

## 心理與行為表徵

### 高中舞蹈資優班組長壓力因應策略之個案研究

陳紀螢

台北體育學院研究所

#### 摘要

置身於舞蹈教育數十年中、研究者長期觀察舞蹈班教育行政運作之良窳，以站在第一線之舞蹈班組長最具關鍵性。舞蹈班內所有業務均由舞蹈班組長所承擔，除了負責教學之外，還需要從事輔導、行政工作，不論從工作內容或服務對象看來，舞蹈班組長的角色都顯得多元且複雜，因此可能會知覺到相當程度的工作壓力。

回顧相關文獻，近年來關於舞蹈班組長工作壓力所做的研究缺乏，鑑於舞蹈班組長的領導是影響舞蹈班組織運作的重要因素，因此本研究由壓力（stress）理論基礎切入，了解高中舞蹈資優班組長工作壓力與工作適應調適的狀況。本研究採質性研究方法，以資深舞蹈資優班組長為研究對象，進行深度訪談並錄音。訪談重點包括：工作壓力的真實情況、工作壓力所引起的反應症狀、個人的因應策略等，訪談後將錄音轉謄為逐字稿再進行資料分析，以提供教育行政、初任高中舞蹈班組長以及舞蹈班組長參考，俾能有效適應各種工作壓力，進而提高舞蹈班教學與行政之效能。

關鍵詞：高中、舞蹈、資優班、組長、壓力因應

## A Case study: a high-school superior dancing class supervisor's stress and coping strategies

### Abstract

Devoting to dancing education in tens of years, the researcher has observed that a first-line supervisor of dancing class is critical to the administrative operations in dancing classes. A supervisor is in charge of all business of a dancing class, not only teaching but consulting and administrating as well. No matter from the perspective of the job description or that of the goal of its service, the role of dancing class supervisor becomes diverse and complicated. Hence, a supervisor may feel the working stress in a certain level.

Reviewing the related documentation, the researcher found the scanty of research in relation to the working stress of dancing class supervisors. Considering that the leadership of a supervisor is an important factor in organizing a dancing class, this study draws from the stress theory to develop an analysis of a superior dancing class supervisor's working stress and adapting situation.

This study uses a qualitative research method. a senior dancing class supervisor is interviewed in depth and recorded. The key points of the interview include the real situations of working stress, the symptoms caused by working stress and personal coping strategies, etc. The record is transcribed into scripts for further analysis. The findings of this study can be the reference for educational administrators, new supervisors of a high-school dancing class and supervisors of dancing classes, to help them effectively adapt various working stress and to improve the effectiveness of teaching and administration in dancing class.

**Key words:** Superior dancing class, Supervisor's stress and coping

## 壹、前言

身處在快速變遷的新時代環境中，競爭日益激烈，每一個人多多少少都會感受來自工作的壓力。然而舞蹈資優班組長是此工作場域中的主要推動者，除了負責教學之外，還需要從事諮商、諮詢、輔導行政、編排課程、演出執行與策劃、診斷評鑑、溝通協調、親職教育等工作，服務的對象包括學生、專兼任教職員、家長，面對上層與下屬，不論從工作內容或服務對象看來，舞蹈資優班組長的角色都顯得多元且複雜，工作相當繁重，因此，舞蹈資優班組長可能會知覺到相當程度的工作壓力。

舞蹈教學乃是教育事業，身為舞蹈資優班組長則必須擁有良好的身心狀態才能孕育出下一代的舞蹈新芽。因此舞蹈資優班組長必需對自身的身體健康、自我概念與教學信念有正向的覺察與認知、才能有效降低工作壓力所帶來的負面影響。唯有如此；教育工作才能永續經營，並能提高教學與行政之效能。

壓力是現代人必需面對的問題，也是存在於生活及工作中難以避免的考驗，有人將壓力視為人生的挑戰，在突破了種種困難後，能因此對自己產生正向的評價。亦有人將其視之為絆腳石，在面對壓力時一味逃避、放棄，因而氣餒消沈，造成身心以及健康的危害。所以，若壓力無法適時獲得紓解，將帶給個人或身邊的人不少困擾。

