

第肆章、結果

第一節 受試者基本資料之描述性統計量

本研究原本徵募 98 名成年女性為受試對象，但其中 1 名居住於板橋之受試者在兩項實驗設計皆僅有完成前測，因此將該名受試者的施測結果予以排除。實際上完成前、後測之受試對象，分別為居住於台北市(n=61)、板橋市(n=18)、桃園市(n=18)的成年女性(total n=97)，身高 159.80 ± 2.28 公分，體重 53.60 ± 4.04 公斤，年齡 29.40 ± 10.09 歲。

研究結果的分析整理獲得的四個統計表格如下包括：表 4-1 為受試者在接受敦煌養生舞課程的憂鬱指數前測得分之次數分配表，表 4-2 則為憂鬱指數後測得分之次數分配表。表 4-3 為壓力指數前測得分之次數分配表，表 4-4 為壓力指數後測得分之次數分配表。而以上的表格內容呈現方式如下：分別把研究中所有受試者憂鬱指數前後測得分情形及壓力指數在前後測的得分情況，依照得分、人數、百分比、累積百分比等四個項目來表示。

研究結果的分析整理獲得的八個圖形如下包括：圖 4-1 為受試者在接受敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數前測得分之人數分佈圖，圖 4-2 為敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數前測得分之常態分佈圖，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，圖 4-4 為憂鬱指數後測得分之常態分佈圖，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，圖 4-6 為憂鬱指數前測得分之常態分佈圖，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，圖 4-8 為憂鬱指數後測得分之常態分佈圖。

而上述中的其中的圖 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、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，圖示意義呈現方式分別是把研究中所有受試者憂鬱指數前後測得分情形，依照得分總和 0~18 的人數及其累積百分比與得分總和 19 分以上及其累積百分比等兩個部份用派形圖法來表示。至於 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、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等四個圖形的圖示意義呈現方式分別是把研究中所有受試者的壓力指數在前後測的得分情況，依照得分總和 0~5 分、6~10 分、11~20、21~30 分等的四個累積人數及其個別的累積百分比用「立體圓形圖」以四個部份來表示。

而另外的圖 4-2 為敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數前測得分之常態分佈圖，圖 4-4 為憂鬱指數後測得分之常態分佈圖，圖 4-6 為憂鬱指數前測得分之常態分佈圖，圖 4-8 為憂鬱指數後測得分之常態分佈圖等四圖示意義呈現的方式則是依照得分及人數用「折線圖、直條圖」來表示。以上的圖示意義是指：研究中所有受試者的壓力指數前測得分情形及其常態分佈的曲線，當壓力指數的得分總和低的人越多時，則曲線的高峰頂點會越向座標左側靠近；反之則向座標右側靠近。但是當各得分總合的人數越平均時，曲線的表弧度角度會越大；反之則曲線角度越小會。



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

得分	人數	百分比	累積百分比
0	5	5.2	5.2
2	4	4.1	9.3
3	4	4.1	13.4
4	4	4.1	17.5
5	6	6.2	23.7
6	2	2.1	25.8
7	6	6.2	32.0
8	10	10.3	42.3
9	7	7.2	49.5
10	3	3.1	52.6
11	4	4.1	56.7
12	2	2.1	58.8
13	5	5.2	63.9
14	3	3.1	67.0
15	2	2.1	69.1
16	7	7.2	76.3
17	2	2.1	78.4
18	2	2.1	80.4
19	4	4.1	84.5
20	1	1.0	85.6
21	2	2.1	87.6
22	3	3.1	90.7
25	1	1.0	91.8
27	1	1.0	92.8
28	1	1.0	93.8
29	1	1.0	94.8
38	2	2.1	96.9
39	1	1.0	97.9
41	1	1.0	99.0
42	1	1.0	100.0
總和	97	100.0	

以上的表4-1所表達的意思以第一列及第二列的資料來舉例說明之，第一列是指：受試者在敦煌養生舞課程介入前測憂鬱指數得分總分為0

分的人數有5人，佔所有受試者人數的5.2%；第二列是指：受試者在敦煌養生舞課程介入前憂鬱指數得分總和為2分的人數有4人，佔所有受試者人數的4.1%，而從得分總和0分到2分的累積人數百分比已累積至9.3%；故其他資料用同樣方式以此類推即可。

