



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata
Dipartimento di Psicologia Generale**

Corso di laurea in Scienze Psicologiche Sociali del Lavoro

Elaborato Finale

**Mindfulness nei contesti educativi: una risorsa efficace per il
benessere degli studenti universitari**

**Mindfulness in educational contexts: an effective resource for the university
students' well-being**

Relatrice

Prof.ssa Angelica Moè

Laureanda

Agnese Ceron

Matricola

2022085

Anno Accademico 2022/2023

Indice

Premessa.....	2
CAPITOLO 1	3
1.1 Origini e definizioni	3
1.1.1 Le cinque dimensioni della Mindfulness	5
1.2 Programmi basati sulla Consapevolezza e benefici	6
1.2.1 Mindfulness Based Stress Reduction e Mindfulness Based Cognitive Therapy.....	8
1.3 Praticare la Mindfulness: benefici e vantaggi	9
CAPITOLO 2	10
2.1 Disagio psicologico nei contesti educativi	10
2.2 Mindfulness nei contesti educativi: effetti positivi	11
2.3 Impatto della Mindfulness sulla gestione dello stress negli studenti universitari	12
2.4 Effetti positivi dell'approccio Mindfulness sullo stile di vita degli studenti universitari .	15
CAPITOLO 3	19
3.1 Mindfulness: come promuovere il benessere psicologico.....	19
3.2 Limiti.....	20
3.3 Direzioni future	22
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	23

Premessa

“Non cercare di espellere i pensieri.

Dai loro spazio, osservali
e lasciali andare”

(Jon Kabat – Zinn)

La *Mindfulness* è una pratica che deriva dalla tradizione buddhista ed è stata introdotta e promossa nel mondo occidentale dal dottor Jon Kabat – Zinn. Questa pratica consiste principalmente nel concentrarsi sul momento presente, nel lasciare che i pensieri fluiscano liberamente e accogliere qualsiasi esperienza senza giudicare. Dato che i ritmi di vita sono diventati molto frenetici e le sfide quotidiane hanno portato a un aumento di disturbi correlati alla salute mentale e fisica, negli ultimi decenni questa pratica ha acquisito maggiore importanza. Di conseguenza, la *Mindfulness* ha suscitato un crescente interesse da parte di studiosi, ricercatori e professionisti, i quali hanno applicato interventi costituiti dai programmi basati su di essa in ambienti lavorativi, ospedalieri, sanitari, sociali e educativi, riscontrando esiti positivi. Pertanto, le pratiche contemplative, quali lo Yoga, la meditazione e la *Mindfulness*, stanno acquisendo maggiore popolarità, anche grazie alla loro capacità di favorire il benessere psicologico degli individui.

Nel presente elaborato s'intende effettuare un'analisi dell'approccio *Mindfulness* e dei benefici che derivano da essa, sia quando viene praticata nell'ambito della vita quotidiana, sia quando viene applicata ai contesti educativi. In seguito, saranno approfonditi i programmi basati sulla Consapevolezza adottati in ambito accademico, focalizzando l'attenzione sulla correlazione tra la *Mindfulness*, la diminuzione dello stress percepito e la sviluppo di scelte di vita salutari tra gli studenti universitari. Indubbiamente, i contesti accademici rappresentano fonti di realizzazione e ambizione personale, ma possono anche generare un clima di competizione tra gli studenti e inducono a creare aspettative elevate riguardo alle proprie abilità. Di conseguenza, ciò porta a livelli di stress elevati e al prediligere uno stile di vita non del tutto salutare per la mente e il corpo.

CAPITOLO 1

MINDFULNESS: ORIGINI, DEFINIZIONI E BENEFICI

La *Mindfulness* è stata oggetto di molti studi empirici al fine di chiarire le sue origini e definizioni. Il termine compare per la prima volta 2500 anni fa e deriva dalla filosofia buddhista, e in generale da metodi della tradizione orientale che si sono delineati sulla base dell'introspezione. In sintesi, la *Mindfulness* è una pratica che deriva da tradizioni orientali ma in seguito è stata inserita nel contesto occidentale ed è stata applicata attraverso approcci terapeutici basati su di essa.

1.1 Origini e definizioni

Il termine *Mindfulness*, in italiano Consapevolezza, deriva dalla lingua Pali, precisamente dal termine *Sati* ("*smṛti*" in sanscrito e "*tren-ba*" in tibetano) che significa "attenzione consapevole" e indica la capacità di vivere il momento presente appieno, consapevoli di ciò che accade e senza giudizi verso sé stessi e le proprie esperienze. Secondo la tradizione buddhista, l'attenzione si forma attraverso pratiche meditative in cui è necessario focalizzarsi su un oggetto, senza farsi sopraffare dal flusso di pensieri travolgente che contraddistingue gli esseri umani. Inoltre, il termine *Sati* è stato combinato con il termine *Sampajana*, che però si riferisce a una consapevolezza diversa: infatti, se *Sati* indica l'osservazione consapevole di un'esperienza in modo presente e non giudicante, *Sampajana* si riferisce a una consapevolezza più profonda e indica il modo in cui si vive un'esperienza e la sua comprensione. Insieme i due termini sono associati al concetto di Consapevolezza odierno e rappresentano la capacità di sviluppare un'attenta osservazione di sé stessi e dei propri vissuti.

In alternativa alle definizioni derivanti dalle pratiche di psicologia orientale, la *Mindfulness* è stata definita in Occidente da vari autori. Una delle definizioni più celebri e riconosciute tuttora è quella delineata dal dottor Jon Kabat – Zinn, il quale definì la *Mindfulness* come la capacità di prestare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e senza giudicare (2003). Egli sosteneva che la *Mindfulness* corrispondesse alla consapevolezza che si sviluppa e si manifesta quando l'attenzione è indirizzata al momento presente, quando l'individuo osserva e comprende profondamente come si evolve l'esperienza in cui è immerso.

La definizione proposta da Kabat – Zinn non è l'unica riconosciuta. Infatti, essendo la *Mindfulness* un fenomeno a cui molti studiosi, medici e psicologi hanno dimostrato interesse, il termine Consapevolezza viene utilizzato per descrivere svariati fenomeni, che possono essere auto - orientati o sociali. Di conseguenza, data la moltitudine di studi e descrizioni, è arduo individuare una definizione unica e precisa. È stata necessaria l'individuazione del significato preciso e chiaro di Consapevolezza, poiché le pratiche di *Mindfulness* potessero essere definite e di conseguenza rese funzionali e misurabili (Nilsson & Kazemi, 2016a; 2016b). Allo scopo di fare più chiarezza, è stata condotta una revisione della letteratura in cui sono state considerate 33 definizioni di *Mindfulness*. Tra le più recenti vi sono alcune che derivano dal Buddhismo, come ad esempio quella stilata da Bhodi (2011): “*Sati* fornisce la connessione tra i suoi due primari significati canonici: come memoria e come consapevolezza lucida degli avvenimenti presenti.”; e la definizione elaborata da Stanley (2013): “*Sati* può essere tradotto come presenza mentale o consapevolezza e può essere definito come una pratica incarnata ed eticamente sensibile al momento presente e di raccoglimento”.