隨著時代快速變遷，我國開始重視教育改革，亦對教師的角色與職責重新定位。相對的，面對這些襲捲而來的挑戰與要求，教師們也因而感受到日益倍增的壓力；當教師投入大量心力於教學之中，卻無法得到正面的回饋時，容易造成教師的失落感，長期下來，其工作壓力便油然而生，對於教學的專業性及教師本身的健康，均造成相當程度之影響。因此，教師的工作壓力已是不容忽視的重大問題，需要自我適度的排解壓力，才不致影響身心健康及教學品質。

為瞭解此一現象，研究者回顧相關文獻發現，近年來國內關於舞蹈教育工作之壓力所做的研究極少，僅有康純怡(2003)、林靜怡(2003)曾以量化方式針對國小、高中舞蹈教師的壓力做過相關研究，其他有關教師工作壓力的研究則多是以一般幼教、中小學教師為對象。然而舞蹈資優班組長在角色上有別於一般教師，因而引起研究者的興趣，期盼能藉由深度訪談方式，探討舞蹈資優班組長工作壓力之來源，並了解工作壓力的負荷程度、

所引起的反應症狀以及個人的因應方式，期盼藉由本研究結果，提供教育行政、初任高中舞蹈班組長以及舞蹈班組長做為參考，俾能有效適應各種工作壓力，進而提升舞蹈班教學與行政之效能。

## 貳、一般教師工作壓力因應之道

在回顧許多關於教師工作壓力的研究顯示，1970年代中期以後，均認為教師的職業有相當的壓力感受，教師這一行業所擔任的角色較為特殊，因除了要面對自我的期許與學生的需求外，還必須達到學校的要求與社會的期望，而這往往為教師帶來相當程度的壓力（吳宗立，1993；李玫玲，2003；曾瑞譙，2004）。

形成工作壓力的主要來源，並不是單一向度或單一方面的，而是多方面的：

- 一、職務本身：個體因感受到職務上的要求過於繁重，加上生、心理方面的調適不良，長期下來就會產生工作壓力，甚至導致身心雙方面的疾病（葉龍源，1998；黃淑榕，2004）。
- 二、人際互動：教師在從事教學工作時經驗到在工作情境過程中與人事物互動時產生的負面情緒（李玫玲，2003；周世娟，2005）。
- 三、工作環境：環境制度上或與他人之間關係如：工作環境中的角色壓力、人際關係、上級壓力、行政負荷等而形成某種程度的壓力（林純文，1996、陳聖芳，1999）。
- 四、專業能力與發展：教師是否有足夠的知識，做出最佳的決策判斷。若無法達成此能力時、所形成的內在壓力（程一民，1996；吳宗立，1993）。

為了避免個體因承擔過多工作壓力而讓身心受到損害，因此有必要了解壓力的來源，並且及早因應，期望使個體身心減輕負荷以獲得紓解。

本研究依生理、心理、行為三個層面來探討教師工作壓力的反應與影響。

### 一 生理方面

Selye〈1956〉曾提出工作壓力主要是一種內在的現象，也就是個體的內在反應，會產生一系列反應的一般症候群，分為以下三個時期：

### 1. 警覺反應期 (Alarm reaction)

係指個體知覺環境的要求具有威脅性，而引起生理及心理上的緊張狀態，可視為高度負荷狀態（吳宗立，1993；曾瑞譙，2004）。當個體知覺到環境壓力時，身體會產生一些導致新陳代謝的變化，如：心跳加速、肌肉緊繃、血壓升高，食慾減退、沮喪、煩躁、焦慮、或免疫系統的問題（李瑞文，2002；陳聖芳，1999）等反應為防禦行為作準備。

