 item, ampiamente utilizzato in ambito clinico, volto a misurare la presenza e l'intensità dei sintomi depressivi. L' $\alpha$  di Cronbach nel presente studio era di 0,93.

-State/Trait Anxiety Inventory (STAI-Y, Spielberger et al. 1983) nella versione di Tratto, nella versione italiana a cura di Pedrabissi e Santinello (1989), è un questionario composto da 20 item volti a misurare la presenza e l'intensità di ansia di tratto. L' $\alpha$  di Cronbach nel presente studio era di 0,92.

-Insomnia Severity Index (ISI, Bastien et al. 2001) nella versione italiana validata da Battagliese e Lombardo (2012), è una scala a 7 item utilizzata per misurare la gravità dei sintomi di insonnia nelle due settimane precedenti. Un punteggio maggiore o uguale a 14 è considerato il cut-off per discriminare l'insonnia di interesse clinico. L' $\alpha$  di Cronbach nel presente studio era di 0,80. Questa scala è stata utilizzata come misura aggiuntiva di controllo dell'efficacia del training in quanto le relazioni tra regolazione delle emozioni e insonnia sono state ampiamente discusse in letteratura (Cerolini et al. 2015).

## *Procedura*

Il training di regolazione emotiva è stato strutturato in 4 sessioni della durata di due ore e mezza ciascuna con la partecipazione di massimo 10 studenti per gruppo. Ogni incontro aveva un obiettivo specifico e vedeva l'alternanza tra momenti psicoeducativi e altri esperienziali in cui veniva promosso il confronto e la condivisione di vissuti individuali. Durante ogni incontro era anche previsto il supporto di video, immagini e esercizi carta e matita. Inoltre, tra una sessione e l'altra, è stata richiesta la compilazione di diari di monitoraggio e/o di homework relativi agli argomenti discussi durante il training, utilizzati all'apertura di ogni nuovo incontro.

Il contenuto e le tecniche utilizzate durante gli incontri si sono basati sulla cornice teorico/pratica della CBT standard e di terza generazione, sul modello di regolazione delle emozioni di John Gross (per un approfondimento si veda Gross 2015). Alcune degli esercizi pratici sono stati estrapolati dal volume di Leahy e colleghi (2013) sul tema in questione.

Nello specifico, il primo incontro ha avuto l'obiettivo di aiutare i partecipanti a riconoscere e distinguere le proprie emozioni individuandone i trigger e il vissuto emozionale sia a livello corporeo che cognitivo che comportamentale (tecnica dell'ABC sulle emozioni di rabbia, tristezza e gioia). Inoltre durante questa sessione i partecipanti sono stati stimolati a individuare le funzioni delle emozioni, a saperle comunicare agli altri e a riflettere sul tema della validazione. In particolare, la validazione è stata intesa come la sensazione di essere compresi e appoggiati dall'altro. In questi termini, sono stati stimolati i partecipanti a riflettere sui momenti e sulle modalità in cui ci si sente validati o non validati dagli altri rispetto al proprio stato emotivo, individuando, tramite alcuni esercizi, le proprie modalità comportamentali in risposta all'invalidazione stimolandone la ricerca di nuove più funzionali.

Il secondo incontro ha avuto l'obiettivo di riconoscere le strategie di regolazione emotiva utilizzate più spesso, individuandone pregi e difetti nel breve e nel lungo termine, ampliando il ventaglio di strategie utilizzabili e confrontandole con strategie alternative, esercitando così la flessibilità regolatoria. In particolare, si è stimolato l'utilizzo di strategie alternative come il problem solving, la rivalutazione cognitiva, la decatastrofizzazione e l'accettazione attraverso esercizi pratici, la condivisione di esempi concreti tratti dalle loro esperienze di vita e la lettura de "I mostri dell'autobus" tratto da Hayes et al. (1999).

Il terzo incontro ha avuto lo scopo di aiutare i partecipanti a riconoscere l'uso di logiche di pensiero irrazionali e l'influenza che queste hanno sulle proprie emozioni; si è anche svolto l'approfondimento della tecnica dell'ABC, già accennata nel primo incontro, con l'obiettivo di monitorare i propri pensieri automatici e i propri stati mentali. Infine, si è stimolata la compassione verso se stessi e la propria esperienza emozionale attraverso il compito della lettera compassionevole, in cui i partecipanti sono stati invitati a indirizzare a se stessi una lettera adottando il punto di vista di una persona profondamente compassionevole, saggia e incondizionatamente accettante (Leahy et al. 2013).

Il quarto incontro si è proposto di riepilogare i contenuti e le tecniche discussi negli incontri precedenti con l'obiettivo finale di prevenire le ricadute, in termini di ritorno all'utilizzo di modalità comportamentali e strategie di regolazione emotiva meno funzionali per il proprio benessere psicologico. In particolar modo, i partecipanti sono stati incoraggiati ad individuare le risorse sviluppate e le abilità di regolazione emotiva apprese e a promuovere un piano di mantenimento per l'utilizzo di esse nel tempo.

Come controllo, è stata scelta una condizione di controllo attivo. Ai partecipanti di controllo è stato proposto di prendere parte o a un training sull'assertività oppure ad un gruppo di CBT per l'insonnia. Anch'essi erano strutturati in 4 incontri di due ore e mezzo. Il primo faceva riferimento alla cornice teorica della CBT standard e di terza generazione, mentre il secondo alla cornice teorica alla base delle tecniche di CBT per l'insonnia (Devoto e Violani 2009; Morin 1993). La strutturazione dei singoli incontri e dell'intero training era simile a quella proposta nel training di regolazione delle emozioni, ovvero la presenza di un obiettivo specifico ad incontro, l'alternanza tra momenti psicoeducativi ed esperienziali, il supporto di video, immagini ed esercizi carta e matita, oltre che l'utilizzo di diari di monitoraggio e homework.

## Analisi dei dati

I dati dello studio sono stati analizzati tramite il programma statistico SPSS 20 (IBM 2011). Poiché sono state soddisfatte le ipotesi di distribuzione normale, sfericità e omogeneità, sono stati utilizzati test parametrici. Le differenze di gruppo sulle misure demografiche e sui punteggi dei dati autoriferiti sono state testate utilizzando t-test per campioni indipendenti. Sono state eseguite poi delle analisi fattoriali a disegno misto ANOVA  $2 \times 2$ , Gruppo (Regolazione delle emozioni vs Controllo)  $\times$  Momento (pre vs post assessment).

