



**Effetti di un breve ciclo di sessioni
di Meditazione Vigile
sulla qualità di vita, la riduzione del livello di stress
e il miglioramento di alcune abilità cognitive
di un campione di studenti universitari**

Verona 2011

in collaborazione con



**Università degli Studi di Verona
Dipartimento di Economia Aziendale**

Durata e svolgimento

Il training:

dieci sessioni guidate da un'ora ciascuna distribuite su due settimane, per cinque giorni la settimana dal lunedì al venerdì e con orario dalle 18 alle 19

Gruppo di studio:

n. 13 soggetti, di cui

- n. 9 femmine
- n. 4 maschi

Gruppo di controllo:

n. 9 soggetti, di cui

- n. 5 femmine
- n. 4 maschi

Età media dei partecipanti: 21,5 anni

Nessuno dei partecipanti aveva esperienza nelle tecniche di meditazione

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

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

Valutazioni soggettive: alcune impressioni dei partecipanti

- Riconosco di aver preso maggior confidenza con il mio corpo e quindi ho visto anche un miglioramento nel rapporto con gli altri
- Sento di avere molta più calma e consapevolezza
- Mi sembra di riuscire a concentrarmi più in fretta rispetto a prima
- Ho la sensazione di controllare meglio il mio corpo
- Mi sono sentita più rilassata, più disposta ad ascoltare, meno impulsiva
- Riesco a vedere le emozioni negative in modo più ottimistico
- Ho imparato a concentrarmi solo su me stessa per almeno 20 minuti al giorno
- Mi sembra di riuscire a convogliare le emozioni in un canale e riuscire a viverle senza ansie sia in positivo che in negativo e a non riversarle sull'altro
- Prima ero molto più presa dalle emozioni, adesso mi sento un po' più capace di affrontare situazioni in maniera più oggettiva
- Più tranquillità, meno preoccupazioni
- Ho notato che durante l'attività sportiva il concentrarsi sui singoli muscoli che sono in movimento permette di eseguire meglio gli esercizi e di sentire un po' meno il dolore
- Come se avessi scoperto qualcosa di nuovo in me
- Riesco a calmarmi molto in fretta

P.G.W.B.I.

(Psychological General Well-Being Index)

Questionario per la valutazione
dello stato di benessere
soggettivamente percepito

P.G.W.B.I.

Variazioni percentuali prima e dopo il periodo di pratica

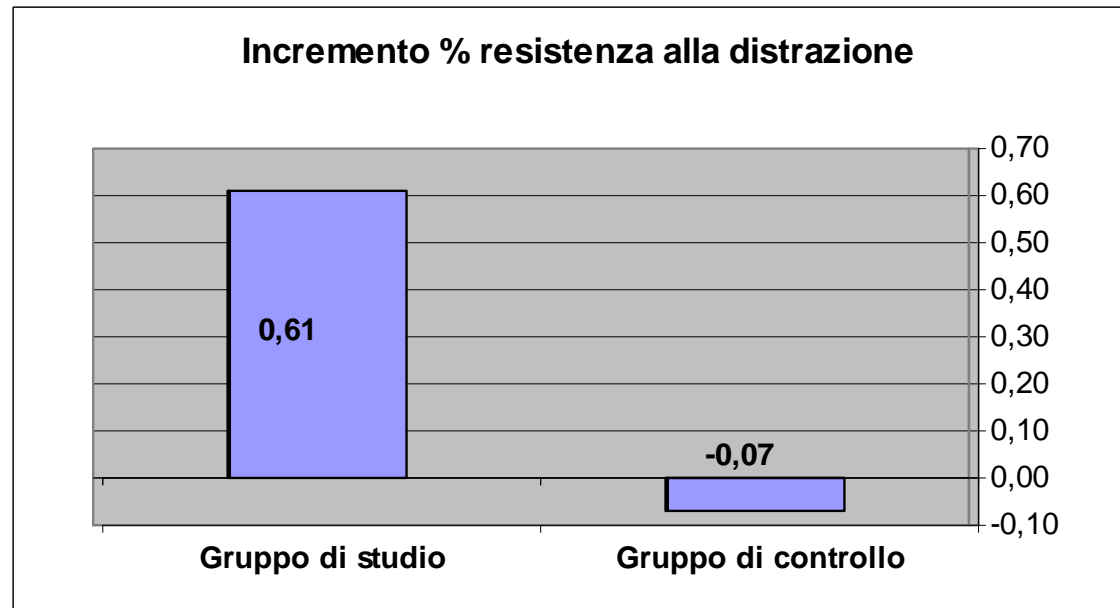
Dimensione	Gruppo di studio	Gruppo di controllo
Ansia (riduzione %)	29,3	15,74
Depressione (riduzione %)	9,80	9,00
Positività e benessere (aumento %)	21,13	8,05
Autocontrollo (aumento %)	21,67	- 2,44
Salute in generale (aumento %)	4,76	5,26
Vitalità (aumento %)	12,99	- 2,78
Indice globale del benessere percepito (incremento %)	16,85	5,69