### 2. 抗拒期 (Resistance stage)

如果工作壓力繼續存在，將出現第二階段，個體將嘗試去修補創傷繼續調適或習慣此壓力源，如果個體持續在工作壓力環境下生活，抵抗期便會出現，此為抗拒階段（吳宗立，1993；陳聖芳，1999）。

### 3. 衰竭期 (Exhaustion stage)

若此階段無法復原，且工作壓力繼續存在，個體適應能力有限或無法適應，且在壓力源源不絕的情況下，身心疾病將隨之而來，可能導致個體身心耗竭甚至死亡（李瑞文，2002；林純文，1996）。

## (二) 心理方面

### 1. 工作不滿足感

為壓力明顯的心理影響。它的心理反應有緊張、焦慮、易怒及怠惰。當工作要求過多而且要求又是相互衝突時，或是職責、職權劃分不清，工作壓力因此增加。

### 2. 崩潰

是一種情緒衰竭的現象，表示再也無法應付持續性的情緒緊張狀態。越不能控制情緒，對自己的工作就越不滿意，越不滿就會產生更多的情緒。以此惡性循環（陳德宗，2005；陳聖芳，1999）。

### 3. 創傷後心理失調

這些經驗常使他們失眠、對生命價值存疑、無法集中注意力。或者開始對於人際產生疏離感（鄭媛文，2004；葉龍源，1998）。

### (三) 行為方面

面對不同程度的壓力時，個體常會呈現不同型的特殊行為所以可分為：

1. 輕度壓力可以導致正向的行為適應，使個體對威脅來源更警覺，對環境線索更敏感，能尋求他人的支持與協助，並學得較適當的態度及處理技巧〈陳德宗，2005〉。
2. 中度壓力會使人注意力減弱，耐心降低，煩躁感提高，生產力降低、逃避、抽煙喝酒或失去活動力。〈程一民，1996〉
3. 高度壓力則會壓抑行為、曠職，甚至有時也會造成攻擊行為。人類生活中，攻擊行為經常是挫折導致的，挫折是對壓力源的一種反應，甚至對自己攻擊，造成自殺的悲劇（曾瑞譙，2004；李瑞文，2002）。

綜觀上述，當個體在遭遇長期性的工作壓力後，均會對生理產生反應變化，若未能透過適當的方式排解，可能會導致疾病。對生活及人際關係均有一定程度的影響。雖然，低度壓力有正向的行為適應功能，但是隨著壓力的程度增加，個體會逐漸感到煩躁、反應力降低，甚至出現攻擊傾向之行為，其後果不堪設想。

所謂教師工作壓力的因應，是指在面對有問題的情境時所採取有計畫的行為，試圖降低工作壓力所帶來的傷害。

Lazarus 與Folkman (1984)提出的壓力認知理論中，是一般研究教師壓力學者都會提及的三個認知評估歷程〈李玫玲，2003；康純怡，2003；Lazarus，1976；Folkman &Lazarus，1986〉。

#### 〈一〉 初次評估

初次評估(primary appraisal)是個人判斷對他是否具有危險性、威脅性的歷程(鄧柑謀，1991)，它可被視為是個人面對生活事件的初步的情感、情緒反應。初次評估可形成以下三種判斷：

- (1) 無關的事件：指那些與個人利害無關，而且是經常被忽略的事件，它佔了人們日常生活中的絕大部份。
- (2) 有利或正面的事件：指那些並不需要用到個人的資源，且預期

可帶來任何好結果的事情。(3)有壓力的事件：指對個人現在的或未來的福祉有不利影響的事件，它又可分為傷害或喪失、威脅、挑戰三類。

人們對於壓力情境的不同認知評估會使個人選擇不同的因應策略，在「喪失」的情境下，較常採用直接情緒發洩、宿命論和表達感受的策略來因應。在「威脅」的情境下，指尚未發生傷害、但個人預期會發生傷害、而此傷害可能可以避免，較常採用自我調適、改變、尋求支持的策略來因應。而在「挑戰」的情境下，較常採用理性行動、接受責任、堅持、積極思考、自我調適等策略來因應。

