

# 第一章 緒 論

本研究的宗旨是希望藉由實施敦煌養生舞這套課程，以探求它對成年女性的情緒及壓力是否有顯著的相關性，並提供女性朋友休閒運動的新選項。有關緒論部分，旨在闡述本研究之動機、目的、所欲探討的問題、研究假設、範圍與限制，以及相關名詞之詮釋。

## 第一節 研究動機

現代社會的快速變遷，對每個人的生活造成衝擊和影響，加上近來台灣很多社會問題懸而未決，處於大環境不確定的過渡時期，正是人心最不穩定的時候。經濟不景氣，失業率上揚，連帶影響社會犯罪率增加，民眾的憂慮感和不安全感加深，工作擔心失業、退休擔心領不到退休金、走在路上擔心搶劫、待在家裡擔心火災、地震，可以說無所不擔憂。在種種不確定的狀況下，民眾對壓力的承受能力和反應能力相對都會減低，這將嚴重導致民眾的生、心理健康失調。因此，董氏基金會的心理衛生組自民國八十五年（1996）起，積極推動心理健康的概念，以情緒抒解、壓力調適為主題，分別探討了快樂、怒氣表達等情緒系列之研究統計。從民國八十八年（1999）起，更以憂鬱情緒與憂鬱症為主題，進行系列研究調查，包括「憂鬱與憂鬱症」現況調查、「憂鬱症患者與家屬相處狀況」調查、「人際關係與憂鬱症傾向之相關性調查」等等，並透過舉辦座談記者會的方式將調查結果發表（董氏基金會，2005）。

董氏基金會（2000）一份在1999年的報告曾針對大台北地區民眾，以立意抽樣的方式，調查了大台北地區三千位受訪者，有效樣本為兩千六百九十人，對於憂鬱及憂鬱症的認知調查結果顯示，有 53.4% 的人在日常生活中曾經感覺到憂鬱，而感到憂鬱時絕大多數的人採取找人聊天、聽音樂、睡覺等方式排解。

董氏基金會（2002）心理衛生組於 2001 年針對大台北地區 12 歲以上受訪者採立意抽樣法作「大台北地區不同職業者民眾的憂鬱傾向與人際關係的相關性調查」，發出 3000 份問卷，回收有效樣本問卷 2761 件。結果指出，在性別與憂鬱程度的分析中，調查結果顯示，女性在憂鬱程度上比男性嚴重，在受訪民眾之中，女性的憂鬱程度高於男性，有 18.8% 的女性憂鬱程度嚴重，需要專人協助，男性在這方面的比例則是 16.1%。而不同婚姻狀況在憂鬱程度中也有不同，其中婚姻狀況為喪偶者，44.8% 的人憂鬱狀況嚴重，需專人協助；婚姻狀況為分居者，憂鬱程度也很高，22.2% 的人需要專人協助。

董氏基金會（2003）在 2002 年則進一步針對大台北地區、大台中地區、花東地區及大高雄地區 18 歲以上成人進行「民眾憂鬱程度與就醫習慣之相關性調查」施測，總共發出 10822 份問卷，回收有效樣本 7888 份，結果顯示受訪者情緒低落或壓力大時，通常或總是採取的情緒抒解方式以自助處理為多，包括休息、睡覺或做休閒運動等等；對外求助方面，則以找朋友聊聊最多，次之為找家人聊聊，這些方式也是受訪者認為最有效的方式。反而真正願意求助專業醫療體系因而去就醫的人數比例只有 7.6%。當受訪民眾出現身心症狀或生病時，除尋求專業協助外，有 63.5% 的民眾會同時考慮採用尋求宗教信仰庇護的方式，有 49.3% 的民眾選擇同時接受中醫治療（如氣功、推拿、針灸等）。調查也發現，有 32.6% 的受訪者願意嘗試別人介紹的偏方。女性比男性受訪者，更同意同時採用專業協助與宗教信仰上的庇護。

現代成年女性為擺脫舊時代的保守形象，在自我實現的過程中，身兼多重角色，容易產生角色衝突的問題。許近年來有許多研究報告指出，關於女性在面臨角色衝突時產生的現象。例如，女教職人員在家庭、工作及進修三方面角色衝突的內容，包括：子女教養、夫妻關係、婆媳關係等問題、時間不足分擔各種角色、上了年紀精力不夠充足、家庭及學校各自的權力分配問題（莊慧美、田秀蘭，1998）。由於日漸增加的家庭問題及婦女參與就業市場後，因而產生的家務與工作