## Risultati

### *Descrittive*

A causa di dati mancanti, 5 partecipanti sono stati esclusi dalle analisi, per cui il campione totale finale è composto da 34 studenti, età media  $24,589 \pm 2,204$ , di cui il 79,4% di genere femminile. I partecipanti inclusi del training di regolazione delle emozioni sono stati 18 (16 femmine e 2 maschi) mentre quelli del training di controllo sono stati 16 (11 femmine e 5 maschi). Il test del  $\chi^2$  non mostra differenze significative tra i due gruppi per quanto riguarda la distribuzione dei maschi e delle femmine. Inoltre, confrontando i punteggi dei due gruppi sulle misure autoriferite al pre assessment attraverso t-test per campioni indipendenti, si può evidenziare come essi non differiscano significativamente su nessuna delle dimensioni analizzate né per l'età, ad eccezione di una marginale differenza nell'intensità dei sintomi di insonnia. La **tabella 1** mostra le medie e le deviazioni standard dei due gruppi, così come i risultati dei t-test.

**Tabella 1.** *Descrittive e risultati dei t-test relative alle differenze tra i gruppi*

|                               | Regolazione delle emozioni | Controllo          | t-test | p     |
|-------------------------------|----------------------------|--------------------|--------|-------|
| Età                           | $24,889 \pm 2,349$         | $24,250 \pm 2,049$ | 0,840  | 0,407 |
| Rivalutazione Cognitiva (ERQ) | $24,944 \pm 4,569$         | $26,875 \pm 4,272$ | -1,268 | 0,214 |
| Soppressione espressiva (ERQ) | $18,667 \pm 6,979$         | $17,625 \pm 6,076$ | 0,461  | 0,648 |
| Depressione (BDI-II)          | $8,667 \pm 8,182$          | $4,703 \pm 6,365$  | 1,562  | 0,128 |
| Ansia (STAI-Y)                | $46,795 \pm 3,384$         | $45,313 \pm 2,575$ | 1,423  | 0,164 |
| Insonnia (ISI)                | $6,903 \pm 4,358$          | $4,400 \pm 4,217$  | 1,697  | 0,099 |

### *Differenze pre e post training*

Sono state eseguite delle analisi a misure ripetute ANCOVA  $2 \times 2$ , Momento (pre vs post)  $\times$  Gruppo (Regolazione delle emozioni vs Controlli), controllando per il genere, sui punteggi di soppressione espressiva, rivalutazione cognitiva, depressione, ansia di tratto e insonnia. Infatti in letteratura sono state documentate differenze significative tra maschi e femmine sia nell'utilizzo di strategie di regolazione (soprattutto per la soppressione, p.e. Gross e John 2003) sia per l'intensità di sintomi di depressione, ansia (DSM-5, American Psychiatric Association 2013) e insonnia (Riemann et al. 2017).

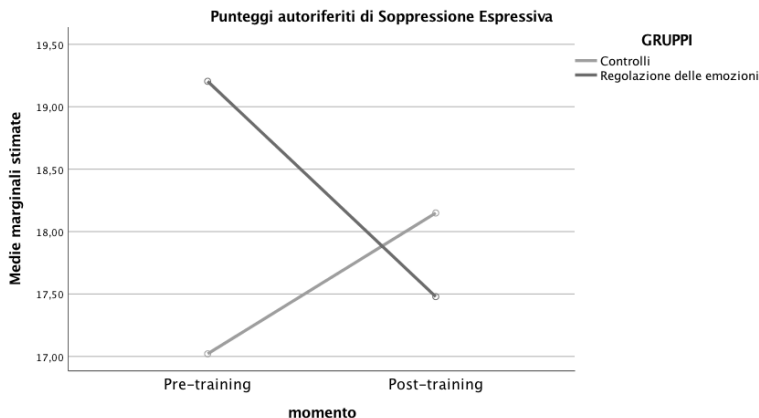
Dai risultati sui punteggi di *Soppressione Espressiva*, misurata attraverso l'ERQ, è emersa



un'interazione significativa Momento x Gruppo ( $F_{(1,31)}=7,242$ ,  $p=0,001$ ,  $\eta^2= 0,189$ ) e si è evidenziato un effetto marginale del genere ( $F_{(1,31)}= 3,175$ ,  $p=.085$ ,  $\eta^2= 0,093$ ).

Con lo scopo di approfondire questa interazione, i test post hoc hanno rivelato come il gruppo di Regolazione delle Emozioni riferisse di sopprimere significativamente di meno le proprie emozioni dopo il training (differenza tra pre e post training  $M= 1,725$ ,  $p=0,022$ ,  $\eta^2= 0,158$ ) rispetto al gruppo di controllo che, invece, non ha mostrato un cambiamento significativo (differenza tra pre e post training  $M= -1,128$ ,  $p=0,148$ ,  $\eta^2= 0,066$ ). La **figura 1** rappresenta graficamente l'interazione Momento x Gruppo.

**Figura 1.** Rappresentazione grafica dell'interazione Tempo x Gruppo



Le covariate presenti nel modello sono valutate ai seguenti valori: SEX = ,7941

Le analisi sui punteggi di *Rivalutazione Cognitiva* non hanno evidenziato effetti o interazioni significative, se non un effetto marginale del momento ( $F_{(1,31)}=2,63$ ,  $p=0,115$ ,  $\eta^2= 0,078$ ). Entrambi i gruppi hanno mostrato un lieve incremento nella tendenza ad utilizzare questa strategia al termine dei training (pre training  $M= 25,903 \pm 0,770$ ; post training  $M= 26,410 \pm 0,786$ ).

Anche per quanto riguarda i punteggi di *depressione* non si sono evidenziate differenze significative tra il pre e il post training e tra i gruppi.

Altresì, l'analisi ANCOVA svolta sui punteggi dello STAI-Y di *ansia di tratto* ha evidenziato un effetto principale significativo del Momento ( $F_{(1,31)}=4,702$ ,  $p=0,038$ ,  $\eta^2=0,132$ ). I post hoc hanno messo in luce che la media dei punteggi di ansia al post training era significativamente più bassa rispetto a quella del pre training in entrambi i gruppi ( $M= 46,050 \pm 0,527$  vs  $M= 39,646 \pm 1,791$ ,  $p= 0,001$ ,  $\eta^2= 0,286$ ). Inoltre, si è riscontrato un effetto marginale del gruppo ( $F_{(1,31)}= 3,200$ ,  $p= 0,083$ ,  $\eta^2= 0,094$ ): il gruppo di Regolazione delle Emozioni presentava un livello di ansia marginalmente maggiore ( $M=44,618 \pm 1,335$ ) rispetto ai Controlli ( $M= 41,078 \pm 1,419$ ).

