Un fratello domandò a un anziano:
«Che devo fare quando i miei pensieri mi turbano?».
Egli rispose: «Di' loro: 'Ciò mi riguarda? Che ho da fare con voi?'.
E avrai riposo... Sii senza alcuna preoccupazione,
e i pensieri fuggiranno lontano da te»

Detti e Fatti dei Padri del Deserto, III sec. d.C.

Strumenti per la valutazione dei processi cognitivi nell'ACT

Marco Vicentini *, Andrea Spoto, Ph.D. **

* Servizio di Psicologia Clinica, Villa Santa Chiara, Verona
** Dipartimento di Psicologia Generale, Università di Padova

Sommario

- Il contesto della ricerca
  - I costrutti indagati: accettazione ed evitamento
  - Gli strumenti di indagine
- La ricerca
  - Metodi e campione
  - Risultati dalla Fase I e Fase II
  - verso una versione “light”

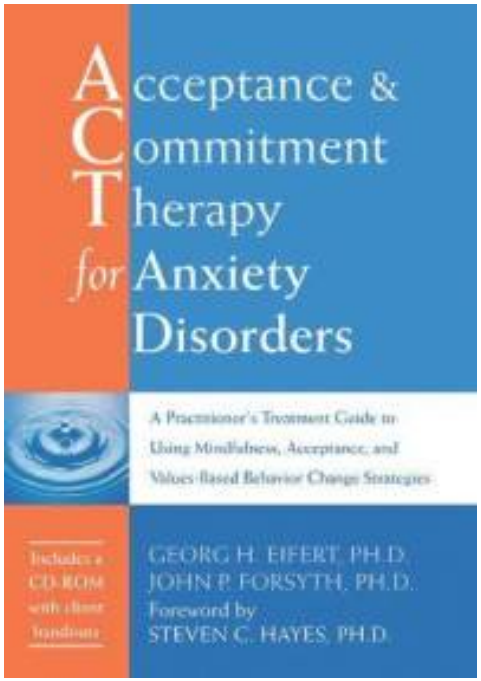
I pensieri intrusivi

- "Un fratello interrogò un anziano e gli disse:
  - «Che vuoi che faccia di questi cattivi pensieri che penetrano nel mio cuore?».
- L'anziano gli rispose:
  - «Vedi il vestito che riponi in una cassapanca e dimentichi là, senza toglierlo né sbatterlo: sarà perduto, non sarà più di alcuna utilità a nessuno.
  - Ma se tu sbatti il vestito e lo porti costantemente, non si rovinerà ma durerà.
  - Così è per i cattivi pensieri, se tu parli loro e te ne compiaci, essi spingeranno sempre più la loro radice nel tuo cuore, cresceranno e non se ne andranno più.
  - Se, al contrario, tu non gli parli e se, anziché compiacertene, li hai in odio, periranno e usciranno dal tuo cuore".

Detti e Fatti dei Padri del Deserto

Abstract

- Il nucleo teorico dell'ACT prevede la modificazione dei meccanismi di controllo ed evitamento attuati dalle persone e l'attivazione di processi cognitivi di accettazione e disponibilità all'esperienza (willingness).
- In questo lavoro viene presentato un lavoro preliminare volto a valutare la struttura fattoriale e le proprietà psicometriche di tre questionari proposti da Eifert e Forsyth (2005) adattati al contesto italiano:
  - il White Bear Suppression Inventory (WBSI),
  - l'Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-Rev-19),
  - il Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS).
- Questi strumenti sono stati proposti ai partecipanti di interventi di gruppo per la gestione dei disturbi d'ansia tramite un protocollo basato sull'ACT.
  - I partecipanti reclutati per lo studio sono pazienti in regime residenziale con diagnosi psichiatrica e trattamento psicofarmacologico
  - I modelli di equazioni strutturali (SEM) sono stati utilizzati per valutare la bontà di adattamento del modello fattoriale ai dati raccolti, in fase di pre-trattamento (N = 54) e in fase di test-retest (N = 16).
- I risultati confermano la struttura fattoriale ipotizzata dagli autori anche nell'adattamento italiano e sembrano offrire la capacità di valutare l'efficacia specifica dell'intervento basato sul di un protocollo ACT.