的雙層壓力。有學者就婦女的角度和經驗出發，深入了解婦女生活的實況，研究後分析，發現婦女在家庭與工作之間呈現許多矛盾衝突現象，但因為期待和諧、幸福的家庭生活、夫妻關係良好，所以願意為家庭做任何犧牲。因而婦女在家庭角色和工作角色上所面臨的矛盾及衝突之困擾現象，就此衍生出許多情緒及壓力相關的問題（曾琴蓮，2004；錢芷娟，2003；鄭忍嬌，2002），這些問題若無法妥善處理，將付出相當大的個人及社會成本。

陳雪霞（2002）在針對中國文化大學生活應用科學研究所的女性在職研究生所作之就讀研究所的角色衝突相關研究中指出：**1.**成年女性角色衝突情形會產生壓力、時間不足、健康狀況產生變化、人際關係變差等情形。**2.**研究對象在角色衝突上的因應方式，主要是透過以下五種方式：紓解生理及心理的壓力、有效的時間管理、尋求生活周邊相關資源、建立良好的人際溝通以及調整認知等方式。

根據上述研究調查的結果，顯然台灣的女性民眾在遇到相關「情緒」及「壓力」的負面問題時，多半以自助處理方式來取得紓解的出口，然而過去的研究卻顯示運動相關課程之介入能有效改善人們情緒與壓力的負面效。台大醫院職能治療室職能動力小組對舞蹈治療提出「任何的活動，包含打拳、運動、音樂、美術，只要是能讓人心情愉快、有參與的意願且帶來正向的感覺經驗時，這些活動便包含了治療的功效」之觀點，而舞蹈治療便是結合了舞蹈、藝術、治療、透過身體和動作來達到治療性的目的（黃麗卿，2003）。吳德玉（2004）的研究發現改變生活型態及增加身體活動可以降低 35-55%罹患心血管疾病的危險性，並且進一步指出，中年婦女經過規律的運動訓練後，心血管疾病危險群危險因子較運動前的改善，並且情緒狀態也受其影響在規律的運動訓練後得到改善。

近幾年台灣推動舞蹈治療的研究中發現，舞蹈是人類最古老最直接的身體語言，而身體語言是一種非口語的表達情緒管道，因此嘗試從觀察身體動作的表達方式去了解人們的心理困擾，並進一步利用身

體表達的角度去認識、面對、或進而處理情緒困擾，引導情緒回到正常健康的軌道，然後再以健康的情緒去面對當初造成困擾的問題癥結，再度重塑完全的身心健康，這整個心理與身體互動的過程就是舞蹈治療。

因此，在台灣目前進入休閒舞蹈發展的新紀元之下，各種運動項目、體適能健康俱樂部與舞蹈補習班（社）林立，既提供民眾促進身心健康的休閒環境及意識，對於這種生活保健的新類型，更應該適時發揮其最大功效，來幫助調解民眾心理層面所面臨的重大危機，為本研究之主要動機。

## 第二節 研究目的

依據上述之研究動機，研究者透過相關文獻的搜集與資料的整理，擬以「敦煌養生舞」為課程教材主軸，以舞蹈課程介入方式來探討其對於成年女性情緒及壓力影響，其中具體的研究目的有二：

- 一、探討目前國內成年女性在敦煌養生舞課程介入後，其「情緒指數」上的差異情形。
- 二、探討目前國內成年女性在敦煌養生舞課程介入後，其「壓力指數」上的差異情形。

## 第三節 研究問題

依照以上的研究目的，本研究欲解決的問題為證明敦煌養生舞對無接觸過本教材的成年女性，在 6 週的敦煌養生舞課程介入後，是否對其情緒及壓力有具體的助益及影響，欲達成理解的問題如下：

- 一、目前國內成年女性在敦煌養生舞課程介入後，其「情緒指數」上的表現是否具有顯著差異？
- 二、目前國內成年女性在敦煌養生舞課程介入後，其「壓力指數」

上的表現是否具有顯著差異？

## 第四節 研究假設

根據上述的研究問題，研究者提出以下的研究假設：

- 一、探求目前國內成年女性在敦煌養生舞課程介入後，其「情緒指數」上的表現有顯著差異。
- 二、探求目前國內成年女性在敦煌養生舞課程介入後，其「壓力指數」上的表現有顯著差異。