Le analisi ANCOVA svolte sui punteggi dell'ISI, relativamente alla gravità dei sintomi di *insonnia*, non rilevano differenze significative, se non un effetto marginale del gruppo ( $F_{(1,31)}=3,192$ ,  $p=0,084$ ,  $\eta^2= 0,081$ ), differenza marginale già evidenziata nei t-test (Regolazione delle Emozioni  $M= 6,383 \pm 0,965$ ; Controllo  $M= 3,829 \pm 1,025$ ). I post hoc inoltre rilevano una diminuzione, seppure marginale, nella media dei due gruppi dal pre e al post training ( $M= 5,649 \pm 0,749$  vs  $M= 4,563 \pm 0,744$ ,  $p= 0,061$ ,  $\eta^2= 0,109$ ).



## Discussione

Questo studio pilota ha avuto l'obiettivo di testare l'efficacia di un training di regolazione delle emozioni in un campione di studenti universitari. Fino ad ora pochissimi studi hanno dimostrato l'efficacia di un training di questo tipo (ad es. Sobhi-Gharamaleki et al. 2015) nella riduzione di sintomi quali depressione e ansia e nessuno studio ha indagato la sua utilità nell'incrementare o ridurre l'utilizzo di strategie di regolazione delle emozioni, quali la rivalutazione cognitiva e la soppressione espressiva. Nonostante il limitato numero dei partecipanti, questo studio pilota ha avuto l'obiettivo di misurare gli effetti di un training creato ad hoc e strutturato su teorie e tecniche evidence-based, al fine di incrementare il benessere degli studenti universitari e confrontandolo con un gruppo di controllo.

Rispetto agli outcome primari, l'efficacia del training è stata parzialmente verificata, in quanto i risultati mostrano un decremento significativo nella tendenza ad utilizzare la strategia di soppressione espressiva in seguito al training di regolazione delle emozioni, strategia associata in letteratura ad esiti psicologici e sociali più sfavorevoli (ad es. Aldao et al. 2010; Fairholme et al. 2013; Gross e John 2003; Hu et al. 2014). Per quanto riguarda la rivalutazione cognitiva, invece, non è stato trovato nessun effetto significativo, se non una lieve tendenza nell'incremento dell'utilizzo di tale strategia al post-assessment.

Rispetto agli outcome secondari, entrambi i training si sono dimostrati efficaci nella riduzione dei sintomi di ansia, marginalmente nella riduzione dell'insonnia; nessun cambiamento invece è stato registrato per i sintomi depressivi. Questi risultati possono essere spiegati in diversi modi: in primo luogo il limite principale dello studio è stata la dimensione piuttosto ridotta del campione e sarebbe necessario ampliarla per rilevare effetti significativi nelle varie dimensioni misurate. In secondo luogo, è possibile che anche gli altri training, ovvero quello sull'assertività e quello sull'insonnia, in quanto focalizzati su aspetti trasversali a molte condizioni di disagio, siano stati altrettanto efficaci nella riduzione dei sintomi, soprattutto quelli di ansia, come precedentemente dimostrato (ad es. Belleville et al. 2011; Niusha et al. 2012). L'assenza di una riduzione dei sintomi depressivi potrebbe essere invece dovuta ad un opposto effetto "pavimento" in quanto gli studenti descrivono bassi livelli di depressione (si vedano le medie dei due gruppi nel paragrafo "Descrittive") o dal fatto che la durata dello studio non sia stata abbastanza lunga da rilevare i cambiamenti attesi.

Per superare tale limite e dimostrare l'efficacia sia a breve che a lungo termine, studi futuri si dovrebbero proporre di aggiungere una misurazione di follow-up, non effettuata nel presente studio. Un altro importante limite dello studio è l'utilizzo esclusivo di misure self-report, non in grado di rilevare diversi aspetti della regolazione emotiva in un contesto ecologico, quali, ad esempio, la flessibilità regolatoria. Studi futuri potrebbero prevedere dei sistemi di monitoraggio, ad es. "ecological momentary assessment", prevedendo l'uso di scale o diari da compilare in tempo reale tramite ad esempio le nuove tecnologie (per es. app interattive, etc.).

## Conclusioni

Questo studio pilota ha valutato l'efficacia di training di regolazione delle emozioni di 4 incontri in un campione di studenti universitari, evidenziando promettenti risultati preliminari. Il training infatti è stato efficace nel modificare la tendenza all'utilizzo di una strategia di regolazione delle emozioni, la soppressione espressiva. Indirettamente, è stato anche efficace nella riduzione dei sintomi di ansia, seppure al pari di altri training di controllo. Gli altri risultati

marginali evidenziati ci fanno sperare e rimanere fiduciosi nell'efficacia del training e nella sua potenziale applicazione sia a livello clinico che subclinico.