### 〈二〉第二次評估

第二次評估(secondary appraisal)是指個人在因應威脅事件以克服或防止傷害時，對所採取的選擇作一判斷(鄧柑謀，1991)。在第一次評估時，個人會自問「我有問題或困難嗎？」，第二次評估，個人又自問「我該如何是好？我能夠做些什麼？」以預防傷害或增加獲益的可能性。即對壓力或威脅事件所採取的因應選擇作評估。

Lazarus(1976)曾提出第二次評估後的四個可能，亦即：(1)直接行動：改變遭遇的情境(2)尋求訊息：在採取行動時蒐集更多的資料(3)接受：接受或只能接受該現況(4)放棄行動：放棄想做的任何事。

### 〈三〉再評估

所謂「再評估」(reappraisal)是指個人改變原先對壓力情境的判斷。Lazarus(1976)認為再評估基本上是一種回饋處理(feedback process)。它包括兩種形式：第一種是現實式的，它是因為新訊息的出現而導致的再評估。第二種評估是屬於自我防衛式的，它是因個人沒辦法改變現實，只好把原先判斷為傷害、損失或威脅的情境再評估為沒有威脅或有利的，以減少負面的情緒。

Selye (1956)認為，因應策略包含問題解決傾向與情感傾向等兩種方式。

1. 問題解決傾向策略：包括面對策略、有計畫解決問題、尋找社會支持。

2. 情感傾向策略：包括超越、自我控制、接受責任、避免逃避、積極評價與尋找社會支持等。在壓力因應行為上，針對問題的因應包括了理性分析、解決問題、評估問題及尋求支持等，採取積極面的方式解決，而在情緒方面則採取較消極的態度如逃避或屈服問題。

由此可知，因應是為了減輕工作壓力在生理、心理以及行為方面，所帶來的負面感受與反應，進行採取的方法或策略。因應本身是一種動態的過程，藉由工作壓力的處理與調適，可以更有效管理教師工作壓力。

根據上述一般教師的因應之道對本研究具有參考價值，但因本研究對象有別於一般教師。在〈康純怡，2003；林靜怡，2003〉相繼研究有關舞蹈教師工作壓力與倦怠之影響，其二者均為量化之研究，對於本研究所能提供參考的僅為數據，固無法就其深入了解舞蹈班組長實際的工作壓力來源、影響與因應之方式之內涵。唯有研究者親身訪談，深入了解方能挖掘出舞蹈資優班組長的實際壓力狀態。

### 參、舞蹈資優班組長個案訪談之分析

#### 一 研究對象

Joyce，女性，36歲7個月。任教舞蹈資優班組長6年，現職中部地區中等學校校長秘書。

本個案歷練完整，曾經擔任舞蹈教師、舞蹈班組長，面對學生及舞蹈班實際產生的問題，掌握應對、面對上層下屬的人際互動溝通技巧良好，現職中等學校校長秘書。因此為本研究針對此個案進行深度訪談。

#### （二）研究方法與資料處理

本研究採半結構問卷與深度訪談法，研究工具為研究者依研究目的並參考相關文獻所擬定之半結構訪談問卷「高中舞蹈資優班組長工作狀況與感受」做深度的訪談，利用錄音、文字來記錄資料，並將訪談錄音轉騰為逐字稿，將所蒐集到的資料加以檢核、查證，研究者本身對所蒐集資料提出不清楚或矛盾性質疑，並透過電話詢問，試圖再次與受試者確認資料的意義，以確保資料的正確性。

### 〈三〉研究限制

本研究採用深度面對面訪談法與資料分析來做檢證的信效度檢核，屬質性研究，因侷限於單一對象，基於研究者與被研究者立場假設做推斷且過程重視的是文字資料，分析情境，而產生若干的誤差。

