

第四章 結果與討論

根據所得資料處理與統計分析，依據資料分析結果共分成九個小節加以說明：

- 一、受試者之基本資料。
- 二、實驗前實驗組與對照組在健康體適能的差異。
- 三、實驗前實驗組與對照組在生活壓力的差異。
- 四、訓練前後實驗組在健康體適能之差異比較。
- 五、訓練前後對照組在健康體適能之差異比較。
- 六、訓練前後實驗組在生活壓力之差異比較。
- 七、訓練前後對照組在生活壓力差異的比較。
- 八、訓練後實驗組與對照組在健康體適能之差異比較。
- 九、訓練後實驗組與對照組在生活壓力之差異比較。

第一節 受試者基本資料

各項基本資料經 SPSS for windows 10.0 版中之描述性統計量統計分析後，基本資料包括年齡、身高及體重以與身體質量指數（BMI），（如表 4-1）所示，說明如下：

表 4-1 受試者基本資料

| | 實驗組 | 對照組 |
|--|-----------|-----------|
| | N=20 | N=20 |
| 年齡 (歲) (平均數 ± 標準差) | 29.2±6.6 | 30.6±5.0 |
| 身高 (公分) (平均數 ± 標準差) | 159.4±5.5 | 161.5±5.6 |
| 體重 (公斤) (平均數 ± 標準差) | 53.1±7.9 | 53.9±6.1 |
| BMI (公斤 / 公尺 ²) (平均數 ± 標準差) | 20.8±2.3 | 20.7±2.5 |

一、年齡

研究對象福豐國中女性教師，有法鼓八式動禪訓練的實驗組女性教師平均年齡為 29.2 ± 6.6歲；而無訓練對照組女性教師之平均年齡為 30.6 ± 5.0歲。

二、身高及體重

研究對象法鼓八式動禪訓練實驗組女性教師之平均身高為 159.4 ± 5.5 公分；平均體重為 53.1 ± 7.9 公斤；而對照組女性教師之平均身高為 161.5 ± 5.6 公分；平均體重為 53.9 ± 6.1 公斤。

三、身體質量指數(BMI)

研究對象有法鼓八式動禪訓練實驗組女性教師之平均身體質量指數為 20.8 ± 2.3；而對照組女性教師之平均身體質量指數為 20.7 ± 2.5。

第二節 實驗前實驗組與對照組在健康體適能的差異比較

在所測得各項健康體適能（前測）之數據，包括身體質量指數、坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐、八百公尺跑走等資料，求實驗前實驗組與對照組女性教師，健康體適能測驗結果的平均值、標準差及之間是否有顯著之差異，經 SPSS for windows 10.0 版中之獨立樣本 t 考驗加以檢定分析後，結果顯示兩組在各項健康體適能項目中都沒有顯著之差異，因此兩組在實驗研究之前的起始能力上，並沒有差異，資料結果說明如下（如表4-2）所示：

表4-2 實驗前實驗組與對照組在健康體適能的差異比較表

| | 實驗組 | 對照組 | t 值 |
|---------------------------|------------|------------|-------|
| | 平均數±標準差 | 平均數±標準差 | |
| BMI (公斤/公尺 ²) | 20.8±2.3 | 20.7±2.5 | .181 |
| 坐姿體前彎 (公分) | 29.4±11.2 | 29.0±9.2 | .123 |
| 立定跳遠 (公分) | 143.0±19.1 | 141.8±12.9 | .241 |
| 仰臥起坐 (次) | 24.4±9.1 | 21.8±6.9 | 1.024 |
| 八百跑走 (秒) | 343.4±25.8 | 333.0±28.4 | 1.217 |

*代表 $p < 0.05$

一、在身體質量指數(BMI)方面：

實驗組20名女性教師，前測平均值及標準差為 20.8 ± 2.3 ，而對照組平均值及標準差為 20.7 ± 2.5 ，結果顯示兩組的身體質量指數（BMI）的 t 值為.181為達無顯著，所以兩組在訓練前，女性教師的身體質量指數（BMI）沒有顯著之差異性。