## Bibliografia

- Aldao A, Nolen-Hoeksema S (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology* 121, 276-281. <http://dx.doi.org/10.1037/a0023598>
- Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review* 30, 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., DSM-V). Author Washington, DC.
- Associazione Italiana di Psicologia, Codice Etico: [www.aipass.org](http://www.aipass.org), consultato a Maggio 2019.
- Baglioni C, Spiegelhalter K, Lombardo C, Riemann D (2010). Sleep and emotions: A focus on insomnia. *Sleep Medicine Reviews* 14, 227-238. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2009.10.007>
- Ballesio A, Ottaviani C, Lombardo C (2018). Poor cognitive inhibition predicts rumination about insomnia in a clinical sample. *Behavioral Sleep Medicine* 1-10. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1461103>.
- Balzarotti S, John OP, Gross JJ (2010). An Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment* 26, 61-67. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009>.
- Barlow DH, Farchione TJ, Fairholme CP, Ellard KK, Boisseau CL, Allen LB, et al. (2010). *Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders*. Oxford University Press, New York.
- Bastien CH, Vallières A, Morin CM (2001). Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine* 2, 297-307. [https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(00)00065-4) <sup>[1]</sup> <sup>[2]</sup> <sup>[3]</sup> <sup>[4]</sup> <sup>[5]</sup> <sup>[6]</sup> <sup>[7]</sup> <sup>[8]</sup> <sup>[9]</sup> <sup>[10]</sup> <sup>[11]</sup> <sup>[12]</sup> <sup>[13]</sup> <sup>[14]</sup> <sup>[15]</sup> <sup>[16]</sup> <sup>[17]</sup> <sup>[18]</sup> <sup>[19]</sup> <sup>[20]</sup> <sup>[21]</sup> <sup>[22]</sup> <sup>[23]</sup> <sup>[24]</sup> <sup>[25]</sup> <sup>[26]</sup> <sup>[27]</sup> <sup>[28]</sup> <sup>[29]</sup> <sup>[30]</sup> <sup>[31]</sup> <sup>[32]</sup> <sup>[33]</sup> <sup>[34]</sup> <sup>[35]</sup> <sup>[36]</sup> <sup>[37]</sup> <sup>[38]</sup> <sup>[39]</sup> <sup>[40]</sup> <sup>[41]</sup> <sup>[42]</sup> <sup>[43]</sup> <sup>[44]</sup> <sup>[45]</sup> <sup>[46]</sup> <sup>[47]</sup> <sup>[48]</sup> <sup>[49]</sup> <sup>[50]</sup> <sup>[51]</sup> <sup>[52]</sup> <sup>[53]</sup> <sup>[54]</sup> <sup>[55]</sup> <sup>[56]</sup> <sup>[57]</sup> <sup>[58]</sup> <sup>[59]</sup> <sup>[60]</sup> <sup>[61]</sup> <sup>[62]</sup> <sup>[63]</sup> <sup>[64]</sup> <sup>[65]</sup> <sup>[66]</sup> <sup>[67]</sup> <sup>[68]</sup> <sup>[69]</sup> <sup>[70]</sup> <sup>[71]</sup> <sup>[72]</sup> <sup>[73]</sup> <sup>[74]</sup> <sup>[75]</sup> <sup>[76]</sup> <sup>[77]</sup> <sup>[78]</sup> <sup>[79]</sup> <sup>[80]</sup> <sup>[81]</sup> <sup>[82]</sup> <sup>[83]</sup> <sup>[84]</sup> <sup>[85]</sup> <sup>[86]</sup> <sup>[87]</sup> <sup>[88]</sup> <sup>[89]</sup> <sup>[90]</sup> <sup>[91]</sup> <sup>[92]</sup> <sup>[93]</sup> <sup>[94]</sup> <sup>[95]</sup> <sup>[96]</sup> <sup>[97]</sup> <sup>[98]</sup> <sup>[99]</sup> <sup>[100]</sup> <sup>[101]</sup> <sup>[102]</sup> <sup>[103]</sup> <sup>[104]</sup> <sup>[105]</sup> <sup>[106]</sup> <sup>[107]</sup> <sup>[108]</sup> <sup>[109]</sup> <sup>[110]</sup> <sup>[111]</sup> <sup>[112]</sup> <sup>[113]</sup> <sup>[114]</sup> <sup>[115]</sup> <sup>[116]</sup> <sup>[117]</sup> <sup>[118]</sup> <sup>[119]</sup> <sup>[120]</sup> <sup>[121]</sup> <sup>[122]</sup> <sup>[123]</sup> <sup>[124]</sup> <sup>[125]</sup> <sup>[126]</sup> <sup>[127]</sup> <sup>[128]</sup> <sup>[129]</sup> <sup>[130]</sup> <sup>[131]</sup> <sup>[132]</sup> <sup>[133]</sup> <sup>[134]</sup> <sup>[135]</sup> <sup>[136]</sup> <sup>[137]</sup> <sup>[138]</sup> <sup>[139]</sup> <sup>[140]</sup> <sup>[141]</sup> <sup>[142]</sup> <sup>[143]</sup> <sup>[144]</sup> <sup>[145]</sup> <sup>[146]</sup> <sup>[147]</sup> <sup>[148]</sup> <sup>[149]</sup> <sup>[150]</sup> <sup>[151]</sup> <sup>[152]</sup> <sup>[153]</sup> <sup>[154]</sup> <sup>[155]</sup> <sup>[156]</sup> <sup>[157]</sup> <sup>[158]</sup> <sup>[159]</sup> <sup>[160]</sup> <sup>[161]</sup> <sup>[162]</sup> <sup>[163]</sup> <sup>[164]</sup> <sup>[165]</sup> <sup>[166]</sup> <sup>[167]</sup> <sup>[168]</sup> <sup>[169]</sup> <sup>[170]</sup> <sup>[171]</sup> <sup>[172]</sup> <sup>[173]</sup> <sup>[174]</sup> <sup>[175]</sup> <sup>[176]</sup> <sup>[177]</sup> <sup>[178]</sup> <sup>[179]</sup> <sup>[180]</sup> <sup>[181]</sup> <sup>[182]</sup> <sup>[183]</sup> <sup>[184]</sup> <sup>[185]</sup> <sup>[186]</sup> <sup>[187]</sup> <sup>[188]</sup> <sup>[189]</sup> <sup>[190]</sup> <sup>[191]</sup> <sup>[192]</sup> <sup>[193]</sup> <sup>[194]</sup> <sup>[195]</sup> <sup>[196]</sup> <sup>[197]</sup> <sup>[198]</sup> <sup>[199]</sup> <sup>[200]</sup> <sup>[201]</sup> <sup>[202]</sup> <sup>[203]</sup> <sup>[204]</sup> <sup>[205]</sup> <sup>[206]</sup> <sup>[207]</sup> <sup>[208]</sup> <sup>[209]</sup> <sup>[210]</sup> <sup>[211]</sup> <sup>[212]</sup> <sup>[213]</sup> <sup>[214]</sup> <sup>[215]</sup> <sup>[216]</sup> <sup>[217]</sup> <sup>[218]</sup> <sup>[219]</sup> <sup>[220]</sup> <sup>[221]</sup> <sup>[222]</sup> <sup>[223]</sup> <sup>[224]</sup> <sup>[225]</sup> <sup>[226]</sup> <sup>[227]</sup> <sup>[228]</sup> <sup>[229]</sup> <sup>[230]</sup> <sup>[231]</sup> <sup>[232]</sup> <sup>[233]</sup> <sup>[234]</sup> <sup>[235]</sup> <sup>[236]</sup> <sup>[237]</sup> <sup>[238]</sup> <sup>[239]</sup> <sup>[240]</sup> <sup>[241]</sup> <sup>[242]</sup> <sup>[243]</sup> <sup>[244]</sup> <sup>[245]</sup> <sup>[246]</sup> <sup>[247]</sup> <sup>[248]</sup> <sup>[249]</sup> <sup>[250]</sup> <sup>[251]</sup> <sup>[252]</sup> <sup>[253]</sup> <sup>[254]</sup> <sup>[255]</sup> <sup>[256]</sup> <sup>[257]</sup> <sup>[258]</sup> <sup>[259]</sup> <sup>[260]</sup> <sup>[261]</sup> <sup>[262]</sup> <sup>[263]</sup> <sup>[264]</sup> <sup>[265]</sup> <sup>[266]</sup> <sup>[267]</sup> <sup>[268]</sup> <sup>[269]</sup> <sup>[270]</sup> <sup>[271]</sup> <sup>[272]</sup> <sup>[273]</sup> <sup>[274]</sup> <sup>[275]</sup> <sup>[276]</sup> <sup>[277]</sup> <sup>[278]</sup> <sup>[279]</sup> <sup>[280]</sup> <sup>[281]</sup> <sup>[282]</sup> <sup>[283]