

# 第參章 研究方法與步驟

## 第一節 研究步驟

本研究採量化之研究，以方案實施評估的方式來檢測「敦煌養生舞」對國內成年女性的情緒及壓力之相關影響。本研究的過程分為兩部份：探求國內臨床研究後之相關有效量表、前測階段、後測階段。

探求國內臨床研究後之相關有效量表：研究者針對近年來國內進行相關情緒及壓力或憂鬱症臨床研究的醫院機構或民間研究團體的量表資料作仔細挑選，選出最適合研究對象來做的相關量表，讓研究對象在進行相關本研究量表填寫時，可以清楚了解此研究量表的每項問題，並可以確實的作答，以避免有關量表問題對此研究對象帶來的疑慮及困擾，而影響了填寫後此研究量表的有效性，降低了研究的效率。

前測階段：在研究者建立正式問卷後，將尋求此研究的受試者，受試者在尚未接觸過敦煌養生舞課程教材前，對受試者說明研究目的及過程，並在徵求獲得受試者願意配合研究下簽署相關研究的同意書後。在簽署同意書後開始進行前測動作，並將所有的有效問卷取回並進行基本資料及問卷施測結果的建檔，作為日後與後測問卷結果的比較依據。

後測階段：在受試者進行 6 週（每週一次）的敦煌養生舞教材教學課程實施後，對受試者再次進行研究後測的動作，並收回有效問卷進行施測結果的建檔。

將最後得知的後測數據與前測數據進行統計建檔及分析比較，獲得研究的結果。用統計分析方式獲得受試者在進行敦煌養生舞課程之前後情緒及壓力上的差異是否顯著的有效數據。

## 第二節 研究對象

- 一、 找尋尚未接受過敦煌養生舞教材的成年女性作為本研究之目標，並在對其說明研究目的後，徵求自願配合 6 週的課程訓練，且同意接受本研究相關的施測問卷同意書簽署的人，將其做建檔編號作為研究的受試者。
- 二、 受試者的背景來源是以研究者就近的教學環境中去尋求。包含如下：中國文化大學舞蹈系一年級學生、中國文化大學舞蹈系 4 年級學生、板橋社區大學新潮有氧 A 班學員、板橋社區大學新潮有氧 B 班學員、桃園統領文化教室敦煌養生班學員等共 97 位。

## 第三節 研究工具

本研究與預計會利用國內已在臨床研究上已使用多年之「臺灣人憂鬱指數量表」、「壓力指數評分表」作為有效量表，來對本研究之受試者進行前測及後測的進行。以下為「成年人憂鬱症量表」、「壓力指數評分表」的內容：

- 一、「臺灣人憂鬱指數量表」

### 研究量表來源

鑑於憂鬱症不易被民眾察覺，與容易為臨床醫師低估的緣故，高雄長庚醫院精神科發展了一份適合各階層民眾評估的自填問卷：「台灣人憂鬱問卷」（參閱附表及圖 3-1），經過標準化的測試，其信度與效度均相當良好（李昱等，長庚醫學雜誌 2000;23:688-94）。

### 記分原則與判讀

此問卷共 18 題，每題 0 至 3 分，依據個案最近一個星期以來，自

己身體與情緒狀態之真正感覺，加以勾選。勾選 0 者，表示個案過去一星期沒有或極少(每週一天以下)有該症狀；勾選 1 者，表示個案過去一星期有時候(每週 1-2 天)有該症狀；勾選 2 者，表示個案過去一星期時常(每週 3-4 天)有該症狀；勾選 3 者，表示個案過去一星期經常(每週 5-7 天)有該症狀。總分為 18 題結果之加總，最低為 0 分、最高分為 54 分，而總分在 19 分(含 19)以上時就須注意有憂鬱症的傾向。

## 問卷之應用

此問卷可以推廣於社區衛生所、開業診所、綜合醫院臨床各科、與社會大眾，能及早偵測出可能的憂鬱患者，建議總分在 19 分以上者，應早期接受心理輔導與精神科醫師之診治。

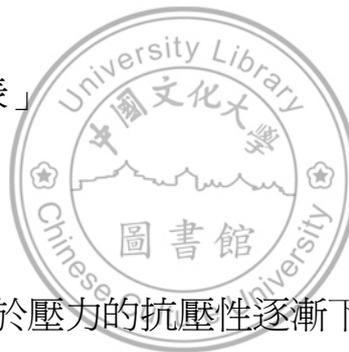
## 二、「壓力指數評分表」

### 研究量表來源

鑑於目前國人對於壓力的抗壓性逐漸下滑，且因壓力過大往往不易被民眾察覺，但是一旦沒有適時且適當的紓解或是管理下，很容易做出令人遺憾的社會案件。且此現象表現容易為臨床醫師低估的緣故，國內敏盛醫院、花蓮醫院精神科、樂生療養院、省立桃園療養院等皆共同引用一份適合各階層民眾評估的自填問卷：「壓力指數評分表」(參閱圖 3-2)，經過標準化的測試，其信度與效度均相當良好。