二、在坐姿體前彎方面：

實驗組女性教師在前測平均值及標準差為 29.4 ± 11.2 公分，而對照組的平均值及標準差為 29.0 ± 9.2 公分，結果顯示兩組的坐姿體前彎的 t 值.123為達無顯著，所以兩組在訓練前，女性教師的坐姿體前彎沒有顯著之差異性。

三、在立定跳遠方面：

實驗組女性教師在前測平均值及標準差為 143.0 ± 19.3 公分，而對照組的平均值及標準差為 141.8 ± 12.9 公分，結果顯示兩組的立定跳遠 t 值為.241為達無顯著，所以兩組在訓練前，女性教師的坐姿體前彎沒有顯著之差異性。

四、在一分鐘仰臥起坐方面：

實驗組女性教師在前測平均值及標準差為 24.4 ± 9.1 次，而對照組平均值及標準差為 21.8 ± 6.9 次，結果顯示兩組的一分鐘仰臥起坐的 t 值為1.024為達無顯著，所以兩組在訓練前，女性教師的一分鐘仰臥起坐沒有顯著之差異性。

五、八百跑走方面

實驗組女性教師在前測平均值及標準差為 343.4 ± 25.8 秒，而對照組的平均值及標準差為 333.0 ± 28.4 秒，結果顯示兩組女性教師的八百跑走的 t 值為1.217為達無顯著，所以兩組在八式動禪訓練前女性教師的八百跑走沒有顯著之差異性。

第三節 實驗前實驗組與對照組在生活壓力的差異比較

本研究以問卷所測得的各項生活壓力前測之數據，包括工作壓力、家庭壓力、個人壓力等資料的總分，求訓練前實驗組與對照組女性教師，生活壓力問卷的平均值與標準差之間是否有顯著之差異，經 SPSS for windows 10.0 版中之獨立樣本 t 考驗加以檢定分析後，結果顯示兩組在生活壓力總分項目中都沒有顯著之差異，因此兩組在實驗前的生活壓力上，並沒有差異，其詳細資料說明如下（如表 4-3）所示：

表 4-3 實驗前實驗組與對照組在生活壓力的差異比較

| | 實驗組 | 對照組 | t 值 |
|---------|-----------|-----------|--------|
| | 平均數±標準差 | 平均數±標準差 | |
| 生活壓力（分） | 47.3±28.0 | 52.6±21.0 | - .685 |

*代表 $p < 0.05$

實驗前實驗組與對照組在生活壓力的差異比較從上（如表 4-3）可以得知法鼓八式動禪訓練前，實驗組生活壓力前測的平均數為 47.3 標準差為 28.0 分，對照組的平均數為 52.6 標準差為 21.0 分，t 值為 - .685 達不顯著水準，可以知道兩組女性教師在實驗前生活壓力沒有顯著的差異性。

第四節 訓練後實驗組健康體適能前後測的差異

經過12週法鼓八式動禪訓練後，實驗組進行前後健康體適能各項要素測驗，測驗結果經 SPSS for windows 10.0 版中之相依樣本 t 考驗加以檢定分析後，其結果說明如下，（如表4-4）所示：

表4-4 訓練前後實驗組健康體適能之相依樣本 t 考驗檢定表

| 實驗組 | 前測平均數±標準差 | | t 值 |
|---------------------------|------------|------------|----------|
| | 前測平均數±標準差 | 後測平均數±標準差 | |
| BMI (公斤/公尺 ²) | 20.8±2.3 | 20.6±2.2 | 3.633* |
| 坐姿體前彎(公分) | 29.4±11.2 | 32.6±9.1 | - 2.561* |
| 立定跳遠(公分) | 143.0±19.3 | 147.7±17.4 | - 7.284* |
| 仰臥起坐(次) | 24.4±9.1 | 26.1±8.5 | - 7.676* |
| 八百跑走(秒) | 343.4±25.8 | 337.0±28.9 | 4.660* |