Gli studi presi in esame da Nilsson e Kazemi (2016) hanno evidenziato la presenza ricorrente di cinque temi che definiscono la Consapevolezza, denominati come i *Big Five* della *Mindfulness*, e rappresentati nella Figura 1.

Figura 1: I *Big Five* della Consapevolezza delineati da Nilsson & Kazemi (2016).



Il primo tema individuato riguarda l'attenzione e la Consapevolezza, che spesso sono utilizzate in modo erroneo e intercambiabile: mentre la Consapevolezza si riferisce alla capacità di essere profondamente auto – coscienti e di saper regolare emozioni e sensazioni corporee, come risposte alle influenze ambientali, l'attenzione è un prerequisito per la Consapevolezza, in quanto richiede che l'individuo si focalizzi sull'oggetto o sull'esperienza. Il secondo tema riguarda la centratura sul presente, ossia l'essere presente nel momento o essere consci dell'esperienza stessa, ed evidenzia la dimensione esperienziale di *Mindfulness*. Il terzo tema fa riferimento agli eventi esterni, intesi come gli stimoli che provengono dall'ambiente. Questi sono analizzati per l'impatto che hanno sul funzionamento mente-corpo. Il terzo tema rappresenta un elemento fondamentale, poiché non si può parlare di *Mindfulness* senza essere *mindful* in relazione a stimoli esterni sui quali non si ha nessun controllo. Il penultimo tema riguarda il “coltivare”, che nel suo senso occidentale si riferisce alla promozione o allo sviluppo del proprio carattere e della propria indole attraverso la Consapevolezza. “Coltivare” un'attitudine consapevole permette agli individui di gestire al meglio anche gli eventi negativi. Infine, il quinto tema riguarda la mentalità etica e spiega la dimensione sociale della Consapevolezza. D'altronde, può essere utilizzata come strumento sociopolitico per contribuire alla giustizia e alla pace, poiché permette di sviluppare un'indole gentile e accogliente verso sé stessi e gli altri.

1.1.1 Le cinque dimensioni della Mindfulness

Nonostante le numerose definizioni di *Mindfulness*, sono state rilevate cinque dimensioni di Consapevolezza, di seguito elencate nella Tabella 1, che derivano sia dal contesto buddhista, sia dagli studi eseguiti negli anni tra cui i numerosi condotti dal dottor Jon Kabat – Zinn.

TAB 1: *Le cinque dimensioni che costituiscono la Mindfulness*

Dimensioni- abilità	Caratteristiche
Osservazione	Focalizzarsi sul momento presente senza giudicare.
Descrizione	Comunicare le esperienze interne descrivendole dettagliatamente.
Agire con consapevolezza	Essere presenti a sé stessi, non farsi travolgere da passato e future.
Non giudizio	Atteggiamento non valutante verso le proprie esperienze ed emozioni.
Non reattività	Evitare di rispondere automaticamente.

L'approccio *Mindfulness* ha dunque come obiettivo lo sviluppo di cinque dimensioni: osservazione, descrizione, agire consapevolmente, non giudicare l'esperienza interiore e non reattività all'esperienza interiore. Queste sono interconnesse tra loro e garantiscono all'individuo la capacità di essere consapevole e non giudicante nel vivere il presente e accogliere le proprie esperienze, sia esterne sia interne.

Le cinque dimensioni sono state riconosciute come vere e proprie abilità e sono state analizzate in uno studio condotto da Toney nel 2006. Lo studio rese possibile la verifica della loro misurabilità tramite un questionario sviluppato da Baer et al. (2008): il *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). Il questionario è costituito da una scala di risposta Likert a cinque punti ed è composto da cinque aspetti, ossia le abilità che ogni individuo può sviluppare praticando Consapevolezza. La prima abilità, l'osservazione, è la capacità di un individuo di osservare ciò che avviene nel presente focalizzandosi sulle esperienze sia esterne sia intime, ma senza giudicarlo o provare a modificarlo. La seconda abilità, la descrizione, riguarda il saper spiegare dettagliatamente a parole il proprio vissuto a livello emotivo e i pensieri che emergono durante un'esperienza. Un'altra abilità che emerge dall'adozione di un approccio *mindful* è la capacità di agire con consapevolezza prestando attenzione al presente e a sé stessi. Chi sviluppa questa competenza riesce a impedire al passato e al futuro di travolgerlo e apprende come non reagire in modo automatico. Viene acquisita anche l'abilità di osservare le proprie esperienze interiori in modo non giudicante e non valutativo, ossia senza definire ciò che è negativo o positivo. Infine, l'individuo può imparare a non farsi trascinare dai propri sentimenti o pensieri e a scegliere consapevolmente come reagire. Di conseguenza, le risposte e le reazioni automatiche saranno ridotte o eliminate (Sousa et al., 2021).

1.2 Programmi basati sulla Consapevolezza e benefici

Negli ultimi decenni vi è stato un incremento d'interesse per le pratiche di *Mindfulness* e i programmi basati su di essa, definiti *Mindfulness Based Program* (MBP). Infatti, vi è un impiego sempre più frequente di MBP, non solo nel contesto del benessere generale, ma anche negli ambienti sanitari, educativi e in ambito lavorativo. L'applicazione di programmi che includono lo sviluppo della Consapevolezza e di altre pratiche contemplative incoraggiano chi ne usufruisce a osservare le proprie esperienze, i propri pensieri e sensazioni senza giudicare e potenziando la capacità di essere consapevoli delle proprie reazioni.

L'evoluzione dei MBP deriva dalla teoria delle neuroscienze cognitive e i programmi sono promossi da un'ampia gamma di discipline che ne dimostrano l'efficacia (Tang et al., 2015). Inoltre, se da una parte le pratiche basate sulla Consapevolezza derivano dalle tradizioni buddiste, dall'altra queste sono state riadattate per inserirsi nei contesti tradizionali in modo inclusivo e sensibile alle diversità culturali, escludendo gli elementi religiosi ed esoterici. In sintesi, si può affermare che i programmi basati sulla *Mindfulness* abbiano l'obiettivo di educare la mente e potenziare lo sviluppo di capacità necessarie per acquisire una maggiore consapevolezza di sé, degli altri e dei momenti vissuti. In aggiunta, è da specificare che questi sono caratterizzati da elementi fondamentali ed elementi non essenziali e flessibili, di seguito elencati nella Tabella 2.

TAB 2 *Elementi essenziali e flessibili del programma basato sulla Mindfulness secondo Crane et al. (2017).*

Elementi essenziali

Influenzato da teorie e pratiche che attingono da: tradizioni, scienze, discipline (medicina, psicologia e educazione).

Modello di esperienza umana per affrontare disagio e alleviarlo.

Nuova relazione con esperienza, focus sul presente.

Formazione intensiva sostenuta nella pratica della meditazione consapevole, sviluppo di intuizione e comprensione.

Elementi flessibili

Elementi curriculari essenziali di base integrati con elementi curriculari adattati a contesti e popolazioni specifiche.

