

國立臺灣體育大學（臺中）
National Taiwan Sport University
體育舞蹈碩士班碩士學位論文

國內大專校院舞蹈系學生其 A 型行為、認知風格
與表演焦慮關係之研究
THE RESEARCH OF CORRELATION AMONG TYPE A
BEHAVIOR、COGNITIVE STYLE AND PERFORMANCE
ANXIETY IN DANCE MAJOR STUDENTS



研究生：林佩君 撰
指導教授：羅雅柔 博士

中華民國 97 年 12 月

論文名稱：國內大專校院舞蹈系學生其 A 型行為、認知風格與
表演焦慮關係之研究

院校所組別：國立台灣體育大學(臺中)體育舞蹈碩士班

總頁數：141 頁

畢業時間及提要別：九十七學年度第一學期碩士學位論文

研究生：林佩君

指導教授：羅雅柔 博士

中文摘要

本研究旨在探討國內大專校院舞蹈系學生其 A 型行為、認知風格與表演焦慮之關係研究。研究對象以國內五所大專校院舞蹈系學生為主。本研究方法採用問卷調查研究法，而以國內五所大專校院舞蹈系學生為研究對象，一共發出 243 份問卷，回收 222 份有效問卷。

本研究利用 SPSS Windows12.0 統計套裝軟體進行分析，結果如下：

- 一、舞蹈系學生的舞蹈表演前焦慮高於舞蹈表演後焦慮。
- 二、不同背景變項的舞蹈系學生在表演焦慮、A 型行為與認知風格的差異分析，有部分達顯著差異存在。
- 三、舞蹈系學生其 A 型行為與表演焦慮有顯著差異。
- 四、舞蹈系學生其認知風格與表演焦慮的差異分析，部分達顯著差異。
- 五、舞蹈系學生其 A 型行為對表演焦慮以時間緊迫因素最具有影響力。

本研究藉此提供舞蹈教師、編舞者、舞蹈工作者與未來學者在舞蹈教學與相關研究領域的參考外，更提出建議做為日後改善依據。

關鍵字：表演焦慮、A 型行為、認知風格

Abstract

The subject of this research focuses on the relationship between type A behavior, cognitive style and performance anxiety among students of the dance department within local universities. The research subjects were dance major students from five local universities. A survey of the students' response to a set of questionnaire was distributed to 243 students, and 222 valid replies were collected.

The research was analyzed using SPSS Windows12.0 statistic software, and the following results were found:

1. The degree of anxiety amongst pre-dance performance students was higher than post-dance performance students.
2. significant difference between performance anxiety, type A behavior and cognitive style exists in students with different backgrounds.
3. Variance between type A behavior and performance anxiety in students was also significantly different.
4. In the analysis of variance between cognitive style and performance anxiety of the students, partial reach significant different .
5. The time urgency factor is the most influential in type A behaviour versus performance anxiety in the target students.

Key words: Performance anxiety, Type A behavior, Cognitive style

謝 誌

一千多個日夜，這一路走來，在時間的脈絡中回想過往，歷經了許許多多的開心、難過、失望、抉擇、甚至是放棄，但很幸運的，總是會有許多人在我身邊陪我哭泣、給我溫暖及鼓勵，因為有你們的支持與力量，讓我不放棄的走下去，在下文中，我要誠心的感謝一路以來陪在我的身邊的人。

首先感謝我的指導教授羅雅柔博士，除了在研究上的授業解惑之外，更讓我的研究生涯上給予最大的發揮空間，並不厭其煩的逐句逐字的修改論文細節，耐心指導及提供諸多寶貴意見，無論在研究或是生活細節上遇到難題時，深刻的感受到老師的照顧與支持，在論文撰寫的過程中，當我想放棄或低潮時，更給予殷切叮嚀與關心。另外，感謝口試委員蔡俊傑教授，當我為數字遊戲頭痛時，蔡教授總是撥空耐心指導，讓我在統計領域上得到無限的收穫。感謝校外口試委員王延煌校長，每一次的口試都辛苦的從嘉義來給予我嚴格的建議與指教，讓我精進許多。感謝系上陳碧涵老師，激勵我充實學術上的知識，並帶領我從煩亂的思維中，釐清出正確的研究方向，感謝黃建彪老師，每次在校園遇相遇時，給予我大大的擁抱，以及一句句的加油聲，讓我更有力量。感謝系上的大家長王玉英主任，教導我待人處事的道理，給予支持並指導，使我一路來受益匪淺。

還要感謝大學同窗也是碩士班的學長姐繼良、欣穎、于貞、筱玫，在我最低潮的時後，總是在我的身邊鼓勵我，給我無限的勇氣往前走。感謝遠在北部的同學佳伶、雅琇、惠芳與曉玲，在我最需要你們的時後，你們總是用溫暖的聲音替我加油打氣，讓我不會感到孤單與無助，感謝碩士班同學與學弟妹的支持、協助與鼓勵，及一路陪在我身邊的黑大仔，包容我的一切

一切，我會永遠放在心上。

最後感謝我最愛的父母親，每當我任性的哭喊著要放棄時，總是有耐心的開導我，您們無時無刻關心我的健康與安全，也一直擔心我的人生會遇到多少瓶頸與坎坷，從小到大不曾放棄培育我，一路支持我在舞蹈這條道路上，感謝我的姐姐，在我最需要你的英文專業時，總是吼～一聲後，還是默默的協助我完成，感謝我的哥哥，每次想要關心我卻又怕打擾到我的問候電話...我的家人，謝謝你們。

碩士論文的完成，是一趟充實的旅程，衷心感謝幫助過我的人，誠心的邀請你們與我分享這一刻。碩士學位的完成不是結束，而是我人生另一個階段的開始，相信當我踏出新的人生第一步時，是帶著師長與家人的諄諄教誨與期望一步一步往前走。

林佩君 謹誌
2008年12月

目 錄

中文摘要.....	i.
英文摘要.....	ii.
謝誌.....	iii.
目錄.....	v.
表目錄.....	vii.
圖目錄.....	ix.
第壹章 緒論.....	01
第一節 研究背景.....	01
第二節 研究目的.....	07
第三節 研究問題.....	08
第四節 研究假設.....	09
第五節 研究範圍.....	11
第六節 研究限制.....	11
第七節 名詞釋義.....	12
第八節 研究步驟.....	14
第貳章 文獻探討.....	15
第一節 表演焦慮之探討.....	16
第二節 舞蹈與表演焦慮之探討.....	20
第三節 表演焦慮與 A 型行為之探討.....	27
第四節 表演焦慮與認知風格之探討.....	42
第參章 研究方法.....	56
第一節 研究對象.....	56
第二節 研究工具.....	59
第三節 研究架構.....	63
第四節 資料處理.....	64
第肆章 結果與討論.....	65
第一節 舞蹈系學生舞蹈表演前、後焦慮之變化分析.....	65
第二節 不同背景變項下的舞蹈系學生其表演焦慮之差 異情形.....	70
第三節 不同背景變項下的舞蹈系學生其 A 型行為之差 異情形.....	80
第四節 不同背景變項下的舞蹈系學生其認知風格之差 異分析.....	91

第五節	舞蹈系學生表演前和表演後焦慮與 A 型行為相關情形.....	98
第六節	舞蹈系學生表演前和表演後焦慮與認知風格相關情形.....	104
第七節	舞蹈系學生其 A 型行對表演焦慮的解釋情形.....	110
第五章	結論與建議.....	113
第一節	結論.....	114
第二節	建議.....	122
參考文獻	一、中文文獻.....	124
	二、英文文獻.....	129
附錄一	問卷填寫同意書.....	132
附錄二	研究問卷.....	133

表 目 錄

表 2-1-1	國外學者對焦慮所做的定義.....	17
表 2-1-2	國內學者對焦慮所做的定義.....	17
表 2-2-1	表演焦慮反應類型.....	20
表 2-2-2	形成表演焦慮之相關研究.....	24
表 2-3-1	國內外學者對 A 型行為組型所做定義.....	29
表 2-3-2	A 型行為與焦慮的研究探討與發現.....	40
表 2-4-1	國外學者對認知風格所作定義.....	43
表 2-4-2	國內學者對認知風格所作定義.....	45
表 2-4-3	認知風格的分類.....	47
表 2-4-4	場地獨立/場地依賴之特性表.....	51
表 2-4-5	表演焦慮與認知風格之關係.....	53
表 3-1-1	描述性統計—學校、系所、學籍與人數表.....	57
表 3-1-2	描述性統計—施測學校與時間表.....	58
表 4-1-1	描述性統計—受試者基本資料分佈情形.....	66
表 4-1-2	單一樣本 t 檢定—舞蹈系學生表演焦慮變化分析表.....	68
表 4-2-1	單因子變異數分析—不同學校與表演焦慮差異表.....	70
表 4-2-2	單因子變異數分析—不同年齡與表演焦慮差異表.....	72
表 4-2-3	單因子變異數分析—不同習舞時間與表演焦慮差異表.....	73
表 4-2-4	單因子變異數分析—不同演出經驗與表演焦慮差異表.....	74
表 4-2-5	雪費事後比較分析—不同舞蹈系學生背景變項表演焦慮差異表.....	75
表 4-3-1	單因子變異數分析—不同學校與 A 型行為差異表.....	80
表 4-3-2	單因子變異數分析—不同年齡與 A 型行為差異表.....	82
表 4-3-3	單因子變異數分析—不同習舞時間與 A 型行為差異表.....	84
表 4-3-4	單因子變異數分析—不同演出經驗與 A 型行為差異表.....	85
表 4-4-1	單因子變異數分析—就讀不同學校與認知風格差異表.....	91
表 4-4-2	單因子變異數分析—不同年齡與認知風格差異表.....	92
表 4-4-3	單因子變異數分析—不同習舞時間與認知風格差異表.....	93
表 4-4-4	單因子變異數分析—不同習舞時間與認知風格差異表.....	94
表 4-4-5	雪費比較分析—舞蹈系學生背景變項與認知風格差異表.....	95
表 4-5-1	次數分配表—A 型行為之平均數與標準差分析表.....	98
表 4-5-2	Pearson 積差相關分析—表演前焦慮與 A 型行為分析表.....	99
表 4-5-3	Pearson 積差相關分析—表演後焦慮與 A 型行為分析表.....	100
表 4-6-1	描述性統計—藏圖測驗之反應分析表.....	104
表 4-6-2	描述性統計—藏圖測驗之次數分配表.....	105
表 4-6-3	獨立樣本 t 檢定—表演前焦慮與認知風格差異表.....	106

表 4-6-4	獨立樣本 t 檢定—表演後焦慮與認知風格差異表.....	106
表 4-6-5	Pearson 積差相關分析—表演焦慮與認知風格分析表.....	107
表 4-7-1	多元迴歸分析—表演前焦慮與 A 型行為變項分析表.....	110
表 4-7-2	多元迴歸分析—表演後焦慮與 A 型行為變項分析表.....	111

圖 目 錄

圖 1-8-1	研究步驟.....	14
圖 2-3-1	A 型行為組型人格—環境互動觀點.....	34
圖 2-3-2	A 型行為組型之認知社會學習理論.....	38
圖 3-3-1	研究架構圖.....	63

第壹章 緒論

本章緒論共分為八節，主要在說明研究背景、研究目的、研究問題、研究假設、研究範圍、研究限制、名詞釋義及研究步驟，茲分別敘述如下。

第一節 研究背景

溯自人類的原始社會起，即有舞蹈的產生，不論任何地區、任何場合、任何一個國家或種族裡都會有舞蹈的存在。如果舞蹈是表達人類心靈深處的喜、怒、哀、樂、愛、慾、畏等本能的情感，那舞者則是運用肢體語言來表達舞蹈的內涵，換言之，人體就是舞蹈表達的工具，也就是藉著人體的動作姿態來表現具體的意念。對一般人而言，大多看到的是舞者在燈光四射的舞台上展現肢體與情緒，卻忽略了舞者站在台上所面臨到的心理感受是甚麼。舞蹈是減低壓力的有效之模式(洪清一，1989)，但對某些舞者而言，舞蹈可能就會造成舞者產生壓力或焦慮的原因之一。

焦慮對個體人格的發展至為重要，近幾十年來，心理學界對焦慮問題之研究，極為重視，尤以臨床心理學為然，隨著科技的進步，社會的現代化，在高度工業化都市化的社會中，人

際之間的關係越來越複雜，競爭越來越激烈，個體在社會情境中所感受的壓力越來越大，心理的焦慮問題越來越增加，它不但影響個人的成敗，同時也關係於個人的行為適應與心理健康。焦慮反應是一種意識危險的信號，不但與外界危險有關，且與潛意識的動機有關，因此，焦慮反應必然與個體現在和過去的經驗都有相關，使我們不得不特別重視與研究這個問題。

舞蹈是身、心、靈三者的有機結合，並透過舞者的肢體語言來表達舞蹈的內涵與情感，舞者常常以台下的觀眾對於自己的評論與注目而感到顧慮，舞者對自我表現要求完美，因此有得失心的產生（引自鍾孟玲，1990），造成演出的品質，所以對舞者而言，舞蹈表演焦慮的心理常伴隨著舞者的演出生活。從張浣芸（1996）的研究中可以了解，通常表演焦慮不只發生在舞蹈演出上，也常常在音樂表演甚至戲劇舞台演出的表演者身上發現。張浣芸指出，成名歌 Debbie Bonne 認為表演焦慮使她不能照自己的意思去行事與唱歌；音樂家 Horowitz 承認自己年輕時每逢上台表演，都深感痛苦，有時甚不相信自已可以上台演出。由此可知，表演焦慮對舞者及表演者來說是心理難以克服的一環。因此，表演焦慮導致的演出失常，使許多優秀的藝術

表演者的演出表現大打折扣，這些表演者深受困擾，有些人甚至因此放棄表演工作而轉換人生跑道。

美國茱利亞音樂學院曾有心理治療師發現，在完成嚴格訓練的諸多表演者中，能夠真正上台從事表演工作者，大約只有1/3，其他的從此不再走向舞台，通常就是因為他們沒有辦法克服其本身的表演焦慮（Winer,1989；引自張浣芸，1996）。因此，舞蹈表演焦慮是許多舞蹈表演者所面臨且極需克服的問題，也是影響舞者舞蹈表現重要的心理因素。

在舞蹈表演情境中，舞者呈現在觀眾面前可能怯場而產生狀態性焦慮，因個別程度及特質性焦慮而有差異。導致舞蹈表演焦慮的原因很多，其內在的人格特質與認知風格為重要的影響因素（Wesner Noyes & Davis,1990；Craske Craige, 1984；Solar ,Davenport,& Bruehl,1969；Silverman & Sshmavonian，1962；引自汪榮才，2000）。在各種人格特質中，其中的A型性格可能與表演焦慮有密切的關係，而A型性格表現在外的行為稱為「A型行為組型」。A型行為組型（Type A Behavior Pattern，簡稱TABP）是在西元1959年由美國心臟病學家Friedman和Rosenman根據長久的臨床觀察，宣稱「A型行為組型」的人格

特質與冠動脈心臟病（Coronary Heart Disease，簡稱 CHD）的罹患率有關（林一真，1993）。

Friedman 和 Rosenman 認為 A 型行為組型是某種特殊人格特質的個體被特殊的環境所挑戰會激起的因應結果。二十世紀的工業社會中，人類經驗了早期社會未有的新壓力，刺激了競爭性、快速、敵意，而社會也對這樣的行為提供回饋，A 型行為組型因此蘊釀而生（楊淑蘭，1993），因此 A 型行為組型的產生，正與這樣的時代環境有關，有如此傾向之個體與環境產生交互作用之下，更促進了 A 型行為的產生。

A 型行為組型的主要行為特徵有：過度競爭、追求成就、攻擊性、敵意、有時間緊迫感以及具極端挑戰性，因此 A 型行為組型常可以在一個長期為更多成功而奮戰不懈的人身上發現（林一真，1989）。

楊淑蘭（1993）的研究也指出，A 型行為對個人的心理層面如焦慮、憂慮、壓力等亦有相當程度的影響。具 A 型行為組型者簡稱 A 型，相反之，不具以上行為特徵者，簡稱為 B 型（Type B）。B 型的人比較隨和、輕鬆、偶爾也會感受行為壓力或有些抱負和野心，但會以比較不具敵意的方式達成目標（林一真，

1989)。由於具 A 型行為特質的人好勝心強、求成心切，較容易產生焦慮的傾向，因此本研究推測 A 型行為組型與舞蹈表演焦慮具有某種程度上的關聯。

就認知風格的影響而言，認知風格與周遭環境是有相關性的 (Keefe, 1979; Lin & Ayle, 1996; Witkin, 1976, 引自楊如馨, 2000)。認知風格乃是一種人格特質，是個體在面對認知工作與學習情境時，所採用的一貫方式 (Kuhlen, 1968)，由於它的固定性與獨特性，使得不同認知風格的人，在同樣的情境中，會有不同的學習效果和表現。Verrion (1972) 發現場地獨立型的人會表現較主動、獨立、自我信賴與自信的特質，而場地依賴型的人則表現較被動、順從、缺乏自信的特質，並有顯著的焦慮傾向 (楊如馨, 2000)。

我國舞蹈人才之培養機構為國小、國中、高中、大學及研究所為主要系統，就讀舞蹈科系之學生必須經過一段時間嚴格的培訓及養成，因此都均具有極高的舞蹈肢體性向，雖然舞蹈科系之學生給人印象是活潑、外向、好動者，卻讓大眾忽略舞者們心理健康問題。在運動心理學界裡，解釋因人格特質所引起的運動競賽焦慮和運動競賽成績表現關係的理論和假設很多

，但在舞蹈相關方面的理論與假設卻是相當的少，其實舞蹈表演的焦慮和運動員所面臨的焦慮都是一樣的，兩者都必須公開的在觀眾或對手面前展開自己的身體能力，雖然不同的是運動選手必須面對競賽，而舞者是必須面對眾多觀眾的批評與比較，但是面對站在舞台上的舞者和運動員一樣，都是成為台下所有觀眾所注目的焦點，所以舞者所面對的表演焦慮之心理與運動員有類似之處（鍾孟玲，2000），因此，本研究應用國內外運動心理學及相關領域（音樂，舞蹈）心理學的理論等，探討國內大專校院舞蹈系舞蹈表演焦慮、人格特質及認知風格因素以幫助舞蹈系學生增進舞蹈表演品質，有其必要性。

第二節 研究目的

基於上述研究背景的闡述與分析，本研究目的如下：

- (一) 探討舞蹈系學生在舞蹈表演前、後表演焦慮的變化。
- (二) 分析不同背景變項下對舞蹈系學生對表演焦慮、A型行為、認知風格之差異情形。
- (三) 探討舞蹈系學生 A 型行為、認知風格與表演焦慮之間的關係。
- (四) 探究舞蹈系學生 A 型行為對表演焦慮的解釋力。
- (五) 依據研究之結果，擬出克服舞蹈表演焦慮之建議，做為舞蹈系學生學習之參考。

第三節 研究問題

根據上述研究目的，本研究提出下列研究問題：

- (一) 舞蹈系學生在表演前和表演後焦慮的變化為何？
- (二) 不同背景變項下的舞蹈系學生其表演焦慮的差異情形為何？
- (三) 不同背景變項下的舞蹈系學生其 A 型行為的差異情形為何？
- (四) 不同背景變項下的舞蹈系學生其認知風格的差異情形為何？
- (五) 舞蹈系學生的表演前和表演後焦慮與 A 型行為的相關程度為何？
- (六) 舞蹈系學生的表演前和表演後焦慮與認知風格的相關程度為何？
- (七) 舞蹈系學生之 A 型行為是否能有效的解釋舞蹈表演焦慮？

