



IL RUOLO DEL TRAINING ASSERTIVITO NEL TRATTAMENTO CBT DEL DISTURBO DI ANSIA SOCIALE NEGLI ADOLESCENTI: UNA REVIEW NARRATIVA

ALLIEVA:
DOTT.SSA MARINA SEMINARA

Anno 2024



OBIETTIVO DELLO STUDIO

-
- **Esaminare il ruolo dell'assertività e del training assertivo nel trattamento del Disturbo di Ansia Sociale, con particolare attenzione alla fase adolescenziale**



Quale collegamento?

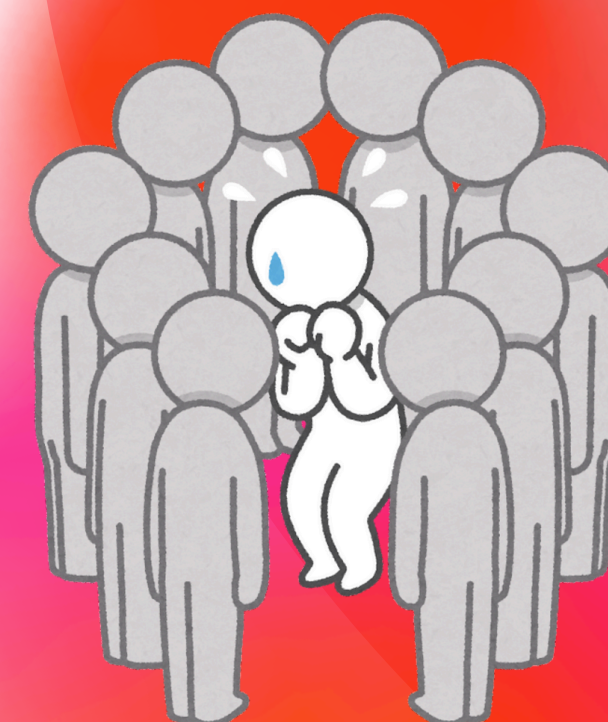
La comunicazione assertiva è un fattore cruciale nel SAD?



CRITERI DISTURBO D'ANSIA SOCIALE

DSM-5

- A.** Marcata paura o ansia rispetto a una o più situazioni sociali in cui l'individuo è esposto al possibile giudizio degli altri. Gli esempi includono le interazioni sociali, paura o ansia di essere osservati e di effettuare una *performance*.
- B.** L'individuo teme di mostrare i sintomi di ansia agli altri in quanto sarebbero valutati negativamente e porterebbero a un rifiuto.
- C.** Le situazioni sociali provocano quasi sempre paura o ansia.
- D.** Le situazioni sociali vengono evitate.
- E.** La paura o ansia è sproporzionata alla minaccia reale rappresentata dalla situazione sociale o al contesto socio-culturale
- F.** La paura, l'ansia o l'evitamento sono persistenti, di solito della durata di 6 mesi o più.
- G.** La paura, l'ansia o l'evitamento causano disagio clinicamente significativo o menomazione nel funzionamento sociale, lavorativo o di altre aree importanti del funzionamento.
- H.** La paura, l'ansia o l'evitamento non sono imputabili agli effetti fisiologici di una sostanza o altra condizione medica.
- I.** La paura, l'ansia o l'evitamento non sono meglio spiegati coi sintomi di un altro disturbo mentale, come il Disturbo di Panico, il Disturbo da Dismorfismo Corporeo o un Disturbo dello Spettro Autistico.
- J.** Se è presente un'altra condizione medica (malattia di Parkinson, obesità o lesioni), la paura, l'ansia o l'evitamento sono chiaramente non correlati, o eccessivi.



SAD IN ADOLESCENZA



INSORGENZA DEL SAD

Studi epidemiologici hanno mostrato che il **75%** degli individui con disturbo d'ansia sociale negli Stati Uniti sviluppano il disturbo tra gli **8 e i 15 anni**.



