

論文名稱：敦煌養生舞對成年女性的情緒及壓力影響之研究

總頁數：90 頁

校院所別：中國文化大學舞蹈研究所

研究生：薛宇凡

指導教授：蘇俊賢

中文摘要

目的：探討敦煌養生舞課程介入對成年女性的情緒與壓力之影響。**方法：**本研究徵募居住於台北市(n=61)、板橋市(n=18)、桃園市(n=18)的成年女性為受試對象(total n=97)，在實驗正式開始前，先以高雄長庚醫院精神科醫療團隊研發之「台灣人憂鬱篩選問卷」(Taiwanese Depression Screening Questionnaire, TDSQ)，以及敏盛醫院、花蓮醫院精神科、樂生療養院、省立桃園療養院...等醫療級單位採用之「壓力指數評分表」，評估課程介入前受試者之情緒及壓力指數（前測），即令受試者展開為期 6 週，每週 1 次，每次持續 60 分鐘之敦煌養生舞課程，包括 10 分鐘的暖身活動、10 分鐘的示範教學、35 分鐘的主要課程練習、以及 5 分鐘的緩和運動。6 週後，同樣以 TDSQ 與「壓力指數評分表」進行評估（後測）。以相依樣本 t 檢定考驗受試成年女性的憂鬱指數與壓力指數在課程介入前、後之差異情形 ($\alpha=.05$)。**結果：**受試者在 TDSQ (12.28 ± 9.24 vs 8.99 ± 7.48 , $t=6.18$, $p<.05$)與「壓力指數評分表」(6.98 ± 4.58 vs 3.60 ± 3.65 , $t=9.64$, $p<.05$)的評估結果，皆為後測得分明顯低於前測。**結論：**本研究發現持續 6 週，每週 1 次，每次 60 分鐘之敦煌養生舞課程，對成年女性的情緒及壓力方面皆有顯著之正面效益，但是對於成年男性與其他不同年齡層人士，或者採用更多參與頻率之課程設計是否皆有同樣效果，有待後續相關研究的證實。

關鍵詞：敦煌養生舞、情緒、壓力、憂鬱症

The study of Tung-Huang Health & Fitness Dance Course
influence on women's emotion and stress

Hsueh Yung-Fan

The Dance Department of Chinese Culture University

Advisor

Su Chun-Hsien

Abstract

Purposes: This investigation was aimed to investigate the effects of Tung-Huang Health & Fitness Dance Course (THHFDC) on women's emotion and stress. **Methods:** This study took adult female were the volunteers (total n=97), which from Taipei City (n=61), Banchao (n=18) and Taoyuan (n=18), and measured their stress and emotional levels before and after the completion of this dancing program. Before the dancing course commenced, distributed the Taiwanese Depression Screening Questionnaire (TDSQ) and the Stress Level Evaluation Sheet, regarded as a pretest, to the adult females respondents. The course, which took place once a week for 60 min, continued for 6 weeks. The adult females attended one hour dancing sessions every week and participated with warm-up exercise for 10 min, demo teaching for 10 min, health and fitness dancing for 35 min, and cool-down exercises for 5 min. Similarly, at the end of the 6 week course, a posttest was completed with the same questionnaire and evaluation sheet. The paired-samples t test were used to analyze the data ($\alpha=.05$). **Results:** The consequence of TDSQ (12.28 ± 9.24 vs 8.99 ± 7.48 , $t=6.18$, $p<.05$) and stress level test (6.98 ± 4.58 vs 3.60 ± 3.65 , $t=9.64$, $p<.05$) indicates that the participants gained a lower score in the posttest. **Conclusions:** The THHFDC with 60 min a week, and keep for 6 weeks, had a positive effect on women's emotional and stress levels. It has yet to be proved that if adult men and different age group were to be sampled would have the same results.

Key words: Tung-Huang Health & Fitness Dance Course, emotion, stress, melancholia

誌謝辭

時光飛逝，轉眼間研究所的學習階段已經匆匆消逝，在學期間要感謝諸位的教授、師長、家人、朋友、同學，還有難得的貴人們，感謝各位讓我在學期間能不斷的成長茁壯。

在此首先我要感謝我的指導教授－蘇俊賢教授，感謝他在百忙之中能不斷的支持我、鼓勵我，並適時的給我悉心的指導跟叮嚀，讓我可以明確的掌握學習方向；感謝口試委員吳慧君教授、柯澍馨教授給予我專業的批評及指教；感謝伍曼麗主任、江映碧教授、陳隆蘭教授、盧翠滋老師、鄭維伶老師及李艾倩、李偉賓、林貞吟等三位助教在課業上的協助及生活上鼓勵跟關懷；感謝國科會、董氏基金會、高雄長庚紀念醫院及李昱醫師等研發醫療團隊給予研究資料的授權；感謝敏盛醫院、花蓮醫院精神科、樂生療養院、省立桃園療養院的表格引用；也感謝文大舞蹈系的學長、學姊、同學及學弟妹們的大力幫忙，讓我在文大舞蹈系的這幾年來的學習可以說是滿載而歸。也因為有大家的相伴相隨、一起學習、一起奮鬥、甚至經歷一場又一場的難忘演出，都為我的人生留下了美好的回憶；感謝這次參與研究中的板橋社區大學新潮有氧班的所有學員、桃園統領文化教室的敦煌養生班的學員及文化大學的學弟妹們，因為有妳們的熱心參與跟全力的配合，使得我的研究可以順利進行；感謝陳榮煌、柯至軒、彭怡婷等三位友人的熱心幫忙及專業的建議跟分享，讓我受益良多；更感謝我的家人對我無私的奉獻及莫大的包容，讓我在學習的路上沒有後顧之憂，也因為有你們的肯定與支持，可以賦予我繼續向前衝刺的動力。正如現在的我，有著滿滿的熱情可以不斷的創作下去，要感謝的人實在是太多太多，感恩之情難以用三言兩語來道盡。

