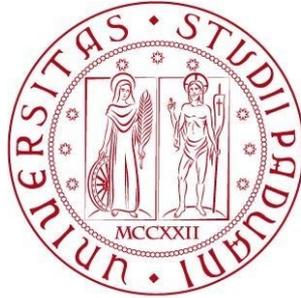


UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA

LAUREA TRIENNALE

in Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della Personalità e delle
Relazioni Interpersonali

IL RUOLO DELLA REGOLAZIONE EMOTIVA NELLA COMUNITÀ
LGBTQIA+: UNA REVISIONE NARRATIVA

THE ROLE OF EMOTIONAL REGULATION IN THE LGBTQIA+
COMMUNITY: A NARRATIVE REVIEW

Relatrice:

*Prof.essa Silvia
Salcuni*

Laureando:

Mauro Giannecchini

Anno accademico 2022-2023

Sommario

Il ruolo della regolazione emotiva comunità LGBTQIA+: una revisione narrativa.....	3
The Role of Emotional Regulation in the LGBTQIA+ Community: A Narrative Review.....	3
ABSTRACT.....	3
CAPITOLO 1.....	4
MINORITY STRESS.....	4
Minority stress.....	4
stressors distali e prossimali.....	5
Critiche e situazione attuale.....	6
CAPITOLO 2.....	8
REGOLAZIONE EMOTIVA.....	8
Introduzione e definizioni.....	8
Modello processuale di Gross.....	9
Basi neurali della regolazione emotiva.....	10
Capitolo 3.....	12
Review narrative.....	12
Obbiettivi ed ipotesi.....	12
Metodo: prisma study.....	12
Tab 1: Risultati descrittivi.....	14
Limiti degli studi.....	22
Capitolo 4.....	23
Limiti della ricerca e conclusioni.....	23
Bibliografia.....	24

Il ruolo della regolazione emotiva nella comunità LGBTQIA+: una revisione narrativa

The Role of Emotional Regulation in the LGBTQIA+ Community: A Narrative Review

ABSTRACT

La popolazione appartenente alla comunità LGBTQIA+ subisce giornalmente ingenti forme di discriminazione, violenza e isolamento caratteristiche del contesto sociale attuale; il malessere psicologico e fisico associato a questi fenomeni può essere descritto tramite il costrutto del *minority stress*, che descriviamo tramite la *minority stress theory* di Meyer (Meyer I. H., 2007). Le esperienze di stress elicitano difficoltà di regolazione emotiva e strategie disadattive di coping che descriviamo attraverso il modello processuale di Gross (2002). L'obiettivo di questo studio è esplorare la relazione tra *minority stress* e regolazione emotiva interrogandosi su quali fattori di rischio sorgano come conseguenza, quali interventi possano essere applicati e quali fattori risultino protettivi. Il metodo utilizzato è una review sistematica tramite il modello del PRISMA statement (Page, et al., 2021). Abbiamo riscontrato la relazione negativa tra i due costrutti e trovato come fattori di rischio associati alle difficoltà di regolazione emotiva: abuso di sostanze, comportamenti delinquenti, omonegatività internalizzata, violenza, infelicità e instabilità di coppia, ansia e depressione. Non sono stati trovati interventi o fattori di protezione empiricamente supportati. L'insieme dei dati trovati ci permette di constatare la grave situazione in cui si trovano i membri di minoranze sessuali ma anche il crescente interesse che l'argomento ha suscitando, soprattutto negli ultimi anni, nella letteratura. Esprimiamo la necessità di maggiori studi sui due costrutti per fornire una comprensione maggiore del loro legame, per sviluppare metodologie più solide di misurazione e per verificare interventi efficaci a supporto della comunità LGBTQIA+.

CAPITOLO 1

MINORITY STRESS

Minority stress

Negli ultimi secoli ha acquisito sempre più rilevanza nelle scienze sociali, lo studio delle fonti di stress legate all'appartenenza a gruppi minoritari, facendo riferimento al fenomeno del *minority stress*, definito dal dizionario APA come "Gli effetti fisici e psicologici associati alle condizioni sociali avverse fatte esperienza da minoranze etniche e razziali, lesbiche, uomini gay, individui bisessuali e transgender, e altri membri di gruppi sociali stigmatizzati." (Mayer, 1995) Per comprendere gli effetti di questo fenomeno, servendosi del dizionario APA definiamo lo stress psicologico come "la risposta fisiologica e psicologica a fattori di stress interni o esterni. Lo stress riguarda cambiamenti che hanno effetto su quasi tutti i sistemi del corpo, influenzando il modo in cui le persone si sentono e comportano. [...]. Causando cambiamenti mente-corpo, lo stress contribuisce direttamente su disturbi e malattie fisiche e psicologiche e ha effetto sulla salute fisica e mentale, riducendo la qualità di vita." (Selye, 1940). Possiamo distinguere il *minority stress* da quello generale dalla sua origine nel pregiudizio e stigma (Meyer & Frost, 2023); per esempio, un evento stressante qualsiasi come essere esclusi da un gruppo sociale, appartiene al *minority stress* nel caso in cui sia motivato da ragioni di pregiudizio e omofobia. Le cause più comuni di *minority stress* includono esperienze di pregiudizio, discriminazione, molestie, violenze fisica e verbale, esperienze di rifiuto o dove è necessario nascondere la propria identità di minoranza, ma non solo; infatti, descrive anche l'internalizzazione di questi stimoli esterni, come una visione negativa del proprio gruppo di minoranza e se stessi in quanto parte di esso, con l'associata vergogna, repressione e desiderio di essere diversi. (Meyer I. H., 1995) A questa fonte di stress, sono associati gli effetti fisiologici tipici dello stress come un'alta pressione sanguinea, malattie cardiovascolari ed effetti psicologici costatabili nella alta associazione tra *minority stress* e abuso di sostanze, depressione, ansia, cattiva immagine corporea, disturbi alimentari e tendenze anticonservative" (Meyer I. H., 1995). Meyer è il primo a fornire un modello teorico per descrivere il fenomeno e le sue origini sociali, psicologiche e strutturali (Meyer I. H., 2007); La base della *minority stress theory* risiede nell'ipotesi che le disparità nella salute di minoranze sessuali sono prodotte dalla esposizione eccessiva a stress sociale affrontato a causa del loro status sociale discriminato (relativamente alla popolazione eterosessuale). Nella sua prima forma il modello si focalizza sulle minoranze sessuali per essere successivamente espanso alle minoranze di genere, in particolare descrivendo il ruolo della non affermazione di genere come fattore di stress per persone transgender e non binarie (Hughto, Reisner, & John, 2015)