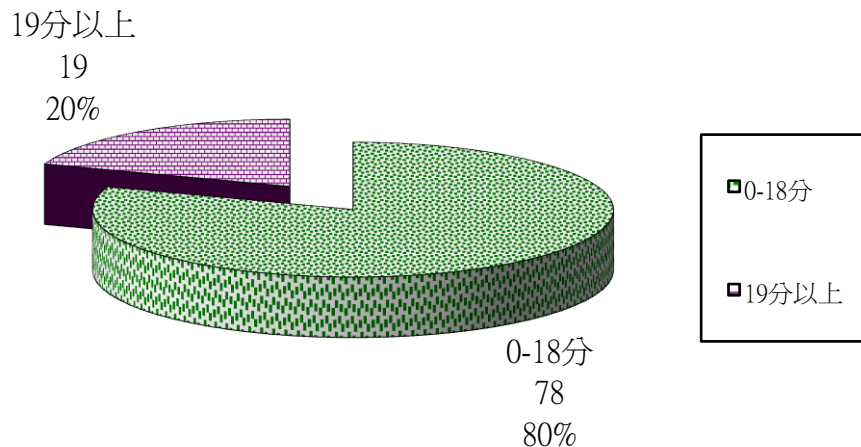


圖 4-1 敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數前測得分之人數分佈圖

以上的圖 4-1 代表的意義是指：所有受試者憂鬱指數前測得分情形，依照得分總和 0~18 的人數有 78 人，其累積百分比近 80%；而得分總和 19 分以上的人數有 19 位及其累積百分比近 20%。

以下的圖 4-2 表示意義是指：研究中所有受試者的憂鬱指數前測得分情形得分總和低的人很多，大多集中在 0~20 分區域。曲線的高峰頂點約是落在 12 分左右之區域上頭，但是當各得分總合的人數較為平均，曲線的表弧度角度較大。