</sup> <sup>[284]</sup> <sup>[285]</sup> <sup>[286]</sup> <sup>[287]</sup> <sup>[288]</sup> <sup>[289]</sup> <sup>[290]</sup> <sup>[291]</sup> <sup>[292]</sup> <sup>[293]</sup> <sup>[294]</sup> <sup>[295]</sup> <sup>[296]</sup> <sup>[297]</sup> <sup>[298]</sup> <sup>[299]</sup> <sup>[300]</sup> <sup>[301]</sup> <sup>[302]</sup> <sup>[303]</sup> <sup>[304]</sup> <sup>[305]</sup> <sup>[306]</sup> <sup>[307]</sup> <sup>[308]</sup> <sup>[309]</sup> <sup>[310]</sup> <sup>[311]</sup> <sup>[312]</sup> <sup>[313]</sup> <sup>[314]</sup> <sup>[315]</sup> <sup>[316]</sup> <sup>[317]</sup> <sup>[318]</sup> <sup>[319]</sup> <sup>[320]</sup> <sup>[321]</sup> <sup>[322]</sup> <sup>[323]</sup> <sup>[324]</sup> <sup>[325]</sup> <sup>[326]</sup> <sup>[327]</sup> <sup>[328]</sup> <sup>[329]</sup> <sup>[330]</sup> <sup>[331]</sup> <sup>[332]</sup> <sup>[333]</sup> <sup>[334]</sup> <sup>[335]</sup> <sup>[336]</sup> <sup>[337]</sup> <sup>[338]</sup> <sup>[339]</sup> <sup>[340]</sup> <sup>[341]</sup> <sup>[342]</sup> <sup>[343]</sup> <sup>[344]</sup> <sup>[345]</sup> <sup>[346]</sup> <sup>[347]</sup> <sup>[348]</sup> <sup>[349]</sup> <sup>[350]</sup> <sup>[351]</sup> <sup>[352]</sup> <sup>[353]</sup> <sup>[354]</sup> <sup>[355]</sup> <sup>[356]</sup> <sup>[357]</sup> <sup>[358]</sup> <sup>[359]</sup> <sup>[360]</sup> <sup>[361]</sup> <sup>[362]</sup> <sup>[363]</sup> <sup>[364]</sup> <sup>[365]</sup> <sup>[366]</sup> <sup>[367]</sup> <sup>[368]</sup> <sup>[369]</sup> <sup>[370]</sup> <sup>[371]</sup> <sup>[372]</sup> <sup>[373]</sup> <sup>[374]</sup> <sup>[375]</sup> <sup>[376]</sup> <sup>[377]</sup> <sup>[378]</sup> <sup>[379]</sup> <sup>[380]</sup> <sup>[381]</sup> <sup>[382]</sup> <sup>[383]</sup> <sup>[384]</sup> <sup>[385]</sup> <sup>[386]</sup> <sup>[387]</sup> <sup>[388]</sup> <sup>[389]</sup> <sup>[390]</sup> <sup>[391]</sup> <sup>[392]</sup> <sup>[393]</sup> <sup>[394]</sup> <sup>[395]</sup> <sup>[396]</sup> <sup>[397]</sup> <sup>[398]</sup> <sup>[399]</sup> <sup>[400]</sup> <sup>[401]</sup> <sup>[402]</sup> <sup>[403]</sup> <sup>[404]</sup> <sup>[405]</sup> <sup>[406]</sup> <sup>[407]</sup> <sup>[408]</sup> <sup>[409]</sup> <sup>[410]</sup> <sup>[411]</sup> <sup>[412]</sup> <sup>[413]</sup> <sup>[414]</sup> <sup>[415]</sup> <sup>[416]</sup> <sup>[417]</sup> <sup>[418]</sup> <sup>[419]</sup> <sup>[420]</sup> <sup>[421]</sup> <sup>[422]</sup> <sup>[423]</sup> <sup>[424]</sup> <sup>[425]</sup> <sup>[426]</sup> <sup>[427]</sup> <sup>[428]</sup> <sup>[429]</sup> <sup>[430]</sup> <sup>[431]</sup> <sup>[432]</sup> <sup>[433]</sup> <sup>[434]</sup> <sup>[435]</sup> <sup>[436]</sup> <sup>[437]</sup> <sup>[438]</sup> <sup>[439]</sup> <sup>[440]</sup> <sup>[441]</sup> <sup>[442]</sup> <sup>[443]</sup> <sup>[444]</sup> <sup>[445]</sup> <sup>[446]</sup> <sup>[447]</sup> <sup>[448]</sup> <sup>[449]</sup> <sup>[450]</sup> <sup>[451]</sup> <sup>[452]</sup> <sup>[453]</sup> <sup>[454]</sup> <sup>[455]</sup> <sup>[456]</sup> <sup>[457]</sup> <sup>[458]</sup> <sup>[459]</sup> <sup>[460]</sup> <sup>[461]</sup> <sup>[462]</sup> <sup>[463]</sup> <sup>[464]</sup> <sup>[465]</sup> <sup>[466]</sup> <sup>[467]</sup> <sup>[468]</sup> <sup>[469]</sup> <sup>[470]</sup> <sup>[471]</sup> <sup>[472]</sup> <sup>[473]</sup> <sup>[474]</sup> <sup>[475]</sup> <sup>[476]</sup> <sup>[477]</sup> <sup>[478]</sup> <sup>[479]</sup> <sup>[480]</sup> <sup>[481]</sup> <sup>[482]</sup> <sup>[483]</sup> <sup>[484]</sup> <sup>[485]</sup> <sup>[486]</sup> <sup>[487]</sup> <sup>[488]</sup> <sup>[489]</sup> <sup>[490]</sup> <sup>[491]</sup> <sup>[492]</sup> <sup>[493]</sup> <sup>[494]</sup> <sup>[495]</sup> <sup>[496]</sup> <sup>[497]</sup> <sup>[498]</sup> <sup>[499]</sup> <sup>[500]</sup> <sup>[501]</sup> <sup>[502]</sup> <sup>[503]</sup> <sup>[504]</sup> <sup>[505]</sup> <sup>[506]</sup> <sup>[507]</sup> <sup>[508]</sup> <sup>[509]</sup> <sup>[510]</sup> <sup>[511]</sup> <sup>[512]</sup> <sup>[513]</sup> <sup>[514]</sup> <sup>[515]</sup> <sup>[516]</sup> <sup>[517]</sup> <sup>[518]</sup> <sup>[519]</sup> <sup>[520]</sup> <sup>[521]</sup> <sup>[522]</sup> <sup>[523]</sup> <sup>[524]</sup> <sup>[525]</sup> <sup>[526]</sup> <sup>[527]</sup> <sup>[528]</sup> <sup>[529]</sup> <sup>[530]</sup> <sup>[531]</sup> <sup>[532]</sup> <sup>[533]</sup> <sup>[534]</sup> <sup>[535]</sup> <sup>[536]</sup> <sup>[537]</sup> <sup>[538]</sup> <sup>[539]</sup> <sup>[540]</sup> <sup>[541]</sup> <sup>[542]</sup> <sup>[543]</sup> <sup>[544]</sup> <sup>[545]</sup> <sup>[546]</sup> <sup>[547]</sup> <sup>[548]</sup> <sup>[549]</sup> <sup>[550]</sup> <sup>[551]</sup> <sup>[552]</sup> <sup>[553]</sup> <sup>[554]</sup> <sup>[555]</sup> <sup>[556]</sup> <sup>[557]</sup> <sup>[558]</sup> <sup>[559]</sup> <sup>[560]</sup> <sup>[561]</sup> <sup>[562]</sup> <sup>[563]</sup> <sup>[564]</sup> <sup>[565]</sup> <sup>[566]</sup> <sup>[567]</sup> <sup>[568]</sup> <sup>[569]</sup> <sup>[570]</sup> <sup>[571]</sup> <sup>[572]</sup> <sup>[573]</sup> <sup>[574]</sup> <sup>[575]</sup> <sup>[576]</sup> <sup>[577]</sup> <sup>[578]</sup> <sup>[579]</sup> <sup>[580]</sup> <sup>[581]</sup> <sup>[582]</sup> <sup>[583]</sup> <sup>[584]</sup> <sup>[585]</sup> <sup>[586]</sup> <sup>[587]</sup> <sup>[588]</sup> <sup>[589]</sup> <sup>[590]</sup> <sup>[591]</sup> <sup>[592]</sup> <sup>[593]</sup> <sup>[594]</sup> <sup>[595]</sup> <sup>[596]</sup> <sup>[597]</sup> <sup>[598]</sup> <sup>[599]</sup> <sup>[600]</sup> <sup>[601]</sup> <sup>[602]</sup> <sup>[603]</sup> <sup>[604]</sup> <sup>[605]</sup> <sup>[606]</sup> <sup>[607]</sup> <sup>[608]</sup> <sup>[609]</sup> <sup>[610]</sup> <sup>[611]</sup> <sup>[612]</sup> <sup>[613]</sup> <sup>[614]</sup> <sup>[615]</sup> <sup>[616]</sup> <sup>[617]</sup> <sup>[618]</sup> <sup>[619]</sup> <sup>[620]</sup> <sup>[621]</sup> <sup>[622]</sup> <sup>[623]</sup> <sup>[624]</sup> <sup>[625]</sup> <sup>[626]</sup> <sup>[627]</sup> <sup>[628]</sup> <sup>[629]</sup> <sup>[630]</sup> <sup>[631]</sup> <sup>[632]</sup> <sup>[633]</sup> <sup>[634]</sup> <sup>[635]</sup> <sup>[636]</sup> <sup>[637]</sup> <sup>[638]</sup> <sup>[639]</sup> <sup>[640]</sup> <sup>[641]</sup> <sup>[