第四節 研究假設

本研究針對研究問題，提出以下假設：

假設（一）舞蹈系學生舞蹈表演前、後表演焦慮有顯著差異。

假設（二）不同背景變項下對舞蹈系學生表演焦慮有顯著差異。

2-1 舞蹈系學生就讀學校不同與表演焦慮有顯著差異。

2-2 舞蹈系學年齡不同與表演焦慮有顯著差異。

2-3 舞蹈系學生學習舞蹈時間不同對表演焦慮有顯著差異。

2-4 舞蹈系學生表演經驗不同對表演焦慮有顯著差異。

假設（三）不同背景變項下對舞蹈系學生其 A 型行為有顯著差異。

3-1 舞蹈系學生就讀學校不同其 A 型行為有顯著差異。

3-2 舞蹈系學年齡不同其 A 型行為有顯著差異。

3-3 舞蹈系學生學習舞蹈時間不同其 A 型行為有顯著差異。

3-4 舞蹈系學生表演經驗不同其 A 型行為有顯著差異。

假設（四）不同背景變項下對舞蹈系學生其認知風格有顯著差異。

4-1 舞蹈系學生就讀學校不同其認知風格有顯著差異。

4-2 舞蹈系學年齡不同其認知風格有顯著差異。

4-3 舞蹈系學生學習舞蹈時間不同其認知風格有顯著差異。

4-4 舞蹈系學生表演經驗不同其認知風格有顯著差異。

假設（五）舞蹈系學生表演前和表演後其焦慮情形對 A 型行為有顯著相關的存在。

假設（六）舞蹈系學生舞蹈表演前、後表演焦慮對認知風格有顯著相關的存在。

假設（七）舞蹈系學生之 A 型行為對舞蹈表演焦慮有顯著的解釋力。

第五節 研究範圍

(一) 本研究僅就 A 型行為性格、認知風格與舞蹈表演焦慮之關係進行探討。其他影響舞蹈表演焦慮的人格特質與認知風格的因素很多，並未能列為本研究範圍。

(二) 本研究目的之一是在探討舞者演出前、後所產生的表演焦慮之變化，為了不干擾舞者演出情緒，因此採回溯性方式進行施測，舞者演出結束的後一天統一施測問卷。

第六節 研究限制

本研究是以國內大專校院舞蹈系學生為研究對象，因此研究結果並不能反應在專業舞者、國高中舞蹈班、國小舞蹈班或沒有演出經驗的舞者。

第七節 名詞釋義

(一) 表演焦慮 (performance anxiety)

表演焦慮又名舞台恐懼，是指個體在公開場合中表演，由於眾人的目光帶來壓力，因此產生身心上一些不舒服、不自在的反應，包括恐懼、緊張、焦躁等情緒反應，以及流汗、僵硬、發抖等生理反應（引自楊如馨，2000）。

(二) A 型行為 (Type A behavior)

所謂「A 型行為」是「A 型行為組型」(Type A behavior pattern) 的略稱。林一真 (1991) 認為 A 型行為係指在外顯現的人格特質，表現出時間的緊迫感、追求競爭成就與敵意攻擊行為。在本研究中之 A 型行為是指受試者在林一真 (1990) 所編製的量表，分為時間緊迫感、努力競爭與成就及攻擊性與敵意，所得之分數。

(三) 認知風格 (cognitive style)

認知風格，是種認知的功能，是一個人處理訊息的偏好或習慣，代表人在知覺、思考、記憶、和解決問題時，所使用的獨特訊息處理型式，是個人思考和學習慣用的方法。

(四) 場地獨立 (field-independent)

是指個體在學習環境中，偏好於分析的或非分析的傾向，場地獨立者，容易從知覺背景中獨立出來而感知事物的特徵。

(五) 場地依賴 (field-dependent)

是指個體在學習環境中，偏好於分析的或非分析的傾向，場地依賴者，則常受背景中潛藏之內容所左右。

第八節 研究步驟

本研究在準備階段部份先藉由研究背景的陳述，並詳列出研究目的，再透過相關的文獻探討。在執行階段，先建立研究假設與研究架構，再發放並回收問卷、資料分析並檢定假設，最後結束階段，依據結果進行討論與建議。

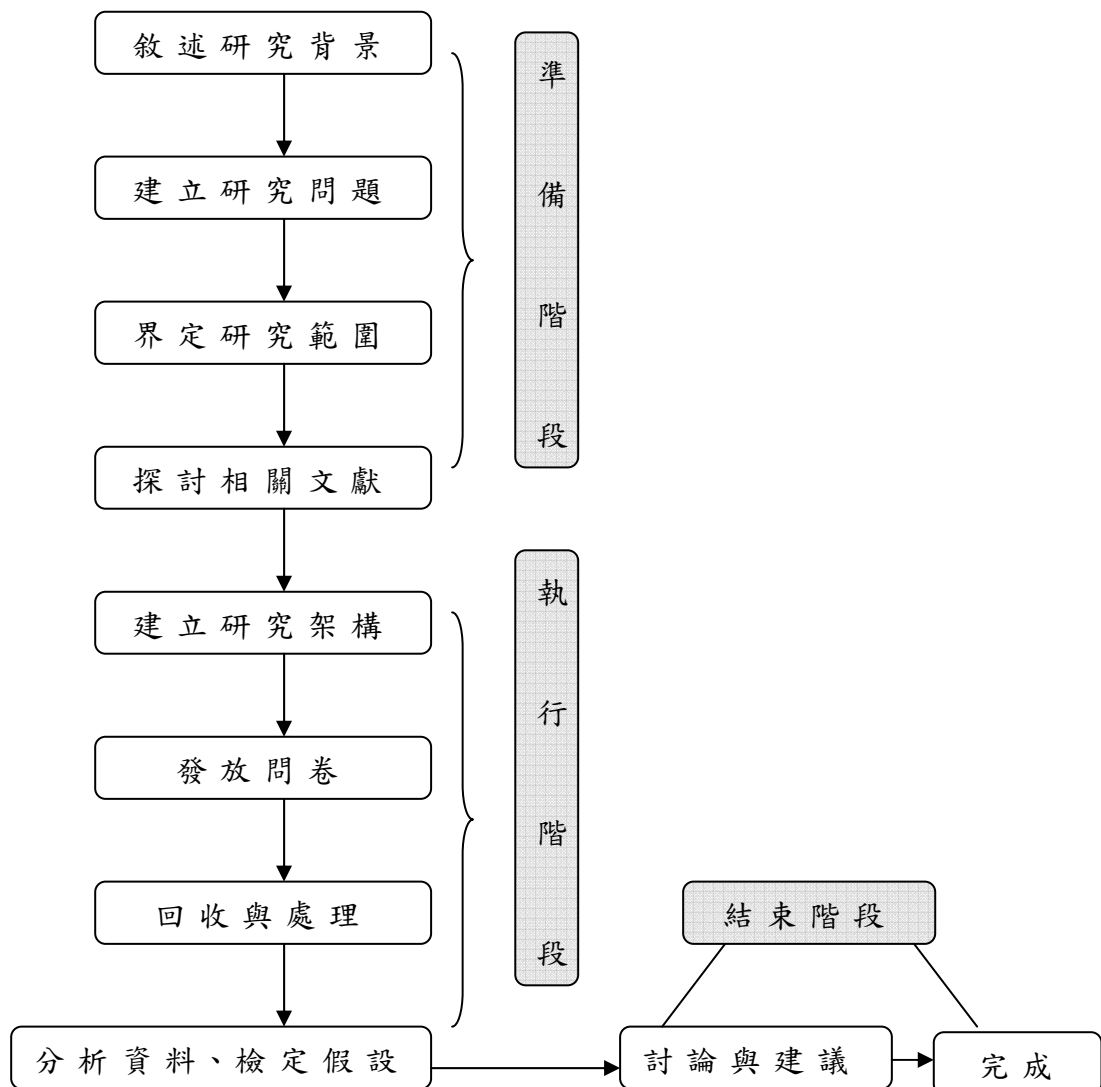


圖 1-8-1 研究步驟

第貳章 文獻探討

對於坐在台下的觀眾而言，欣賞一場完美的表演是理所當然的，但對舞者來說，一場零失誤的演出將產生極大的壓力與焦慮，舞者在舞台上力求表現完美，因此容易造成得失心，但越要求自己的表現，往往容易產生失誤，造成演出失常，影響演出品質。本研究針對舞蹈表演焦慮與 A 型行為人格特質、認知風格之關係做探討，並加以分析，擬成四大部份來說明：第一節為表演焦慮的探討，先對焦慮定義做分析，再說明焦慮所帶來的表演焦慮之重要性。第二節針對舞蹈與表演焦慮之探討，欲了解舞蹈與表演焦慮之間的相關性。第三節為 A 型行為的理論與相關研究，針對 A 型行為的定義、特徵與相關理論做探討。第四節為表演焦慮與認知風格之關係，就認知風格的定義、分類、場地獨立性/場地依賴性理論分別詳述；再論及表演焦慮與認知風格之關係相關研究探討。

第一節 表演焦慮之探討

焦慮 (anxiety) 是一種正常的情緒，也是我們生活中必然存在的，一旦引起焦慮，我們的身體也會產生一系列的反應。隨著社會型態的轉變，生活步調亦趨緊張及複雜化，尤其最近經濟景氣不佳，股票大跌、工廠倒閉、產業外移、失業...等；這一連串的事件中人們的情緒受到極大的波動，在諸多的情緒中「焦慮反應」是最常見的，焦慮是為了因應威脅而產生的，它是飄浮不定、有不安、煩躁、擔心甚至慌張的感覺（郭秀美，1999）。雖說焦慮情緒的產生是一種正常的情緒狀態，但是過度且不切實際的焦慮產生，卻會影響日常生活的正常功能。

焦慮的症狀有輕、有重，也有形式不一的表現，常見如顫抖、肌肉緊繃、坐立不安、戰戰兢兢、易受驚嚇、煩躁、心悸、胸悶、冒冷汗、口乾、頭暈，嚴重的甚至強烈到以為自己要死掉或失控，如恐慌發作即是最嚴重的例子。而焦慮意義之界定中外學者各有看法，經由文獻整理如表 2-1-1 及表 2-1-2：

表 2-1-1 國外學者對焦慮所做的定義

學者	焦慮之定義
Mischel(1971)	焦慮的經驗涉及恐懼的緊張感或鄰近危險的害怕，並伴隨有自發性的生理反應。
Spielberger(1971)	所謂的焦慮指的是一種暫時性的情緒狀態，其特徵為對緊張、憂慮、自主神經系統亢奮、感覺主觀而有意識的知覺。
Horne&Matson(1977)	焦慮是由內在的衝突而形成外在不安與無助的情緒，是一種個體自以為渺小而舉無輕重的主觀經驗。

資料來源：研究者整理

表 2-1-2 國內學者對焦慮所做的定義

學者	焦慮之定義
張春興（民 80）	焦慮是由緊張、焦急、憂慮、擔心、恐懼、不安等感受交織而成的複雜情緒。
朱敬先（民 82）	焦慮乃是一種與怕懼有關的情緒狀態，是一種空泛，原因不明不安狀態。 焦慮是個體在沒有把握應付環境，
洪清一（民 86）	因不可知的未來而感到威脅時，產生的一種由恐懼、憂慮交織而成的迷惘感受。

資料來源：研究者整理

適當程度時，會有最佳的成績表現；但是當覺醒綜合以上學者的看法，焦慮是一種暫時性的情緒狀態，個體在沒有把握應付環境，而感到威脅時，會產生緊張、焦急、憂慮、擔心、恐懼、不安等迷惘感受。

Cattell 和 Scheier (1958) 將焦慮分為特質焦慮 (trait anxiety) 和情境焦慮 (state anxiety)。特質焦慮是指個體本身一種穩定而持續的內在特質，並非由外在刺激所激發；情境焦慮則是個體處在某種情境之下，因外界的種種因素所造成一種暫時性的情緒反應，一旦情境不在了，焦慮自然也就消失了。本研究主要探討國內舞蹈系學生的表演焦慮之關係，因此針對舞蹈表演焦慮來說既是一種情境焦慮，但也會受到個人特質焦慮的影響。

表演焦慮又名舞台恐懼 (Crask & Craig, 1984; Wesner et al., 1990)，是指個體在公開場合中表演，由於眾人的目光帶來壓力，因此產生身心上一些不舒服、不自在的反應，包括恐懼、緊張、焦躁等情緒反應，以及流汗、僵硬、發抖等生理反應 (引自楊如馨，2000)。

張浣芸（1996）認為是表演者在演出、表演或表現的情況下，會因情境壓力而引發的焦慮感。而演出、表演或表現的情境，主要是指藝術類如音樂、舞蹈、戲劇等活動，或是體育性的活動、語言表達的活動等。

黃久玲（1999）認為表演焦慮是一種特殊的焦慮型式，是在公開場合表演，感受台下眾目睽睽的目光所產生的壓力，而在生理與心理上產生種種不愉快，不舒服的感受。

汪榮才（2000）認為表演焦慮是指個體在面臨公開表演的壓力時所產生的緊張不安、恐懼害怕等情緒上與心理上的反應，進而在生理上造成手腳發抖、肌肉僵硬、心悸等症狀，以至嚴重影響其演出的品質。

Sweeney & Horan（1982）認為音樂表演焦慮是個體一種特別的行為組型，用以對外與（或）內在的刺激狀態產生反應。Cox Kenardy（1993）認為音樂表演焦慮是一種焦慮的情境表徵，在演奏中出錯或無法在眾人面前掌控自己動作時產生的害怕。

因此，表演焦慮既是指在公開的場合中，對外呈現個體的才能（例如：舞蹈、音樂、戲劇、體育、繪畫等），但在表演過程裡，害怕出錯而造成緊張不安、恐懼、焦躁的情緒反應。

第二節 舞蹈與表演焦慮之探討

一、舞蹈表演焦慮的反應症狀

在觀眾注目（欣賞與評價）下的舞蹈情境中，舞者對自我要求完美的表現，往往容易造成得失心，害怕演出失常，因而舞者表演焦慮的心理常伴隨著舞者的生活（鐘孟鈴，2000）。譬如一位舞蹈家在演出當下，如果觀眾耳語外在情境下，加上自己本身若產生負面想法的內在因素，就會導致分心、緊張、心跳加快、流手汗、臉部扭曲、動作僵硬等身心反應，這些反應可能使個體在演出中錯誤頻頻，又成為焦慮的原因，造成更多的身心反應，如此循環不已因而降低演出水準（Sweeney & Horan，1982）。

Ely（1991）認為表演焦慮有四個主要成分，分別為生理成分、認知成分、行為成分、心理成分，如表 2-2-1。

表 2-2-1 表演焦慮反應類型

類型	反應症狀
生理成分	表演者在面臨表演焦慮時，生理上會產生交感神經活躍的狀態，反應出來的現象有心跳加速、冒汗、呼吸急促、發抖或身體內部其他方面的改變。

表 2-2-1 表演焦慮反應類型 (續)

類型	反應症狀
認知成分	表演者會產生一些負面的想法，例如會認為自己缺乏信心、能力不足，無法集中注意力。
行為成分	表演者會出現一些不尋常的舉動，藉以逃避壓力情境，如來回踱步、借酒澆愁等。
心理成分	表演者會對壓力情境產生負面的知覺，出現擔心演出失常、害怕失敗、痛苦等感覺，或是處於想要表現的慾望與害怕被批評的矛盾之中。

資料來源：楊如馨 (2000)；研究者整理

二、舞蹈表演焦慮對演出所造成的影響

舞者通常在知覺壓力的情境下產生焦慮心理，身體分泌腎上腺素和去甲腎上腺素，引起覺醒 (arousal；或稱喚醒、激發) 反應。當人體的覺醒產生變化時，便深深影響人體活動的程度 (盧俊宏，2000)。當舞者覺醒升高的時候，心跳加快、血壓上升、肌肉張力增加、呼吸加速、體溫上升等等，可能使他 (她) 展現羚羊般輕巧的跳躍能力，和快速、精準、俐落的旋轉。但是，過度的覺醒 (over aroused) 也可能使舞者動作僵硬、呆板；

雖然很用力的跳卻跳不高；很使勁的旋轉，卻左右搖晃，顯得笨拙。當舞者覺醒降低的時候，也可能很輕鬆自在的轉圈，超乎平常的舞蹈實力。但是，過低的覺醒（under aroused）也有可能使舞者一點活力都沒有，在台上的表現總是感覺心有餘而力不足，造成表演的失常（盧俊宏，2000）。

舞蹈心理學家，泰勒（Taylor，1995）在舞蹈心理學一書中，即應用 Yerkes 和 Dodson 所提出的倒 U 字型假說，說明適當的覺醒水準（optimal arousal level）為影響舞者最佳表現的關鍵因素，並解釋覺醒水準的高低舞蹈表現的關係成對稱曲線關係。當個體的覺醒水準很低時，通常表現不會理想；隨著覺醒水準上升時，表現逐漸的改善，而當覺醒上升到某一程度超過此最適當覺醒水準時，則表現又會呈對稱性的逐漸衰退。焦慮所產生的覺醒最好不要太高或太低，太高容易使舞者肌肉僵硬、動作不協調、舞蹈技巧表現失常；而覺醒太低則使身體感到懶散和缺乏活力，舞蹈的水準表現也難發揮（盧俊宏，2000）。

由於焦慮對表演者並非全然為負面，因此有些心理學家將焦慮分為促進焦慮（facilitating anxiety）與干擾焦慮（debilitating anxiety）兩種類型（Alpert & Haber，1960）。促進焦慮

是指能夠激發個體工作動機的焦慮，適度的促進焦慮對於表演者的演出會有正面的作用；一旦焦慮太強，超過了表演者所能負荷的程度，就會妨礙到表演者的品質，成為一種干擾焦慮了。在 Craske 和 Craig (1984) 的研究中，也證實了高焦慮有礙於演出品質的說法 (楊如馨，2000)。

Wolpe (1958) 認為表演焦慮從生理和心理兩方面影響表演水準。在生理上因為焦慮引起肌肉緊張，破壞演出中肌肉動作的準確度與協調性；在心理上因為焦慮所產生分心、注意力無法集中 (引自張浣芸，1996)。

三、形成舞蹈表演焦慮之因素

國外針對舞蹈與焦慮相關的研究，大部分為舞蹈對一般人焦慮減少的效果 (如 Leste & Rust, 1984)。而專門對舞蹈表演焦慮的來源及處置並不多見。在舞蹈心理學的實證研究中，主要認證認知、行為、情緒、思想的相關，例如：舞蹈團體參與 (行為) 對體適能和自我概念 (認知) 的影響 (Black、Hunter、Hilyer & Harrison, 1988)。舞蹈動作學習 (行為) 和焦慮 (情緒) 的相關 (Fiasca & Peter, 1993)。舞者的身體形象 (認知)、人格特質和舞蹈經驗 (行為) 相關 (Radell、Adame、Johnson &

Cole, 1993)。

然而，很少舞蹈心理學的研究是以理論性的途徑來探討什麼心理因素對舞者的焦慮心理產生關鍵性的影響。最近國際運動心理學界逐漸以社會認知的觀點來探討個人人格和社會認知上的差異對運動競賽焦慮影響的趨勢來看（盧俊宏，2000）。楊如馨（2000）懷疑舞者人格和社會認知上的某些因素，可能對舞蹈表演焦慮有很重要的影響。學者對形成表演焦慮的因素有各種不同的看法，張浣芸（1996）將這些因素分為情境因素與個人因素兩大類，其中情境因素包括觀眾及演出的性質，觀眾的數量、地位、行為、同質性、熟悉度等，以及演出是否為比賽或考試性質，甚至是獨舞或群舞等都會影響到台上的情緒。

以下列表為學者對於如何形成其表演焦慮之相關研究：

表 2-2-2 形成表演焦慮之相關研究

形成因素	學者	反應
性別方面	Abel & Larkin (1990)	在考試與臨時表演的情下，男性的血壓升高量比女性來的多，且表演前，女性的自信心較男性為高。

表 2-2-2 形成表演焦慮之相關研究 (續)

形成因素	學者	反應
演出經驗	Step toe & Fidler (1987)	職業表演者的表演焦慮最低；業餘表演者的演出經驗與表演焦慮呈負相關；學生表演者的演出經驗與表演焦慮則呈正相關。
	Petrovich (1990)	演出經驗與表演焦慮無關，但表演者認為自己的演出成功的次數越多，其表演焦慮就越低。
	Wesner (1984)	表演焦慮與神經質的人格特質有關，其中在女性的出現率有比男性為高。
人格特質	Petrovich (1990)	高特質焦慮的人面對演出壓力時，對生理的喚起比一般人敏感，對演出結果較會以負面的態度處置。
	Lehrer, Goldman & Strommen (1990)	越是擔心自己會有及焦慮所產生的負面影響之表演者，其焦慮反應就越明顯。
認知因素	Ely (1991)	個體對各種情境的知覺大多是由其本身的經驗所塑造的。觀眾或評量者在公開演出時帶來壓力，使表演者因害怕批評而失去信心，造成演出失常。