## 第五節 研究範圍與限制

- 一、本研究是以台北市、板橋市、桃園市三個地區的成年女性為研究對象。設定所有接受此次研究的受試者對於實驗的歷程之中，皆自願能配合全程 6 週之課程施測，確實進行本實驗所給予的敦煌養生舞課程，且真實將其心理的狀況填寫於測量的量表之中。
- 二、本研究為了尋求研究受試者，在人、時、地等諸多情形因素考量下，本研究的受試者設定為上述地區的社區大學學生或者是大學以上舞蹈系學生及民間舞蹈教室的學生。
- 三、此次研究中研究者必須試圖排除受試者本身對此敦煌養生舞課程的內容接受度，或個人舞蹈學習背景抑或是其自我評定價值上之差異而產生在研究上的主觀結果。以上是研究者為求避免產生上述不客觀之現象，所面臨的一大限制及難題。

## 第六節 名詞詮釋

茲將本研究的研究對象和研究變相的名詞意義說明如下：

### 一、 敦煌養生舞(Tung-Huang Health & Fitness Dance)，簡稱 THHFD

經由中國古典舞蹈裡的敦煌舞為主要元素，再與國內時下的休閒舞蹈活動做融合，並萃取精隨、優點與健康概念等，所編撰的舞蹈教材，其具娛樂、健身、及陶冶心靈的功能。其中站姿養生組合動作有十套，其中包含：（一）玉手芙蓉、（二）蓮華再現、（三）禮拜觀音、（四）眺望仙界、（五）扭轉乾坤、（六）盤古開天、（七）天女散花、（八）金剛力士、（九）迦綾頻伽、（十）千手幻化。此外，有四套組合為坐姿養生動作組合，其中包含：（一）側臥紫竹、（二）花雨甘露、（三）翱翔天際、（四）明心見性（冥想）；此外尚有相關舞作六首包含：（一）散花飄香、（二）力士武伎、（三）霓裳、（四）天宮伎樂—反彈琵琶、（五）雲水、（六）慈悲幻化。

### 二、 成年女性(Adult Women)

本研究採用根據運動生理學上的劃分，將參與休閒運動的女性分為三部份：青少年女性（13 至 18 歲）；成年女性（包括職業婦女及中年婦女：18 歲以上至 60 歲以下）；年長婦女（60 歲以上）。依據 Harvigurst 於 1952 年所提出的發展任務論而言。而本研究對象指的成年期女性，係指 18 歲以上的女性，為本研究對象的年齡層範圍。

### 三、 情緒(Emotion)

牛津英語字典上的解釋為：「情緒是心靈、感覺或感情的激動或騷

動，泛指激動或興奮的心理狀態。」簡單來說，正是中國人所謂的喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲之七情，都可說是情緒（林淑美，2000）。

情緒是一種內在的不安，會產生強烈的心理感受和生理變化，此種身心感受是屬意識層面的情意部份，感受強烈時會促使個體採取外在的行動（廖翌妙，2001）。

情緒是指某一個體受到某種刺激，所產生的一種身心激動狀態。情緒狀態的發生，雖為個體裡變化和行為反應，卻不易為個體本身所控制，故對個體的生活極具影響作用（陳簾仔，2004）。

本研究所指的情緒一辭定義是：情緒是當個體受到外在所給予的刺激後，而在生理及心理上所產生的狀態變化，而此種身心感受是屬於不易為個體本身所控制的意識層面，並且會在接受刺激後會促使個體在外在行為上表現出來的行徑或態度。

#### 四、 壓力(Stress)

國內曾瀟瑤在 2004 年研究中對國內外的壓力定義所作的歸納中得知：學術上對壓力的定義大致分為三種：（一）刺激形型式—此觀點源於物理學與工程學，認為壓力是外來的力量，可能使個體產生負擔困擾等反應，不管是有機或無機體都有一個忍受的程度，壓力就可能造成暫時幸或永久性的傷害。（二）反應型式—觀點根源於醫學，以生理學角度來看，認為壓力是個體對於外界的刺激所產生的反應，Selye 就是此派的最佳代表人物。（三）互動型式—此觀點主張壓力的產生因人與環境艱困在某種特殊關係壓力是人與環境不斷互動過程中的一種複雜的動態系統同時考慮了反應與刺激兩種，Lazarus 即為此派代表。本研究設定以「反應型式的壓力」為探討變項之一

本研究所指的壓力定義是指：個體對於外在的刺激在累積後所產生的反應，亦指人與環境中受到負擔及困擾所忍受的程度，而經由個體的累積而展現出來的外顯行為。