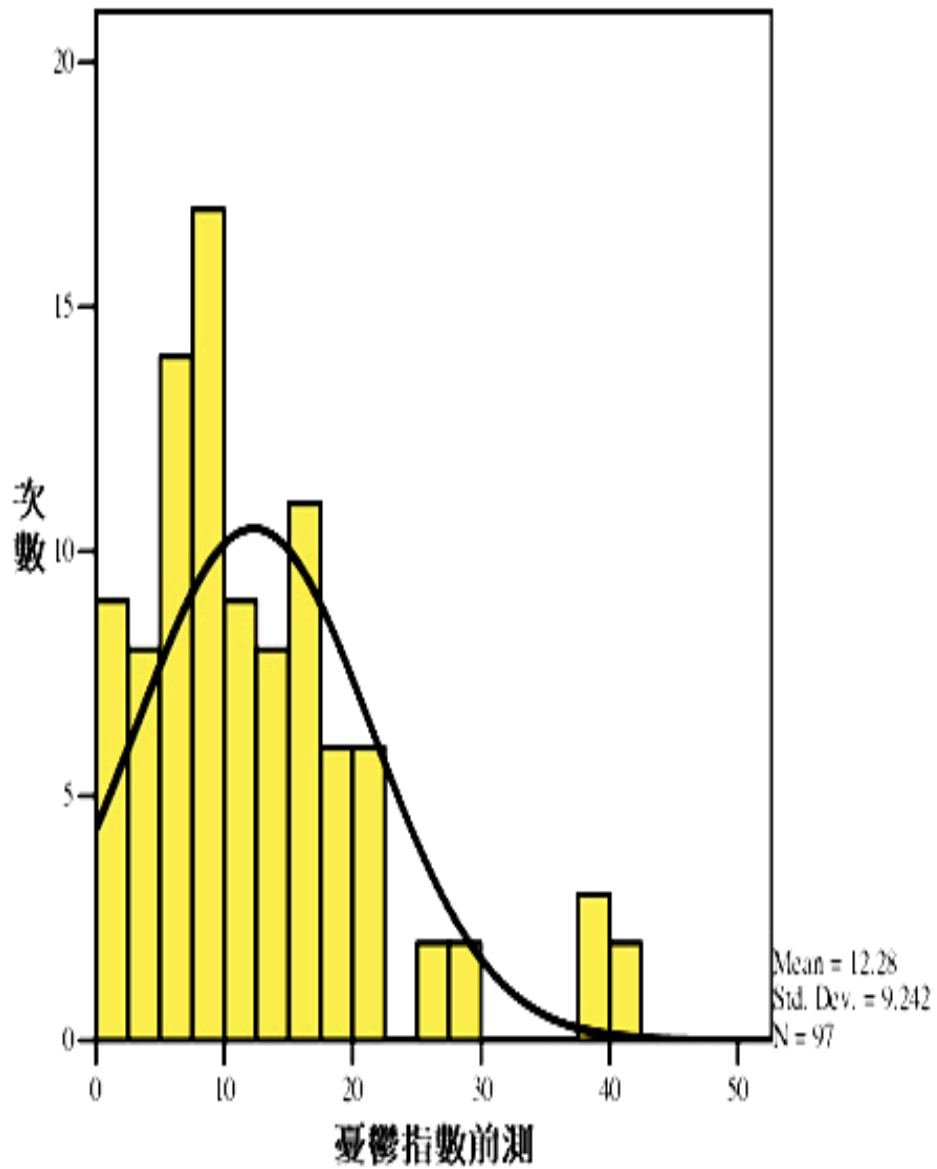


圖4-2 敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數前測得分之常態分佈圖

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

得分	人數	百分比	累積百分比
0	8	8.2	8.2
1	2	2.1	10.3
2	9	9.3	19.6
3	6	6.2	25.8
4	9	9.3	35.1
5	4	4.1	39.2
6	5	5.2	44.3
7	7	7.2	51.5
8	4	4.1	55.7
9	7	7.2	62.9
10	1	1.0	63.9
11	4	4.1	68.0
12	6	6.2	74.2
13	1	1.0	75.3
14	7	7.2	82.5
15	1	1.0	83.5
16	1	1.0	84.5
17	3	3.1	87.6
18	2	2.1	89.7
19	3	3.1	92.8
20	1	1.0	93.8
22	1	1.0	94.8
24	1	1.0	95.9
27	1	1.0	96.9
33	3	3.1	100.0
總和	97	100.0	

以上的表4-2所表達的意思以第一列及第二列的資料來舉例說明之，第一列是指：受試者在敦煌養生舞課程介入的後測憂鬱指數得分總分為0分的人數有8人，佔所有受試者人數的8.2%；第二列是指：受試者在敦煌養生舞課程介入前憂鬱指數得分總和為1分的人數有2人，佔所有受試者人數的2.1%，而從得份分總和0分到2分的累積人數百分比已累積至10.3%；故其他資料用同樣方式以此類推即可。

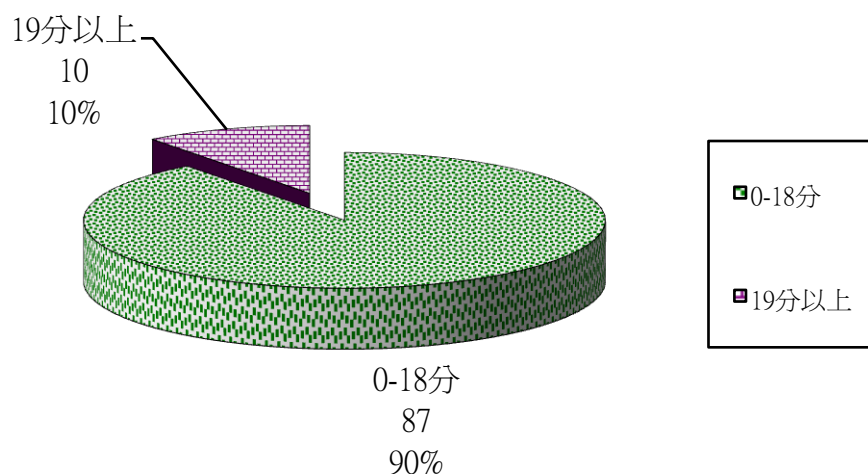


圖 4-3 敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數後測得分之人數分佈圖

以上的圖 4-3 代表的意義是指：所有受試者憂鬱指數後測得分情形，依照得分總和 0~18 的人數有 87 人，其累積百分比近 90%；而得分總和 19 分以上的人數有 10 位及其累積百分比近 10%。

以下的圖 4-4 表示意義是指：研究中所有受試者的憂鬱指數後測得分情形得分總和低的人很多，大多集中在 0~10 分區域。曲線的高峰頂點約是落在 8 分左右之區域上頭，但是當各得分總合的人數特別集中於 0~10，曲線的表弧度角度較小且曲線也較前測之圖 4-2 的曲線更靠近座標左側。