表 2-2-2 形成表演焦慮之相關研究 (續)

形成因素	學者	反應
認知因素	Haid (1999)	準備不足或想表現出超乎平時水準的企圖心，都可能會導致表演者在演出的過程中或在演出前的準備時期產生表演焦慮。
學習時間	Appel (1979)	高焦慮的情境下，接受過較為長久訓練的學生之表現，比接受訓練較短的學生來的好。
重要他人因素	汪榮才 (民 89)	表演者的家長、老師、同學對其平常與表演時的態度，會影響其表演焦慮程度。

資料來源：研究者整理

綜合以上學者看法，形成表演焦慮不只是觀眾的欣賞與評價之外，還包括了性別因素、演出經驗、學習時間、認知因素、人格特質、甚至是重要他人因素也都含括在其中，這些不管是外在還是內在因素，都可能會導致舞蹈表演者產生舞蹈焦慮。

第三節 表演焦慮與 A 型行為之探討

一、A 型行為組型的歷史背景

早在十八世紀末期即有許多學者發現某種行為組型的人，比較容易罹患冠狀動脈心臟病（Coronary Heart Disease），簡稱 CHD。1950 年代以前，臨床心理學家已經觀察到具有努力、驅力、野心、攻擊性等特定的人格或行為特徵可能是傾向冠狀動脈的個體（楊淑蘭，1993）。

直到 1959 年，美國兩位心臟病學家 Mayer Friedman 和 Ray Rosenman 在西方合作團體研究（Western Collaboration Group Study，簡稱 WCGS）進行一系列探討人格行為因素和神經系統在 CHD 所造成影響的臨床實驗研究後，將具有冠狀動脈行為組型命名為 A 型行為組型（Type A Behavior Pattern，簡稱 TABP），這些行為與時間長期的緊迫感、無耐性、追求成就、競爭、敵意有關，Friedman 和 Rosenman 以「A 型行為組型」來稱呼此特徵行為組型，是期望契合他們所觀察的行為，同時避免暗示心理不正常的意義與避開可能和精神醫學專業領域的爭論。1960 年代開始，WCGS 便展開一連串 A 型行為組型與冠狀動脈心臟病的研究，從 WCGS 的研究報告確定 A 型行為組型與冠狀動

脈硬化的程度有關（陳靜華，2003）。

1974年，由於出版了 *Type A Behavior and Your Heart* 一書，掀起了研究「A型行為組型」的熱潮，在1970年代以後，A型行為組型在心理學上的研究有兩個主要目標：1. 確認A型與B型的行為特質。2. 確定A型行為組型研究的心理學基礎 (Strube, 1987)。A型行為特徵已被一般人肯定，後續人有更多學者投入A型行為組型的臨床觀察和實徵研究，期望能對A型行為組型與身體健康、工作成效、生活滿意度、負向情緒等作深入研究。

二、A型行為的定義

A型行為的概念最早是由Dunber在描述冠狀動脈心臟病人時即提出，他指出，這類病人的特徵是控制不住力爭成功的衝動、自制力高（引自陳慧倫，2003）。1959年，心臟病學家Friedman和Rosenman在Western Collaoration Group Stud (WCGS) 的一系列臨床研究，探討人格行為因素和神經系統對冠狀動脈疾病 (CHD) 所造成的影響。他們在看診的過程中發現求診病人總是準時來看診，而後匆匆離去，且候診時只坐椅子前端邊緣、神色焦急。當初，他們認為這是「忙病」，後來便將這

些行為組型正式命名為「A型行為組型（Type A Behavior Pattern，簡稱TABP）」，簡稱A型或A型行為。經過多年來許多學者的研究，對A型行為組型的定義分別提出自己的看法，以下列出長年研究A型行為組型學者們對A型行為組型的解釋與定義：

表 2-3-1 國內外學者對 A 型行為組型所做定義

學者	A 型行為組型定義
Jenkins (1971)	A 型行為組型具有強烈的競爭性、追求成就、具攻擊性、急躁、高度警覺性、說話快速、臉部肌肉緊張、生活充滿壓力等。
Friedman & Rosenman (1974)	可以從長期投入成就追求而不斷奮鬥，且期望在最短的時間內完成最多事，是一種行動與情緒的情節（action-emotion complex），如果必要時它會起而對抗防礙他的人或事。
Glass (1977)	A 型行為者知覺外在環境構成威脅時，會更加努力，以企圖再度控制外在環境。
Geber (1996)	急於追求成功和認同，對自己成就很少感到滿意，驅策自己往前衝，對家人與人際關係也不滿意，常疏遠親密的家人和朋友。
林一真 (民 78)	強烈的事業心及競爭的鬥志，經常掛記著工作的完成進期限，是一種時間緊迫感。

表 2-3-1 國內外學者對 A 型行為組型所做定義 (續)

學者	A 型行為組型定義
楊淑蘭 (民 78)	個體表現過度競爭、追求成就、攻擊性、敵意、缺乏耐心、說話大聲劇烈、有時間壓迫感、致力克服環境障礙、具極端挑戰性之行為特徵。
黃玉臻 (民 86)	一種行動與情緒的複合體，可以從一個長期積極投入、不斷的追求成就，並想在最短時間內完成最多事情的人身上觀察到，必要的時候，他會不惜與環境中的他人或事物採取對立的態度。

資料來源：研究者整理

由上述學者的理論中可以得知 A 型行為的主要特徵是：過度競爭、敵意、沒有安全感，時間壓迫感，高度攻擊性及缺乏耐心等有關。

三、A 型行為的特徵

(一) Friedman 和 Rosenman 的觀點

對於「A 型行為組型」最早統整性描述的應始於 Friedman 和 Rosenman (1974) 兩人經過長期的研究觀察後，所提出的 A 型行為組型之特徵如下：

- a. 持續而強烈的驅力，期望達成不很明確，但全力追求自我選擇的目標。
- b. 極端的渴望與他人競爭。
- c. 執意追求認知與成就的進步。
- d. 同時做很多事，並對每件事訂定最後期限。
- e. 習慣性加速運作身體的各項生理與心理功能。
- f. 超乎常人的生理與心理警覺性。
- g. 攻擊和敵意的情感。

這些行為特徵對心理層面如焦慮、憂鬱、壓力等亦有相當程度的影響（賴靜瑩，1999）。

（二）Jenkins 和 Zyzanski 的觀點

Jenkins（1971）根據 Friedman 和 Rosenman 所研究的結果加上自己臨床和實徵研究的經驗，提出 A 型行為組型具有下列特徵：強烈的競爭性、追求成就、具攻擊性、急躁、高度警覺性、說話快速、臉部肌肉緊張、生活充滿壓力等（引自陳靜華，2003）。

Jenkins（1964）和 Zyzanski（1979）根據實徵研究的結果指出 A 型行為至少有以下三項互為獨立的行為症候群（Behav

ior Syn-droms) (引自楊淑蘭 1993) :

1. 因素 S—速度與缺乏耐性因素 (speed and impatience, Factor S): 易怒、愛催促別人、吃東西快、做事快、說話快;
2. 因素 J—工作投入因素 (job involvement, Factor J): 過度勞力工作, 喜愛為工作設定期限、以「量」來評量工作價值、有較高的工作壓力;
3. 因素 H—努力與競爭因素 (hard-driving and competitive, Factor H): 努力、苦幹、機警、且富競爭性。

(三) Glass 的觀點

Glass (1977) 從環境控制的觀點解釋 A 型行為特質, 主要包括三個向度:

- a. 攻擊 (aggression) 敵意 (hostility);
- b. 缺乏耐性 (impatience) 或時間緊迫 (time urgency);
- c. 追求競爭性成就 (competitive achievement striving)。

綜合以上學者之觀點可知不管是從哪個學派或理論, 其 A 型行為的特徵都可以歸納為具有強烈競爭性、努力追求成就、缺乏耐性、有時間緊迫感、講求速度、具有攻擊性及敵意。

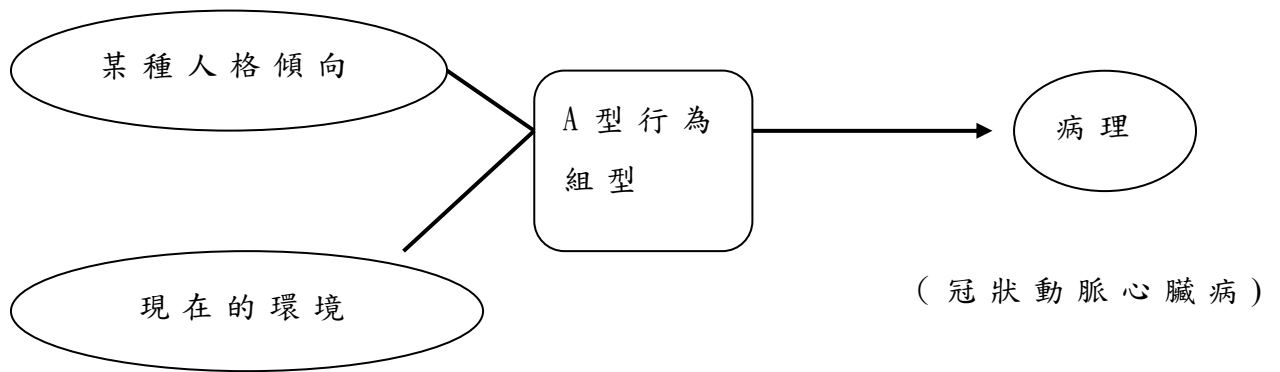
四、A 型行為的形成

關於 A 型行為的形成，學者們亦提出各種不同的觀點加以解釋。國內學者楊淑蘭（1993）、李嗣蕙（1995）、施佩芳（2000）等人將這些理論歸納為人格－環境互動觀點、環境控制觀點、模糊的評量觀點、生態學觀點、工作觀點、生物心理社會交互觀點、自我評估觀點、心理分析觀點（不安全狀態觀點）、認知社會學習理論、成份分析觀點等十大類。以下研究者篩選較為與研究相關的重要幾個理論，整理如下：

（一）人格－環境互動觀點

Friedman 和 Rosenman（1974）認為 A 型行為組型是某種特殊人格特質的個體被特殊環境所挑戰或激發的因應結果。

Rosenman（1978）指出 A 型行為組型不可能是由人格屬性單獨產生的，而是由特殊人格屬性與周遭環境交互作用產生的生活風格。Gerdes 和 Sidler（1985）認為此一觀點的 A 型行為有兩個必備條件，如圖 2-3-1 所示：



(譯自 Gerdes & Sidler, 1985; 引自蔡志明, 1988, 16 頁)

圖 2-3-1 A 型行為組型人格－環境互動觀點

Rosenman 和 Chesney (1982) 特別強調，假設個體所面臨的環境挑戰夠大的話，任何人都有可能反應出 A 型行為。

(二) 環境控制觀點

Glass (1977) 認為 A 型行為是個體對環境中無法控制的刺激 (壓力) 之因應行為。具有「A 型行為組型」之個體面對環境控制的威脅時，常會產生過度反應 (hyperresponsiveness)，例如提高生理或心裡的警覺，加快行動、表現努力工作、不顧疲倦，甚至提高競爭性企圖控制壓力事件，但若這些努力仍對控制環境無助益時，A 型行為者會感到難過、挫折、生氣，形成無助感 (helplessness)。而 Glass (1977) 認為 A 型行為與引起無力感的生活事件的交互作用，可能是 CHD 形成的原因。A

型行為者因經驗主動因應和放棄的頻率多於 B 型行為者，同樣的情況在 A 型行為者生活中不斷的重複，循環越頻繁，冠狀動脈所受到的影響越嚴重，這可能就是導致冠狀動脈心臟病的原因。

（三）模糊的評量觀點

Matthews (1982) 從發展的觀點來解釋 A 型行為組型的發生，認為不論 A 型行為成人 A 型行為兒童都有類似的生理狀況。A 型行為組型起源於人生的早期。在成長過程中由於父母對結果的重視與要求的標準不明確，致使 A 型兒童因為缺乏明確的內外標準來自我引導，故不論在明確或模糊的環境下，都經常選擇與頂尖人物做比較，然而這樣的比較結果往往是失敗，在不斷追求「好，還要更好」A 型行為的產生。

（四）生態學的觀點

楊淑蘭 (1993) 引用了 Margolis, Mcleroy, Runyan and Kaplan (1983) 的觀點，主張從生態學的角度來探討 A 型行為組型，考驗多層次的人類經驗，以便探討 A 型行為組型的本質及其與健康的關係，其主要觀點有四：

1.個人內在因素

強烈追求成就的動機和歸因歷程是個人內在的兩大因素，此觀點指出：

(1) A型行為者較B型行為者有較高的成就標準。(2) A型行為者將成就歸因於努力而非能力，而且期望日後的成就，是由於勤奮努力而非能力所造成的。助長因素為：不切實際的社會比較過程；結合高度成就取向與不穩定(努力勝於能力)，內在(非外在)和特殊(非全面)的歸因形成的內外控歸因向度。

2.人際間的因素

(1) A型行為者傾向於選擇競爭情境而非合作情境。(2) A型行為者的社會網路薄弱且較少有互動存在。(3) 因社會中不同性別角色社會化過程的影響A型行為者較女性多。助長因素為：重他人的期望(追求成就)；不明確的成就回饋；攻擊、競爭性的行為得到獎賞；分散異質的社會網路。

3.組織因素

在組織中對成功與失敗較難以掌控，在加上角色的多重要求，以及必須在同一時間內做很多事因此容易產生A型行為組型。助長因素為：培養攻擊性的獎賞系統；對成功或失敗的控

制能力受限制；多重角色要求；大量時間要求。

4.文化的因素

工業化的社會之中，社會凝聚力毀壞，責任由較大的社會團體移至個體，A型行為者在工業社會中較多。助長因素為：個人主義與非人性化結合；時間導向；文化複雜性；快速的文化變遷。

(五) 認知社會學習理論

Price(1982)承續Friedman和Rosenman(1974)的觀念，認為個人因素和情境交互作用促使了A型行為的產生，且以班度拉的社會學習理論為基礎，強調認知在人類功能中的重要角色，在認知、行為與環境因素上，再加上生理因素，從四個因素的交互觀點統整A型行為組型的理論架構。

A型行為組型一旦表現出來，會造成一些個人的和環境的結果其中有正向結果和負向結果。經由個人的認知與生理等調節因素，以及個人在認知和行為上的因應技巧，最後可能導致冠狀動脈心臟病、其他疾病、心理與社會問題。也有可能甚麼問題都沒有。Price認為社會和文化的先前條件下，透過家庭、學校、傳播媒體等社會化的工具，再加上個人本身的認知和生

理因素就會產生 A 型行為組型（楊如馨，2000）。

以下為 A 型行為組型認知社會學習理論模式如圖 2-3-2。

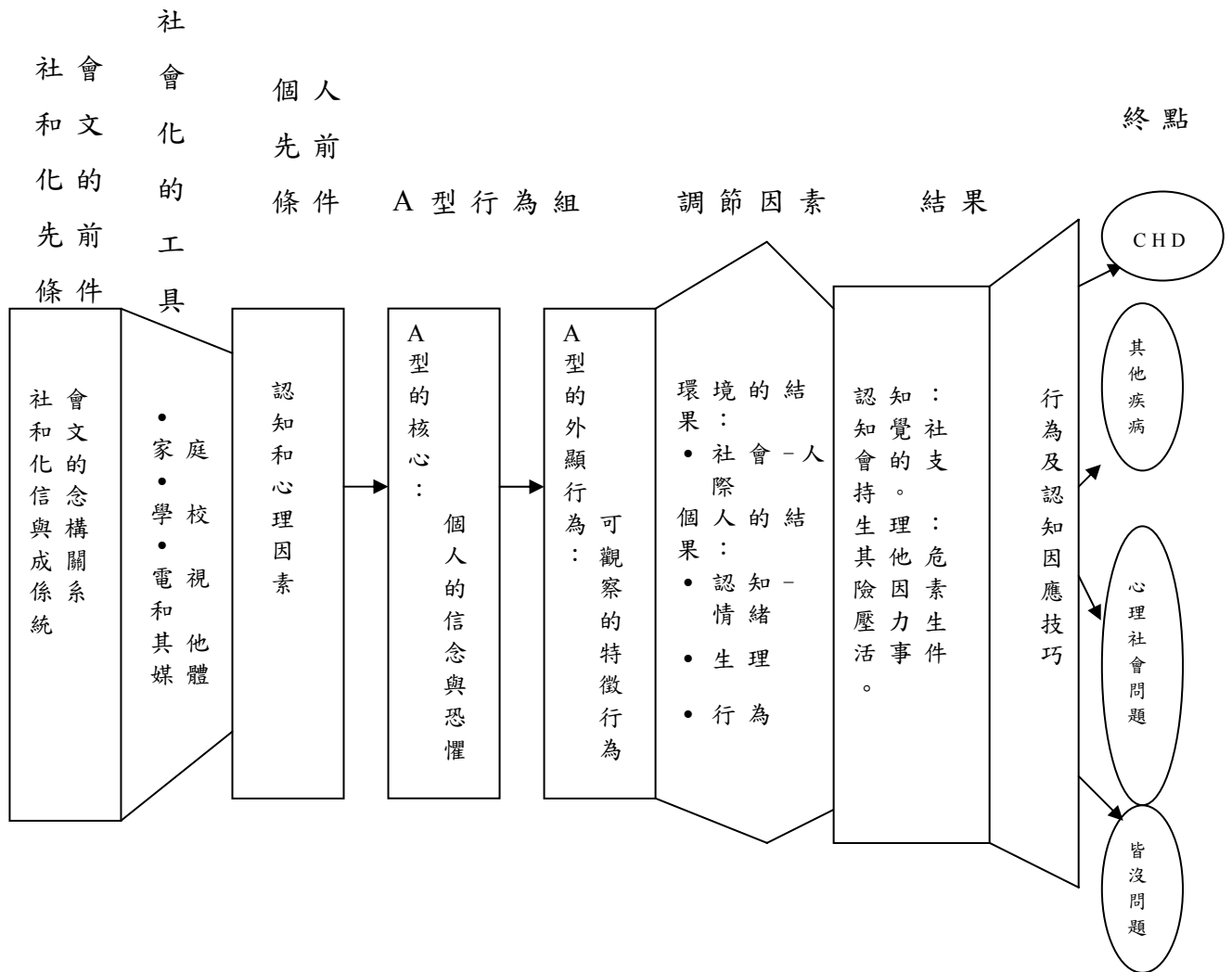


圖 2-3-2 A 型行為組型之認知社會學習理論

其解釋 A 型行為組型的核心－「三個主要信念」如下（賴

靜瑩，民 1999）：

1. 社會文化的先前條件—普通的社會信念

(1) 在開放的經濟社會中向上發展，在理論上是沒有限制的，假如一個人夠成功的話，一定會成功，成功的標準是物質的成就和相關程度的地位。

(2) 沒有普遍的道德原則以規範人類努力的過程與結果，目的則可以不擇手段。

(3) 努力奮發和追求競爭性成就是必要的，而且是高價值的。

2. 個人認知的先前條例—個人對世界之間關係的建構或信念

(1) 我必須不斷的用我的成就來證明我是成功的，是值得尊敬、愛與讚美的。

(2) 沒有普遍的道德原則，行動、意圖和他們的結果之間沒有可預測的關係。

(3) 所有的資源都是不足的，你得到就是我失去，我必須和每一個人競爭以得到我想要的。

3. 個人的恐懼或焦慮

(1) 恐懼自己不夠有價值、不夠成功（得不到讚美的恐懼）。

(2) 恐懼善有惡報、惡有善報。

(3) 恐懼生活所需不能被充分供應（時間、成就、認可）。

五、A 型行為與焦慮之關係

A 型行為者因為具有強烈的競爭性、具攻擊性、急躁的人格特質，而且長期投入成就追求而不斷奮鬥、驅策自己往前衝、具極挑戰性之行為特徵。因此，在 A 型行為者身上容易產生情緒上的焦慮傾向。