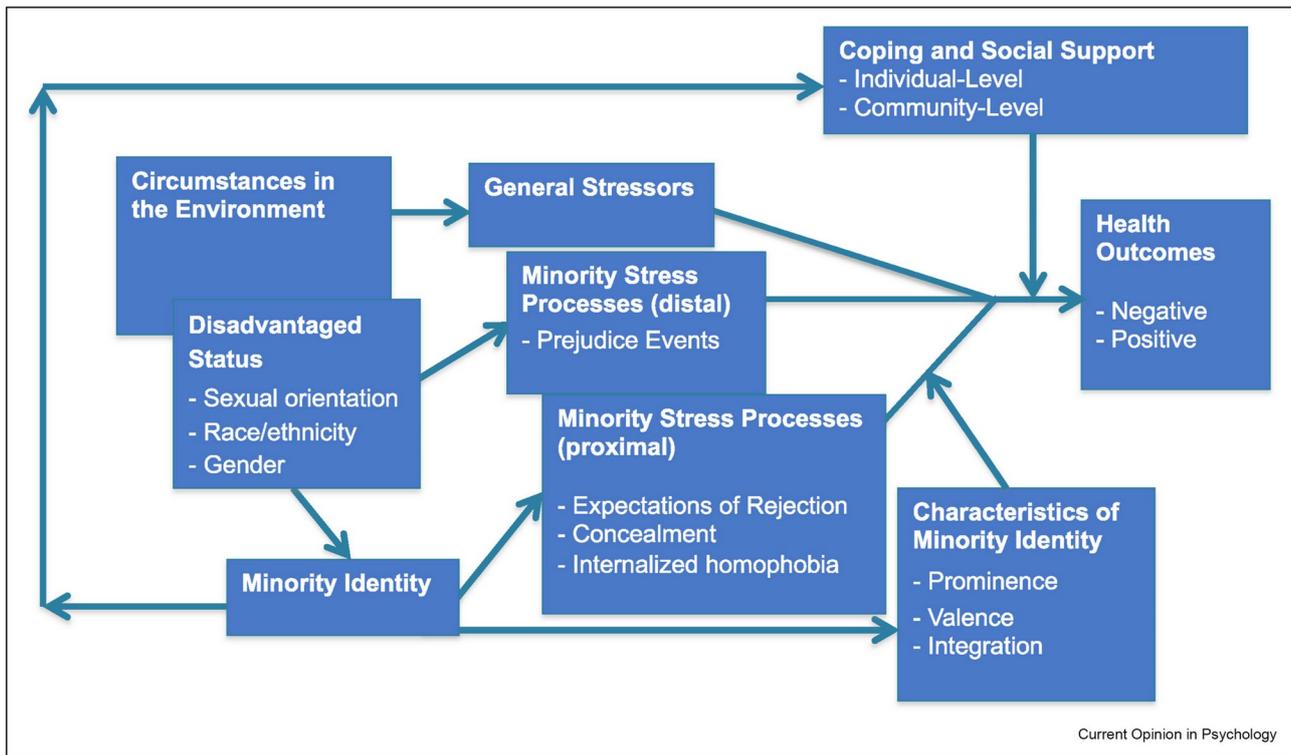


Figure 1. The minority stress model (Meyer & Frost, 2023) una rappresentazione grafica dei fattori del minority stress model e la loro relazione

stressors distali e prossimali

Meyer distingue due categorie di agenti stressanti, gli *stressors* distali e gli *stressors* prossimali.

Gli *stressors* distali descrivono eventi di pregiudizio esterni sulla persona di natura oggettiva (non dipendenti dalle valutazioni soggettive dell'evento), includono agenti stressanti che hanno origine da istituzioni, come linee politiche e leggi discriminatorie o da altre persone, come eventi improvvisi ed acuti (es. perdere il lavoro o essere vittima di violenza), agenti stressanti cronici (es. vivere in povertà, esperienze giornaliere di discriminazione o micro-aggressioni), o esperienze attese o eventi positivi vanificati a causa di stigma e pregiudizio (Meyer I. H., 2007). Gli *stressors* prossimali sorgono da processi di socializzazione nei quali l'individuo svolge valutazioni soggettive, legati più strettamente al concetto di sé e di identità di minoranza. Possiamo trovare un ventaglio di comportamenti legati agli *stressors* prossimali, alcuni esempi sono vigilanza e diffidenza verso l'altro (aspettative di rifiuto), *self-talk* negativa, vergogna (stigma internalizzato) e necessità nel nascondere la propria identità sessuale (occultamento di identità) (Meyer I. H., 2007); "l'occultamento può essere protettivo in alcuni ambienti, ma limita anche l'accesso al supporto sociale e alla propria affermazione" (Meyer & Frost, 2023).

Non è chiara la relazione di causalità tra i due *stressors*, il *minority stress model* descrive gli *stressors* distali come causali di quelli prossimali (Meyer I. H., 2003), altre fonti valutano i due *stressors* come sullo stesso

livello di analisi (Velez & Moradi, 2016); ulteriori ricerche sono necessarie per valutare la casualità tra i due tipi di *stressors*. Entrando più nel dettaglio sugli *stressors* prossimali ne troviamo tre principali:

-l'aspettativa di rifiuto, lo stigma presunto, a ragione o meno, nelle relazioni sociali

-l'omofobia internalizzata, la messa in atto di comportamenti di omonegatività autodiretta

- l'occultamento, la percezione di necessità di nascondere la propria identità LGBTQIA+ per non andare incontro a discriminazione (Douglass & Conlin, 2020).

L'insieme di questi fattori, causa di stress, si possono influenzare vicendevolmente, per esempio la presenza di omofobia internalizzata può influire sulle aspettative di rifiuto, che a loro volta alimenteranno le aspettative di rifiuto e la percezione di necessità di occultamento. "Lo stigma internalizzato è stato trovato in correlazione negativa con la felicità e successo nelle relazioni sentimentali e attaccamento sicuro. Risulta quindi rilevante la comprensione della complessa associazione tra stigma internalizzato, attaccamento adulto, soddisfazione nelle relazioni e depressione nella popolazione appartenente a minoranze sessuali, attraverso un focus sul ruolo della regolazione emotiva" (Sommantico & Parello, 2021).

Critiche e situazione attuale

Premettendo che il modello è tutt'oggi in sviluppo tramite continue estensioni e applicazioni in sempre più campi, per esempio nelle estensioni alle minoranze etniche e l'applicazione in campo legale, vediamo alcune critiche ad esso mosse. Alcuni critici sostengono che negli ultimi secoli ci sono stati sufficienti miglioramenti nelle leggi e nel clima sociale a supporto della comunità LGBTQIA+ per sostenere che "il fenomeno dell'omofobia è in declino" (McCormack, 2013). A supporto della tesi opposta troviamo degli studi sulla popolazione americana. Un'indagine suggerisce che nelle ultime generazioni siano invariati, se non aumentati, i fattori di stress distali e prossimali, con conseguente aumento nel malessere psicologico riscontrato nell'aumento dei casi di suicidio tra membri della comunità LGBTQIA+ (Ilan H. Meyer, et al., 2021). Inoltre, ulteriori evidenze delle disparità nella salute tra minoranze sessuali e di genere e i loro pari cisgender ed etero, sono state riscontrate nell'abuso di alcolici, mentre nella popolazione etero è stata riscontrata una diminuzione del fenomeno dell'abuso di sostanze, nei membri apparentamenti a minoranze sessuali è stata rilevata permanenza della presenza del fenomeno, suggerendo che il ricorso a strategie di coping disadattive a causa degli *stressors* prossimali e distali non è in diminuzione. Infine, servendoci di questionari svolti sulla popolazione USA tra il 2017 e il 2019, possiamo constatare come la comunità LGBTQIA+ abbia fatto notevolmente più esperienza, rispetto alla controparte non LGBTQIA+, di crimini d'odio di natura violenta (Flores, Stotzer, Meyer, & Langton, 2022).

Un'altra critica mossa alla *minority stress theory*, viene da sostenitori dell'approccio della psicologia positiva, che sostiene che il modello "opera da un approccio focalizzato sui deficit senza sufficiente attenzione ai risultati positivi e alla resilienza tra la popolazione appartenente a minoranze di genere e sessuali, facendo

inoltre notare che il modello potrebbe essere integrato con quello della psicologia positiva” (Velez & Moradi, 2016). A tale proposito ci troviamo d’accordo con la risposta di Meyer che sostiene: “I ricercatori dovrebbero anche essere coscienti dei pericoli della prospettiva della psicologia positiva quando si focalizza troppo fortemente sulle risorse individuali e meno sugli investimenti istituzionali richiesti per il supporto individuale” (Meyer I. H., 2014). Nonostante ciò, riteniamo che le considerazioni di Verez e Moradi possono risultare interessanti in funzione dei fini e dei risultati di questa tesi.

