

南華大學科技學院自然生物科技學系自然療癒碩士班

碩士論文

Master's Program in Natural Healing Sciences

Department of Natural Biotechnology

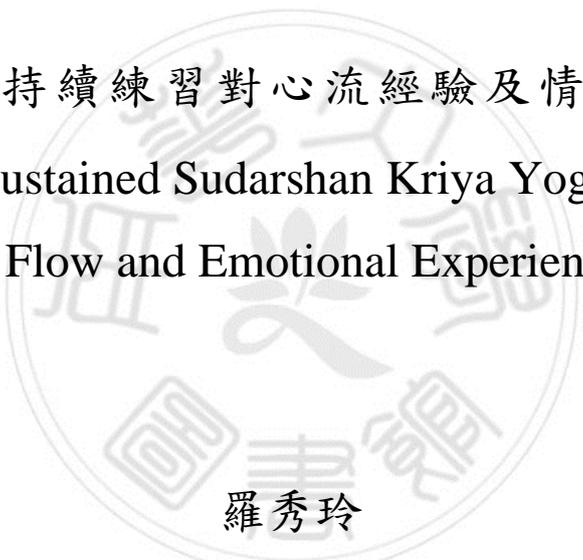
College of Science and Technology

Nanhua University

Master Thesis

淨化呼吸持續練習對心流經驗及情緒之效益

Effects of Sustained Sudarshan Kriya Yoga Practicing  
on Flow and Emotional Experiences



羅秀玲

Hsiu-Ling Lo

指導教授：陳秋媛 博士

Advisor: Chiu-Yuan Chen, Ph.D.

中華民國 110 年 12 月

December 2021

# 南華大學

自然生物科技學系自然療癒碩士在職專班

碩士學位論文

淨化呼吸持續練習對心流經驗及情緒之效益

Effects of Sustained Sudarshan Kriya Yoga Practicing  
on Flow and Emotional Experiences

研究生：羅杏玲

經考試合格特此證明

口試委員：黃阿敏

連秋媛

羅俊智

指導教授：連秋媛

系主任(所長)：陳嘉民

口試日期：中華民國 110 年 12 月 22 日

## 致謝

2020 一場突如其來的疫情打亂了我的生活節奏，辭掉上海高薪的工作，生活突然出現空白，於是想趁此機會進修，如願的申請到南華大學自然療癒所，重做學生的喜樂無法言喻，開啟每週往返嘉義的快樂學習之旅。很感謝南華大學教授們無私的傾囊相授，與同學們的相處讓我重溫學生時代的歡樂，更要感謝先生每週的伴讀，在學習之餘，共同體驗嘉義的美好。

快樂學習也要檢視學習成果，產出論文是一大工程，一開始內在頗為抗拒寫論文，心想我志在學習，不在乎成果，內心實在糾結。這段過程，非常感恩指導教授陳秋媛老師，總在我想放棄時，她的鼓勵總能及時出現，就在前進後退中，緩步前行。也要感謝我最愛的「生活的藝術」所有老師及志工們的支持與協助，讓我的問卷能如期收案。看到論文付印的那一刻，內心非常的激動，我感謝自己沒有半途而廢，堅持到底，在秋媛老師耐心的指導下，終於產出有生之年的第一本論文。更感謝口試委員羅俊智教授，黃阿敏教授的指正，讓論文內容更加豐富，也要感謝同學們在統計分析上的協助及過程中不斷的加油打氣，還有家人們的支持，讓我順利的完成碩士學程。

最後將這份榮耀獻給我最愛的古儒吉上師，感恩他的臨在，讓世界更美好。獻上最深的祝福，祝大家一切如願。

秀玲 謹誌於南華大學

111 年 1 月 5 日

## 摘要

**背景及目的：**身處二十一世紀工業 4.0 時代，生活節奏加快，引發人們身心壓力、焦慮感，對現代人的情緒及生活品質有很大的影響，而長期的壓力更會引發身心難以想像的後果，而造成社會醫療資源沉重的負擔。國外許多文獻證實透過有節律的方式進行呼吸，可以調整生理系統、緩解緊張情緒並減輕焦慮感。本研究之目的即在探討持續涉入淨化呼吸法(Sudarshan Kriya Yoga Breath, SKY)的練習，對人們的壓力、焦慮及心流經驗的影響。

**材料及方法：**本研究採橫斷式問卷調查，招募全台 20 歲以上之淨化呼吸法(SKY)練習者，以網路問卷方式收集資料。問卷內容包含基本資料 (含參與行為)、認同感量表、持續涉入量表、壓力知覺量表、情境與特質焦慮量表及心流經驗量表。問卷數據以 SPSS 18.0 統計軟體進行描述性統計、項目分析、獨立樣本 T 檢定及迴歸分析等統計分法進行分析。

**結果：**本研究問卷透過網路問卷發出 200 份，有效問卷 192 份，問卷回收率 96%。女性佔 81.8%，40~59 歲佔 66.2%，大專以上學歷佔 60.9%。每次練習時間 30 分鐘(含)以上~45 分鐘者佔 91.7%。持續練習 SKY 呼吸法 5 年以上、每週練習 5 天以上及每次練習時間 45 分鐘以上之

練習者有較高的認同感。持續練習 SKY 呼吸法 5 年以上之練習者其壓力知覺及焦慮感均較未滿 6 個月之練習者為低。持續練習 SKY 呼吸法 5 年以上、每週練習 5 天以及每次練習 30 分鐘以上之練習者有較佳的心流經驗。心流構面平均數由大至小依序為自我酬賞、明確的目標與完全掌控、立即回饋、全神貫注、挑戰與技巧、時間感改變、身心合一及渾然忘我。

**結論:** SKY 呼吸法是一種簡易的自我身心放鬆技巧，參與者透過練習 SKY 呼吸能從中獲得愉悅感。本研究根據各項研究結果，針對 SKY 呼吸法推廣者及未來相關學術研究者，提供未來研究及實務參考。

**關鍵字：**淨化呼吸法、持續涉入、壓力知覺、焦慮、心流經驗

## **Abstract**

**Background and Purpose :** Many studies have proven that through the control of breathing, in a rhythmic way, can adjust the physiological system, relieve emotions, and reduce anxiety. The purpose of this research is to explore the related effects of continuous involvement in Sudarshan Kriya Yoga (SKY) practice on people's stress, anxiety and flow experience.

**Materials and Methods :** This study adopts a cross-sectional questionnaire survey to recruit SKY practitioners who are over 20 years old in Taiwan. They all agreed to participate in this study and were able to complete the online questionnaire. The content of the questionnaire includes: basic information (including participation behavior), identity scale, continuous involvement scale, pressure perception scale, situation and trait anxiety scale, and flow experience scale. Statistical methods adopt descriptive statistics, single-factor variation analysis statistics and correlation analysis.

**Results:** This study collected 192 valid samples. The results showed that the participants' continuous practice time and the number of practice days per week in participating behaviors were significantly related to their sense of identity; the duration of continuous practice, number of practice days

per week, and participation in group exercises It was positively and significantly correlated with continuous involvement ; continuous involvement was significantly correlated with stress perception, situational trait anxiety, and flow experience. Flow experience is the physical and mental feelings of being immersed in a certain activity. This study found that the longer the continuous practice time, the more days of practice per week, each practice is more than 30 minutes, and those who participate in group practice each week will practice SKY breathing method. At the same time, a higher flow experience is generated.

**Conclusion:** Continuous involvement is significantly related to stress perception, situational trait anxiety, and flow experience.

**Keywords:** Sudarshan Kriya Yoga Breathing, Involvement, Pressure Perception, Anxiety, Flow Experience

# 目次

致謝.....	I
摘要.....	II
Abstract .....	IV
目次.....	VI
表目次.....	X
圖目次.....	XI
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究動機.....	4
1.3 研究目的.....	5
1.4 名詞解釋.....	6
1.4.1 參與行為.....	6
1.4.2 認同感.....	6
1.4.3 持續涉入.....	6
第二章 文獻回顧.....	7

2.1 壓力及情境特質焦慮 .....	7
2.1.1 壓力的形成 .....	7
2.1.2 焦慮的成因 .....	8
2.1.3 情境與特質焦慮(State-Trait Anxiety Inventory).....	10
2.2 呼吸對身心影響之文獻 .....	13
2.2.1 呼吸的作用 .....	13
2.2.2 阿育吠陀的呼吸療法.....	14
2.2.3 淨化呼吸法(SKY)對身心的影響 .....	20
2.3 參與行為、認同感與持續涉入之相關性 .....	25
2.4 心流經驗.....	29
2.4.1 心流經驗定義 .....	29
2.4.2 心流經驗理論 .....	32
2.4.3 心流經驗構面 .....	35
2.4.4 心流經驗之評量方式.....	39
第三章 研究方法 .....	42
3.1 研究流程.....	42
3.2 研究對象.....	45

3.3 評估工具.....	46
3.4 資料收集與統計方法 .....	50
3.5 研究個案權益與倫理維護 .....	51
第四章 結果 .....	52
4.1 研究對象基本資料分析及描述性統計 .....	52
4.2 參與行為與認同感及持續涉入的差異性分析 .....	57
4.2.1 參與行為與認同感的差異性分析 .....	57
4.2.2 參與行為與持續涉入的差異性分析 .....	60
4.3 參與行為與壓力知覺、情境焦慮、特質焦慮及心流經驗的差異性分析 .....	62
4.3.1 參與行為與壓力知覺的差異性分析 .....	62
4.3.2 參與行為與情境焦慮差異性分析 .....	64
4.3.3 參與行為與特質焦慮差異性分析 .....	66
4.3.4 參與行為與心流經驗差異性分析 .....	68
4.4 持續涉入與壓力知覺、情境焦慮、特質焦慮及心流經驗之相關性分析 .....	70
4.5 參與行為與壓力知覺、情境焦慮、特質焦慮及心流經驗之相	

關性分析 .....	72
4.6 心流構面之分析 .....	74
第五章 討論 .....	78
5.1 基本資料之綜合性探討 .....	78
5.2 參與行為與認同感及持續涉入之探討 .....	79
5.3 參與行為與壓力知覺、情境特質焦慮之探討 .....	82
5.4 參與行為與心流經驗之探討 .....	85
第六章 結論與建議 .....	88
6.1 結論 .....	88
6.2 研究限制及建議 .....	89
參考文獻 .....	90
中文文獻 .....	90
英文文獻 .....	93
附錄一、同意研究證明書 .....	104
附錄二、研究問卷 .....	105
附錄三、量表使用授權同意書 .....	112

## 表目次

表 2.1 學者提出的心流狀態的定義 .....	31
表 3.1 心流經驗量表構面與問項 .....	49
表 4.1 研究對象基本資料 (n = 192) .....	55
表 4.2 各量表平均得分 (n = 192) .....	56
表 4.3 參與行為與認同感的差異性分析 .....	59
表 4.4 參與行為與持續涉入之差異性分析 .....	61
表 4.5 參與行為與壓力知覺的差異性分析 .....	63
表 4.6 參與行為與情境焦慮差異性分析 .....	65
表 4.7 參與行為與特質焦慮差異性分析 .....	67
表 4.8 參與行為與心流經驗差異性分析 .....	69
表 4.9 持續涉入與各變項相關性 .....	71
表 4.10 參與行為與壓力知覺、情境與特質焦慮及心流相關性分析	73
表 4.11 心流經驗九大構面得分分布 .....	76
表 4.12 參與行為在心流構面的差異分析 .....	77

## 圖目次

圖 2.1 原始心流經驗三迴路模型 .....	33
圖 2.2 心流經驗四迴路模型 .....	33
圖 2.3 心流經驗八向度模型 .....	34
圖 3.1 研究流程 .....	42
圖 3.2 研究架構 .....	44



# 第一章 緒論

## 1.1 研究背景

身處二十一世紀工業 4.0 時代，生活節奏加快，社會化過程引發心理上的障礙，不健康的飲食習慣和缺乏運動的生活方式，再加上環境的污染，更加深人們身心巨大的壓力，因此產生很多現代文明病。人們為當前壓力，焦慮，身心相關疾病所苦。雖說壓力會增加對感染的抵抗力，但長期處於壓力狀態的人們，反而削弱了身體器官喚起免疫反應的能力，進而增加了發病機會。心理壓力會增加對炎症性疾病的敏感性，包括傳染性病。以前的觀點是，有壓力的情況下會降低免疫力，但是，根據實證指向更細微的角度：壓力既可以增加也會減少身體防禦功能，這取決於多種因素，例如壓力條件的持續時間或個人對壓力的反應或對壓力的感知，各種不同適應壓力狀況的方式可能也會對免疫產生很大的影響 (Dragoş & Tănăsescu, 2010)。

焦慮定義為對未來威脅的預期；它與恐懼、對真實或感知到的迫在眉睫的威脅的情緒反應不同。此外，DSM-5 (美國精神醫學學會精神疾病與統計手冊，2013) 提及焦慮是一種正常的情緒，從進化的觀點看，它是可以自我調適的，因為通過焦慮刺激人們避開危險的地方得以維持生存。自 20 世紀以來，焦慮在精神病學分類中也已成為一

種疾病。日常生活中正常的適應性焦慮與需要治療的令人痛苦的病理性焦慮之間取決於臨床判斷 (Crocq, 2015)。

一旦產生這些身心疾病接下來該如何進行治療呢?多數人尋求主流醫學的方式進行治療,也有人選擇不同的療癒方式,進行戶外運動、聽音樂、看書、旅遊或親近大自然等方法抒解身心的壓力。另外也有人採用自然療法進行療癒。自然療法起源於十九世紀的歐洲,一種非主流的醫療方式,是一種使用自然的方式,強調通過鼓勵人體自我修復過程的治療方法來預防、治療和促進身體健康狀況 (Ooi, McLean, & Pak, 2018)。有很多的研究證實:透過自然療法可以降低身心壓力,如音樂治療、芳香療法、藝術治療、瑜珈呼吸等方式進行自我療癒。

瑜珈呼吸是印度古老的科學。在替代醫學中,瑜珈呼吸被用作改善健康的一種方法。主要在減少壓力、焦慮,還有預防造成身心不良的後果。瑜珈呼吸技術簡單易學,有助於減輕對廣泛性焦慮症有抗藥性的患者之焦慮和憂鬱症狀 (Tiwari, Sutton, Garner, & Baldwin, 2019)。瑜珈呼吸練習是廣泛使用的放鬆練習之一。在一項瑜珈的臨床研究發現,瑜珈呼吸包括呼吸練習及體位法的介入措施可以緩解創傷後壓力症後群、憂鬱和焦慮 (Descilo et al., 2010)。

瑜伽呼吸之淨化呼吸法 (Sudarshan Kriya Yoga Breath, 以下稱 SKY 呼吸法) 具有顯著的抗憂鬱作用。在一項開放性試驗中, 發現 SKY 呼吸法 (Yoga Research Group, 1995) 是一種有效的治療心律不整的方法 (Naga Venkatesha Murthy, Janakiramaiah, Gangadhar, & Subbakrishna, 1998)。瑜伽呼吸已被證明可以積極影響免疫功能, 自主神經系統失衡以及心理或壓力相關疾病。SKY 呼吸法是一項在各種研究中已顯示出緩解憂鬱症和焦慮症有效證據的方法 (Doria, de Vuono, Sanlorenzo, Irtelli, & Mencacci, 2015a)。本研究的目的是在評估持續 SKY 呼吸法練習對身心狀態益處之全面綜述。



## 1.2 研究動機

壓力及焦慮對現代人的情緒發生很大的影響，長期的壓力更是造成難以想像的身心不良狀態。在一項持續練習瑜伽呼吸對身體的好處研究報告指出，情緒困擾是日趨嚴重的公共健康問題，而哈達瑜伽可以減輕壓力並增強能力。患有精神困擾的婦女在參加為期 3 個月的瑜伽課程後，在壓力和心理結果的測量上有顯著改善。另一研究也指出，積極參加至少六個月的瑜伽練習（體位法，冥想和呼吸法或呼吸調節練習）可以降低個人基礎代謝率（Chaya, Kurpad, Nagendra, & Nagarathna, 2006）。瑜伽呼吸（呼吸調節法）可以迅速將心智帶到當下並減輕壓力。同時臨床實證瑜伽呼吸可以治療憂鬱症、焦慮症、創傷後壓力症候群以及大規模災難的受害者，通過誘發壓力恢復力亦即韌力，使人們能夠迅速地減輕許多形式的痛苦。

SKY 呼吸法由印度靈性導師 Sri Sri Ravishankar 所創，其於 1981 年創立生活的藝術 (The Art of Living, 以下簡稱 AOL)，旨在恢復古老吠陀智慧，創造幫助人們遠離壓力的方法和技術，使人們不再迷茫，找回簡單的快樂。SKY 呼吸法已推廣至全球超過 156 國家，數億人受益於此呼吸技術，它幫助人們活出更有深度，更幸福的人生。台灣於民國 82 年引進 SKY 呼吸法，近 30 年的時間，數萬人學習過此法，全台有 50 多個團練場不定期的開課教授 SKY 呼吸法，同時也提供學

習過 SKY 呼吸法民眾每週進行團練。多數的學員在課後很明顯的有壓力減低，焦慮感較輕，睡眠品質明顯提升，並感到身心輕盈。

### 1.3 研究目的

國外有許多實證指出 SKY 呼吸法對心理及生理疾病的幫助，但針對持續練習 SKY 呼吸法民眾其參與行為、認同感及持續涉入相關影響的研究，目前尚未有人提出。本研究之目的如下：

1. 探討 SKY 呼吸法持續練習者之壓力知覺、焦慮及心流經驗的情況。
2. 探討持續練習 SKY 呼吸法民眾其參與行為、認同感及持續涉入之影響。
3. 探討持續涉入與壓力知覺、焦慮及心流經驗之影響。

## 1.4 名詞解釋

### 1.4.1 參與行為

本研究定義的參與行為，包括參與者日常練習 SKY 呼吸法的頻率、持續練習期間、每次練習時間以及參與團練的頻率。

### 1.4.2 認同感

指某人對某件事物有歸屬感，為一種主觀的個人感受，本研究定義認同感是對 SKY 呼吸法的正向態度，藉由參與的過程，使參與者更加堅定對 SKY 呼吸法的認同與涉入程度。

### 1.4.3 持續涉入

持續涉入是衡量人們對於特定活動的持續投入的程度。本研究定義持續涉入為參與者對於練習 SKY 呼吸法的體驗，反映出參與者投入練習的程度是基於個人的主觀概念與認同感，具有高度涉入的參與者在參與行為與認同感具有正向關聯性。

## 第二章 文獻回顧

本研究主要探討 SKY 呼吸練習者的參與行為、認同感與持續涉入對壓力知覺、焦慮及心流經驗相關影響之研究。本章依序探討相關文獻，第一節為壓力及情境與特質焦慮部份；第二節為呼吸對身心的影響；第三節參與行為、認同感及持續涉入；第四節心流經驗等文獻探討。