*代表 $p < 0.05$

一、在身體質量指數 (BMI) 方面：

實驗組20名女性教師，前測平均值及標準差為20.8 ± 2.3，而後測平均值及標準差為20.6 ± 2.2，結果顯示實驗組女性教師的身體質量指數 (BMI) 的 t 值為3.663為達顯著，所以實驗組在八式動禪訓練後，女性教師的身體質量指數 (BMI) 有顯著之差異性。

二、在坐姿體前彎方面：

實驗組女性教師在前測平均值及標準差為 29.4 ± 11.2 公分，而後測的平均值及標準差為 32.6 ± 9.1 公分，其結果顯示實驗組女性教師的坐姿體前彎的 t 值 - 2.561 為達顯著，所以實驗組在訓練後，女性教師的坐姿體前彎有顯著之差異性。

三、在立定跳遠方面：

實驗組女性教師在前測平均值及標準差為 143.0 ± 19.3 公分，後測的平均值及標準差為 147.7 ± 17.4 公分，結果顯示實驗組女性教師的立定跳遠的 t 值 - 7.284 為達顯著，所以實驗組在訓練後，女性教師的坐姿體前彎有顯著之差異性。

四、在一分鐘仰臥起坐方面：

實驗組女性教師在前測平均值及標準差為 24.4 ± 9.1 次，後測平均值及標準差為 26.1 ± 8.5 次，結果顯示實驗組的一分鐘仰臥起坐的 t 值為 - 7.676 為達顯著，所以實驗組在八式動禪訓練後，女性教師的一分鐘仰臥起坐有顯著之差異性。

五、八百跑走方面

實驗組女性教師在前測平均值及標準差為 343.4 ± 25.8 秒，後測的平均值及標準差為 337.0 ± 28.9 秒，結果顯示實驗組女性教師的八百跑走的 t 值為 4.660 為達顯著，所以實驗組在八式動禪訓練後女性教師的八百跑走有顯著之差異性。

第五節 訓練後對照組健康體適能前後測的差異

對照組在經維持原來生活型態12週後，進行前後健康體適能各要素測驗，測驗結果經SPSS for windows 10.0 版中之相依樣本t 考驗加以檢定分析後，其結果說明如下，（如表4-5）所示：

表 4-5 訓練前後對照組健康體適能之相依樣本t 考驗檢定表

| 對照組 | 前測平均數±標準差 | | t 值 |
|---------------------------|------------|------------|----------|
| | 前測平均數±標準差 | 後測平均數±標準差 | |
| BMI (公斤/公尺 ²) | 20.7±2.5 | 20.8±2.5 | - 4.432* |
| 坐姿體前彎 (公分) | 29.0±9.2 | 28.1±9.0 | 1.710 |
| 立定跳遠 (公分) | 141.8±12.9 | 141.5±12.7 | 1.831 |
| 仰臥起坐 (次) | 21.8±6.9 | 21.4±6.8 | 2.666* |
| 八百跑走 (秒) | 333.0±28.4 | 338.3±28.2 | - 4.432* |

*代表 $p < 0.05$

一、在身體質量指數 (BMI) 方面：

對照組前測平均值及標準差為 20.7 ± 2.5 ，後測平均值及標準差為 20.8 ± 2.5 ，結果顯示對照組身體質量指數 (BMI) 的 t 值為 - 4.432 為達顯著，所以對照組在女性教師的身體質量指數 (BMI) 有顯著之差異性。

二、在坐姿體前彎方面：

對照組在前測平均值及標準差為 29.0 ± 9.2 公分，後測的平均值及標準差為 28.1 ± 9.0 公分，結果顯示對照組女性教師的坐姿體前彎的 t 值 1.710 為達無顯著，所以對照組在坐姿體前彎無顯著之差異性。

三、在立定跳遠方面：

對照組前測平均值及標準差為 141.8 ± 12.9 公分，後測的平均值及標準差為 141.5 ± 12.7 公分，結果顯示對照組立定跳遠的 t 值 1.831 為達無顯著，所以對照組在女性教師的坐姿體前彎無顯著之差異性。