CAPITOLO 2

REGOLAZIONE EMOTIVA

Introduzione e definizioni

Non si può parlare di regolazione emotiva senza includere il concetto di emozione, riferendoci alla definizione APA, un'emozione è "un complesso pattern di reazioni, riguardante elementi esperienziali, comportamentali e psicologici, tramite i quali l'individuo cerca di reagire a un evento o a un problema personalmente significativo" (n.d, emotion, 2023). Distinguiamo emozioni e sentimenti, mentre le emozioni riguardano reazioni immediate a stimoli esterni, non necessariamente coscienti, riconoscibili nell'attivazione fisiologica ad essa associata (es. tremare quando si prova paura, sorridere quando si prova gioia) e con un'implicita funzione sociale e relazionale, i sentimenti invece scaturiscono dalla valutazione dei processi emozionali, più cosciente e privata, sono più duraturi e complessi e finalizzati alla valutazione cognitiva degli eventi (n.d, feeling, 2023). "Le emozioni sono l'esito di come l'ambiente viene valutato dal soggetto, in relazione al proprio benessere e al raggiungimento dei propri obiettivi. Differenti valutazioni conducono a differenti emozioni: è quindi il significato che viene attribuito alle situazioni in quanto stimoli, e non la loro natura oggettiva, a determinare la nascita degli stati emotivi" (Forlin , 2022).

Secondo Gross (1998) "la regolazione emotiva si riferisce al processo attraverso il quale gli individui influenzano quando e quali emozioni provano e come ne fanno esperienza ed espressione". La regolazione emotiva esplicita descrive l'uso di valutazioni cognitive cosce come imparare a valutare differentemente una situazione, cambiare il bersaglio dell'emozione e riconoscere la diversa efficacia di possibili comportamenti finalizzati alla regolazione. La regolazione emotiva implicita agisce senza un controllo cosciente, modulando durata ed intensità. Entrambe tendono ad aumentare nella durata dello sviluppo dell'individuo. (n.d, emotion regulation, 2023)

Modello processuale di Gross

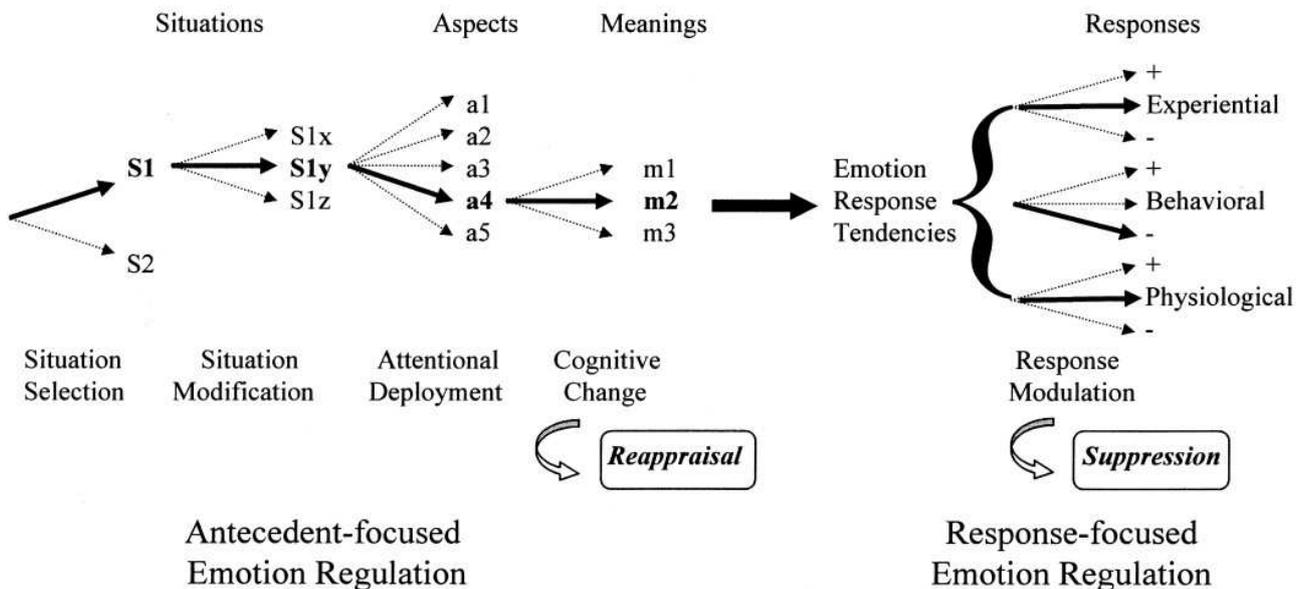


Figura 2. (Gross, *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*, 2002) pag. 282 Modello processuale della regolazione emotiva. Secondo il modello, le emozioni sarebbero regolate in cinque fasi descritti dal modello: 1 selezione della situazione; 2 modifica della situazione; 3 dislocamento dell'attenzione; 4 cambio nella cognizione; 5 adeguamento delle risposte psicologiche, comportamentali o esperienziali.

Di fronte alla complessità del costrutto e alla molteplicità di possibili strategie di regolazione emotiva il modello processuale di Gross si focalizza sul quando, all'interno del processo di risposta emotiva, la strategia viene messa in atto. (Gross, 2002) La prima categorizzazione è tra strategie *antecedent-focused*, focalizzate su cosa si può fare prima dell'attivazione emotiva e strategie *response-focused*, focalizzate su come gestire gli effetti dell'attivazione (Gross, 2002).

Una seconda categorizzazione suddivide le strategie in cinque famiglie:

- selezione della situazione: decidere di affrontare o evitare eventi, persone o situazioni in funzione delle proprie aspettative, tramite valutazione tra benefici a corto e lungo termine (es. decidere di evitare contesti sociali a causa di aspettative di rifiuto, diminuendo lo stress a corto termine ma andando incontro ad esperienze di isolamento a lungo termine)

- modifica della situazione: modellare il proprio comportamento per avere effetto sulla reazione emotiva in un contesto (es. nascondere parte della propria identità per evitare giudizi in una conversazione con uno sconosciuto)

- dislocamento dell'attenzione: decidere su quali aspetti di una situazione focalizzarsi (es. distogliere lo sguardo da stimoli disgustosi)
- cambio nella cognizione: decidere quale significato dare ad un evento, diminuendo, aumentando o cambiando l'emozione provata (es. trasformare la rabbia per un bullo in pena)
- modulazione della risposta emotiva: cercare di influenzare la propria risposta emotiva una volta scatenata (es. l'utilizzo di droghe per controllare le proprie risposte emotive e fisiologiche).

Basi neurali della regolazione emotiva

La regolazione delle emozioni si svolge in un processo di percezioni, valutazioni e azioni rivolte verso lo stimolo e se stessi che coinvolge componenti cognitive, fisiologiche e motorie (Etkin, Buchel, & Gross, 2015); pertanto la regolazione emotiva riguarda una complessa rete di multiple componenti cerebrali e ognuna delle strutture coinvolte è focalizzata su componenti specifiche delle emozioni, in continua comunicazione tra loro. Tramite tecniche di *neuroimaging* come l'uso della risonanza magnetica funzionale (fMRI) è possibile inferire quali parti del cervello agiscono nei compiti di regolazione emotiva. Possiamo distinguere le attività di controllo decisionale in *model free*, caratterizzato da responsività agli stimoli esterni, guidato dalle esperienze e dagli errori avuti in precedenza, efficace ma poco flessibile e *model based* caratterizzato da applicazioni di regole esplicite e da riflessioni di natura dinamica finalizzate al raggiungimento di una strategia ottimale.