### 2.1 壓力及情境特質焦慮

#### 2.1.1 壓力的形成

壓力是人類自古以來需面對的課題，遠古時期人類為基本生活狩獵而生、與野獸搏鬥，取其所需。隨著人類文明演進，工業革命帶來生活的便利，為了享有更好的生活品質，人類開始絞盡腦汁產出各項發明，帶來了更舒適的生活，但同時帶來更大的壓力。也可以說是壓力促使人類文明，激勵我們表現得更好，但過大的壓力卻易使人們出現身心健康的疑慮，這也與大腦神經傳導物質有關。當我們感到壓力時，大腦會釋放正腎上腺素及可體松（也稱壓力荷爾蒙）而誘發一些生理變化，例如心率不穩、血壓升高、呼吸頻率加快或腸胃不適的腸躁症等現象。壓力的生理反應涉及不同大腦系統的協同作用，以及交感神經系統和下丘腦-垂體-腎上腺軸的激活。其主要目標是通過刺激

代謝和神經生物學變化來幫助人類克服具有挑戰性的情況，這些變化通常為我們提供額外的能量去協調大腦反應以形成一種適應的行為。這些反應可以促進我們面對情況時選擇“戰鬥”或“逃跑”反應以應對特定威脅 (Weger & Sandi, 2018)。

心理壓力在我們的社會中很常見，一項來自美國本土的調查顯示有 25%的美國人自覺壓力很大，有 50%的人在前一年曾經歷重大壓力事件 (Oken, Chamine, & Wakeland, 2015)。壓力是個人的主觀認知，有人認為壓力是件好事，但也有人反對壓力，個人與環境之間的相互作用可能也是壓力來源的關鍵。辨識個人因為哪些因素導致壓力有助於理解為什麼在相同的環境條件下，有些人比其他人更能承受更大的壓力 (Jepson & Forrest, 2006)。初麗娟與高尚仁(2005)研究證明壓力知覺程度與身心健康有非常緊密的關係，壓力知覺程度越高，身心健康越受影響。

### 2.1.2 焦慮的成因

人們長期處於戰或逃的情境下可能導致病態的生理現象及情緒障礙身心症狀，如：易產生緊張、焦慮的情緒，更甚者影響人際關係，對其日常生活及工作更是巨大影響，嚴重者可能引發憂鬱症、焦慮症、恐慌症等身心疾病。而對於高度壓力所帶來壓力的形成主要是我們對

事情的看法、觀點所影響，也受我們的成長背景及所受的教育及所處的環境影響。穩定的因素包含個性、心理韌力還有對事件的應對方式，這些都會影響壓力指數。如果能理解壓力與情緒應對之間的關係，亦即評估個人內在管理壓力與應對外在環境之間的關係，如此可對壓力做出初步和進一步的評估，對壓力管理有很大的幫助 (Nicholls & Polman, 2007; Kerdijk, van der Kamp, & Polman, 2016)。由此可見，壓力對健康的影響，是不容被忽視的。

在生活中多數人或多或少感受到焦慮情緒，適度的焦慮情緒幫助我們面對未來處境能提前計劃，適應環境；但若沒由來的持續不斷出現焦慮情緒而引發焦慮症或恐慌症，將對身心產生莫大的負面影響。焦慮的定義為過度擔憂未來將發生的問題，例如大學生擔憂畢業找不到工作、中年者擔心中年失業等；焦慮通常與交感神經系統過於激活有關。有關焦慮的首度研究在 1908 進行，得出焦慮與表現的 U 型曲線，即適度的焦慮協助我們注意到未來的威脅做出事先的準備，想到可能發生的問題，避開潛在的風險，有助於我們適應環境，但過度焦慮則不利身心健康 (Sarid, Anson, Yaari, & Margalith, 2004)。

過度與持續的焦慮情緒形成焦慮症，包含特定畏懼症、特定恐懼症、社交焦慮症、恐慌症、廣場恐懼症和廣泛性焦慮症，是常見導致情緒障礙的疾病，大多始於兒童期、青春期和成年早期 (Craske &

Stein, 2016)。焦慮的特點是過度擔心、過度警覺，以及由於交感神經系統的高度激活引起的身體症狀。實際上，焦慮會極大地損害個人的認知能力，並導致負面認知偏差，因此對生活質量、幸福感構成威脅，甚至可能導致自殺傾向 (Zsido, Teleki, Csokasi, Rozsa, & Bandi, 2020)。美國有一項針對超過 8,000 名成年人的研究發現，28%的人一生中某一個時期會得到符合某個焦慮症的診斷標準 (Kessler, Petukhova, Sampson, Zaslavsky, & Wittchen, 2012)。

### **2.1.3 情境與特質焦慮(State-Trait Anxiety Inventory)**

本研究將針對情境與特質焦慮 (State-Trait Anxiety Inventory, 以下簡稱 STAI) 做進一步說明。根據國家教育研究院定義：「特質焦慮是屬於一種長期性的不舒服情緒狀態，為個人的心理傾向或人格特質之一，所以並不全是受到情境因素影響的焦慮。特質焦慮會使人在許多情境中都感受到普遍性的緊張或不安；長期下來，會影響生活適應，產生若干心理疾病。特質焦慮也有可能是不良的童年生活（例如缺乏父母的關愛）造成」。

Spielberger (1972) 針對情境焦慮與特質焦慮加以區分，特質焦慮是一種在個人的基因中運行的個性，並被認為是一種永久性的心理特徵 (Spielberger, 1966)。它是指在各種情況下關注和體驗負面情緒的穩定傾向，包括擔憂和恐懼，而情境焦慮是指人們在某一時刻的焦慮程度 (Lazarus, 1991)。心理學研究顯示，特質焦慮是情境焦慮的一個强有力的指標 (Li & Lopez, 2005)，一項針對臉書使用者的情境及特質焦慮的研究 (Xie & Karan, 2019)，特質焦慮確定是臉書使用成癮者情境焦慮的強烈人格因素。學者們發現，特質焦慮程度越高的人越容易對物質上癮 (Litt, Cooney, & Morse, 2000)。

情境焦慮是對某一特定處境產生焦慮情緒，由不同的情境或者事情發生變化引起，有些情境可能會引發個體的焦慮恐慌，但卻不會引發其他個體的焦慮 (Potter et al., 2014)，例如，當人生重要階段發生改變，例如進入不同求學階段、求職、結婚、生涯轉換、等等的人生角色轉變，都可能造成情境性焦慮。

一項針對耳鳴患者運用瑜伽呼吸療法，在情境及特質焦慮部份及耳鳴困擾有很大的改善 (孫淑敏, 2018)。另一項針對放鬆療法對結腸鏡檢查患者的焦慮、憂鬱情緒，實驗組介入音樂放鬆療法、呼吸放鬆療法和靜思療法，以探討放鬆療法對患者心理狀態的改善情況，實驗結果顯示實驗組的 STAI 分數較對照組低，顯示放鬆療法對緩解患者

憂鬱焦慮情緒十分有效，值得推廣在臨床上使用（當代醫學，2012）。

上述文獻觀點指出壓力、情境與特質焦慮對身心影響巨大，也是現代人常見文明病，如何減輕壓力及焦慮是當代社會非常重視的議題，除了主流醫學之外，也有越來越多的自然療法介入，如瑜伽呼吸，以下的文獻將繼續探討呼吸對身心的影響。



## 2.2 呼吸對身心影響之文獻

### 2.2.1 呼吸的作用

呼吸是人類來到世間第一個動作，它維繫了我們的生命。由 Tortora 等人所著《解剖學和生理學原理》中提到呼吸是氣體在肺部交換的過程，吸入氧氣及呼出二氧化碳以促進體內的氣體交換，在正常情況下，呼吸有幾種穩定的深度和速度自動地進行著，不同的語言、聲調、笑聲或其他情感表達也會有不同的呼吸模式。有些動物無法透過排汗調節溫度，也會透過呼吸進行體溫調節，瞭解呼吸作用原理可以理解為何呼吸運動與身心健康息息相關 (Tortora, Gerard; Anagnostakos, & Nicholas, 1987)。

人類吸入空氣的原理是將橫膈膜收縮及變平，橫膈膜收縮時會將腹腔壓往下，但因為骨盆底肌群會包覆住下腹部器官，使其固定無法再往下移動，此時腹腔會往前擴張，繼續吸氣，此時胸腔也會往前擴張，增加胸腔的容量，壓力此時下降，使肺部產生擴張。呼氣是放鬆橫膈膜，將橫膈膜、胸腔和腹腔回復到放鬆又有彈性的位置，這是胸腔的“休息中位”。休息時的呼氣是吸氣時間的二倍，因為在呼氣時橫膈膜的放鬆會比吸氣的收縮動作要更緩和，這可避免空氣太快呼出去。呼吸是人的身體功能中少數可以透過控制以維持生命能量，也可

以在無意識下進行，大腦神經系統可以控制著無意識的呼吸，依身體的需求進行調節呼吸深淺及速度。

有意識的呼吸控制，例如有氧運動、體適能活動與發聲練習等都需要練習呼吸的控制，一開始是有意識的控制呼吸，經過一段時間練習後要慢慢的轉換為潛意識的自由行為 (Suresh & Suresh, 2018)。在東方的氣功及太極拳中，呼吸的調整是其訓練方式之一，佛教冥想法也會透過保持注意力覺知呼吸，達到禪定的狀態。呼吸模式也與一些特定情緒相關，在不同領域中可以透過調整呼吸來影響人們的情緒。替代醫學中的整體醫學認為調整呼吸有助於身體整體的健康，例如較多運用腹部進行完全的深呼吸，深長緩慢的呼吸可以使人放鬆並且產生自信。

### 2.2.2 阿育吠陀的呼吸療法

阿育吠陀是世界上最古老的智慧之一 (梵語：आयुर्वेद，轉寫：Āyurveda)，可謂印度的傳統醫學。阿育吠陀 (Āyurveda) 由兩個字組成：Āyur 指生命，Veda 為知識、科學之意。在古老傳統醫學系統認為人與大自然是一體的，當身體與自然不協調時，體內各個臟器機能將會有受到瘀阻，導致生病，因此阿育吠陀醫學不僅是一套醫學系統，更代表著一種健康的生活方式。

阿育吠陀醫療方法中，主要包括三種方法：草藥、推拿及瑜伽三種療法，瑜伽療法為阿育吠陀醫療的重要療法之一，瑜伽起源於古印度文化，是探尋“梵我一如”的道理與方法，通過瑜伽提升意識的覺察，達到充分發揮潛能的完整系統。瑜伽體位法乃應用古老傳統且易於掌握的技巧，使人容易學習，達到改善身心情感的效益，是一種達到身、心、靈合一的運動方式。瑜伽發展至今已歷經數千年，西元前300年的著名瑜伽聖哲帕坦加利（Patañjali）集結所有歷代聖哲口傳的經典，將瑜伽所有的理論和知識集結而成了《瑜伽經》，形成完整的理論體系和實踐系統。於此同時，將瑜伽行法正式訂為八支體系，包括（一）外在行為規範（Yama）；（二）內在心性修持（Niyama）；（三）體位法（Asana）；（四）調息法（Pranayama）；（五）感官收攝（Pratyahara）；（六）全神貫注（Dhyana）；（七）靜心（Dharana）；（八）三摩地（Samadhi）。

八支體系就像椅子的四支腳一樣，每一支都是相連的，瑜伽是一套系統的學習，聖哲帕坦加利在此詳盡闡述了瑜伽意義、瑜伽的內容、瑜伽給身體內部帶來的變化等等，在此之前，瑜伽在印度已經盛行很長時間，但是並無系統化的解釋，帕坦加利建構了一個完整的瑜伽體系，所以聖哲帕坦加利被尊為瑜伽之祖。《瑜伽經》為瑜伽非常重要的理論經典著作，是印度瑜伽的依據，發展至今成為現今社會人們

修身養性的重要身心活動，現代的瑜伽學習主要側重於調身的體位法、調息的呼吸法、調心的冥想法等，較無理論知識的傳達。

帕坦加利在《瑜伽經》第一講，開宗明義點出紀律的重要性，紀律是當某些事情一開始並不那麼迷人時出現；當你知道某些事情將會得到令人愉快的結果時，但一開始播種時卻不是令人感到愉快的，這時就需要紀律。我們的心智總是忙碌的來回於外在世界，陷入五官的感受中而不自知，心如猿猴，跳來跳去，沒有安穩的時刻，我們的意識與外在事物產生認同，情緒不自覺產生，產生內在不協調，而瑜伽的目的就是幫助我們回歸到自己的身上，將心智從五官的感覺帶回存在的中心，以觀照者的形態持續穩定在本我的核心，這就是瑜伽帶出內在的完整性，瑜伽紀律讓自己內在連結起來。

在瑜伽紀律建立過程中，心智會出現一些障礙，伴隨這些障礙，會有五種徵兆，即悲傷、痛苦、身體的不安、不規則的吸氣及不規則的呼氣；經文亦提到，覺察呼吸會發現快樂或興奮的情緒時吸氣較長；當不開心的情緒，呼出來的氣會不平衡；悲傷的情緒則是深長的嘆氣。當我們處在二元對立中，心智就會被分割的四分五裂，二元性是造成心智恐懼和痛苦的主因。修行的定義是專注做一件事，一門深入，專注的練習，就可以克服以上的障礙，只有當心智處在某種程度的寧靜下，才會到身心合一的境界。心智障礙的第四與五個徵兆是不規則的

吸、呼；換言之，若將不規則的吸與呼形成一個規律的呼吸節奏，有意識的控制呼吸，形成一種韻律，這就是生命能量的呼氣和吸氣，也是古代瑜伽士必需練習的調息方式，通過特殊的呼吸節奏調節生命能量。

瑜伽八支中的調息法 *Pranayama* 是一種瑜伽呼吸法，採用有意識的控制呼吸。在梵文中，*prana* 的意思是“重要的生命力”，而 *yama* 的意思是獲得控制權。在瑜伽中呼吸與 *prana* 相關聯，因此，*pranayama* 是提升 *prana shakti* 或生命能量的一種方法，稱為調息法。調息為一種有規律的呼吸方式，在呼吸期間執行的三種節律，呼吸過程中練習 *pūrak* (吸氣)，*kumbhak* (不吸不呼，屏息)，*rechak* (放掉它，呼氣)。*Pranayama* 另一種解釋是將個體能量擴展為宇宙能量之意，它的呼吸練習與現代呼吸練習截然不同，*Pranayama* 的意思是“完全停止呼吸”(Bronkhorst, 2007)。在佛教上也有調息的修行方式，根據佛教經典，佛陀在成道之前修習一種禪修技巧，用舌頭頂住上顎並刻意控制呼吸。部份佛教教義隱喻呼吸暫停會出現第四禪，這可說是調息技巧的副作用，並不是有目的的努力的結果 (Werner, 1988)。瑜伽在深度冥想的覺察行為中發揮有益的作用 (Sulekha, Thennarasu, Vedamurthachar, Raju, & Kutty, 2006)。

一項研究發現瑜伽的練習可以有效地減少因壓力造成的生理發

炎反應，降低壓力源對個人的負擔，如果可以定期練習瑜伽，可以抑制或限制與壓力相關的變化，可能會對健康產生重大影響 (Kiecolt-Glaser et al., 2010)。一項針對印度北部 300 名瑜伽初學者進行的研究，實證練習不同持續時間的瑜伽技巧可緩解壓力，經過瑜伽練習以及瑜伽理論方面的學習似乎可以減少情境焦慮，瑜伽呼吸練習後會大幅度的降低焦慮感，此項研究證明瑜伽練習可以減少情境焦慮 (Telles, Gaur, & Balkrishna, 2009)。瑜伽呼吸對創傷後壓力症候群也有幫助，一項對 2004 年東南亞海嘯倖存者的創傷後壓力症候群進行為期 24 週的瑜伽呼吸介入治療，發現在治療第六週時，效果最明顯，這也說明瑜伽呼吸需長期練習，治療效果較為明顯 (Descilo et al., 2010)。

COVID-19 大流行對全球的醫療保健系統構成了巨大挑戰，因為醫療保健設施有限，而且治療感染症狀的醫學療法已得到證實，當前的醫療保健策略主要集中在環境因素上的病原體，然而，從公共衛生的角度來看，加強個體免疫力的努力對於防止感染傳播很重要。雖然疫苗可以在宿主中誘導特異性免疫，但需要通過非特異性方法來提高整體個體免疫，如透過傳統的印度療法阿育吠陀和瑜伽強化肌肉來改善肺功能和肺活量，現有的輔助證據顯示瑜伽和阿育吠陀在通過調節我們的免疫系統以及加強呼吸系統和心理健康有預防和減輕感染方面的潛在作用 (Umesh, Ramakrishna, Jasti, Bhargav, & Varambally,

2021)。

在替代療法中的 Buteyko 法中也提到呼吸的控制，Buteyko 法中建議用有意識的控制呼吸來治療哮喘及其他症狀 (Cooper et al., 2003)。在治療慢性阻塞性肺部疾病的研究中發現最佳呼吸練習似乎是瑜伽呼吸及橫膈膜呼吸 (Marotta et al., 2020)。控制呼吸也經常被推薦用於放鬆、壓力管理、控制心理生理狀態和改善器官功能，研究證明瑜伽呼吸對免疫功能、自主神經系統失衡以及心理或壓力相關疾病有積極影響。瑜伽的調息練習可以緩解輕度至中度哮喘的症狀，更可改善生活質量 (Holland, Hill, Jones, & McDonald, 2012)。癌症患者除了主流醫學外也會輔以替代療法，有研究指出瑜伽介入六個月後，與初始相比，癌症患者的焦慮、憂鬱和疲勞的症狀顯著減輕 (Lundt & Jentschke, 2019)。

### 2.2.3 淨化呼吸法(SKY)對身心的影響

淨化呼吸法(SKY)的調息方式也是透過一種特殊的韻律進行呼吸，在特殊的呼吸韻律中，心智將逐漸變得平靜與專注。淨化呼吸法(SKY)是印度靈性導師 Sri Sri Ravishankar 於 1981 年在一次閉關中領悟到的，他領悟到地球的運轉有一定的節律，依著公轉自轉有了四季與晝夜；而人存在地球之內，存在於宇宙之內，我們與地球息息相關；人體的節律來自呼吸，出生的第一口吸氣，展開人生旅程，自然呼吸是一種自主呼吸模式，穩定平緩的呼吸帶來生命的穩定，但若長期壓力的累積下，內在壓抑過多的情緒，將會影響呼吸的模式，久而久之更甚者將引發生理及心理上出現疾病症狀。

SKY 呼吸法是藉由呼吸節律的控制，經過一段時間的練習，可以讓身體內在達到平衡，亦可達到控制生命能量之效，如同瑜伽經所提到的 Pranayama 控制生命能量之意，是將個體能量擴展為宇宙能量，達到小我與大我的合一。為了使人們易於學習 SKY 呼吸法，Sri Sri Ravishankar 導師建立一套簡單易學又安全的呼吸法序列，推廣至今迄 40 年，擴及全球 156 國家，數億人學習過 SKY 呼吸法，幫助人們提升生理、心理、情感、幸福感，他設計超過 57 種獨特的課程，幫助人們提升能力，遠離困惑的思想，去除壓力的束縛，獲得寧靜、祥