In primo luogo, il *Mindfulness Based Program* si caratterizza essenzialmente dal fatto che è costituito da teorie e pratiche che attingono da una confluenza di tradizioni contemplative, scienze e le principali discipline della medicina, della psicologia e dell'educazione. In secondo luogo, il programma è sostenuto da un modello di esperienza umana che affronta le cause del disagio umano e i percorsi per alleviarlo. Inoltre, permette di sviluppare una nuova relazione con l'esperienza caratterizzata dalla focalizzazione sul momento presente. In terzo luogo, sostiene lo sviluppo di una maggiore autoregolazione dell'attenzione, emotiva, comportamentale e inoltre

promuove qualità positive come la compassione, equilibrio, serenità e la saggezza. Infine, coinvolge il partecipante sia in una formazione intensiva sostenuta nella pratica della meditazione consapevole, sia in un processo di apprendimento basato sull'indagine esperienziale, che in esercizi per sviluppare intuizione e comprensione (Crane et al., 2017).

Dagli studi esaminati emerge che i MBP sono stati classificati seconda il loro obiettivo e orientamento disciplinare. In particolare, viene evidenziato il *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) o Terapia cognitiva basata sulla consapevolezza, ossia un programma che integra e unisce le pratiche di *Mindfulness* e della terapia cognitivo – comportamentale, e il *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) o riduzione dello stress basato sulla Consapevolezza, ossia un programma sviluppato da Jon Kabat – Zinn per alleviare le sofferenze in individui con dolori cronici. Entrambi sono programmi basati sulla Mindfulness che mostrano verifiche scientifiche e prove più evidenti.

1.2.1 Mindfulness Based Stress Reduction e Mindfulness Based Cognitive Therapy

Gli interventi e i programmi basati sulla Consapevolezza sono stati sviluppati da Jon Kabat – Zinn nell'ambito della biomedicina. Infatti, il biologo ha ideato il *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), ossia un programma che viene proposto a individui di età adulta per trattare il dolore cronico, per sviluppare una gestione dello stress efficiente e per ridurre l'ansia (Hosan et al., 2022). La nozione stessa di *Mindfulness* deriva dai MBSR, i quali promuovono la capacità di focalizzarsi, a livello percettivo ed emozionale, su ciò che si sta vivendo, osservando le sensazioni presenti e impedendo al flusso di pensieri agitati e ai giudizi di interferire con le sensazioni e le percezioni del momento. Pertanto, l'obiettivo del programma è consentire agli individui di relazionarsi in modo consapevole alle esperienze presenti e alle nuove sfide della vita. Ciò risponde alla crescente esigenza di sviluppare le competenze necessarie per gestire lo stress psicologico ed emotivo nei contesti educativi, ospedalieri e lavorativi (Kabat – Zinn, 2013). D'altra parte, la terapia cognitiva basata sulla Consapevolezza (MBCT) è stata sviluppata per promuovere il benessere di individui a rischio di ricadute depressive e di ansia (Kuyken et al., 2016).

1.3 Praticare la Mindfulness: benefici e vantaggi

I programmi di *Mindfulness* in precedenza menzionati hanno portato a esiti positivi supportati empiricamente e di conseguenza hanno acquisito una notevole rilevanza. Per questo motivo, negli anni vi è stato un aumento di studi che riguardano la pratica e i benefici correlati ad essa. Ad esempio, è stato dimostrato che gli interventi basati sulla *Mindfulness* hanno un impatto positivo sugli individui che soffrono di disturbi d'ansia e dell'umore, poiché ne riducono la sintomatologia. Inoltre, uno studio condotto da Slonim et al. (2015) ha confermato empiricamente che partecipare a programmi basati sulla consapevolezza è correlato sia a una diminuzione dello stress psicologico, sia a un miglioramento del benessere psicologico percepito, che a un aumento della predisposizione a prendersi cura di sé stessi. Oltre a ciò, è stato dimostrato che vi è una correlazione positiva tra praticare Consapevolezza, più precisamente nel mettere in pratica l'abilità di non giudicare, e il benessere psicologico generale. Invece, vi è una correlazione negativa tra consapevolezza e depressione e ansia. Si può inferire dai vari studi che la *Mindfulness* aumenti la capacità di essere resilienti, promuova il benessere e migliori la gestione delle emozioni (Short et al., 2016; Tomlinson et al., 2018). In aggiunta a ciò, anche gli esiti ottenuti in uno studio condotto da Zollars et. al. (2019), hanno dimostrato che la meditazione consapevole porta a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé. Di conseguenza, ciò comporta che gli individui, coltivando la consapevolezza, percepiscano un maggior benessere generale e una significativa riduzione dello stress.

CAPITOLO 2

VALUTAZIONE DELL'EFFICACIA DELLA MINDFULNESS APPLICATA AI CONTESTI ACCADEMICI

Dato il crescente disagio emotivo di adolescenti e giovani adulti, la Consapevolezza e la sua applicazione nei contesti scolastici e universitari sono state oggetto di molteplici pubblicazioni, ricerche e iniziative. Infatti, solo negli ultimi anni sono stati introdotti interventi basati sulla Consapevolezza rivolti ai giovani, e il numero di ricerche che esplorano l'efficacia della *Mindfulness* nei contesti educativi e in questa fascia d'età è aumentato notevolmente.

2.1 Disagio psicologico nei contesti educativi

Vi è un incremento d'interesse nell'applicare l'approccio *Mindfulness* all'ambito educativo, che deriva dall'aumento di atteggiamenti poco adeguati riscontrati negli studenti, principalmente quelli universitari. Tali atteggiamenti includono, ad esempio, la privazione del sonno e un'alimentazione non salutare. Questi potrebbero essere associati all'elevata incidenza di stress presente in questa popolazione. Infatti, negli ultimi decenni vi è stato un aumento considerevole di disagio psicologico ed emotivo negli adolescenti e ciò può incidere negativamente sul loro stile di vita momentaneamente e la loro produttività (Sapthiang et al., 2018). L'adozione di stili di vita non ottimali per il benessere psicologico e fisico si può tradurre innanzitutto in una dieta poco salutare, la quale provoca una serie di problemi che riguardano il benessere sia fisico che mentale. In aggiunta, l'abuso di sostanze come cannabis e alcol e la scarsa qualità del sonno influiscono negativamente sui processi cognitivi e ritardano il recupero dallo stress psicologico e dalla fatica, aumentando la probabilità di avere un rendimento accademico inferiore rispetto alle potenzialità. Per quanto riguarda il contesto nazionale, secondo il rapporto annuale Istat 2023, i giovani tra i 18 – 34 anni si trova in una condizione definita “deprivazione”. La deprivazione può essere descritta come la mancanza o la limitata disponibilità di diversi elementi che hanno un impatto sul benessere generale di una persona. In questo specifico contesto, il concetto di deprivazione è applicato a cinque aree fondamentali che influenzano il benessere dei giovani, inclusa la loro salute mentale e il loro stato di benessere individuale. Infatti, in Italia il 47% dei giovani tra i 18 e i 34 anni manifesta almeno una forma di carenza in almeno uno dei cinque settori

identificati. Ad esempio, nel dominio della salute si osserva almeno un comportamento rischioso legato al consumo di alcol, come il cosiddetto binge drinking.