四、在一分鐘仰臥起坐方面：

對照組女性教師在前測平均值及標準差為 21.8 ± 6.9 次，後測平均值及標準差為 21.4 ± 6.8 次，結果顯示對照組一分鐘仰臥起坐 t 值為 2.666 為達顯著，所以對照組在一分鐘仰臥起坐有顯著之差異性。

五、八百跑走方面

對照組女性教師在前測平均值及標準差為 333.0 ± 28.4 秒，後測的平均值及標準差為 338.3 ± 28.2 秒，結果顯示對照組 t 值為 - 4.432 為達顯著，所以對照組在八百跑走有顯著之差異性。

由表 4-4、表 4-5 兩表得知，對於訓練的實驗組，經過本研究所設計之 12 週訓練後，結果發現在各項健康體適能項目（身體質量指數、柔軟度、肌力、肌耐力及心肺適能）的前後測驗產生顯著訓練效果，均達顯著差異（ $P < 0.05$ ）。另無經過訓練的對照組，在經過 12 週按照日常生活作息後，結果發現在健康體適能項目（肌力、柔軟度）上的表現均未達顯著（ $P > 0.05$ ）。但發現在（身體質量指數、肌耐力及心肺適能）等均達顯著水準，呈現健康體適能明顯的退步。

由此可知，有參加法鼓八式動禪訓練的女性教師健康體適能較好且有明顯提升，對照組女性教師則有些退步。因此，可以說明法鼓八式動禪訓練對女性教師健康體適能的鍛鍊有良好的效果，對女性教師身體健康應當是非常有幫助的。

第六節 訓練後實驗組生活壓力前後測之差異

以問卷所測得實驗組的各項生活壓力之數據等資料的總分，求經 SPSS for windows 10.0 版中之相依樣本 t 考驗加以檢定分析後，結果顯示實驗組在生活壓力總分中有顯著之差異，因此在實驗研究後生活壓力，有顯著差異，其詳細資料說明如下，（如表 4-6）所示：

表 4-6 實驗組生活壓力之相依樣本 t 考驗檢定表

| 實驗組 | 前測平均數±標準差 | | 後測平均數±標準差 | t 值 |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----|
| | | | | |
| 生活壓力(分) | 47.3±28.0 | 45.4±25.2 | 2.497* | |

*代表 $p < 0.05$

從上（表 4-6）可以得知法鼓八式動禪訓練後，實驗組生活壓力前後測之差異，前測的平均數為 47.3 標準差為 28.0 分，在後測的平均數為 45.4 標準差為 25.2 分，而 t 值為 2.497 達顯著水準，可以知道受訓練的實驗組女性教師在實驗後生活壓力有顯著的改變。

因此，由結果可以知道經過 12 週法鼓八式動禪訓練後，實驗組女性教師的生活壓力有明顯的降低。

第七節 訓練後對照組生活壓力前後測之差異

以問卷所測得對照組的各項生活壓力之數據等資料的總分，求對照組前後測之間是否有顯著之差異，經SPSS for windows 10.0 版中之相依樣本 t 考驗加以檢定分析後，結果顯示對照組在生活壓力總分項目中，有顯著之差異，因此對照組在實驗研究後的生活壓力上，有顯著的改變，其詳細資料說明如下，（如表4-7）所示：

表4-7 對照組生活壓力之相依樣本 t 考驗檢定表

| 對照組 | | | t 值 |
|---------|-----------|-----------|----------|
| | 前測平均數±標準差 | 後測平均數±標準差 | |
| 生活壓力(分) | 52.6±21.0 | 54.4±19.3 | - 3.241* |

*代表 $p < 0.05$

從（表4-7）上可以得知對照組，在生活壓力之前測的平均數為52.6 標準差為21.0分，後測的平均數為54.4標準差為19.3分，而 t 值為 - 3.241為達顯著水準，所以可以知道，保持日常作息的對照組女性教師，在實驗前後生活壓力有顯著的改變，所以在實驗後對照組女性教師的生活壓力有明顯的上升。

