



# ACTing for Well-Being

Il contributo dell'ACT alla regolazione emotiva:  
una review sistematica

Dott.ssa Alice Pancucci

ANNO 2025

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA



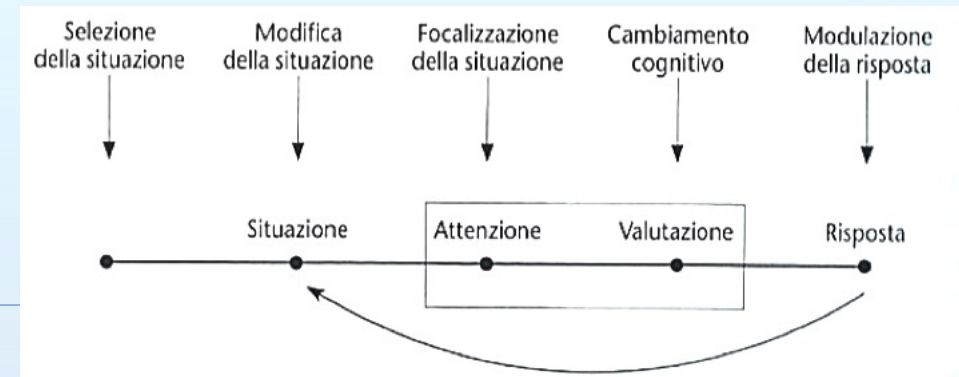
**Capacità di monitorare, valutare e modulare le risposte emotive**



**Processo psicologico centrale e trasversale per la salute mentale e il benessere globale**



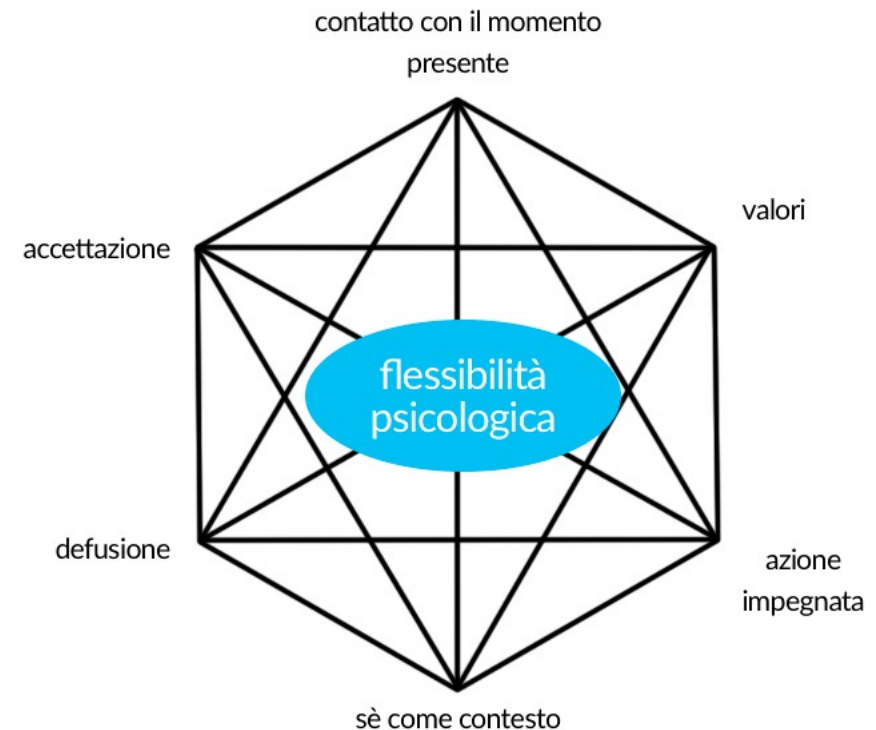
**Modello processuale**  
(Gross, 2007)



# ACT E FLESSIBILITA' PSICOLOGICA

L'Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, 2006) è un modello terapeutico CBT di terza generazione che mira a sviluppare la **flessibilità psicologica**, ovvero la capacità di:

- accettare pensieri, emozioni e sensazioni difficili
- entrare in contatto con il momento presente
- impegnarsi in azioni coerenti con i propri valori personali