### 〈四〉研究結果分析

茲將訪談結果討論分析如下：

#### 一、舞蹈班組長壓力來源

二、舞蹈班組長身居於舞蹈班的領導者，上要面對上級的政策要求，下要領導專兼任員工，讓舞蹈班更加成長，責任比過去更大，壓力比以前更高。歸納訪談的結果顯示，壓力來自於：

1. 自我期許的壓力；這有別於一般教師壓力的特有方式自我要求過高。受訪者基於個人凡事求好心切、不怕吃苦的因素，所以上級的指示或所交辦的任務、都視為是學習新事務、新挑戰。也許這是正面的自我成長，但不容忽視的是自我要求過高時，難免會產生較負面的心理反應如：緊張、焦慮等。為了使舞蹈班獲得好評，也會主動承擔一些事務，因此工作時間暴增，經常因此超負荷的工作量加班至深夜，甚而使之於生活層面上忽略了家庭。總之；受訪者不怕學習新事務，再大的工作量，都將其視為是一種新學習、新挑戰。想必這應是身為人師「終身學習」的目標吧！

**「我幾乎所有的時間都在工作，去想一些…譬如說：想要開一些什麼課程，或說你想要辦一些什麼活動、以往沒做過的事情。因為必須要把你的舞蹈班行銷出去，讓人家了解！」**  
**「對於上面要求啊、或行政人員請求啊，任何事情我都會答應耶！」**

2. 人際溝通的壓力：

包括與專兼任教師、學生、家長、行政人員之間的溝通協調。尤其學生與家長層面，因環境的變遷，目前家長的對於教育的意見較多、干涉也較多，有別於一般教師只是單純的學科教學。因牽涉到專業的認知。所以有許多的家長自認為高知識份子，以為自身所學甚多，卻無法體認何謂「隔行如隔山」，至於老師會要求排課的問題，有許多教師並非「因材施教」，而是偏好選擇指導程度較高的學生。以至於造成組長無形的人際壓力；

偏好選擇指導程度較高的學生。以至於造成組長無形的人際壓力；至於行政人員則因個人的認知至於行政人員則因個人的認知想法不同，以及對於舞蹈生態的不熟悉、所以必需花在溝通上的時間也相對增加。

「我剛進來的時候我會覺得以往的組長比較鬆，我管的比較嚴，所以那個部分跟孩子的衝突就比較多。」「你也會發現說舞蹈社來唸的或是你本身家長就有舞蹈老師的家長干涉性比較強，而且家長跟學生的聲音會越來越大，那這個部分跟以前非常不一樣的！」

### 3. 學生輔導的壓力：

包含升學、生活輔導及安全問題，其中尤以升學壓力最重，因現行的教育仍為「智育掛帥」，考上國立名校則代表其優秀，非強調過程所學為何？其次是在生活輔導與安全問題上較費心，因為有別於一般教師研究舞蹈班學生因為在體力上消耗能量較大，學生甚至會提出：「我不想上課啊！我真的很累啊！」所以若將學科課程安排於下午時段學生恐昏昏欲睡，因早上術科已將能量耗盡。其實這就是身為舞蹈班組長與學科教師溝通上難為的地方，固必須試圖有策略的去輔導。基於考量安全是所有教師會考量的層面，但有別於一般教師的是，舞蹈班教師寒暑訓期間，會犧牲自己的假期或休閒陪同所有學生在舞蹈館住宿，或帶學生至外縣市看演出。我想這是許多縱使是單身的教師也不願犧牲的個人時間吧！

「輔導學生我覺得比較棘手的啦！上級就會告訴我說，我們這個學校的孩子，會翹課，然後譬如說會服儀不整或上課愛睡覺什麼之類的。」

「升學率是上級很重視的啦！這方面當然就會有壓力。」

### 二、影響舞蹈資優班組長工作壓力的相關因素

組長認為年紀輕時在處理問題因應時，因缺乏經驗，固較容易導致負面情緒或產生挫敗經驗，但是此與個人的特質有很大的關係。曾經在教師學習的過程中聽見有老師說：「我實在不能接受他人給我的負面評價。」心想，這樣的教師恐怕會無法進步與成長吧！不過單身確實能有更多的精力與時間付出在工作上，但總還需取決於個人對於工作的態度為何吧！因為有些人只求收穫、不知耕耘啊！