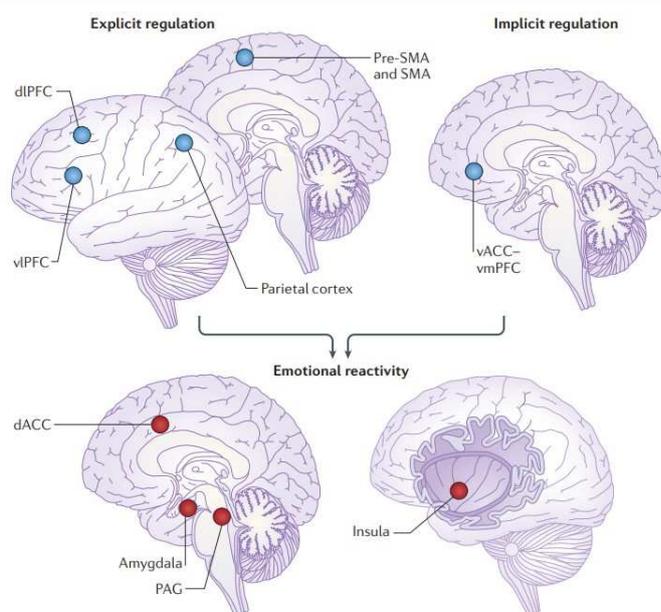


Figura 3 (Etkin, Buchel, & Gross, 2015) pag.693–700 regioni coinvolte nella regolazione emotiva, cingolo dorsale anteriore (dACC), insula, amigdala e sostanza grigia periacqueduttale (PAG) (in rosso) sono implicate nelle reazioni emotive. Corteccia dorsolaterale prefrontale (dlPFC) e ventrolaterale (vlPFC), area motoria supplementare (SMA) e area motoria pre-supplementare (pre-SMA) (in blu)

sono implicate nella regolazione emotiva esplicita e cingolo anteriore ventrale, corteccia ventromediale prefrontale (in blu) sono implicate nella regolazione emotiva implicita

Nella regolazione emotiva *model free* la corteccia ventrale anteriore e prefrontale ventromediale sono coinvolte nella codifica del valore di azioni regolative dipendenti dall'esperienza, al fine di modulare l'attività delle regioni responsabili delle reazioni emotive (amigdala, insula, sostanza grigia periacqueduttale e corteccia cingolata anteriore) (Etkin, Buchel, & Gross, 2015). In quella *model based* la corteccia dorsale e frontoparietale sviluppano un modello interno finalizzato a valutare azioni di regolazione emotiva e a guidare i comportamenti. I due sistemi agiscono in contemporanea e in continua interazione tra loro (Etkin, Buchel, & Gross, 2015).

Le strategie di regolazione emotiva descrivono tanto processi adattivi quanto disadattivi, nell'utilizzo di questo concetto in funzione della gestione del *minority stress* risulta quindi rilevante domandarci quali fattori rendono questa abilità funzionale e quali influiscono sullo sviluppo di strategie disadattive.

Capitolo 3

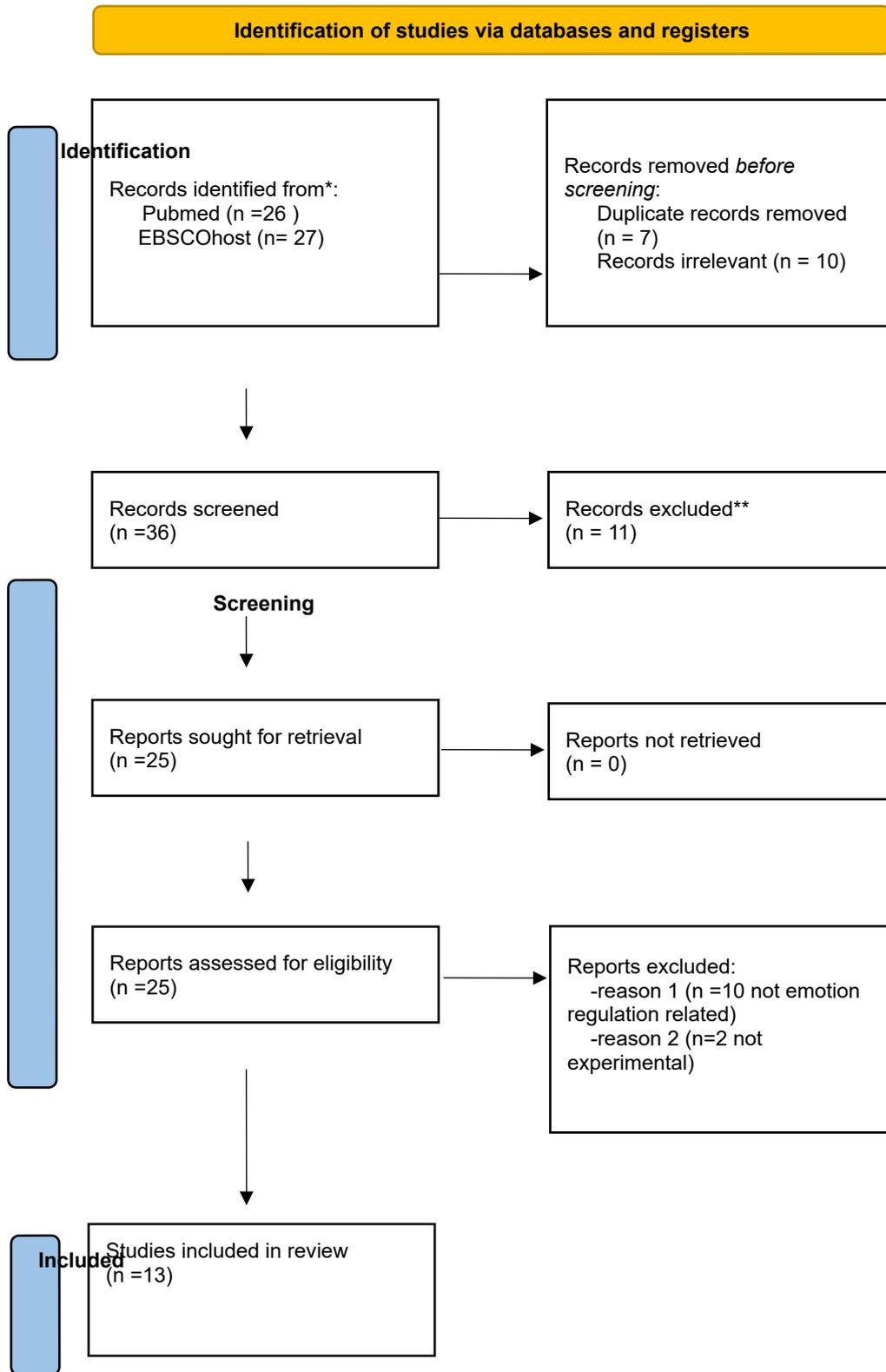
Review narrative

Obbiettivi ed ipotesi

Nella letteratura possiamo riscontrare molteplici fonti che descrivono come la comunità LGBTQIA+ soffra in numerosi contesti di discriminazione, marginalizzazione, omofobia e violenza non solo in Italia ma in tutto il mondo; associati ad i multipli episodi troviamo un'alta relazione con stress, depressione, ansia, abuso di sostanze e suicidio, tutti fattori che rendono chiaro il malessere fisico e psicologico presente tra la componente della popolazione LGBTQIA+ (Singh, Dandona, Sharma, & Zaidi, 2022). In funzione dei capitoli precedenti, dove descriviamo il *minority stress* come l'insieme degli *stressors* causati da un'ambiente sfavorevole tramite la *minority stress theory* (Meyer & Frost, 2023) e la regolazione emotiva come l'insieme delle strategie di coping agli stimoli esterni attraverso il modello processuale di Gross (2002), risulta coerente ipotizzare una interazione tra i due costrutti come causa degli effetti negativi psicofisici nella comunità LGBTQIA+. Obiettivo di questa tesi è comprendere i fattori di rischio e protezione legati alla correlazione tra *minority stress* e regolazione emotiva attraverso una revisione della letteratura, in particolare le nostre ipotesi sono 1) tra *minority stress* e regolazione emotiva esiste una correlazione negativa 2) alla correlazione esistono specifici fattori di rischio 3) valutare possibili interventi o fattori di protezione

