

**FORMAZIONE UMANA GLOBALE®**



**Effetti della Meditazione Vigile (*Mindfulness*)  
su alcune funzioni coinvolte nella determinazione  
della performance individuale  
e della qualità di vita nelle organizzazioni**

**Parma 2010**

**in collaborazione con:**

**mu** managerzen

**avines**

**Il Cantiere dell'im-possibile**  
Idee per l'impresa

# Durata e svolgimento

Lo studio è stato svolto su un campione di 16 soggetti senza alcuna precedente esperienza nelle tecniche di meditazione.

Il protocollo applicato prevedeva 8 settimane di pratica, con sessioni di 30-45 minuti per 5 giorni alla settimana, svolte collettivamente in azienda.

Tutti i partecipanti sono stati sottoposti – prima e dopo il training di 8 settimane – a test computerizzati, questionari ed esami psicofisici (biofeedback, neurofeedback EEG).

I risultati sono stati confrontati con quelli ottenuti da un campione di controllo di 11 soggetti, appartenenti alla stessa organizzazione, che non hanno svolto alcun tipo di training nel periodo in esame.

**Valutazioni soggettive  
sull'esperienza  
e sui suoi effetti**

Un tuo giudizio globale su quest'esperienza	negativa <b>0</b>	neutra <b>2</b>	positiva <b>10</b>	molto posit. <b>6</b>
Hai notato qualche variazione nella sfera relazionale e nel tuo rapporto con gli altri?	no <b>1</b>	non saprei dire <b>3</b>	mi sembra di sì <b>12</b>	decisamente sì <b>2</b>
Hai notato qualche variazione nella sfera personale e nel tuo rapporto con te stesso/a?	no <b>1</b>	non saprei dire <b>1</b>	mi sembra di sì <b>11</b>	decisamente sì <b>5</b>
Ritieni che il tuo livello di benessere globale sia:	diminuito <b>0</b>	inalterato <b>7</b>	aumentato <b>11</b>	
Hai notato qualche variazione nella tua capacità di affrontare situazioni di lavoro complesse o difficili?	no <b>1</b>	non saprei dire <b>4</b>	mi sembra di sì <b>12</b>	decisamente sì <b>1</b>
Hai notato qualche variazione nella tua capacità di affrontare e gestire lo stress e le situazioni stressanti?	no <b>1</b>	non saprei dire <b>2</b>	mi sembra di sì <b>11</b>	decisamente sì <b>4</b>
Hai notato qualche variazione nella tua capacità di gestire le emozioni negative?	no <b>2</b>	non saprei dire <b>4</b>	mi sembra di sì <b>9</b>	decisamente sì <b>3</b>
Hai notato qualche variazione positiva nelle tue capacità mentali (attenzione, concentrazione ecc.)?	no <b>1</b>	non saprei dire <b>6</b>	mi sembra di sì <b>7</b>	decisamente sì <b>4</b>

## Valutazioni soggettive: alcune impressioni dei partecipanti

- È stato un elemento prezioso nel ridiscutere atteggiamento e approccio nel lavoro e nella vita privata e di unificazione di questi due mondi
- Mi ha aperto gli occhi su aspetti di me che pensavo non modificabili e che condizionavano negativamente la mia vita
- Sicuramente migliorata la comunicazione perché mi pare di riuscire a ponderare meglio un concetto prima di esprimerlo
- Ascolto di più gli altri
- Maggiore serenità e “controllo” delle situazioni
- Mi sento più sereno
- Sono più tranquillo e meno emotivo
- Mi sembra di affrontare meglio le giornate. Sembrano meno “pesanti”
- Gestendo meglio lo stress il livello di benessere è sicuramente migliorato
- Mi sembra di essere più calmo, meno impulsivo
- Si focalizzano meglio le cose
- Più calma e riflessività nell'affrontare le situazioni
- Riesco ad affrontare gli impegni con più responsabilità
- Riesco a focalizzare di più sulla richiesta senza perdere la concentrazione o l'obiettivo