642]</sup> <sup>[643]</sup> <sup>[644]</sup> <sup>[645]</sup> <sup>[646]</sup> <sup>[647]</sup> <sup>[648]</sup> <sup>[649]</sup> <sup>[650]</sup> <sup>[651]</sup> <sup>[652]</sup> <sup>[653]</sup> <sup>[654]</sup> <sup>[655]</sup> <sup>[656]</sup> <sup>[657]</sup> <sup>[658]</sup> <sup>[659]</sup> <sup>[660]</sup> <sup>[661]</sup> <sup>[662]</sup> <sup>[663]</sup> <sup>[664]</sup> <sup>[665]</sup> <sup>[666]</sup> <sup>[667]</sup> <sup>[668]</sup> <sup>[669]</sup> <sup>[670]</sup> <sup>[671]</sup> <sup>[672]</sup> <sup>[673]</sup> <sup>[674]</sup> <sup>[675]</sup> <sup>[676]</sup> <sup>[677]</sup> <sup>[678]</sup> <sup>[679]</sup> <sup>[680]</sup> <sup>[681]</sup> <sup>[682]</sup> <sup>[683]</sup> <sup>[684]</sup> <sup>[685]</sup> <sup>[686]</sup> <sup>[687]</sup> <sup>[688]</sup> <sup>[689]</sup> <sup>[690]</sup> <sup>[691]</sup> <sup>[692]</sup> <sup>[693]</sup> <sup>[694]</sup> <sup>[695]</sup> <sup>[696]</sup> <sup>[697]</sup> <sup>[698]</sup> <sup>[699]</sup> <sup>[700]</sup> <sup>[701]</sup> <sup>[702]</sup> <sup>[703]</sup> <sup>[704]</sup> <sup>[705]</sup> <sup>[706]</sup> <sup>[707]</sup> <sup>[708]</sup> <sup>[709]</sup> <sup>[710]</sup> <sup>[711]</sup> <sup>[712]</sup> <sup>[713]</sup> <sup>[714]</sup> <sup>[715]</sup> <sup>[716]</sup> <sup>[717]</sup> <sup>[718]</sup> <sup>[719]</sup> <sup>[720]</sup> <sup>[721]</sup> <sup>[722]</sup> <sup>[723]</sup> <sup>[724]</sup> <sup>[725]</sup> <sup>[726]</sup> <sup>[727]</sup> <sup>[728]</sup> <sup>[729]</sup> <sup>[730]</sup> <sup>[731]</sup> <sup>[732]</sup> <sup>[733]</sup> <sup>[734]</sup> <sup>[735]</sup> <sup>[736]</sup> <sup>[737]</sup> <sup>[738]</sup> <sup>[739]</sup> <sup>[740]</sup> <sup>[741]</sup> <sup>[742]</sup> <sup>[743]</sup> <sup>[744]</sup> <sup>[745]</sup> <sup>[746]</sup> <sup>[747]</sup> <sup>[748]</sup> <sup>[749]</sup> <sup>[750]</sup> <sup>[751]</sup> <sup>[752]</sup> <sup>[753]</sup> <sup>[754]</sup> <sup>[755]</sup> <sup>[756]</sup> <sup>[757]</sup> <sup>[758]</sup> <sup>[759]</sup> <sup>[760]</sup> <sup>[761]</sup> <sup>[762]</sup> <sup>[763]</sup> <sup>[764]</sup> <sup>[765]</sup> <sup>[766]</sup> <sup>[767]</sup> <sup>[768]</sup> <sup>[769]</sup> <sup>[770]</sup> <sup>[771]</sup> <sup>[772]</sup> <sup>[773]</sup> <sup>[774]</sup> <sup>[775]</sup> <sup>[776]</sup> <sup>[777]</sup> <sup>[778]</sup> <sup>[779]</sup> <sup>[780]</sup> <sup>[781]</sup> <sup>[782]</sup> <sup>[783]</sup> <sup>[784]</sup> <sup>[785]</sup> <sup>[786]</sup> <sup>[787]</sup> <sup>[788]</sup> <sup>[789]</sup> <sup>[790]</sup> <sup>[791]</sup> <sup>[792]</sup> <sup>[793]</sup> <sup>[794]</sup> <sup>[795]</sup> <sup>[796]</sup> <sup>[797]</sup> <sup>[798]</sup> <sup>[799]</sup> <sup>[800]</sup> <sup>[801]</sup> <sup>[802]</sup> <sup>[803]</sup> <sup>[804]</sup> <sup>[805]</sup> <sup>[806]</sup> <sup>[807]</sup> <sup>[808]</sup> <sup>[809]</sup> <sup>[810]</sup> <sup>[811]</sup> <sup>[812]</sup> <sup>[813]</sup> <sup>[814]</sup> <sup>[815]</sup> <sup>[816]</sup> <sup>[817]</sup> <sup>[818]</sup> <sup>[819]</sup> <sup>[820]</sup> <sup>[821]</sup> <sup>[822]</sup> <sup>[823]</sup> <sup>[824]</sup> <sup>[825]</sup> <sup>[826]</sup> <sup>[827]</sup> <sup>[828]</sup> <sup>[829]</sup> <sup>[830]</sup> <sup>[831]</sup> <sup>[832]</sup> <sup>[833]</sup> <sup>[834]</sup> <sup>[835]</sup> <sup>[836]</sup> <sup>[837]</sup> <sup>[838]</sup> <sup>[839]</sup> <sup>[840]</sup> <sup>[841]</sup> <sup>[842]</sup> <sup>[843]</sup> <sup>[844]</sup> <sup>[845]</sup> <sup>[846]</sup> <sup>[847]</sup> <sup>[848]</sup> <sup>[849]</sup> <sup>[850]</sup> <sup>[851]</sup> <sup>[852]</sup> <sup>[853]</sup> <sup>[854]</sup> <sup>[855]</sup> <sup>[856]</sup> <sup>[857]</sup> <sup>[858]</sup> <sup>[859]</sup> <sup>[860]</sup> <sup>[861]</sup> <sup>[862]</sup> <sup>[863]</sup> <sup>[864]</sup> <sup>[865]</sup> <sup>[866]</sup> <sup>[867]</sup> <sup>[868]</sup> <sup>[869]</sup> <sup>[870]</sup> <sup>[871]</sup> <sup>[872]</sup> <sup>[873]</sup> <sup>[874]</sup> <sup>[875]</sup> <sup>[876]</sup> <sup>[877]</sup> <sup>[878]</sup> <sup>[879]</sup> <sup>[880]</sup> <sup>[881]</sup> <sup>[882]</sup> <sup>[883]</sup> <sup>[884]</sup> <sup>[885]</sup> <sup>[886]</sup> <sup>[887]</sup> <sup>[888]</sup> <sup>[889]</sup> <sup>[890]</sup> <sup>[891]</sup> <sup>[892]</sup> <sup>[893]</sup> <sup>[894]</sup> <sup>[895]</sup> <sup>[896]</sup> <sup>[897]</sup> <sup>[898]</sup> <sup>[899]</sup> <sup>[900]</sup> <sup>[901]</sup> <sup>[902]</sup> <sup>[903]</sup> <sup>[904]</sup> <sup>[905]</sup> <sup>[906]</sup> <sup>[907]</sup> <sup>[908]</sup> <sup>[909]</sup> <sup>[910]</sup> <sup>[911]</sup> <sup>[912]</sup> <sup>[913]</sup> <sup>[914]</sup> <sup>[915]</sup> <sup>[916]</sup> <sup>[917]</sup> <sup>[918]</sup> <sup>[919]</sup> <sup>[920]</sup> <sup>[921]</sup> <sup>[922]</sup> <sup>[923]</sup> <sup>[924]</sup> <sup>[925]</sup> <sup>[926]</sup> <sup>[927]</sup> <sup>[928]</sup> <sup>[929]</sup> <sup>[930]</sup> <sup>[931]</sup> <sup>[932]</sup> <sup>[933]</sup> <sup>[934]</sup> <sup>[935]</sup> <sup>[936]</sup> <sup>[937]</sup> <sup>[938]</sup> <sup>[939]</sup> <sup>[940]</sup> <sup>[941]</sup> <sup>[942]</sup> <sup>[943]</sup> <sup>[944]</sup> <sup>[945]</sup> <sup>[946]</sup> <sup>[947]</sup> <sup>[948]</sup> <sup>[949]</sup> <sup>[950]</sup> <sup>[951]</sup> <sup>[952]</sup> <sup>[953]</sup> <sup>[954]</sup> <sup>[955]</sup> <sup>[956]</sup> <sup>[957]</sup> <sup>[958]</sup> <sup>[959]</sup> <sup>[960]</sup> <sup>[961]</sup> <sup>[962]</sup> <sup>[963]</sup> <sup>[964]</sup> <sup>[965]</sup> <sup>[966]</sup> <sup>[967]</sup> <sup>[968]</sup> <sup>[969]</sup> <sup>[970]</sup> <sup>[971]</sup> <sup>[972]</sup> <sup>[973]</sup> <sup>[974]</sup> <sup>[975]</sup> <sup>[976]</sup> <sup>[977]</sup> <sup>[978]</sup> <sup>[979]</sup> <sup>[980]</sup> <sup>[981]</sup> <sup>[982]</sup> <sup>[983]</sup> <sup>[984]</sup> <sup>[985]</sup> <sup>[986]</sup> <sup>[987]</sup> <sup>[988]</sup> <sup>[989]</sup> <sup>[990]</sup> <sup>[991]</sup> <sup>[992]</sup> <sup>[993]</sup> <sup>[994]</sup> <sup>[995]</sup> <sup>[996]</sup> <sup>[997]</sup> <sup>[998]</sup> <sup>[999]</sup> <sup>[1000]</sup>