Metodo: prisma study

La ricerca della letteratura è stata effettuata su PubMed e EBSCOhost, nel quale sono state selezionate tutte le banche dati disponibili (eBook Collection EBSCOhost, Education Source, ERIC, GreenFILE, Historical Abstracts, Mental Measurements Yearbook, MLA Directory of Periodicals, MLA International Bibliography, Philosopher's Index, Psychology and Behavioral Sciences Collection, APA PsycInfo, Regional Business News, SocINDEX, SPORTDiscus, International Political Science Abstracts, RILM Abstracts of Music Literature, Business Source Ultimate, APA PsycArticles, LGBTQ+ Source, CINAHL Ultimate, CAB Abstracts Archive, Biological & Agricultural Index Plus (H.W. Wilson) e Global Health). Sono state scelte le parole *emotion regulation*, *emotion dysregulation*, *regulation of emotion*, *emotional regulation*, *minority stress*, *lgbtq*, *lesbian*, *gay*, *homosexual*, *bisexual*, *transgender*, *queer* e *sexual minority* legati nella seguente maniera: (*emotion regulation* OR *emotion dysregulation* OR *regulation of emotion* OR *emotional regulation*) AND (*minority stress*) AND (*lgbtq* OR *lesbian* OR *gay* OR *homosexual* OR *bisexual* OR *transgender* OR *queer* OR *sexual minority*)



Per la selezione degli articoli sono stati applicati i seguenti filtri: a) articoli pubblicati dal 2018 ad ora b) testo completo disponibile c) *peer reviewed*. Gli articoli trovati erano 53,7 sono stati esclusi per doppi di altri già selezionati, 10 perché giudicati non pertinenti dopo una primo controllo sui titoli e una veloce

lettura dell'abstract; dei rimanenti 36, 11 sono stati giudicati non pertinenti dopo una più accurata lettura dell'abstract e delle keyword selezionate, infine, dei restanti 25, ne sono stati esclusi 10 perché dopo un'analisi più completa, la regolazione emotiva è risultata uno tra i molti costrutti utilizzati per valutare il malessere psicologico, piuttosto che costrutto principale, e 2 perché non erano di natura sperimentale. In totale 13 studi sono stati giudicati eleggibili.

Tab 1: Risultati descrittivi

Autori, data e titolo	Quesiti	Campione e contesto	Metodo di raccolta dati	Strumenti di analisi dei dati	Risultati	Bias e limiti
1 Fitzpatrick et al. 2020 Stressors and Drinking in Sexual Minority Women: The Mediating Role of Emotion Dysregulation	gli stressors sono predittori di abuso di alcolici? quali stressors sono legati all'abuso di alcolici, con la regolazione emotiva come mediatore?	Giovani donne (18-25) appartenenti a minoranze sessuali 962 sono risultate idonee ai test USA, campione raccolto attraverso annunci online	studio longitudinale di quattro anni questionari self report svolti online annualmente	MPlus 8	È stata rilevata una correlazione positiva tra discriminazione e disregolazione emotiva disregolazione emotiva e abuso di sostanze alcoliche	non è stata determinata la casualità tra regolazione emotiva e stressors campione limitato a donne cisgender possibile influsso di una terza variabile (impulsività) come mediatore invece della regolazione emotiva

<p>2 McCabe et al. 2021 Substance use and sexual minority status: examining the mediating roles of stress and emotion dysregulation in young adult women</p>	<p>in che modo esperienze di disregolazione emotiva e di minority stress hanno effetto sull'abuso di sostanze? gli effetti sopramenzionati cambiano tra donne bianche e nere?</p>	<p>giovani donne (17-22) di cui 246 appartenenti a minoranze sessuali e 2201 eterosessuali dati presi dal precedente "Pittsburgh Girls Study"</p>	<p>studio longitudinale di 5 anni interviste svolte annualmente da personale addestrato nelle case degli intervistati</p>	<p>Utilizzo di più pacchetti R</p>	<p>lo stress e la disregolazione emotiva risultano intervenire nella relazione tra appartenenza ad una minoranza sessuale e abuso di sostanze (alcol, sigarette e marijuana), in particolare nella media tarda adolescenza gli autori suggeriscono l'efficacia di interventi terapeutici comportamentali e del supporto sociale come fattori per diminuire la disregolazione emotiva</p>	<p>non sono state applicate differenze tra donne lesbiche e bisessuali l'appartenenza ad una minoranza sessuale è stata misurata successivamente alla raccolta dei dati sugli stressors, rendendo impossibile verificare quando è avvenuto il coming out, causando possibili bias</p>
<p>3 Barnett et al. 2021 Sexual Minority Status, Bullying Exposure, Emotion Regulation Difficulties, and Delinquency Among Court Involved Adolescent Girls</p>	<p>l'appartenenza ad una minoranza sessuale è associabile ad una più alta probabilità di criminalità? qual è il ruolo della disregolazione emotiva e dell'aver subito bullismo sul fenomeno?</p>	<p>226 donne adolescenti (14-18), che parlano inglese e un caso aperto in corte nella famiglia dati presi dal Project Date SMART</p>	<p>studio controllato randomizzato le partecipanti hanno svolto questionari self report</p>	<p>SAS v9.4</p>	<p>rispetto alla popolazione eterosessuale, in quella appartenente a minoranze sessuali sono state riscontrate circa il doppio di esperienze di bullismo livelli più alti di comportamenti delinquenti e difficoltà nella regolazione emotiva nessuna differenza nella quantità di arresti nessuna evidenza di relazione tra bullismo, regolazione emotiva e minority stress</p>	<p>l'esposizione al bullismo non è stata valutata in base alle motivazioni del fenomeno né in base alla quantità di esso il campione è limitato a ragazze adolescenti coinvolte in casi in tribunale il campione in questione è stato raccolto da una ricerca non finalizzata agli stessi quesiti dell'articolo, causando possibili bias</p>
<p>4 Seager van Dyk et al. 2022 Coming out under fire: The role of minority</p>	<p>Il minority stress ha un effetto immediato e diretto sulle decisioni di rivelare la propria</p>	<p>217 adulti (<18) omosessuali, bisessuali o lesbiche appartenenti</p>	<p>nella prima fase i partecipanti ricevevano l'istruzione di utilizzare strategie di</p>	<p>SPSS versione 26</p>	<p>è identificata una casualità tra minority stress e la mancanza della rivelazione della propria identità sessuale</p>	<p>i partecipanti erano a conoscenza che l'esperimento riguardasse la loro appartenenza sessuale, aumentando le possibilità che</p>

