

第五章、討論

第一節 敦煌養生舞對成年女性情緒表現的影響

根據先前對於情緒相關的文獻探討得知，當人們在情緒管理不當時，若其又無法尋求從正常管道獲得宣洩，負面的情緒將會對個體本身造成極大的影響跟衝擊，而這些憤怒、哀傷、懼怕、怨恨、忌妒、羞愧、自卑、煩惱、失望、憂鬱、罪惡感、挫折感、絕望、厭惡、驕傲、驚訝、敵意、不安、焦慮等等的現象在個人無法控制的況下（周嘉琪，2004），以至於在現代的社會事件中經常發生許多因為憂鬱症或負面情緒失控，而導致不幸且令人遺憾的悲劇事件發生。在國內心理醫師在臨床實驗經驗也指出：許多成年女性的情緒在失控時，常會有以下的憂鬱及焦慮的症狀，例如：脾氣暴躁、情緒低落、神經質、過度焦慮，也因為這樣導致這些女性常常將自殺掛在嘴上，亦或者有的母親因為常有自殺動作而容易導致孩子產生不安全感及自責感，進而深深的影響了孩子的發展行為（曾琴蓮，2004）。所以從上述得知，一個擁有正向情緒的人，可以促使家庭溫馨、和樂；而負向情緒的人，則很容易影響家庭其他成員的情緒，造成家庭氣氛的不和諧，甚至因情緒控制不佳而打罵家人，或危及家人生活安全，對生活品質具有負向的影響（劉慧婷，2006）。

我們也可由從國內學者的研究中得知，倘若多從事規律的休閒運動，能帶給人的益處是多方面之後，我們不難找到除了在身體方面的效果外，最重要的是心理方面的效果，運動後產生的身體放鬆，也伴隨著心理上的放鬆，使人能夠重新思考、面對生活上的種種困境及瓶頸（李明譯，2000；簡曜輝，2002）。故本研究首先將休閒舞蹈類中的養生舞做為研究的介入的設定，並期望在此研究中的養生舞蹈也能幫助國內女性情緒的負面現象能有顯著的改善，進而減少不幸的社會事件及家庭暴力，也提供女性一個正常管道，作為她們紓發情緒的休

閒活動之一。

根據本研究的統計結果分析發現，做為以下歸納：（一）表 4-1 結果顯示：成年女性在敦煌養生舞課程的介入前，從憂鬱症指數得分數上分析，0 分到 18 分中間的人數佔 80.4%，是無憂鬱表現的；從 19 到 42 分之間的人佔了 19.6%，是需要就醫接受輔導或治療的。（二）從表 4-2 結果顯示：成年女性在敦煌養生舞課程的介入後，從憂鬱症指數得分數上分析，0 分到 18 分中間的人數佔 89.7%，是無憂鬱表現的；從 19 到 42 分之間的人佔了 10.3%，是需要就醫接受輔導或治療的。（三）6 週敦煌養生舞課程介入前後在憂鬱指數上的表現從 19 分以上改善到 19 分以下的佔了 9.3%。換句話說有九成多的人從有憂鬱狀態下獲得改善跟宣洩，而使得心理狀態上趨向越來越正面情緒表現，這與許多國內學者（王敏男，1995；張宏亮，1995；季力康，1997；簡曜輝，2002；周嘉琪，2004）的研究有著相似的結果。

故可証實健身運動與焦慮和沮喪的減低之間的關係，意指運動既對穩定情緒有正面幫助，能產生正面的情緒又有積極的作用，而能有效產生情緒放鬆感覺的因素包括：（一）運動後可以降低肌肉的緊張性，有效降低生理緊張度。（二）運動往往讓人感到愉悅和滿足，可穩定情緒。（三）參與身體運動的結果，可感受到愉快的社交關係。（四）有些運動更能暫時麻醉、愉快狀態，因為運動後腦部會分泌讓人感到快樂的安多芬。其研究指出不論男女、各種年齡或是不同健康狀況的人，都需要生理上及心理上的關照，但是從健身運動所獲得的效果皆是最大的。各種不同方式的健身運動均有其效果存在，但持續從事健身運動卻是最有效的抑鬱劑。

小 結

故本研究結果發現：在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前測為 12.28 ± 9.24 ，而後測為

8.99±7.48，t 值為 6.18 ($p<.05$)，顯示具有顯著差異。也就是說以上情緒導致的憂鬱因素，皆因為敦煌養生舞課程的介入而獲得正面的改善，明顯反應在以降低量表所測出的指數上。

第二節 敦煌養生舞對成年女性壓力表現的影響

現代人的壓力日益增加，及中生活壓力佔其中重要的一環，而生活壓力又可歸納為外在環境因素與家庭因素兩大類。外在環境因素包含經濟、政治、技術與國家文化價值觀因素等，就像現在大家所面臨到的經濟變動而連帶造成、產生的社會普遍不穩定現象；家庭因素包含家庭問題、遷居、經濟。

