

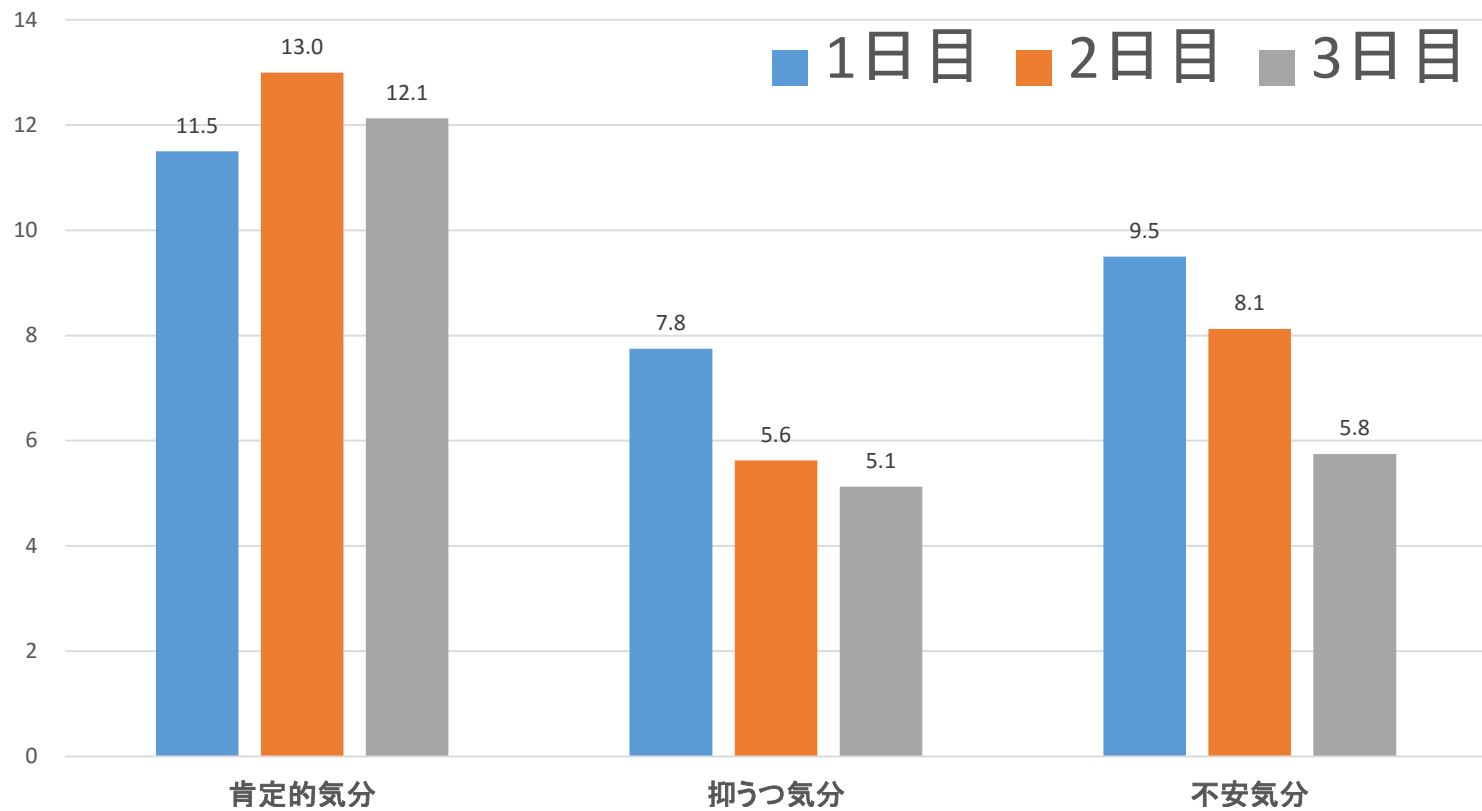
第5回マインドフルネス リトリート2016 in 蓼科 心理検査報告

2016年8月26日～28日 2泊3日
参加者人数 8名

DAMS(肯定的気分、抑うつ気分、不安気分) を3日間毎日測定 ー平均値の比較ー

N=7

統計分析で有意差なし



肯定的気分が点数が高いほど
良い傾向

抑うつ気分は点数が低いほど
良い傾向