和的心智。

SKY 呼吸法的獨特節律是藉由控制呼吸頻率的瑜伽呼吸法之一，練習者可以一種獨特的瑜伽呼吸練習讓生理機制、身心聯繫並得到益處。一項針對 37 名健康的成年志願者，進行情境與特質焦慮研究，他們接受了為期 6 天的有節奏呼吸、冥想、瑜伽姿勢、知識訓練互動討論和堅持素食的培訓課程，隨後是 7 週的 30 分鐘短時間每天一次的 SKY 呼吸法練習和每週一次的 75 分鐘的 SKY 練習。經過 2 個月的 SKY 呼吸法的練習，發現焦慮評分有顯著降低；每天定期練習 SKY 呼吸法 30 分鐘比每週僅一次的 75 分鐘練習有更大程度的降低了焦慮感，學者認為 SKY 呼吸法可作為一種能讓正常人保持健康的養生方法 (Agte, Chiplonkar, & Therapies, 2008)。

一項 SKY 呼吸法對重度憂鬱的實驗發現，15 名重度憂鬱症患者（平均年齡 29.5 歲）持續 4 週每天接受 SKY 呼吸法介入，結果顯示，後測的貝克焦慮總分明顯下降 (Rohini, Pandey, Janakiramaiah, Gangadhar, & Vedamurthachar, 2000)。另有一項針對分析 SKY 呼吸法對腦波以及用於壓力調節信號的影響，結果發現隨著精神壓力的增加，大腦額葉的 alpha 波功率會降低，而大腦額葉的不對稱性會隨著壓力耐受力的增加而降低，顯示 SKY 呼吸法介入後精神壓力顯著減少，認知能力改善 (Chandra, Jaiswal, Singh, Jha, & Mittal, 2017)。

SKY 呼吸法是平衡自主神經系統和影響心理和壓力相關疾病的獨特方法，臨床觀察以及在各種臨床條件下安全有效地使用瑜伽呼吸技術，雖然需要更多的臨床研究來記錄結合 pranayama（瑜伽控制呼吸）及體位（瑜伽體位）和冥想的好處，但仍有足夠的證據表明 SKY 呼吸法是一種有益的、低風險的、低成本的輔助方法，對治療壓力、焦慮、創傷後壓力症候群、憂鬱等相關的醫療疾病、藥物濫用和刑事犯罪者的康復的實證研究。SKY 呼吸法已被用作公共衛生介入措施，並減輕大規模災難倖存者的創傷後壓力症候群，並可以增強幸福感、情緒、注意力、精神集中度和壓力承受能力，若能由熟練的老師進行適當的培訓和每天 30 分鐘的練習將發揮更大的效益 (Brown, Gerbarg, & Medicine, 2005)。

SKY 呼吸法涉及多種類型的循環呼吸模式，從緩慢平靜到快速呼吸，越來越多的證據顯示，SKY 呼吸法可以成為治療壓力、焦慮、創傷後壓力症候群、憂鬱、壓力相關疾病、藥物濫用和罪犯康復的有益、低風險、低成本的輔助手段(Zope & Zope, 2013)。參加 SKY 呼吸法輔助療法為期十天的課程和團練，再加上每日個人 SKY 呼吸技巧在家練習方案（30 分鐘練習），可以顯著降低焦慮和憂鬱的水準 (Doria, de Vuono, Sanlorenzo, Irtelli, & Mencacci, 2015)。更多的研究指出因為 Covid-19 從 2020 年開侵襲全球，實體社交活動大幅減少，人

際間少了互動，很多獨居者，因為缺乏人際互動，引發更多焦慮症患者及沉迷於網路世界造成網路成癮症，而前線醫護人員也面臨巨大的壓力，陷入失眠、焦慮、憂鬱的身心挑戰，一項針對醫護人員的改善失眠、焦慮、憂鬱和恢復力的 SKY 呼吸法課程對身心健康的改善有顯著效益 (Lai et al., 2020)。

SKY 呼吸法由一系列不同的呼吸頻率順序組成 (Zope, 2013)，以下是 SKY 呼吸技術的說明(Bhaskar, Kharya, Deepak, & Kochupillai, 2017; Mawar et al., 2015)：

1. Ujjayi 或稱“勝利式呼吸”：有意識的呼吸到喉嚨的感覺，這種緩慢的呼吸技術（每分鐘 2-4 次呼吸）會增加吸氣和呼氣時呼吸道的阻力，並控制氣流，從而可以將呼吸週期的每個階段延長至精確的時間，主觀體驗是身體和精神上的寧靜與機敏。

2. 在 Bhastrika 或稱“Bellows Breath”：進行三回合的快速吸入並快速呼出氣體，每回合 15-20 下，它可使精神振奮，隨後產生鎮靜作用。

3. “Om” 唱頌三遍，拉長時間的唱頌。

4. Sudarshan Kriya 是梵語，意為“通過淨化動作獲得對生命的洞察力”，是一種有節奏的，週期性的呼吸，具有慢，中，快的循環呼

吸方式。

SKY 呼吸法是生活的藝術基金會眾多計劃中不可或缺的一部分。它的有效性得到廣大的讚譽，因為它可以減輕壓力、憤怒、焦慮和憂鬱，使人處於愉快的狀態，國外的文獻在 SKY 呼吸法有很多實證研究，可以了解此法對身心有顯著正面的影響，但國內較無此部份研究，因此本研究是以台灣練習 SKY 呼吸的民眾為對象，調查練習者對 SKY 呼吸法的認同感、參與練習的涉入程度及壓力知覺相關影響，以下文獻將針對參與行為、認同感、持續涉入及心流經驗相關文獻進行探討。



## 2.3 參與行為、認同感與持續涉入之相關性

根據 Stebbins(1992)提出的休閒活動參與定義，是指持續從事或參與某項活動，過程也許經歷挑戰，仍能堅定的毅力與努力，堅持參與該活動，Ragheb 與 Griffith (1982) 將休閒參與定義為：個體參與活動的頻率。參與行為亦指人們透過自由意志選擇參與該項活動，一般最常研究休閒活動的參與行為，是指個體或群體自願性選擇參與的活動，以期滿足自我生理與心理的非工作性質活動（宮熊、林鈺琴，2002）。研究者一般經由以參與該活動之頻率、時間、次數、及時段研究參與行為，范智明 (1998) 以每週活動次數、每次活動時間、加入會員時間、其他類似經驗等四項變數探討參與行為。沈進成 (2003) 則以每週頻率、使用時間、使用時機、使用時段來探討參與行為。沈潔姮 (2008) 定義休閒參與為『個體與遊憩活動、旅遊地點、或是相關遊憩設備及產品間無法觀察出的刺激、興趣之覺醒的心理狀態，會被特定的刺激或是情境影響，並具有可驅動行為的特性』，由此可知，參與行為是活動參與極為重要的變項因素。本研究所指之參與行為係指個人利用閒暇時間，依自己的自由意願進行有關 SKY 呼吸法之練習活動，包括每次練習的時間、練習的頻率、持續練習期間，並在穩定與持續參與的過程中，獲得自身滿足感並減輕生活中的壓力、焦慮進而提升幸福感。

目前台灣學術界較無針對特定呼吸法的練習者之參與行為進行探討，而在眾多研究行為科學與社會科學中，發現「態度」為影響活動參與的重要因素，態度對活動的認同也會影響持續涉入該活動的行為。本研究依照上述之活動參與行為之定義，探討參與行為之間的關聯性，進行 SKY 呼吸法練習者參與行為之探討，可突顯其研究價值。

認同感 (Identification) 是指對於某一事物或活動產生心理上的認同，而願意支持該項事物或活動，在社會科學的領域，“認同”包含個體和群體兩個層面，在個體部份，它是指個體依據個人過去所經驗及經過反思後所理解自我，即自我認同；在群體部份，它是指一個群體的成員共享或分享特定的信仰和情感。Hall 與 Du Gay (1996) 定義認同為個體認知自己擁有與他人或其他群體相同之理念、凝聚方式有相同之特質。根據 Kelman (1961) 定義，認同感是關於人們以符合團體成員資格來定義自己的一種自我心理認定。Tafel (1972) 首度提出社會認同的概念，他認為「社會認同是個人的一種知識，即是對於他屬於某一社會群體、以及自己身為此一群體成員的情感和價值意義的認知」(古雅誼，2011)。

認同感也與態度有關，態度有許多定義，社會學家多採用 Ajzen (2005) 的解釋，認為態度是表達對事物、制度或事件喜好程度的傾向，態度包括三個基本心理結構：認知、情感和行為傾向 (Maio, Olson,

Bernard, & Luke, 2006) ，在這基本的三個組成下，個體會對事物提出正向或負向的評價，並產生一種心理狀態，形塑對事物的心理感受、信念和行為 (Maio et al., 2006)，此三者可做為休閒活動認同感很重要的指標。學者 Laverie 針對休閒活動的認同感進行調查發現，活動氣氛、對身體和心理的益處、與社會的聯繫、社會比較、對活動的忠誠度以及參與者進行該活動的相關的感覺是促使個人參與健身活動的指標 (Laverie, 1998)。

持續涉入 (enduring involvement) 定義主要以涉入動機為基礎，由滿足個體特定的需求或達成個體目標為主 (Kyle, Absher, Norman, Hammitt, & Jodice, 2007)，意指個人在日常狀況下對活動或產品有高強度的涉入程度，包括參與的持續時間、頻率與強度 (Havitz & Mannell, 2005)。個人對活動或產品的興趣或喚醒程度的穩定性屬於長期興趣 (Higie & Feick, 1989)，也可說反應出自我與介入對象的關連強度，強調與介入對象之間的連結度、觀念、需求和價值的強度 (Kyle et al, 2007)。迄今有很多休閒活動研究以持續性涉入為題，而持續性涉入亦屬心理上的涉入 (psychological involvement)，較以個體的心理需求、目的性、價值感和所從事的活動屬性之間達到一致性的心理狀態，被認為是測量涉入的最佳概念 (Kyle et al., 2007)，也因此被廣泛的應用於休閒活動的研究 (Havitz & Dimanche, 1997; Havitz &

Dimanche, 1999; McIntyre, 1989)。

涉入理論的研究最早可溯及 1947 年美國學者 Sherif 與 Cantrill 兩位學者所提出的自我涉入，主要探討個體的決策過程，與涉入程度和態度忠誠的關係，Park (1996) 發現涉入程度和態度忠誠擁有高度相關。國內學者梁英文、曹勝雄 (2007) 以賞鳥活動參與者為研究對象，探討認真性休閒與場所依戀之關係，並以遊憩專門化為中介變項進行探討，研究結果顯示，認真性休閒特質愈明顯，遊憩專門化之程度愈高，持續性涉入程度也高。特定的休憩活動讓參與者在該活動參與產生更專注的態度，有助持續涉入該項活動。本研究將針對持續涉入與認同感之間的相關影響，以瞭解練習者的壓力知覺、焦慮感及心流經驗。

## 2.4 心流經驗

### 2.4.1 心流經驗定義

心流 (Flow)，當人進入一種忘我或沉浸狀態，是由匈牙利裔美籍心理學家 Csikszentmihalyi 首度提出將之定義為個人全神貫注投入某項活動上的狀態；當產生心流經驗時會有高度的興奮感及成就感等正向情緒 (Csikszentmihalyi, 1997)，在他的另一部著作中”尋找心流”一書中提到尋找心流是幫助我們重新獲得生活所有權。Csikszentmihalyi 認為，提高日常生活三個主要維度-工作、休閒和人際關係的品質的關鍵是通過學習高度技能和承諾來挑戰自己，當一個人的技能得以完全發揮時，心流狀態的產生足以克服挑戰，因此它可以作為學習新技能和增加挑戰的動力。如果挑戰太低了，通過增加挑戰可以恢復動力；如果挑戰是高的，可以通過學習新技能回到心流狀態。人們多久體驗一次心流？一項研究 6,469 名德國人的調查中，得到的回答是：通常有 23%；有時，40%；很少，25%；從不或不知道 12%。人們很少以被動的方式反應心流狀態，例如看電視或放鬆；幾乎任何主動參與的活動都可以產生心流狀態，只要相關元素是”當下”(Csikszentmihalyi, 1998)。

Csikszentmihalyi 認為產生心流經驗的活動需具備某些特點，例如

融入從事的活動、專注當下且全心投入、目標明確並且動作與意識融合、從中得到立即回饋以及過程中會出現渾然忘我的狀態。心流狀態可能有幾種特徵，例如不需多加思考、事情做起來得心應手、沒有注意時間飛逝、專注投入在事物之中、不易察覺外在事物以及完成該項活動後會有愉悅、滿足、成就感等正向情緒。心流狀態會發生在「當全神貫注於活動時，會轉移進入到一種共通模式的經驗」，這種模式的特徵為：有明確的目標，並且對於目標的追求具熱忱，此時的知覺焦點會變窄，聚焦在目標上，自我意識會減低（陳春貴，2021）。

透過上述學者的研究說明，參與有興趣並帶有挑戰性的活動中，感受到能力與挑戰達成平衡時，產生的自身成就感所帶來的愉悅感受即是心流狀態。當一個人進入心流狀態的時間愈多，就愈能提升幸福感和生活品質，加深對工作、人生目標的堅持、擁有更積極的心態。

表 2.1 為歷年各學者提出的心流經驗定義：

表 2.1 學者提出的心流狀態的定義

學者	年代	心流狀態之定義
蘇迺茶	民 93	在參與活動過程中，個人的能力與面臨的挑戰達到平衡之下，所產生的一種正面情緒，能達到快樂、愉悅與成就感的經驗。
洪家祐	民 97	個體所面對的挑戰即是一種期許自我能夠達成的目標設定，個體為了達成目標則須專注於活動當中，並將自我技能表現與所預設的挑戰目標相比較，所獲得的自我回饋，如個體對自我表現感到滿足，則對活動感到有控制感及樂趣。
黃昱仁	民 99	參與運動的過程中，個人的能力與面臨的挑戰達到平衡之下，所產生的一種正面情緒，能達到心理、生理健康與成就感的體驗。
褚麗絹、許淑鴻、莊麗珠	民 101	心流體驗是個人完全沉浸在一項活動時所產生的心理感受。
Csikszentmihalyi	1990	當人們極度涉入某種活動而使其他事都變得無關緊要的一種狀態，這種經驗是如此愉快致使人們想一再的去做，即使要花費很大的代價，目的也只是想做而已。
Ghani, Supnick & Rooney	1991	心流體驗是參與者完全專注於活動且愉悅來自活動本身。
Ellis, Voelkl & Morris	1994	一種最佳的體驗感，來自於個人對於挑戰的環境與技巧之間相互平衡的感知。
Jackson	1996	心流體驗是有關於正面表現的結果，也是非常愉悅的狀態。
Csikszentmihalyi	1999	心流體驗是一種平衡狀態，參與者在沒有意識的情況下，為了挑戰活動並且超越自己能力，將促使參與者持續努力追求這樣的感覺。
Vitterso, J., Vorkinn, M. & Vistad, O.	2001	心流體驗是介於無趣與焦慮之間的一種最佳平衡的心理狀態。

資料來源：整理自林炫宇(2014)

## 2.4.2 心流經驗理論

心流經驗中技巧 (skills) 與挑戰 (challenge) 是兩個重要的影響因素，當兩者相互平衡時，個體將慢慢地達到心流狀態，驅動個體朝更高層次的挑戰，並且會產生自我和諧感，於過程中經驗動作與意識合為一體的感覺 (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989)。

在 Csikszentmihalyi 描述心流體驗中，個體經驗到挑戰與技巧間的平衡感是心流體驗兩項關鍵因素，個人在活動過程中若感受到挑戰過高，本身技巧無法跨越，會感到焦慮；反之，若無挑戰性，則會感覺乏味無聊。Csikszentmihalyi 的三種迴路模式是以焦慮-心流-乏味 (anxiety-flow-boredom) 此三者構成心流理論的原始模型 (圖 2.1)，當個體感受到低於日常的挑戰與技巧時，即不會產生心流的感覺。Massimini 研究團隊(1985)利用經驗取樣法 (Experience Sampling Method, ESM) 發現，無挑戰性情況反而會使個體產生無趣感甚而冷漠感 (Apathy)。

Massimini 與 Carli (1988) 認為相較於個體日常一般的體驗，心流狀態應該在達到一定的挑戰度與技巧性時才會發生，如果挑戰與技巧跟日常體驗相比，沒有到達一定的挑戰度，個體很難進入心流狀態，因此進一步將心流理論的原始模型修正為焦慮-淡漠-心流-乏味 (anxiety-apaty-flow-boredom) 四種迴路模式 (圖 2.2)。圖 2.2 表示當技

巧與挑戰對個體日常體驗都較低的情況下，對該活動是處於漠不關心的狀態；而當開始進行技巧培養，當感覺到技巧高於挑戰時，則呈現無聊狀態(如 A→C)；而當感到技巧無法勝任挑戰時，則開始呈現焦慮狀態(anxiety)(如 A→B)；當呈現焦慮狀態時，個體會自我選擇降低挑戰性或是增強技巧能力以再次回到心流狀態(如 B→D)；當個體呈現無聊狀態時，會自我提升挑戰的難度再次回到心流狀態(如 C→D)。

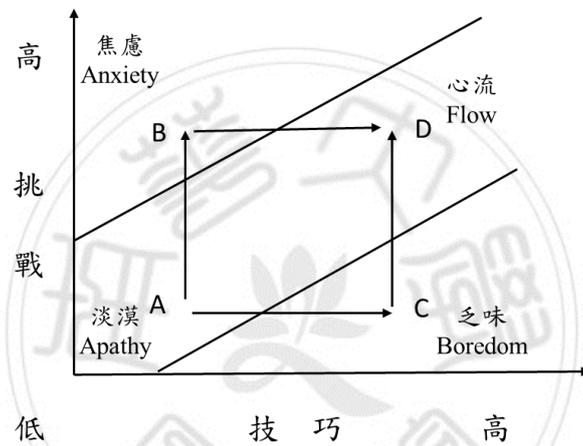


圖 2.1 原始心流經驗三迴路模型

資料來源：(Csikszentmihalyi & Csikszentmihaly, 1990)

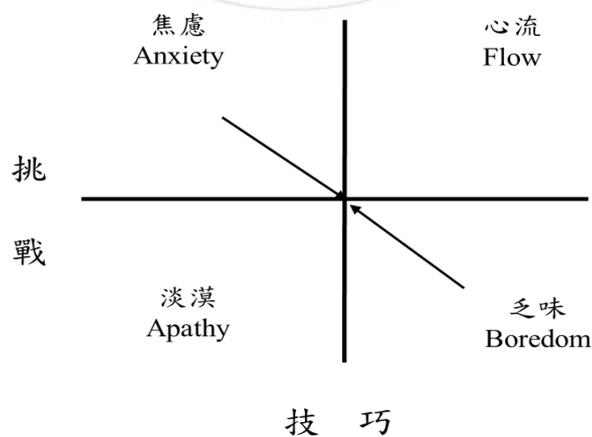


圖 2.2 心流經驗四迴路模型

資料來源：(Massimini & Carli 1988)

