

FORMAZIONE UMANA GLOBALE®



**Effetti di un ciclo di otto sessioni
di Meditazione Vigile (Mindfulness)
sulla qualità di vita, la riduzione del livello di stress
e il miglioramento di alcune abilità cognitive
in un campione di adulti**

Vicenza 2012

Training e campione

Il training:

otto sessioni guidate da due ore ciascuna a cadenza settimanale, con indicazioni per una pratica individuale da svolgere nei restanti giorni della settimana

Gruppo di studio:

n. 18 soggetti*, di cui

- n. 9 femmine
- n. 9 maschi

* Uno dei soggetti non ha effettuato i test successivi alla pratica

Età media dei partecipanti: 43 anni

Attività professionale:

- Titolari o Dirigenti: 6
- Manager: 6
- Impiegati o Quadri: 5
- Liberi professionisti: 1

Frequenza di pratica

Numero medio delle presenze alle sessioni collettive:

➤ 7,5 su 8 sessioni totali

Frequenza media della pratica individuale nelle otto settimane del percorso:

Frequenza di pratica	N. soggetti
Da 4 a 6 volte la settimana	6
Da 2 a 3 volte la settimana	6
Una volta alla settimana	1
Sporadicamente	4

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

Un tuo giudizio globale su quest'esperienza	negativa 0	neutra 1	positiva 6	molto posit. 10
Hai notato qualche variazione nella sfera relazionale e nel tuo rapporto con gli altri?	no 1	non saprei dire 1	mi sembra di sì 11	decisamente sì 4
Hai notato qualche variazione nella sfera personale e nel tuo rapporto con te stesso/a?	no 2	non saprei dire 0	mi sembra di sì 7	decisamente sì 8
Ritieni che il tuo livello di benessere globale sia:	diminuito 0	inalterato 3	aumentato 14	
Hai notato qualche variazione nella tua capacità di affrontare situazioni di lavoro complesse o difficili?	no 1	non saprei dire 1	mi sembra di sì 12	decisamente sì 3
Hai notato qualche variazione nella tua capacità di affrontare e gestire lo stress e le situazioni stressanti?	no 1	non saprei dire 1	mi sembra di sì 8	decisamente sì 7
Hai notato qualche variazione nella tua capacità di gestire le emozioni negative?	no 3	non saprei dire 0	mi sembra di sì 8	decisamente sì 6
Hai notato qualche variazione positiva nelle tue capacità mentali (attenzione, concentrazione ecc.)?	no 1	non saprei dire 0	mi sembra di sì 12	decisamente sì 4

Valutazioni soggettive: alcune impressioni dei partecipanti

- Riesco a fare dei grandi respiri e a contare fino a 10 prima di affrontare situazioni difficili
- Ho riscoperto l'importanza del tempo per se stessi
- Mi sembra di essere più calmo e meno impulsivo nella reazione verso gli altri in situazioni stressanti (rapporti con persone "difficili" da trattare)
- Una sensazione di leggerezza e serenità alla fine delle lezioni
- Un maggiore distacco da eventi e situazioni
- Maggiore considerazione delle mie sensazioni
- Riesco a farmi "attraversare" dai fattori negativi, anziché resistere e oppormi
- Meno coinvolgimento nelle situazioni stressanti
- Benché distratto per natura, riesco a focalizzare meglio l'attenzione su argomenti specifici
- Più determinato con i miei obiettivi
- Nelle relazioni di lavoro sono riuscito ad ascoltare di più il pensiero degli altri
- Sono più concentrato sulle cose che faccio
- Mi sento più presente nelle diverse situazioni
- Ho di sicuro riscoperto un mondo: sono riuscito a dare delle vere risposte/spiegazioni ad alcuni miei stati d'animo
- Riesco a non innervosirmi più, o meno facilmente di prima
- Ho ripreso a dormire di più e meglio, in quanto soffro di insonnia da stress con difficoltà a "staccare la spina"
- Ho molto più autocontrollo e lucidità
- Sono meno impulsivo, più disposto all'ascolto, positivo
- Riesco a controllare e contenere l'ansia