## Le impressioni dei partecipanti (segue)

- Riesco a staccare meglio dalle situazioni che provocano stress
- Riesco maggiormente a stare calmo e ad avere la mente libera in situazioni nelle quali prima avrei sofferto di ansia
- Riesco a focalizzare e prendere decisioni con una maggiore serenità e tranquillità
- A volte riesco a vedere le situazioni da un punto di vista differente, più distaccato, di conseguenza anche le reazioni sono più controllate
- Sono più tranquillo
- Ho meno emozioni negative e riesco a gestirmi meglio
- Riesco a vedere le cose in maniera più distaccata, le osservo con meno pathos
- Più concentrazione, equilibrio
- Maggiore attenzione e maggiore presenza nel momento che sto vivendo
- Un miglioramento nei riflessi mentali, mi sembra di reagire più velocemente
- Riesco ad essere più concentrato nelle riunioni
- Un netto miglioramento. Riesco a focalizzare, concentrarmi e gestire le situazioni meglio
- Ho avuto esperienza diretta di episodi particolarmente stressanti vissuti e gestiti in maniera molto migliore
- Mi sembra di essere più preciso e meno superficiale nelle valutazioni di lavoro
- Sicuramente se decido di concentrarmi, dopo il corso ci riesco meglio
- La sensazione è duplice: rendo ugualmente ma con meno fatica, oppure rendo di più ma mi pesa meno

# **M.H.Q.**

## **(Minnesota Hospital Questionnaire)**

Un questionario multidimensionale  
per la rapida quantificazione dei sintomi e dei tratti  
attinenti alle categorie diagnostiche convenzionali  
dei disturbi psiconevrotici

# M.H.Q.

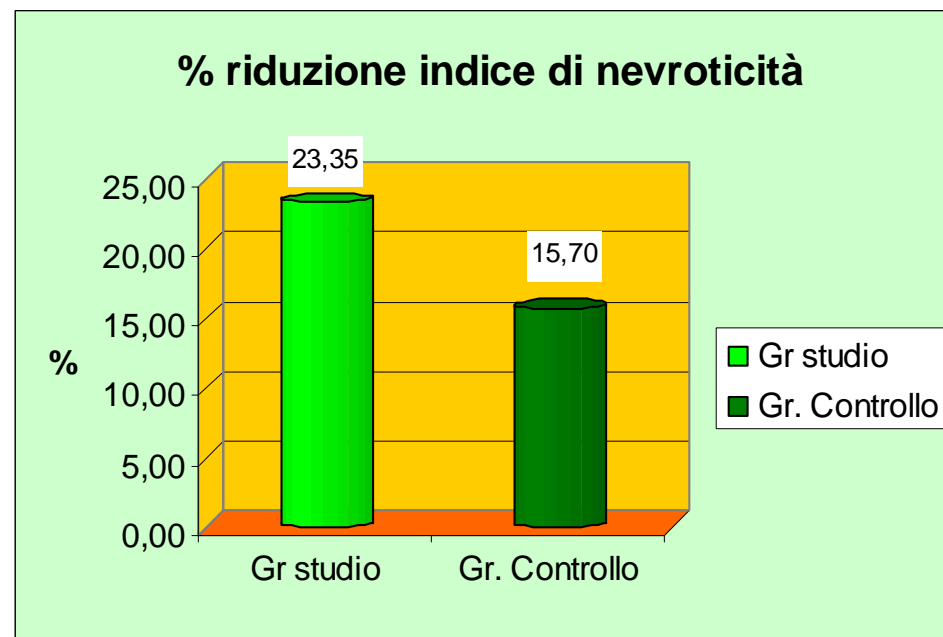
<b>Tratto indagato</b>	
<b>Ansia libera</b>	<b>Distingue l'ansia normale (tensione al raggiungimento di un obiettivo) da quella nevrotica, intesa come uno stato di apprensione senza causa apparente</b>
<b>Fobia (ansia fobica)</b>	<b>Angoscia che si presenta al verificarsi di situazioni specifiche</b>
<b>Osessività</b>	<b>Eccesso di controllo, perfezionismo, preoccupazione continua per compiti banali</b>
<b>Somatizzazione</b>	<b>Trasferimento a livello somatico di disturbi psichici</b>
<b>Depressione</b>	<b>Tristezza d'umore, calo di interesse per ogni attività, rallentamento dei processi mentali</b>
<b>Isteria</b>	<b>Influenzabilità eccessiva, eccessi emozionali</b>