Costrutto indagato

- "*Acceptance*", the willingness to experience thoughts, feelings, and physiological sensations without having to control them or let them determine one's actions.

Hayes Strosahal 2004

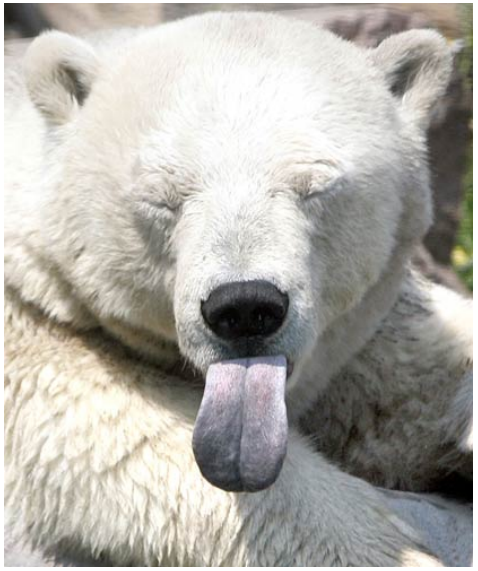
- *It refers to a willingness to experience thoughts, feelings, and physiological sensations, especially those which are negatively evaluated (e.g., fear), without having to avoid them or let them determine one's actions.*

- *Costrutti limitrofi alla* ***Psychological Flexibility****: Mindfulness, Decentering, Self-Compassion*

Costrutto indagato

- Il concetto si presenta (almeno) dai lavori di Wegner del 1987 sulla capacità di **soppressione dei pensieri**
  - L'esperimento chiedeva di provare a **non pensare all'orso bianco**
  - I soggetti in genere non erano in grado di sopprimere completamente il pensiero, e riportarono la presenza del pensiero come ricorrente, mentre in circostanze ordinarie non si sarebbero intrattenuti così a lungo con quel pensiero.
- Ossessioni indotte tramite il compito di soppressione sono state osservate per un ampio ventaglio di pensieri, differenti per carica emotiva, rilevanza personale, astrazione.
- La capacità di soppressione o filtraggio del pensiero è associata con il pensiero ossessivo e con le risposte emotive.
  - Quando alle persone viene chiesto di sopprimere pensieri eccitanti o sessuali, queste hanno risposte elettrodermiche paragonali alle reazioni emozionali che avrebbero se si chiedesse loro di intrattenersi volontariamente su questi pensieri.

Wagner 1994



Costrutto indagato

- Il costrutto di **accettazione & impegno** nell'ACT si sviluppa partendo da questi lavori e viene definito come un processo che include
  - La **disponibilità a coinvolgersi in tutti gli eventi psicologici** (pensieri, emozioni, sensazioni) senza cambiamento, evitamento, o alcun modo di esercitare un controllo su di essi (Hayes, 1987).
  - È richiesto un trasferimento delle **risorse attentive** riducendo il controllo degli eventi interni per osservare il proprio ambiente.
  - Accettando questi eventi interni, le persone possono più efficacemente usare le proprie energie, lasciando scorrere via la rassegnazione, l'evitamento o il controllo di questi eventi, in modo da **agire in modo congruente** con i propri valori e obbiettivi.
- L'ACT promuove l'accettazione insegnando alle persone ad essere consapevoli dei propri pensieri ed emozioni, e basare le proprie azioni sui valori e obiettivi personali, non su stati interni vaghi.
  - I clienti sono invitati a sentire bene, più che sentirsi bene
- Ricadute dimostrate sui disturbi d'Ansia (Eifert & Forsyth, 2004)

È possibile misurare l'accettazione e l'evitamento dell'esperienza?

- Accettazione ed evitamento sono comportamenti contestuali che non soddisfano le assunzioni psicometriche
  - Non esiste un "vero punteggio" espresso lungo un continuum stabile nel tempo e nei luoghi, stimato da un set di item consistenti e predefiniti.