隨著人類文明的發展，個體面臨的挑戰與技術能力關係也有所改變，當挑戰困難度增高，個人必須面臨新技巧的學習；當個體提高技巧程度，會產生一種挑戰更高難度的目標，以獲得成就的心流體驗 (林炫宇，2014)，因此，個體的技巧與挑戰，會形成不同程度的經驗感受。為了更清楚的定義心流體驗，Massimini 與 Carli (1988) 又發展出八向度心流模型 (圖 2.3)，更明顯的區分個體面對活動時當下的心理狀態。此八個向度的關係與特性為：(1) 覺醒—高挑戰性、技能中等時；(2) 心流—高度挑戰性、高技能時；(3) 掌控—中度挑戰性、高度技能時；(4) 乏味—當低挑戰性、高技能時；(5) 放鬆—低度挑戰、中等技能時；(6) 淡漠—低度挑戰、低度技能時；(7) 擔憂—中等挑戰、低等技能；(8) 焦慮—高度挑戰性，低度技能。

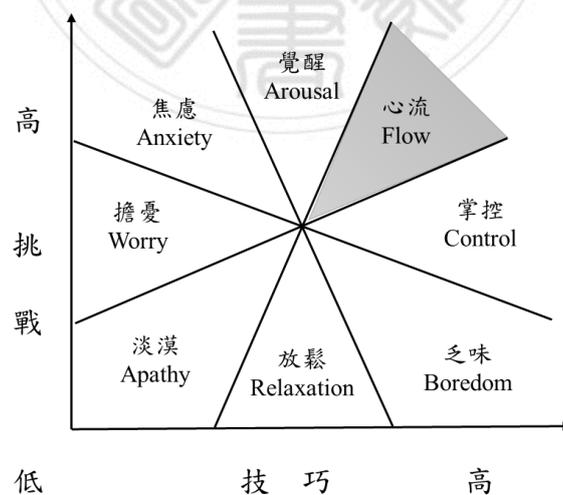


圖 2.3 心流經驗八向度模型  
Massimini and Carli (1988)

心流經驗八向度模型提供個體完全參與當下體驗的理解，此模型描繪出最優體驗是當能力與挑戰處於平衡的狀態，從模型中發現，心流狀態是一種情緒的流動，當個體能力較低時，面對較高的挑戰會產生擔憂的情緒；過高的挑戰則會產生焦慮的情緒，在此時若能提升自身能力技巧以克服挑戰，過程中會產生覺醒，有所體悟，在從事該活動中進入心流狀態。這也符合正向心理學的目標，在促進心理健康的質變，從只專注於修復生活中最糟糕的事情到同時建立生活中最好的品質，如產生幸福和滿足（過去）；一種流動、喜悅、感官享受和幸福（現在），以及對未來的建設性認知—樂觀、希望和信念 (Nakamura et al., 2002)。因此心流經驗為個體相當主觀的一種經驗感受，隨著個人對於本身技能的要求及外在挑戰的感知影響甚大。

### 2.4.3 心流經驗構面

社會學科研究多數以 Csikszentmihalyi (1993, 1996) 心流經驗的九種構面進行測量，分別說明如下：

#### (一) 挑戰與技巧的平衡 (challenge-skills balance)

從事任何活動都需要技巧，倘若技能不足以處理挑戰，則個體會產生擔憂更甚者會感到焦慮，因此個體必須專注於該項活動中，全神貫注於所面臨的挑戰，才能觸發個體技能的提升，當感受到能力與

所面對的挑戰程度間產生平衡，存在於具有目標和回饋的活動中，才能維持心流體驗有較長的時間；當 SKY 呼吸練習者一開始練習時，需專注在一吸一呼的節奏中，對節奏與流程的熟練度愈高，愈能產生心流狀態。

(二) 身心合一 (action-awareness merging)：在心流經驗中，個體會完全投入並全神貫注讓身體動作自然發生，個體與動作合為一體；在這種狀況下，所有動作都是直覺式的自然發生，個體覺甚至會消失覺知，進入完全合一的狀態。一位舞者回顧一場精彩的演出過程，描述：「當時非常專注當下，心中沒有任何念頭，腦中沒有什麼思緒；只是專心在當下的動作，感覺很輕鬆、很自在且充滿活力。」(Csikszentmihalyi, 1990)。

(三) 明確的目標 (clear goals)：當個體清楚具體的目標，且具有挑戰性，漸漸地的調整自身能力，逐步設定目標，才會開始凝聚注意力，促使自己達成目標，享受完成目標帶來的樂趣 (Csikszentmihalyi, 1990)。

(四) 立即的回饋 (unambiguous feedback)：透過明確的目標，個體會從活動的每個動作中獲得清楚、一致性回饋 (Csikszentmihalyi, 1975)。立即的回饋和明確的目標是密不可分的，亦即個體除目標明確，還能同時獲得即時的回饋。回饋來自內在感受或外部環境，而回饋的

本質在於成功完成目標的象徵，如此的認知能在內在強化自我信念。

(五) 完全掌控 (the paradox of control)：Csikszentmihalyi 指出，在心流經驗的描述都會提到「掌控感」，他舉出一位棋手的描述「當覺得能控制我的世界時，我感到一種幸福感。」這說明掌控感的應用也是達到心流經驗的要素之一 (Jackson & Marsh, 1996)。

(六) 全神貫注 (concentration on the task at hand)：將全部精神集中在一個點上，形容注意力高度集中，認為個人從活動中獲得即時回饋後，會漸漸開始全心全意專注於該項活動中，參與者提到當進入心流狀態中，不被外界所干擾，也會遺忘生活中一切不愉快的事 (Csikszentmihalyi, 1990)。

(七) 渾然忘我 (loss of self-consciousness)：當個體完全投入一個活動時，會完全忘掉自己的存在，甚至沒有過去或未來的時間概念，此時「自我」的概念消失。Csikszentmihalyi 指出，自我意識暫失是意識仍在，而非自我也消失，只不過暫時沒有感覺到自我，但仍能覺察到自己的呼吸狀態。

(八) 時間感改變 (transformation of time)：Csikszentmihalyi 指出，大部分在心流活動中都感受不到時間，例如專注在某一項活動上，個體有自己的節奏步調，不受實際時間的影響，過了幾小時但卻完全沒

有時間感。

(九) 自我酬賞 (autotelic experience) :Csikszentmihalyi (1990) 闡述當上述八項元素一起發生時，會形成令人感受到無以倫比的愉悅感，豐盛的內在報酬，這是心流體驗的最大特色—自我酬賞。

「自我酬賞」(autotelic) 一字源於希臘文，auto 意指自我，telos 意指目標，指的是一種來自內在動機，其最大的回饋是沉浸在活動之中並非追求未來的報酬。Csikszentmihalyi 以外科醫生形容自己的工作「過程中充滿樂趣，就算不該我做的，我也樂意做」，如實的說出自我酬賞的經驗。Jackson & Csikszentmihalyi (1999) 亦指出，自我酬賞的經驗，就是一種內在動機的自我呈現，而這也是使運動員在運動過程中強烈的感受到令人興奮的心流體驗，而會一再地繼續去經歷。

## 2.4.4 心流經驗之評量方式

心流狀態是一種動態的過程（Csikszentmihalyi,1975；Trevino & Webster,1992；H. Chen, Wigand, & Nilan, 1999），並且受到內在情感的影響，此也增加了收案的難度，Csikszentmihalyi 最初以半結構性訪談蒐集資料，為了獲得精確的研究結果 Novak 等人 (2000) 將心流經驗的測量方法歸納匯整為以下四種方式，其中 1、2、3 為調查法，4 以心流量表評量。

### (一)自我陳述問卷調查法 (Narrative/Survey)

此方法提供參與者問卷做自我陳述，藉由問卷回顧自己曾經歷過的心流經驗。

### (二)經驗取樣法 (Experience Sampling Method, ESM)

此方法主要是用來測量參與者日常生活中所經驗到的心流經驗 (Csikszentmihalyi,1990)，每位參與者需佩戴一具電子呼叫器，接受測試為一星期，每天會不定時接收到八次呼叫，參與者必須正確地紀錄當時的感覺並將其描述於問卷上，測驗期滿後，需交回一份完整紀錄。此方法之優點可以蒐集到當下情境中的感受，並且避免參與者努力回想問題，但同時參與者也必須確實的評估當下的感受及說明當下情境，若無法正確的評估，結果也可能有所誤差 (Clarke & Haworth, 1994)。

### (三)活動調查法 (Active/Survey)

心流經驗是個體主觀感受之心理狀態，研究者發現對於某些運動、休閒領域，有時無法直接以經驗取樣法的方式蒐集資料，因為活動的進行具有即時性，參與者往往無法即時回覆心流經驗。學者 Jackson 和 Marsh (1996) 根據 Csikszentmihalyi 發展出一套心流體驗量表，以心流經驗之九大構面為理論依據，發展出心流經驗量表，此量表主要針對心流經驗的九大構面進行研究探討。心流經驗量表的製成，除了更完整了解 Csikszentmihalyi (1975) 定義的心流經驗，是否能完整應用於以身體為主的活動情境，透過此量表，克服經驗抽樣法無法取得的資料以及文化差異性的問題 (李睿哲，2013)。

心流經驗模式需留意個體能力是否可以挑戰該項活動，亦需認知在活動的當下，不一定感受到快樂，但在活動後，回溯過程時，體會到愉悅感，這時才會產生心流體驗，因此心流經驗是從活動前直到結束後再回溯時所產生的一種狀態。心流經驗有助於自我覺察和提升能力，正念活動時的心流狀態，可以幫助身心方面獲得效益 (謝毓琳，2009)。

SKY 呼吸法也是一種正念活動，為了探討呼吸活動過程中的心流經驗，讓回溯的時間縮短讓收案的資料更貼近真實，本研究使用方文熙、李睿哲 (2013) 根據 Jackson & Marsh 所提出之心流模式理論為架構，採用 Csikszentmihalyi (1975, 1990, 1999) 提出的九個構面所編製之量表，該心流經驗的九個構面為：挑戰與技巧間的平衡、身心合一、明確的目標、立即的回饋、全神貫注、完全掌控、渾然忘我、時間感改變及自我酬賞等九個構面，依此作為量表之使用 (邱思慈、黃芳銘、陳冠中，2010)。



## 第三章 研究方法

### 3.1 研究流程

本研究以台灣生活的藝術全台中心及團練場的 SKY 呼吸練習者為研究對象，探討持續進行 SKY 呼吸練習者之經驗及影響研究。研究流程如下(如圖 3.1):



圖 3.1 研究流程

本研究為橫斷式調查，以結構性問卷進行資料的收集、後續的資料分析，針對參與行為及認同感對持續涉入的影響，及持續涉入綜合因子對壓力知覺、情境與特質焦慮感及心流經驗的因果影響進行探討。根據文獻回顧，擬定研究架構如圖 3.2 並確定研究假設如下：

假設一：SKY 練習者的參與行為中，每次練習時間的長度、持續練習時間的長短及每週練習天數多寡對 SKY 呼吸練習的持續性及認同感三者關係及是否為存在明顯的影響。假設參與行為與持續涉入有顯著差異，則繼續探討參與行為中何者影響較為顯著。

假設二：SKY 呼吸練習者的持續涉入時間長短對壓力知覺影響之差異。

假設三：SKY 呼吸練習者的持續涉入時間長短對情境與特質焦慮的影響之差異。

假設四：SKY 呼吸練習者的持續涉入時間長短對心流經驗之差異。

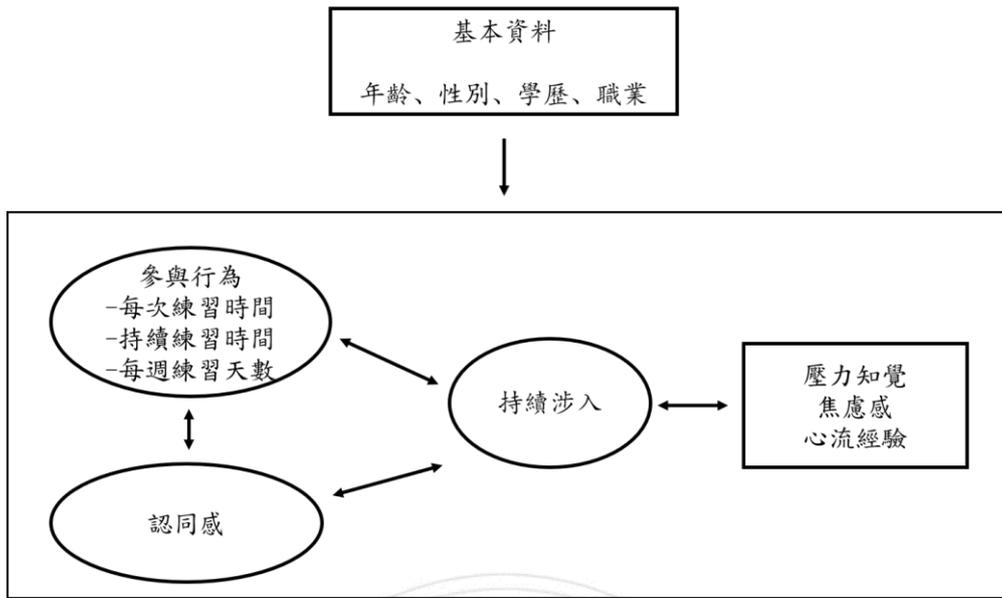


圖 3.2 研究架構

## 3.2 研究對象

研究對象為練習過 SKY 呼吸法的 20 歲以上之民衆，透過生活的藝術台灣的中心、團練場招募受訪者，受訪者依自由意志可選擇是否接受由研究者對受訪者說明研究目的及問卷填寫相關事項。同意參加研究者需簽署受訪者同意書，隨後進行網路問卷填寫，招募 196 位受訪者。問卷內容包含：基本資料 (包含參與行為)，認同感量表，持續涉入量表，壓力知覺量表，情境與特質焦慮量表及心流狀態問卷。在填寫過程中研究者隨時回應受訪者對問卷調查的各項問題。收案時間為民國 110 年 05 月 01 日至民國 110 年 11 月 01 日。

招募納入條件如下：

1. 意識清楚，能使用網路操作進行網路問卷填寫者，有意願參與本研究案。
2. 年滿 20 歲以上之成人。

排除條件：

1. 無勾選網路問卷表單中之參與同意選項者。

### 3.3 評估工具

本橫斷式調查研究擬探討持續練習淨化呼吸法 (SKY 呼吸法) 與參與行為、認同感、壓力知覺、焦慮及心流狀態之相關性，評估工具為包括基本資料(含參與行為)、認同感量表、持續涉入量表、壓力知覺量表、情境與特質焦慮量表及心流經驗量表，問卷參閱附錄二。

(一) 認同感量表: 由於沒有針對 SKY 呼吸法的認同感量表，本研究參照 Laveria (Laverie, 1998) 修編為適合 SKY 呼吸練習者使用之量表以進一步瞭解練習者對於 SKY 呼吸法的認同度，量表採李克特 4 分尺度進行自我評估 (1) 完全不符合 (2) 有一點符合 (3) 頗為符合 (4) 非常符合。

(二) 持續涉入量表: 本量表參考 Wiley (Caroline G. E. Wiley, 2000) 的研究，修編為適合 SKY 呼吸練習者使用之量表，藉以瞭解練習者對於 SKY 呼吸法的持續練習對本身的重要性，是否有愉悅及滿足感，且能達到自我表現。本量表採李克特 4 分尺度進行自我評估 (1) 完全不符合 (2) 有一點符合 (3) 頗為符合 (4) 非常符合。

(三) 壓力知覺量表: 採用初麗娟 (2005) 編製之「壓力知覺量表」共 14 題，主要詢問在近一個月，受訪者感受或想到某一特定想法的頻率。而作答方式盡量以快速、直接的方式填答，亦即不要去考慮計

算每一題分數背後之意涵，以期確實反應您真實的壓力知覺狀況，每一題皆有五種選擇：0：從不 1：偶爾 2：有時 3：時常 4：總是。

本量表已取得作者初麗娟副教授授權使用。

(四)情境與特質焦慮量表(STAI)：情境與特質焦慮量表(State-Trait Anxiety Inventory, STAI)，是由 Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg 和 Jacobs (1983) 等人共同發展，本研究量表採用鍾思嘉及龍長風於 1984 年修訂情境與特質焦慮量表之研究。第一部份為情境焦慮量表(State Anxiety Inventory, STAI-S)，指某一時間，某種情境下產生情緒變化的狀態，包含個體主觀所知覺到的緊張、憂鬱、焦急和擔心的感受；第二部分是特質焦慮量表 (Trait Anxiety Inventory, STAI-T)，用來測量在經常情況下發生經常性的情緒感受，每一個量表各有 20 題，情境焦慮量表有 10 題為反向計分，特質焦慮量表有 7 題為反向計分，採李克特 4 分尺度進行自我評估 (1) 完全不符合 (2) 有一點符合 (3) 頗為符合 (4) 非常符合。受試者依據自己的情緒感受來選圈最適合的等級。計分最小值為 20 分，最大值為 80 分，分數愈高表示焦慮程度越高，20~39 分為輕度焦慮；40-59 分為中度焦慮；60-80 分為重度焦慮。

(五)心流經驗量表：參考 Jackson (1999) 提出心流體驗的九個構面量表，包括挑戰與技巧、身心合一、明確的目標、立即回饋、完全掌控、全神貫注、自酬性經驗、渾然忘我與時間感改變等(表 3.1)。問卷採五點李克特尺度進行評量，從 1 分至 5 分表示很不同意、不同意、普通、同意、很同意，分數越高表示心流經驗愈佳。本研究使用方文熙教授編制之心流經驗量表並取得作者授權使用。



表 3.1 心流經驗量表構面與問項

構面	題數	描述
挑戰與技巧	8	SKY 呼吸練習時，能不費力地依自己的意識完成
	11	參加 SKY 呼吸法團練時，對於團練流程非常了解
身心合一	5	練習 SKY 呼吸時，達到心無旁騖的狀態，十分專注
	7	SKY 呼吸練習時，能不費力地依自己的意識完成
明確的目標	10	將完成一次 SKY 呼吸法自練習視為當前目標，經由努力練習後，達到原先期待符合的成果
立即的回饋	9	SKY 呼吸練習過中或結束後，能從過程中或整體環境氛圍得到愉悅感與成就感
	16	每次練習 SKY 呼吸過程中，我的身體有體驗時，我能馬上感覺到
完全的掌控	12	SKY 呼吸法練習時，對於練習步驟能夠完全掌握
全神貫注	6	進行 SKY 呼吸練習時，只注意自己的狀態，不容易被其他事物吸引
	17	進行 SKY 呼吸時，不在意別人對我的看法
	18	SKY 呼吸過程中，我常能融入其中
渾然忘我	4	練習 SKY 呼吸時非常投入，常常遺忘生活中的事物
	13	SKY 呼吸法練習時，會完全融入而忘了自己的存在
時間感改變	14	進行 SKY 呼吸法時，覺得時間過得特別快
	15	進行 SKY 呼吸法過程中，感覺時間過得與不一樣
自我酬賞	1	透過練習 SKY 呼吸，暫時擺脫日常生活的憂慮心情
	2	透過練習 SKY 呼吸，能從中得到愉悅感
	3	在忙碌的生活中，練習 SKY 呼吸法就是達自我身心放鬆的休閒