Oltre a quanto menzionato, sono emersi dati che indicano una forte presenza di disturbi psicologici tra i giovani. Infatti, si stima che tra il 10% e il 20% degli individui in età adolescenziale e giovani adulti, a livello globale, sperimenta un problema di salute mentale nel corso di un periodo di 12 mesi (Sapthiang et al., 2018). Per quanto riguarda la situazione in Italia, emerge che il 33% degli studenti universitari soffre di ansia (dati ISTAT). Tali disagi determinano un impatto rilevante sul potenziale individuale e danno luogo a ulteriori complicazioni, quali lo stigma sociale da parte dei coetanei, l'isolamento e la discriminazione. Al fine di identificare e ridurre ciò che influenza il benessere mentale e fisico, è essenziale che si promuova la consulenza psicologica, la meditazione consapevole e la creazione di un ambiente familiare sereno (Ayala et al., 2020).

2.2 Mindfulness nei contesti educativi: effetti positivi

Secondo Dowling et al. (2017), l'applicazione degli interventi basati sulla consapevolezza a scuola è ideale per promuovere il benessere psicologico e la resilienza. Infatti, molti studi hanno dimostrato che praticare Consapevolezza può migliorare la condizione di benessere dei giovani, sia in età prescolare sia adolescenziale, e ad esempio riduce i sintomi di disturbi di ansia, depressione e sintomi di mancanza di attenzione. In generale, praticare *Mindfulness* promuove la resilienza allo stress psicologico e ottimizza il benessere generale percepito nei giovani (Viglas & Perlman, 2018; Lassander et al., 2021).

I benefici dell'introduzione della pratica *Mindfulness* nell'ambito educativo sono emersi grazie a numerosi studi condotti in tale settore. In particolare, è stato osservato un effetto positivo sia sulla salute mentale, sia sul benessere psicosociale ed emotivo, che sulla cognizione e l'apprendimento (Weare, 2019). Infatti, alcune ricerche empiriche, tra cui quelle condotte da Dunning et al. (2018), hanno mostrato che la consapevolezza ha avuto impatti positivi su ansia e stress sia nei bambini sia negli studenti universitari. Inoltre, è emerso che la meditazione consapevole possa influenzare la capacità di autoregolarsi e di migliorare l'attenzione e il suo mantenimento. Si può concludere affermando che è essenziale, nell'ambiente educativo, introdurre e promuovere gli

interventi basati sulla Consapevolezza per ottimizzare il benessere psicologico generale degli studenti.

2.3 Impatto della Mindfulness sulla gestione dello stress negli studenti universitari

All'interno dell'ambiente universitario, le evidenze a supporto dell'ipotesi che l'applicazione di pratiche orientate alla Consapevolezza conduca a miglioramenti rilevanti per il benessere, e nello specifico abbia un effetto positivo sulla gestione dello stress, sono sempre più numerose. Infatti, è stato dimostrato che i programmi basati sulla Consapevolezza costituiscono un'efficace strategia per migliorare le capacità di regolazione emotiva e ridurre il livello di stress percepito negli studenti. Queste conclusioni derivano da uno studio di Drew et al. condotto nel 2016, il quale ha ipotizzato che la partecipazione a un intervento basato sulla Consapevolezza avrebbe avuto l'effetto di ridurre il livello di stress percepito dagli studenti partecipanti. Lo studio si è svolto per un periodo di 15 settimane e ha coinvolto un gruppo d'intervento formato da 50 studenti, ai quali è stato proposto un programma di esercizi di Yoga e *Mindfulness*, mentre un gruppo di controllo ha letto un opuscolo sulla gestione dello stress. I risultati emersi hanno evidenziato un rilevante decremento dei punteggi ottenuti dal gruppo d'intervento sulla scala di valutazione dello stress percepito, utilizzata per le misurazioni, rispetto al gruppo di controllo. In conclusione, l'importanza di questi risultati è indicativa nell'ambito accademico e della salute mentale, poiché suggeriscono che l'inserimento di programmi di Consapevolezza nei contesti educativo può contribuire in modo positivo al benessere psicologico degli studenti.

Un'ulteriore ricerca è stata condotta da Huberty et al. (2019) con l'obiettivo di esaminare l'efficacia di un'applicazione per telefoni (*Calm*), attraverso cui è stato proposto un intervento di *Mindfulness* della durata di 8 settimane rivolto a un campione di studenti universitari. Gli autori hanno formulato l'ipotesi che gli studenti nel gruppo d'intervento avrebbero manifestato una riduzione nel livello di stress percepito rispetto al gruppo di controllo, il quale è stato inserito in una lista d'attesa. Allo studio hanno partecipato 88 studenti che sono stati reclutati online tramite social media o tramite mail inviate ai professori universitari. Gli studenti che facevano parte del gruppo d'intervento sono stati invitati a partecipare a un programma basato sulla Consapevolezza, proposto dall'applicazione, con sessioni della durata di 10 minuti al giorno. Oltre a ciò, gli studenti potevano scegliere di partecipare ai programmi di *Mindfulness* proposti anche

per 12 settimane aggiuntive. I risultati suggeriscono che il programma proposto dall'*app mobile Calm* è stato efficace, poiché si è riscontrata una rilevante riduzione dello stress percepito, in misura maggiore nel gruppo di intervento rispetto al gruppo di controllo, sia al termine delle 8 settimane d'intervento che al termine delle 12 settimane di follow – up. Pertanto, si può concludere che i brevi interventi di Mindfulness mostrano effetti promettenti nella riduzione dello stress psicologico in un campione di studenti universitari.

Uno studio più recente, condotto da Galante et al. nel 2021 ha dimostrato che un corso incentrato sulla *Mindfulness* ha determinato una rilevante riduzione del disagio psicologico e un miglioramento del benessere sia durante sia dopo il periodo degli esami universitari, che sono notoriamente fonte di elevato stress per gli studenti. Nello studio, sono stati reclutati 616 studenti di età pari o superiore a 18 anni e iscritti all'Università di Cambridge, per esplorare gli effetti della riduzione dello stress tramite un programma di *Mindfulness*. I risultati hanno dimostrato che l'approccio *Mindfulness* può essere considerato più utile di altri metodi, poiché aumenta la capacità di gestire lo stress e la resilienza a esso, e può persino favorire le prestazioni durante gli esami. Pertanto, gli autori, dopo un follow – up di un anno, hanno concluso che praticare Consapevolezza aumenti la resilienza allo stress e diminuisca i livelli di disagio psicologico.