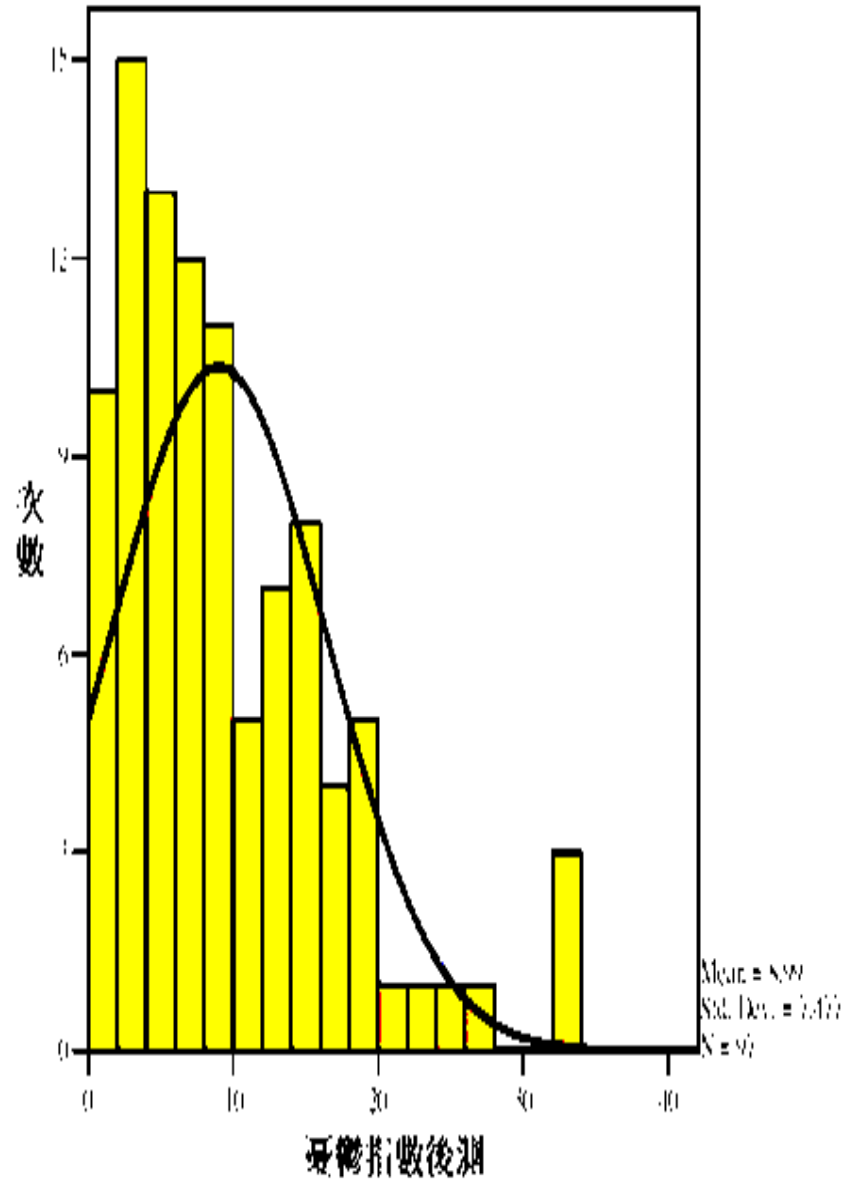


圖4-4 敦煌養生舞對成年女性憂鬱指數後測得分之常態分佈圖

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

得分	人數	百分比	累積百分比
0	1	1.0	1.0
1	6	6.2	7.2
2	6	6.2	13.4
3	7	7.2	20.6
4	10	10.3	30.9
5	14	14.4	45.4
6	10	10.3	55.7
7	8	8.2	63.9
8	7	7.2	71.1
9	6	6.2	77.3
10	5	5.2	82.5
11	4	4.1	86.6
12	2	2.1	88.7
13	1	1.0	89.7
15	4	4.1	93.8
16	3	3.1	96.9
19	1	1.0	97.9
20	1	1.0	99.0
24	1	1.0	100.0
總和	97	100.0	

以上的表格所表達的意思以第一列及第二列的資料來舉例說明之，第一列是指：受試者在敦煌養生舞課程介入的前測壓力指數得分總分為0分的人數有1人，佔所有受試者人數的1.0%；第二列是指：受試者在敦煌養生舞課程介入前憂鬱指數得分總和為1分的人數有6人，佔所有受試者人數的6.2%，而從得份分總和0分到2分的累積人數百分比已累積至7.2%；故其他資料用同樣方式以此類推即可。