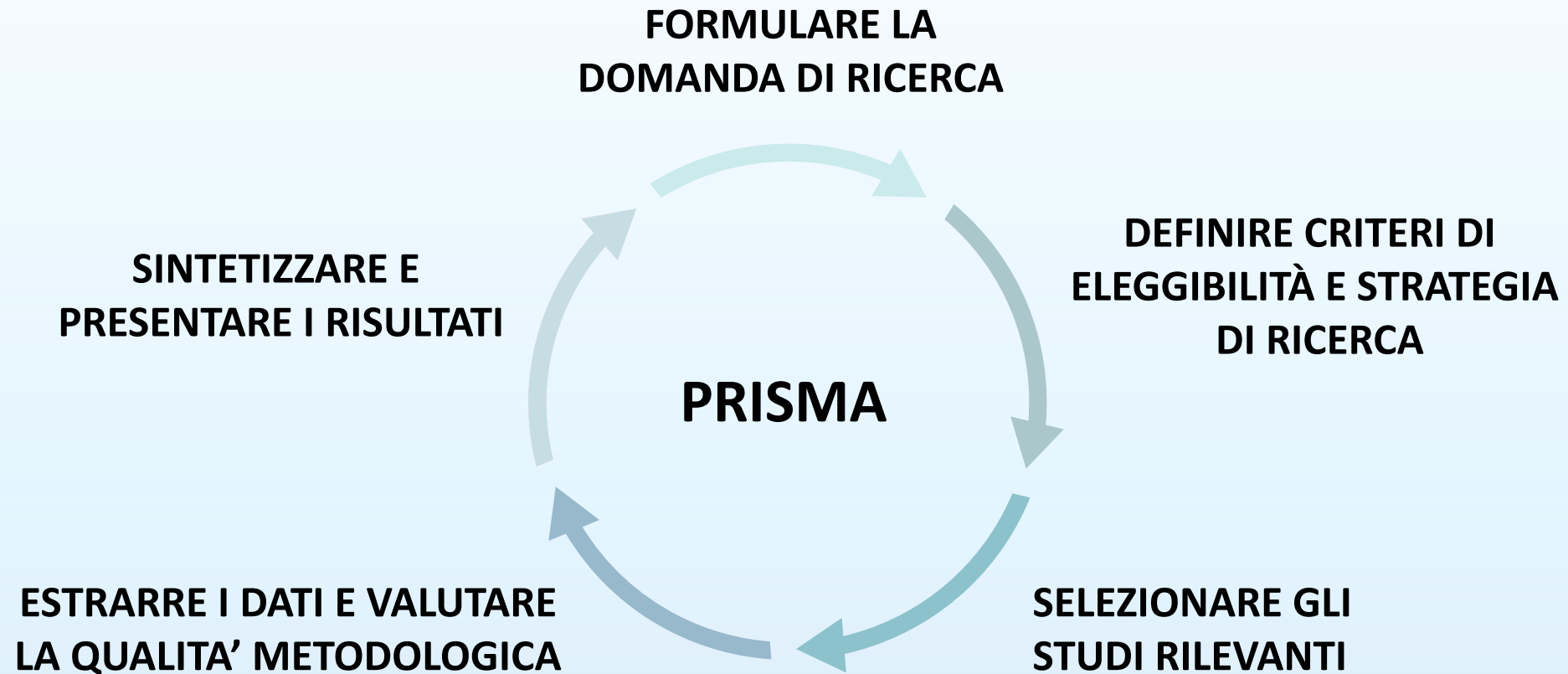


# PERCHE' ACT E REGOLAZIONE EMOTIVA?



# **LINEE GUIDA** Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses

(Page et al., 2021)



# OBIETTIVI

---



**EFFICACIA ACT:** Valutare l'impatto dell'ACT sulla regolazione emotiva in vari contesti

---



**PROCESSI CHIAVE:** Identificare i processi di flessibilità psicologica maggiormente coinvolti

---



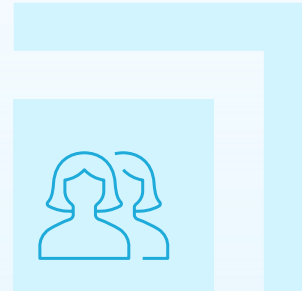
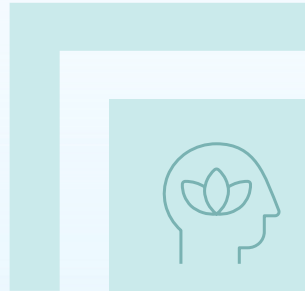
**LACUNE E DIREZIONI FUTURE:** Individuare lacune e suggerire aree di ricerca futura

