



Ambienti naturali simulati rafforzano l'efficacia di un programma di consapevolezza: un confronto con un intervento basato sul rilassamento

di Eun Yeong Choe, Anna Jorgensen, David Sheffield; Journal of Environmental Psychology (2020)

Il presente studio valuta l'efficacia dell'incorporazione degli effetti benefici dell'esposizione alla natura in un programma di consapevolezza di 3 settimane. I partecipanti (n = 122) sono stati assegnati in modo casuale a uno dei due gruppi di intervento (consapevolezza, gruppo di rilassamento) in diverse condizioni ambientali simulate (due ambienti naturali, due non naturali) durante un programma della durata di tre settimane. Ai partecipanti al gruppo di consapevolezza è stato chiesto di partecipare a un programma settimanale di consapevolezza di un'ora. Invece il gruppo di rilassamento ha dedicato un'ora a settimana ad attività di rilassamento a sua scelta (ad es. lettura di libri o riviste). I livelli di benessere dei partecipanti e la connessione con la natura sono stati misurati prima e dopo l'intervento di tre settimane e al follow-up di una settimana. I risultati mostrano che il programma di consapevolezza era più efficace se svolto in un ambiente naturale. Inoltre, il gruppo di consapevolezza condotto in ambiente naturale ha continuato a migliorare anche dopo il completamento del programma. Questo studio offre preziose informazioni sui vantaggi di combinare una pratica di benessere con l'esposizione alla natura.

Clicca sui seguenti link per saperne di più:

- [Attentional Effort of Beginning Mindfulness Training Is Offset With Practice Directed Toward Images of Natural Scenery \(2016\)](#)