「年紀當然可以磨練，那只是在剛開始的時候，可能挫折比較多，遇到的問題比較多，如果說個性又不是會去問人家或可以接受別人意見的，我覺得她可能比較吃苦」

「婚姻狀況我覺得當然是結婚跟沒結婚還是有差別吧，你沒有結婚的話你的工作重心你可以整個放在…」

### 三、面對工作壓力的身心反應

我想若呼應一般教師的反應症狀來說，組長已經介於第一期警覺反應期與第二期抗拒期之間了。因為免疫系統的改變、憋尿、飲食不正常或負面情緒都會讓事情產生惡性循環，例如：組長就曾經因長期憋尿而急性腎臟炎住院一週；其生理狀態已發出嚴重的抵抗訊息。我想這樣的案例，也是在一般教師研究中較不易產生的特殊狀況；舞蹈班組長除了公務電話多、會議多，甚至為了增加與學生接觸機會，必須持續上二個小時以上的術科課程，因此長期超負荷的積累致使身體產生負面警訊，這或許是舞蹈班組長料想不到的吧！因為總總因素開始否定自己的能力或放棄念頭的產生；若沒有深度覺察的能力，將會使其狀況每況愈下。

「當活動多時同事們會說我變瘦了，或者是嘴破啊，憋尿啊，就曾因為這樣腎發炎住院。當然也會容易緊張、稍微焦慮、比較容易生氣吧。」「過程中會沮喪、生氣、無力感。」

「曾經想要離開過，到後來是還好，是因為學校的同仁都還蠻支持我的。不過真的很無力、生氣、難過。」

### 四、面對工作壓力的因應策略

針對訪談內容，研究者茲將訪談結果因應策略上討論分析如下：

組長本身在各個層面的因應會採取Lazarus(1976)曾提出第二次評估後的四個可能，亦即：(1)直接行動 (2)尋求訊息 (3)接受 (4)放棄行動。而在「挑戰」的情境下，較常採用理性行動、接受責任、堅持、積極思考、自我調適等策略來因應。

1. 行政上：問題解決能力強，尋求人際支援網路、且重視人際溝通。會去請教之前的組長尋求解決方法是如何處理的。將問題與困難告知、期望得到前輩的建議在確做溝通。是會考量問題與情感處理也會尋求人際支援網路且重視人際溝通的。

「在行政方面的話，基本上我會先去請教之前的組長，先去問一下以前是怎麼做，再來是想辦法解決或者說把我的困難告訴她，那她也會給我一些建議，」

2. 教學上：試圖運用不同策略解決困難、竭力使事件達到雙方滿意的結果，強調溝通過程。因為兼任教師很多，若在教學過程或學生問題上發生問題與困難，會試圖將前因後果告知，尋求最適合的方式處理；竭力使事件達到雙方滿意的結果

「我會把前因後果告訴老師，會跟老師講得很清楚，而且會告訴老師學校的立場或者我的立場，希望老師幫忙。我覺得還蠻幸運的是…當時來任教的術科老師大家都可以這樣子來幫我！」

3. 行為上：反思自己，檢討自己再尋找解決之道。

觀賞舞蹈演出確實有「移情作用」也能抒發情緒的。

靜心、閱讀可以幫助沉澱，再出發。隨著年齡的成長對於EQ的處理更加成熟與內斂，情緒管理的確對人際互動有加分作用的。冥想或紙上作業，都可以有效幫助自己沉澱，並重新思考再出發。有別於一般教師因應策略上觀賞舞蹈演出確實有「移情作用」也能抒發情緒的。其次透過身體具體的經驗及感受，覺察自己情緒，並令情緒流動，可協助當事人經過「覺察—接受—面對—表達及再行動」的轉化歷程(Bonnie Meekums, 2002)。在身心學的領域裡，意象訓練或領導式意象訓練都有助於放鬆心情達到解壓的目的。因在第一次評估時就先有警覺身體有何訊號產生積極預防會讓組長的壓力呈現低度的、可適應的，對環境線索更敏感，且能尋求他人的支持與協助，並學得較適當的態度及處理技巧。