In questo contesto di disagio psicologico sempre più diffuso tra gli studenti universitari, Sousa e collaboratori (2021) hanno adottato un approccio di natura esplorativa al fine di esaminare l'effetto della *Mindfulness* Disposizionale sulle misure di base del benessere tra gli individui non meditatori. Lo scopo dello studio consiste nell'analisi delle variazioni indotte da un breve protocollo di intervento basato sulla Consapevolezza. Nello specifico, gli autori si sono focalizzati sull'analisi dei livelli di emozioni negative o positive, di ansia e di Cortisolo, un ormone correlato allo stress. Gli autori hanno fatto riferimento alla Consapevolezza come una combinazione di abilità che comprendono sia il dominio di Stato che quello di Tratto. Il termine "*Mindfulness* di Stato" (*State Mindfulness*), viene utilizzato per indicare il grado di consapevolezza che un individuo manifesta durante un preciso momento e che tende a incrementare durante e immediatamente dopo una sessione di *Mindfulness*. D'altra parte, il dominio di Tratto, definito anche come *Mindfulness* Disposizionale (*Trait Mindfulness*), si riferisce a una tendenza quotidiana dell'individuo ad essere consapevole. È un livello più stabile di

consapevolezza e può essere potenziato attraverso un training regolare, ma non è derivato da esso, essendo piuttosto associato a una predisposizione intrinseca. Data questa distinzione sono stati identificati due cluster, ossia il cluster *Low Trait* che caratterizzava gli individui con un livello basso di Consapevolezza di Tratto, e viceversa, il cluster *High Trait* che rappresentava gli studenti con un alto livello di Consapevolezza del Tratto. Pertanto, ciò ha indicato un'ulteriore suddivisione tra i partecipanti, distinguendo gli individui con una predisposizione maggiore ad essere consapevoli e presenti al momento da quelli con una predisposizione minore. Gli autori si sono proposti di valutare l'impatto della Consapevolezza di Tratto sulle misurazioni fondamentali del benessere, analizzando i cambiamenti nei livelli di affetto, ansia e Cortisolo. In aggiunta, si intendeva valutare se un programma di addestramento breve, volto a promuovere e ad applicare la Consapevolezza avesse effetti significativi sul benessere psicologico degli studenti che ne hanno preso parte e ne riduca lo stress psicologico. In primo luogo, gli studenti che facevano parte del gruppo di controllo attivo, dovevano svolgere due attività: prima veniva richiesto loro di ascoltare alcuni audio sul tema della salute per 15 minuti e in seguito, per i restanti 15 minuti, dovevano colorare alcune immagini. In secondo luogo, gli studenti appartenenti al gruppo di formazione della Consapevolezza, dovevano ascoltare per tre giorni un audio che consisteva in una meditazione guidata.

I risultati dello studio hanno evidenziato che la pratica di *Mindfulness*, seppur per un breve periodo di tempo, comporta diversi effetti positivi. Infatti, gli autori hanno constatato che i partecipanti individuati nel cluster con un alto tratto *Mindfulness* avevano un livello di ansia di stato e stress percepito inferiore rispetto a chi aveva bassi livelli di *Mindfulness* di Tratto. Inoltre, mettendo a confronto i risultati pre e post-test, è emersa la presenza di livelli maggiori di emozioni spiacevoli e minori di emozioni positive, in coloro i quali avevano un livello basso di tratto *Mindfulness*. Pertanto, secondo gli autori esiste una relazione marcata tra la predisposizione a essere consapevoli quotidianamente (*trait Mindfulness*) e le misure del benessere come emozioni, stress percepito e ansia.

A conferma delle ipotesi formulate da Sousa et al. (2021), i risultati hanno confermato le prime due, mentre la terza è stata parzialmente verificata. In primo luogo, l'analisi ha rilevato che gli studenti con un elevato tratto di Consapevolezza presentano livelli più bassi di stress e ansia rispetto a chi aveva un basso tratto di Consapevolezza,

confermando quindi la prima ipotesi. In secondo luogo, è emerso che dopo un breve programma di *Mindfulness* si è verificata una riduzione delle emozioni negative, dello stato d'ansia e dello stress percepito, un aumento del livello delle emozioni positive e, infine, una lieve diminuzione dell'ormone correlato allo stress (Cortisolo) nel sangue, confermando la seconda ipotesi. Infine, per quanto riguarda la terza ipotesi, è stata confermata parzialmente e ciò è dovuto al fatto che l'incremento dell'affetto positivo e la diminuzione dei livelli di Cortisolo, sono stati mediati dalla *State Mindfulness* e dalla *Trait Mindfulness*, ma tale mediazione si è verificata solamente tra i partecipanti con un alto livello di Consapevolezza di Tratto.

In aggiunta, gli autori hanno notato che nel gruppo di controllo attivo vi è stata una riduzione del Cortisolo, probabilmente correlata all'attività pittorica, e non è stata nemmeno esclusa la presenza di un effetto placebo oltre al rilassamento promosso dal colorare le immagini. Dato che non vi sono stati effetti positivi sull'ansia, è evidente che l'attività pittorica non produce effetti a meno che non venga associata all'approccio *Mindfulness*, e ciò trova sostegno anche in un recente studio (Veiga et al., 2019). Invece, nel gruppo che ha partecipato al programma basato sulla Consapevolezza, i livelli di Cortisolo sono maggiori nel post – test rispetto ai livelli del gruppo di controllo attivo. Ciò può essere spiegato dal fatto che tale ormone non è solo associato allo stress, ma è correlato anche al processo di concentrazione, che avviene anche durante il *Minfulness training*. Dunque, la riduzione del livello del Cortisolo è mascherata dalla sessione in cui si pratica Consapevolezza, poiché l'attenzione risulta maggiore rispetto a quella richiesta per le attività svolte dal gruppo di controllo.

2.4 Effetti positivi dell'approccio Mindfulness sullo stile di vita degli studenti universitari

Da un crescente corpo di ricerca sono emerse prove che confermano gli effetti positivi della pratica di *Mindfulness*, non solo per quanto riguarda la riduzione del disagio psicologico degli studenti, ma anche del disagio fisico associato a stili di vita poco salutari. Contreras et al. (2019) hanno eseguito uno studio in cui sono stati riportati alcuni effetti comuni dell'abuso di cannabis, ossia lo sviluppo di tendenze paranoiche, ansia e attacchi di panico. Per quanto riguarda l'impatto della scarsa qualità del sonno, varie ricerche hanno dimostrato che le cattive routine di riposo si correlano positivamente con un'alimentazione emotiva e incontrollata, andando dunque a

compromettere non solo la salute mentale, ma anche le condizioni di salute fisica (Wang et al., 2020).

Un ulteriore studio di Huberty et al. (2019) evidenzia l'efficacia dell'approccio *Mindfulness* nel promuovere uno stile di vita salutare e diminuire le tendenze ad avere abitudini meno funzionali. Gli autori si sono proposti di esaminare la correlazione tra la pratica di *Mindfulness* e il benessere fisico, analizzando disturbi del sonno, abuso di alcol e un'eventuale alimentazione sana. Le evidenze raccolte durante la ricerca suggeriscono che vi sia un'associazione tra le pratiche di *Mindfulness* e la riduzione dei disturbi del sonno. Infatti, i partecipanti che avevano utilizzato l'applicazione per usufruire dell'intervento offerto hanno riportato una sostanziale riduzione di disturbi del sonno, mentre all'interno del gruppo di controllo non si è riscontrato alcun cambiamento significativo. Tuttavia, non sono state trovate correlazioni tra l'uso dell'applicazione, il consumo di alcol e l'adozione di una dieta salutare.