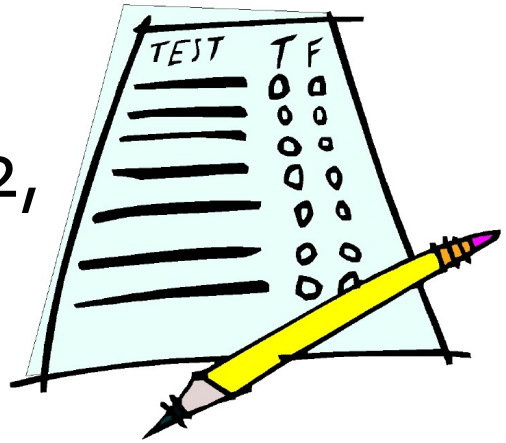
- **Accettazione ed evitamento** fanno riferimento a qualcosa che le persone fanno, non che hanno o sono.

Eifert & Forsyth, 2004

  - L'evitamento esperienziale potrebbe essere visto come un tratto, ma è meglio considerato come una predisposizione ad entrare in relazione con se stessi e il mondo in una specifica modalità.

Controllo ed evitamento vs. Accettazione e disponibilità

- **White Bear Suppression Inventory** (WBSI, Wegner Zanakos 1994)
- **Acceptance and Action Questionnaire** (AAQ, Geiser 1992, Bond Bunce 2003, Hayes Strosahl 2004)
- **Mindful Attention Awareness Scale** (MAAS, Brown & Ryan 2003)



WBSI

- Misura un aspetto specifico del concetto di evitamento esperienziale, ovvero la **capacità di sopprimere i pensieri indesiderati**.
- 15 item, scala Likert 5 punti
  - Alpha 0.87
- Item prototipici:
  - Ci sono immagini che mi vengono in mente che non riesco a cancellare.
  - Vorrei riuscire a smettere di pensare a certe cose.
  - Ci sono cose a cui cerco di non pensare.
  - Spesso faccio cose per distrarmi dai miei pensieri.

AAQ: Experiential Avoidance

- Misura il processo di **evitamento attivo dell'esperienza**, formulando item che si focalizzano sull'accettazione, il controllo emotivo, il coinvolgimento emotivo, la non azione focalizzata sulle emozioni,
- Varie versioni presentate che differiscono per item: 32, 16, 9, e 19, misurati su scala Likert a 7 punti
  - Alpha 0.70; affidabilità test-retest di 0.64
- Due sotto scale
  - **Willigness: Disponibilità ad accettare i pensieri e le emozioni indesiderabili**
    - Cerco di sopprimere pensieri e sentimenti che non mi piacciono semplicemente evitando di pensarci.
    - Non c'è niente di male nel sentirsi depressi o in ansia.
  - **Action: congruenza delle azioni con i valori e obiettivi personali**.
    - Nonostante i dubbi, sento di essere in grado di definire una rotta nella mia vita e di seguirla.
    - Se un compito mi annoia, riesco comunque a portarlo a termine.

MAAS

- Valuta la **consapevolezza nel momento presente** degli stati cognitivi, emotivi, fisici e interpersonali.
  - Si basa sulla definizione di Mindfulness come lo stato di essere ricettivo e consapevole di quello che succede nel momento presente
  - Gli individui differiscono per la propensione o disponibilità a sostenere l'attenzione a quello che occorre nel momento presente.
  - Vengono proposti molteplici stimoli inerenti molteplici **comportamenti quotidiani** di possibile consapevolezza

Brown Ryan 2003

  - Lo strumento più studiato nell'ambito della Mindfulness (ma anche FFMQ di Baer 2006 …)

- 15 item su scala Likert, 6 punti
  - Alpha 0.82, saturazione fattoriale media 0.52
    - Passo da un'attività all'altra senza realmente prestare attenzione ad esse.
    - Svolgo i lavori o le incombenze in modo automatico, senza essere consapevole di ciò che sto facendo.