資料來源：引用學者方文熙 (2013)

### 3.4 資料收集與統計方法

本研究採網路問卷，取得台灣生活的藝術董事會同意，在台灣生活的藝術全台中心、團練場徵得參與者同意後進行網路問卷填寫。資料回填後確實檢查是否填寫完整，刪除不完整問卷後進行問卷編碼。

資料譯碼後輸入電腦以 SPSS 18.0 軟體為分析工具，統計水準以  $p < 0.05$  表示有統計上意義，統計方法包括描述性統計、單因子變異數分析統計及皮爾森相關系數分析，設定顯著水準為 0.05，若 P 值小於 0.05 則表示具有顯著性。



### 3.5 研究個案權益與倫理維護

本研究於 2020 年 4 月 12 日通過國立中正大學人類研究倫理審查委員會核准，核准編號：CCUREC110012001；即開始進行收案，經向參與研究者說明研究目的與流程及研究風險後，於網路進行填寫受試者研究同意書之簽署，並開始進行網路問卷填寫。參與者在過程中有權利可以隨時退出。本研究為保護參與者，所有個人資料分析皆以編碼處理，不公開個資，以符合個資法及保護人權，參與研究的個案亦被告知，對於研究結果有可能發表於專業期刊中，但個人基本資料不會公開並予以保密。



## 第四章 結果

本章主要說明本研究蒐集資料之分析結果，共分為三節，依序為：第一節說明描述性統計分析結果；第二節利用單因子變異數分析 SKY 呼吸練習者對參與行為、認同感及持續涉入各構面的差異情形；第三節為 SKY 呼吸練習者參與行為與壓力知覺、情境與特質焦慮及心流經驗的差異分析；第四節為 SKY 呼吸練習者持續涉入與壓力知覺、情境與特質焦慮及心流經驗的相關性分析；第五節為參與行為與壓力知覺、情境與特質焦慮及心流經驗的相關性分析；第六節為心流構面分析。

### 4.1 研究對象基本資料分析及描述性統計

本研究問卷透過網路問卷發出 200 份，實際收到 196 份，有效問卷 192 份，問卷回收率 96%。如下表 4.1 所示，以下以描述性統計分別詳述如下：

(一) 性別：男性 35 位，佔 18.2%；女性 157 位，佔 81.8%；明顯女性參與者較男性高。

(二) 年齡：年齡的分佈上，39 歲以下有 33 位，佔 17.2%；40~59 歲有 127 位，佔 66.2%；60 歲以上有 32 位，佔 16.7%，由人群分析發現中壯年人群佔了三分之二，而 29 歲以下人數最少，僅佔 2.6%，此結果與台灣生活的藝術開課人群分佈類似，中壯年人上課比例明顯高於其

他人群。

(三) 教育程度：此次問卷調查人群中，大專學歷人數最多，高達 117 位佔 60.9%；其次碩士人數 46 位，佔 24%；高中 18 位，佔 9.4%；博士 10 位，佔 5.2%；國中以下 1 位，佔 0.5%。

(四) 職業：此次問卷調查人群中，職業分佈最多為家管包含退休族有 43 位，佔 22.4%；其次工商業有 40 位，佔 20.8%；服務業也有 35 位，佔 18.2%；自由業 21 位，佔 10.9%；其他行業 19 位，佔 9.9%；學生 2 位，佔 1%。此次職業也反應在大學生以上人群較少學習 SKY 呼吸法，前三大職業家管、工商業與服務業人佔樣本數人群的 61.4%。

本研究架構中所指之參與行為包含每次練習時間、持續練習時間、每週練習天數及參與團練頻率等 4 個變項，其中每次練習練習時間與練習天數採開放式填答，為符合統計資料輸入，分級距進行分析。詳如表 4.1 所示。

參與行為結果分析顯示如表 4.1，(1)練習時間部份：分析發現每次練習時間 30 分鐘(含)以上~45 分鐘者有 176 位，佔 91.7%；顯示較多比例的練習者每次練習時間均維持在 30 分鐘以上。(2)持續練習時間：持續練習五年以上有 59 位，佔 30.7%；持續練習三至未滿五年者有 36 位，佔 18.5%；持續練習一年至未滿三年者有 52 位，佔 27.1%；持續練習

時間一年以下者有 45 位，佔 23.4%。(3)每週練習天數：每週練習五天以上人數最多，有 132 位，佔 68.8%；其次是 2 天以下有 32 位，佔 16.7%。(4)參與團練頻率：每週固定參與團練人數最多，達 130 位，佔 67.7%。在進行描述性分析發現練習天數與參與團練的比例，每週練習天數達 5 天以上者，每週一次團練有 96 位，比例佔 72.7%；每週練習 3-4 天者，每週一次團練有 11 位，僅佔 39.3%；每週練習 2 天以下者，每週一次團練者有 23 位，佔 71.9%，可推論出練習天數少的練習者，平時較少練習，僅透過參與團練練習 SKY 呼吸法。

表 4.2 各量表平均得分發現練習者對於 SKY 呼吸法練習的參與程度相當高，接下來將在下節分析中探討參與行為與認同感、持續涉入的差異性。

表 4.1 研究對象基本資料 (n = 192)

人口統計變項		人數	百分比(%)
性別	男	35	18.2
	女	157	81.8
年齡	20~29	5	2.6
	30~39	28	14.6
	40~49	52	27.1
	50~59	75	39.1
	60 以上	32	16.7
教育程度	博士	10	5.2
	碩士	46	24.0
	大專	117	60.9
	高中	18	9.4
	國中以下	1	0.5
職業	學生	2	1.0
	家管(含退休)	43	22.4
	軍公教	29	15.1
	農林漁牧	3	1.6
	工商業	40	20.8
	服務業	35	18.2
	自由業	21	10.9
	其他	19	9.9
每次練習時間	30 分鐘(不含)以下	16	8.3
	30 分鐘~45 分鐘(不含)	95	49.5
	45 分鐘以上	81	42.2
持續練時間(年)	未滿 6 個月	29	15.1
	6 個月以上~未滿 1 年	16	8.3
	1 年以上~未滿 3 年	52	27.1
	3 年以上~未滿 5 年	36	18.8
	5 年以上	59	30.7
每週練習天數	2 天以下	32	16.7
	3~4 天	28	14.6
	5 天以上	132	68.8
參與團練頻率	每週一次	130	67.7
	每兩週一次	13	6.8
	每三週一次	1	0.5
	每月一次	2	1.0
	不一定	46	24.0

表 4.2 各量表平均得分 (n = 192)

項目	總分	平均數	標準差
持續涉入	28	21.80	4.096
認同感	20	15.77	3.678
壓力知覺	56	19.12	7.159
情境焦慮	80	33.18	9.608
特質焦慮	80	36.18	10.391
心流經驗	90	76.13	9.617



## 4.2 參與行為與認同感及持續涉入的差異性分析

### 4.2.1 參與行為與認同感的差異性分析

本研究所指之參與行為包含每次練習時間、持續練習時間、每週練習天數及參與團練頻率等 4 個變項，認同感是對 SKY 呼吸法的正向態度，藉由參與的過程，使參與者更加堅定對 SKY 呼吸法的認同。此部分資料以單因子變異數分析 (One-way ANOVA) 檢定參與行為組間在認同感得分是否有差異，其判別之標準則以 P 值是否小於 $\alpha = 0.05$  之顯著水準決定之，如有差異，再以 Scheffe 事後分析法 (post hoc) 檢查，進一步瞭解組間差異情況。

表 4.3 結果顯示，不同參與行為在認同感有顯著差異( $P < 0.05$ )，經由 Scheffe 事後檢定發現持續練習 5 年以上之練習者之認同感顯著高於 3 年以下者，1 年以上至 5 年以下之練習者之認同感也顯著高於 6 個月以下之練習者，隨練習時間越久，認同感評分越高，認同度有增強趨勢；每週練習 5 天以上之練習者之認同感顯著高於每週練習 4 天以下之練習者；每次練習 45 分鐘以上之練習者之認同感顯著高於每次練習 30 分鐘以下者。參與團練頻率因每三週一次及每月一次團練者人數太少，將之併入參與團練頻率「不一定」組後進行差異性分析，經由 Scheffe 事後比較，發現每週參與團練之練習者對 SKY 呼吸法的

認同感顯著高於「不一定」組別(表 4.3)。



表 4.3 參與行為與認同感的差異性分析

參與行為	平均數 ± 標準差	F	P	Scheffe 事後分析
<b>持續練習時間(年)</b>				
未滿 6 個月(A)	12.72 ± 3.835			
6 個月以上~未滿 1 年(B)	14.19 ± 3.250	12.045	.000**	E>C,B,A; C,D>A
1 年以上~未滿 3 年(C)	15.58 ± 3.539			
3 年以上~未滿 5 年(D)	16.08 ± 3.157			
5 年以上(E)	17.68 ± 2.927			
<b>每週練習天數(含團練)</b>				
2 天以下(A)	13.06 ± 3.501			
3~4 天(B)	14.68 ± 2.970	15.907	.000**	C>B,A
5 天以上(C)	16.66 ± 3.488			
<b>每次練習時間</b>				
30 分鐘(不含)以下(A)	13.31 ± 4.557			
30 分鐘~45 分鐘(不含)(B)	15.66 ± 3.566	4.930	.008*	C>A
45 分鐘以上(C)	16.38 ± 3.444			
<b>參與團練頻率</b>				
每週一次(A)	16.42 ± 3.499			
每兩週一次(B)	14.44 ± 4.016	6.540	.002*	A>C
不一定(C)	14.41 ± 3.637			

\*\*P<0.01 ; \*P<0.05

#### 4.2.2 參與行為與持續涉入的差異性分析

本研究之持續涉入量表在測量練習者對於 SKY 呼吸法的持續練習的涉入程度。表 4.4 結果顯示，不同參與行為在持續涉入有顯著差異 ( $P < 0.05$ )，經由 Scheffe 事後分析發現持續練習 5 年以上之練習者之持續涉入程度高於持續練習 3 年以下之練習者，持續練習 3 至 5 年之練習者之持續涉入程度顯著高於 1 年以下之練習者，持續 1 至 3 年之練習者之持續涉入程度顯著高於 6 個月以下之練習者，可推論出持續練習時間越長，涉入程度越高；每週練習天數 5 天以上之練習者之持續涉入明顯高於 4 天以下之練習者；每次練習時間 30 分鐘以上之練習者之持續涉入程度明顯高於與 30 分鐘以下之練習者；每週參與團練之練習者之持續涉入程度亦高於不一定參與團練之練習者。

表 4.4 參與行為與持續涉入之差異性分析

參與行為	平均數 ± 標準差	F	P	Scheffe 事後分析
<b>持續練習時間(年)</b>				
未滿 6 個月(A)	18.21 ± 4.057			
6 個月以上~未滿 1 年(B)	18.94 ± 3.958	16.840	.000**	E>C,B,A;
1 年以上~未滿 3 年(C)	21.62 ± 3.907			D>B,A;
3 年以上~未滿 5 年(D)	22.33 ± 3.364			C>A
5 年以上(E)	24.17 ± 2.896			
<b>每週練習天數(含團練)</b>				
2 天以下(A)	18.94 ± 4.649			
3~4 天(B)	20.46 ± 3.037	14.921	.000**	C>B,A
5 天以上(C)	22.77 ± 3.757			
<b>每次練習時間</b>				
30 分鐘(不含)以下(A)	18.56 ± 4.718			
30 分鐘~45 分鐘(不含)(B)	21.60 ± 3.880	7.386	.001*	C,B>A
45 分鐘以上(C)	22.67 ± 3.912			
<b>參與團練頻率</b>				
每週一次(A)	22.48 ± 3.977			
每兩週一次(B)	19.92 ± 4.443	5.989	.003*	A>C
不一定(C)	20.47 ± 3.911			

\*P<0.05; \*\*P<0.01

## 4.3 參與行為與壓力知覺、情境焦慮、特質焦慮及心流經驗的差異性分析

### 4.3.1 參與行為與壓力知覺的差異性分析

本研究之壓力知覺量表測量參與者近一個月生活中的感受或想到某一特定想法的頻率，分數越低，壓力感越小。表 4.5 結果顯示，參與行為中持續練習時間及每週練習天數(含參與團練頻率)在壓力知覺有顯著差異 ( $P < 0.05$ )，經由 Scheffe 事後分析發現持續練習時間 5 年以上之練習者其壓力知覺明顯低於未滿 6 個月之練習者，隨著每週練習天數越多，壓力知覺分數越低，其中又以每週練習 5 天者的壓力知覺分數最低；而每次練習時間及參與團練頻率在壓力知覺得分則無顯著差異 (表 4.5)。

表 4.5 參與行為與壓力知覺的差異性分析

參與行為	平均數 ± 標準差	F	P	Scheffe 事後分析
<b>持續練習時間(年)</b>				
未滿 6 個月(A)	21.69 ± 7.654			
6 個月以上~未滿 1 年(B)	21.88 ± 4.380	3.477	.009*	E>A
1 年以上~未滿 3 年(C)	19.44 ± 6.251			
3 年以上~未滿 5 年(D)	19.39 ± 7.080			
5 年以上(E)	16.66 ± 7.698			
<b>每週練習天數(含團練)</b>				
2 天以下(A)	20.72 ± 6.939	3.131	.046*	
3~4 天(B)	21.32 ± 7.822			
5 天以上(C)	18.27 ± 6.952			
<b>每次練習時間</b>				
30 分鐘(不含)以下(A)	20.75 ± 6.777	1.073	.344	
30 分鐘~45 分鐘(不含)(B)	19.53 ± 7.093			
45 分鐘以上(C)	18.32 ± 7.299			
<b>參與團練頻率</b>				
每週一次(A)	18.93 ± 7.375			
每兩週一次(B)	19.31 ± 6.700	.148	.863	
不一定(C)	19.59 ± 6.807			

\*P<0.05

### 4.3.2 參與行為與情境焦慮差異性分析

情境焦慮量表是測量參與者在某一時間，某種情境下產生情緒變化的狀態，計分最小值為 20 分，最大值為 80 分，分數越低，焦慮程度越低。ANOVA 檢定結果，參與行為中的持續練習間與每週練習天數在情境焦慮有顯著差異( $P < 0.05$ )，經由 Scheffe 事後分析，發現持續練習 5 年以上之練習者明顯低於未滿 6 個月之練習者，隨著持續練習時間越長，情境焦慮分數越低；每週練習 5 天之練習者的情境焦慮分數最低；每次練習時間及參與團練在情境焦慮得分則無顯著差異(表 4.6)。



表 4.6 參與行為與情境焦慮差異性分析

參與行為	平均數 ± 標準差	F	P	Scheffe 事後分析
<b>持續練習時間(年)</b>				
未滿 6 個月(A)	38.07 ± 9.490			
6 個月以上~未滿 1 年(B)	35.44 ± 8.091	3.370	.011*	E>A
1 年以上~未滿 3 年(C)	33.42 ± 8.694			
3 年以上~未滿 5 年(D)	31.81 ± 9.042			
5 年以上(E)	30.78 ± 10.361			
<b>每週練習天數(含團練)</b>				
2 天以下(A)	34.38 ± 8.015	3.249	.041*	
3~4 天(B)	36.89 ± 10.009			
5 天以上(C)	32.10 ± 9.709			
<b>每次練習時間</b>				
30 分鐘(不含)以下(A)	33.69 ± 9.127	.207	.813	
30 分鐘~45 分鐘(不含)(B)	33.54 ± 9.721			
45 分鐘以上(C)	32.65 ± 9.657			
<b>參與團練頻率</b>				
每週一次(A)	32.48 ± 9.764	1.169	.313	
每兩週一次(B)	35.56 ± 8.430			
不一定(C)	34.33 ± 9.489			

\*P<0.05

### 4.3.3 參與行為與特質焦慮差異性分析

特質焦慮量表是測量參與者在經常情況下發生經常性的情緒感受，計分最小值為 20 分，最大值為 80 分，分數越低，焦慮程度越低。ANOVA 檢定結果，參與行為中的持續練習間與每週練習天數在特質焦慮有顯著差異 ( $P < 0.05$ )，經由 Scheffe 事後分析，發現持續練習 5 年以上之練習者之特質焦慮明顯低於未滿 6 個月之練習者，隨著持續練習時間越長，特質焦慮分數越低；每週練習天數 5 天以上之練習者之特質焦慮明顯低於每週 3-4 天之練習者；每次練習時間及參與團練頻率在特質焦慮得分並無顯著差異 (表 4.7)。

表 4.7 參與行為與特質焦慮差異性分析

參與行為	平均數 ± 標準差	F	P	Scheffe 事後分析
<b>持續練習時間(年)</b>				
未滿 6 個月(A)	40.97 ± 11.334			
6 個月以上~未滿 1 年(B)	38.38 ± 8.197	3.662	.007*	E>A
1 年以上~未滿 3 年(C)	36.96 ± 10.031			
3 年以上~未滿 5 年(D)	35.97 ± 10.830			
5 年以上(E)	32.68 ± 9.544			
<b>每週練習天數(含團練)</b>				
2 天以下(A)	38.38 ± 7.478	5.245	.006*	C>B
3~4 天(B)	40.89 ± 13.158			
5 天以上(C)	34.65 ± 10.011			
<b>每次練習時間</b>				
30 分鐘(不含)以下(A)	36.56 ± 8.702	.285	.753*	
30 分鐘~45 分鐘(不含)(B)	36.68 ± 10.914			
45 分鐘以上(C)	35.52 ± 10.142			
<b>參與團練頻率</b>				
每週一次(A)	35.76 ± 10.179	.532	.589	
每兩週一次(B)	38.44 ± 9.872			
不一定(C)	36.63 ± 11.234			

\*P<0.05

#### 4.3.4 參與行為與心流經驗差異性分析

本研究根據 Jackson (1999) 提出心流體驗的九個構面量表量測練習者的心流經驗，分數越高，代表心流經驗越佳。ANOVA 檢定結果，參與行為在心流經驗有顯著差異，經由 Scheffe 事後分析，發現持續練習 5 年以上之練習者與 1 年以下練習有顯著差異，隨持續練習時間越長，心流經驗分數越高；每週練習五天以上之練習者較兩天以下之練習者有較佳心流經驗；每次練習 30 分鐘以上之練習者與 30 鐘以下之練習者有較佳之心流經驗；每週參與團練之練習者之心流經驗分數亦較其他組別高(表 4.8)。由此推論隨著練習時間越長，練習天數越多及固定參與每週一次團練之練習者之心流經驗越佳。