以下列表為國內外學者們對 A 型行為與焦慮之研究，研究者再經由年齡層的不同加以分類如下。

表 2-3-2 A 型行為與焦慮的研究探討及發現

類別	學者	研究探討與發現
工作領域	Chesney & Rosenman (1980)	根據研究指出 A 型行為者的工作壓力及工作負荷都與焦慮呈顯著關係。
	Levy & Strub (1986)	A 型行為者對其工作或能力的的不確定感，的確會提高他們的焦慮。
工作領域	Robinson (1996)	研究發現工作狂熱與 A 型行為者及焦慮間有相互關係。
學業領域	Frazier & Foss-Goodman (1988-89)	探討 161 位大學生的死亡焦慮與人格特質的關係，發現死亡焦慮與人格特質中的神經質傾向與 A 型行為組型之間具有顯著相關。

表 2-3-2 A 型行為與焦慮的研究探討及發現（續）

類別	學者	研究探討與發現
體育領域	賴復寰（1993）	研究中學體育教師 A 型行為特質、認知評估與工作焦慮之關係。發現 A 型行為特質與認知評估有效預測工作焦慮

資料來源：研究者整理

由以上學者研究可以得知，有 A 型行為人格特質傾向者較容易產生焦慮感，因此，在表演中，有 A 型行為特質者，在公開的場合中表演，會因面對台下觀眾的目光與評論之因素，較容易產生表演焦慮。

第四節 表演焦慮與認知風格之探討

在舞蹈活動的參與上，舞者面臨表演焦慮時，對於認知風格因素之關係，不但可以了解舞者站在舞台上所面對的恐懼是甚麼。因此，本研究主要探討其對表演焦慮之關係，則須對認知風格做較深入的了解，首先從認知風格的意義談起，再逐步介紹認知風格的分類、Within的「場地獨立性」理論，最後探討表演焦慮與認知風格之關係。

一、認知風格的意義

認知風格一詞最早出現於 Allport (1937) 的研究中，當時 Allport 企圖以生活風格 (life-style) 來區辨不同的人格與行為類型，他認為認知風格是個人典型的或習慣性的解決問題、思考、知覺、記憶等模式。而近幾年來認知風格成為心理學家研究認知與人格關係的新領域，再次獲得學者的關注，於是又陸續增加許多相關的研究 (羅芸芝, 1999)。研究者整理各學者對於認知風格所做的定義，如表 2-4-1、表 2-4-2：

表 2-4-1 國外學者對認知風格所作定義

學者	年份	定義
Ulric Neisser	1967	認為「認知」是一種建構類型，能將外界刺激轉換成訊息並表現在行為上。
Guiford	1967	「認知」是在各種型式中對資料的覺察，及時的發現、再發現；或是明瞭與理解。
Ausubel	1968	認知的組織和作用上，有內在一致性而且是持久的個別差異。指一個人處理訊息的習慣。代表一個人知覺、思考、問題解決和記憶的典型模式。
Kuhlen	1968	「認知風格」是個人用來應付認知工作或學習情境時採用的一般方法。
Biggs	1971	「認知風格」是個體解決問題或接納外界資訊時，一種相當一致而且特殊的方法，此方法與智力高低無關。
Messick	1976	「認知風格」為個人組織與處理訊息的習慣，為學習者所偏愛的訊息處理方式。尤其在知覺、思考、問題解決和記憶等方面所慣用的典型方式。
Witkin	1976	「認知風格」為個人收集和組織訊息的方式。
Goldstein & Blackman	1978	「認知風格」為個體對環境刺激組織的特有風格。

表 2-4-1 國外學者對認知風格所作定義（續）

學者	年份	定義
Keefe	1979	每一個學習者都有其喜愛的知覺、組織和記憶的方式，這些方式都是特殊的、一致的，這些特有的差異稱為認知風格。
Brumby	1982	<p>綜合整理出四種認知風格的假設性陳述：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認知風格是單一的，存在於此一概念的兩極連續體，個體在此兩極連續體中有一致性的位置。 2. 有各種不同的認知風格，但每個人只有其中一種；個人的風格在各種狀況和時間下是穩定的。 3. 每個人都會有不同的認知風格，只是程度上的差別，且都可以一個總量來描述這些不同的風格。 4. 有各種不同的認知風格，且個人可以選擇認知風格以適合某種任務，亦即在問題解決的過程中將會運用到後段認知管理。
Holland	1982	<ol style="list-style-type: none"> 1. 是過程而非結果。 2. 認知風格向度穿越傳統而且可能是不恰當的學習者特性（如 IO）。 3. 學習者的認知風格雖然不是不可改變，但大致相當穩定。

表 2-4-1 國外學者對認知風格所作定義（續）

學者	年份	定義
Kogan	1983	認知風格反映出個人在注意、知覺、記憶和思考模式上的差異，表示認知和人格之間的一種界面。
Mayer	1987	學習者所喜愛的訊息處理方式。
Tennant	1988	是對組織和訊息處理上一種個體的特質和一致性的取向。
Bjorklund	1989	認知風格是指個人處理事物與眾不同的方式，而這方式是可從許多事件中觀察得知的。

資料來源：研究者整理

表 2-4-2 國內學者對認知風格所作定義

學者	年份	定義
林生傳	1982	個人從事認知作用的恆常一致的風格，它不僅支配了個體如何接納環境輸入的訊息與經驗，並且也支配了個體的整個認知行為表現。
張春興	1989	個體在認知活動中，表現在性格上的差異。
陳蜜桃	1995	個體在認知的組織和作用上，相當穩定且一致的心理傾向。
楊坤源	1996	學習者如何把將其所接受的訊息予以編碼、分析及統整後儲存等之處理過程的偏好。

表 2-4-2 國內學者對認知風格所作定義（續）

學者	年份	定義
張春興	1997	個人在面對問題情境時，經由其知覺、記憶、思維等內在心理歷程，在外顯行為上所表現的習慣性特徵。
羅芝芸	1999	個人特屬之人格特質、此特質是持久、穩定、和一致性的，表現在知覺、思考、記憶、問題解決的情境中。
許麗玲	2000	個體面對外界資訊及情境時，所表現出對學習情況建構及處理的人格特質，外顯於知覺、思考、問題解決及學習遷移上。

資料來源：研究者整理

綜合上述各學者所作的定義，讓我們了解認知風格是個體在面對問題情境時，是經由知覺、記憶、思考等歷程，在外顯行為上所表現的行為特徵，並採取一致性、偏好、普遍性且特殊符合自己策略的一種傾向，也是因人而異的喜好方式。

二、認知風格的分類

由於學者們所持觀點或分析的層面不同，對認知風格的分類亦各有不同，回顧過去有關認知風格的研究，發現認知風格至少有 20 種以上不同的分類（引自陳宜文，2004）。而最常被大家討論與使用的認知風格分類，列表如下：

表 2-4-3 認知風格的分類

認知風格分類的原則	認知風格的種類
性格差異	內向型：個性沉靜，不善於社交活動。 外向型：個性好動，善於社交活動。
知覺型態的偏好	視覺型：透過視覺學習。 聽覺型：透過聲音學習。 體覺型：透過觸覺和動覺學習。
外在刺激對於影響知覺判斷的差異	場地獨立型：知覺判斷時較少受到週圍刺激的干擾。 場地依賴型：知覺判斷時易受外界事物干擾。
情境線索運用方式的差異	知覺繁化型：對事情觀察入微，能見及問題之深處。 知覺簡化型：對事情只看表面，對問題之判斷不能深入。
概念速度	沉思型：處事沉著，審慎的面對問題，不妄做定論。 衝動型：不詳加考慮急匆促行事，不計後果。
問題性質形成概念所造成的個別差異	分析考量型：思維時偏重於從問題中具有顯著性的特徵著手。 主題概念型：思維偏重從構成主題的有關因素著手。

表 2-4-3 認知風格的分類（續）

認知風格分類的原則	認知風格的種類
刺激變化感受的敏感 度	<p>敏銳型：敏於觀察細節的變化，易見及問題核心。</p> <p>平穩型：思路偏重在問題的共同性，較注意整體的記憶。</p>
問題審視與了解時的 注意廣度	<p>掃描型：從大處著手，注意問題全面性。</p> <p>聚焦型：將重心偏重於少數的焦點上。</p>
性格開放程度	<p>寬容型：性格開放，較易接受反對易見。</p> <p>偏執行：性格保守，不易接納新觀念及新事物。</p>
對於工作難度與報酬 挑戰的差異	<p>冒險型：對於成功機會少而成功後報酬高的工作有興趣。</p> <p>謹慎型：指對成功機會高但成功後報酬較低的工作敢於嘗試。</p>
受外在刺激干擾而導 致注意力不集中的差 異	<p>變通型：能控制自己不致於受到外在干擾。</p> <p>拘泥型：容易因外物而分心。</p>
面對困難情境時對於 問題性質理解方式的 差異	<p>概念型：能掌握問題情境以形成概念。</p> <p>知覺形：只能憑知覺及問題的表面形成概念。</p>

資料來源：研究者整理

根據以上認知風格的分類理論可以得知，不同認知風格的人在學習上及處理事情的模式也有很大的差異。換言之，不同的舞者站在舞台上，所面臨到的表演焦慮也有所不同，故認知風格也會影響到演出的品質及焦點。

三、「場地獨立性(field-independent)/場地依賴性(field-dependent)」理論

「場地獨立性/場地依賴性」之認知形態理論的起源為 Witkin 等人於 1942 年所進行的「視覺線索對空間垂直知覺的重要性」之研究。Witkin 等人以自行發展之「桿框測驗」(Rod-and-Frame Test, RFT) 與「傾斜屋測驗」(Titling-Room-Tiling-Chair Test, TRTCT) 為測驗工具，探討在多種線索可使用的情形下，個體的知覺如何分析各線索，並根據線索產生反應之傾向。研究結果發現受試者辨別垂直方位時，有些以自己的身體為參照點，即能將主題由周圍場地中分析出來，此類個體傾向場地獨立型；反之，若以外界事物為參照點，知覺為整個視野中的場地所支配，無發區分視野中的主體與背景之關係，較則傾向於場地依賴型（楊坤源，1996）。

至 1950 年，Witkin 等人又以「藏圖測驗」(Embedded Figures Test, EFT) 驗證此理論。「藏圖測驗」係受試者須由複雜的圖形中找出簡單的圖形，即測得當受試者從特定情境中辨認出有關的部份時，能夠克服其他無關背景因素的影響程度，當受試者越不受無關背景所影響，其越偏向場地獨立性；反之，則越偏向場地依賴性（張怡婷，2002）。

根據學者的發現（羅芝芸，1999；楊坤源，1996；張景媛，1991；張坤鄉，1990；陳龍川，1988；吳益民，1987；Witkin & Goodenough，1981；引自楊如馨，2000），場地獨立與場地依賴的特性是相對的。場地獨立性的人以內在參考架構為主，不易受到環境影響，能以分析的方式來經驗事物，可以區分出場地中的部份與其組織背景的差異。場地依賴者個體知覺易受外在事物及視覺架構所支配，通常以整體的方式來經驗事物，視場地中的每一部份都是融合的，較少經由對場地的結構進行分析和重建來知覺刺激的情境。以下由研究者整理出各學者們對「場地獨立/場地依賴」所做的特性，如表 2-4-4：

表 2-4-4 場地獨立/場地依賴之特性表

場地獨立型	場地依賴型
以清晰方式經驗事物	以籠統的方式經驗事物
傾向身體的線索為依據	傾向視覺的線索為依據
注意力較集中	注意力較不易集中
知覺不受周圍場地的整體組織所影響	知覺易受周圍場地的整體組織所支配
能區分出場地中的部份與背景之關係	將場地中的每個部份都融為一體
較具有認知重建能力	較不具認知重建能力
對非人際的或抽象的問題較有興趣	注意社會場地，對人際關係較有興趣
偏好科學或數學	偏好人文或社會科學
較能組織不具結構的學習材料	較缺乏組織不具結構的學習材料之能力
較注重內在動機	易受外在因素所影響
具有自己的內在價值與標準	傾向於服從權威和同儕團體
成就動機較強烈，屬工作取向	親和動機較強烈，屬社會取向
較喜歡能夠獨立工作的職業	較喜歡能與人共事的職業
在社會情境中自主性較高	在社會情境中較與人彼此依賴
表現出較主動、獨立與自信的人格特質	表現出較被動、順從、缺乏自信與具焦慮傾向等人格特質

資料來源：研究者整理

一般而言，場地獨立者屬比較積極且較自信的人格特質，學習環境比較不受情境改變的影響，也因注意力較集中關係，在面對不一樣的環境或情境較不會有焦慮傾向出現。而場地依賴者屬於比較被動且具有焦慮傾向的人格特質，當學習嘗試的錯誤減少時，才會漸漸產生自信，適合簡單而連續的環境刺激中獲得學習，但在面對不一樣的環境或情境中比較容易產生焦慮傾向。

四、表演焦慮與認知風格之關係相關研究

個體面對問題情境時考量主體與背景重要性的差異。「場地獨立型」能清楚的區別世界中的主體與背景，具有肯定的自我概念。「場地依賴型」易受場地（field）組織影響，不易區別主體與背景，常需要外在資源做為判斷的依據（Witkin, Dyk, Faterson & Karp, 1962; Witkin, Oltman, Ruskin & Karp, 1971）。

根據研究指出場地獨立型的人較場地依賴型的人容易專注於社會性的刺激物（social stimuli）且具有較易獲得附帶學習的能力。此外，場地依賴者較容易受制於他人的評斷，且也比場地獨立者較容易受環境的影響（引自楊如馨，民 89）。

表 2-4-5 表演焦慮與認知風格之關係

學者	年份	表演焦慮與認知風格之關係
Verrion	1972	場地獨立型的人會表現較主動、獨立、自我信賴與自信的特質，場地依賴型的人則表現較被動、順從、缺乏自信的特質，並有顯著的焦慮傾向。
Sandman	1975	研究 24 位大學生的認知風格與其焦慮時的生理反應，如膚電反應、心跳、呼吸等結果發現場地獨立者比場地依賴者更仰賴焦慮時的生理線索去評估他們的知覺和情感。
Schmidt	1978	探討 120 位心理學初學的學生之認知風格與一些人格特質。重點雖不在認知風格與焦慮上，但仍發現比其他受試者，場地依賴的受試者明顯具有較高的焦慮傾向。
Craig	1982	教育者更具場地獨立的傾向，但同時具有專業音樂表演者與音樂教育者身分的人，又以專業音樂家更傾向獨立場地。

表 2-4-5 表演焦慮與認知風格之關係(續)

學者	年份	表演焦慮與認知風格之關係
Bergum	1980	為測試認知風格與焦慮的關係，發現場地依賴者與焦慮有顯著相關。曾比較 103 位專業演奏家和演唱家與 165 位音樂教育者，發現專業的音樂家比音樂教育者更具場地獨立的傾向，但同時具有專業音樂表演者與音樂教育者身份的人，又以專業音樂家更傾向場地獨立。
Parkes	1982	研究 161 名護理學生的認知風格與健康方面的相關因素，以藏圖測驗將樣本區分為場地獨立與場地依賴兩組，發現有顯著差異，場地依賴的受試者具有更高的焦慮及沮喪傾向。

資料來源：引自楊如馨，民 89；研究者整理

綜合以上學者對表演焦慮與認知風格之關係研究得知，場地獨立型的人會表現較主動、獨立、自我信賴與自信的特質，場地依賴型的人則表現較被動、順從、缺乏自信的特質。換言之，場地獨立者在公開合表演比較不會因外在環境或他人評斷的壓力下受到影響；反之，場地獨立者就會有可能因外在環境、

觀眾評斷或矚目下受到演出情緒影響，因此較容易造成表演焦慮。

第叁章 研究方法

本研究探討舞者 A 型行為、認知風格與表演焦慮之相關情形，以探討相關文獻形成研究的理論為基礎外。並確定研究架構與方法，透過問卷調查進行資料的蒐集。以下分研究對象、研究工具、研究架構、資料處理等方面，分為四大節敘述如下。

第一節 研究對象

(一) 研究對象

本研究的探討之樣本為北中南部地區國內五所大專院校舞蹈系的學生，學生人數共 243 人，研究者一共發出 243 份問卷，回收問卷 243 份，剔除回收樣本資料不全者，合計有效樣本為 222 份，無效樣本數為 21 份。其學校數、系所、學籍及人數之分配表 3-1 所示。

表 3-1-1 描述性統計－學校、系所、學籍與人數表

學校類型	系所	學籍	人數
國立台北藝術大學	舞蹈系	七年制	58
國立台灣藝術大學	舞蹈系	四年制	37
國立台灣體育大學(臺中)	舞蹈系	四年制	47
台北市立體育學院	舞蹈系	舞團	39
台南科技大學	舞蹈系	七年制、四年制	41

(N=222)

本研究係以國內五所大專校院舞蹈系學生為調查樣本，主要針對國立台北藝術大學、國立台灣藝術大學、國立台灣體育大學（臺中）與台南科技大學舞蹈系畢業班學生的畢業公演之後進行施測，台北市立體育學院因畢業班公演時間與本研究施測時間不符合，因此特別針對台北市立體育學院舞團之團員進行施測。

（二）研究程序

正式研究從民國九十七年二月份至九十七年五月份完成。研究者在施測前一個月前進行聯絡相關指導老師與助教，因研究者要在舞蹈系學生演出完的後一天進行焦慮量表施測，因此確定表演時間與施測時間後，即按約定時間前往研究地點。研

究者到達後，先與施測對象說明測驗內容、性質與方法，再讓施測對象提出疑問，研究者進行解答。若無任何疑問後開時進行施測。第一階段施測時間約為 15 分鐘，讓舞蹈系學生填寫個人基本資料、焦慮量表與 A 型行為量表，研究者事前告知第一階段填寫完畢必須先暫停等待未完成的同學。第二階段施測時間共 20 分鐘，全部舞蹈系學生統一開始施測認知風格量表。施測結束檢查無誤後，再一併回收問卷。施測時間與學校如分配表 3-1-2 所示。

表 3-1-2 描述性統計－施測學校與時間表

學校類型	系所	演出時間	施測時間
台北藝術大學	舞蹈系	5/17	5/19
台灣藝術大學	舞蹈系	4/11	4/12
國立台灣體育大學(臺中)	舞蹈系	3/12	3/13
市立台北體育學院	舞蹈系	4/27	4/28
台南科技大學	舞蹈系	3/20	3/21

第二節 研究工具

本研究除設計一份基本資料記錄受試者各項背景資料外，還採用了三種測驗工具來收及受試對象的資料，分別為特別適合之中國人 A 型行為量表來測驗 A 型行為、認知風格和舞蹈表演焦慮，分別說明如下：

(一) 個人基本資料

包括就讀學校，學籍，年齡，習舞時間，主要舞蹈及演出經驗，是否參與校外舞團或舞蹈相關演出等。

(二) 中國人 A 型量表

1. 量表內容

A 型行為組型傾向者的測量，以林一真（1989）所編定「中國人 A 型量表」測量。本量表共有 30 題，分為三個分量表：

(1) 時間緊迫：測量「注意時間」，「缺乏安閒」和「行動快速」等行為。

(2) 努力競爭與成就：測量「成就與競爭」、「工作認真」和「喜歡在同一時間完成很多事」等行為。

(3) 攻擊性與敵意：測量「焦躁」、「缺乏耐性」和「敵意」等行為。

總量表之 α 係數為 .87，顯示出量表具有相當高的內部一致性信效度。

2. 計分方式

本量表所有題目均採正面敘述，由受試者依照自己日常生活的習慣或對事情的看法，本量表採用的計分方式乃採 Likert 五點量表評量，以「總是」、「經常」、「有時」、「很少」、「不曾」五者之中勾選一個，答「總是」者給 5 分，答「經常」者給 4 分，答「有時」者給 3 分，答「很少」者給 2 分，答「不曾」者給 1 分，共得一個總分及三個分量表的分數。分數越高，表示受試者其 A 型行為程度越高；分量表分數越高，表示受試者該項 A 型行為特質越明顯。