最後謹以本文，獻給所有至親至愛的師長、家人、貴人、朋友及同學們，願大家都能與我一同分享這份難得的喜悅。

薛宇凡 謹誌

中華民國九十八年六月

內 容 目 錄

中文摘要	iii
英文摘要	iv
誌謝辭	v
內容目錄	vi
附錄	viii
表目錄	ix
圖目錄	x
第壹章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	4
第四節 研究假設	5
第五節 研究範圍與限制	5
第六節 名詞釋義	6
第貳章 文獻探討	8
第一節 敦煌養生舞之發展及其課程內涵理論	8
第二節 情緒之內涵及其相關研究	20
第三節 壓力之內涵及其相關研究	36
第參章 研究方法與步驟	46
第一節 研究步驟	46
第二節 研究對象	47
第三節 研究工具	47
第四節 研究流程圖	54
第五節 資料分析	55
第肆章 結果	56
第一節 受試者基本資料之描述性統計量	56

第二節	成年女性在敦煌養生舞課程介入後「情緒指數」之差異..	70
第三節	成年女性在敦煌養生舞課程介入後「壓力指數」之差異..	71
第五章	討論	72
第一節	敦煌養生舞對成年女性的情緒表現之影響.....	72
第二節	敦煌養生舞對成年女性的壓力表現之影響.....	74
第六章	結論與建議	77
第一節	結論.....	77
第二節	建議.....	77
參考文獻	80
附錄	84



附 錄

附錄一	受試者同意書.....	84
附錄二	董氏基金會授權書函.....	85
附錄三	財團法人長庚紀念醫院院授權書函.....	86
附錄四	敦煌養生舞對成年女性的情緒及壓力影響之研究－憂鬱量表 問卷.....	87
附錄五	敦煌養生舞對成年女性的情緒及壓力影響之研究－壓力量表 問卷.....	88
附錄六	敦煌養生舞對成年女性情緒及壓力影響之研究－課程實施前 後個人狀態紀錄.....	89
附錄七	敦煌養生舞對成年女性情緒及壓力影響之研究－課程實施 前後隨班教師觀察課程之紀錄.....	90



表 目 錄

表 2-1	國內外學者對情緒的定義·····	22
表 2-2	國內外學者對壓力的定義·····	38
表 4-1	敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數前測得分之次數分配表·····	58
表 4-2	敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數後測得分之次數分配表·····	61
表 4-3	敦煌養生舞對成年女性壓力指數前測得分之次數分配表·····	64
表 4-4	敦煌養生舞對成年女性壓力指數後測得分之次數分配表·····	67
表 4-5	敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數之前、後測 t 考驗摘要表·····	70
表 4-6	敦煌養生舞對成年女性壓力指數之前、後測 t 考驗摘要表·····	71



圖目錄

圖 2-1	敦煌研究院（2000）敦煌壁畫臨本選集，西方淨土變	9
圖 2-2	敦煌研究院（2000）敦煌壁畫臨本選集，西方淨土變	9
圖 2-3	樊錦詩 陳萬雄（2000），佛涅槃的散花天	10
圖 2-4	樊錦詩 陳萬雄（2000），維摩詰經的天女散花	10
圖 2-5	敦煌舞創始人高金	10
圖 2-6	高金榮（2002），敦煌舞教程	10
圖 2-7	高金榮（2002），敦煌舞教程	11
圖 2-8	高金榮（2002），敦煌舞教程	11
圖 2-9	高金榮（2002），敦煌舞教程	12
圖 2-10	高金榮（2002），敦煌舞教程	12
圖 2-11	玉手芙蓉 薛宇凡（2003）拍攝	13
圖 2-12	蓮華再現 薛宇凡（2003）拍攝	13
圖 2-13	禮拜觀音 薛宇凡（2003）拍攝	16
圖 2-14	眺望仙界 薛宇凡（2003）拍攝	16
圖 2-15	扭轉乾坤 薛宇凡（2003）拍攝	17
圖 2-16	盤古開天 薛宇凡（2003）拍攝	17
圖 2-17	天女散花 薛宇凡（2003）拍攝	17
圖 2-18	金剛力士 薛宇凡（2003）拍攝	17
圖 2-19	迦綾頻伽 薛宇凡（2003）拍攝	18
圖 2-20	慈悲幻化 薛宇凡（2003）拍攝	18
圖 2-21	壓力模式	40
圖 3-1	台灣人憂鬱指數量表	50
圖 3-2	壓力指數評分表	51
圖 3-3	研究流程圖	54
圖 4-1	敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數前測得分之人數分佈圖	59
圖 4-2	敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數前測得分之常態分佈圖	60
圖 4-3	敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數後測得分之人數分佈圖	62

- 圖 4-4 敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數後測得分之常態分佈圖…63
- 圖 4-5 敦煌養生舞對成年女性壓力指數前測得分之人數分佈圖…65
- 圖 4-6 敦煌養生舞對成年女性壓力指數前測得分之常態分佈圖…66
- 圖 4-7 敦煌養生舞對成年女性壓力指數後測得分之人數分佈圖…68
- 圖 4-8 敦煌養生舞對成年女性壓力指數後測得分之常態分佈圖…69
- 圖 4-9 敦煌養生舞對成年女性情緒影響之前後憂鬱指數示意圖…70
- 圖 4-10 敦煌養生舞對成年女性壓力影響之前後壓力指數示意圖…71