---

# DOMANDA DI RICERCA

## OUTCOME

aumento della  
regolazione  
emotiva

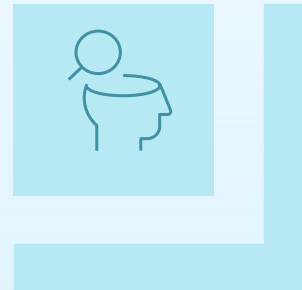
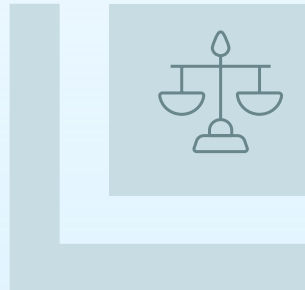


## POPOLATION

soggetti con difficoltà  
di regolazione  
emotiva

## COMPARISON

altre psicoterapie o  
assenza di trattamento



## INTERVENTION

Acceptance and  
Commitment Therapy

**formato PICO**

(Richardson et al., 1995)

# RICERCA BIBLIOGRAFICA

("Acceptance and Commitment Therapy" OR "ACT") AND  
("emotion regulation" OR "emotional regulation")



RICERCA SU  
DATABASE  
SCIENTIFICI

PubMed e  
Scopus

RICERCA  
COMPLEMENTARE

Google Scholar

REVISIONE  
MANUALE

Bibliografie



128 studi

# CRITERI DI ELEGGIBILITA'

## INCLUSIONE



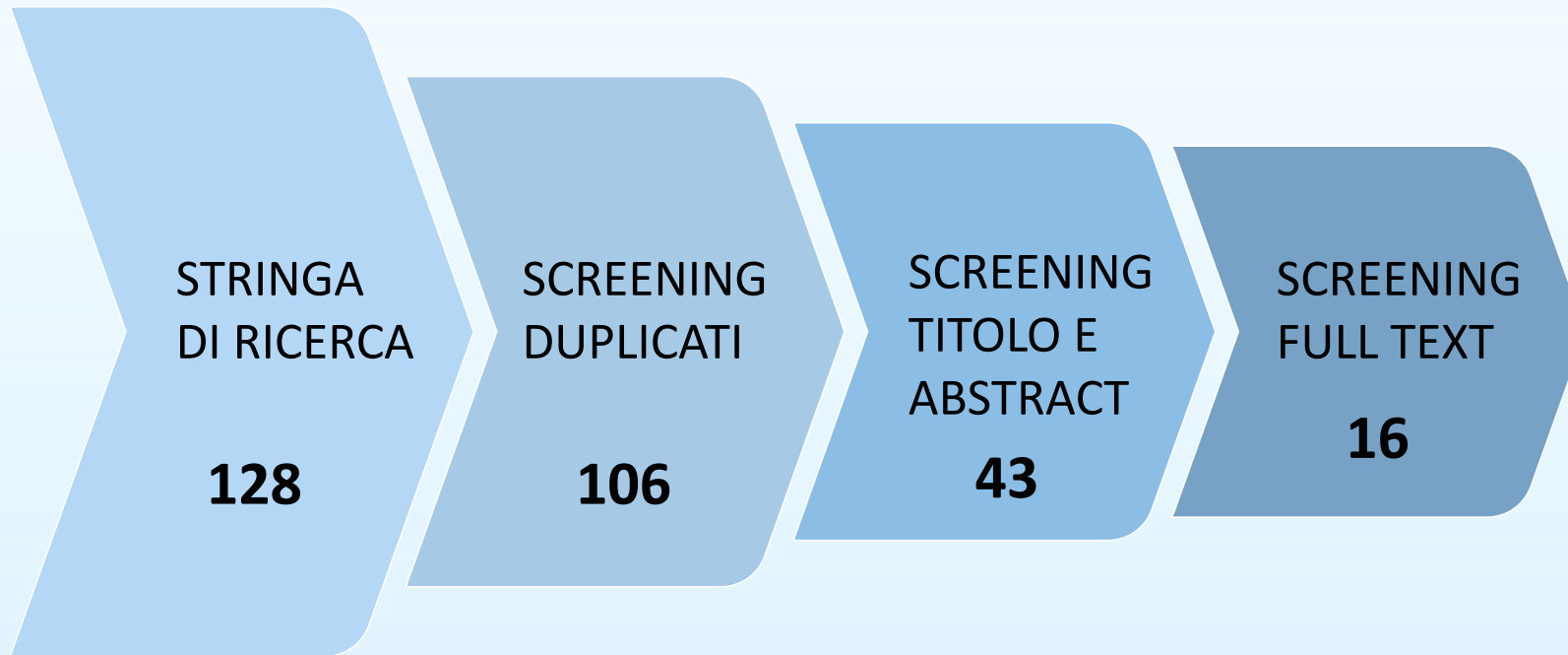
- Partecipanti >12 anni con difficoltà di ER
- RCT con interventi ACT
- Gruppo di controllo attivo o inattivo
- Misurazione standardizzata di ER
- Pubblicazioni 2015-2025, in inglese, full text