(三) 藏圖測驗

1. 測驗內容

本研究的藏圖測驗，是由吳靜吉（民 64）根據 Messick 所編制的藏圖測驗（Hidden Figure Test，簡稱 HFT）所修訂編制而成的，據此測量受試者認知風格中的場地獨立性與場地依賴性。本測驗分為兩部份，每部份 16 題，共 32 題，每一題均是複雜圖形，要受試者從中找出五個已知簡單圖形中的一個。本

測驗採五選一的方式，即受試者在複雜的圖形中，找出隱藏的五個簡單圖形，並將這個簡單圖形的編號圈選出來。本測驗共有兩個部份，每部份有 16 題，測驗時間各 10 分鐘，全部施測時間共 20 分鐘。

本測驗的信度方面，國外 Boersma (1968) 以美國 105 位大學生為對象，間隔十週再測信度，其總分信度為 .63。國內戴禮明 (民 65) 以大學生、高一，國一及國小四年級學生為對象，求得折半信度為 .86。

2. 計分方式

測驗的積分方法是將答對的總題數減去答錯題數的四分之一，以校正猜測的機會。分數越高則表示個人認知風格越屬於「場地獨立型」；反之，則表示認知風格越屬於「場地依賴型」。

(四) 情境焦慮量表

1. 測驗內容

本研究採用鐘思嘉、龍長風 (民 73) 根據史匹柏格 (Spielberger, 1970) 所編制的「情境—特質焦慮量表」(State-Trait Anxiety Inventory) 加以修訂而成的。本研究使用其中之一的「情境焦慮量表」做為受試者狀態性焦慮的測量，本量表共 20 題。

在此量表研究者將此量表再分別歸納出焦慮反應類型，分別為：生理成份、認知成份、行為成份、心理成份，四大部分。最後的分析討論中會以四部份歸類焦慮反應的類型。

2. 計分方式

本量表採四點方式作答，受試者依表演前一小時及表演後一小時的感覺填答，自「一點也不」、「有一點」、「頗為」、「非常」四種反應方式中選答，其計分依序為 1、2、3、4 分；反向題則採反向記分，包括 1、2、5、8、10、11、15、16、29、20 等 10 個題目，分數範圍最低 20 分，最高 80 分，內容包括正反兩面之敘述句。

第三節 研究架構

為配合研究動機達到研究目的，本研究的設計依據文獻分析結果，先測量出受試者的焦慮指數；再了解受試者的 A 型行為、認知風格相關之情形、進而分析 A 型行為、認知風格與舞蹈焦慮之交互作用情形，本研究之研究架構如圖 3-3-1。

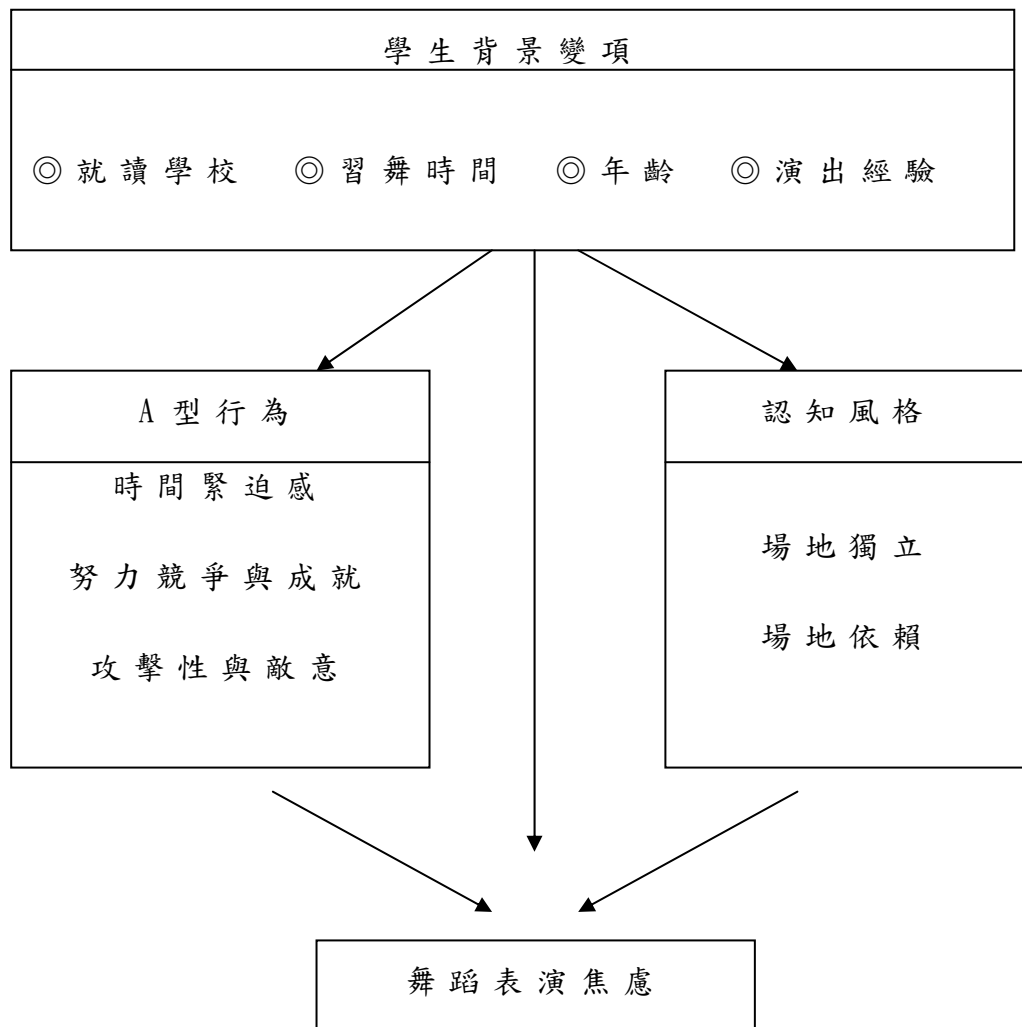


圖 3-3-1 研究架構圖

第四節 資料處理

問卷施測結束，即將有效問卷加以進行編碼及登錄，凡不合格或漏填之問卷即予以剔除，本研究採用 SPSS for Windows 12.0 版統計套裝軟體，進行統計分析據以分析資料和假設。方法如下：

(一) 描述性統計

以平均數和標準差分析所有受試者在表演前一小時和後一小時表演焦慮集中與分散之情形。

(二) 單一樣本 t 檢定

考驗表演前一小時和表演後一小時，表演焦慮的差異。

(三) 單因子變異數分析

分析受試者不同背景變項與表演焦慮、A 型行為及認知風格之間的差異性。

(四) 相關分析

以 Pearson 積差相關分析，檢定 A 型行為、認知風格對與舞蹈表演焦慮之間的關係。

(五) 逐步多元迴歸

分析 A 型行為、認知風格對舞蹈表演焦慮反應之相關。

第肆章 結果與討論

本章旨在分析討論國內大專校院舞蹈系學生其 A 型行為、認知風格與表演焦慮之間的關係，共進行五項原始資料分析和討論。第一項為分析舞蹈系學生基本背景資料與演出前、後表演焦慮的變化。第二項為分析不同背景變項對 A 型行為的差異情形。第三項為 A 型行為與表演焦慮的差異情形。第四為分析不同背景變項對 A 型行為的差異情形。第五為分析認知風格與表演焦慮差異情形。第六為分析不同背景變項對認知風格的差異情形。最後是分析 A 型行為、認知風格與表演焦慮之間的關係。

第一節 舞蹈系學生舞蹈表演前、後焦慮之變化分析

(一) 受試者基本資料之分析

本研究研究舞蹈系學生其 A 型行為、認知風格與表演焦慮關係之調查問卷，填寫基本資料包括：就讀學校、學籍、年齡、習舞時間、演出經驗等五項。其基本分佈情形如表 4-1-1 所示。

表 4-1-1 描述性統計－受試者基本資料分佈情形

變項	組別	人數	百分比(%)
就讀學校	國立台北藝術大學	58	26.1
	國立台灣藝術大學	37	16.7
	國立台灣體育大學(臺中)	47	21.2
	台北市立體育學院	39	17.6
	台南科技大學	41	18.5
學籍	七年制	73	32.9
	四年制	149	67.1
年齡	18~19	16	7.2
	20~21	92	41.4
	22~23	102	45.9
	24 以上	12	5.4
習舞時間	一年以下	2	.9
	一至三年	3	1.4
	四至六年	25	11.3
	七至九年	56	25.2
	十年以上	136	61.3
演出經驗	校內	143	64.4
	校外	63	28.3
	都有	16	7.2

(N=222)

1. 就讀學校

在受試者就讀學校分佈情形方面，就讀國立台北藝術大學

的有 58 人，佔有效樣本 26.1%；國立台灣藝術大學有 37 位，佔有效樣本 16.7%；國立台灣體育大學（臺中）有 47 位，佔有效樣本 21.2；台北市立體育學院有 39 位，佔有效樣本 17.6%；台南科技大學有 41 位，佔有效樣本 18.5%。

2. 學籍

就讀七年制的有 73 位，佔有效樣本 32.9%；四年制 149 位，佔有效樣本 67.1%。

3. 年齡

18-19 歲共有 16 位，佔有效樣本 7.2%；20-21 歲共有 92 位；佔有效樣本 41.4%；22-23 歲共有 102 位，佔有效樣本 45.9%；24（含）歲以上共有 12 位，佔有效樣本 5.4%。

4. 習舞時間

1 年以下人數有 2 人，佔有效樣本 0.9%；1-3 年有 3 人，佔有效樣本 1.4%；4-6 年有 25 人，佔有效樣本 11.3%；7-9 年有 56 人，佔有效樣本 25.2%；10（含）年以上共有 136 人，佔有效樣本 61.3%。

5. 演出經驗

校內共有 143 人，佔有效樣本 64.4%；校外共有 63 人，佔

有效樣本 28.3%；兩者都有 16 人，佔有效樣本 7.2%。

(二) 舞蹈系學生表演焦慮的變化情形

問題一、舞蹈系學生在表演前和表演後焦慮的變化為何？

研究者以單一樣本 t 檢定進行統計分析，考驗舞蹈系學生在表演前及表演後的焦慮變化，如表 4-1-2 所示：

表 4-1-2 單一樣本 t 檢定－舞蹈系學生表演焦慮變化分析表

變相	平均數	個數	標準差	t 值	平均數的標準誤
表演前	45.84	222	7.15	95.48	0.48
表演後	41.82	222	6.04	103.07	0.40

(N=222) *P< 0.5

由表 4-1-2 顯示：

表演前焦慮的平均分數為 45.84，標準差為 7.15，t 值為 95.48；表演後焦慮的平均數為 41.82，標準差為 6.04，t 值為 103.07，由此可以得知，受試者的表演前焦慮明顯高於表演後焦慮，且表演前焦慮和表演後焦慮兩者均達 .05 顯著水準。

(三) 結果與討論

根據以上所述，本節採用次數分配及單一樣本 t 檢定進行統計分析，用以考驗其差異情形。並驗證以下主要假設。

假設一：舞蹈表演前、後受試者表演焦慮有顯著差異。

舞蹈系學生在表演前一小時和表演後一小時焦慮差異結果顯示，受試者的表演前焦慮和表演後焦慮皆達顯著水準，且表演前焦慮高於表演後焦慮，因此這項結果支持研究假設一。

第二節 不同背景變項下的舞蹈系學生其表演焦慮之差異情形

(一) 不同背景變項的舞蹈系學生在表演前、後焦慮差異分析

問題二：不同背景變項下的舞蹈系學生在表演焦慮之差異情形為何？

研究者以單因子變異數分析的統計方式來分析不同人口變項（就讀學校、年齡、習舞時間、演出經驗）的舞蹈系學生，對舞蹈表演焦慮的分佈情況。

1. 就讀學校

以舞蹈系學生就讀學校為自變項，表演前、表演後焦慮為依變項，進行單因子變異數分析統計，結果如表 4-2-1。

表 4-2-1 單因子變異數分析－不同學校與表演焦慮差異表

因素名稱	組別	樣本	人數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
表演前焦慮	1	北藝大	58	44.66	7.03	799.56	4	199.89	4.12	.003**
	2	台藝大	37	46.70	6.64	10506.60	217	48.41		
	3	台體大	47	44.33	7.12					
	4	北體	39	44.82	7.49					
	5	南科大	41	49.46	6.38					

表 4-2-1 單因子變異數分析－不同學校與表演焦慮差異表(續)

因素名稱	組別	樣本	人數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
表演後焦慮	1	北藝大	58	41.78	6.07	273.08	4	68.27	1.89	.112
	2	台藝大	37	41.81	5.79	7803.70	217	35.96		
	3	台體大	47	39.98	5.95					
	4	北體	39	42.51	6.70					
	5	南科大	41	43.34	5.36					

(N=222)**p<.01

表 4-2-1 顯示：

不同學校的舞蹈系學生在表演前焦慮 F 考驗值 4.12，其結果已達 .01 顯著水準，意即各組間有顯著差異存在，表示舞蹈系學生的表演前焦慮會因就讀不同學校之因素而有差異。再者，表演後焦慮 F 考驗值 1.89，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間沒有顯著差異存在，表示舞蹈系學生的表演後焦慮不會因為就讀學校不同之因素而有差異。

2. 年齡

以舞蹈系學生的年齡為自變項，表演前、表演後焦慮為依變項，進行單因子變異數分析統計，結果如表 4-2-2。

表 4-2-2 單因子變異數分析－不同年齡與表演焦慮差異表

因素名稱	組別	樣本	人數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
表演前焦慮	1	18~19	16	44.66	7.07	230.83	3	76.94	1.51	.212
	2	20~21	92	46.70	7.22	11075.33	218	50.80		
	3	22~23	102	44.33	7.06					
	4	24(含)以上	12	44.82	6.94					
表演後焦慮	1	18~19	16	41.88	6.85	63.92	3	21.30	.58	.629
	2	20~21	92	41.24	6.10	8012.86	218	36.76		
	3	22~23	102	42.19	5.99					
	4	24(含)以上	12	43.08	5.07					

(N=222)

表 4-2-2 顯示：

以單因子變異數分析不同年齡之舞蹈系學生在表演焦慮的差異情形，結果如表 4-2-2 可得知，在表演前焦慮 F 考驗值為 1.51，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間沒有顯著差異存在，表示舞蹈系學生的表演前焦慮不會因年齡不同之因素而有差異。再者，表演後焦慮 F 考驗值為 .58，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間沒有顯著差異存在，表示舞蹈系學生的表演後焦慮不會因年齡不同之因素而有差異。

3. 習舞時間

以舞蹈系學生的習舞時間為自變項，表演前、表演後焦慮為依變項，進行單因子變異數分析統計，結果如表 4-2-3。

表 4-2-3 單因子變異數分析－不同習舞時間與表演焦慮差

異表

因素名稱	組別	樣本	人數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
表演前焦慮	1	1(含)年以下	2	60.50	4.95	560.43	4	140.10	2.82	.026*
	2	1~3 年	3	50.00	6.24	10745.73	217	49.52		
	3	4~6 年	25	47.20	5.31					
	4	7~9 年	56	45.61	7.46					
	5	10(含)以上	136	45.83	7.14					
表演後焦慮	1	1(含)年以下	2	53.00	4.24	353.66	4	88.41	2.48	.045*
	2	1~3 年	3	43.33	7.63	7723.13	217	35.59		
	3	4~6 年	25	40.76	6.14					
	4	7~9 年	56	42.75	6.47					
	5	10(含)以上	136	41.43	5.69					

(N=222) *p<.05

表 4-2-3 顯示：

以單因子變異數分析不同習舞時間之舞蹈系學生在表演焦慮的差異情形，結果如表 4-2-3 可得知，在表演前焦慮 F 考驗值為 2.82，其結果達 .05 顯著水準，意即各組間有顯著差異存在，表示舞蹈系學生的表演前焦慮會因習舞時間不同之因素而有差異。再者，表演後焦慮 F 考驗值為 2.48，其結果達 .05 顯著水準，意即各組間有顯著差異存在，表示舞蹈系學生的表演

後焦慮會因習舞時間不同之因素而有差異。

4. 演出經驗

以舞蹈系學生的演出經驗為自變項，表演前、表演後焦慮為依變項，進行單因子變異數分析統計，結果如表 4-2-4。

表 4-2-4 單因子變異數分析－不同演出經驗與表演焦慮差異表

因素名稱	組別	樣本	人數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
表演前焦慮	1	校內	143	45.33	7.40	413.74	2	206.87	.15*	.017
	2	校外	63	45.76	6.22	10892.41	219	49.73		
	3	都有	16	50.69	6.79					
表演後焦慮	1	校內	143	41.79	6.29	181.11	2	90.55	2.51	.083
	2	校外	63	41.11	5.13	7895.67	219	30.05		
	3	都有	16	44.88	6.55					

(N=222) *p<.05

表 4-2-4 顯示：

以單因子變異數分析不同演出經驗之舞蹈系學生在表演焦慮的差異情形，結果如表 4-2-4 可得知，在表演前焦慮 F 考驗值為 4.15，其結果達 .05 顯著水準，意即各組間有顯著差異存在，表示舞蹈系學生的表演前焦慮會因演出經驗不同之因素而有差異。再者，表演後焦慮 F 考驗值為 2.51，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間沒有顯著差異存在，表示舞蹈系學生的表演後焦慮不會因演出經驗不同之因素而有差異。

(二) 結果與討論

根據以上所述，本節採用單因子變異數分析進行統計，用以分析其差異情形。並驗證以下主要假設：

假設二：不同背景變項下對舞蹈系學生表演焦慮有顯著差異。

2-1 舞蹈系學生就讀學校不同與表演焦慮有顯著差異。

2-2 舞蹈系學年齡不同與表演焦慮有顯著差異。

2-3 舞蹈系學生學習舞蹈時間不同對表演焦慮有顯著差異。

2-4 舞蹈系學生表演經驗不同對表演焦慮有顯著差異。

茲就統計分析結果，歸納整理背景變項與舞蹈系學生表演焦慮的差異情形如表 4-2-5 所示：

表 4-2-5 雪費事後比較分析－不同舞蹈系學生背景變項表演

焦慮差異表

變項名稱	表演前焦慮	表演後焦慮
就讀學校	5>1,3	無
年齡	無	無
習舞時間	1>5	1>3
演出經驗	3>1,2	無

就讀學校：1. 北藝大、2. 台藝大、3. 台體大、4. 北體、5. 台科大；年齡：1. 18-19 歲、2. 20-21 歲、3. 22-23 歲、4. 24(含)以上；習舞時間：1. 1(含)年以下、2. 1-3 年、3. 4-6 年、4. 7-9 年、5. 10(含)以上；演出經驗：1. 校內、2. 校外、3. 都有。

1.不同「舞蹈系學生就讀學校」部分

經過雪費事後比較後，本研究發現，不同學校的舞蹈系學生在表演焦慮部分達顯著水準，因此在本研究假設 2-1「舞蹈系學生就讀學校不同與表演焦慮有顯著差異」其中的演出前焦慮得到支持，表示舞蹈系學生的表演前焦慮會因就讀不同學校之因素而有差異。其中表演後焦慮層面無顯著差異，表示舞蹈系學生的表演後焦慮不會因為就讀學校不同之因素而有差異。表 4-2-5 顯示台南科技大學舞蹈系學生表演前焦慮高於台北藝術大學與台灣體育大學舞蹈系學生表演前焦慮達顯著差異。

其究其原因，可能是位於中北部學校的舞蹈系學生表演機會與次數多於位在南部學校的機會與次數，因此培養出中北部學校的舞蹈系學生上台表演時較不易怯場與感到焦慮，平常較少上台表演的南部學生，如面對大型演出時，對舞台的怯場與表演前焦慮也會明顯高於中南部舞蹈系學生的表演焦慮。

2.不同「舞蹈系學生年齡」部分

本研究發現，不同年齡的舞蹈系學生在表演焦慮各層面的得分，均未達顯著差異。因此在本研究假設 2-2「舞蹈系學年齡不同與表演焦慮有顯著差異」未獲得支持。

其究其原因，可能是上台表演前需要經過長時間的嚴格訓練及練習，準備充份後上台表演時較不會有失誤發生，且各年齡層之舞蹈系學生均有舞碼分配與角色不同的情形，因此不論舞蹈系學生年齡的大小都會因個人因素的情況，而不會影響到表演前焦慮之問題。