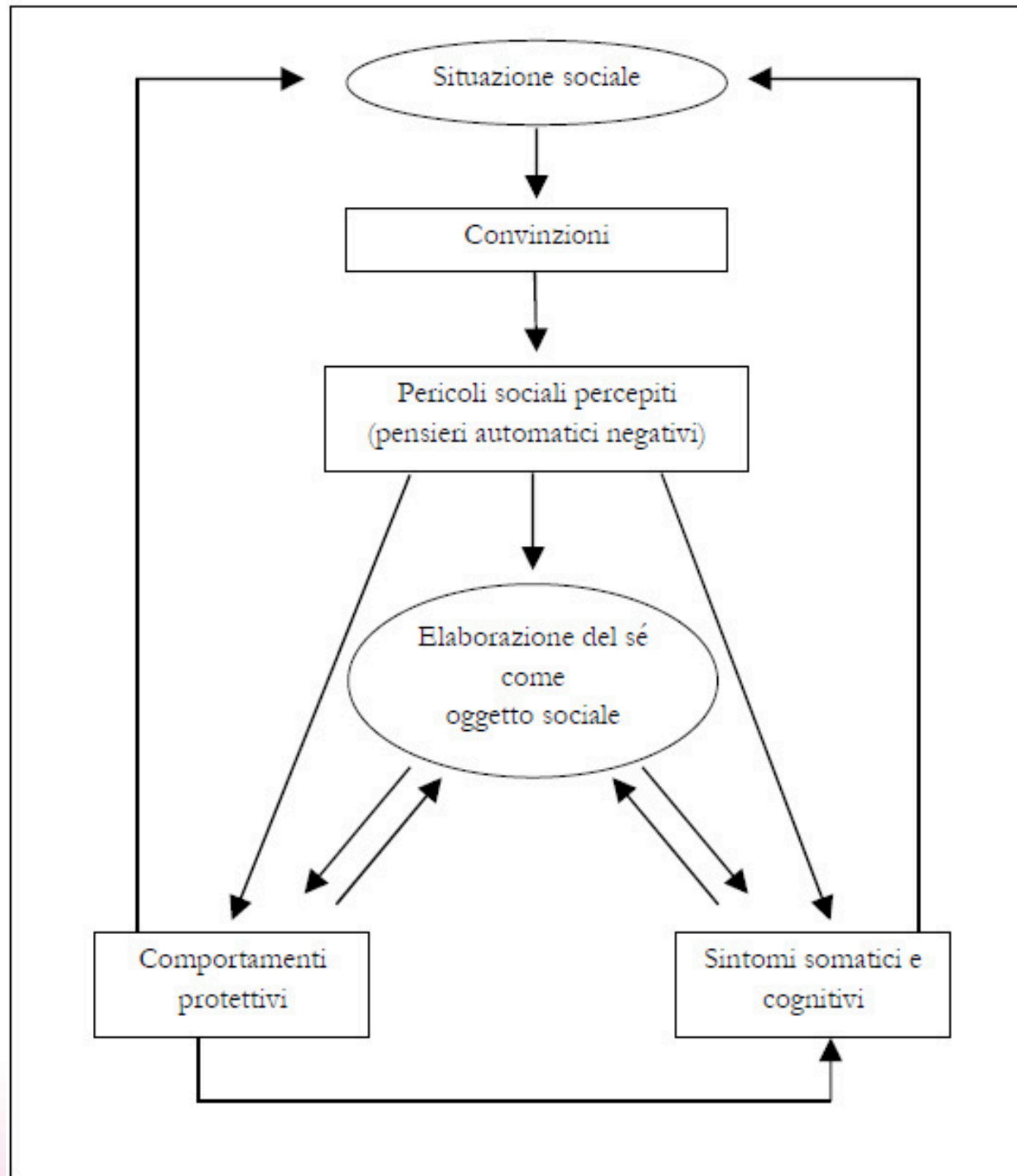
PROBLEMI DIAGNOSTICI

Incapacità di esprimere i propri sentimenti
Difficoltà ad attribuire sintomi a una condizione ansiosa



Modello cognitivo

(Clark e Wells, 1995)



ASSERTIVITÀ

L'**assertività** è la capacità di esprimere i propri pensieri, sentimenti, bisogni e diritti in modo chiaro, diretto e rispettoso, **senza violare i diritti degli altri**. Essere assertivi significa comunicare in modo **equilibrato**, evitando sia atteggiamenti aggressivi, che impongono le proprie opinioni sugli altri, sia atteggiamenti passivi, in cui si evita di esprimere i propri desideri per paura del conflitto o del giudizio.