**La somma dei valori A.F.O.S.D.I. è considerata "indice di nevroticità" e viene usata per valutare il rischio di stress e burn-out**



# Test MHQ: riduzione indice di nevroticità

Livello globale di stress e rischio burn-out

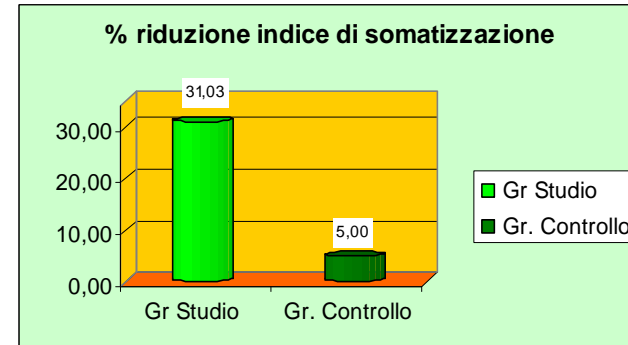


<b>Campione sperimentale (riduzione)</b>	<b>23,35%</b>
<b>Campione di controllo (riduzione)</b>	<b>15,70%</b>

# Test MHQ: Risultati notevoli per alcune scale

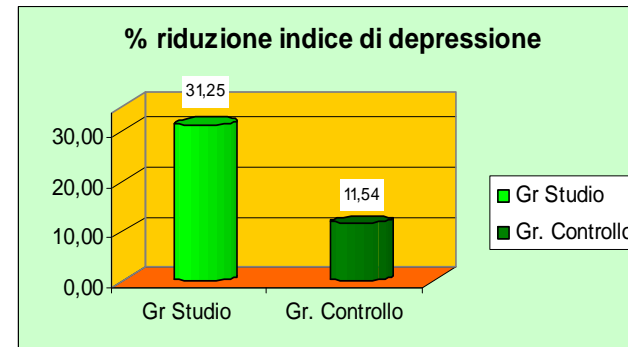
## Riduzione dell'indice "somatizzazione"

Campione sperimentale	<b>31,03</b>
Campione di controllo	<b>5,00</b>



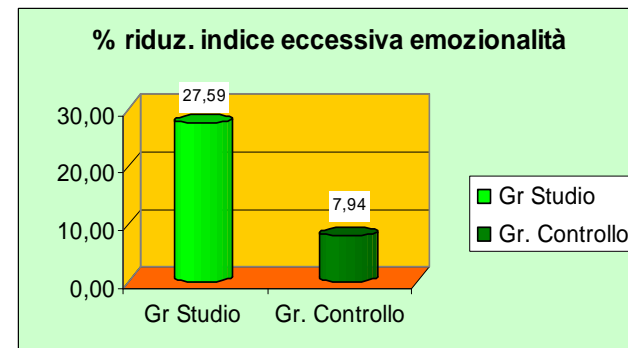
## Riduzione dell'indice "depressione"