Setting Sperimentale

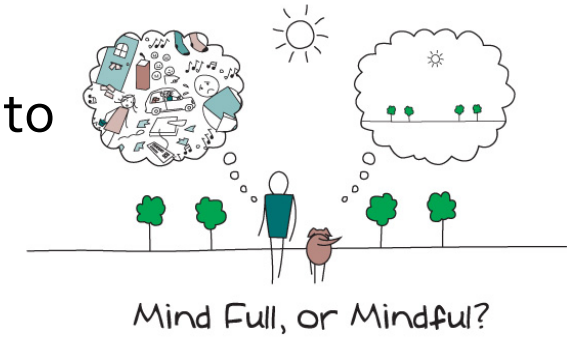
- All'interno della casa di cura per malattie mentali "Villa Santa Chiara" si propone ai pazienti una introduzione alla Meditazione di consapevolezza finalizzata alla riduzione dei sintomi d'ansia.

  Eifert & Forsyth, 2004
  Segal, et al. (2006).

- Gruppo guidato da psicologi/ educatori per promuovere l'accettazione dell'esperienza emotiva (negativa)
  - Esperienza aperta bisettimanale con proposte di "allenamento" quotidiano
  - Gruppo guidato non omogeneo per patologia
  - Integrato all'interno dello stato di ricovero

Strumenti e Metodi

- I fase: analisi di affidabilità e comprensione dei questionari
  - N = 54 pazienti in regime di ricovero psichiatrico (32 f / 18 m)
- II fase: affidabilità test-retest e stabilità nel tempo del costrutto
  - N = 16 pazienti sottoposti a re-test al termine del percorso (media 4.6 incontri bisettimanali, range 3,13, circa 20/25 giorni)
- Modello di equazioni strutturali (Lisrel 8.72, Joreskog & Sorbom, 1993)
  - per verificare struttura fattoriale
  - per ipotizzare versione ridotta dello strumento



Risultati

WBSI	US	IT / 15	IT / 10
Alpha di Cronbach	0.87	0.78	0.77
RMSEA	/	0.095	0.029
GFI	/	0.66	0.78
CFI	/	0.90	0.99
NNFI	/	0.89	0.99

MAAS	US	IT / 15	IT / 11
Alpha di Cronbach	0.82	0.79	0.86
RMSEA	0.058	0.10	0.048
GFI	0.92	0.64	0.78
CFI	0.91	0.90	0.99
NNFI	/	0.88	0.98

- Alcuni item:
  - non vengono compresi
  - recepiti come ridondanti
  - mal tradotti (?)

- WBSI: Versione ridotta proposta con 10 item: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14
- MAAS: Versione ridotta proposta con 11 item: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 15

Risultati

AAQ	US / 9	US / 2F	IT / 9	IT / 2F	IT / $2F^R$
Alpha di Cronbach	0.70	/	0.50	/	/
RMSEA	/	0.025	0.071	0.14	0.029
GFI	/	/	0.84	0.72	0.78
CFI	/	0.96	0.90	0.71	0.99
NNFI	/	0.97	0.87	0.65	0.99
r (2F)	/	0.71	/	0.79	0.86