由於現代社會上的女性不管是現代已在職場上的，亦或是未來即將進職場的她們，都將面臨到上述的壓力尤其是現在，又面臨許多人口的失業，使得許多家庭生活陷入困頓，這些因素讓現在的女性不僅要工作，還得節省家裡開銷，有時還得兼任多份工作才能獲得家庭的生活品質改善，主要原因是職場上的女性擔任多重角色，且又無法兼顧、克服工作與家庭之間的多重角色而形成的角色衝突與角色模糊，導致工作壓力增加（蘇奉信，2004），就如同一篇針對職業婦女相關生活壓力的研究結果指出一樣，當角色衝突越大時，生活壓力越大，其對生活的滿意度越來越低，且身心也越不健康（鄭忍嬌，2002）。

而另一篇針對於相關女性不孕症與壓力相關研究的結果顯示，與一般可以自然生育的夫妻相較之下，不孕的夫妻通常有較大的心理壓力，且較容易憂鬱、焦慮、沮喪、情緒低潮及不穩定的心理症狀。不孕對婦女的心理狀況影響更為嚴重，主要壓力來源包括對不孕症的擔憂、對醫療時間上的配合、及費用上之負擔及不孕治療過程對當事人的個人、婚姻、社交活動及職業生涯的影響，這些都屬生活壓力的範圍之內（林綺妮、蔡永杰，1999）。也因為這些角色壓力、生活壓力等等的影響，而導致許多成年女性身理及心理的負面行為開始產生，

輕則身體失調、嚴重落髮、失眠、暴躁；重則還會危害到生命安全，例如：躁鬱症、自殺、虐童、酗酒等。

根據內政部家庭暴力防治委員會的統計資料顯示，每年 8 月至 10 月是兒童虐待通報案件最多的高峰期。暑假期間，天氣酷熱，加上親子的相處時間增多，當媽媽的情緒就向壓力鍋般的等待釋放。

從上述得知，有效的管理壓力是非常重要的。此外，並建立健全的運動計畫，對於克服壓力所產生的負面作用有其功效。由於近年來經濟水準的提高，一般民眾利用旅遊、散步、慢跑、上健身俱樂部使用健身器材、游泳、重量訓練、瑜珈、暖身活動、有氧舞蹈、休閒舞蹈等方式來達到健身效果。因此，國內有許多學者（黃偉揚，2003；高安生，2007；陳紹綿，2007）研究相關運動對於降低壓力在生理上的效益：如鬆弛肌肉緊繃、消耗壓力造成腺體的分泌、緩和交感神交系統、降低緊繃的底線。而在心理效益方面：清醒而有活力、減少憂慮及焦慮感、較能處理壓力的產生、產生自信心。

根據本研究的統計結果分析發現，做為以下歸納：（一）如表 4-3 及圖 4-5 結果顯示：成年女性在敦煌養生舞課程的介入前，從壓力指數得分數上分析，0 分到 5 分中間的人數佔 45.4%，是正常表現的；從 6 到 10 分之間的人佔了 37.1%，是輕度壓力狀態；11 分到 20 分之間的人數佔了 16.5%，是中度壓力表現，需要就醫商量設法減輕狀態；21 到 30 分的人佔 1%，是重度壓力表現，需要立即就醫治療尋求紓解，否則會有危險。（二）從表 4-4 及圖 4-7 結果顯示：成年女性在敦煌養生舞課程的介入後，從壓力指數得分數上分析，0 分到 5 分中間的人數佔 79.4%，是正常表現的；從 6 到 10 分之間的人佔了 16.5%，是輕度壓力狀態；11 分到 20 分之間的人數佔了 3.1%，是中度壓力表現，需要就醫商量設法減輕狀態；21 到 30 分的人佔 1%，是重度壓力表現，需要立即就醫治療尋求紓解，否則會有危險。（三）在敦煌養生舞課程的介入後正常、無壓力表現的人數比例從 45.4%增加到了 79.4%，人數明顯的增加了 34%，也就是說有三成多的成年女性獲得壓力的紓解。另外從

中度及重度壓力的人數比例也有很大的改變，從 17.5%降低到 4.1%，這說明了在敦煌養生舞課程介入後，有 13.4%的人可以經由課程的介入後而使得壓力狀態上趨向越來越正面的表現，讓這些人可以免於瀕臨危險的中度及重度的壓力狀態。

本研究與國內其他學者的研究結果有相同的方向。例如：參與有氧舞蹈活動有助於增進體能及改善生理健康，紓解壓力及降低負面情緒，增進社會接觸的發展及增加參與其他休閒活動（黃鈺芸，2005）。或者，研究顯示台北市都會教師在從事休閒運動時，對於身心放鬆、壓力紓解和情緒穩定的幫助，有相當積極正向的滿意程度（高安生，2007），上述研究的結果都顯示了休閒的運動對生理及心理上有著極大的影響。

此外在研究結果中也得知：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前測為 6.98 ± 4.58 ，後測為 3.60 ± 3.65 ，t 值為 9.64 ($p < .05$)，顯示具有顯著差異。也就是說以上壓力的因素，都會因為敦煌養生舞課程的介入而獲得正面的改善，明顯反應在以降低量表所測出的指數上。

小 結

經由本研究結果的分析後發現，成年女性在敦煌養生舞課程的介入後，其情緒上的影響是正面的，能夠有效降低成年女性的憂鬱指數，改善受試者心理的負面情緒狀態。成年女性在敦煌養生舞課程的介入後，受試者的壓力指數上亦有明顯的變化，此課程能夠有效降低成年女性的壓力現況，使其獲得紓解及改善。