「剛接的時候比較年輕，可能就會很生氣有時候可能會破口大罵或什麼之類。」

「後來慢慢的會學著讓自己冷靜下來。譬如說我可能會去跟一些長輩聊一些事，跟他們講我的想法或我的看法，做紙上分析事情之對與錯再尋找解決之道與方法、他們會給我一些建議」

「我會去做運動或者睡覺。」「有壓力時我就會去定期做全身按摩、冥想啦！或運動之類的。」

「真的很煩時我會去看演出啊！或上上課之類的」

#### 肆 結論與建議

透過上述訪談內容發現，雖然影響組長工作壓力的相關因素包含自我期許、人際溝通與升學輔導等，形成生理影響上包含免疫系統失調、輕微焦慮、緊張、沮喪或身體健康影響等；但其實是屬於優壓。不過在組長生活層面的內在衝突，因個人自我期許過高的情況下花在工作上的時間佔去絕大部分，已至於無法有更多時間陪家人，甚至關注到自己的婚姻，研究者想這就是一種兩難的問題吧！

其次；給自己、讀者或高中資優班初任組長建言「多聽老人言」可能可以減少挫折的產生，無形中也建立起良好的人際溝通網；若能提供組長有不斷充實自我能力之專業訓練，並培養終身學習的虛心態度。再者；學會評估壓力的狀態，敏感察覺自我身心狀態，透過身體具體的經驗及感受，覺察自己情緒，並令情緒流動（free flow），可協助當事人經過「覺察—接受—面對—表達及再行動」的轉化歷程（Bonnie Meekums, 2002）令內在節奏趨於平衡，同時達到釋放壓力、放鬆的效果。靜心、修禪可讓心暫時放下，唯有如此才能真正傾聽內在的對話。另一方面，就運動生心理學的觀點，運動對於自信心、自我效能、身體自尊、控制感、正面情緒、免疫功能之提昇以及身心因應環境變化之能力均有正面影響（洪聰敏，2005）。這幾點舒壓的因應方式都有別於一般教師壓力研究。希冀這些因應方式能提供給一般讀者、行政人員或是舞蹈班組長達到心靈放鬆的功效。

最後提供給學校以及教育行政單位建議：

1. 若學校行政單位能適時鼓勵與肯定舞蹈班組長的工作表現與成效激發工作士氣舞蹈教育會更有展望的。
2. 希冀教育行政單位能增設專任教師以輔助分擔舞蹈班組長的龐大工作量利用互助合作的團隊讓整體的績效與運作更加順暢。

## 參考文獻

- 李宗芹 (2001)：傾聽身體之歌—舞蹈治療的發展與內涵。台北市：心靈工坊。
- 張春興 (1991)：現代心理學。台北：東華書局。
- 潘淑滿 (2003)：質性研究理論與應用。心理出版社。
- 鄭媛文 (2004)：桃園縣國小資源班教師工作壓力與工作滿意度相關之研究。中原大學教育研究所碩士學位論文未出版。
- 顏慶芳 (2003)：一位國小校長實施學校本位管理之個案研究。國立新竹師範學院進修暨推廣部教師在職進修國民教育研究所學校行政碩士班碩士論文未出版。
- 曾瑞譙 (2004)：私立高級中等學校校長工作壓力與其因應策略之研究。嘉義大學國民教育研究所論文未出版。
- 李瑞文 (2001)：國立大學校院人事人員工作壓力與因應策略之研究。屏東師範學院國民教育研究所論文未出版。
- 黃淑嫻 (2004)：幼稚園教師工作壓力及其因應策略之研究。國立台南師範學院幼兒教育學系論文未出版。
- 李玫玲 (2004)：兒童英語教師工作壓力與因應策略之質性研究—以台南地區為例。國立中山大學人力支援館李研究所碩士論文未出版。
- 程一民 (1996)：國民小學教師工作壓力與因應方式之研究。市立台北師範學院國民教育研究所碩士論文未出版。
- 謝琇玲 (1990)：國民中小學學校組織氣氛、教師工作壓力即因應方式之調查研究。國立高學師範大學教育研究所碩士論文未出版。
- 林純文 (1996)：國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文未出版。
- 林秀靜 (1998)：國中資優班教師工作壓力與因應方式之調查研究。國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文未出版。