COMUNICAZIONE ASSERTIVA E DISTURBO D'ANSIA SOCIALE

QUALE COLLEGAMENTO?

ECCESSIVA DISPONIBILITÀ

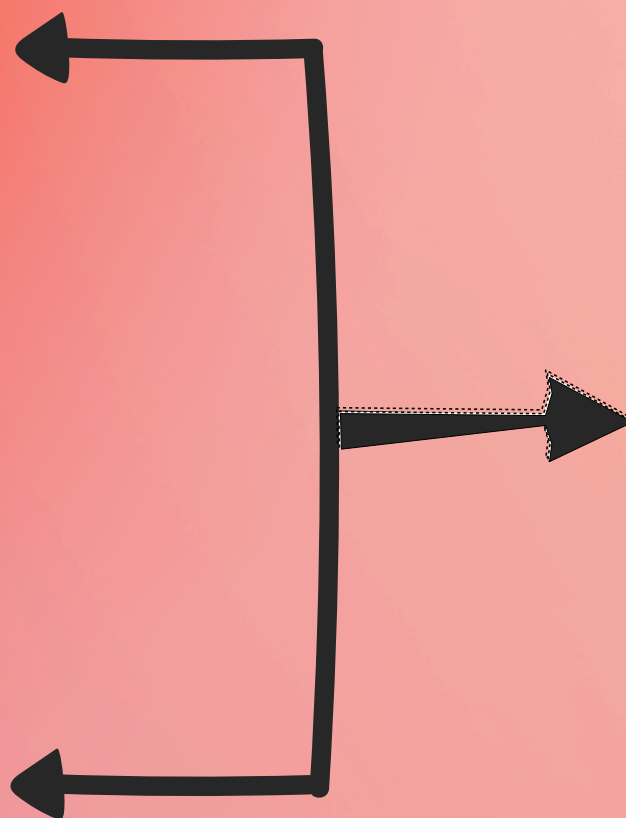
GIUSTIFICAZIONI INOPPORTUNE

DIFFICOLTÀ A PRENDERE
POSIZIONE PER EVITARE CONFLITTI

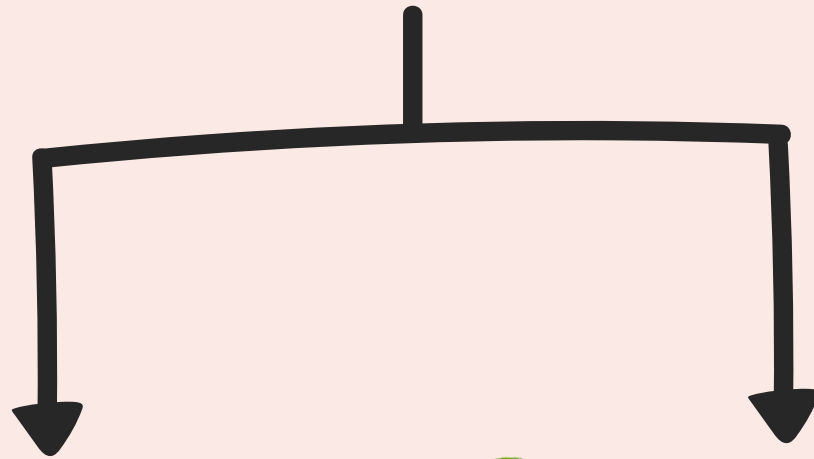
PERCEZIONE BASSA AUTOSTIMA

EVITAMENTO SOCIALE

SINTOMI ANSIOSI AMPLIFICATI



COMUNICAZIONE ANASSERTIVA



DEFICIT DI ABILITÀ
SOCIALI



EVITAMENTO
COMPORTAMENTALE

TRAINING ASSERTIVO NEL PROTOCOLLO CBT



METODO

INTRODUZIONE AL METODO

- Il metodo utilizzato è una review narrativa.
- Non sono state adottate metodologie rigorose di revisione sistematica o meta-analisi.