第八節 訓練後實驗組與對照組健康體適能之差異比較

本研究以所測得的訓練後實驗組與對照組健康體適能測驗結果之間是否有顯著之差異，經SPSS for windows 10.0 版中之共變數分析比較後，結果顯示實驗組與對照組在各項健康體適能項目中，都有顯著之差異，其詳細資料說明如下，（如表4-8到表4-12）所示：

表4-8 BMI共變數分析摘要表

| 變異數來源 | 型 | 平方和 | 自由度 | 平均平方和 | F值 |
|-------|---|--------|-----|----------|---------|
| 共變數 | | 209.07 | 1 | 209.07 | 8992.28 |
| BMI | | .74 | 1 | .74 | 31.74* |
| 誤差 | | .86 | 37 | 2.33E-02 | |

* $p < 0.05$

表4-9 坐姿體前彎共變數分析摘要表

| 變異數來源 | 型 | 平方和 | 自由度 | 平均平方和 | F值 |
|-----------|---|---------|-----|---------|--------|
| 共變數 | | 2606.11 | 1 | 2606.11 | 182.23 |
| 坐姿體前彎（公分） | | 170.25 | 1 | 170.25 | 11.91* |
| 誤差 | | 529.14 | 37 | 14.30 | |

* $p < 0.05$

表 4-10 立定跳遠共變數分析摘要表

| 變異數來源 | 型 | 平方和 | 自由度 | 平均平方和 | F值 |
|-----------|---|---------|-----|---------|---------|
| 共變數 | | 8739.67 | 1 | 8739.67 | 2953.62 |
| 立定跳遠 (公分) | | 259.18 | 1 | 259.18 | 87.59* |
| 誤差 | | 109.48 | 37 | 2.96 | |

* $p < 0.05$

表 4-11 仰臥起坐共變數分析摘要表

| 變異數來源 | 型 | 平方和 | 自由度 | 平均平方和 | F值 |
|----------|---|---------|-----|---------|---------|
| 共變數 | | 2212.37 | 1 | 2212.37 | 4047.23 |
| 仰臥起坐 (次) | | 48.37 | 1 | 48.37 | 88.49* |
| 誤差 | | 20.23 | 37 | .54 | |

* $p < 0.05$

表 4-12 八百公尺跑走共變數分析摘要表

| 變異數來源 | 型 | 平方和 | 自由度 | 平均平方和 | F值 |
|----------|---|----------|-----|----------|--------|
| 共變數 | | 29659.89 | 1 | 29659.89 | 824.93 |
| 八百跑走 (秒) | | 1397.48 | 1 | 1397.48 | 38.87* |
| 誤差 | | 1330.31 | 37 | 35.95 | |

* $p < 0.05$

一、身體質量指數 (BMI) 方面：

八式動禪訓練後以後測BMI在排除前測BMI的影響因素後，兩組在後測BMI是否有顯著差異分析，經共變數分析結果 $F = 31.74$ ($p < 0.05$) 達到顯著性差異 (如表4-8所示)。實驗組BMI低於對照組BMI。

二、坐姿體前彎方面：

訓練後實驗組以後測坐姿在排除前測坐姿體前彎的影響之後，兩組在後測坐姿體前彎是否有顯著之差異分析，經共變數分析結果 $F = 11.91$ ($p < 0.05$) 達到顯著性差異 (如表4-9所示)。實驗組坐姿體前彎優於對照組的坐姿體前彎。

三、立定跳遠方面：

訓練後實驗組，以後測立定跳遠在排除前測立定跳遠的影響之後，兩組在後測立定跳遠跳是否有顯著之差異分析，經共變數分析結果 $F = 87.59$ ($p < 0.05$) 達到顯著性差異 (如表4-10所示)。實驗組立定跳遠優於對照組立定跳遠。

四、一分鐘仰臥起坐方面：

訓練後以後測仰臥起坐在排除前測仰臥起坐的影響之後，兩組在後測仰臥起坐是否有顯著之差異分析，經共變數分析結果 $F = 88.49$ ($p < 0.05$) 達到顯著性差異 (如表4-11所示)。實驗組仰臥起坐優於對照組仰臥起坐。