- 吳宗立〈1993〉。國民中學組織結構、教師社會支持與職業倦怠關係之研究。國立政治大學研究所碩士論文未出版。
- 林靜怡〈2003〉。台灣地區公立高中舞蹈班教師之工作壓力與職業倦怠進行相關探討。中國文化大學舞蹈研究所碩士論文未出版。
- 康純怡〈2003〉。國小舞蹈教師工作壓力、因應方式與工作倦怠之研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文未出版。
- 陳聖芳〈1999〉。台東地區國小教師工作壓力與工作滿意度之研究。台東師範學院國民教育研究所碩士論文未出版。
- 葉龍源〈1998〉。國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文未出版。
- 鄧柑謀〈1991〉。國民中學訓輔人員工作壓力、因應策略與職業倦怠關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文未出版。
- Ronald J. Comer(2004): **變態心理學 / Abnormal psychology** (林美吟、施顯焜譯)。台北：心理。
- Edward P. Sarafino〈1997〉:**健康心理學 / Health Psychology** 〈蕭仁劍、林耀盛、鄭逸如譯〉。台北：桂冠。
- Bonnie Meekums (2002):**Dance Movement Therapy : A Creative Psychotherapeutic Approach** (Philosophy and Social Criticism series). London: SAGE.
- Christine Caldwell (2004) : **身體的情緒地圖/ Getting our body back: Recovery, healing, and transformation body-centered psychotherapy** (廖和敏譯)。台北：心靈工坊。
- Harry F Wolcott 〈1998〉 **質性研究寫作/Writing Up Qualitative Research.** 〈顧瑜君譯〉。台北：五南。
- Folkman,S. 〈1984〉 .Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis. *Journal of Personality and social psychology*,46,839-852.

- Folkman,S., Lazarus,R.S., et al. 〈1986〉.Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. Journal of Personality and Social .Psychology,50(5),992-1003.
- Lazarus, Richard S. 〈1976〉 .patterns of Adjustments.New York: McGraw-Hill Book.
- Lazarus,R.S., Folkman,S 〈1984〉 . Stress appraisal and coping.NY : Springer Publishing Company.
- Selye, H. 〈1956〉 . The stress of life. NY : McGraw-Hill.

#### 專題研討會論文

- 洪聰敏 (2005 年 7 月): **為何運動在抒壓有特別角色**。洪聰敏 (主講人), 由運動的心理益處來激勵運動參與。2005 年台灣區體適能與健身運動從業人員心理技巧工作坊, 國際會議廳。
- 洪瑩慧 (2005 年 6 月): **地下室手記—舞蹈治療於慢性精神分裂病之運用**。Ilene Fox (主持人), 身體、動作、舞蹈—身心靈三位一體。2005 國際學人舞蹈講座暨全國研究生舞蹈學術研討會, 國立台灣體育學院。
- 劉美珠 〈2003 年 9 月〉 **身心學導論**。
- 2003 **舞蹈與動作療法研習會**, 研習手冊, 民 92 年 9/6-7, 台北體育學院舞蹈教室
- 2004 **國際身心教育動作教育研討會**, 研習手冊, 民 93 年 11/27-28, 國立台東師範學院。