RACCOLTA DATI

Fonti:

PubMed e Google Scholar

Termini di ricerca:

"assertiveness," "assertive training"
"social anxiety," "adolescent"

CRITERI DI INCLUSIONE

- Adolescenti: 13-19 anni
- Utilizzo del training assertivo
- articoli in inglese o italiano

CRITERI DI ESCLUSIONE

- Studi su popolazioni non adolescenti
- Non utilizzo del training assertivo
- Articoli non in inglese o italiano

TABELLA ESTRAZIONE DATI

Anno e autore	Disegno di ricerca	Età media	Campione	Strumenti	Durata del trattamento	Esito Trattamento
Vagos, Pereira, Warner, 2015	Quasi-sperimentale	15	5	ADIS-IV, AISQ, s-SIB, STABS, SAASA (anxiety e avoidance)	12 sessioni	Riduzione dei sintomi di ansia sociale nel gruppo di trattamento
Eslami, Rabiei, Afzali, Hamidizadeh, Masoudi, 2016	Quasi-sperimentale	16	126	Demographic Questionnaire, Gambill-Richey Assertiveness Scale, DASS-21	8 sessioni di 45 minuti	Riduzione significativa dei livelli di stress, ansia sociale e depressione nel gruppo di trattamento rispetto al gruppo di controllo
Abdolghaderi, Kafie, Khosromoradi, 2021	Quasi-sperimentale con pre-test e post-test	16	30	Social Anxiety Questionnaire, The Watson and Friend Social Anxiety Questionnaire, The Folkman and Lazarus Coping Strategies Questionnaire	8 sessioni	Riduzione dei sintomi di ansia sociale e miglioramento delle strategie di coping nel gruppo di trattamento rispetto al gruppo di controllo



RISULTATI Primari

RIDUZIONE DELL'ANSIA SOCIALE
E DEI MECCANISMI DI EVITAMENTO

MIGLIORAMENTO
DELL'ESPRESSIONE
EMOTIVA E RIDUZIONE DEI PENSIERI
NEGATIVI IN SITUAZIONI SOCIALI



RISULTATI Secondari

SUPPORTO DELL'APPROCCIO CBT E
DELLE ABILITÀ ASSERTIVE PER
MIGLIORARE LA RESILIENZA EMOTIVA

INTEGRAZIONE DELL'ASSERTIVITÀ
CON SCHEMI COGNITIVI PER
RIDURRE LA PAURA DEL GIUDIZIO

IMPORTANZA DEL
SUPPORTO SOCIALE



DISCUSSIONE



Importanza del training assertivo: Il training assertivo riduce il Disturbo d'Ansia Sociale, aumenta la fiducia e migliora l'autoefficacia.



Approccio terapeutico: L'integrazione con la CBT risulta efficace per affrontare l'Ansia Sociale e sviluppare l'assertività.



Impatto del SAD: Implementazione di programmi di prevenzione nelle scuole e nelle famiglie.

LIMITI

- **Campioni piccoli e omogenei:** Molti studi includono campioni limitati, spesso non rappresentativi.
- **Esclusione di approcci combinati:** Alcuni studi valutano solo il training assertivo senza combinarlo con altre terapie come la CBT.
- **Necessità di ulteriori ricerche:** Si richiedono studi più ampi per comprendere meglio le dinamiche tra ansia sociale e assertività.