Test di resistenza alla distrazione

Capacità di evitare
stimoli distraenti

Resistenza alla distrazione

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



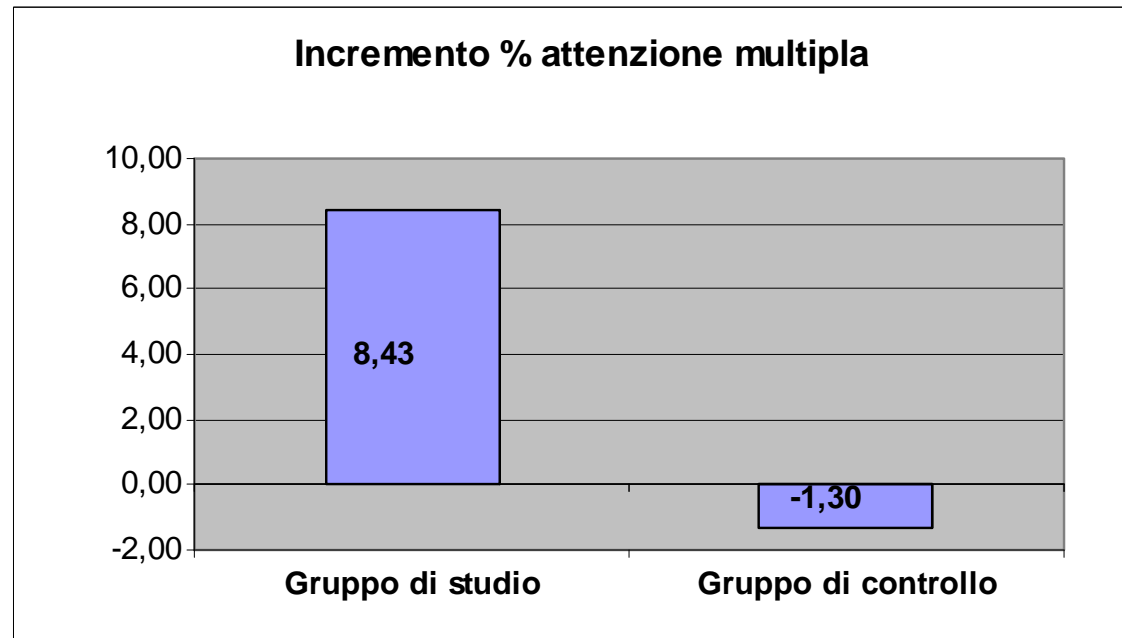
Campione sperimentale	+ 0,61
Campione di controllo	- 0,07