In tale contesto Ayala et al. hanno condotto uno studio nel 2020 per indagare gli effetti positivi della pratica di *Mindfulness* su studenti universitari. I ricercatori hanno indicato la presenza di un solo obiettivo, ossia valutare l'efficacia di un intervento basato sulla Consapevolezza, conosciuto come *Flow Mindfulness* (FM). Per conseguire questo scopo, l'indagine è stata sviluppata focalizzandosi su alcune variabili associate alla vita universitaria, quali l'aumento o diminuzione di sostanze (tabacco, alcol, cannabis), i modelli alimentari, ossia il numero e l'orario dei pasti, la tipologia di dieta, il consumo di alimenti a basso consumo di grasso e la quantità di spuntini consumati tra un pasto principale e quello successivo e, infine, l'aumento o diminuzione di prodotti dovuti a stati emotivi negativi.

L'intervento era costituito da sessioni, caratterizzate da un programma noto come *Flow Mindfulness*, a cui hanno preso parte gli studenti, e che si è svolto per un periodo lungo 7 settimane con sessioni da 2 ore ciascuna. La *Flow Mindfulness* ha come obiettivo principale insegnare agli individui a consentire ai pensieri di fluire liberamente, senza cercare di modificarli e di interferire con essi. L'intervento proposto ai partecipanti ha lo scopo di offrire un'alternativa ai modi automatici di reagire a esperienze interiori ed esterne. Per quanto riguarda le singole sessioni, esse erano strutturate in modo diverso l'una dall'altra ed erano costituite, ad esempio, da esercizi di meditazione sensoriale, meditazione Vipassana e spiegazione e dibattiti degli esercizi svolti.

Per quanto riguarda il gruppo sperimentale, i risultati hanno evidenziato che vi sono state differenze significative tra i punteggi del pre – test e post – test in tutte le variabili studiate, ad eccezione della variabile “Consumazione di cibi a basso contenuto di grasso” e la variabile che si riferiva all’orario dei pasti. Inoltre, si è osservato un significativo aumento dei punteggi medi tra il pre – test e il post – test per quanto riguarda le diete equilibrate e le abitudini di sonno corrette. In aggiunta a ciò, è stata riscontrata una diminuzione dei valori nelle restanti variabili prese in considerazione durante la ricerca, confermando così l’efficacia del trattamento fornito all’interno di questo gruppo di partecipanti. Dunque, nel gruppo degli studenti che hanno partecipato alle sessioni di *Mindfulness*, sono stati riscontrati effetti significativi su una dieta bilanciata e sulle abitudini di riposo, mentre sono stati osservati esiti moderati sul consumo di alcol, sul rispetto degli orari dei pasti e sulla riduzione del consumo di cibo. Per quanto riguarda il gruppo di controllo, sono state osservate differenze tra i punteggi medi del pre – test e post – test, indicando un deterioramento dei comportamenti salutari in questi soggetti. Infine, gli autori hanno osservato una divergenza tra partecipanti maschi e femmine nei punteggi del pre – test confrontati con quelli del post – test. Pertanto, dall’analisi dei dati è emerso che le studentesse hanno beneficiato maggiormente dell’intervento rispetto ai colleghi maschi, in quanto sono state riscontrate differenze sostanziali in tutte le variabili indagate, ad eccezione del fattore “orari dei pasti” e “consumo di prodotti a basso contenuto di grassi”. Tuttavia, per quanto riguarda i partecipanti di genere maschile, sono state individuate variazioni indicative tra i punteggi del pre – test e post – test per le variabili che riguardavano le abitudini di riposo, notevolmente migliorate, e moderate differenze, e di conseguenza moderati effetti, per quanto riguarda il consumo di alcolici, la diminuzione o l’aumento di consumo di cibo a causa di stati emotivi negativi, la quantità di consumo e le abitudini di sonno equilibrate. In conclusione, i risultati hanno evidenziato l’efficacia dell’intervento nel ridurre i comportamenti non salutari, in particolare riguardo all’alimentazione non equilibrata, al consumo di alcol e alle abitudini di riposo non adeguate. Le studentesse hanno manifestato cambiamenti positivi più sostanziali nelle abitudini alimentari rispetto ai partecipanti di sesso maschile.

Rispetto allo studio condotto da Huberty et al. (2019), nel quale in base ai risultati si poteva concludere che la pratica di *Mindfulness* proposta dall’applicazione *Calm* non aveva prodotto effetti significativi sul consumo e sull’abuso di alcol e sul

miglioramento delle abitudini alimentari, l'intervento proposto da Ayala (2020) ha ottenuto invece risultati che hanno dimostrato che le pratiche di *Mindfulness* sono efficaci anche nella riduzione di abitudini alimentari non sane e nel diminuire l'assunzione di alcol in un campione di studenti universitari. Le divergenze nei risultati sono attribuibili alla diversa enfasi posta nei due studi. Infatti, nella ricerca condotta da Huberty et al. (2019) la pratica di *Mindfulness* non era rivolta principalmente al miglioramento delle abitudini alimentari e alla riduzione del consumo di alcol, ma aveva come target primari la riduzione dello stress e il miglioramento delle abitudini legate al sonno. Pertanto, i risultati non hanno raggiunto un livello di significatività tale da poter affermare una correlazione tra questi aspetti specifici. D'altra parte, l'intervento di *Mindfulness* proposto da Ayala et al. (2020) si è focalizzato esclusivamente sull'ottimizzazione dello stile di vita degli studenti universitari.

CAPITOLO 3

DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

La *Mindfulness*, intesa come una forma di consapevolezza focalizzata in modo non giudicante sul momento presente, si è rivelata come una pratica efficace per ottenere molteplici benefici di natura psicologica. Tra questi emerge la riduzione dei livelli di stress, l'ottimizzazione della regolazione emotiva e dell'attenzione al momento presente, nonché il miglioramento di stili di vita poco salutari. Dati i numerosi riscontri positivi, l'indagine sui vantaggi fruibili dall'approccio *Mindfulness* si è focalizzata sull'ambito educativo, caratterizzato da un alto tasso di disagio psicologico. Infatti, negli ultimi anni in tale contesto, in particolare all'interno delle istituzioni universitarie, il benessere mentale è una tematica di crescente rilevanza. In questo ambito l'applicazione della Consapevolezza nelle istituzioni accademiche risulta promettente, poiché offre l'opportunità di migliorare le condizioni psicologiche e di vita degli studenti, la loro performance negli esami e le loro scelte di vita.

3.1 Mindfulness: come promuovere il benessere psicologico

Negli ultimi anni, la crescente enfasi per l'approccio *Mindfulness* ha generato una maggiore diffusione di interventi basati sulla Consapevolezza (MBI) all'interno del contesto educativo. L'obiettivo principale di tali interventi è di affrontare in modo adeguato le necessità degli studenti al fine di promuoverne sia il benessere psicologico, sia di migliorare il loro stile di vita che favorire la resilienza allo stress. Infine, è imprescindibile per il successo dello svolgimento dei programmi adottare una serie di criteri.