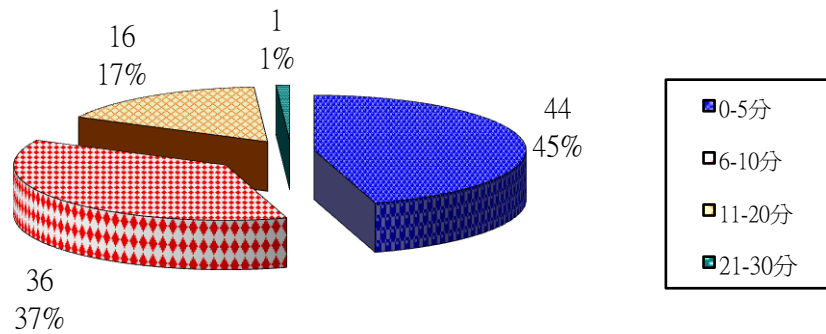


圖 4-5 敦煌養生舞對成年女性壓力指數前測得分之人數分佈圖

以上的圖形有代表的意義是指：研究中所有受試者的壓力指數在前測的得分情況，得分總和0~5分的人有44人，其累積百分比近46%；而得分總和6~10分的人有36人，其累積百分比近37%；得分總和11~20分的人數有16人，其累積百分比近16%；得分總和21~30分的人數有1人，其累積百分比為1%。

以下的圖 4-6 表示意義是指：研究中所有受試者的壓力指數前測得分情形得分總和低的人數很多，大多集中在 5~10 分區域。曲線的高峰頂點約是落在 7~8 分左右之區域上頭，但是當各得分總合 0~10 的人數較為平均，故其呈現的曲線的表弧度角度較大。

