

## Allegato 1: questionario di convalida dei partecipanti

---

1. Prima del laboratorio avevi mai studiato e/o sentito parlare della mindfulness? Se la risposta è Sì, in quale occasione?
  2. E di tale approccio all'interno dell'ambito formativo? Se la risposta è Sì, in quale occasione?
  3. Prima del laboratorio avevi mai sperimentato la mindfulness? Se la risposta è Sì, quali ti sembrano le differenze tra la tua precedente esperienza e quella del laboratorio?
  4. In che misura ritieni di aver integrato nel tuo bagaglio di conoscenze ed esperienze la pratica della mindfulness? (a) inesistente / (b) lieve / (c) moderata / (d) buona / (e) estesa
  5. Pensi di utilizzare in futuro nella tua pratica clinica la mindfulness? Puoi motivare la tua risposta?
  6. Se ritieni di non volerla utilizzare in futuro nel tuo lavoro è perché: (a) non ne so abbastanza su di essa / (b) credo che non ci siano sufficienti evidenze empiriche sulla sua efficacia / (c) altro – specificare
  7. Ci sono delle condizioni in ambito clinico, secondo te, in cui la mindfulness potrebbe essere utile per il trattamento? Quali?
  8. E nell'ambito formativo in che misura ritieni che la mindfulness possa rappresentare un utile strumento di lavoro? (a) inesistente / (b) lieve / (c) moderata / (d) buona / (e) estesa
  9. E in che cosa essa potrebbe essere utile?
  10. Utilizzerei così la mindfulness nell'ambito della mia attività professionale...
  11. Quale funzione ha svolto il gruppo nell'esperienza del laboratorio (ad esempio: ha facilitato, ha ostacolato, altro...)? E perché?
  12. Quale funzione ha svolto il gruppo dopo l'esperienza, in particolare per la stesura del diario di bordo (ad esempio: è stato un punto di riferimento con cui confrontarsi su come svolgere il lavoro a casa, o su quanto emergeva in termini di emozioni, o pensieri, altro...)?
  13. Che ruolo ha avuto la scrittura del diario di bordo per l'esperienza laboratoriale di mindfulness fatta?
  14. Se avessi dovuto condividere il tuo diario di bordo con il gruppo avresti lavorato diversamente? Se la risposta è Sì, come?
  15. Nel costruire il diario di bordo ho seguito il seguente percorso... e l'ho fatto per il seguente motivo...
  16. Il filo che tiene assieme e attraversa tutte le mie esperienze (come ho connesso le mie conoscenze durante la stesura del diario di bordo)...
  17. Durante la realizzazione del diario di bordo mi è capitato di...
  18. La costruzione del diario di bordo è stata per me un'esperienza...
  19. I momenti emotivamente più pregnanti sono stati...
  20. Credo che il diario di bordo sia un tipo di compito...
  21. Richiede capacità di...
  22. In che misura ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una maggiore flessibilità di pensiero? (a) inesistente / (b) lieve / (c) moderata / (d) buona / (e) estesa
  23. E perché?
  24. In che misura ritieni che il laboratorio ti abbia aiutato nello sviluppare una più ampia disponibilità al cambiamento? (a) inesistente / (b) lieve / (c) moderata / (d) buona / (e) estesa
  25. E perché?
  26. Come il laboratorio ti è sembrata un'opportunità per rielaborare esperienze passate creando nuovi significati?
  27. E questo quali spunti ti ha dato a livello di schemi d'azione per affrontare le esperienze a venire?
-

- 
28. Sappiamo che la qualità di un ricordo dipende dall'intensità delle emozioni che lo accompagnano e dalla sua coerenza con i nostri schemi e con i nostri modelli di aspettativa: del laboratorio cosa ricordi con più facilità e con una carica emotiva positiva?
29. Cosa credi di aver dimenticato o ritieni che ti sfugga più facilmente dell'esperienza fatta perché magari più dissonante rispetto ai tuoi apprendimenti pregressi?
30. La mindfulness secondo la tua opinione può promuovere un tipo di pensiero riflessivo che permetta all'individuo di mettere in discussione la logica che sta dietro all'interpretazione delle esperienze della vita quotidiana? Per te in che modo lo ha fatto?
31. Credi che la mindfulness faciliti la possibilità di trovare nuovi modi di interpretare i propri sentimenti e modelli di azione? Per te in che modo lo ha fatto?
32. Pensi che la mindfulness possa aiutare a riflettere sul *processo* per arrivare alla consapevolezza della situazione che si sta vivendo, cosa che rende possibile una critica più profonda e un giudizio più oggettivo? Per te lo è stato?
33. Credi che il laboratorio possa promuovere una ricognizione cosciente delle differenze tra un vecchio punto di vista e quello nuovo, propendendo per quest'ultimo in quanto caratterizzato da una maggiore validità rispetto a quello in uso? Per te è successa una cosa del genere?
34. Hai potuto riflettere su qualcosa che davi per scontato e che, non risultando più valido, ti ha portato a cambiare il tuo punto di vista?
35. Ti è capitato, confrontandoti con questa nuova esperienza, non integrandosi perfettamente nelle prospettive di significato utilizzate usualmente, di provare disorientamento?
36. Per uscire da questa sensazione di disorientamento ti è capitato di porti delle domande e/o di effettuare un riesame, per mezzo della riflessione critica, di tutte quelle caratteristiche che definiscono il tuo ruolo sociale, le tue priorità, i tuoi gusti personali, le cose in cui credi, ecc.?
37. Quanto è stato importante il confronto con gli altri? Analizzando in maniera più critica e più obiettiva le tue prospettive in rapporto a quelle degli altri, ciò ha facilitato la formulazione di ipotesi alternative e/o il cominciare a valutare l'idea di un possibile cambiamento?
38. Credi di aver scelto se continuare a sostenere la validità delle vecchie strategie d'azione, o se cominciare a costruire nuove prospettive ad hoc per soddisfare le nuove necessità?
39. Ritieni che le tue precedenti definizioni di te, degli altri e del mondo siano cambiate o sono essenzialmente rimaste intatte?
40. Secondo te la mindfulness promuove una prospettiva di significato più inclusiva, discriminante, integrativa e permeabile? Per te come è stato?
41. C'è stato in te a qualche livello un passaggio dalla critica astratta ad una riflessione che recupera l'elemento personale e un senso più preciso di autocomprensione?
42. Credi che approfondirai questa esperienza avvicinandoti ad una più vasta gamma di fonti di conoscenza, o a persone che ti possano essere utili come risorse per il prosieguo della tua ricerca?
43. In che grado ritieni di esserti avvicinato di più ai tuoi veri interessi essendoti liberato da un sistema di credenze basato su stereotipi o comunque vincolante? (a) inesistente / (b) lieve / (c) moderato / (d) buono / (e) esteso
44. Quanto ritieni esservi stato un avvicinamento tra le tue teorie dichiarate, ciò che pensi di credere, rispetto alle teorie praticate, ossia quello che emerge effettivamente dalle tue azioni (ricordi la metafora di centrare il bersaglio di quando abbiamo lavorato sulla dimensione dei valori)?
45. Come è stata per te la figura della formatrice?
46. Se dovessi rifare questa esperienza cambieresti...
47. Ad un tuo collega consiglieresti di...
48. Una metafora del tuo percorso all'interno del laboratorio di mindfulness... perché...
49. Da studente il percorso di mindfulness ti ha insegnato che...
50. Concludi in libertà questo questionario (con una parola chiave, o una frase, o un'immagine, ecc.)
-