### 記分原則與判讀

此問卷共 30 題，每題記分方式採一題一分計算，依據個案最近一個星期以來，自己身體與情緒狀態之真正感覺，來進行勾選作答。有勾選者，表示個案過去一星期有時候有該症狀加以勾選；無勾選者，



則反之，表示個案過去一星期沒有或極少有此症狀表現。總分為 30 題結果之總和，最低為 0 分、最高分為 30 分，結果表現分為以下四種情形：(1) 其中 0~5 分則為表現正常；(2) 6~10 分責判定為輕度壓力，建議受試者請安排時間休養或改變心情；(3) 11~20 分則判定為中度壓力，建議受試者應找醫生商量，設法減輕身體的症狀；(4) 21~30 分則判定為強度壓力，建議受試者若不設法紓解會有危險，必須盡快找專科醫師進行診療。

### 問卷之應用

此問卷可以推廣於社區衛生所、開業診所、綜合醫院臨床各科、與社會大眾，能及早偵測出可能的憂鬱患者，建議總分在 11 分以上者，應早期接受心理輔導與精神科醫師之診治。



## 一、「台灣人憂鬱指數量表」

	沒有或極少 (每週一天以下)	有時候 (每週1-2天)	時常 (每週3-4天)	經常 (每週5-7天)
1. 我覺得想哭。.....	0	1	2	3
2. 我覺得心情不好。.....	0	1	2	3
3. 我覺得比以前容易發脾氣。.....	0	1	2	3
4. 我睡不好。.....	0	1	2	3
5. 我覺得不想吃東西。.....	0	1	2	3
6. 我覺得心肝頭或胸坎綁綁 (經常覺得胸口悶悶的)。.....	0	1	2	3
7. 我覺得不輕鬆、不舒服(不爽快)。.....	0	1	2	3
8. 我覺得身體疲勞虛弱、無力 (身體很虛、沒力氣、元氣、體力)。.....	0	1	2	3
9. 我覺得很煩。.....	0	1	2	3
10. 我覺得記憶力不好。.....	0	1	2	3
11. 我覺得做事時無法專心。.....	0	1	2	3
12. 我覺得想事情或做事時，比平常要緩慢。	0	1	2	3
13. 我覺得比以前較沒信心。.....	0	1	2	3
14. 我覺得較會往壞處想。.....	0	1	2	3
15. 我覺得想不開，甚至想死。.....	0	1	2	3
16. 我覺得對什麼事都失去興趣。.....	0	1	2	3
17. 我覺得身體不舒服 (譬如：頭痛、頭暈、心悸或肚子不舒服)...	0	1	2	3
18. 我覺得自己很沒用。.....	0	1	2	3