<p>stress and emotion regulation in sexual orientation disclosure</p>	<p>appartenenza ad una minoranza sessuale? quali strategie di coping possono influire sull'effetto sopracitato?</p>	<p>nti alla popolazione USA partecipanti reclutati tramite annunci online</p>	<p>regolazione emotiva di distanziarsi o immergersi in un video a loro presentato il video poteva essere o sul minority stress o una clip di affermazione nella seconda fase veniva chiesto di scrivere un commento sulla clip vista per valutare la spontanea rivelazione o meno della propria appartenenza sessuale</p>		<p>gli autori sottolineano l'importanza di un ambiente sicuro e percorsi di affermazione per membri della comunità LGBTQIA+ rilevate differenze nel coinvolgimento tra i partecipanti con l'istruzione di distanziarsi e quelli con istruzione di immergersi nella clip</p>	<p>rivelassero la propria sessualità non sono state misurate differenze fra i partecipanti di differente orientamento sessuale l'istruzione "distanziati dalla clip" e "commenta la clip pensando che essa ti riguardi in maniera profonda" risultano contraddittorie, dando una possibile spiegazione del basso influsso del primo compito sul secondo -le strategie di coping sono state decise dallo sperimentatore piuttosto che dai partecipanti</p>
<p>5 Wang et al. 2021 Emotion Regulation in Context: Expressive Flexibility as a Stigma Coping Resource for Sexual Minority Men</p>	<p>Qual è il ruolo della regolazione emotiva (nell'articolo si parla in particolare di flessibilità emotiva) come mediatore tra discriminazione per la propria identità sessuale e malessere psicologico?</p>	<p>427 uomini cis appartenenti a minoranze sessuali nella popolazione USA - partecipanti reclutati attraverso Grindr</p>	<p>Studio longitudinale questionari self-report</p>	<p>SPSS</p>	<p>Riscontrate correlazione positiva tra discriminazione percepita e malessere psicologico e negativa tra flessibilità emotiva e malessere psicologico la relazione discriminazione percepita e malessere psicologico era più bassa nei partecipanti con alta abilità di soppressione e di flessibilità emotiva la ricerca suggerisce l'efficacia di trattamenti focalizzati sulla flessibilità</p>	<p>la flessibilità emotiva, argomento focale dell'articolo, è solo una delle molteplici componenti della regolazione emotiva non è chiaro come la flessibilità emotiva relazioni ai molteplici tipi di discriminazione possibile, diversi in natura e contesto l'utilizzo di un sito di incontri come strumento per il reclutamento dei partecipanti</p>

					emotiva per aumentare la resilienza allo stress legato alla propria identità sessuale	
6 Singh et al. 2022 Minority Stress in Emotion Suppression and Mental Distress Among Sexual and Gender Minorities: A Systematic Review	qual è il ruolo del minority stress, della regolazione emotiva e della soppressione emotiva sulle minoranze sessuali e di genere? qual è il ruolo della soppressione emotiva come precursore del malessere fisico e psicologico nelle minoranze sessuali e di genere?	42 articoli sottoposti a revisione sistematica	revisione sistematica	PRISMA statement	riscontrato un ruolo predominante del minority stress nel causare soppressione delle emozioni e malessere psicologico, l'appartenere ad una minoranza sessuale in un contesto di eteronormatività causerebbe maggiore tendenza al mettere in atto comportamenti disadattivi maggiore tendenza a sopprimere le proprie emozioni ed a isolarsi fattori di stress cronici presenti lungo tutta la vita degli individui	gli articoli selezionati sono tutti in inglese, possono quindi presentarsi bias di natura culturale
7 Trombetta et al. 2023 Internalized Homonegativity, Emotion Dysregulation, and Isolating Behaviors Perpetration among Gay and Lesbian Couples	qual è la relazione tra omonegatività internalizzata, disregolazione di emozioni e comportamenti di isolamento (usando questo termine ci riferiamo a comportamenti finalizzati all'isolamento del partner come strategia disadattiva per aumentare la vicinanza nella coppia)?	120 partecipanti omosessuali o lesbiche coinvolti in una relazione	studio trasversale questionari self report	SPSS 28.0	non è stata rilevata una relazione significativa tra omonegatività internalizzata i comportamenti di isolamento è stata rilevata una correlazione positiva tra omonegatività internalizzata e difficoltà nella regolazione di emozioni è stata rilevata una correlazione positiva e diretta tra disregolazione emotiva e comportamenti di isolamento	il campione è piccolo e principalmente formato da uomini essendo uno studio trasversale non è possibile determinare definitivamente la casualità dei fattori tra loro

					<p>è stato riscontrato il ruolo di mediatore della disregolazione emotiva tra omonegatività internalizzata e comportamenti di isolamento</p>	
<p>8 Berke et al. 2022</p> <p>Psychosocial Risk Pathways from Childhood Sexual Abuse to Intimate Partner Violence among Sexual Minority Men: A Test of the Psychological Mediation Framework of Minority Stress</p>	<p>qual è la relazione tra abuso sessuale nella fanciullezza e violenza sul partner?</p> <p>l'omonegatività internalizzata e la disregolazione emotiva agiscono come mediatore dei due fattori?</p>	<p>1071 uomini cis omosessuali o bisessuali, di lingua inglese</p> <p>dati raccolti dallo studio "One Thousand Strong"</p>	<p>studio longitudinale</p> <p>questionari self report</p>	<p>-Mplus (8.0)</p>	<p>rispetto alla popolazione che non ha subito episodi di violenza sessuale nell'infanzia, quella che li ha subiti risulta più colpita da episodi di violenza nelle relazioni con partner</p> <p>tra gli uomini appartenenti a minoranze sessuale colpiti da violenza sessuale nell'infanzia è stata riscontrata una maggiore omonegatività internalizzata</p> <p>è stata rilevata una forte relazione tra omonegatività internalizzata e difficoltà di regolazione emotiva e tra violenza nelle relazioni e difficoltà di regolazione emotiva</p> <p>non sono state trovate evidenze che descrivono la regolazione emotiva e l'omonegatività internalizzata come mediatori di episodi di violenza nelle relazioni</p>	<p>il campione è principalmente caratterizzato da uomini bianchi, gay e con alta educazione scolastica, limitando la possibile generalizzazione</p> <p>i canoni di definizione di violenza sessuale e domestica risultano insufficienti rispetto alla complessità dei costrutti</p>
<p>9 McGarrity et al. 2020</p> <p>Minority stress, emotion regulation,</p>	<p>che effetto hanno esperienze di pregiudizio sociale sulle funzioni</p>	<p>150 individui omosessuali o lesbiche (18-60)</p>	<p>questionario self report online</p> <p>esperienza in laboratorio di</p>	<p>ANOV A</p>	<p>i partecipanti che hanno sperimentato l'esperienza di omonegatività hanno provato più rabbia e più repressione delle</p>	<p>il campione è quasi completamente formato da individui omosessuali o lesbiche bianchi</p> <p>sono stati trovati limiti</p>

and executive function: An experimental investigation of gay and lesbian adults.	esecutive? quali sono dei possibili mediatori dell'effetto sopracitato?		pregiudizio sociale secondo questionario per misurare l'effetto dell'esperienza sull'individuo		emozioni rispetto agli altri gli stessi hanno avuto migliori prestazioni nei test di abilità cognitiva e di funzioni esecutive l'unico mediatore statisticamente significativo è risultato la rabbia	a quanto realistica sia stata l'esperienza di minority stress gli autori menzionano "imperfect measurement of our constructs may have impacted the results"
10 Cooper et al. 2020. Daily stress spillover and crossover: Moderating effects of difficulties in emotion regulation in same sex couples.	qual è l'effetto dello spillover e crossover stress nelle coppie dello stesso sesso? la regolazione emotiva ha un ruolo da mediatore in questi processi?	95 coppie dello stesso sesso che stanno assieme da almeno 14 mesi campione reclutato in Arizona e Alabama	Studio longitudinale questionari self report proposti giornalmente per 14 giorni	SAS versione 9.4	nei giorni dove era segnato più stress per fattori esterni sono risultati più stress nelle coppie riscontrata relazione tra minority stress e crossover stress in presenza di fattori esterni di stress, nella popolazione con difficoltà nella regolazione emotiva è stato riscontrato maggiore stress nella coppia	il campione è piccolo e principalmente formato da donne che non descrivevano molto stress percepito difficoltà nella regolazione emotiva possono influire sui dati sullo stress percepito, essendo i questionari self report
11 Sommantico et al. 2022 Internalized stigma, adult attachment, relationship satisfaction, and depression in Italian gay and bisexual men: The mediating role of emotion regulation.	quali sono le relazioni tra regolazione emotiva, stile di attaccamento, sintomi depressivi, stigma interiorizzato, soddisfazione nelle relazioni romantiche?	165 uomini italiani in una relazione da più di 6 mesi (<18) gay o bisessuali campione reclutato online	Studio trasversale questionari self report	SPSS 23.0	la lunghezza delle relazioni risulta correlata negativamente con stigma sessuale internalizzato, disregolazione emotiva, ansia e depressione la soddisfazione nella relazione risulta negativamente correlata con disregolazione emotiva e depressione depressione e disregolazione risultano correlate positivamente nella popolazione sposata civilmente	possibili bias legati alla natura volontaria e non retribuita di partecipazione agli studi