Test di attenzione multipla

Capacità di cambiare
l'oggetto dell'attenzione
quando necessario

Attenzione multipla

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



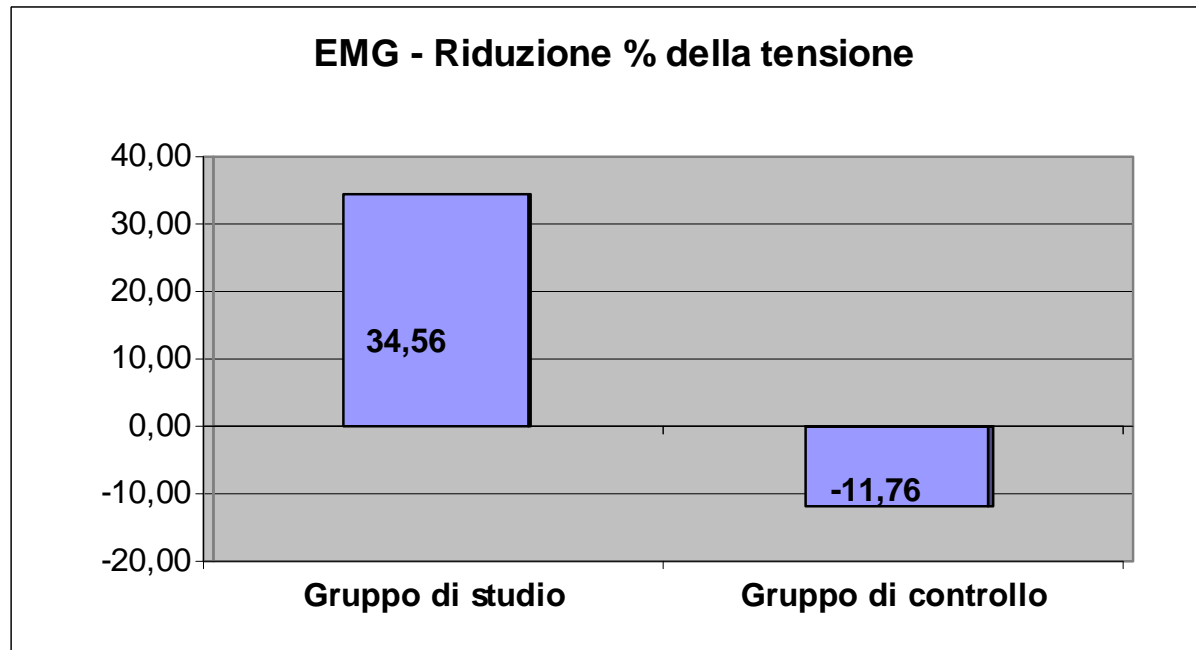
Campione sperimentale	+ 8,43
Campione di controllo	- 1,30

Elettromiografia di superficie

Valutazione del livello di stress
e della capacità di rilassamento
attraverso la misurazione
della tensione muscolare inconscia