- Deckro GR, Ballinger KM, Hoyt M, Wilcher M, Dusek J, Myers P, Greenberg B, Rosenthal DS, Benson H (2002). The evaluation of a mind/body intervention to reduce psychological distress and perceived stress in college students. *Journal of American College Health: J of ACH* 50, 281-287. <https://doi.org/10.1080/07448480209603446>
- Devoto A e Violani C (2009). *Curare l'insonnia senza farmaci. Metodi di valutazione e intervento cognitivo-comportamentale*. Carocci Faber Editors, Roma.
- Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development* 82, 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Ehring T, Tuschen-Caffier B, Schnulle Z, Fischer S, Gross J (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion* 10, 563-572. <http://dx.doi.org/10.1037/a0019010>.
- Fairholme CP, Nosen EL, Nillni YI, Schumacher JA, Tull MT, Coffey SF (2013). Sleep disturbance and emotion dysregulation as transdiagnostic processes in a comorbid sample. *Behaviour Research and Therapy* 51, 540-546. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.05.014>
- Farchione TJ, Ellard KK, Boisseau CL, Thompson-Hollands J, Carl JR, Gallagher MW et al., (2012) Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: a randomized controlled trial. *Behavior Therapy* 43, 666-678. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.01.001>
- Fledderus M, Bohlmeijer E, Smit F, Westerhof GJ. (2011). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Mental Health* 100, 2372-2378. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.196196>
- Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences* 30, 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gilbert P (2009). *The compassionate mind*. Constable, London.
- Ghisi M, Flebus GB, Montano A, Sanavio E, Sica C (2006). *Adattamento Italiano del Beck depression Inventory-II, BDI-II*. Organizzazioni Speciali, Firenze.
- Gresham D, Gullone E (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences* 52, 616-621. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.016>
- Gross JJ, Thompson RA (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), (2nd ed.) *Handbook of emotion regulation*, Vol. 3. Guilford Press, New York. <http://dx.doi.org/10.1080/00140130600971135>.
- Gross JJ (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion* 13, 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross JJ (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry* 26, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
- Gross JJ, Barrett LF (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review: Journal of the International Society for Research on Emotion* 3, 8-16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gross JJ, John OP (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 85, 348-362. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: an experimental approach to behavior change*. Guilford Press, New York.
- Hu T, Zhang D, Wang J, Mistry R, Ran G, Wang X (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports* 114, 341-62. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- IBM Corp. Released 2011. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 20.0. IBM Corp, Armonk, NY.
- Ibrahim AK, Kelly SJ, Adams CE, Glazebrook C (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research* 47, 3, 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsych.2013.03.001>