五、八百公尺跑走方面：

訓練後以後測八百跑走排除前測八百跑走的影響之後，兩組在後測八百跑走是否有顯著之差異分析，經共變數分析結果 $F = 38.87$ ($p < 0.05$) 達到顯著性差異 (如表4-12所示)。對照組八百跑走高

於實驗組八百跑走。

由以上可知，法鼓八式動禪訓練後比較實驗組與對照組在健康體適能項目包括身體質量指數（BMI）、坐姿體前彎之柔軟度、立定跳遠之肌力、一分鐘仰臥起坐之肌耐力、及800公尺跑走之心肺耐力等均有顯著之差異，結果顯示實驗組在訓練後健康體適能皆優於對照組。

法鼓八式動禪之操作練習，讓身心放鬆、提高肌肉強度、矯治身體結構之異常，使自律神經系統得到平衡。受試者接受十二週法鼓八式動禪訓練，每週訓練三天，每次30分鐘，運動強度約為50-60%最大心跳率訓練，可達成促進健康體適能的效果。

在身體質量指數（BMI）方面，進步原因可能是連續不斷的身體運動能消耗熱量，經過訓練後可能肌肉質量會增加，肌肉質量增加，基礎代謝率就會增加，對於改善紓解壓力、減少食慾，使身體質量指數下降有顯著的效果。此研究結果與（吳麗貞，2002；陳亭蘭，2005；洪睿聲，2005；蕭雅馨，2005）等的研究相同，但與（戴彰佑，2005；李鳳英，2004；陳坤檸，2006）等的研究不同。

在坐姿體前彎方面，進步原因可能是法鼓八式動禪是一種專注於身心放鬆的運動，做動作時不斷的伸展與放鬆骨骼、肌肉和關節，對於柔軟度的提升可以有很好的幫助與效果。此研究結果與（蕭雅馨，2005；葉乃華，2005；石芳綺，2004；戴彰佑，2005；洪睿聲，2005；李鳳英，2004；吳麗貞，2002；陳坤檸，2006；陳亭蘭，2005；劉慈慧，2004）等人研究相同。

在立定跳遠方面，進步原因可能是每次做法鼓八式動禪時需要全身用力伸展和放鬆，透過自己身體重量負荷在三十分鐘的訓練中不斷訓練，能夠使肌肉達到運動訓練的效果，讓瞬發力也能有改善。此研究結果與（葉乃華，2005；石芳綺，2004；戴彰佑，2005；洪睿聲，2005；吳麗貞，2002；陳亭蘭，2005；劉慈慧，2004）等人研究

相同。

在一分鐘仰臥起坐方面，進步原因可能是訓練時八個動作能使全身的肌肉重複不斷的持續運動，肌耐力在每次漸進的訓練中得到增強的效果。此研究結果與(葉乃華，2005；石芳綺，2004；戴彰佑，2005；洪睿聲，2005；吳麗貞，2002；陳亭蘭，2005；劉慈慧，2004)等人研究相同。

八百公尺跑走方面，美國運動醫學會(1990)指出要改善心肺功能，頻率至少每週三天，每天至少20分鐘，強度55-90%最大心跳率。雖然本研究強度較低，但是對於平時缺少活動之女性教師應亦可改善其心肺功能。訓練時能做到身體發熱微微冒汗，呼吸稍微加快，使心肺功能得到鍛鍊，所以心肺功能得到顯著的改善。此研究結果與(蕭雅馨，2005；葉乃華，2005；石芳綺，2004；戴彰佑，2005；吳麗貞，2002；陳坤檸，2006；陳亭蘭，2005；洪至祥，2005)等人研究相同。但與(洪睿聲，2005；李鳳英，2004)的研究不同。這些研究結果與禪修、瑜珈、太極拳之研究有相同之處(曾佩舒，2005；戴彰佑，2005；洪睿聲，2005；陳亭蘭，2005；張瓊丹，2002；李惠蘭，1998；陳俊杰，2005；林旻君，1998；鄭名涵，2003)因此，十二週法鼓八式動禪訓練之質與量應可以提升健康體適能。