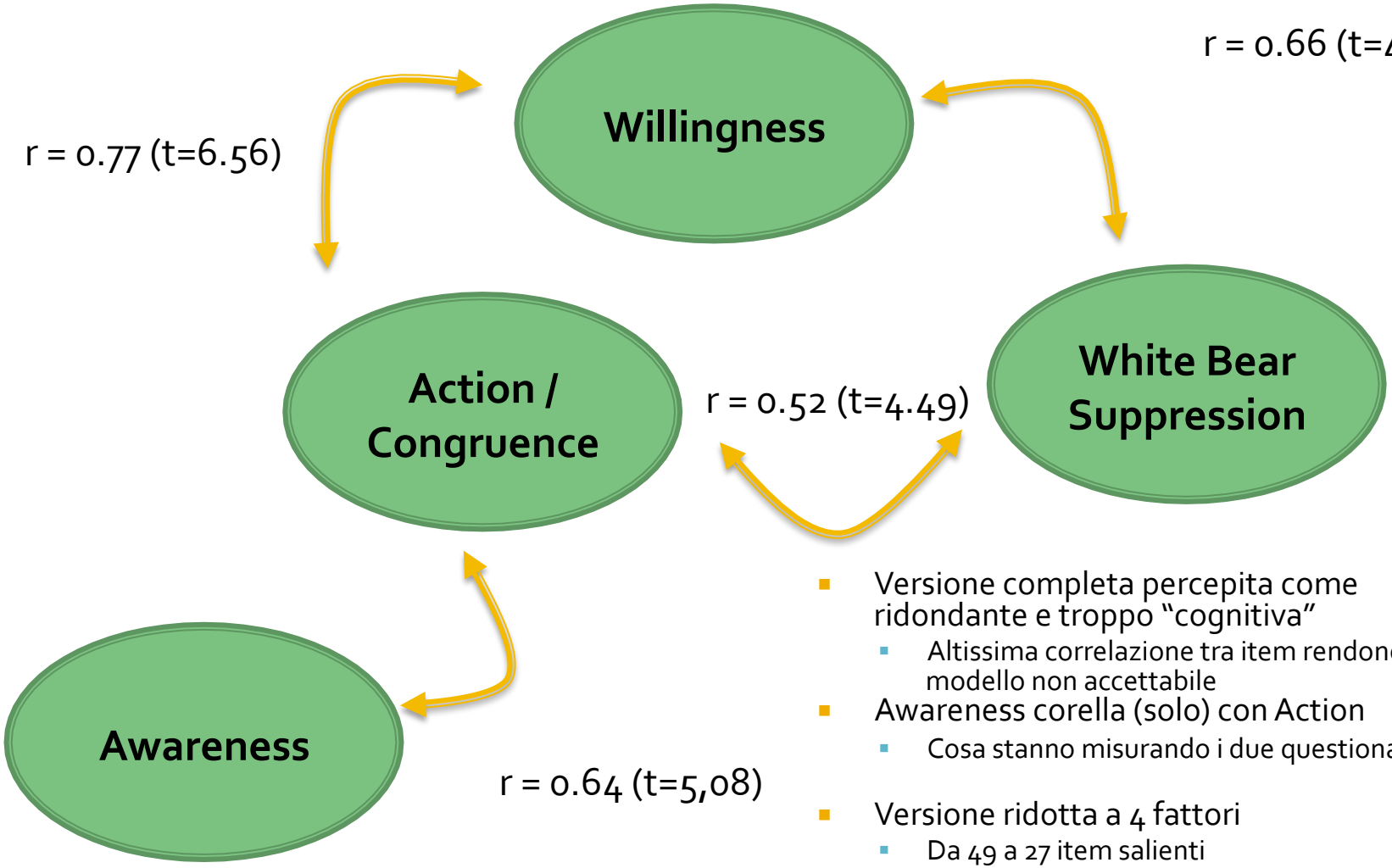
- Versione ridotta proposta con 9 item: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 14

Risultati test-retest

	ANOVA $F_{1,28}$	Analisi Regressione
WBSI	p = 0.43	p = 0.03 *
AAQ / 9	p = 0.85	p = 0.41
AAQ / 16	p = 0.44	p = 0.83
MAAS	p = 0.58	p = 0.37