					sono stati riscontrati livelli più bassi di stigma sessuale internalizzato, attaccamento insicuro, depressione e disregolazione emotiva	
12 Pease et al. 2022 Minority stress, pandemic stress, and mental health among gender diverse young adults: Gender dysphoria and emotion dysregulation as mediators.	qual è la relazione tra stressors distali e malessere psicologico? la regolazione emotiva e la disforia di genere agiscono da mediatori nella relazione sopracitata? lo scopo dell'articolo non era di valutare gli effetti della pandemia sui costrutti sopracitati ma è risultato necessario trattare il tema in funzione delle ulteriori difficoltà che ha posto nella comunità transgender	239 individui transgender (18-29)	studio trasversale questionari self report svolti online	SPSS (v28)	sono stati riscontrati alti livelli di malessere psicologico nel campione correlazione positiva tra stressors distali e malessere psicologico, stressors distali e disregolazione emotiva e stressors distali e disforia di genere disregolazione emotiva e disforia di genere risultano mediatori tra stressors distali e malessere psicologico	essendo uno studio trasversale, rapporti di casualità sono basati solo tramite teoria gran parte del campione è composto da popolazione bianca
13 López et al. 2022 Sexual Identity and its Association with Trajectories of Depressive Symptoms and Emotion Regulation	qual è l'impatto della formazione dell'identità sessuale in adolescenza sul rischio di suicidio? In che modo la regolazione emotiva e la depressione influiscono sul	177 adolescenti (11-14) di lingua inglese e QI >79 dati presi da un precedente studio longitudinale sulla relazione	studio longitudinale di 3 anni questionari self report	SPSS versione 19.0.	difficoltà nella regolazione emotiva e sintomi depressivi risultano correlati positivamente con l'appartenenza a una minoranza sessuale di almeno due anni	la popolazione del campione è principalmente etero, rendendo l'analisi sui dati limitata gli autori suggeriscono la necessità di questionari più solidi per valutare lo sviluppo dell'identità sessuale e gli episodi di minority stress

Difficulties from Early to Middle Adolescence	fenomeno sopracitato?	tra interazioni genitori figli, abuso di sostanze e sviluppo di psicopatologia				
---	-----------------------	--	--	--	--	--

I 13 articoli considerati coprono un arco temporale dal 2018 al 2023 e si nota un incremento dell'interesse per l'argomento dal 2020, con un picco nel 2022. In totale i 13 articoli riguardano un campione di 4190 soggetti LGBTQIA+, di cui il 9,6% adolescenti e solo il 6,3% transgender o intersessuali, inoltre sono state coinvolte 260 coppie. Il 46,2% sono studi longitudinali, il 23,1% sono studi trasversali, il 15,4% sono studi sperimentali, uno a controllo randomizzato e una revisione sistematica.

I costrutti indagati sono stati nel 100% dei casi la regolazione emotiva e il *minority stress*, accompagnati da abuso di sostanze (15,3%), clima di coppia (15,3%), sintomi depressivi (15,3%), bullismo, delinquenza, identità sessuale, isolamento, funzioni esecutive o disforia di genere in un solo studio. Gli strumenti indagati sono stati questionari self report per dieci articoli, un'intervista strutturata e una domanda aperta per rispettivamente un articolo.

In prima analisi possiamo notare la preponderanza del *minority stress* sulla popolazione LGBTQIA+, descrivendo l'ambiente sociale in cui viviamo come uno dove discriminazione, violenza, omofobia, omonegatività internalizzata e mancanza di supporto sociale sono fenomeni ancora di grave consistenza e popolarità. Per quanto riguarda la nostra prima ipotesi, abbiamo notato, uniformemente attraverso gli articoli, una consistente correlazione negativa tra *minority stress* e regolazione emotiva, solo nell'articolo 6 (Singh, Dandona, Sharma, & Zaidi, 2022) è stata descritta empiricamente la casualità, dal *minority stress* verso difficoltà nella regolazione emotiva e utilizzo di strategie di coping disadattive; possiamo ipotizzare, coerentemente con il supporto teorico, che l'esperienza giornaliera e costante di *stressors* distali e prossimali comporti un ingente carico di stress nella popolazione appartenente a minoranze sessuali, causa della necessità di adottare strategie rigide e/o estreme per far fronte a tale stress. Nella seconda ipotesi eravamo alla ricerca dei fattori di rischio associati alla correlazione negativa tra *minority stress* e regolazione emotiva, la regolazione emotiva sembra agire come mediatore tra *minority stress* e: abuso di sostanze (Fitzpatrick, Dworkin, Zimmerman, Javorka, & Kaysen, 2019) (McCabe, et al., 2021), comportamenti delinquenziali (Barnett, Houck, Barker, & Rizzo, 2022), isolamento (Fitzpatrick, Dworkin, Zimmerman, Javorka, & Kaysen, 2019) (Trombetta , Balocco, Santoniccolo, Paradiso, & Rollè, 2023) , omonegatività internalizzata (Trombetta , Balocco, Santoniccolo, Paradiso, & Rollè, 2023), tendenza a partecipare in

relazioni con caratteristiche violente (Berke, Moody, Grov, & Rendina, 2023), stress di coppia (cooper, Tao, Totenhagen, Randall, & Holley, 2019) , infelicità e instabilità nelle relazioni intime (Sommantico & Parello, 2021), ansia e depressione (Sommantico & Parello, 2021) (López , et al., 2022). Nella terza ipotesi eravamo alla ricerca di fattori di protezione o possibili interventi, negli articoli analizzati è stata trovata solo un'ipotesi empiricamente supportata, ovvero l'efficacia della regolazione emotiva nella prevenzione delle difficoltà di coppia sono descritte, anche se senza supporto empirico, negli articoli ritroviamo un generale accordo nell'ipotizzare che il supporto sociale e il coming out possano essere buoni fattori di protezione mentre la terapia focalizzata sull'utilizzo di abilità di regolazione emotiva (è soprattutto menzionata quella cognitivo comportamentale) risulta essere l'intervento più suggerito. Per rafforzare le affermazioni sostenute attraverso le tre ipotesi, soprattutto nella terza, ci ritroviamo in accordo con gli articoli analizzati nel sostenere la necessità di maggiori studi nel futuro della ricerca.

Limiti degli studi

Osservando i campioni degli articoli nel complesso rileviamo come prima cosa la bassa presenza di persone intersessuali e transessuali nel campione, ciò rende difficile generalizzare i dati trovati oltre la popolazione lesbica, omosessuale o bisessuale, riscontriamo un altro limite nella quasi esclusività di dati provenienti dall'America o dall'Italia, causando possibili bias di natura culturale. Per quanto riguarda la misurazione dei costrutti, quasi uniformemente negli articoli troviamo dubbi da parte degli autori sulla completezza delle batterie di questionari nell'investigazione dei costrutti del *minority stress* e soprattutto dalla regolazione emotiva, anche la natura self report dei questionari, strumento privilegiato negli studi, comporta possibili bias. In conclusione, prendiamo atto che molti degli articoli selezionati risultano i primi nell'investigazione delle rispettive ipotesi o nella metodologia applicata, questo ci spinge a sostenere che i limiti sopracitati possano essere superati da un maggiore volume di letteratura empirica sull'argomento, che abbiamo fiducia verrà fornita nel futuro del campo di studio in questione.