Valutazioni soggettive (segue)

- Arrivavo all'incontro sempre stanca e spossata. Alla fine uscivo carica e piena di energia. Felice
- Maggiore concentrazione. Riuscire a bloccare lo stress e riportare l'equilibrio in minor tempo ha portato grandi cambiamenti (nelle situazioni di lavoro)
- Sono riuscito a gestire con più serenità le emozioni negative
- Ho imparato a fissare dei punti... finire bene ogni cosa. Ho capito l'importanza delle singole cose per arrivare alla meta
- Prendere coscienza di me stessa come qualcosa di diverso dai pensieri della mente è stato estremamente positivo per la qualità della mia vita
- Più calma, obiettiva, fiduciosa, consapevole delle mie potenzialità
- Mi sembra di gestire con più calma e consapevolezza i rapporti
- Più decisionista
- I giorni in cui pratico mi sembra di vivere meglio, più in armonia con me stesso e con gli altri
- Meno affannato l'approccio (nelle situazioni di lavoro difficili)
- Più riflessivo, ma comunque in grado di prendere efficacemente decisioni
- Più capacità di analisi e risoluzione
- Quando studio riesco a rimanere concentrato di più e più a lungo
- Sono molto più disposto all'ascolto e alla comprensione degli altri
- Più sereno e convinto di me, più capace di trovare un equilibrio sul lavoro e in famiglia
- Ho potuto fare profonde riflessioni sul nostro modo di essere e di rapportarci
- Ho molto più controllo nelle situazioni
- Decisamente migliorata la sensazione di tranquillità
- Mi sembra di essere stato meno impulsivo e più in ascolto verso gli altri
- Più concentrato su quello che sto facendo

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.

**Confronto fra i valori rilevati
prima e dopo il periodo di pratica**

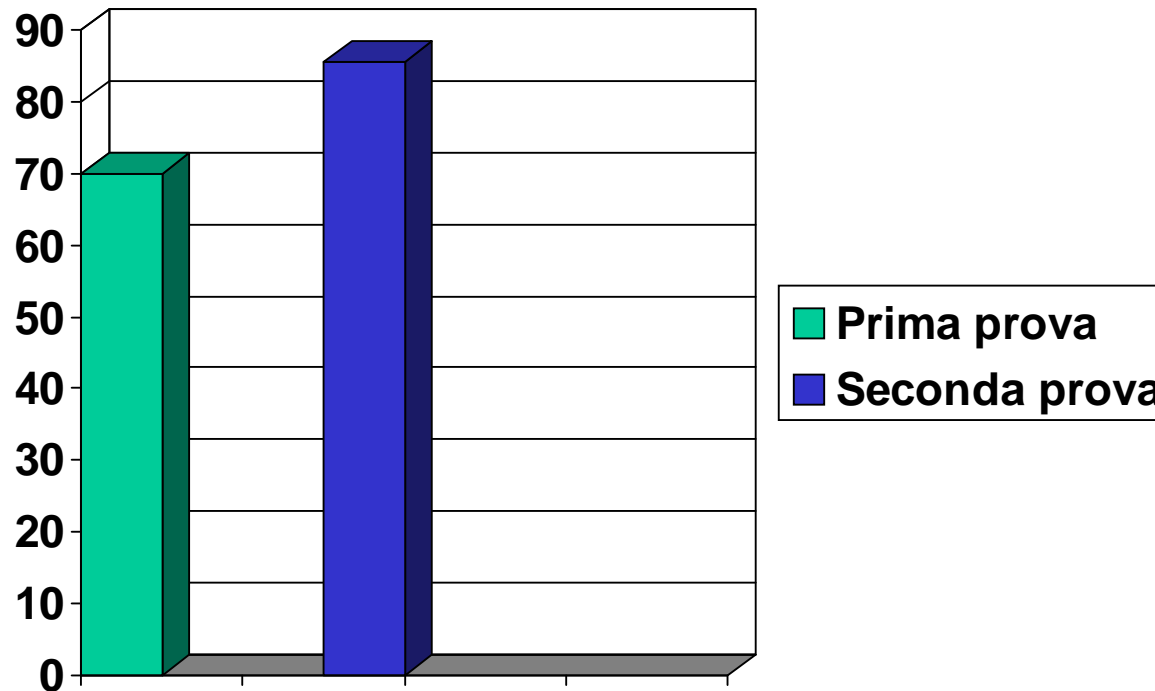
Dimensione	Variatz. %
Ansia (riduzione %)	15,69
Depressione (riduzione %)	1,79
Positività e benessere (aumento %)	7,32
Autocontrollo (aumento %)	8,95
Salute in generale (aumento %)	9,90
Vitalità (aumento %)	7,56
Indice globale del benessere percepito (incremento %)	8,68