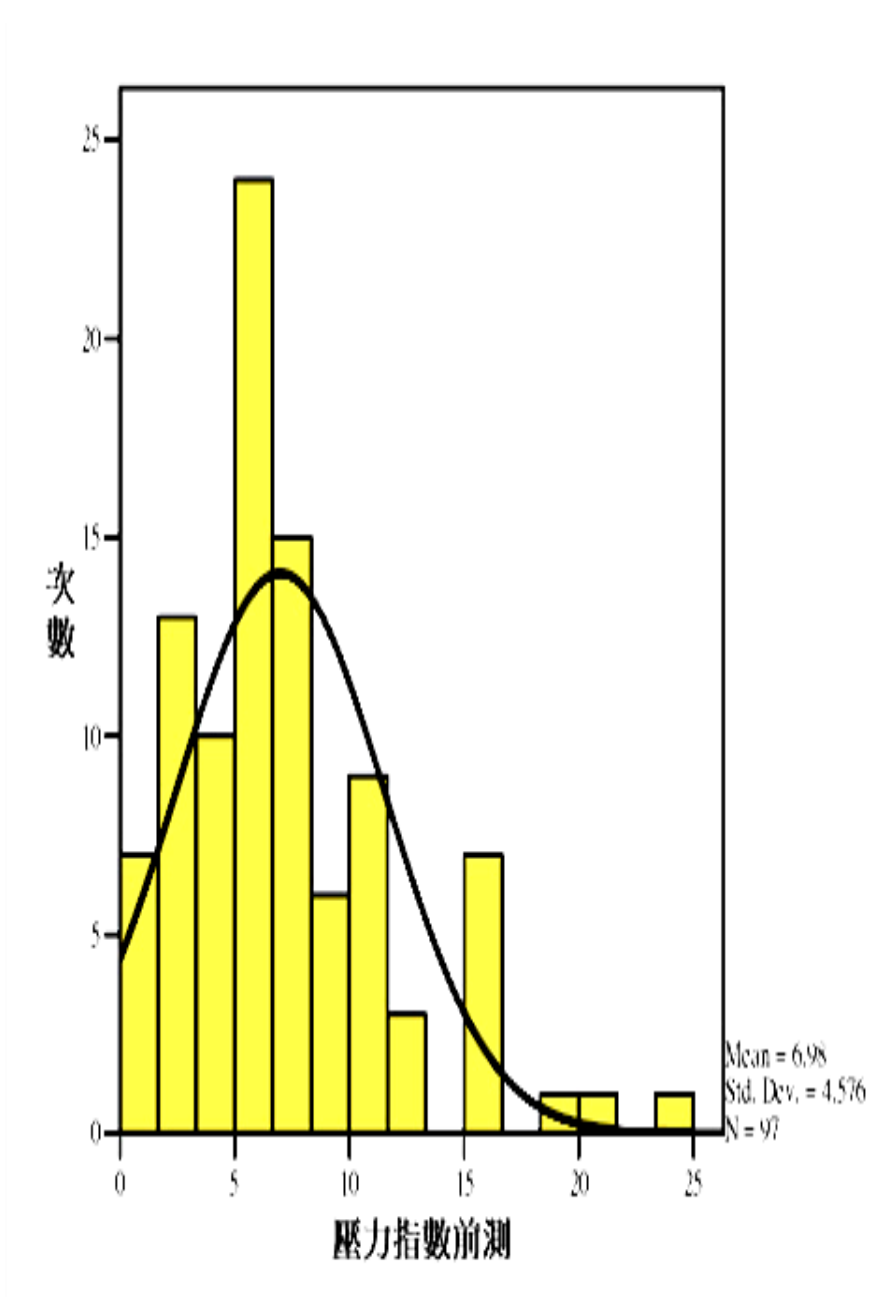


圖4-6 敦煌養生舞對成年女性壓力指數前測得分之常態分佈圖

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

得分	人數	百分比	累積百分比
0	24	24.7	24.7
1	6	6.2	30.9
2	14	14.4	45.4
3	9	9.3	54.6
4	12	12.4	67.0
5	12	12.4	79.4
6	5	5.2	84.5
7	5	5.2	89.7
8	2	2.1	91.8
9	3	3.1	94.8
10	1	1.0	95.9
13	1	1.0	96.9
14	2	2.1	99.0
21	1	1.0	100.0
總和	97	100.0	

以上的表格所表達的意思以第一列及第二列的資料來舉例說明之，第一列是指：受試者在敦煌養生舞課程介入前測憂鬱指數得分總分為0分的人數有24人，佔所有受試者人數的24.7%；第二列是指：受試者在敦煌養生舞課程介入前憂鬱指數得分總和為1分的人數有6人，佔所有受試者人數的6.21%，而從得分總和0分到2分的累積人數百分比已累積至30.9%；故其他資料用同樣方式以此類推即可。

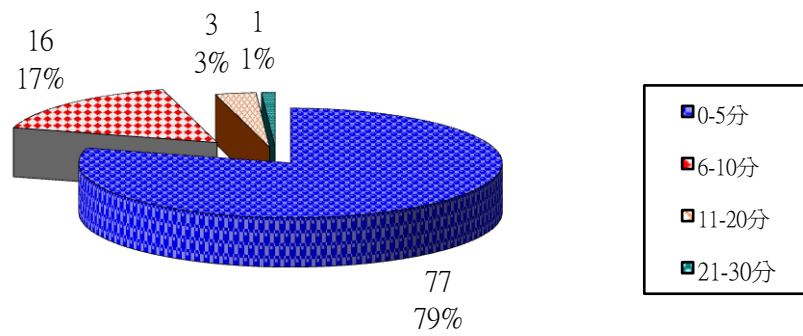


圖 4-7 敦煌養生舞對成年女性壓力指數後測得分之人數分佈圖

以上的圖形有代表的意義是指：研究中所有受試者的壓力指數在後測的得分情況，得分總和 0~5 分的人有 77 人，其累積百分比近 80%；而得分總和 6~10 分的人有 16 人，其累積百分比近 16%；得分總和 11~20 分的人數有 3 人，其累積百分比近 3%；得分總和 21~30 分的人數有 1 人，其累積百分比為 1%。

以下的圖 4-8 表示意義是指：研究中所有受試者的壓力指數後測得分情形得分總和低的人很多，大多集中在 0~5 分區域。曲線的高峰頂點約是落在 3~5 分左右之區域上頭，但是當各得分總合的人數特別集中於 0-3 分之間，曲線的表弧度角度較小且曲線也較前測之圖 4-6 的曲線更靠近座標左側。