3.不同「舞蹈系學生習舞時間」部分

本研究發現，不同習舞時間的舞蹈系學生在表演焦慮各層面的得分，均達顯著差異。因此在本研究假設 2-3「舞蹈系學習舞時間不同與表演焦慮有顯著差異」均獲得支持。進一步分析差異情形：發現學習舞蹈一（含）年以下時間的學生表演前焦慮情形，高於學習舞蹈已經有十年時間的學生；在表演後焦慮方面，學習舞蹈一（含）年以下時間的學生表演焦慮情形，也明顯高於習舞時間四到六年的學生，且均達到顯著水準。

其究其原因，可能是學習舞蹈一（含）年以下時間的學生因為學習時間短，上台表演準備時間較少之原因，在肢體動作與舞蹈編排上較不純熟與流暢，因此學習舞蹈一（含）年以下時間的學生，面對表演焦慮明顯高於學習舞蹈時間長之學生的表演焦慮。

4.不同「舞蹈系學生演出經驗」部分

本研究發現，不同演出經驗的舞蹈系學生在表演焦慮部分達顯著水準，因此在本研究假設 2-4「舞蹈系學生演出經驗不同與表演焦慮有顯著差異」其中的演出前焦慮得到支持，表示舞蹈系學生的表演前焦慮會因演出經驗的不同之因素而有差異。其中表演後焦慮層面無顯著差異，表示舞蹈系學生的表演後焦慮不會因為演出經驗不同之因素而有差異。表 4-2-5 顯示，演出經驗校內、校外均有的學生，表演前焦慮高於校內及校外的學生，達顯著差異。

究其原因，可能是校內及校外都有演出經驗的學生，在同一段時間需要準備校內及校外的舞蹈表演，時間上的配合與舞蹈練習的熟練度必須分配給校內及校外的舞蹈表演，而單一準備校內或校外演出的舞蹈系學生，較能專注校內或校外的演出，時間上的配合與練習的熟練度較高，因此校內及校外演出經驗的學生在表演前焦慮明顯高於校內或校外表演經驗的學生。

綜合上述，舞蹈系學生的表演焦慮會因就讀學校、習舞時間、演出經驗的不同而有所差異。而在年齡方面則無顯著差異存在。本研究「假設二」舞蹈系學生的背景變項不同，在表演

焦慮上有顯著差異，部分獲得統計上的支持。本研究結果可歸納為：

(1) 就讀不同學校舞蹈系學生在表演焦慮的顯著差異情形，台南科技大學舞蹈系的學生表演前焦慮高於台北藝術大學與台灣體育大學（臺中）的學生表演前焦慮。

(2) 習舞時間的不同對表演前焦慮的顯著差異情形，學習舞蹈一（含）年以下的學生其表演焦慮明顯高於學習舞蹈十年以上與四至六年的舞蹈系學生。

(3) 不同演出經驗的舞蹈系學生對表演焦慮的顯著差異情形，均具有校內及校外演出經驗的學生其表演焦慮明顯高於單一校內與校外演出經驗的學生。

第三節 不同背景變項下的舞蹈系學生其 A 型行為之差異情形

(一) 不同背景變項下的舞蹈系學生其 A 型行為的差異分析

問題三：不同背景變項下的舞蹈系學生其 A 型行為之差異情形為何？

研究者以單因子變異數分析的統計方式來分析不同人口變項(就讀學校、年齡、習舞時間、演出經驗)的舞蹈系學生，對 A 型行為的分佈情況。

1. 就讀學校

以舞蹈系學生就讀學校為自變項，A 型行為三個因素為依變項，進行單因子變異數分析統計，結果如表 4-3-1。

表 4-3-1 單因子變異數分析—不同學校與 A 型行為差異表

因素	組別	樣本	人數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
時間 緊迫	1	北藝大	58	34.31	4.80	99.68	4	24.92	1.07	.371
	2	台藝大	37	33.26	4.89	5038.65	217	23.22		
	3	台體大	47	33.87	3.90					
	4	北體	39	34.66	4.26					
	5	南科大	41	35.30	6.03					
努力 競爭 與 成就	1	北藝大	58	33.17	5.26				252.68	4
	2	台藝大	37	31.28	5.89	7548.27	217	34.78		
	3	台體大	47	34.38	5.60					
	4	北體	39	33.12	6.13					
	5	南科大	41	34.30	6.81					

表 4-3-1 單因子變異數分析－不同學校與 A 型行為差異表(續)

因素名稱	組別	樣本	人數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
攻擊與敵意	1	北藝大	58	32.52	5.65	123.65	4	30.91	.89	.468
	2	台藝大	37	31.17	5.41	7493.13	217	34.53		
	3	台體大	47	31.77	6.45					
	4	北體	39	31.95	6.13					
	5	南科大	41	33.46	5.85					
A 型行為	1	北藝大	58	100.00	13.15	1104.35	4	276.09	1.45	.217
	2	台藝大	37	95.70	13.42	41175.12	217	189.74		
	3	台體大	47	100.02	12.97					
	4	北體	39	99.73	13.81					
	5	南科大	41	102.78	15.79					

(N=222)

由表 4-3-1 顯示可以得知，F 考驗值 1.45，其結果未達 .05 顯著水準，表示對於舞蹈系學生其 A 型行為不會因為就讀不同學校而有差異。因此，研究者進一步對 A 型行為各層面進行分析，獲得下列結果：

(1) 不同學校的舞蹈系學生在時間緊迫因素 F 考驗值 1.07，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間無顯著差異存在，表示舞蹈系學生其 A 型行為中的時間緊迫因不會因就讀不同學校之因素而有差異。

(2) 努力競爭與成就 F 考驗值 1.81，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間沒有顯著差異存在，表示舞蹈系學生其 A 型行為中的努力競爭與成就不會因就讀不同學校之因素而有差異。

(3) 攻擊與敵意 F 考驗值 .89，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間沒有顯著差異存在，表示舞蹈系學生其 A 型行為中的攻擊與敵意不會因就讀不同學校之因素而有差異。

3. 年齡

以舞蹈系學生的年齡為自變項，「時間緊迫」、「努力競爭與成就」和「攻擊與敵意」為依變項，進行單因子變異數分析統計，結果如表 4-3-2。

表 4-3-2 單因子變異數分析－不同年齡與 A 型行為差異表

因素名稱	組別	樣本	人數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
時間緊迫	1	18~19	16	33.06	4.10	42.78	3	14.26	.61	.609
	2	20~21	92	34.50	4.80	5095.56	218	23.37		
	3	22~23	102	34.31	4.83					
	4	24(含)以上	12	33.17	5.95					
努力競爭與成就	1	18~19	16	33.69	5.54	9.29	3	3.09	.08	.967
	2	20~21	92	33.09	5.63	7791.65	218	35.74		
	3	22~23	102	33.00	6.18					
	4	24(含)以上	12	33.58	7.26					
攻擊與敵意	1	18~19	16	31.06	5.31	71.55	3	23.85	.68	.560
	2	20~21	92	32.42	6.17	7545.23	218	34.61		
	3	22~23	102	32.30	5.57					
	4	24(含)以上	12	30.25	6.83					
A 型行為	1	18~19	16	97.81	13.23	145.96	3	48.65	.25	.860
	2	20~21	92	100.01	14.18	42133.51	218	193.27		
	3	22~23	102	99.61	13.20					
	4	24(含)以上	12	97.00	18.06					

(N=222)

由表 4-3-2 顯示可以得知，A 型行為 F 考驗值 .25，其結果未達 .05 顯著水準，表示對於舞蹈系學生其 A 型行為不會因年齡不同而有差異。因此，研究者進一步對 A 型行為各層面進行分析，獲得下列結果：

(1) 不同年齡的舞蹈系學生在時間緊迫因素 F 考驗值 .61，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間無顯著差異存在，表示舞蹈系學生其 A 型行為中的時間緊迫不會因年齡不同之因素而有差異。

(2) 努力競爭與成就 F 考驗值 .08，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間沒有顯著差異存在，表示舞蹈系學生其 A 型行為中的努力競爭與成就不會因年齡不同之因素而有差異。

(3) 攻擊與敵意 F 考驗值 .68，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間沒有顯著差異存在，表示舞蹈系學生其 A 型行為中的攻擊與敵意不會因年齡不同之因素而有差異。

3. 習舞時間

以舞蹈系學生的習舞時間為自變項，A 型行為中的「時間緊迫」、「努力競爭與成就」和「攻擊與敵意」為依變項，進行單因子變異數分析統計，結果如表 4-3-3。

表 4-3-3 單因子變異數分析－不同習舞時間與 A 型行為差異表

因素名稱	組別	樣本數	人平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性	
時間緊迫	1	1(含)年以下	2	25.50	2.12	408.16	4	102.04	4.68	.001**
	2	1~3 年	3	43.00	4.00	4730.18	217	21.79		
	3	4~6 年	25	34.40	3.44					
	4	7~9 年	56	33.63	4.94					
	5	10(含)以上	136	34.40	4.76					
努力競爭與成就	1	1(含)年以下	2	31.00	2.82	110.86	4	27.71	.78	.538
	2	1~3 年	3	38.67	10.59	7690.09	217	35.43		
	3	4~6 年	25	33.48	4.51					
	4	7~9 年	56	32.79	6.05					
	5	10(含)以上	136	33.10	6.05					
攻擊與敵意	1	1(含)年以下	2	20.00	4.24	526.54	4	131.63	4.02	.004**
	2	1~3 年	3	38.00	6.24	7090.24	217	32.67		
	3	4~6 年	25	34.28	5.01					
	4	7~9 年	56	31.68	6.59					
	5	10(含)以上	136	32.01	5.44					
A 型行為	1	1(含)年以下	2	76.50	9.19	2566.40	4	641.60	3.50	.008**
	2	1~3 年	3	119.66	15.94	39713.08	217	183.01		
	3	4~6 年	25	102.16	9.31					
	4	7~9 年	56	98.08	15.06					
	5	10(含)以上	136	99.50	13.48					

(N=222) **p<.01

由表 4-3-3 顯示可以得知，A 型行為 F 考驗值 3.50，其結果達 .01 顯著水準，表示對於舞蹈系學生其 A 型行為會因習舞時間不同而有差異。因此，研究者進一步對 A 型行為各層面進行分析，獲得下列結果：

- (1) 不同習舞時間的舞蹈系學生在時間緊迫因素 F 考驗 4.68，其結果達 .01 顯著水準，意即各組間有顯著差異存在，表示舞蹈系學生其 A 型行為中的時間緊迫會因習舞時間不同之因素而有差異。
- (2) 努力競爭與成就 F 考驗值 .78，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間無顯著差異存在，表示舞蹈系學生其 A 型行為中的努力競爭與成就不會因習舞時間不同之因素而有差異。
- (3) 攻擊與敵意 F 考驗值 4.02，其結果達 .01 顯著水準，意即各組間有顯著差異存在，表示舞蹈系學生其 A 型行為中的攻擊與敵意不會因習舞時間不同之因素而有差異。

4. 演出經驗

以舞蹈系學生的演出經驗為自變項，「時間緊迫」、「努力競爭與成就」和「攻擊與敵意」為依變項，進行單因子變異數分析統計，結果如表 4-3-4。

表 4-3-4 單因子變異數分析－不同演出經驗與 A 型行為差異表

因素	組別	樣本數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
時間緊迫	1 校內	143	34.13	4.76	130.61	2	65.30	2.85	.060
	2 校外	63	33.79	5.10	5007.73	219	22.86		
	3 都有	16	36.94	3.39					

表 4-3-4 單因子變異數分析－不同演出經驗與 A 型行為差異

表(續)

因素名稱	組別	樣本	人數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
努力競爭與成就	1	校內	143	33.36	5.91	91.54	2	45.77	1.30	.275
	2	校外	63	32.21	5.65	7709.40	219	35.20		
	3	都有	16	34.50	7.13					
攻擊與敵意	1	校內	143	32.13	5.89	3.88	2	1.94	.05	.946
	2	校外	63	32.10	5.95	7612.91	219	34.76		
	3	都有	16	32.63	5.72					
A 型行為	1	校內	143	99.62	13.84	459.50	2	229.75	1.20	.302
	2	校外	63	98.09	14.00	41819.97	219	190.95		
	3	都有	16	104.06	12.76					

(N=222)

由表 4-3-4 顯示可以得知，A 型行為 F 考驗值 1.20，其結果未達 .05 顯著水準，表示對於舞蹈系學生其 A 型行為不會因演出經驗不同而有差異。因此，研究者進一步對 A 型行為各層面進行分析，獲得下列結果：

(1) 不同演出經驗的舞蹈系學生在時間緊迫因素 F 考驗值 2.85，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間無顯著差異存在，表示舞蹈系學生其 A 型行為中的時間緊迫不會因演出經驗不同之因素而有差異。

(2) 努力競爭與成就 F 考驗值 1.30，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間無顯著差異存在，表示舞蹈系學生其 A 型行為中的

努力競爭與成就不會因習舞時間不同之因素而有差異。

(3) 攻擊與敵意 F 考驗值 .05，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間無顯著差異存在，表示舞蹈系學生其 A 型行為中的攻擊與敵意不會因演出經驗不同之因素而有差異。

(二) 結果與討論

根據以上所述，本節採用單因子變異數分析進行統計，以雪費多重比較方式用以分析其差異情形。並驗證以下主要假設：
假設三：不同背景變項下對舞蹈系學生其 A 型行為有顯著差異。

3-1 舞蹈系學生就讀學校不同其 A 型行為有顯著差異。

3-2 舞蹈系學年齡不同其 A 型行為有顯著差異。

3-3 舞蹈系學生學習舞蹈時間不同其 A 型行為有顯著差異。

3-4 舞蹈系學生表演經驗不同其 A 型行為有顯著差異。

茲就統計分析結果，歸納整理背景變項與舞蹈系學生表演焦慮的差異情形如表 4-3-5 所示：

表 4-3-5 雪費事後比較分析－不同舞蹈系學生背景變項 A 型行為差異表

變項名稱	時間緊迫	努力競爭與成就	攻擊與敵意	A 型行為
就讀學校	無	無	無	無
年齡	無	無	無	無
習舞時間	2>4, 4>1	無	2>3, 3>1	2>1
演出經驗	無	無	無	無

就讀學校：1. 北藝大、2. 台藝大、3. 台體大、4. 北體、5. 台科大；年齡：1. 18-19 歲、2. 20-21 歲、3. 22-23 歲、4. 24(含)以上；習舞時間：1. 1(含)年以下、2. 1-3 年、3. 4-6 年、4. 7-9 年、5. 10(含)以上；演出經驗：1. 校內、2. 校外、3. 都有。

1. 不同「舞蹈系學生就讀學校」部分

本研究發現，不同學校的舞蹈系學生在 A 型行各層面的得分，均未達顯著水準，因此在本研究假設 3-1 「舞蹈系學生就讀學校不同其 A 型行為有顯著差異」未獲得支持。

2. 不同「舞蹈系學生年齡」部分

本研究發現，不同年齡的舞蹈系學生在 A 型行為各層面的得分，均未達顯著差異。因此在本研究假設 3-2 「舞蹈系學年齡不同其 A 型行為有顯著差異」未獲得支持。

3.不同「舞蹈系學生習舞時間」部分

本研究發現，不同習舞時間的舞蹈系學生在 A 型行為各層面的得分有部分達顯著差異。因此本研究假設 3-3「舞蹈系學生學習舞蹈時間不同其 A 型行為有顯著差異」部分獲得支持。只有努力競爭與成就無顯著差異，其餘的層面則是達到顯著差異。

進一步分析差異情形：發現習舞時間一至三年的舞蹈系學生其 A 型行為大於其他習舞時間的學生。而習舞時間一（含）年以下的舞蹈系學生其 A 型行為低於習舞時間較長的學生。

4.不同「舞蹈系學生演出經驗」部分

本研究發現，不同演出經驗的舞蹈系學生在 A 型行為各層面的得分，均未達顯著水準，因此在本研究假設 3-4「舞蹈系學生表演經驗不同其 A 型行為有顯著差異」未獲得支持。

綜合上述，舞蹈系學生的 A 型行為會因就讀學校、習舞時間、演出經驗的不同而有所差異。而在就讀學校、年齡及演出經驗層面則無顯著差異存在。本研究「假設四」舞蹈系學生的背景變項不同，在 A 型行為上有顯著差異，部分獲得統計上的支持。本研究結果可歸納為：

不同習舞時間的舞蹈系學生在時間緊迫層面，習舞一至三年的學生 A 型行為高於其他習舞時間的學生，習舞時間一（含）年以下的舞蹈系學生其 A 型行為低於習舞時間較長的學生。

第四節 不同背景變項下的舞蹈系學生其認知風格之差異分析

(一) 不同背景變項下的舞蹈系學生其認知風格的差異情形

問題四：不同背景變項下的舞蹈系學生其認知風格之差異情形為何？

研究者以單因子變異數分析的統計方式來分析不同人口變項（就讀學校、年齡、習舞時間、演出經驗）的舞蹈系學生，對認知風格的分佈情況。

1. 就讀學校

以舞蹈系學生就讀學校為自變項，認知風格為依變項，進行單因子變異數分析統計，結果如表 4-4-1。

表 4-4-1 單因子變異數分析—就讀不同學校與認知風格差異表

因素名稱	組別	樣本	人數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
認知風格	1	北藝大	58	12.59	7.36	5897.741	4	1474.435	24.84	000***
	2	台藝大	37	21.54	8.64	12876.970	217	59.341		
	3	台體大	47	8.06	5.49					
	4	北體	39	6.89	4.02					
	5	南科大	41	12.93	11.25					

(N=222) ***p<.000

表 4-4-1 顯示：

以單因子變異數分析就讀不同學校之舞蹈系學生在認知風格的差異情形，可以得知，F 考驗值為 24.84，其結果達 .05 顯著水準，意即各組間有顯著差異，表示舞蹈系學生的認知風格會因就讀不同學校之因素而有差異。

2. 年齡

以舞蹈系學生年齡為自變項，認知風格為依變項，進行單因子變異數分析統計，結果如表 4-4-2。

表 4-4-2 單因子變異數分析－不同年齡與認知風格差異表

因素名稱	組別	樣本	人數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
認知風格	1	18~19	16	9.63	6.36	937.576	3	313.525	3.82	0.11*
	2	20~21	92	14.22	9.47	17837.135	318	81.822		
	3	22~23	102	12.61	9.07					
	4	24(含)以上	12	5.79	8.25					

(N=222) *p<.05

表 4-4-2 顯示：

不同年齡的舞蹈系學生在認知風格的差異情形，結果得知，F 考驗值為 3.82，其結果達 .05 顯著水準，意即各組間有顯著差異存在，表示舞蹈系學生的認知風格會因年齡之因素而有差異。

3. 習舞時間

以舞蹈系學生的習舞時間為自變項，認知風格為依變項，進行單因子變異數分析統計，結果如表 4-4-3。

表 4-4-3 單因子變異數分析－不同習舞時間與認知風格差異表

因素名稱	組別	樣本	人數	平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性
認知風格	1	1(含)年以下	2	3.58	1.76	459.321	4	114.830	1.36	.249
	2	1~3 年	3	13.33	10.031	8315.390	217	84.430		
	3	4~6 年	25	9.74	8.09					
	4	7~9 年	56	12.54	8.50					
	5	10(含)以上	136	13.42	9.64					

(N=222)

表 4-4-3 顯示：

以單因子變異數分析不同習舞時間的舞蹈系學生在認知風格的差異情形，結果如表 4-4-3 可得知，認知風格 F 考驗值為 1.36，其結果未達 .05 顯著水準，意即各組間無顯著差異存在，表示舞蹈系學生的認知風格不會因不同習舞時間之因素而有差異。

4. 演出經驗

以舞蹈系學生的演出經驗為自變項，認知風格為依變項，進行單因子變異數分析統計，結果如表 4-4-4。

表 4-4-4 單因子變異數分析－不同演出經驗與認知風格差異表

因素	組別	樣本數	人平均數	標準差	SS	df	Ms	F 值	顯著性	
認知風格	1	校內	143	14.36	9.56	1222.575	2	611.287	7.62	.001**
	2	校外	63	10.24	8.09	17552.137	219	80.147		
	3	都有	16	7.43	5.80					