透過運動提升身體能力，得大多數人的證明，像是跑步、游泳、瑜珈或是中國先人智慧傳承中的太極導引、氣功、靜坐、武術等活動(于曉星譯，1996；林鶯譯，1998；曹進雷、孫礪、周麗華，1999；張良維，2000；創意力組譯，1999；嚴菀華，1997)的研究都證實規律運動對於身體有很大的益處，這些與法鼓八式動禪訓練的研究結果相當接近。

第九節 訓練後實驗組與對照組生活壓力之差異比較

本研究以問卷所測得的各項生活壓力之數據，求訓練後實驗組與對照組，是否有顯著之差異，經SPSS for windows 10.0 版中之共變數分析比較兩組，結果顯示有顯著之差異，其資料說明如下（如表4-13）所示：

表4-13 兩組生活壓力共變數分析摘要表

| 變異數來源 | 型 | 平方和 | 自由度 | 平均平方和 | F值 |
|---------|---|----------|-----|----------|--------|
| 共變數 | | 19048.04 | 1 | 19048.04 | 824.93 |
| 生活壓力(分) | | 170.29 | 1 | 170.29 | 51.83* |
| 誤差 | | 121.56 | 37 | 3.29 | |

* $p < 0.05$

由以上（表4-13）可知在法鼓八式動禪訓練後，進行共變數分析比較兩組實驗研究後是否有差異，結果顯示 $F = 51.83$ 分（ $p < 0.05$ ）生活壓力有顯著之差異性，對照組生活壓力高於實驗組的生活壓力。

根據研究顯示正面的因應壓力方式，諸如運用肌肉放鬆訓練、心智的放鬆訓練、尋求社會支持、深呼吸、放鬆嘆息、意象練習及運動等，都是紓解壓力最好的方式。許多學者也指出規律的運動能有效的紓解壓力及有較佳的心理健康(張宏亮, 1995; 周文祥, 1996; 李明濱, 1997; Nieman, 1998; Corbin, & Lindsey, 1993)。

Nieman(1998)回顧了許多有關身體活動與壓力的研究，其結果指出有規律運動的人比坐式生活的人有較佳的心理健康，健康的體適能有益於緩衝身體面對疾病時所引起的心理壓力，也能改善心理健康與情緒。特別是在臨床上有沮喪的患者在從事規律運動數月之後，效果最為明顯。能使人減少緊張、降低焦慮。

減輕壓力最好的方法是做有氧運動，它必須要能夠讓人享樂其中，運動的強度是普通到中等的程度，而持續時間及頻數只要足夠就有效果，若能在運動後，使身體發汗並達到輕微程度的疲勞效果較好。

法鼓八式動禪訓練能改善壓力主要原因：

- 一、八式動禪是清楚放鬆、全身放鬆與專注於動作上，能體驗活在當下的感覺，當心能夠靜下來之後，就能平心靜氣，對於一些平常困擾我們的問題，就能夠達到「事則緩、事則圓」的地步。
- 二、運動本身可助於放鬆，在忙碌的生活中，透過全身的伸展、疏通筋骨，對於整天忙於工作的人，能產生很大身心調和的益處。
- 三、八式動禪能訓練可能有遷移的效果，把“心法”運用在動作中，平時也會把心法融入生活中，可以用來調整內心的壓力。
- 四、在團體練習時，人際關係的互動、相互關懷、彼此的了解，對紓解生活壓力也有很大幫助，所以法鼓八式動禪訓練能對生活壓力產生正面的改善效果。

從禪修靜坐、瑜珈、太極拳的研究也證實，對情緒的安定、舒緩壓力、放鬆舒適、健康愉快感，情感疾病，憂鬱情緒，心理壓力，

狀態性焦慮，睡眠品質等方面，皆有改善或降低的效果（郭美菊，2005；曾佩舒，2005；戴彰佑，2005；洪睿聲，2005；林旻君，1998；洪聰敏，1988；張巖仁，1992；許存惠，1998）。與法鼓八式動禪訓練結果得到相互之印證。