

ALMA MATER STUDIORUM - UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

CAMPUS DI CESENA

DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA «RENZO CANESTRARI»

CORSO DI LAUREA IN

SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

TITOLO DELLA RELAZIONE DELLA PROVA FINALE

La Terapia Dialettico-Comportamentale (DBT) nelle scuole: evidenze scientifiche e applicazioni nella prevenzione del disagio adolescenziale

Relazione della prova finale in

PSICHIATRA

Relatore

PROFESSORE SANZA MICHELE

Presentata da

PIRPIGNANI ANDREA

Sessione unica

Anno Accademico 2022-2023

Indice

CAPITOLO I: ADOLESCENZA, DISREGOLAZIONE EMOTIVA ED INTERVENTI PSICOLOGICI NELLE SCUOLE	3
1.1. Adolescenza e disregolazione emotiva	3
1.1.1 Disregolazione emotiva e psicopatologia in adolescenza	7
1.1.2. Disregolazione emotiva come fattore sottostante alle reazioni alla pandemia COVID-19	9
1.2. Il crescente bisogno di interventi psicologici nelle scuole	12
1.3. DBT <i>Skills Training</i> per la regolazione emotiva negli adolescenti (DBT STEPS-A)	14
1.4. Struttura del programma	20
1.4.1. Possibili strategie di utilizzo del programma e intervento con “studenti difficili”	22
1.4.2. Potenziali vantaggi associati all’uso del programma	24
CAPITOLO II: REVISIONE DELLA LETTERATURA	25
2.1. Obiettivi della ricerca.....	26
2.2. Fonti di ricerca e parole chiave	26
2.3. Criteri di inclusione ed esclusione	26
2.4. Procedura e caratteristiche generali degli studi inclusi.....	27
2.5. Discussione	27
2.6. Conclusioni e prospettive future.....	35
CAPITOLO III: STUDIO PILOTA SULL’APPLICAZIONE DELLA TERAPIA DIALETTICO COMPORTAMENTALE IN ISTITUTI SUPERIORI DI SECONDO GRADO DI CESENA	39
3.1. <i>Background</i> del progetto di intervento	39
3.2. Incontri preliminari e <i>focus group</i> per la progettazione dell’intervento	41
3.3. Osservazione di un incontro di supervisione e sintesi dell’intervista ai conduttori del gruppo di <i>Skills Training</i>	44
3.4. Risultati del progetto DBT nelle scuole di Cesena: evidenze quantitative e qualitative.....	46
Riferimenti bibliografici	50

ABSTRACT

L'adolescenza è notoriamente quel periodo di transizione durante il quale insorgono molte delle problematiche di salute mentale di cui si soffre successivamente da adulti, anche se diversi studi indicano che solo una ridotta percentuale della popolazione in questa fascia d'età riceve effettivamente il supporto di cui necessita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per questo, sostiene già da anni che le scuole dovrebbero diventare uno dei principali sistemi di supporto alla salute mentale degli studenti, attivandosi su più fronti, come ad esempio quello preventivo. In particolare, qui si parlerà dell'applicazione della Terapia Dialettico-Comportamentale (DBT) all'interno delle scuole, la quale, tramite l'insegnamento di una serie di abilità nucleari, mira a diminuire le manifestazioni di disregolazione emotiva tipiche dell'adolescente e a migliorare le relazioni interpersonali. La revisione della letteratura condotta dimostra che tale intervento è efficace nel diminuire i livelli di variabili come ansia, stress, impulsività e depressione ed è inoltre in grado di far apprendere ai partecipanti ai gruppi di *Skills Training* migliori strategie di coping per far fronte alle sfide tipiche di questo periodo. Infine, verrà trattato il programma DBT testato nelle scuole di Cesena ma in questo caso rivolto agli insegnanti. Come evidenziato dai risultati, l'intervento ha sostanzialmente riscosso una buona accettabilità tra i partecipanti e si è rivelato efficace nel condurre i docenti a sviluppare una migliore capacità di riconoscere e gestire il disagio psicologico esperito dai loro studenti.

CAPITOLO I: ADOLESCENZA, DISREGOLAZIONE EMOTIVA ED INTERVENTI PSICOLOGICI NELLE SCUOLE

1.1. Adolescenza e disregolazione emotiva

Sebbene esistano diverse definizioni del costrutto di regolazione emotiva, una delle più conosciute lo descrive come l'insieme dei processi che sono alla base del monitoraggio, della valutazione e della regolazione delle proprie risposte emotive, tali da consentire all'individuo di raggiungere in modo efficace obiettivi percepiti come significativi (Thompson, 1994). Questo include sia una regolazione di tipo implicito, legata a processi che avvengono al di fuori della consapevolezza, sia processi più espliciti, che includono strategie cosce atte a modificare le proprie risposte emotive (Gyurak et al., 2011). Una buona capacità di regolare le proprie emozioni richiede il riconoscimento del significato emotivo di stimoli ambientali, la percezione del bisogno di regolazione delle proprie risposte e poi la selezione di una strategia che possa dirsi adeguata a tal fine (Sheppers et al., 2015). Mayer e Salovey (2004) sostengono che l'abilità di regolazione emotiva è alla base del benessere dell'individuo ed essa è inoltre legata al proprio stato di salute mentale (Kring & Werner, 2004), a una migliore salute fisica (Kubzansky & Thurston, 2007) e a una maggiore soddisfazione all'interno delle proprie relazioni (Wachs & Cordova, 2007).

Utilizziamo diverse strategie di regolazione emotiva, come processi di tipo cognitivo o processi di tipo comportamentale, che sono attivati in modo più o meno consapevole e che modificano la nostra esperienza emozionale, esercitando un'influenza sulla sua intensità, durata o qualità (Gross, 2013). Alcune tipiche strategie di regolazione cognitiva sono il *problem solving*, il *re-appraisal*, la ruminazione e il rimuginio, che portano a un cambiamento a livello cognitivo e che avvengono in una fase relativamente avanzata o "alta" del processo di regolazione delle emozioni (McLaughlin et al., 2010). Le strategie di