(N=222) p<.01

表 4-4-4 顯示：

不同演出經驗的舞蹈系學生在認知風格的差異情形，結果如表 4-4-4 可得知，認知風格 F 考驗值為 7.62，其結果達 .05 顯著水準，意即各組間有顯著差異存在，表示舞蹈系學生的認知風格會因就不同演出經驗之因素而有差異。

(二) 結果與討論

根據以上所述，驗證以下主要假設：

假設四：不同背景變項下對舞蹈系學生其認知風格有顯著差異。

4-1 舞蹈系學生就讀學校不同其認知風格有顯著差異。

4-2 舞蹈系學年齡不同其認知風格有顯著差異。

4-3 舞蹈系學生學習舞蹈時間不同其認知風格有顯著差異。

4-4 舞蹈系學生表演經驗不同其認知風格有顯著差異。

茲就統計分析結果如表 4-4-5 所示：

表 4-4-5 雪費比較分析－舞蹈系學生背景變項與認知風

格差異表

變項名稱	認知風格
就讀學校	3>1,2,4,5
年齡	2>4
習舞時間	無
演出經驗	1>2,3

就讀學校：1. 北藝大、2. 台藝大、3.台體大、4.北體、5.台科大；年齡：1.18-19 歲、2.20-21 歲、3.22-23 歲、4.24(含)以上；習舞時間：1.1(含)年以下、2.1-3 年、3.4-6 年、4.7-9 年、5.10(含)以上；演出經驗：1.校內、2.校外、3.都有。

1.不同「舞蹈系學生就讀學校」部分

本研究發現，不同學校的舞蹈系學生在認知風格的得分，達顯著水準，因此在本研究假設 4-1 「舞蹈系學生就讀學校不同其認知風格有顯著差異」獲得支持。進一步分析差異情形：發現台體大學生的認知風格明顯高於其他不同學校的學生，且達到顯著水準。

2.不同「舞蹈系學生年齡」部分

本研究發現，不同年齡的舞蹈系學生在認知風格的得分，達顯著差異。因此在本研究假設 4-2 「舞蹈系學年齡不同

其認知風格有顯著差異」獲得支持，進一步分析差異情形：發現 20-21 歲的學生認知風格高於 24(含)以上的學生，且達到顯著水準。

3.不同「舞蹈系學生習舞時間」部分

本研究發現，不同習舞時間的舞蹈系學生在認知風格的得分有未達顯著差異。因此在本研究假設 4-3「舞蹈系學生學習舞蹈時間不同其認知風格有顯著差異」未獲得支持。

4.不同「舞蹈系學生演出經驗」部分

本研究發現，不同演出經驗的舞蹈系學生在認知風格的得分，達顯著水準，因此在本研究假設 4-4「舞蹈系學生表演經驗不同其認知風格有顯著差異」獲得支持，進一步分析差異情形：發現校內演出經驗的學生在認知風格方面均高於校外與兩者都有的同學，且達顯著水準。

綜合上述，舞蹈系學生的認知風格會因就讀學校、習舞時間、演出經驗的不同而有所差異。而在習舞時間層面則無顯著差異存在。本研究「假設六」舞蹈系學生的背景變項不同其認知風格上有顯著差異，部分獲得統計上的支持。本研究結果可歸納為：

(1) 就讀台體大的舞蹈系學生在認知風格得分情形，明顯高於其他學校學生。

(2) 不同年齡的舞蹈系學生在認知風格得分情形，20-21歲的學生明顯高於24(含)以上的學生。

(3) 不同演出經驗的舞蹈系學生在認知風格得分情形，校內演出的學生明顯高於校外及兩者都有的學生。

第五節 舞蹈系學生表演前和表演後焦慮與 A 型行為相關情形

(一) 舞蹈系學生表演前和表演後其焦慮與 A 型行為顯著相關分析。

問題五：舞蹈系學生的表演前和表演後焦慮與 A 型行為的相關程度為何？

以 Pearson 積差相關統計方式進行分析焦慮指數較高的表演前焦慮與 A 型行為相關情形。A 型行為量表包括時間緊迫、努力競爭與成就及攻擊與敵意之因素，如表 4-5-1 所示。

表 4-5-1 次數分配表－A 型行為之平均數與標準差分析表

因素	題數	平均數	標準差
時間緊迫	10	34.24	4.82
努力競爭與成就	10	33.12	5.94
攻擊與敵意	10	32.15	5.87

(N=222)

由表 4-5-1 顯示：

A 型行為中時間緊迫的平均數為 34.24 分，標準差為 4.82，努力競爭與成就的平均數為 33.12 分，標準差為 5.94，攻擊與敵意的平均數為 32.15 分，標準差為 5.87。

表 4-5-2 Pearson 積差相關分析－表演前焦慮與 A 型行為分析表

因素	表演前焦慮		
	人數	Pearson 相關	顯著性(雙尾)
時間緊迫	222	.243***	.000
努力競爭與成就	222	.190**	.004
攻擊與敵意	222	.179**	.007

(N=222) **p<.01 ***p<.001

表 4-5-2 顯示：

1. 由 Pearson 積差相關統計分析可以得知，「時間緊迫」的相關值為 .243(p<.001)，和表演前焦慮成低度相關。
2. 「努力競爭與成就」相關值為 .190(p<.01)，和表演前焦慮成低度相關。
3. 「攻擊與敵意」的相關值為 .179(p<.01)，和表演前焦慮成低度相關。

根據以上結果分析可以發現 A 型行為三個因素中皆與表演前焦慮有相關顯著。而 A 型行為中的時間緊迫因素中與表演前焦慮相關值較高，其次為努力競爭與敵意，而攻擊與敵意與表演前的焦慮相關值為最低，皆達顯著差異。

表 4-5-3 Pearson 積差相關分析－表演後焦慮與 A 型行為分析表

因素	表演後焦慮		
	人數	Pearson 相關	顯著性(雙尾)
時間緊迫	222	.234	.000***
努力競爭與成就	222	.219	.001**
攻擊與敵意	222	.127	.060

(N=222) **p<.01 ***p<.001

表 4-5-3 顯示：

1. 由 Pearson 積差相關統計分析得知，「時間緊迫」的相關值為 .234(p<.001)，和表演後焦慮成低度相關。
2. 「努力競爭與成就」的相關值為 .219(p<.01)，和表演後焦慮成低度相關。
3. 「攻擊與敵意」的相關值 .127，和表演前焦慮成低度相關。

在 A 型行為中的時間緊迫因素中與表演後焦慮相關值較高，其次為努力競爭與成就，而攻擊與敵意與表演前的焦慮相關值為最低，皆達顯著差異。

由表 4-5-2 與 4-5-3 可以得知表演前焦慮的 A 型行為人格性質中的時間緊迫因素相關值 .243(p<.001)比表演後焦慮的時間緊迫相關值 .234(p<.001)高，因此表演前焦慮的時間緊迫高於表演

後焦慮的時間緊迫。在努力競爭與成就方面，表演前焦慮的努力競爭與成就相關值 .190($p < .01$)低於表演後焦慮的努力競爭與成就相關值 .219($p < .01$)，可以發現在表演前焦慮的努力競爭與成就對舞蹈系學生在演出時的相關影響較小於表演後的努力競爭與成就。表演前的攻擊與敵意相關值 .179($p < .01$)高於表演後焦慮的攻擊與敵意相關值 .127，因此舞蹈系學生的攻擊與敵意對於表演前的焦慮相關影響高於表演後焦慮。

(二) 結果與討論

根據以上所述，本節採用積差相關進行統計分析，用以說明舞蹈系學生表演前和表演後的焦慮與 A 型行為之相關情形，並驗證以下研究假設：

假設五：舞蹈系學生表演前和表演後其焦慮情形與 A 型行為有顯著相關的存在。

以下分為兩部分來說明相關情形：

1. 表演前焦慮與 A 型行為之相關分析

經積差相關分析後，發現 A 型行為中的「時間緊迫」、「努力競爭與成就」與「攻擊與敵意」對表演前焦慮的研究結果一致，均顯示 A 型行為與表演前焦慮有顯著的相關性存在。「時

間緊迫」的相關值高於「努力競爭與成就」，而「努力競爭與成就」相關值高於「攻擊與敵意」。因此本研究之假設三「舞蹈系學生舞蹈表演前和表演後其焦慮情型與 A 型行為有顯著差異」部分獲得支持。

2. 表演後焦慮與 A 型行為之相關分析

經積差相關分析後，發現 A 型行為中的「時間緊迫」、「努力競爭與成就」對表演後焦慮的研究結果一致，均顯示 A 型行為中兩個因素與表演後焦慮有顯著的相關性存在，只有「攻擊與敵意」因素與表演後焦慮呈低度相關。

「時間緊迫」的相關值高於「努力競爭與成就」，而「努力競爭與成就」相關值高於「攻擊與敵意」。因此本研究之假設

3. 「舞蹈系學生舞蹈表演表演焦慮與 A 型行為顯著差異」部分獲得支持。

表演前焦慮的 A 型行為人格性質中的時間緊迫因素比表演後焦慮的時間緊迫因素高，因此表演前焦慮的時間緊迫高於表演後焦慮的時間緊迫。在努力競爭與成就方面，表演前焦慮的努力競爭與成就低於表演後焦慮的努力競爭與成就，可以發現在表演前焦慮的努力競爭與成就對舞蹈系學生在演出時的影響較

小於表演後的努力競爭與成就。表演前的攻擊與敵意高於表演後焦慮的攻擊與敵意，因此舞蹈系學生的攻擊與敵意對於表演前的焦慮相關影響高於表演後焦慮。

第六節 舞蹈系學生表演前和表演後焦慮與認知風格相關情形

(一) 舞蹈系學生表演前和表演後焦慮情形與認知風格之分析

問題六：舞蹈系學生的表演前和表演後焦慮與認知風格的相關程度為何？

1. 藏圖測驗量表之反應

藏圖測驗量表包括場地獨立性與場地依賴性因素，研究者先以描述性統計方式進行分析舞蹈系學生在認知風格全樣本因素的平均數、標準差最大值、最小值、眾數與次數分配表，分析如表 4-6-1 及 4-6-2。

表 4-6-1 描述性統計－藏圖測驗之反應分析表

因素	題數	最大值	最小值	眾數	平均數	標準差
認知風格	32	32	-1.33	11.00	12.69	9.21

表 4-6-1 顯示：

藏圖測驗共 32 題，最大值為 32 分，最小值為 -1.33 分，平均數為 12.69 分，眾數為 11.00 分。

2. 藏圖測驗之次數分配

表 4-6-2 描述性統計－藏圖測驗之次數分配表

分數 (32 題)	人數	百分比	累積百分比
22 以上	43	9.3	19.4
12~21.9	53	11.5	43.2
2~11.9	109	23.6	92.3
-8~1.9	17	3.7	100.0

(N=222)

由表 4-6-2 顯示：

舞蹈系學生在藏圖測驗的得分之次數分配，可以得知 -8~1.9 分的人數佔 3.7%、2~11.9 分的人數佔 23.6%、高於 12 分之人數佔 11.5%，高於 22 分的人數佔 9.3%。可以發現分數介於 2~11.9 分的人數為最多，介於 -8~1.9 分的人數為最少，由此可知舞蹈系學生少數高於 12.69 偏向場地獨立性，多數學生低於平均數 12.68 較偏向場地依賴性。

3. 藏圖測驗考驗分析表

(1) 以獨立樣本 t 考驗分析舞蹈系學生表演前焦慮之認知風格中的場地依賴性與場地獨立性因素的差異行為，如表 2-6-3 所示。

表 4-6-3 獨立樣本 t 檢定－表演前焦慮與認知風格差異表

因素名稱	個數	平均數	標準差	F 值	t 值	顯著性
表演前 場地依賴	128	46.42	7.275	.132	1.423	.156
焦慮 場地獨立	94	45.04	6.942			

(N=222)

表 4-6-3 顯示：

舞蹈系學生在表演前焦慮的場地依賴性個數為 128 人，平均數為 46.42、標準差 7.27；場地獨立個數為 94 人，平均數為 45.04、標準差 6.94。t 考驗值 1.423，其結果未達 .05 顯著水準。進一步分析差異情形，發現舞蹈系學生其認知風格因素在表演前焦慮並無顯著差異。

(2) 以獨立樣本 t 考驗分析舞蹈系學生表演後焦慮之認知風格中的場地依賴性與場地獨立性因素的差異行為，如表 4-6-4 所示。

表 4-6-4 獨立樣本 t 檢定－表演後焦慮與認知風格差異表

因素名稱	個數	平均數	標準差	F 值	t 值	顯著性
表演後 場地依賴	128	42.60	6.138	.663	2.26	.024*
焦慮 場地獨立	94	40.76	5.780			

(N=222) * p<.05

表 4-6-4 顯示：

舞蹈系學生在表演後焦慮的場地依賴性個數為 128 人，平均數為 42.60、標準差 6.13；場地獨立個數為 94 人，平均數為 40.76、標準差 5.78。t 考驗值 2.26，其結果達 .05 顯著水準。進一步分析差異情形，發現舞蹈系學生在表演後焦慮其認知風格因素的場地依賴性高於場地獨立性並有顯著差異。

4.表演焦慮與認知風格因素分析表

以 Pearson 相關的統計方式進行統計來分析表演前後焦慮與認知風格因素層面相關情形，如表 4-6-5 所示。

表 4-6-5 Pearson 積差相關分析－表演焦慮與認知風格分析表

因素名稱	場地依賴	場地獨立
表演前焦慮	.004	.109
表演後焦慮	.075	.138
表演焦慮	.040	.142

(N=222)

表 4-6-5 顯示：

整體表演焦慮之場地依賴性與場地獨立性各層面的相關為 .040, .142，呈低度正相關。表演前焦慮與場地依賴性極場地獨立性場地依賴性及場地獨立性層面而言，分別是 .004, .109，兩者低度相關。表演後焦慮與場地依賴性及場地獨立性層面分別

是 .075, .138 兩者呈低度相關。

(二) 結果與討論

根據以上所述，本節採用獨立樣本 t 考驗及 Pearson 積差相關進行統計分析，用以說明舞蹈系學生的表演焦慮與認知風格之相關情形，並驗證以下研究：

假設六：舞蹈系學生舞蹈表演前、後表演焦慮與認知風格有顯著相關的存在。

以下進一步說明相關情形：

1. 表演前焦慮與認知風格之差異分析

舞蹈系學生在表演前焦慮的場地依賴性個數為 128 人，平均數為 46.42、標準差 7.27；場地獨立個數為 94 人，平均數為 45.04、標準差 6.94。t 考驗值 1.42，其結果未達 .05 顯著水準。進一步分析差異情形，發現舞蹈系學生其認知風格因素在表演前焦慮並無顯著差異。

2. 表演後焦慮與認知風格之差異分析表

舞蹈系學生在表演後焦慮的場地依賴性個數為 128 人，平均數為 42.60、標準差 6.13；場地獨立個數為 94 人，平均數為 40.76、標準差 5.78。t 考驗值 2.26，其結果達 .05 顯著水準。

進一步分析差異情形，發現舞蹈系學生在表演後焦慮其認知風格因素的場地依賴性高於場地獨立性並有顯著差異。

3. 整體表演焦慮與認知風格之差異分析表

經積差相關分析之後，發現舞蹈系學生在表演焦慮、表演前與表演後焦慮與認知風格因素中的場地依賴性與場地獨立性皆呈現低度正相關。表示舞蹈系學生的表演焦慮與認知風格無顯著的相關性存在。因此本研究假設六「舞蹈系學生舞蹈表演前、後表演焦慮與認知風格有顯著相關的存在」未獲得支持。

第七節 國內大專校院舞蹈系學生其 A 型行為對表演焦慮的解釋情形

(一) 國內大專校院舞蹈系學生其 A 型行為對表演焦慮之迴歸情形

問題七：舞蹈系學生之 A 型行為是否有效的解釋表演焦慮？

以逐步多元迴歸統計方式進行統計來分析舞蹈系學生其 A 型行為與表演前焦慮之關係，投入變項依序為時間緊迫，努力競爭與成就、攻擊與敵意三個變項。如表 4-7-1 所示。

表 4-7-1 多元迴歸分析—表演前焦慮與 A 型行為變項分析表

投入變項	多元相關係數 R	決定係數 R^2	校正後 R^2	改變量 R^2	F 值	原始迴歸係數 B	標準化迴歸係數 B
A 型行為							
時間緊迫	.243	.059	.055	.059	13.86***	.361	.243
努力競爭與成就							
攻擊與敵意							

表 4-7-1 顯示：

投入的預測變項是 A 型行為三個變項，包括時間緊迫、努力競爭與成就及攻擊與敵意，與表演焦慮前之多元相關係數為 .243， R^2 係數為 .059， R^2 改變量為 .059，F 值 13.86， $P < .001$ ，達顯著水準。

表 4-7-2 多元迴歸分析－表演後焦慮與 A 型行為變項分析表

投入 變項	多元相 關係數 R	決定係 數 R ²	校正 後 R ²	改變 量 R ²	F 值	原始 回歸 係數 B	標準化 回歸係 數 B
A 型行為 時間緊迫 努力競爭與 成就	.234	.055	.050	.055	12.72***	.293	.234

表 4-7-2 顯示：

投入的預測變項是 A 型行為三個變項，包括時間緊迫、努力競爭與成就及攻擊與敵意，與表演焦慮後之多元相關係數為 .234，R² 係數為 .055，R² 改變量為 .05，F 值 12.72，P<.001，達顯著水準。

由以上結果可以得知，在表演前焦慮中最具影響力的為 A 型行為因素中的時間緊迫，決定係數為 .059，表示其解釋變異量為 5.9%。而表演後焦慮的 A 型行為三個因素中，可以得知，在表演後焦慮中最具影響力的為 A 型行為因素中的時間緊迫，決定係數為 .055，表示其解釋變異量為 5.5%，皆達顯著水準。

(二) 結果與討論

根據以上所述，本節採用逐步多元迴歸進行統計分析，用以說明舞蹈系學生其 A 型行為對表演焦慮之相關情形。並驗證

以下假設七：舞蹈系學生之 A 型行為對舞蹈表演焦慮有顯著的解釋力。

舞蹈系學生其 A 型行為與表演前焦慮迴歸情形，經逐步多元迴歸分析投入 A 型行為三個變項，包括時間緊迫、努力競爭與成就及攻擊與敵意三個因素。結果發現，A 型行為中的時間緊迫因素與表演前焦慮之多元相關係數為 .243， R^2 係數為 .059， R^2 改變量為 .059，F 值 13.86， $P < .001$ ，達顯著水準。努力競爭與成就及攻擊與敵意因素與表演前焦慮並無相關顯著。

A 型行為與表演後焦慮迴歸情形，結果發現，A 型行為中的時間緊迫與表演後焦慮之多元相關係數為 .234， R^2 係數為 .055， R^2 改變量為 .055，F 值 12.72， $P < .001$ ，達顯著水準。努力競爭與成就及攻擊與敵意因素與表演後焦慮並無相關顯著。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討國內大專校院舞蹈系學生其 A 型行為、認知風格與表演焦慮之關係。本章將依據研究之問題，逐一對研究結果進行討論與分析，包括國內大專校院舞蹈系學生的 A 型行為，認知風格以及舞蹈表演焦慮等部分敘述，並於最後提出本研究之建議。本研究方法採用問卷調查研究法，而以國內五所大專校院舞蹈系學生為研究對象，一共發出 243 份問卷，回收 222 份有效問卷。

在研究工具方面研究者採用林一真(1998)所編訂之「中國人 A 型量表」、吳靜吉(1975)所編訂之「藏圖測驗」以及鐘思嘉與龍長風(1984)所編訂的「情境焦慮量表」為主要研究工具。

在資料處理方面，蒐集到的問卷分別以描述性統計，t 檢定、單因子變異數分析、積差相關及逐步多元迴歸驗證舞蹈系學生其 A 型行為、認知風格與表演焦慮之關係。本章分為兩節，第一節為主要的研究發現與結論，第二節做進一步之建議。