## ESCLUSIONE



- Partecipanti <12 anni o senza difficoltà di ER
- Studi non randomizzati o senza ACT
- Assenza di gruppo di controllo
- Assenza di misurazione standardizzata di ER
- Pubblicazioni oltre 10 anni, in altre lingue, non full text

# SELEZIONE DEGLI STUDI



# ESTRAZIONE DEI DATI

## CARATTERISTICHE GENERALI

- AUTORI E ANNO
- PAESE
- DESIGN DELLO STUDIO
- N CAMPIONE
- ETÀ E GENERE
- CONDIZIONE CLINICA/SUBCLINICA

## INTERVENTO, CONFRONTO E RISULTATI

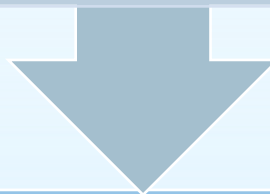
- INTERVENTO ACT
- GRUPPO DI CONTROLLO
- MISURE ER
- MISURE PROCESSI DI PF
- RISULTATI
- FOLLOW-UP

# VALUTAZIONE DELLA QUALITA' METODOLOGICA

## CRITICAL APPRAISAL CHECKLIST FOR RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS

a cura di Joanna Briggs Institute (2017)

13 item



## VALUTAZIONE

Bassa qualità con  
punteggio  $\leq 6$

Moderata qualità con  
punteggio tra 7 e 9

Alta qualità con punteggio  
 $\geq 10$

# CARATTERISTICHE DEGLI STUDI INCLUSI



**CAMPIONE RIDOTTO**



**GENERE FEMMINILE**



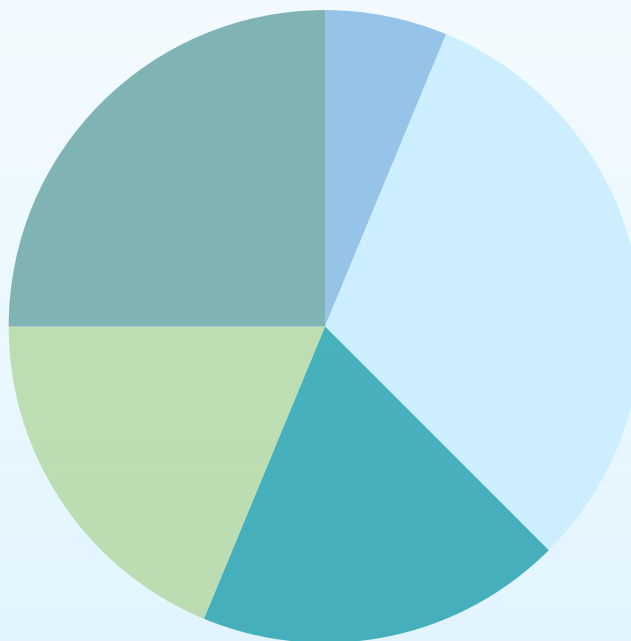
**ETÀ ADULTA**



**PROVENIENZA IRANIANA**



**QUALITA' MODERATA**



CONDIZIONI DI VULNERABILITA'