Attenzione Selettiva

Capacità di prestare attenzione
ad alcuni segnali
e di trascurarne altri

Attenzione selettiva

Incremento medio delle risposte esatte e riduzione degli errori



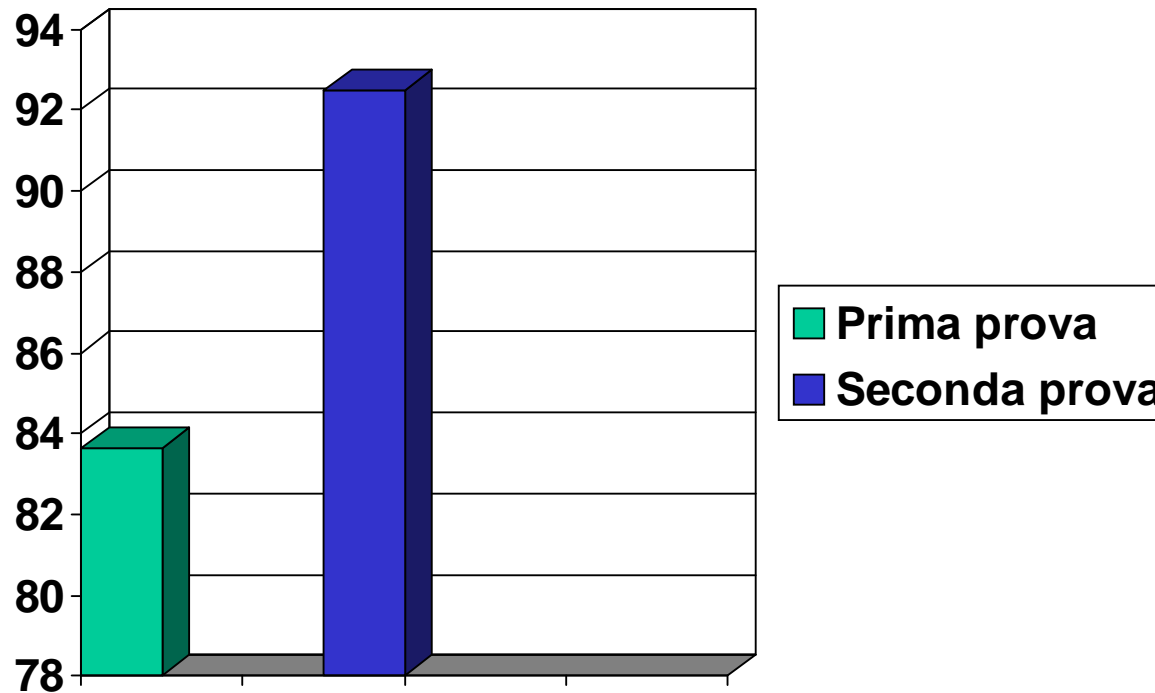
% media risposte esatte prima prova	% media risposte esatte seconda prova	Incremento % medio
67,75	84,88	25,28

Attenzione divisa

Capacità di prestare attenzione
contemporaneamente
a segnali di tipo diverso

Attenzione divisa

Incremento medio delle risposte esatte e riduzione degli errori



% media risposte esatte prima prova	% media risposte esatte seconda prova	Incremento % medio
82,25	92,00	11,85