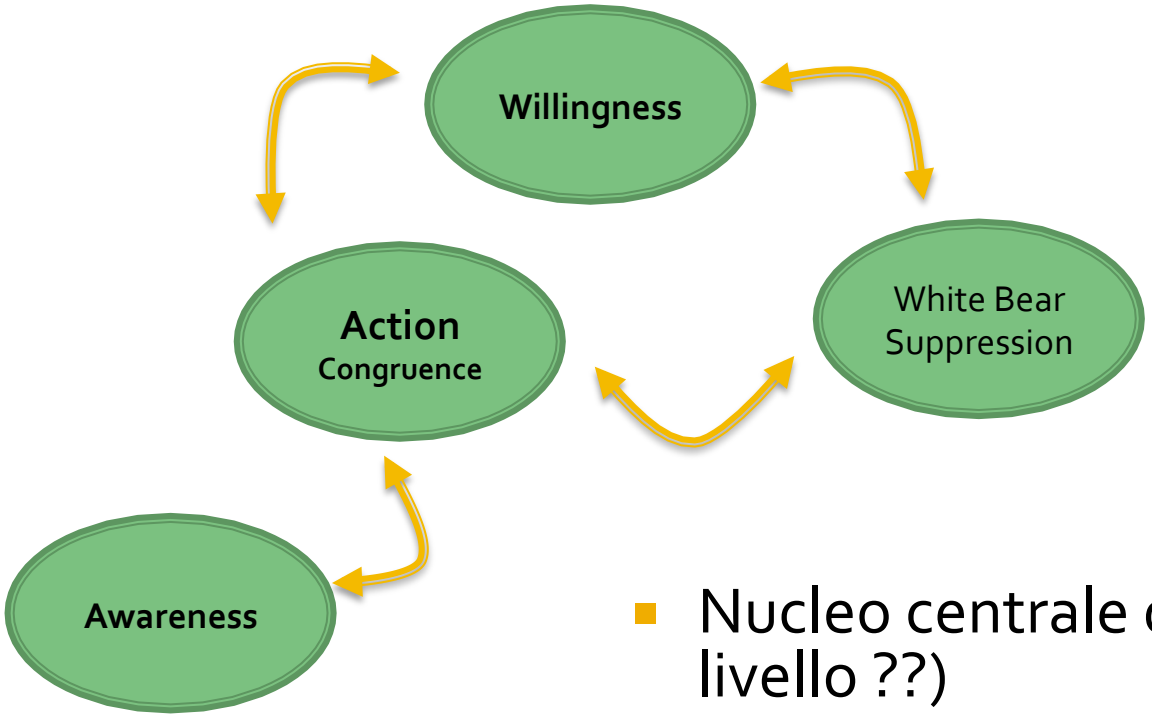
- Generale soddisfazione dell'esperienza di "sentire bene"
  - Percepito come rilassamento, stato di pace e serenità, assenza di pensieri, emozioni positive, … anche stati trance leggeri
  - (Marginale) cambiamento rispetto all'approccio verso i pensieri ossessivi / indesiderati
- Retest effettuato dopo una media di 5 incontri (range 3-13), intervallo temporale 20/25 giorni.
  - Non verificabile l'applicazione quotidiana alle pratiche proposte (verosimilmente nulla)
  - Immediatamente precedente le dimissioni

Verso una forma breve



- Versione completa percepita come ridondante e troppo "cognitiva"
  - Altissima correlazione tra item rendono il modello non accettabile
- Awareness corella (solo) con Action
  - Cosa stanno misurando i due questionari ?
- Versione ridotta a 4 fattori
  - Da 49 a 27 item salienti

Verso una forma breve



- Nucleo centrale dell'ACT(fattore II livello ??)
- Forse i pazienti psichiatrici faticano a percepire il legame tra sintomi attentivi e approccio esistenziale

Suggerimenti e sviluppi

- Necessità di misurare il costrutto di accettazione e consapevolezza
- Legame del costrutto con disturbi Asse I e II

- Verificare lo strumento con un gruppo non-clinico in un protocollo standard (8 x 2.5h)

- I questionari richiedono buone capacità cognitive e già nella prima somministrazione una buona capacità di consapevolezza dei propri stati mentali

- Necessità di strumenti brevi e sensibili

Riferimenti bibliografici

- Bond & Bunce (2003). The Role of Acceptance and Job Control in Mental Health, Job Satisfaction, and Work Performance . *Journal of Applied Psychology* 88, 1057-1067.
- Brown & Ryan (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 822-848
- **Eifert & Forsyth** (2005). *Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders*. New Harbinger Pub., Oakland CA.
- Hayes, Strosahl, et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A Preliminary test of a working model. *The psychological record* 54, 553-578.
- Wegner & Zanakos (1994). Chronic Thought Suppression. *Journal of Personality* 62, 615-640.

Ringraziamenti

- Questo lavoro non sarebbe stato possibile senza l'aiuto costante di *Alberto*, *Eva e Vittorio*, educatori della clinica Villa Santa Chiara, che giorno dopo giorno affrontano con i pazienti l'esperienza della pratica della Meditazione in gruppo.

Grazie per l'attenzione !