Bibliografia

- Abdolghaderi, M., Kafie, S. M., & Khosromoradi, T. (2021).** The effectiveness of assertiveness training on social anxiety and coping with stress among high school female students. *Journal of Research in Psychopathology*, 2(4), 23-29.
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2008).** *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. 10th ed. Impact Publishers.
- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004).** Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857-882.
- Albano, A. M., & DiBartolo, P. M. (2007).** *Cognitive-behavioral therapy for social phobia in adolescents: Stand up, speak out*. Oxford University Press.
- American Psychiatric Association. (2013).** *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* (5a ed.; trad. it. Raffaello Cortina, 2014). Milano: Raffaello Cortina.
- Baggio, F. (2013).** *Assertività e training assertivo: Teoria e pratica per migliorare le capacità relazionali dei pazienti*. Milano: Franco Angeli.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (2004).** *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. 2nd ed. The Guilford Press.
- Beesdo-Baum, K., & Knappe, S. (2012).** Developmental epidemiology of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(4), 275-286.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Morris, T. L. (2014).** Social anxiety disorder. In M. M. Antony & M. B. Stein (Eds.), *Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders*. Oxford University Press.
- Bruni, M. (2009).** *La fobia sociale: Clinica ed epidemiologia del disturbo*. Roma: Armando Editore.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995).** A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Curran, J. P. (1979).** *Social skills: Methodological issues and future directions*. In A. S. Bellack & M. Hersen (Eds.), *Research and practice in social skills training*. New York: Plenum Press.
- D'Addario, M. (2018).** *Abilità sociali: Crescita personale, sotto il segno dell'assertività*. Babelcube Inc.
- Dryden, W. (1998).** *The Handbook of Individual Therapy*. 3rd ed. Sage Publications.
- Eslami, A. A., Rabiei, L., Afzali, S. M., Hamidizadeh, S., & Masoudi, R. (2016).** The effectiveness of assertiveness training on the levels of stress, anxiety, and depression of high school students. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(1), e21096.
- Eysenck, M.W. and Calvo, M.G. (1992).** Anxiety and Performance: The Processing Efficiency Theory. *Cognition and Emotion*, 6, 409-434

Bibliografia

- Galassi, J. P., & Galassi, M. D. (1977).** Assertion: A critical review. *Psychological Bulletin*, 84(3), 574-595.
- Güven, M. (2010).** An analysis of the vocational education undergraduate students' levels of assertiveness and problem-solving skills. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2, 2064-2070.
- Hofmann, S. G. (2012).** *Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Evidence-Based and Disorder-Specific Treatment Techniques*. The Guilford Press.
- Juster, HR, Heimberg, RG, & Holt, CS (1996).** Social phobia: diagnostic issues and review of cognitive behavioral treatment strategies. *Progress in Behavior Modification*, 30, 74-98.
- Kashdan, T. B., & Herbert, J. D. (2001).** Social anxiety disorder in childhood and adolescence: Current status and future directions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(1), 37-61.
- Lange, A. J., & Jakubowski, P. (1976).** *Responsible assertive behavior: Cognitive/behavioral procedures for trainers*. Champaign: IL: Research Press.
- La Mela, C. (2016).** *I protocolli clinici della terapia cognitivo comportamentale*. Firenze: Maddali e Bruni.
- Linehan, M. M. (1993).** *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. The Guilford Press.
- Marks, I. M. (1985).** Behavioral treatment of social phobia. *Psychopharmacology Bulletin*, 21(3), 615-618.
- Marsigli, N. (2018).** *Stop all'ansia sociale: Strategie per affrontare e gestire la timidezza*. Trento: Erickson.
- Pedrotti, M. (2008).** L'assertività: Psicoterapeuti in formazione, (1), 90-120.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2017).** Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216
- Stravynski, A., & Greenberg, D. (1989).** Behavioral psychotherapy for social phobia and dysfunction. *International Review of Psychiatry*, 1(3), 207-217.
- Swee, M. B., Kaplan, S. C., & Heimberg, R. G. (2018).** Assertive behavior and assertion training as important foci in a clinical context: The case of social anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12222.
- Vagos, P., & Pereira, A. (2022).** Revisiting a taxonomy of social anxiety and assertiveness in adolescence: Evidence for a cognitive approach. *Current Psychology*, 41(4).
- Vagos, P., Pereira, A., & Masia Warner, C. (2015).** Effectiveness of Skills for Academic and Social Success (SASS) with Portuguese adolescents. *International Journal of Group Psychotherapy*, 65(1), 1-16.

**GRAZIE
PER L'ATTENZIONE!**