EMG - Elettromiografia

% di riduzione della tensione fra la prima e la seconda prova



Campione sperimentale	34,56
Campione di controllo	- 11,76

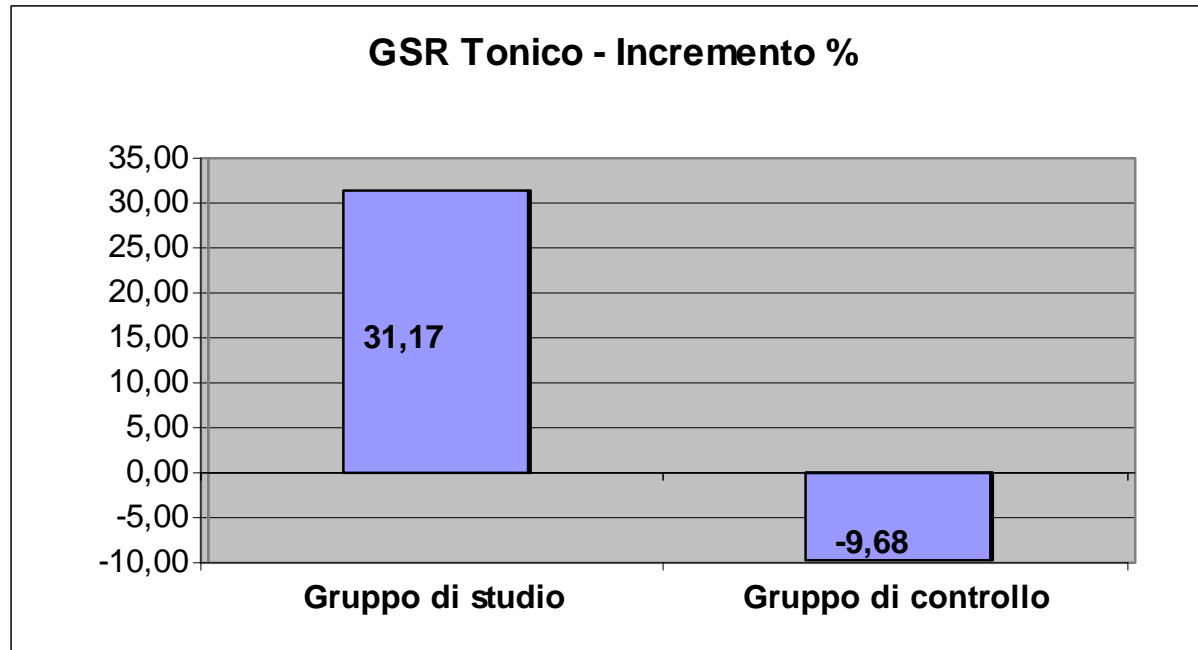
Resistenza elettrica della cute

(G.S.R. Galvanic Skin Resistance)

Valutazione del livello di stress nervoso
ed emozionale attraverso la misurazione
della resistenza elettrica cutanea

GSR Tónico

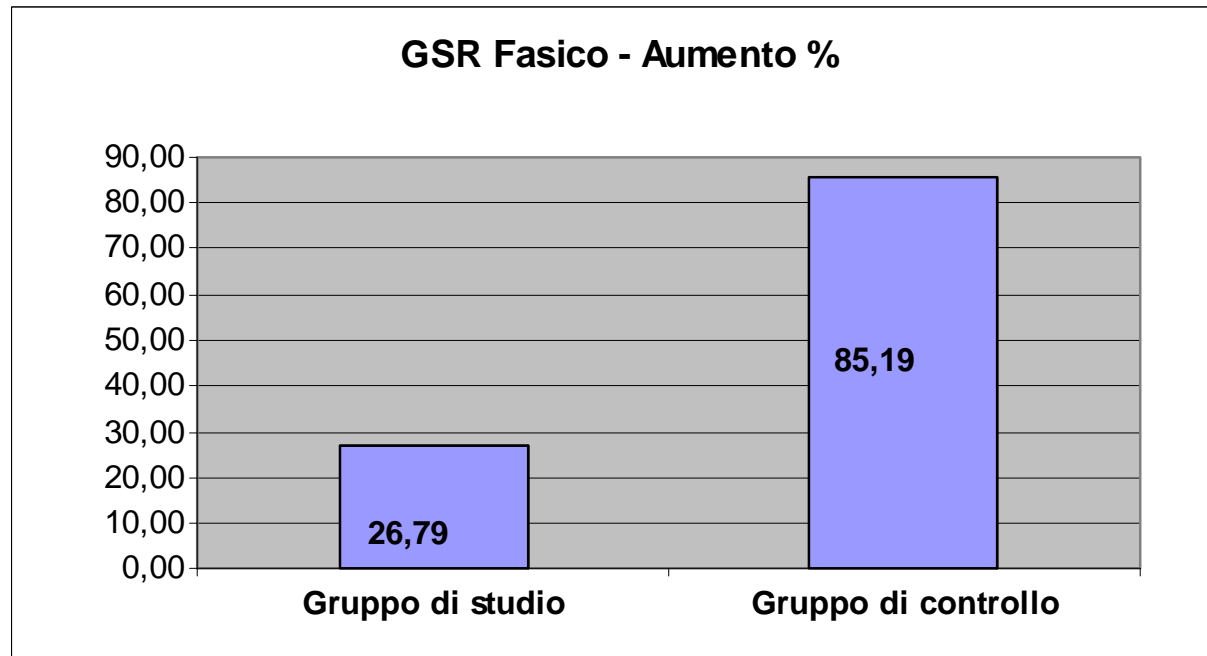
(diminuisce negli stati di stress e aumenta nel rilassamento)



Campione sperimentale	+ 31,17
Campione di controllo	- 9,68

GSR Fasico

(aumenta a seguito delle reazioni di stress conseguenti a stimoli emotivi esterni o immaginativi)



Campione sperimentale	+ 26,79
Campione di controllo	+ 85,19