- org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015
- Jiang XL, Zheng XY, Yang J, Ye CP, Chen YY, Zhang ZG, Xiao ZJ (2015). A systematic review of studies on the prevalence of insomnia in university students. *Public Health* 129, 12, 1579-1584. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.07.030>
- Joormann J, Gotlib IH (2010). Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion* 24, 2, 281-298.
- Lakshmi VN (2009). Identifying stressors among university students. In MVR Raju (a cura di), *Health psychology and counselling*, pp. 164-172. Discovery Publishing House, Grand Rapids, MI. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.07.030>
- Leahy RL, Tirsch D & Napolitano LA (2013). *La regolazione delle emozioni in psicoterapia. Guida pratica per il professionista*. Eclipsi, Firenze.
- LeBlanc S, Uzun B, Pourseied K, Mohiyeddini C (2017). Effect of an emotion regulation training program on mental well-being. *International Journal of Group Psychotherapy* 67, 1, 108-123. <https://doi.org/10.1080/00207284.2016.1203585>
- Levitt JT, Brown TA, Orsillo SM, Barlow DH (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy* 35, 747-766. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80018-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80018-2)
- Linehan MM (2015). *DBT skills training manual. second edition*. The Guilford Press, New York.
- Locher, C, Gaab, J, Blease, C. (2018). When a Placebo Is Not a Placebo: Problems and Solutions to the Gold Standard in Psychotherapy Research. *Research. Front. Psychol* 9, 2317. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02317.
- Meulenbeek P, Willemsse G, Smit F, van Balkom A, Spinhoven P, Cuijpers P. (2010). Early intervention in panic: Pragmatic randomized controlled trial. *British Journal of Psychiatry* 196, 326-331. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.072504>
- Morin CM (1993). *Insomnia: psychological assessment and management*. Guilford Press, New York.
- Niusha B, Farghadani A, Safari N (2012). Effects of assertiveness training on test anxiety of girl students in first grade of guidance school. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 46, 1385-1389. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.307>
- Pedrabissi L, Santinello M (1989). *Inventario per l'ansia di "Stato" e di "Tratto": nuova versione italiana dello STAI Forma Y: Manuale*. Organizzazioni Speciali, Firenze, 44.
- Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, Bjorvatn B, Dolenc Groselj L, Ellis JG et al. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of Sleep Research* 26, 6, 675-700. <https://doi.org/10.1111/jsr.12594>
- Roberti JW, Harrington LN, Storch EA (2006). Further psychometric support for the 10- item version of the perceived stress scale. *Journal of College Counseling* 9, 135-147. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2006.tb00100.x>
- Romano JL (1992). Psychoeducational Interventions for Stress Management and Well-Being. *Journal of Counseling and Development* 71, 199-202. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02200.x>
- Ross SE, Niebling BC, Heckert TM (1999). Sources of stress among college students. *Social Psychology* 61, 5, 841-846.
- Sobhi-Gharamaleki N, Porzoor P, Aghajani S, Narimani M (2015). Effectiveness of emotion regulation training on reduction of anxiety, stress and depression symptoms among University students. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion* 3, 5-13.
- Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene L (1983). *Manual for the Stat-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press, Inc. Palo Alto, 577. <http://hdl.handle.net/10477/1873>
- Turk CL, Heimberg RG, Luterek JA, Mennin DS, Fresco DM (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety. *Cognitive Therapy and Research* 29, 89-106. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1651-1>
- Webb TL, Miles E, Sheeran P (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin* 138, 775-808. <http://dx.doi.org/10.1037/a0027600>
- Womble LP (2003). Impact of Stress Factors on College Students Academic Performance University of North Carolina at Charlotte Undergraduate. *Journal of Psychology* 16-21.