表 4.8 參與行為與心流經驗差異性分析

參與行為	平均數 ± 標準差	F	P	Scheffe 事後分析
<b>持續練習時間(年)</b>				
未滿 6 個月(A)	69.97 ± 9.124			
6 個月以上~未滿 1 年(B)	70.75 ± 9.000	8.629	.000*	E>A, B
1 年以上~未滿 3 年(C)	76.31 ± 9.453			
3 年以上~未滿 5 年(D)	76.19 ± 7.645			
5 年以上(E)	80.42 ± 9.154			
<b>每週練習天數(含團練)</b>				
2 天以下(A)	71.94 ± 8.984	3.798	.024*	C>A
3~4 天(B)	76.50 ± 7.876			
5 天以上(C)	77.07 ± 9.887			
<b>每次練習時間</b>				
30 分鐘(不含)以下(A)	68.19 ± 9.955			
30 分鐘~45 分鐘(不含)(B)	75.78 ± 9.242	7.751	.001**	C,B>A
45 分鐘以上(C)	78.11 ± 9.226			
<b>參與團練頻率</b>				
每週一次(A)	77.43 ± 9.681	4.185	.017*	
每兩週一次(B)	71.63 ± 8.943			
不一定(C)	74.02 ± 8.975			

\*\*P<0.001 ; \*P<0.05

#### 4.4 持續涉入與壓力知覺、情境焦慮、特質焦慮及心流經驗之相關性分析

為探討持續涉入與壓力知覺、情境焦慮、特質焦慮及心流經驗的相關性，本研究以皮爾森積差相關分析(Pearson product-moment correlation coefficient analysis)進行分析。結果如表 4.9 所示，持續涉入與壓力知覺、情境焦慮、特質焦慮及心流經驗均呈顯著相關性( $P < 0.01$ )。可推導出持續涉入程度較高，可改善壓力知覺及情境與特質焦慮，同時也有助於心流經驗的促進。



表 4.9 持續涉入與各變項相關性

變項		持續涉入
壓力知覺	Pearson 相關 顯著性 (雙尾)	-.371** .000
情境焦慮	Pearson 相關 顯著性 (雙尾)	-.347** .000
特質慮焦	Pearson 相關 顯著性 (雙尾)	-.362** .000
心流經驗	Pearson 相關 顯著性 (雙尾)	.682** .000

\*\*P<0.001



## 4.5 參與行為與壓力知覺、情境焦慮、特質焦慮及心流經驗之相關性分析

統計方法如前述。結果如表 4.10 所示，參與行為中「持續練習時間」的壓力知覺、情境與特質焦慮及心流經驗有顯著相關性；「每週練習天數」與壓力知覺、特質焦慮及心流經驗有顯著相關性；「每次練習時間」與心流經驗有顯著相關。



表 4.10 參與行為與壓力知覺、情境與特質焦慮及心流相關性分析

變項		持續練習 時間(年)	每週練習 天數	每次練習 時間
壓力知覺	Pearson 相關	-.249**	-.157*	-.106
	顯著性 (雙尾)	.001	.030	.144
情境焦慮	Pearson 相關	-.255**	-.129	-.044
	顯著性 (雙尾)	.000	.075	.545
特質慮焦	Pearson 相關	-.265**	-.179*	-.048
	顯著性 (雙尾)	.000	.013	.507
心流	Pearson 相關	.372**	.183*	.250**
	顯著性 (雙尾)	.000	.011	.000

\*P<0.001 ; \*\*P<0.05



## 4.6 心流構面之分析

本小節探討心流構面分布情況，以及不同參與行為在心流九大構面是否有不同表現。心流經驗問卷採取五點李克特尺度量表，九大構面分數最高 5 分，最低 1 分。表 4.11 為本研究參與者心流經驗九大構面得分分布，平均數從 3.73 至 4.52，介於普通與很同意之間，顯示問卷填答者對於練習 SKY 呼吸法的心流經驗採認同者居多。心流九大構面得分之平均數由大至小依序為自我酬賞 ( $M=4.49$ )、明確的目標與完全掌控 ( $M=4.35$ )、立即回饋 ( $M=4.28$ )、全神貫注 ( $M=4.17$ )、挑戰與技巧 ( $M=4.16$ )、時間改變 ( $M=4.15$ )、身心合一 ( $M=4.11$ ) 及渾然忘我 ( $M=3.82$ )。

得分最高題數 2 ( $M=4.52$ )：透過練習 SKY 呼吸法能從中得到愉悅感；題數 12 ( $M=4.52$ )：SKY 呼吸法練習時，對於練習步驟能夠完全掌握；其次是題數 3 ( $M=4.51$ )：在忙碌的生活中，練習 SKY 呼吸法就是達到自我身心放鬆的休閒活動。反之得分最低的為題數 4 ( $M=3.73$ )：練習 SKY 呼吸時非常投入，常常遺忘生活中的事物。由以上可推論掌握練習步驟練習 SKY 呼吸法更能產生愉悅感，進而形成一種身心放鬆的重要活動；得分較低的部份也反應出投入 SKY 呼吸法的練習仍能在過程中保有自我意識。

表 4.12 為參與行為在心流構面的差異分析，經 Scheffe 事後分析發現，除身心合一構面外，持續練習 5 年以上之練習者在其餘八個構面均較其他練習年期之練習者有顯著差異；練習 1 年以上之練習者可以充分掌握練習過程中的挑戰及技巧，也有較佳的心流經驗；每週練習 5 天以上之練習者在挑戰與技巧、完全掌握及自我酬賞三個構面較練習 6 個以下之練者有較佳表現；每次練習時間 45 分鐘以上之練習者較 30 分鐘以下之練習者在九個心流構面均有顯著差異；每次練習時間 30-45 分鐘之練習者在身心合一、立即回饋、渾然忘我及時間感變均較 30 分鐘以下之練習者亦有明顯差異；每週團練一次之練習者較不定期參與團練之練習者在挑戰與技巧有顯著差異；每週團練一次之練習者較每兩週團練一次之練習者有較佳的立即回饋，每週團練一次的練習者較兩週一次或不定參與團練之練習者更能掌控挑戰與技巧。

表 4.11 心流經驗九大構面得分分布

構面/	題號	平均數	標準差
挑戰與技巧	15	4.15	.740
	16	4.18	.711
身心合一	5	3.94	.845
	7	4.28	.705
明確目標/完全掌控	10	4.19	.763
	12	4.52	.647
立即回饋	9	4.39	.662
	16	4.18	.711
全神貫注	6	3.92	.864
	17	4.29	.699
	18	4.30	.681
渾然忘我	4	3.73	1.028
	13	3.92	.833
時間改變	14	4.16	.799
	15	4.15	.740
自我酬賞	1	4.46	.596
	2	4.52	.614
	3	4.51	.631

註：心流經驗九大構面分數最高 5 分，最低 1 分

表 4.12 參與行為在心流構面的差異分析

構面	Mean ± SD	持續練習時間(年)			每週練習天數			每次練習時間(分鐘)			參與團練頻率		
		F	P	Scheffe 事後分析	F	P	Scheffe 事後分析	F	P	Scheffe 事後分析	F	P	Scheffe 事後分析
挑戰與技巧	8.677 ± 1.134	11.345	.000**	C,D,E>A,B	5.924	.003	C>A	3.662	.028*	C>A	7.214	.001**	A>C
身心合一	8.224 ± 1.446	2.527	.042*		1.089	.339		6.259	.002*	C,B>A	1.529	.219	
明確的目標	4.187 ± .763	5.465	.000**	E>A	2.679	.071		3.193	.043*	C>A	2.816	.062	
立即回饋	8.573 ± 1.230	5.792	.000**	E,C>A	1.663	.192		5.380	.005*	C,B>A	4.389	.014*	A>B
完全的掌握	4.515 ± .647	9.602	.000**	E>A,B;C,D>A	7.631	.001	C,B>A	3.584	.030*	C>A	10.104	.000**	A>B,C
全神貫注	12.505 ± 1.919	4.626	.001**	E>A	1.535	.218		3.568	.030*	C>A	1.612	.202	
渾然忘我	7.645 ± 1.558	4.166	.003*	E>A	.638	.530		4.596	.011*	C,B>A	1.350	.262	
時間感改變	8.312 ± 1.427	5.134	.001**	E>A,B	3.679	.027		10.840	.000**	C,B>A	2.061	.130	
自我酬賞	13.489 ± 1.634	6.929	.000**	E>A,B	8.628	.000	C>A	5.511	.005*	C>A	4.434	.013*	

\*\*P<0.01 ; \*P<0.05

持續練習時間：A 為 6 個月以內；B 為 6 個月~1 年；C 為 1~3 年；D 為 3~5 年；E 為 5 年以上。

每週練習天數：A 為 2 天以下；B 為 3~4 天；C 為 5 天以上。

每次練習時間：A 為 30 分鐘；B 為 30 以上~45 分鐘；C 為 45 分鐘以上。

參與團練頻率：A 為每週一次；B 為每兩週一次；C 為不一定。

## 第五章 討論

本研究的目的是在於了解台灣 SKY 呼吸法練習者的參與行為對於認同感及持續涉入的相關性，並針對持續涉入與壓力知覺、情境焦慮、特質焦慮及心流經驗的相關性，依練習者不同的參與行為進行分析。

### 5.1 基本資料之綜合性探討

男性比率 18.2%明顯少於女性 81.8%，台灣的 SKY 呼吸練習者約 20,000 人中，透過每次課程及團練參與者的觀察，發現男性的學員的確較少，多數屬於中壯年人士，符合樣本數的分析結果。在年齡的分布上發現比例最高的年齡分佈在 40 歲到 59 歲的年齡層人數，佔了 66.2%；依序為 60 歲以上的人，佔 16.7%；30 到 39 歲占 14.6%；29 歲以下人群只占 2.6%；分析發現 40 歲以上人群佔三分之二，這個年齡層似乎面臨較大的社會期待，相對的壓力指數似乎也較高，一項研究結果顯示 40-60 歲的工作壓力最高，中高齡工作者的壓力較非中高齡高；中高齡非管理職亦有較高的工作壓力(黃秀鳳，2019)。職業是否也是壓力另一個變項因素，使得 SKY 呼吸練習者的年齡層偏高的原因較可以在未來做進一步的探討。

本研究 29 歲以下練習者僅佔 2.6%，從一份大台中地區瑜伽持續涉入研究發現瑜伽運動年齡層在 40 歲以下的比例佔 60%(古雅誼，民

100)。相較之下 SKY 呼吸學習者年齡較高，此次分析 SKY 練習者 40 歲以下僅佔 17.2%，在未來的行銷推廣如何能更吸引年輕族群的參與，值得進一步探討，讓年輕人愈早學習 SKY 呼吸法，擁有不同一套的壓力管理方法，對未來進入職場會有相當大的幫助。而 SKY 呼吸法年齡層在 50 歲以上者佔 55.8%，也可推論 SKY 呼吸法是一項緩合且安全的方式，適合中老年學習。

## 5.2 參與行為與認同感及持續涉入之探討

SKY 練習者的參與行為中，持續練習時間的期間、每週練習天數多寡、每次練習時間的長短及參與團練的頻率均對 SKY 呼吸練習者持續涉入及認同感存在顯著的差異性，符合研究假設一參與行為與持續涉入及認同感三者關係存在顯著影響，與文獻探討沈進成 (2003) 所提及參與行為的重要變項是頻率、時間、時機相呼應。沉浸式的參與更能讓參與者對該事物或活動的投入更深，產生更強的連結感形成內在的歸屬感，持續練習 5 年以上之練習者之認同感高於持續練習 3 年以下之練習者，可推論隨著持續練習期間越長對 SKY 呼吸法有更高的認同感，從分析資料中可發現 5 年以上練習者佔 30.7%，持續練習 1 年至 5 年之練習者佔 45.9%，可以鼓勵 6 個月以下之練習者繼續

練習，深化對 SKY 呼吸法的認同感。

持續練習 5 年以上之練習者之持續涉入程度高於持續練習 3 年以下之練習者，持續練習 3 至 5 年之練習者之持續涉入程度顯著高於 1 年以下之練習者，持續 1 至 3 年之練習者之持續涉入程度顯著高於 6 個月以下之練習者，可推論出持續練習時間越長，持續涉入程度越高。每週練習天數 5 天以上之練習者較 4 天以下之練習者在認同感及持續涉入程度均有顯著差異，可推論每週練習 5 天以上之練習者對認同感及持續涉入也較高，從分析資料可發現每週練習 5 天以上的練習者佔 68.8%。每次練習時間 45 分鐘以上之練習者相較練習 30 分鐘之練習者的認同感有明顯差異；每次練習時間 30 分鐘以上之練習者相較練習 30 分鐘以下之練習者有較高的持續涉入程度，可推論每次練習時間越長之練習者有更高的認同感及較高的持續涉入度。每週參與團練之練習者較不一定參與團練之練習者對 SKY 呼吸法的亦有較高的認同度及持續涉入程度；由上述可推論持續練習期間越長，每週練習天數越多，每次練習 30 分鐘以上及每週參與團練可提高練習者對 SKY 呼吸法的認同感與持續涉入程度越高；每天練習時間 30 分鐘，這也是符合現代人的生活型態，志工老師們應當多鼓勵練習者每次至少完成 30 分鐘的練習，有助提升認同感及持續涉入程度。

團練場域、志工老師們的帶領團練也有助提升練習者繼續持續涉

入 SKY 呼吸法的練習。從過去實體團練的經驗，練習者齊聚一堂練習 SKY 呼吸法，結束後會唱巴將，瑜珈知識要點的互動討論；有些帶領團練的老師也會準備小點心，讓參與者有更多互動時間，增進團體成員間的黏著性，強化認同感與持續練習的動機。今年因為疫情關係將實體團練改為線上團練後，大家更加踴躍參與，因為便利性提高，在家上網即可參加團練，省去舟車勞頓，省時又省力，也提高了參與者參與團練的意願。



### 5.3 參與行為與壓力知覺、情境特質焦慮之探討

分析發現參與行為中持續練習時間的長短及每週練習天數對壓力知覺、情境特質焦慮有顯著差異；且經皮爾森相關系數分析為負相關，推導出練習期間越長及每週練習天數越多者，在壓力知覺及情境與特質焦慮的評分越低；而持續練習 5 年以上之練習者較持續練習未滿 6 個月之練習者有較低的壓力知覺、情境與特質焦慮感；每週練習 5 天以上之練習者較練習 3 至 4 天之練習者有較低的特質焦慮。在隨著每次練習時間越長，壓力知覺、情境與特質焦慮評分也越低。以上符合研究假設二、三、四持續涉入時間長短對壓力知覺程度、情境焦慮及特質焦慮有顯著影響。

一項研究維持一個月每週或每兩週且每次 90 分鐘的瑜伽練習對情境與特質焦慮的影響研究發現，老年組情境焦慮評分從  $41.13 \pm 8.43$  下降到  $30.8 \pm 6.49$ ， $P < 0.05$  具顯著差異；特質焦慮評分從  $45.66 \pm 7.5$  降至  $40.73 \pm 8.3$ ， $P < 0.05$  均達統計意義。年輕群體情境焦慮評分從  $38.7 \pm 4.8$  降至  $30.8 \pm 4.1$ 。特質焦慮評分從  $46.2 \pm 7.9$  下降到  $42.9 \pm 9.1$ ， $P < 0.05$  具顯著差異(Gururaja, Harano, Toyotake, & Kobayashi, 2011)。

本研究從收集資料中發現情境焦慮平均數  $33.18 \pm 9.608$ ，特質焦慮平均數  $36.18 \pm 10.391$ ，從表 4.7 每次練習時間的評分發現，練習 45 分鐘的特質焦慮評分為  $35.52 \pm 10.142$  較前述文獻結果佳。由此亦可推論

出養成每天練習並持之以恆將可大幅降低身心壓力，此結果與學者 Zope 2013 的研究( Zope, 2013)結果相符，SKY 呼吸法可以成為治療壓力、焦慮、憂鬱、壓力相關疾病、低風險且低成本的輔助手段。

每次練習時間的長短及參與團練頻率對壓力、情境焦慮、特質焦慮並無顯著差異性，此也符合第二章所提文獻，每天定期練習 SKY 30 分鐘比每週一次的不頻繁練習 75 分鐘在更大程度上降低了焦慮得分 (Agte, Chiplonkar, & Therapies, 2008)。壓力及焦慮是經年累月身心長期處於失衡的狀態下的產物，任何的治療法均需長期性的應用，若能長期持續練習有助於釋放深層的壓力。由文獻得知 SKY 呼吸是一種緩和的輔助療法，更需要長期持續的練習，在課程結束後會要求學員進行為期 40 天的自我練習，透過每天 30 分鐘的練習，有紀律的建立習慣，如同《瑜珈經》所述：紀律把我帶回本我之中。

長期持續涉入瑜伽呼吸對創傷後壓力症候群也有幫助，一項對 2004 年東南亞海嘯倖存者的創傷後壓力症候群進行為期 24 週的瑜伽呼吸介入治療，發現在治療第六週時，效果最明顯，實驗得出的結論是，長期持續涉入 SKY 作為一種能讓正常人保持健康的養生法很有幫助 (Descilo et al., 2010)。SKY 對疾病造成的壓力也有顯著影響效果，一項針對末期乳腺癌患者的實驗說明 SKY 對減輕末期乳腺癌患者壓力和疼痛有效干預措施 (Kumar et al., 2013)，本研究分析也說明

SKY 呼吸需長期練習，且每天持續練習，對治療身心壓力的效果較為明顯。

2019 年新冠病毒 (COVID-19) 開始襲擊全球，是一種傳染性極強的全球快速傳播疾病，該疾病的早期階段包括嚴重的急性呼吸道感染，一些患者會迅速發展為急性呼吸窘迫綜合症、急性呼吸衰竭和其他嚴重並發症。無症狀個體已被確定為潛在的感染源。對抗傳染病大流行的重要對策包括疫苗接種、抗病毒治療和免疫調節治療。抗病毒療法成本高昂，並且需要大量生產藥物，因此人們對於低風險、具有成本效益的補充替代療法越來越感興趣，例如瑜伽和阿育吠陀，以應對傳染性疾病的大流行，有研究指出 SKY 瑜伽呼吸法是 COVID-19 大流行期間的重要輔助療法之一 (Zope, Zope, Biri, & Zope, 2021)。

有臨床證據支持瑜伽練習在面對非傳染性疾病和傳染性疾病時的輔助治療具有相當的潛力，SKY 呼吸法是一種古老而有節奏的呼吸技術，可緩解與思想、身體和情緒相關的多個問題。SKY 練習可減慢心率、防止缺氧/高碳酸血症、提高注意力和警惕性（通過迷走神經傳入）並恢復能量。SKY 呼吸法可以通過迷走神經刺激誘導各種自主神經效應，包括認知改善、心率變化和腸道功能改善。呼吸長度、強度、頻率的連續變化以及吸氣末和呼氣末傳導到體內，對內臟可產生