In primo luogo, al fine di favorire il benessere psicologico e incrementare la resilienza allo stress, la selezione dei MBI da implementare nei contesti educativi riveste un ruolo cruciale. I risultati di tali interventi possono variare notevolmente secondo le peculiarità specifiche dell'intervento stesso e del contesto in cui viene applicato. È di fondamentale importanza che le istituzioni universitarie eseguano un'attenta selezione degli interventi, supportati da solide evidenze scientifiche, con una comprovata efficacia nel contesto di una popolazione demografica simile a quella degli studenti dell'Università d'interesse. Pertanto, è essenziale svolgere un'approfondita revisione della letteratura empirica per effettuare una scelta del programma *Mindfulness* più adeguato al contesto, basandosi su dati e risultati convalidati. Considerando le responsabilità significative che gravano su

insegnanti e personale accademico, è auspicabile che l'onere della selezione dei MBI sia attribuita a figure come i dirigenti e psicologi scolastici. Questi dovrebbero adoperarsi per facilitare il processo di selezione degli interventi basati sulla *Mindfulness* e promuovere l'accesso ad elenchi di MBI applicabili al contesto educativo e adeguati alle specifiche esigenze della popolazione locale. In secondo luogo, è fondamentale che gli studenti siano motivati a praticare la *Mindfulness* nel loro tempo libero e quotidianamente al fine di aumentare la probabilità di efficacia dell'MBI implementato nel proprio contesto istituzionale. Inoltre, per incentivare la partecipazione attiva degli studenti, è importante che gli esperti di *Mindfulness* costruiscano un rapporto di fiducia con i partecipanti e si preoccupino di creare un rapporto basato sulla fiducia (Hosan et al., 2022).

In sintesi, per promuovere il benessere psicologico degli studenti e diminuire il loro livello di stress, è opportuno che vi sia una selezione dell'intervento basato sulla *Mindfulness* efficace per il contesto specifico. In aggiunta, è di primaria importanza instaurare un rapporto di fiducia reciproca tra gli operatori e gli studenti, al fine di creare un ambiente accogliente. Questi fattori concorrono in modo significativo a garantire il successo dell'intervento e a promuovere il raggiungimento dei risultati desiderati.

3.2 Limiti

La *Mindfulness* è una pratica che promuove l'attenzione al momento presente, lo sviluppo di consapevolezza di sé stessi e dell'ambiente circostante e la riduzione dello stress psicologico. Le tecniche di *Mindfulness* includono sia meditazioni che altre attività quotidiane, come pulire o fare una passeggiata cercando di essere presenti e totalmente immersi nell'esperienza che si sta vivendo. Infatti, gli interventi basati sulla *Mindfulness* offrono molti benefici a chi li pratica quotidianamente e favoriscono il benessere psicologico e psicosociale.

I programmi basati sulla Consapevolezza sono stati implementati nei contesti educativi al fine di ridurre l'alto livello di disagio psicologico presente nella specifica popolazione degli studenti. Infatti, la crescente diffusione della *Mindfulness* nell'ambito dell'istruzione è il risultato di un consolidamento progressivo, supportato da evidenze empiriche continue che dimostrano gli effetti positivi di questa pratica sugli studenti. Tuttavia, è importante sottolineare che negli studi recentemente condotti ed esaminati

emergono alcuni limiti, nonostante l'ampia disponibilità di evidenze a sostegno degli interventi basati sulla *Mindfulness* (MBI) e dei numerosi vantaggi e benefici promossi dalla loro applicazione nei contesti universitari.

Innanzitutto, il primo limite riguarda la ridotta rappresentatività dei campioni negli studi esaminati. Infatti, I campioni di partecipanti erano prevalentemente composti da un numero ridotto di studenti, ad eccezione dei numerosi partecipanti che hanno aderito all'intervento condotto da Galante et al. (2021), e i partecipanti erano prevalentemente donne adulte di etnia caucasica, compromettendo la possibilità di estendere i risultati ad altre popolazioni. Oltre a ciò, tutti i dati raccolti si basavano sulle autovalutazioni dei partecipanti, il che ha influenzato l'oggettività delle misurazioni effettuate. Ciò avviene perché l'utilizzo dell'autovalutazione può portare a bias di risposta, in cui i partecipanti forniscono risposte che ritengono socialmente accettabili o favorevoli. Un altro limite è rappresentato dal fatto che gli interventi di *Mindfulness* sono stati erogati principalmente in lingua inglese, ad esempio, l'applicazione *Calm* ha offerto tali interventi esclusivamente in inglese. Questa restrizione linguistica ha ostacolato la fruizione degli interventi da parte di altre popolazioni di student, ponendo così limiti alla possibilità di generalizzare gli esiti ottenuti. Pertanto, il limite riguarda la scarsa rappresentatività dei dati ottenuti e dei risultati. Un ulteriore limite è rappresentato dall'impiego di test multipli sullo stesso campione e dal numero esiguo di campioni di sangue, che ha limitato la comprensione completa della risposta psicofisiologica all'intervento di *Mindfulness* proposto da Sousa et al. (2021).

Altri limiti che sono stati riscontrati sono, ad esempio, l'assenza di una condizione di controllo attivo e la mancanza di valutazioni di follow-up. Inoltre, è necessario approfondire ulteriormente un aspetto importante, poiché le partecipanti donne hanno manifestato cambiamenti significativi nelle abitudini alimentari rispetto ai partecipanti maschi. È fondamentale indagare approfonditamente questo aspetto, in quanto i disturbi alimentari sono più comuni nelle donne e la pressione sociale per conformarsi a un'immagine corporea normativa è maggiore in questa fascia di popolazione. Pertanto, è possibile che il campione femminile abbia mostrato una maggiore sensibilità nei confronti delle modifiche nei loro comportamenti alimentari. Ulteriori studi saranno necessari per comprenderne appieno le implicazioni e i meccanismi coinvolti. Tuttavia, i risultati emersi dalla letteratura esaminata hanno dimostrato l'efficacia di interventi basati sulla Consapevolezza nel ridurre i comportamenti di vita non salutari,

focalizzandosi in particolare sull'alimentazione, il consumo di alcol e le abitudini di riposo poco adeguate in un campione di giovani studenti universitari. Nonostante i limiti, i risultati del lavoro di ricerca hanno evidenziato scoperte interessanti, sottolineando l'efficacia di brevi interventi di Consapevolezza nel ridurre i sintomi legati allo stress, nel promuovere stili di vita salutari e infine hanno dimostrato il loro potenziale nel proteggere gli studenti da sviluppare disagio psicologico.