圖 3-1 台灣人憂鬱指數量表

\* 本資料來源引用國內高雄長庚醫院精神科李昱醫生與國科會合作所研發之有效量表。

## 二、「壓力指數評分表」

《壓力指數評分表》	
<p>從以下這些問題，可初步了解您的壓力指數，請回答最近一週是否有以下情形，如果有，請打勾：</p>	
<p><input type="checkbox"/>01 總是覺得頭重重，腦袋昏昏沉沉的</p> <p><input type="checkbox"/>02 眼睛比以前更容易疲勞</p> <p><input type="checkbox"/>03 有時會鼻塞，有時鼻子怪怪的</p> <p><input type="checkbox"/>04 有時會頭暈，但以前並沒有此情形</p> <p><input type="checkbox"/>05 常感覺站起來時會頭暈，而且還會瞬間頭暈眼花，站不穩</p> <p><input type="checkbox"/>06 有時會耳鳴，但以前並沒有此情形</p> <p><input type="checkbox"/>07 嘴破的情形比以前更容易發生</p> <p><input type="checkbox"/>08 經常喉嚨痛</p> <p><input type="checkbox"/>09 舌頭經常長白色舌苔，但以前並不會</p> <p><input type="checkbox"/>10 以前喜歡吃的東西，現在並不覺得那麼想吃，對食物的喜好逐漸改變</p> <p><input type="checkbox"/>11 覺得胃裡的食物沒有被消化，常覺得胃怪怪的</p> <p><input type="checkbox"/>12 肚子發脹、疼痛及腹瀉、便秘交替出現</p> <p><input type="checkbox"/>13 肩膀酸痛</p> <p><input type="checkbox"/>14 背部和腰部常感到疼痛</p> <p><input type="checkbox"/>15 比以前更容易疲勞，而且此疲勞好像不太能消除</p> <p><input type="checkbox"/>16 體重下降，有時會沒有食慾</p> <p><input type="checkbox"/>17 稍微做點事就立刻感到疲憊</p> <p><input type="checkbox"/>18 有時早上起床時仍覺得不舒暢，好像前一天的疲累還未完全消除</p> <p><input type="checkbox"/>19 對工作提不起勁，注意力也無法集中</p> <p><input type="checkbox"/>20 夜裡難以入睡</p> <p><input type="checkbox"/>21 常常作夢，但以前並不會</p> <p><input type="checkbox"/>22 半夜一、二點時會醒過來，之後就再也睡不著</p> <p><input type="checkbox"/>23 常會突然覺得喘不過氣來，好像缺氧一樣</p> <p><input type="checkbox"/>24 有時會有心悸的症狀，以前並不會</p> <p><input type="checkbox"/>25 有時覺得胸口好像被勒緊班地疼痛</p> <p><input type="checkbox"/>26 常感冒，而且不容易好</p> <p><input type="checkbox"/>27 容易為一點小事就生氣，覺得煩躁不安</p> <p><input type="checkbox"/>28 手腳常覺得冰冷，以其不太會有此情況</p> <p><input type="checkbox"/>29 容易流汗，尤其是手掌及腋下</p> <p><input type="checkbox"/>30 不太想與人接觸，變得有點退縮，覺得麻煩，但以前並不會</p>	
<p><b>計分方式：</b>（一題一分）</p> <p>0~05 分      正常</p> <p>6~10 分      輕度壓力——請安排時間休養或改變心情</p> <p>11~20 分      中度壓力——找醫生商量，設法減輕身體的症狀</p> <p>21~30 分      強度壓力——不設法紓解會有危險，必須盡快找專科醫師進行診療</p>	
<p>本文資料來源引用以下單位所使用之有效工具：敏盛醫院/花蓮醫院精神科/樂生療養院/省立桃園療養院</p>	

圖 3-2 壓力指數評分表

### 三、敦煌養生舞課程

對受試者展開為期 6 週的本課程訓練，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。

研究者在進行授課時以口述教學法、示範教學法等實施課程教學。而本次研究中研究者以敦煌養生舞中的其中 3 套站姿課程及 2 套坐姿課程為研究工具，其中三套站姿課程分別為：（一）玉手芙蓉、（二）蓮華再現、（三）禮拜觀音；其中兩套坐姿課程分別為：（一）側臥紫竹、（二）明心見性（冥想）。

課程進程序分以下四階段如下：

（一）首先在課程開始前，研究者先了解受試者的當天身體狀況是否適合進行此項活動，再評估開始進行第一階段的暖身活動約 10 分鐘。

（二）在受試者皆投入參與了全程暖身活動後，再進行下一階段的重點示範教學，親自示範當天敦煌養生舞課程在進行所要特別注意的地方，如課程裡所要展現的意義、動作方向、動作質感、呼吸方法及提醒學習者常容易犯錯的地方等等，約 10 分鐘。

（三）在確認受試者對於當天課程內容有一定程度了解時，再開始進行主要課程的練習，以玉手芙蓉、蓮華再現、禮拜觀音、側臥紫竹四套課程動作為主，主要課程時間加起來約運用 35 分鐘。

（四）受試者在順利完成前三階段的課程進行後，開始進行最後階段的緩和活動，以敦煌養生舞課程中的坐姿課程：明心見性（冥想），將其作為此階段主要進行內容，研究者以口述教學等引導方式，來帶領受試者進行放鬆，達到所謂身、心、靈的提昇及淨化。

### 四、風潮唱片的「花神」系列上下專輯之音樂

研究者之所以選擇此兩張音樂 CD 作為課程工具之一，其主要原

因來自於作曲者在做此音樂時，目的是針對詩畫中的意境作為編創音樂的元素，而創作出的音樂風格及目的，正是希望音樂能使聽眾獲得內心的平靜與身、心、靈的平衡。其創作風格與敦煌養生舞課程中的精神及所要營造的意境氛圍極為相似。又因此音樂的旋律及音樂的速度都很適用與此課程的進行；在時間上的長度與課程動作進行上搭配起來非常契合，故選擇之。