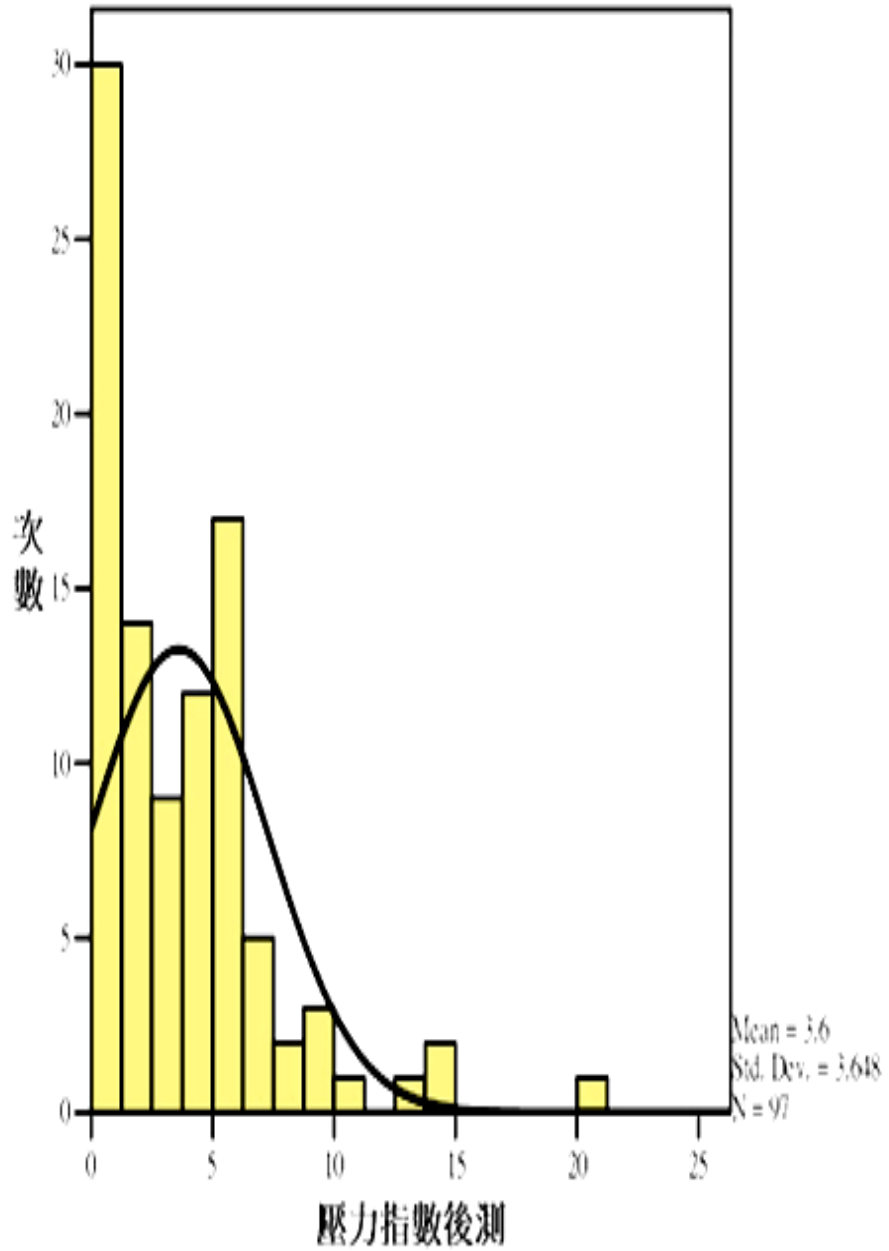


圖4-8 敦煌養生舞對成年女性壓力指數後測得分之常態分佈圖

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

本研究經由，成年女性在敦煌養生舞課程的介入前後，其憂鬱指數上的平均數及標準差表現如表 4-5 及圖 4-9 所示：研究結果得知前測為 12.28 ± 9.24 、後測為 8.99 ± 7.48 、t 值為 6.18 ($p < .05$)，表示有顯著差異。