3.3 Direzioni future

Nel contesto delle future ricerche è fondamentale indagare sull'efficacia della pratica di *Mindfulness* in campioni più numerosi ed eterogenei, considerando una diversificazione in termini di etnia e livello di istruzione. Infatti, è cruciale rendere disponibili gli interventi in diverse lingue, non solo l'inglese, per includere anche studenti dei paesi orientale, dove la *Mindfulness* godono di una diffusione più ampia rispetto all'Occidente. Un ulteriore elemento da includere nelle ricerche future è il follow – up, al fine di valutare l'efficacia dell'intervento nel corso del tempo e comparare i risultati tra le misurazioni pre e post test effettuate su un arco temporale più esteso.

Oltre a quanto menzionato precedentemente, è consigliato approfondire l'analisi delle possibili differenze di genere e del loro impatto sull'influenza o sull'attendibilità dei risultati. L'indagine delle variazioni di genere, ad esempio sulla percezione corporea e le abitudini alimentari adottate, potrebbe fornire ulteriori spunti per ricerche future e sulla comprensione dell'efficacia dell'intervento stesso. Infine, future ricerche dovrebbero condurre indagini comparative adeguatamente progettate e potenziate, focalizzandosi sugli interventi preventivi di salute mentale. Ad esempio, sarebbe opportuno confrontare l'efficacia della *Mindfulness* con un intervento di Psicologia Positiva o Training Autogeno. Complessivamente, attraverso queste considerazioni metodologiche, sarà possibile accrescere la solidità e l'applicabilità delle future ricerche nell'ambito degli interventi *Mindfulness* proposti a studenti e studentesse.

Tuttavia, nel contesto attuale, è stato osservato che un programma di *Mindfulness* anche di breve durata ha comportati benefici significativi per il benessere mentale degli studenti universitari. Ciò sottolinea l'importanza di promuovere maggiormente l'implementazione di tali interventi preventivi di *Mindfulness* nell'ambito educativo, al fine di sostenere il benessere psicologico degli studenti.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Ayala, E. S., Amutio, A., Franco, C., & Mañas, I. M. (2020). Promoting a healthy lifestyle through Mindfulness in university students: A randomized controlled trial. *Nutrients*, *12*(8), 2450.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, *15*(3), 329–342.
- (*) Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, *12*, 19–39.
- (*) Contreras, A.E., Hall, K. E., Vigil, D. I., Rosenthal, A., Azofeifa, A., Van Dyke, M. (2019). Results from the Colorado Cannabis Users Survey on Health (CUSH), 2016. *International Journal Mental Health Addiction*, *18*(1), 1–13.
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, *47*(6), 990–999.
- Dorjee, D. (2010). Kinds and dimensions of Mindfulness: Why it is important to distinguish them. *Mindfulness* *1*(3), 152–160.
- (*) Dowling, N. A., Merkouris, S. S., Greenwood, C. J., Oldenhof, E., Toumbourou, J. W., & Youssefa, G. J. (2017). Early risk and protective factors for problem gambling: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, *51*, 109–124.
- Drew, B., Motter, T., Ross, R., Goliat, L., Sharpnack, P., Govoni, A., Bozeman, M., Rababah, J. (2016). Evaluation of the Mind-Body Self-Care for Accelerated Nursing Students. *Holistic Nursing Practice*, *30*(3), 148-154.
- (*) Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., Dalgleish, T. (2018). The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *60*, 244-258.
- Galante, J., Stochl, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., & Jones, P. B. (2021). Effectiveness of providing university students with a mindfulness-based intervention to increase resilience to stress: 1-year follow-up of a pragmatic randomised controlled trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *75*(2), 151–160.

- Hosan, N. E., Smith, V., Strean, W. B., Sibinga, E., Punja, S., & Vohra, S. (2022). The “what,” “why,” and “when” of using mindfulness in schools: Best practices and guidance for educators and policymakers. *Theory Into Practice*, 61(4), 465-476.
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019). Efficacy of the Mindfulness meditation mobile app "Calm" to reduce stress among college students: randomized controlled trial. *Jmir Mhealth and Uhealth*, 7(6), e14273.
- (*) Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- (*) Kabat-Zinn J (2013). Full Catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. *Delacorte: New York*.
- (*) Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., Huijbers, M., Ma, H., Schweizer, S., Segal, Z., Speckens, A., Teasdale, J. D., Van Heeringen, K., Williams, M., Byford, S., Byng, R., & Dalgleish, T. (2016). Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive therapy in prevention of depressive relapse: an individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565–574.
- (*) Lassander, M., Hintsanen, M., Suominen, S., Mullola, S., Vahlberg, T., & Volanen, S.-M. (2021). Effects of school-based mindfulness intervention on health-related quality of life: Moderating effect of gender, grade, and independent practice in cluster randomized controlled trial. *Quality of Life Research*, 30(12), 3407–3419.
- (*) Nilsson, H., & Kazemi, A. (2015). Mindfulness therapies and assessment scales: A brief review. *International Journal of Psychological Studies*, 8(1), 11–19.
- Nilsson, H., & Kazemi, A. (2016). Reconciling and thematizing definitions of Mindfulness: The Big Five of Mindfulness. *Review of General Psychology*, 20(2), 183–193.
- (*) Nilsson, H., & Kazemi, A. (2016). From Buddhist sati to Western mindfulness practice: A contextual analysis. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 35(1-2), 7–23.
- Sapthiang, S., Van Gordon, W. & Shonin, E. (2018). Mindfulness in schools: a health promotion approach to improving adolescent mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction* 17(1), 112–119.
- (*) Saunders, D., & Kober, H. (2020). Mindfulness-based intervention development for children and adolescents. *Mindfulness*, 11(8), 1868–1883.

- (*) Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen, K. & Mushquash, C. J. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences, 93*, 97–103.
- (*) Slonim, J., Kienhuis, M., Di Benedetto, M., & Reece, J. (2015). The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students. *Medical Education Online, 20*(1), 27924.
- Sousa, G. M., Lima-Araújo, G. L., Araújo, D. B., & Sousa, M. B. C. (2021). Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. *BMC Psychology, 9*(1), 21.
- (*) Stanley, S. (2013). From discourse to awareness: Rhetoric, mindfulness, and a psychology without foundations. *Theory & Psychology, 23*, 60 – 80.
- Tang, Y. Y., Holzel, B.K., Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience 16*(4), 213–225.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: A Systematic Review. *Mindfulness, 9*(1), 23–43.
- (*) Veiga, G., Dias Rodrigues, A., Lamy, E., Guiose, M., Pereira, C., Marmeleira, J. (2019). The effects of a relaxation intervention on nurses' psychological and physiological stress indicators: a pilot study. *Complementary Therapies Clinical Practice, 35*, 265–271.
- (*) Viglas, M., & Perlman, M. (2018). Effects of a mindfulness-based program on young children's selfregulation, prosocial behavior and hyperactivity. *Journal of Child and Family Studies, 27*(4), 1150–1161.
- (*) Wang, Y., Xiao, H., Zhang, X., Wang, L. (2020). The role of active coping in the relationship between learning burnout and sleep quality among college students in China. *Frontiers in Psychology, 11*.
- Weare, K. (2019). Mindfulness and contemplative approaches in education. *Current Opinion in Psychology, 28*, 321-326.
- Zollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacyteaching & Learning, 11*(10), 1022–1028.

(*) = opera non direttamente consultata.