## 第四節 研究流程圖

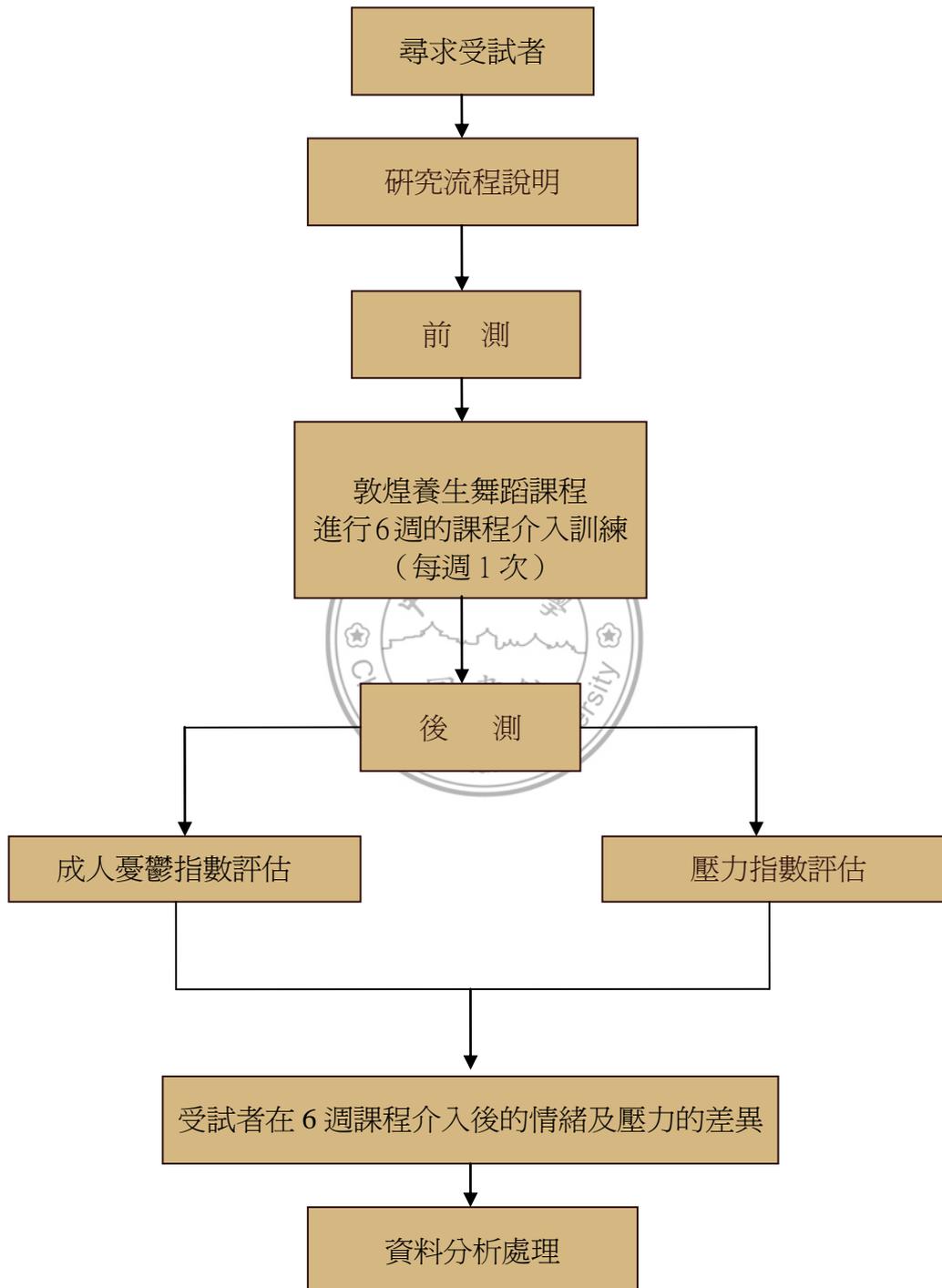


圖 3-3 研究流程圖

## 第五節 資料分析

- 一、將受試者的基本資料及問卷施測結果進行建檔。
- 二、以平均數及標準差、次數分配等描述性統計量顯示受試者的基本資料。
- 三、以相依樣本 t 考驗，檢定成年女性在憂鬱指數上前、後測的差異情形。
- 四、以相依樣本 t 考驗，檢定成年女性在壓力指數上前、後測的差異情形。
- 五、顯著水準定為  $\alpha = .05$ 。