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

	前測(n=97)	後測(n=97)	t值
	平均值±標準差	平均值±標準差	
憂鬱指數	12.28±9.24	8.99±7.48	6.18*

* $p < .05$

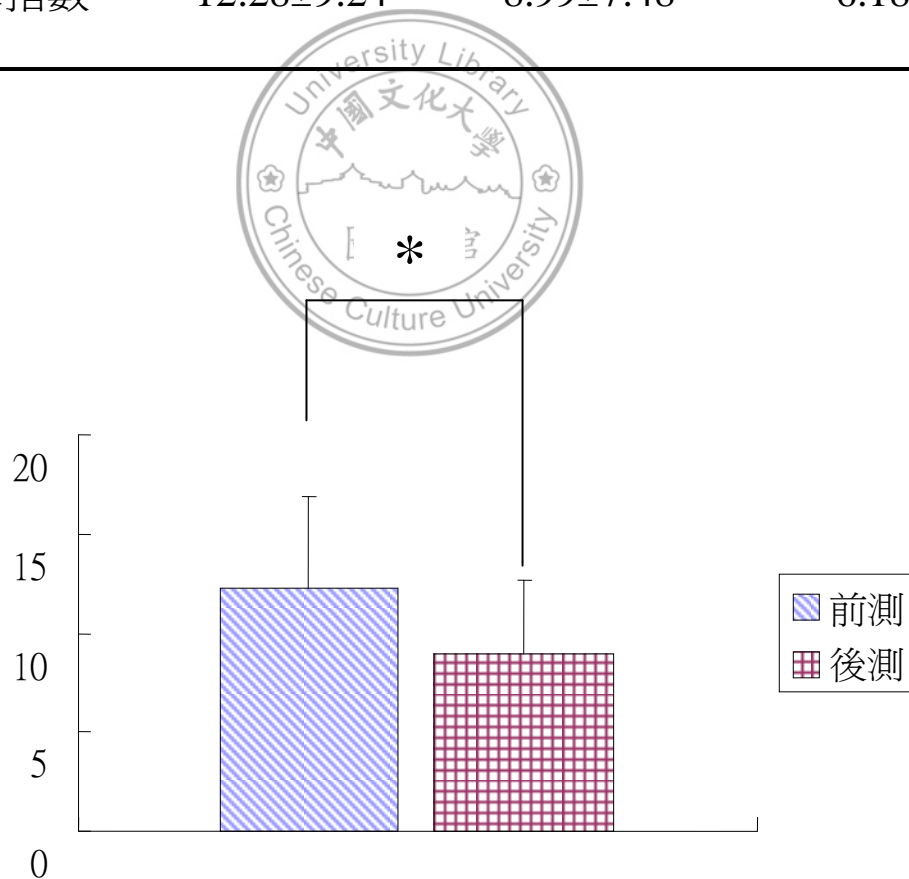


圖 4-9 敦煌養生舞對女性情緒影響之前後測憂鬱指數示意圖

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

研究結果發現成年女性在敦煌養生舞課程的介入前後，其壓力指數上的平均數及標準差表現如表 4-6 及圖 4-10 所示：本研究結果得知前測為 6.98 ± 4.58 、後測為 3.60 ± 3.65 、t 值為 9.64 ($p < .05$)，表示有顯著差異。

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

	前測(n=97)	後測(n=97)	t值
	平均值±標準差	平均值±標準差	
壓力指數	6.98 ± 4.58	3.60 ± 3.65	9.64*

* $p < .05$

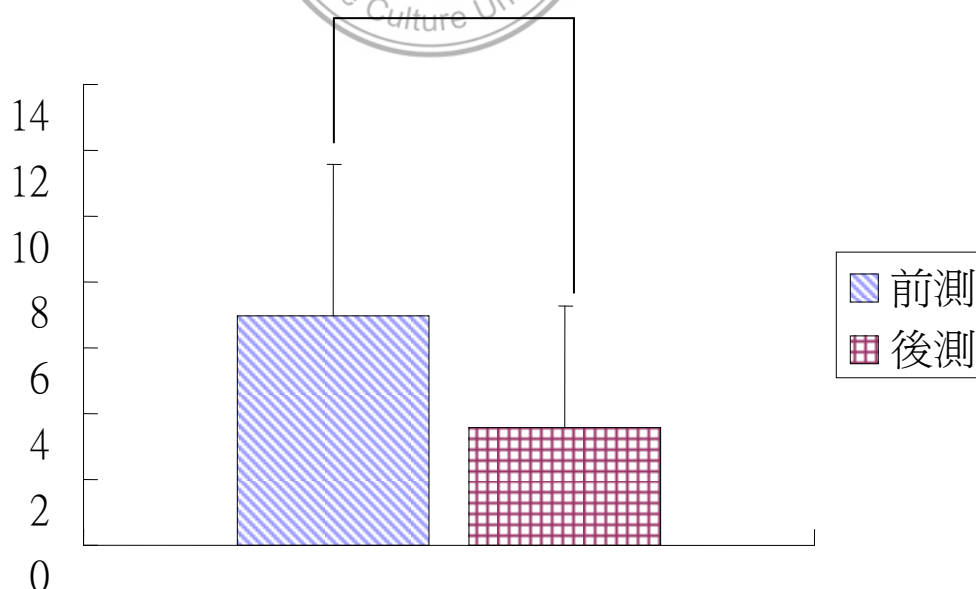


圖 4-10 敦煌養生舞對成年女性壓力影響之前後測壓力指數示意圖