

# 第陸章 結論與建議

## 第一節 結論

本研究依據研究資料顯示，綜合以下的結論：

- 一、研究者結果發現，敦煌養生舞課程在介入對成年女性的情緒前後，有顯著這的差異，且這樣顯著差異是正向的。也就是說，此研究課程對受試者的負面情緒指數有改善的效果。
- 二、研究者結果發現，敦煌養生舞課程在介入對成年女性的壓力前後，有顯著這的差異，且這樣顯著差異也是正向的。由此可知，此研究課程對受試者的壓力指數有改善，有達到釋放壓力的成效。

## 第二節 建議

### 一、在相關領域實際應用方面

- (一) 根據本研究的統計結果分析發現，敦煌養生舞課程介入前後在憂鬱指數上的表現：19 分以上那些需要就醫接受輔導或治療的受試者，經由此課程後憂鬱指數改善到 19 分以下的受試者就佔了 9.3%。換句話說有將近一成的受試者從有憂鬱狀態且需要就醫接受輔導或治療下的狀態，獲得相當程度的改善跟宣洩，而使得受試者的心理狀態上趨向越來越正向的情緒表現，因此我們可以從中了解到這門課程對於成年女性負面情緒的導正有相當的效果，故值得推廣此項課程給目前有憂鬱傾向且不易獲得紓解的成年女性來上此項課程。

- (二) 根據本研究的統計結果分析發現，由於有了重大的發現：特別是成年女性在敦煌養生舞課程的介入前後，在正常、無壓力表現的人數明顯的增加了 34%，也就是說有三成多的成年女性獲得適當的壓力紓解。更重要的是從中度及重度壓力的人數也有 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或身陷在危險的中度壓力及重度的壓力狀態中。因此我們可以從中了解到這門課程對於成年女性壓力的舒緩有相當的成效，故值得推薦此項課程給目前壓力不易獲得紓解的成年女性來進行課程的輔助治療。
- (三) 本研究認為有許多相關研究多是採用自製改編的量表，其實耗費的時間成本甚鉅。事實上有國內相關對情緒及壓力等研究的醫學臨床運用之量表，都是可以經由授權而研究者採用的。且因有國家機關認證、專業醫生及醫學背景的研發跟臨床的實驗背書，故在研究後能獲得更高度的可靠結果。故倘若研究者都願意多採用此類量表，能讓參與研究的受試者能對研究更有信心，對受試者在研究上的配合度可以更加提升。
- (四) 從研究中的數據及個人狀態記錄的結果上可以明確得知，此研究中的敦煌養生課程對讓受試者們都很滿意。在教材內容的安排及教學的方法都一致表示支持跟贊同。表示願意推薦此項課程給其他同學，或者推薦給其他不同年齡層、性別的人一起分享相同課程。故本研究者建議國內相關休閒運動或推動舞蹈相關類型的協會及學會能夠積極推廣此項「敦煌養生舞蹈課程」，提升其普及性，使此課程能發揮最大的效用，幫助更多目前在生活上仍需要釋放壓力、改善情緒卻又找不到適合他們活動的朋友，讓他們有多一個選擇，降低國人現

階段所遇到的壓力問題，及常見到的憂鬱症方面的問題。

## 二、提供未來之研究方面

- (一) 本研究的區域為國內大台北地區範圍的成年女性為研究的受試者，故在國內其他地區的成年女性是否對此敦煌養生舞課程有相同的影響，可作為往後研究者的新方向，看看此課程是否會因為不同環境、不同生活習慣而所有差異。
- (二) 本研究的研究對象設定為成年女性作為研究的受試者，故其他族群、對象是否對此敦煌養生課程會有相同的影響，可提供做為日後研究者的研究目標。