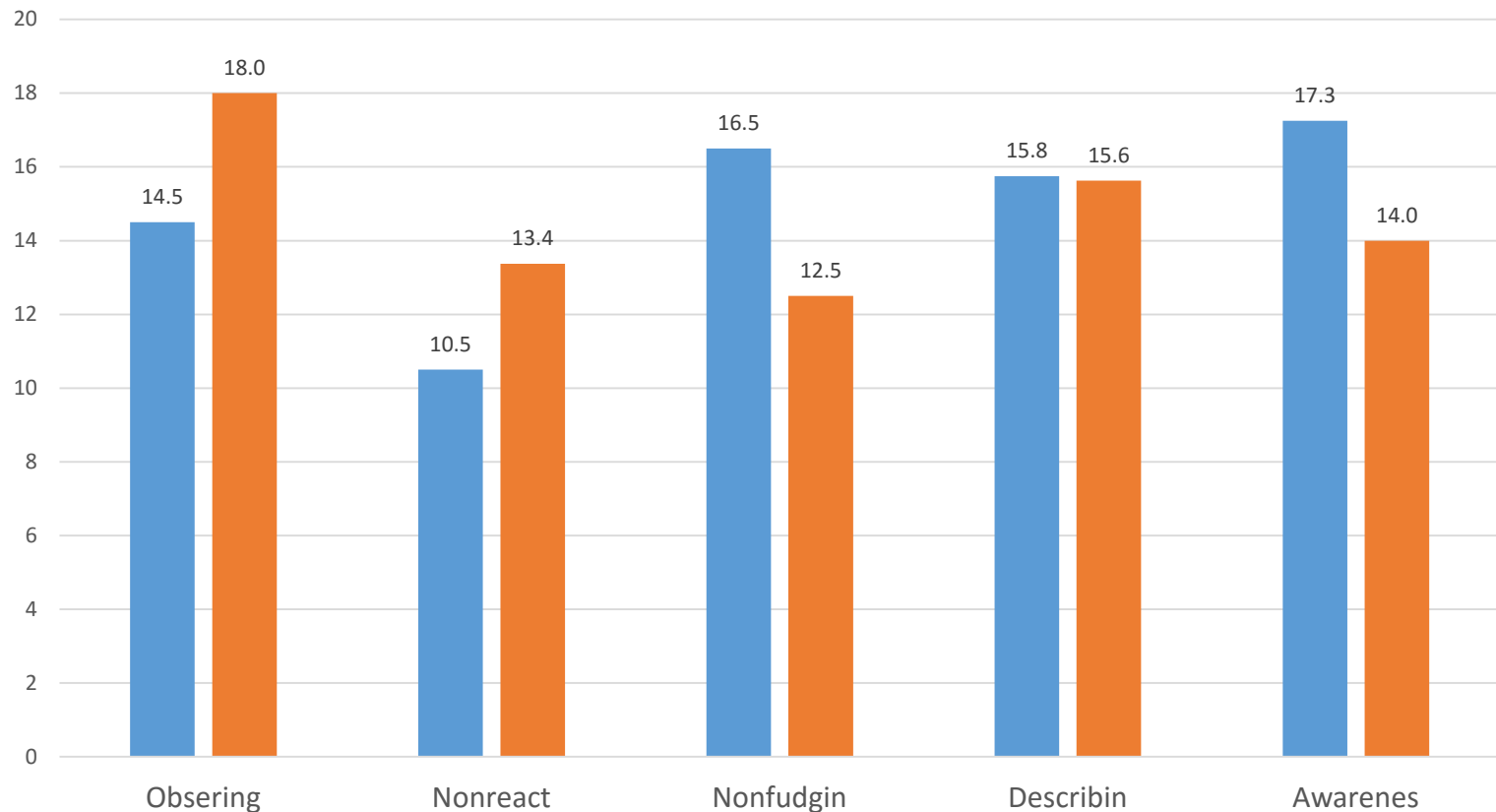
不安気分は点数が低いほど
良い傾向

FFMQ(マインドフルネス尺度)を初日と最終日に測定 — 平均値の比較 —

N=5

■ pre(1日目) ■ post(3日目)

統計分析で有意差なし



点数が高いほどマインドフルネスの状態になっている

セルフ・コンパッション尺度を初日と最終日に測定 — 平均値の比較 —

N=7

post(3日目)

pre(1日目)

統計分析で有意差なし