DISTURBI INTERNALIZZANTI



DISTURBI ESTERNALIZZANTI



PSICOSI



PATOLOGIE MEDICHE

# INTERVENTI ACT E GRUPPI DI CONTROLLO



# STRUMENTI DI VALUTAZIONE

## REGOLAZIONE EMOTIVA

### DERS – DERS 16:

Difficulties in Emotion Regulation Scale  
(Gratz & Roemer, 2004; Bjureberg et al., 2016)

### CERQ:

Cognitive Emotion Regulation  
Questionnaire  
(Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001)

### ERQ – ERQ-CA:

Emotion Regulation Questionnaire  
(Gross & John, 2003; Gullone & Taffe, 2012)

## FLESSIBILITÀ PSICOLOGICA

### AAQ-II:

Acceptance and Action Questionnaire-II  
(Bond, Hayes, Baer, et al., 2011)

### CFQ:

Cognitive Fusion Questionnaire  
(Gillanders, Bolderston, Bond, et al., 2014)

### EAQ:

Experiential Avoidance Questionnaire  
(Gámez, Chmielewski, Kotov, et al., 2011)



MISURE: PRE, POST, FOLLOW-UP (1-12 MESI)

# RISULTATI - REGOLAZIONE EMOTIVA

---



## ESITO:

Tutti gli studi hanno riportato miglioramenti significativi nel gruppo ACT

---



## CONFRONTO:

ACT > controlli inattivi (WLC, NO T).

ACT > TAU, GI, gruppi di supporto

ACT  $\approx$  CBT, TD-CBT, REBT (tendenza favorevole)

BA > ACT (importanza dell'azione significativa)

---



## STABILITÀ:

Effetti mantenuti al follow-up nella maggior parte degli studi

---

# RISULTATI - PROCESSI FLESSIBILITA' PSICOLOGICA

---

La flessibilità psicologica è stata valutata in circa la metà degli studi che hanno riportato un significativo aumento di:



---

**ACCETTAZIONE**



---

**DEFUSIONE COGNITIVA**

---

# CONCLUSIONI



## **TRATTAMENTO EFFICACE:**

promuove una gestione più  
adattiva delle emozioni e il  
benessere globale



## **APPROCCIO TRANSDIAGNOSTICO:**

si concentra sui processi di  
cambiamento psicologico,  
risultando utile in una vasta  
gamma di condizioni cliniche  
e non cliniche



## **INTERVENTO FLESSIBILE:**

consente applicazioni  
personalizzate e trasversali,  
supportate da solide evidenze  
scientifiche

**ACT**

# LIMITI E RICERCA FUTURA

## GENERALIZZABILITÀ

Campioni prevalentemente femminili, adulti, iraniani



Campioni più ampi e diversificati

## COMPARAZIONE

Pochi confronti con altre psicoterapie



Confronti diretti con altre psicoterapie

## QUALITÀ METODOLOGICA

Campioni piccoli, follow-up assenti o limitati, procedure di randomizzazione poco chiare, uso limitato di analisi intention-to-treat (ITT)



Maggiore rigore metodologico

## COMPRENSIONE DEI MECCANISMI

Ruolo dei singoli processi di flessibilità psicologica poco esplorato



Analisi di mediazione

**“C’è da vivere tanto in un momento di dolore  
quanto in uno di gioia” (Hayes & Strosahl, 2004)**



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**



# BIBLIOGRAFIA

## BACKGROUD TEORICO

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. (Eds.) (2004). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer-Verlag
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press

## METODOLOGIA

- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews*. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Richardson, W. S., Wilson, M. C., Nishikawa, J., & Hayward, R. S. (1995). The well-built clinical question: A key to evidence-based decisions. *ACP Journal Club*, 123(3), A12–A13
- Joanna Briggs Institute. (2017). *Checklist for randomized controlled trials* [Critical appraisal tool]. Joanna Briggs Institute. [https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI\\_RCTs\\_Appraisal\\_tool2017\\_0.pdf](https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI_RCTs_Appraisal_tool2017_0.pdf)

## STRUMENTI DI MISURA

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t06463-000>
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409–417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S., & Remington, B. (2014). *The development and initial validation of The Cognitive Fusion Questionnaire*. *Behavior Therapy*, 45(1), 83–101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692–713. <https://doi.org/10.1037/a0023242>