不同的刺激，有助改善健康(Brown, Gerbarg, & Medicine, 2005)。

SKY 呼吸法在一些研究中，顯示對於減輕精神健康問題有明顯助益，如緊張、憂鬱、失眠、焦慮和創傷後壓力症候群 (Janakiramaiah et al., 2000; Carter et al., 2013)。一項研究顯示 SKY 呼吸法介入可以有效改善年長者延遲睡眠的狀況及總睡眠時間，改睡眠品質得以提升(陳煌翔，2020)。SKY 呼吸法在促進心理健康、提高生活滿意度、樂觀、應對能力和提高自尊方面具有潛力，許庭維(2019)針對在家練習 SKY 呼吸法進行研究，顯示在家練習亦可提升迷走神經張力及腦部調控情緒區的活性，自我練習和參加 SKY 後續團練對其持續效益至關重要。

#### 5.4 參與行為與心流經驗之探討

心流經驗分析發現，持續練習時間 5 年以上之練習者之心流經驗較 1 年以下之練習者佳，每週練習天數 5 天以上之練習者也較 2 天以下之練習者佳，每次練習 30 分鐘以上之練習者較 30 分鐘以下之練習者有更好的心流體驗，每週參與團練之練習者也有較佳的心流體驗。根據分析發現，在正向反應的「自我酬賞」及「明確目標」與練習流程的「掌控度」此三者評分最高，可推論練習者非常熟悉 SKY 呼吸法的進

行方式，並在每次練習後內在都能得到滿足感。

從九大構面分析 (表 4.12) 發現每次練習時間在 45 分鐘以上在九大構面有更佳的經驗，可以鼓勵練習者進行進階課程的學習並透過瑜伽伸展練習延長每次練習時間。持續練習時間越長者除「身心合一」構面之外，其餘八項構面、均有顯著差異，可推導出持續練習時間越久，越能展現心流各個構面的良好體驗。練習天數在「挑戰與技巧」、「完全掌控」及「自我酬賞」構面有顯著差異，可推論每天練習可以讓練習者更熟悉練習步驟且產生內在成就感。每週參與團練在「挑戰與技巧」、「立即回饋」與「完全掌握」構面有較好的體驗，這與團練有老師帶領有關，團練時間也較長，且有播放呼吸音頻，無需自己數呼吸節律，更能在過程中充份掌握步驟，得到更多的內在回饋。

上述的探討更加說明人們沉浸於某件事物時，需要時間進入心流狀態，在文獻探討中有提及心流入向度，即說明進入心流並非立即效應，需有一條路徑，使人們在該活動中慢慢的進入心流狀態，這次分析資料中發現 30-45 分鐘之練習者佔 49.5%，45 分鐘以上之練習者佔 42.2%，可推論出練習時間越長越有助練習者進入心流狀態。

心流經驗是沉浸於某項活動過程中的身心感受，本研究發現持續練習時間越長，每週練習天數越多、每次練習 30 分鐘以上之練習者在進行 SKY 呼吸法練習時產生更高的心流經驗。此外，參與行為中

的持續練習時間、每週練習天數、每次練習時間及參與團練頻率在心流經驗均有顯著差異；持續涉入程度深淺在心流經驗也有顯著差異；從皮爾森相關分析亦發現參與行為及持續涉入有顯著正相關，綜上可說明關鍵因素在於”持續”，當持續練習養成習慣後，有助於持續參與SKY 呼吸法的練習。



## 第六章 結論與建議

### 6.1 結論

本研究以橫斷性問卷針對台灣生活的藝術 SKY 呼吸法練習者進行研究，探討參與行為、認同感、持續涉入、壓力知覺、情境與特質焦慮及心流經驗之差異性。研究結果發現持續練習時間越長，每週練習 5 天以上，每次練習 45 分鐘以上對 SKY 呼吸法的認同感越高；持續涉入與壓力知覺、情境與特質焦慮及心流經驗均有顯著相關。持續練習時間達 5 年以上，每週練習 5 天以上之練習者在壓力知覺、情境與特質焦慮的評分均較低；持續練習時間達 5 年以上，每週練習 5 天以上，每次練習 30 分鐘以上且每週參與一次團練會在進行 SKY 呼吸法練習時產生更高的心流經驗。此結論與本研究假設參與行為與認同感及持續涉入有顯著差異；持續涉入 SKY 呼吸法對壓力、情境與特質焦慮有顯著相關一致。本研究根據各項研究結果，針對 SKY 呼吸法推廣者及未來相關學術研究者，提供未來研究及實務參考。

## 6.2 研究限制及建議

本研究參與者年齡層與職業類型的分佈較為不均，29 歲以下人群較少。在壓力知覺、情境與特質焦慮的分析上，因為疫情關係，職業是否也是重要的變項因素，在此分析中無法一窺究竟，在未來研究探討上也可以多有著墨，例如加上對照組，了解沒有 SKY 呼吸法的介入對於壓力及焦慮的差異。

建議：台灣練習淨化呼吸法(SKY)的人群仍屬少眾，在 29 歲以下的族群更少，若能擴大針對青年族群進行招生，可以提供青年族群一套良好的壓力管理工具，提前做好壓力管理，將是社會一大福音。

## 參考文獻

### 中文文獻

古雅誼(2011)。瑜珈運動參與者持續涉入行為之研究-以大台中地區瑜珈運動參與者為例。台中市：國立臺灣體育運動大學碩士論文。

李睿哲(2013)。大學生樂手認真性休閒與心流經驗之探討。台北市：國立臺北護理健康大學碩士論文。

初麗娟，高尚仁(2005)。壓力知覺對負面心理健康影響：靜坐經驗，情緒智能調節效果之探討。中華心理學刊，47(2), 157-179。

林炫宇(2014)。教練領導行為、團隊凝聚力、心流體驗對選手滿意度影響之研究—以嘉義市國中小球隊為例。嘉義縣：南華大學企業管理系管理科學碩士論文。

邱思慈，黃芳銘，陳冠中，& 張. J. (2010)。太極拳心流體驗量表編製研究。運動休閒管理學報 7(1), 200-214。

孫淑敏(2018)。瑜珈調息法對於改善耳鳴患者之困擾、焦慮及失眠成效：前驅試驗。嘉義縣：南華大學自然生物科技學系自然療癒碩士論文。

許庭維(2019)。淨化呼吸瑜珈在家練習增加迷走神經調節之心率變異與靜息態杏仁核功能性連結。台南市：國立成功大學生理所碩士

論文。

黃秀鳳 (2019)。探討影響中高齡勞工工作壓力相關因子之研究 — 以南部某飲料工廠為例。台南市：嘉南藥理大學碩士論文。

羅萍 (2012)。放鬆療法在住院行結腸鏡檢查患者焦慮抑鬱情緒的影響。當代醫學, 18(31), 78-79。

陳冠中(2008)。太極拳心流體驗量表編製。嘉義市：國立嘉義大學碩士論文。

陳春貴(2021)。臺灣大專院校學生網路遊戲成癮、運動參與及憂鬱程度之相關研究。屏東縣：大仁科技大學碩士論文。

陳煌翔(2020)。規律練習淨化呼吸瑜珈提升年長者睡眠品質與靜息態中樞自律神經網路之相關分析。台南市：國立成功大學碩士論文。

謝毓琳(2009)。佛光山禪修活動心流體驗對活動效益影響關係之研究。高雄市：高雄餐旅學院碩士論文。

張宮熊、林鈺琴 (2002)。休閒事業管理。台北：揚智文化。

沈進成、戴文惠 (2003)。僑鵬旅行社 e 報行銷服務品質、顧客價值、顧客滿意度及忠誠度關係之研究。國立高雄餐旅學院第三屆觀光休閒暨餐旅產業永續經營學術研討會論文集，129-139。

沈潔姮(2008)。休閒涉入、心流經驗與依戀之研究-以墾丁春天吶喊音

樂祭為例。高雄市：高雄餐旅學院碩士論文。

范智明(1998)。臺北市運動健身俱樂部會員消費者行為之研究。臺北

市：國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。

梁英文、曹勝雄(2007)。認真性休閒與場所依戀之關係：遊憩專門化

扮演的角色。戶外遊憩研究 20 (3)，1-24。



## 英文文獻

- Agte, V. V., Chiplonkar, S. A. J. A., & Therapies, C. (2008). Sudarshan kriya yoga for improving antioxidant status and reducing anxiety in adults. *14*(2), 96-100.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality and behaviour*: McGraw-Hill Education (UK).
- Bhaskar, L., Kharya, C., Deepak, K. K., & Kochupillai, V. (2017). Assessment of Cardiac Autonomic Tone Following Long Sudarshan Kriya Yoga in Art of Living Practitioners. *J Altern Complement Med*, *23*(9), 705-712. doi:10.1089/acm.2016.0391
- B. M. (2006). Evaluation of sleep architecture in practitioners of Sudarshan Kriya yoga and Vipassana meditation. *Sleep and Biological Rhythms*, *4*(3), 207-214. doi:10.1111/j.1479-8425.2006.00233.x
- Bronkhorst, J. (2007). Greater Magadha: Studies i. The culture of early India. *19*, 1-436.
- Brown, R. P., Gerbarg, P. L. J. J. o. A., & Medicine, C. (2005). Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part II—clinical applications and guidelines. *11*(4), 711-717.
- Chandra, S., Jaiswal, A. K., Singh, R., Jha, D., & Mittal, A. P. J. I. j. o. y. (2017). Mental stress: Neurophysiology and its regulation by Sudarshan Kriya Yoga. *10*(2), 67.
- Chaya, M. S., Kurpad, A. V., Nagendra, H. R., & Nagarathna, R. (2006). The effect of long term combined yoga practice on the basal metabolic rate of healthy adults. *BMC Complement Altern Med*, *6*,

28. doi:10.1186/1472-6882-6-28

Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. S. J. C. i. h. b. (1999). Optimal experience of web activities. *15*(5), 585-608.

Chin, M. S., & Kales, S. N. J. F. i. p. (2019). Is there an optimal autonomic state for enhanced flow and executive task performance? , *10*, 1716.

Cooper, S., Osborne, J., Newton, S., Harrison, V., Thompson Coon, J., Lewis, S., & Tattersfield, A. (2003). Effect of two breathing exercises (Buteyko and pranayama) in asthma: a randomised controlled trial. *Thorax*, *58*(8), 674-679. doi:10.1136/thorax.58.8.674

Craske, M. G., & Stein, M. B. (2016). Anxiety. *Lancet*, *388*(10063), 3048-3059. doi:10.1016/s0140-6736(16)30381-6

Crocq, M. A. (2015). A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues Clin Neurosci*, *17*(3), 319-325. doi:10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York, NY, US: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. In (pp. 144).

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M., & Csikzentmihaly, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990): Harper & Row New York.

- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822. doi:10.1037/0022-3514.56.5.815
- Csikszentmihalyi, M. J. H., New York. (1997). Flow and the psychology of discovery and invention. 39.
- Descilo, T., Vedamurtachar, A., Gerbarg, P., Nagaraja, D., Gangadhar, B., Damodaran, B., . . . Brown, R. J. A. P. S. (2010). Effects of a yoga breath intervention alone and in combination with an exposure therapy for post-traumatic stress disorder and depression in survivors of the 2004 South-East Asia tsunami. *121*(4), 289-300.
- Doria, S., de Vuono, A., Sanlorenzo, R., Irtelli, F., & Mencacci, C. (2015a). Anti-anxiety efficacy of Sudarshan Kriya Yoga in general anxiety disorder: A multicomponent, yoga based, breath intervention program for patients suffering from generalized anxiety disorder with or without comorbidities. *J Affect Disord*, 184, 310-317. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.011>
- Doria, S., de Vuono, A., Sanlorenzo, R., Irtelli, F., & Mencacci, C. (2015b). Anti-anxiety efficacy of Sudarshan Kriya Yoga in general anxiety disorder: A multicomponent, yoga based, breath intervention program for patients suffering from generalized anxiety disorder with or without comorbidities. *J Affect Disord*, 184, 310-317. doi:10.1016/j.jad.2015.06.011
- Csikszentmihalyi, M. (1993). The evolving self: A psychology for the third millennium. New York: Harper & Row.
- Dragoș, D., & Tănăsescu, M. D. (2010). The effect of stress on the defense systems. *J Med Life*, 3(1), 10-18.

- Guillen-Riquelme, A., & Buéla-Casal, G. (2014). [Meta-analysis of group comparison and meta-analysis of reliability generalization of the State-Trait Anxiety Inventory Questionnaire (STAI)]. *Rev Esp Salud Publica*, 88(1), 101-112. doi:10.4321/S1135-57272014000100007
- Gururaja, D., Harano, K., Toyotake, I., & Kobayashi, H. (2011). Effect of yoga on mental health: Comparative study between young and senior subjects in Japan. *Int J Yoga*, 4(1), 7-12. doi:10.4103/0973-6131.78173
- Hall, S., & Du Gay, P. (1996). *Questions of Cultural Identity*: SAGE Publications: Sage.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. J. *J. o. l. r.* (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. 29(3), 245-278.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. J. *J. o. l. r.* (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. 31(2), 122-149.
- Havitz, M. E., & Mannell, R. C. *J. J. o. L. R.* (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. 37(2), 152-177.
- Higie, R. A., & Feick, L. F. *J. A. N. A. A.* (1989). Enduring involvement: Conceptual and measurement issues.
- Hobert, Ingfried, 'Healthy Breathing - The Right Breathing' in *Guide to Holistic Healing in the New Millenium*, Munchen: Verlag Peter Erd, 1999, pp. 48-49
- Holland, A. E., Hill, C. J., Jones, A. Y., & McDonald, C. F. (2012). Breathing exercises for chronic obstructive pulmonary disease. *Cochrane Database Syst Rev*, 10, Cd008250. doi:10.1002/14651858.CD008250.pub2

- J. Carter, J., Gerbarg, P., Brown, R., Ware, R., Ambrosio, C., Anand, L., . . . Katzman, M. (2013). Multi-Component Yoga Breath Program for Vietnam Veteran Post Traumatic Stress Disorder: Randomized Controlled Trial. *Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment*, 2, 1-10. doi:10.4172/2324-8947.1000108
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sport*. Champaign, IL: Human Kinetic.
- Janakiramaiah, N., Gangadhar, B. N., Naga Venkatesha Murthy, P. J., Harish, M. G., Subbakrishna, D. K., & Vedamurthachar, A. (2000). Antidepressant efficacy of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in melancholia: a randomized comparison with electroconvulsive therapy (ECT) and imipramine. *J Affect Disord*, 57(1-3), 255-259. doi:10.1016/s0165-0327(99)00079-8
- Jepson, E., & Forrest, S. (2006). Individual contributory factors in teacher stress: the role of achievement striving and occupational commitment. *Br J Educ Psychol*, 76(Pt 1), 183-197. doi:10.1348/000709905x37299
- Kelman, H. J. P. O. Q. C. (1961). Processes of opinion change. 25(5), 18.
- Kerdijk, C., van der Kamp, J., & Polman, R. (2016). The Influence of the Social Environment Context in Stress and Coping in Sport. *Front Psychol*, 7, 875. doi:10.3389/fpsyg.2016.00875
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *Int J Methods Psychiatr Res*, 21(3), 169-184. doi:10.1002/mpr.1359
- Kiecolt-Glaser, J. K., Christian, L., Preston, H., Houts, C. R., Malarkey, W. B., Emery, C. F., & Glaser, R. J. P. M. (2010). Stress, inflammation, and

yoga practice. 72(2), 113.

- Kumar, N., Bhatnagar, S., Velpandian, T., Patnaik, S., Menon, G., Mehta, M., . . . Singh, V. J. I. j. o. p. c. (2013). Randomized controlled trial in advance stage breast cancer patients for the effectiveness on stress marker and pain through Sudarshan Kriya and Pranayam. *19(3)*, 180.
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., & Jodice, L. (2007). A Modified Involvement Scale. *Leisure Studies*, *26(4)*, 399-427.  
doi:10.1080/02614360600896668
- Lai, K. S. P., Watt, C., Ionson, E., Baruss, I., Forchuk, C., Sukhera, J., . . . Vasudev, A. (2020). Breath Regulation and yogic Exercise An online Therapy for calm and Happiness (BREATH) for frontline hospital and long-term care home staff managing the COVID-19 pandemic: A structured summary of a study protocol for a feasibility study for a randomised controlled trial. *Trials*, *21(1)*, 648. doi:10.1186/s13063-020-04583-w
- Laverie, D. A. (1998). Motivations for ongoing participation in a fitness activity. *Leisure Sciences*, *20(4)*, 277-302.  
doi:10.1080/01490409809512287
- Lazarus, R. S. J. A. p. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *46(8)*, 819.
- Lewthwaite, R. (1990). Motivational considerations in physical activity involvement. *Phys Ther*, *70(12)*, 808-819. doi:10.1093/ptj/70.12.808
- Li, H. C. W., & Lopez, V. J. J. o. C. N. (2005). Children's Emotional Manifestation Scale: development and testing. *14(2)*, 223-229.
- Litt, M. D., Cooney, N. L., & Morse, P. (2000). Reactivity to alcohol-related stimuli in the laboratory and in the field: predictors of craving in

treated alcoholics. *Addiction*, 95(6), 889-900. doi:10.1046/j.1360-0443.2000.9568896.x

- Lundt, A., & Jentschke, E. J. I. c. t. (2019). Long-term changes of symptoms of anxiety, depression, and fatigue in Cancer patients 6 months after the end of yoga therapy. *18*, 1534735418822096.
- Maio, G. R., Olson, J. M., Bernard, M. M., & Luke, M. A. (2006). Ideologies, values, attitudes, and behavior. In *Handbook of social psychology* (pp. 283-308): Springer.
- Marotta, N., Demeco, A., Moggio, L., Marinaro, C., Pino, I., Barletta, M., . . . Ammendolia, A. (2020). Comparative effectiveness of breathing exercises in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Complement Ther Clin Pract*, 41, 101260. doi:10.1016/j.ctcp.2020.101260
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Ciskzentmihalyi & I. S. Ciskzentmihalyi, (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. N.Y: Cambridge University Press.
- McIntyre, N. (1989). The Personal Meaning of Participation: Enduring Involvement. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 167-179. doi:10.1080/00222216.1989.11969797
- Naga Venkatesha Murthy, P. J., Janakiramaiah, N., Gangadhar, B. N., & Subbakrishna, D. K. (1998). P300 amplitude and antidepressant response to Sudarshan Kriya Yoga (SKY). *J Affect Disord*, 50(1), 45-48. doi:10.1016/s0165-0327(98)00029-9
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In *Handbook of positive psychology*. (pp. 89-105). New York, NY, US:

Oxford University Press.

- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. J. o. s. s. (2007). Coping in sport: A systematic review. *25*(1), 11-31.
- Oken, B. S., Chamine, I., & Wakeland, W. (2015). A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behav Brain Res, 282*, 144-154. doi:10.1016/j.bbr.2014.12.047
- Ooi, S. L., McLean, L., & Pak, S. C. (2018). Naturopathy in Australia: Where are we now? Where are we heading? *Complement Ther Clin Pract, 33*, 27-35. doi:10.1016/j.ctcp.2018.07.009
- Park, S.-H. (1996). Relationships Between Involvement and Attitudinal Loyalty Constructs in Adult Fitness Programs. *Journal of Leisure Research, 28*(4), 233-250. doi:10.1080/00222216.1996.11949774
- Potter, C. M., Wong, J., Heimberg, R. G., Blanco, C., Liu, S. M., Wang, S., & Schneier, F. R. (2014). Situational panic attacks in social anxiety disorder. *J Affect Disord, 167*, 1-7. doi:10.1016/j.jad.2014.05.044
- Questions of cultural identity. (1996). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. J. J. o. l. r. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *14*(4), 295-306.
- Rohini, V., Pandey, R. S., Janakiramaiah, N., Gangadhar, B. N., & Vedamurthachar, A. (2000). A comparative study of full and partial Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in major depressive disorder [Press release]
- Sarid, O., Anson, O., Yaari, A., & Margalith, M. (2004). Academic stress,

immunological reaction, and academic performance among students of nursing and physiotherapy. *Res Nurs Health*, 27(5), 370-377.

doi:10.1002/nur.20028

Spielberger, C. D., Gorsuch, R., Lushene, R., Vagg, P., & Jacobs, G. J. C. M. G. (1983). State-trait anxiety inventory. Palo Alto.

Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-12). New York: Academic.

Sulekha, S., Thennarasu, K., Vedamurthachar, A., Raju, T. R., & Kutty, B. M. (2006). Evaluation of sleep architecture in practitioners of Sudarshan Kriya yoga and Vipassana meditation. *Sleep and Biological Rhythms*, 4(3), 207-214. doi:10.1111/j.1479-8425.2006.00233.x

Suresh, M., & Suresh, K. J. T. P. I. J. (2018). Biochemical studies on the combined effects of sudarshan kriya and mudra pranayam on human body: A preliminary investigation. 7(1), 156-159.

Stebbins, R. A., *Hobbies as Marginal Leisure: The Case of Barbershop Singers*, *Society and Leisure*, Vol.15, pp.375-386(1992).

Telles, S., Gaur, V., & Balkrishna, A. (2009). Effect of a Yoga Practice Session and a Yoga Theory Session on State Anxiety. *109*(3), 924-930. doi:10.2466/pms.109.3.924-930

Tenenbaum, G., Fogarty, G. J., & Jackson, S. A. (1999). The flow experience: a Rasch analysis of Jackson's Flow State Scale. *J Outcome Meas*, 3(3), 278-294.

Tiwari, N., Sutton, M., Garner, M., & Baldwin, D. S. (2019). Yogic Breathing Instruction in Patients with Treatment-Resistant Generalized Anxiety Disorder: Pilot Study. *Int J Yoga*, 12(1), 78-83.

doi:10.4103/ijoy.IJOY\_22\_18

Toschi-Dias, E., Tobaldini, E., Solbiati, M., Costantino, G., Sanlorenzo, R., Doria, S., Montano, N. (2017). Sudarshan Kriya Yoga improves cardiac autonomic control in patients with anxiety-depression disorders. *J Affect Disord*, 214, 74-80. doi:10.1016/j.jad.2017.03.017

Tortora, Gerard J.; Anagnostakos, Nicholas P. Principles of anatomy and physiology Fifth. New York: Harper & Row, Publishers. 1987: 556–557, 570–572. ISBN 0-06-350729-3.

Trevino, L. K., & Webster, J. (1992). Flow in computer-mediated communication. *Communication Research*, 19(5), 539-573.

Umesh, C., Ramakrishna, K. K., Jasti, N., Bhargav, H., & Varambally, S. (2021). Role of Ayurveda and Yoga-Based lifestyle in the COVID-19 Pandemic - A Narrative Review. *J Ayurveda Integr Med*. doi:10.1016/j.jaim.2021.07.009

Wang, F., & Szabo, A. (2020). Effects of Yoga on Stress Among Healthy Adults: A Systematic Review. *Altern Ther Health Med*, 26(4).

Webster, J., Trevino, L. K., & Ryan, L. (1993). The dimensionality and correlates of flow in human-computer interactions. *Computers in Human Behavior*, 9(4), 411-426.

Weger, M., & Sandi, C. (2018). High anxiety trait: A vulnerable phenotype for stress-induced depression. *Neurosci Biobehav Rev*, 87, 27-37. doi:10.1016/j.neubiorev.2018.01.012

Werner, K. (1988). The Two Traditions of Meditation in Ancient India. Johannes Bronkhorst. (Alt- und Neu-Indische Studien 28, ed. by Seminar für Kultur und Geschichte Indiens, University of Hamburg.)

Franz Steiner Verlag Wiesbaden GmbH, Stuttgart 1986. xii, 145 pp.  
DM 36.00. *Buddhist Studies Review*, 5(1), 80-87.  
doi:10.1558/bsrv.v5i1.15970

Xie, W., & Karan, K. (2019). Predicting Facebook addiction and state anxiety without Facebook by gender, trait anxiety, Facebook intensity, and different Facebook activities. *J Behav Addict*, 8(1), 79-87.  
doi:10.1556/2006.8.2019.09

Zope, S. A., & Zope, R. A. (2013). Sudarshan kriya yoga: Breathing for health. *Int J Yoga*, 6(1), 4-10. doi:10.4103/0973-6131.105935

Zope, S. A., Zope, R. A., Biri, G. A., & Zope, C. S. (2021). Sudarshan Kriya Yoga: A Breath of Hope during COVID-19 Pandemic. *Int J Yoga*, 14(1), 18-25. doi:10.4103/ijoy.IJOY\_102\_20

Zsido, A. N., Teleki, S. A., Csokasi, K., Rozsa, S., & Bandi, S. A. (2020). Development of the short version of the spielberger state-trait anxiety inventory. *Psychiatry Res*, 291, 113223.  
doi:10.1016/j.psychres.2020.113223

# 附錄一、同意研究證明書

副COPY本

## 國立中正大學人類研究倫理審查委員會

Tel : 886-5-2720411 ext:22236 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號

### 同意研究證明書

計畫名稱：持續淨化呼吸練習者之經驗及影響研究  
送審編號：CCUREC110012001  
計畫書版本及日期：第 2 版，110 年 3 月 29 日  
研究參與者同意書版本及日期：第 2 版，110 年 3 月 29 日  
計畫主持人：南華大學自然療癒所碩專班羅秀玲研究生  
計畫主持人計畫起訖時間：110 年 3 月 1 日至 111 年 3 月 1 日  
通過日期：110 年 4 月 12 日  
核准有效期間：110 年 4 月 12 日至 111 年 3 月 1 日  
結案報告繳交截止日期：111 年 6 月 1 日

依照本委員會規定，凡研究期間超過一年之計畫，研究計畫每屆滿一年，送本委員會進行期中審查。請於有效期限到期一個月前檢送期中報告至本會。

計畫在執行期間計畫內容若欲進行變更，須先向本委員會提出變更申請。倘若計畫主持人於非核准有效期間收案，此同意研究證明書視同無效。若研究參與者在研究期間發生嚴重不良事件，計畫主持人須立即向本委員會提出書面說明。

國立中正大學人類研究倫理審查委員會

主任委員

連雅慧



中華民國 110 年 4 月 12 日

## 附錄二、研究問卷

您好：

為瞭解淨化呼吸法(SKY)練習者長期練習的經驗及影響，故進行此問卷調查。本問卷共 7 頁，請針對下列題目的敘述，以打勾的方式選擇及作答選出您認為最合適的答案。請您按照真實情況作答，每一題都需要作答，請不要遺漏任何題目。在此，非常感謝您的協助。並請各位放心，您所填寫的任何資料，絕不會對外公開，本研究結果僅提供學術研究參考。非常感謝各位的配合與協助。謝謝！

### 一 | 基本資料

1. 性別:  (1) 男  (2) 女
2. 年齡: \_\_\_\_\_ 歲
3. 最高學歷:  (1) 博士  (2) 碩士  (3) 大專  (4) 高中  (5) 國中以下
4. 職業:  (1) 學生  (2) 家管(含退休)  (3) 軍公教  (4) 農林漁牧  
 (5) 工商業  (6) 服務業  (7) 自由業  (8) 其他
5. 每次練習時間: \_\_\_\_\_ 分鐘
6. 持續練習時間:  (1) 未滿6個月  (2) 6個月以上~未滿1年  
 (3) 1年以上~未滿3年  (4) 3年以上~未滿5年  (5) 5年以上
7. 每週練習天數: \_\_\_\_\_ 天
8. 參與團練頻率:  (1) 每週一次  (2) 每兩週一次  (3) 每三週一次  
 (4) 每月一次  (5) 不一定

完全不符合  
有一點符合  
頗為符合  
非常符合

請在以下句子，圈選最合適您的描述。

1	我對練習淨化呼吸有特殊情感				
2	練習淨化呼吸使我生活有多姿多彩				
3	我對練習淨化呼吸具有忠誠度				
4	不參與淨化呼吸練習會讓我有失落感				
5	練習淨化呼吸是我生命中重要的活動				

完全不符合  
有一點符合  
頗為符合  
非常符合

請在以下句子，圈選最合適您的描述

1	淨化呼吸是我喜愛的活動				
2	淨化呼吸跟我的生活息息相關				
3	我大部份的朋友皆有練習淨化呼吸				
4	我參與淨化呼吸練習能讓我做”做自己”，不必在乎別人對我的看法				
5	要我放棄淨化呼吸轉而從事其他活動是困難的				
6	我會推薦他人學習淨化呼吸				
7	我將會繼續參與淨化呼吸練習				

這份量表是在詢問在最近一個月來，您個人的感受和想法，請您於每一個題項上作答時，去指出您感受或想到某一特定想法的頻率。作答方式盡量以快速、不假思索方式填答，亦即不要去思慮計算每一題分數背後之意涵，以期確實反應您真實的壓力知覺狀況。而每一題項皆有下列五種選擇：

(0)從不(1)偶爾(2)有時(3)時常(4)總是

題 數	從 不	偶 爾	有 時	常 常	總 是
1.一些無法預期的事情發生而感到心煩意亂	<input type="checkbox"/>				
2.感覺無法控制自己生活中重要的事情	<input type="checkbox"/>				
3.最近會感到緊張不安或壓力很大	<input type="checkbox"/>				
4.成功地處理惱人的生活麻煩	<input type="checkbox"/>				
5.感到自己是有效地處理生活中所發生的重要改變	<input type="checkbox"/>				
6.對於自己有能力處理自己私人的問題感到很信心	<input type="checkbox"/>				
7.感到事情順心如意	<input type="checkbox"/>				
8.發現自己無法處理所有自己必須做的事情	<input type="checkbox"/>				
9.有辦法控制生活中惱人的事情	<input type="checkbox"/>				
10.常覺得自己是駕馭事情的主人	<input type="checkbox"/>				
11.我常生氣，因為很多事情的發生是超出自己 所能控制的	<input type="checkbox"/>				
12.經常想到有些事情是自己必須完成的	<input type="checkbox"/>				
13.常能掌握時間的安排	<input type="checkbox"/>				
14.常感到困難的事情堆積如山，而自己無法克服 他們	<input type="checkbox"/>				

以下是一般人常用來描述自己感受的句子，請仔細讀完每個句子，然後根據你現在的感受(即此時此刻的感受)，圈選一個最適當的答案。答案沒有一定的對或錯，只要選出最符合你此時此刻的感受，不必在同一題上花太多的時間。

		完全 不符合	有 一點 符合	頗 為 符 合	非 常 符 合
1	我現在覺得心裡平靜	1	2	3	4
2	我現在覺得安全	1	2	3	4
3	我現在是緊繃的	1	2	3	4
4	我現在覺得很緊張	1	2	3	4
5	我現在覺得很放鬆	1	2	3	4
6	我現在覺得生氣	1	2	3	4
7	我現在正擔心可能將有不幸的事會發生	1	2	3	4
8	我現在覺得很滿意	1	2	3	4
9	我現在覺得害怕	1	2	3	4
10	我現在覺得心裡舒適	1	2	3	4
11	我覺得我是自信的	1	2	3	4
12	我覺得我很神經質	1	2	3	4
13	我常常是戰戰兢兢的	1	2	3	4
14	我覺得自己優柔寡斷	1	2	3	4
15	我現在是放鬆的	1	2	3	4
16	我現在覺得很滿足	1	2	3	4
17	我現在是憂慮的	1	2	3	4
18	我現在覺得困惑	1	2	3	4
19	我現在覺得穩定	1	2	3	4
20	我現在覺得很愉快	1	2	3	4

本量表採用鍾思嘉及龍長風於 1984 年修訂情境與特質焦慮量表之研究

以下是一般人常用來描述自己感受的句子，請仔細讀完每個句子，然後根據你平常大部份時候的感受，圈選一個最適當的答案。

	完全 不符合	有 一點 符合	頗 為 符合	非 常 符合
1 我覺得很愉快	1	2	3	4
2 我覺得精神過度敏感，而無法好好休息	1	2	3	4
3 我對自己感到滿意	1	2	3	4
4 我希望自己能和別人一樣快樂	1	2	3	4
5 我覺得自己是個失敗者	1	2	3	4
6 我覺得能好好地休息	1	2	3	4
7 我是冷靜、沉著和穩定的	1	2	3	4
8 我覺得生活中困難重重，所以我無法面對這些困難	1	2	3	4
9 對於一些無關緊要的事，我常憂慮太多	1	2	3	4
10 我是快樂的	1	2	3	4
11 我腦中存在一些令我困擾的思想	1	2	3	4
12 我缺少對自己的信心	1	2	3	4
13 我覺得安全	1	2	3	4
14 我能夠很容易地作一些決定	1	2	3	4
15 我覺得自己是不能勝任或不適合的	1	2	3	4
16 我是滿足的	1	2	3	4
17 有些無關緊要的念頭常纏繞在我腦中並對我造成困擾	1	2	3	4
18 我對於失望會很介意，以致於我常無法釋懷	1	2	3	4
19 我是一個穩定的人	1	2	3	4
20 一想到與自己利益有關或我關心的事，我就會緊張或煩惱	1	2	3	4

本量表採用鍾思嘉及龍長風於 1984 年修訂情境與特質焦慮量表之研究

請您於每一個題項上作答時，去指出您身心感覺到某一特定狀態的頻率。  
請確實回答每一題並反應您練習SKY呼吸時的狀態。每一題項皆有下列五種選擇：(1)很不同意 (2)不同意 (3)普通 (4)同意 (5)很同意

題 數	問 項	很 不 同 意					不 同 普 通					同 意					很 同 意					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1.	透過練習SKY呼吸，暫時擺脫日常生活的 憂慮心情	<input type="checkbox"/>																				
2.	透過練習 SKY 呼吸，能從中得到愉悅感	<input type="checkbox"/>																				
3.	在忙碌的生活中，練習SKY呼吸法就是達 到自我身心放鬆的休閒	<input type="checkbox"/>																				
.	練習SKY呼吸時非常投入，常常遺忘生活 中的事物	<input type="checkbox"/>																				
5.	練習SKY呼吸時，達到心無旁騖的狀態， 十分專注	<input type="checkbox"/>																				
6.	進行SKY呼吸練習時，只注意自己的狀 態，不容易被其他事物吸引	<input type="checkbox"/>																				
7.	SKY呼吸練習時,能沉浸於當下時刻	<input type="checkbox"/>																				
8.	SKY呼吸練習時，能不費力地依自己的 意識完成	<input type="checkbox"/>																				
9.	SKY呼吸練習過程中或結束後，能從過程 中或整體環境氛圍得到愉悅感與成就感	<input type="checkbox"/>																				
10	將完成一次SKY呼吸法自我練習視為當前 的目標，經由努力練習後，達到與原先期 待相符合的成果	<input type="checkbox"/>																				

題	問	項	很 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	很 同 意
11.	參加SKY呼吸法團練時，對於團練流程 非常了解		<input type="checkbox"/>				
12.	SKY呼吸法練習時，對於練習步驟能夠 完全掌握		<input type="checkbox"/>				
13.	SKY呼吸法練習時，會完全融入而忘了 自己的存在		<input type="checkbox"/>				
14.	進行SKY呼吸法時，覺得時間過得特別快		<input type="checkbox"/>				
15.	進行SKY呼吸法過程中，感覺時間過得與日常 生活不一樣		<input type="checkbox"/>				
16.	每次練習SKY呼日常生活吸的過程中，我的身 體有體驗時，我能馬上感覺到		<input type="checkbox"/>				
17.	進行SKY呼吸時，不在意別人對我的看法		<input type="checkbox"/>				
18.	SKY呼吸過程中，我常能融入其中		<input type="checkbox"/>				

本問卷至此結束，請再次檢查是否有漏答，謝謝您的參與!

# 附錄三、量表使用授權同意書

## 心流量表授權

Re: 心流量表授權

 davidfang <davidfang@ntunhs.edu.tw>  
2021/3/14 下午 10:40

收件者: 羅秀玲

羅同學:

您得到我的授權使用心流量表。祝論文順利。

方文熙

-----Original message-----

From: 羅秀玲 <sunnyjud89@gmail.com>

To: davidfang <davidfang@ntunhs.edu.tw>

Date: Sun, 14 Mar 2021 20:09:55

Subject: 心流量表授權

方教授您好,

我目前就讀南華大學自然療術所碩專班, 正著手進行論文送審, 題目為:持續淨化呼吸練習者之經驗及影響研究, 我本身教授淨化呼吸法已經多年, 想針對已經學習淨化呼吸法之民眾在持續練習時在心流體驗的影響, 想徵得您的量表做為受試填寫進行分析, 請求您的授權, 謝謝您的協助。

--

Sunny Lo

羅秀玲

0935-021-045



## 壓力知覺量表授權

Re: 壓力知覺量表授權使用

 lichuan <lichuan@csmu.edu.tw>  
2021/3/15 上午 09:47

收件者: 羅秀玲

您好:

沒問題哦!

初麗娟

On Sun, 14 Mar 2021 20:19:10 +0800, 羅秀玲 wrote

> 教授您好,

>

> 我目前就讀南華大學自然療術所碩專班,

> 正著手進行論文送審,

> 題目為:持續淨化呼吸練習者之經驗及影響研究,

> 我本身教授淨化呼吸法已經多年,

> 欲針對已經學習淨化呼吸法之民眾在持續練習後的壓力知覺的影響, 想徵得您的量表做為受試填寫進行分析, 請求您的授權, 謝謝您的協助。

>

> ~祝美好的一天~

>

> Sunny Lo