Campione sperimentale	<b>31,25</b>
Camp. di controllo	<b>11,54</b>



## Riduzione dell'indice "eccessi emozionali"

Campione sperimentale	<b>27,59</b>
Campione di controllo	<b>7,94</b>

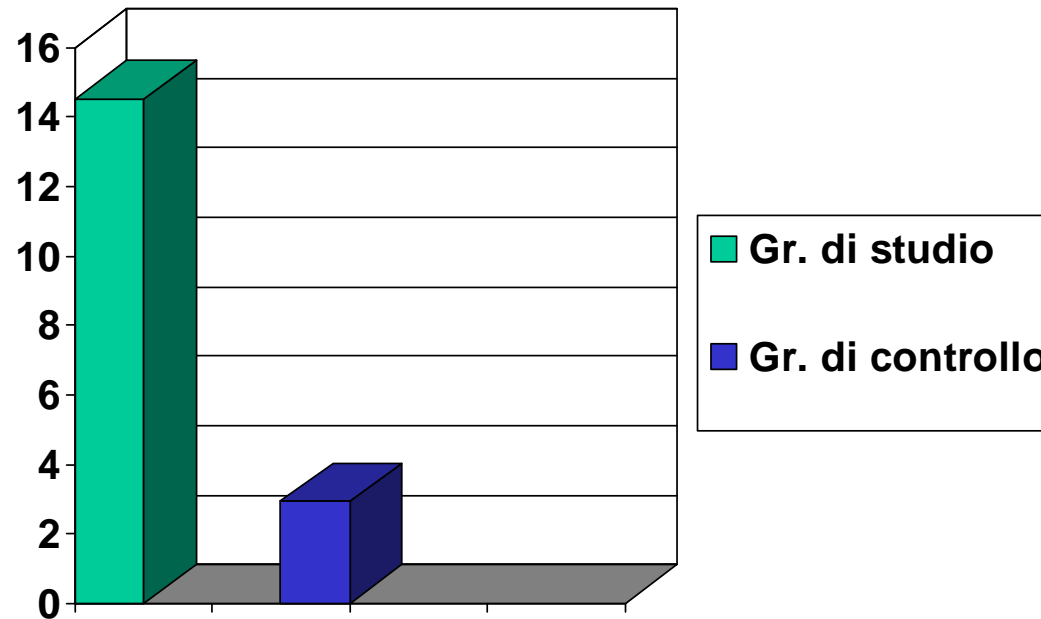


# **Attenzione Selettiva**

Capacità di prestare attenzione  
ad alcuni segnali  
e di trascurarne altri

# Attenzione selettiva

Incremento medio fra la prima e la seconda prova  
(aumento delle risposte esatte e riduzione degli errori)



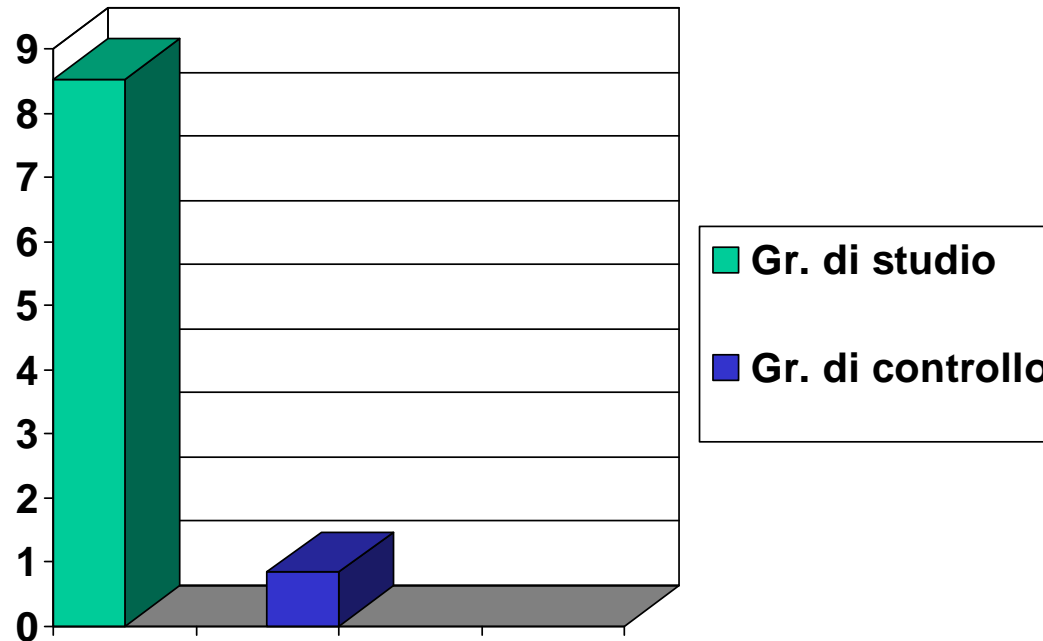
Campione sperimentale (incredm.)	<b>14,51%</b>
Campione di controllo (incredm.)	<b>2,94%</b>

# **Attenzione divisa**

Capacità di prestare attenzione  
contemporaneamente  
a segnali di tipo diverso

# Attenzione divisa

Incremento medio fra la prima e la seconda prova  
(aumento delle risposte esatte e riduzione degli errori)



Campione sperimentale (incredm.)	<b>8,53%</b>
Campione di controllo (incredm.)	<b>0,83%</b>