Capitolo 4

Limiti della ricerca e conclusioni

La principale limitazione di questa review è il numero limitato di articoli presi in esame; un campione di articoli più ampio ci darebbe modo di arginare una parte dei limiti degli studi sopracitati, come la possibilità di generalizzare le informazioni ottenute anche per persone transessuali e intersessuali e i possibili bias di natura culturale, inoltre aprirebbe la possibilità di investigare in maniera più completa il rapporto di casualità tra *minority stress* e regolazione. In conclusione, la minority stress theory fornisce un strumento significativo per descrivere il malessere psicologico subito dalla comunità LGBTQIA+, come dalle altre minoranze non solo sessuali a causa del contesto sociale, negli ultimi decenni sono stati messi in atto diversi cambiamenti per migliorare la condizione di stress, violenza e discriminazione di cui una buona parte della popolazione fa esperienza quotidiana ma basta un rapido sguardo al contesto culturale e politico attuale per comprendere che per un cambiamento reale c'è molto ancora da fare e molto ancora da attendere, è in funzione di questa considerazione che riteniamo sia necessario intervenire, parallelamente al macro e meso-livello, a livello individuale. Riteniamo acquisisca importanza in questo contesto lo studio della regolazione emotiva, infatti nel capitolo precedente abbiamo visto come l'utilizzo di strategie di coping disadattive sia associato a fattori di rischio che aggiungono complessità e rendono maggiore il malessere già presente a causa del *minority stress*, riteniamo quindi utile per il futuro della ricerca esplorare ulteriormente la relazione tra i due costrutti con un focus non solo nel constatare i fattori di rischio associati ma anche nel provare empiricamente l'efficacia di trattamenti e interventi al fine di sviluppare strumenti sempre più efficaci di supporto per la popolazione appartenente alla comunità LGBTQIA+.

Bibliografia

- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *CCBY Open access*, n.d.
- Trombetta, T., Balocco, V., Santoniccolo, F., Paradiso, M. N., & Rollè, L. (2023). Internalized Homonegativity, Emotion Dysregulation, and Isolating Behaviors Perpetration among Gay and Lesbian Couples. *Int J Environ Res Public Health*, 16;20.
- Barnett, A. P., Houck, C. D., Barker, D., & Rizzo, C. J. (2022). Sexual Minority Status, Bullying Exposure, Emotion Regulation Difficulties, and Delinquency Among Court-Involved Adolescent Girls. *J Youth Adolescence*, 471-485.
- Berke, D. S., Moody, R. L., Grov, C., & Rendina, J. H. (2023). Psychosocial Risk Pathways from Childhood Sexual Abuse to Intimate Partner Violence among Sexual Minority Men: A Test of the Psychological Mediation Framework of Minority Stress. *J Interpers Violence*, 3321-3343.
- cooper, A. N., Tao, C., Totenhagen, C. J., Randall, A. K., & Holley, S. R. (2019). Daily stress spillover and crossover: Moderating effects of difficulties in emotion regulation in same-sex couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, n.d.
- Douglass, R. P., & Conlin, S. E. (2020). Minority stress among LGB people: Investigating relations among distal and proximal stressors. *current psychology*, 3730–3740.
- Etkin, A., Buchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 693–700.
- Fitzpatrick, S., Dworkin, E. R., Zimmerman, L., Javorka, M., & Kaysen, D. (2019). Stressors and Drinking in Sexual Minority Women: The Mediating Role of Emotion Dysregulation. *Psychol Sex Orientat Gend Diversity*, 46-54.
- Flores, A. R., Stotzer, R. L., Meyer, I. H., & Langton, L. L. (2022). Hate crimes against LGBT people: National Crime Victimization Survey, 2017-2019. *plos one*, n.d.
- Forlin, B. (2022). *La regolazione delle emozioni piacevoli: meccanismi e strategie*. Padova: Angelica Moè.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Stanford University*, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 281–291.
- Hughto, J. M., Reisner, I. S., & John, P. e. (2015). Transgender Stigma and Health: A Critical Review of Stigma Determinants, Mechanisms, and Interventions. *Soc Sci Med*, 222–231.

- Ilan H. Meyer, S. T., Meyer, I. H., Russell, S. T., Hammack, P. L., Frost, D. M., & Wilson, B. D. (2021). Minority stress, distress, and suicide attempts in three cohorts of sexual minority adults: A U.S. probability sample. *plos One*, n.d.
- López , R. J., Gonçalves, S. F., Poon, J. A., Ansell, E. B., Esposito-Smythers, C., & Chaplin, T. M. (2022). Sexual Identity and its Association with Trajectories of Depressive Symptoms and Emotion Regulation Difficulties from Early to Middle Adolescence. *Child Psychiatry Hum Development*, 1062-1074.
- Mayer, I. H. (1995, n.d n.d). *minority stress*. Tratto da APA Dictionary of Psychology: <https://dictionary.apa.org/minority-stress>
- McCabe, C. J., Hipwell, A. e., Keenan, K., Stepp, S., Chung, T., & King, K. M. (2021). Substance use and sexual minority status: examining the mediating roles of stress and emotion dysregulation in young adult women. *Clin Psychol Science*, 1095-1114.
- McCormack, M. (2013). *The declining significance of homophobia*. Oxford: Oxford univerity press.
- Meyer, I. H. (1995). Minority stress and mental health in gay men. *Journal of Health and Social Behavior*, 38–56.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 674–697.
- Meyer, I. H. (2007). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychol Bull.*, 674–697.
- Meyer, I. H. (2014). Minority stress and positive psychology: Convergences and divergences to understanding LGBT health. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 348–349.
- Meyer, I. H., & Frost, D. M. (2023). Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Sexual & Gender Diversity in the 21st Century*, n.d.
- n.d. (2023, n.d n.d). *emotion*. Tratto da APA Dictionary of Psychology: <https://dictionary.apa.org/emotion>
- n.d. (2023, n.d n.d). *emotion regulation*. Tratto da APA Dictionary of Psychology: <https://dictionary.apa.org/emotion-regulation>
- n.d. (2023, n.d n.d). *feeling*. Tratto da APA Dictionary of Psychology: <https://dictionary.apa.org/feeling>
- Noelia Fernández-Rouco, Rodrigo J. Carcedo, Félix López, & M. Begoña Orgaz. (2019). Mental Health and Proximal Stressors in Transgender Men and Women. *J Clin Med.*, 8(3)-413.
- Selye, H. (1940, n.d n.d). *stress*. Tratto da APA Dictionary of Psychology: <https://dictionary.apa.org/stress>
- Singh, A., Dandona, A., Sharma, V., & Zaidi, S. (2022). Minority Stress in Emotion Suppression and Mental Distress Among Sexual and Gender Minorities: A Systematic Review. *Annals of neuroscience*, 54–69.
- Skye Fitzpatrick, E. R. (2020). Stressors and Drinking in Sexual Minority Women: The Mediating Role of Emotion Dysregulation. *Psychol Sex Orientat Gen Divers*, 46-54.
- Sommantico, M., & Parello, S. (2021). internalized stigma, adult attachment, relationship satisfaction and depression in italian gay and bisexual men: the mediating role of emotion regulation. *journal of gay and lesbian mental health*, n.d.
- Vaughan, M. D. (2014). LGBT strengths: Incorporating positive psychology into theory, research, training, and practice. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 325–334.

Velez, B. L., & Moradi, B. (2016). A moderated mediation test of minority stress: The role of collective action. *The Counseling Psychologist*. *APA PsycInfo*, 1132–1157.