第一節 結論

(一) 國內大專校院舞蹈系學生在舞蹈表演前、後焦慮之變化

從研究結果得知，表演前焦慮的平均分數為 45.84，標準差為 7.153，t 值為 95.48；表演後焦慮的平均數為 41.82，標準差為 6.04，t 值為 103.07，舞蹈系學生的表演前焦慮高於表演後焦慮，由此可以得知，在舞蹈表演前，舞蹈系學生在表演前面臨焦慮的指數明顯高於表演後焦慮，並達顯著水準。

(二) 不同背景變項下的舞蹈系學生其表演焦慮的差異情形

1. 不同「舞蹈系學生就讀學校」部分

從研究結果得知，不同學校的舞蹈系學生在表演焦慮與各層面的得分，部分達顯著水準，經事後比較其差異情形，發現台南科技大學舞蹈系學生表演前焦慮明顯高於台北藝術大學與台灣體育大學舞蹈系學生表演前焦慮。究其原因，可能是位於中北部學校的舞蹈系學生表演機會與次數多於位在南部學校的機會與次數，因此培養出中北部學校的舞蹈系學生上台表演時較不易怯場與感到焦慮，演出經驗較少的南部學生，如面對大型演出時，對舞台的怯場與表演前焦慮也會明顯高於中南部舞蹈系學生的表演焦慮。

2.不同「舞蹈系學生年齡」部分

從研究結果得知，不同年齡的舞蹈系學生在表演焦慮各層面的得分，均未達顯著差異，其究其原因，可能是上台表演前需要經過長時間的嚴格訓練及練習，準備充份後上台表演時較不會有失誤發生，且各年齡層之舞蹈系學生均有舞碼分配與角色不同的情形，因此不論舞蹈系學生年齡的大小都會因個人因素的情況，而不會影響到表演前焦慮之問題。

3.不同「舞蹈系學生習舞時間」部分

從研究結果得知，不同習舞時間的舞蹈系學生在表演焦慮各層面的得分，均達顯著差異。經事後比較其差異情形，發現學習舞蹈一（含）年以下時間的學生表演前焦慮情形，高於學習舞蹈已經有十年時間的學生；在表演後焦慮方面，學習舞蹈一（含）年以下時間的學生表演焦慮情形，也明顯高於習舞時間四到六年的學生，其究其原因，可能是學習舞蹈一（含）年以下時間的學生因為學習時間短，上台表演準備時間較少之原因，在肢體動作與舞蹈編排上較不純熟與流暢，因此學習舞蹈一（含）年以下時間的學生，面對表演焦慮明顯高於學習舞蹈時間長之學生的表演焦慮。

4.不同「舞蹈系學生演出經驗」部分

從研究結果得知，不同演出經驗的舞蹈系學生在表演焦慮部分達顯著水準。其中的演出前焦慮得到支持，表示舞蹈系學生的表演前焦慮會因演出經驗的不同之因素而有差異。其中表演後焦慮層面無顯著差異，表示舞蹈系學生的表演後焦慮不會因為演出經驗不同之因素而有差異。經事後比較其差異情形，演出經驗校內、校外均有的學生，表演前焦慮高於校內及校外的學生，究其原因，可能是校內及校外都有演出經驗的學生，在同一段時間需要準備校內及校外的舞蹈表演，時間上的配合與舞蹈練習的熟練度必須分配給校內及校外的舞蹈表演，而單一準備校內或校外演出的舞蹈系學生，較能專注校內或校外的演出，時間上的配合與練習的熟練度較高，因此校內及校外演出經驗的學生在表演前焦慮明顯高於校內或校外表演經驗的學生。

(三) 不同背景變項下的舞蹈系學生其 A 型行為的差異情形

1.不同「舞蹈系學生就讀學校」部分

本研究發現，不同學校的舞蹈系學生在 A 型行各層面的得分，均未達顯著水準，A 型行為屬人格特質的一部分，不論

是就讀哪個區域的學校，都與個人特質無相關性。

2.不同「舞蹈系學生年齡」部分

本研究發現，不同年齡的舞蹈系學生在 A 型行為各層面的得分，均未達顯著差異，究其原因，可能是不論舞蹈系學生年齡大小，每位學生的思想、個性與處事風格本就不盡相同。對於 A 型行為部分來說，本就是人格特質，因此無明顯差異。

3.不同「舞蹈系學生習舞時間」部分

本研究發現，不同習舞時間的舞蹈系學生在 A 型行為各層面的得分有部分達顯著差異。其中在努力競爭與成就層面未達顯著差異，而在時間緊迫與攻擊與敵意層面則達到顯著差異，經事後比較發現，習舞時間一至三年的舞蹈系學生其 A 型行為大於其他習舞時間的學生。而習舞時間一（含）年以下的舞蹈系學生其 A 型行為低於習舞時間較長的學生。

4.不同「舞蹈系學生演出經驗」部分

本研究發現，不同演出經驗的舞蹈系學生在 A 型行為各層面的得分，均未達顯著水準。

(四) 不同背景變項下的舞蹈系學生其認知風格的差異分析

1. 不同「舞蹈系學生就讀學校」部分

本研究發現，不同學校的舞蹈系學生在認知風格的得分，達顯著差異。經事後比較發現，台體大學生的認知風格明顯高於其他不同學校的學生，且達到顯著水準，究其原因，可能是學校的訓練方式有差異，對於舞蹈系學生的認知風格會較偏向場地獨立或場地依賴性，因此有明顯差異。

2. 不同「舞蹈系學生年齡」部分

本研究發現，不同年齡的舞蹈系學生在認知風格的得分，達顯著差異。經事後比較發現，20-21歲的學生認知風格高於24(含)以上的學生，且達到顯著水準，究其原因，可能是年紀較大的舞蹈系學生在表演方面有較純熟的經驗，也適應表演的空間與過程，因此在表演時對於場地獨立性偏高。年齡較輕的舞蹈系學生，抱著學習與成長的態度面對舞台表演，使得在表演時對於場地依賴性相對偏高。

3. 不同「舞蹈系學生習舞時間」部分

本研究發現，不同習舞時間的舞蹈系學生在認知風格的得分未達顯著差異，究其原因，可能是舞蹈系學生不論習舞時間

長短，但每位的學生的表演經驗不一，所以對於舞台的空間與表演的過程感受也會不一樣，因此，對於認知風格與習舞時間上並無明顯差異。

4.不同「舞蹈系學生演出經驗」部分

本研究發現，不同演出經驗的舞蹈系學生在認知風格的得分，達顯著差異。經事後比較發現，校內演出經驗的學生在認知風格方面均高於校外與兩者都有的同學，究其原因，可能是在校內演出經驗較多的學生，能專心並且持續的練習，但在校外演出經驗較多的學生，因為校外練習時間較短，可能會有準備不充足的情形發生，而校內、校外都參與的學生，因要忙碌兩者之間，還要準備多一倍的練習，會造成分心的情況產生。

(五)舞蹈系學生表演前和表演後焦慮與A型行為相關情形

1.表演前焦慮與A型行為差異部分

經積差相關分析後，顯示表演前焦慮與A型行為整體層面及分層面上均有顯著相關存在。從研究結果得知，A型行為中的時間緊迫因素與表演前焦慮相關值較高，其次為努力競爭與敵意，而攻擊與敵意與表演前的焦慮相關值為最低，皆達顯著差異。

2. 表演後焦慮與 A 型行為差異部分

經積差相關分析後，顯示表演後焦慮與 A 型行為整體層面及分層面上均有顯著相關存在。從研究結果得知，發現 A 型行為中的「時間緊迫」、「努力競爭與成就」與「攻擊與敵意」對表演後焦慮的研究結果一致，均顯示 A 型行為與表演前焦慮有顯著的相關性存在。「時間緊迫」的相關值高於「努力競爭與成就」，而「努力競爭與成就」相關值高於「攻擊與敵意」。

3. 整體表演焦慮與 A 型行為差異部分

表演前焦慮的 A 型行為人格性質中的時間緊迫因素比表演後焦慮的時間緊迫因素高，因此表演前焦慮的時間緊迫高於表演後焦慮的時間緊迫。在努力競爭與成就方面，表演前焦慮的努力競爭與成就低於表演後焦慮的努力競爭與成就，可以發現在表演前焦慮的努力競爭與成就對舞蹈系學生在演出時的影響較小於表演後的努力競爭與成就。表演前的攻擊與敵意高於表演後焦慮的攻擊與敵意值，因此舞蹈系學生的攻擊與敵意對於表演前的焦慮影響高於表演後焦慮。

(六) 舞蹈系學生表演前和表演後焦慮與認知風格相關情形

經獨立樣本 t 考驗及 Pearson 積差相關進行統計分析，用以說明舞蹈系學生的表演焦慮與認知風格之顯著情形。

1. 表演前焦慮與認知風格之差異分析

研究發現，舞蹈系學生在表演前焦慮的場地依賴性個數為 128 人，平均數為 46.42；場地獨立個數為 94 人，平均數為 45.04。由此可以得知，舞蹈系學生其認知風格因素在表演前焦慮並無顯著差異。

2. 表演後焦慮與認知風格之差異分析表

舞蹈系學生在表演後焦慮的場地依賴性個數為 128 人，平均數為 42.60；場地獨立個數為 94 人，平均數為 40.76。由此可以得知，舞蹈系學生在表演後焦慮其認知風格因素的場地依賴性高於場地獨立性並有顯著差異。

3. 整體表演焦慮與認知風格之差異分析表

經積差相關分析之後，發現舞蹈系學生在表演焦慮、表演前與表演後焦慮與認知風格因素中的場地依賴性與場地獨立性皆呈現低度正相關。

(七) 國內大專校院舞蹈系學生其 A 型行為對表演焦慮的解釋情形

投入 A 型行為與表演焦慮因素，可發現舞蹈表演前焦慮與時間緊迫總變量為 5.9；表演後焦慮與時間緊迫總變量為 5.5。

由此可得知，時間緊迫因素對表演前與表演後焦慮最有影響力。A 型行為中的努力競爭與成就、攻擊與敵意無顯著水準。

第二節 建議

本研究整個過程和獲得的結果，提供幾點建議給舞蹈教師、編舞者、舞蹈工作者以及未來的研究者做為參考。

(一) 欲了解舞蹈系學生在舞蹈表演時焦慮產生之情形，除了本身準備不足外，A 型行為的人格特質對表演焦慮影具有明顯的影響。

(二) 舞蹈教師、編舞者、舞蹈工作者在排練過程中如何運用 A 型行為人格特質來幫助舞蹈系學生在表演時的焦慮呈現正面影響。

(三) 本研究結果發現，舞蹈系學生之 A 型行為與表演焦慮有關，故建議舞蹈教師、編舞者、舞蹈工作者應培養學生進取之

心，但不可過度強調努力競爭與時間緊迫，造成舞蹈系學生表演焦慮的來源。

(四) 舞蹈教師、編舞者、舞蹈工作者在排練過程中，欲消除舞蹈系學生的表演焦慮所帶來負面的影響，應減少 A 型行為中的時間緊迫感、努力競爭與成就及攻擊與敵意之因素，盡量不與他人比較，與自己比較就是進步了。

研究者方面

(一) 研究者限於人力、經費在研究方面只選取國內大專校院舞蹈系學生做為受試對象，進行量表施測。建議日後未來研究者可以施測的樣本擴展大國內高中生或國中生，而樣本人數亦可增加，以利舞蹈系學生表演焦慮之議題更深入之瞭解。

(二) 就研究工具而言，本研究工具是以國內相關專家編定而成，期望未來研究者能取得更適合、更完整的研究工具，以取得更完整的結果。

(三) 期待未來能有更多的學術研究投入相關議題，讓舞蹈焦慮或表演焦慮相關文現更加豐富，並拓展相關議題及研究領域。

參考文獻

一、中文文獻

- 潘正德 (2001)。壓力管理。台北：心理出版社。
- 楊延光、黃介良(1998)。克服你的焦慮。台北市：健康世界雜誌社。
- 歐建平 (1996)。舞蹈美學鑑賞。台北：洪葉文化。
- 張春興 (1996)。現代心理學。台北：東華書局。
- 朱敬先 (1995)。健康心理學。台北：五南圖書公司。
- 盧俊宏 (1994)。運動心理學。台北：師大書苑。
- 張春興 (1994)。教育心理學。台北：東華書局。
- 張春興 (1994)。教育心理學---三化取向的理論與實踐。台北：東華。
- 黃素珍 (1994)。焦慮傾向與試作次數對五專男、女生羽球不同工作難度表現之影響。台南：建利。
- 黃素珍 (1994)。焦慮對五專男、女與球選手技能表現之影響。台南：建利。
- 楊淑蘭 (1993)。競爭與卓越-A型行為組型理論與實務。台北：天馬。

- 廖克玲 (譯) (1985)。焦慮與精神官能症。高雄市：獅谷。
(馬丁)。
- 吳靜吉 (1974)。藏圖測驗。台北：遠流出版社。
- 邱皓政 (2002)。量化研究與統計分析。台北：五南。
- 榮泰生 (2006)。SPSS 與研究方法。台北：五南。
- 汪榮才 (2000)。音樂資優學生表演焦慮之研究 (I)。行政院國家科學委員會專題研究。
- 許永熹 (1981)。不同競爭情境和人格特質對焦慮親和及工作表現的影響。國立台灣師範大學，未出版碩博士論文，台北。
- 楊如馨 (2000)。音樂資優學生之父母管教方式、A 型性格、認知風格與音樂表演焦慮之關係。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 盧俊宏、江慶兒 (1999)。運動競賽焦慮研究的新趨勢。國立體育學院論叢。9 (2)，21-37。
- 黃久玲 (1999)。音樂系學生表演焦慮現況調查。教師之友，40(5)，20-23。

洪清一(1997)。談焦慮的成因、評量與處遇。國教園地，59/60，4-9。

洪清一(1997)。「談焦慮的成因、評量與處遇」，國教園地，第59，60，4-9。

張浣芸(1996a)。我國大專表演科系學生演出焦慮之研究(一)。藝術學報，58，375-395。

張浣芸(1996b)。我國大專表演科系學生演出焦慮之研究(二)。藝術學報，59，212-241。

林一真(1991)。兒童A型量表編製初步報告。中國測驗學會測驗年刊，38輯，171-188。

張景媛(1991)。大學生認知風格、動機與自我調整因素、後設認知與學業成績關係之研究。教育心理學報，24，145-161。

林一真(1990)。中國人A型量表之建構效度研究。中國測驗學會測驗年刊，37，73-96。

林一真(民1989a)。中國人A型量表編製初步報告。中國測驗學會測驗年刊，36，13-24。

- 洪清一(1989)，依泰勒課程計畫模式設計原住民生活教育教材
綱要，教育資料文摘，153~157。
- 鍾思嘉、龍長風(1984)。修訂情境與特質焦慮量表之研究。中
國測驗學會測驗年刊，31，27-36。
- 鍾思嘉(1982)。修訂情境焦慮量表簡介。測驗與輔導雙月刊，
10(6) 789-790。
- 蔣明勳(2006)。國中學生 A 型行為與其血型關係之研究。中華大
學/應用數學系碩士班，未出版碩博士論文，新竹。
- 陳宜文(2004)。設計師認知風格對團隊溝通與問題解決的影響。
大同大學工業設計學所，未出版碩博士論文，台北。
- 李夢麟(2004)。組織焦慮對研發機構員工創新自我效能之研究
。大葉大學事業經營研究所，未出版碩博士論文，彰化。
- 陳慧倫(2003)。壓力免疫訓練對國小六年級 A 型行為兒童之輔導
效果研究。國立新竹師範學院，未出版碩博士論文，新竹。
- 張怡婷(2002)。個人認知風格、班級閱讀環境與國小高年級學
童閱讀行為之相關研究。屏東師範學院國民教育研究所
碩士論文，屏東。

- 鍾孟玲(2000)。完美主義，成就目標取向，與自覺能力對舞者舞蹈表演焦慮預測之研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，台中。
- 羅芝芸(1999)。兒童認知風格、情緒智力與問題解決能力之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，高雄。
- 賴靜瑩(1998)。國中 A 型行為組型、內外控人格特質與生活適應之相關研究。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版碩博士論文，高雄。
- 楊淑蘭(1990)。認知-行為取向團體諮商方案對 A 型人格傾向大學生 A 型非理性信念、行為組型、壓力知覺輔導效果之研究。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文，未出版碩博士論文，台北。
- 蔡志明(1988)。大學生 A 型行為組型之調查研究。國立台灣教育學院輔導研究所碩士論文，未出版碩博士論文，台北。
- 連秀玉(1994)。場地獨立型與場地相依型的國中學生對化學計量解題行為之研究。國立彰化師範大學，未出版碩博士論文，彰化。

二、英文文獻

Allport, G. W. (1937). *Personality : A Psychological Interpretation*. New York.

Clark, D. B. (1989). Performance-related medical and psychological disorders in instrumental musicians. *Annals of Behavioral Medicine, 11*, 28-34.

Ely, M. C. (1991). Stop performance anxiety. *Music Educators Journal, 78*(2), 35-39.

Glass, D. C. (1977). Stress, behavior patterns, and coronary disease. *American Scientist, 65*, 177-187.

Hanna, J. L. (1988). *Dance and stress*. New York : AMS Press.

Radell, S. A., Adame, D. D., Johnson, T. C., & Cole, S. P. (1993) Dance experiences associated with body-image and personality among college-students-a comparison of dancers and non-dancers. *Perceptual and Motor Skills, 77*, 507-513.

- Strube, M. J., & Ota, S. (1982). Type A coronary-prone behavior pattern: Relationship to birth order and family size.
- Strube, M. J. (1987). A self-appraisal model of the type A behavior pattern. In R. Hogan, & W. H. Jonse (Eds.), *Perspectives in personality*. 201-250. Greenwich, Conn: Jai Press.
- Sweeney, G., & Horan, J. J. (1982). Separate and combined effects of cue-controlled relaxation and cognitive restructuring in the treatment of musical performance anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 486-497.
- Personality and Social Psychology Bulletin, 8, 317-323.
- Kuhlen, R. G. (Eds.) (1968). *Studies in educational psychology*. Massachusetts: Blaisdell.
- Price, V. A. (1982). Type A behavior pattern: A model for research and practice. New York: Academic press.
- Wesner, R., Noyes, R. and Davis, T. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders*, 18, 177-185.

Witkin, H.A. & Goodenough, D.R. (1981). Cognitive style:

Essence and origins. New York: International University
Press, Inc.

Witkin, H.A., Goodenough, D.R. & Karp, S.A. (1967). Stability

of cognitive style from children to young adulthood.

Journal of Personality and Social Psychology, 7(3),

291-300.

Witkin H. A., Dyk, R. B., Faterson, H. F., & Karp, S. A. (1962).

Psychological Differentiation. New York: Wiley.

附錄一.問卷填寫同意書

問卷填寫同意書

您好，我是國立台灣體育大學舞蹈碩士班研究生，目前正在從事碩士論文研究此份問卷主要目的是想了解舞蹈系學生在舞蹈表演前、後表演焦慮的變化，及演出焦慮使否與 A 型行為、認知風格之相關研究。在此要徵求您的同意為我填寫問卷，此問卷皆以匿名方式來填寫，因此請勿教您的姓名填寫在問卷任何一處。本問卷相關資料僅供學術上的分析及使用，絕對保密，請放心填寫，另往後若需要得知相關訊息，敬請不吝與我連繫，再次感謝。

若您同意以上敘述並願意填寫問卷，請在下面簽名。謝謝您的合作!!

簽名：_____ 日期：_____

國立台灣體育大學舞蹈碩士班

指導教授：羅雅柔 博士

研究生：林嫻君 敬上

中華民國九十七年三月

附錄二. 研究問卷

國內大專校院舞蹈系學生其 A 型行為、認知風格與表演焦慮關係調查

問卷

親愛的同學您好：

首先感謝您抽空填寫這份問卷，使得本研究得以順利進行。此份問卷主要目的是想了解您的表演焦慮對 A 型行為與認知風格之關係研究。您的寶貴回答將會使本研究更具研究價值。本問卷相關資料僅供學術上的分析及使用，絕對保密，請放心填寫，另往後若需要得知相關訊息，敬請不吝與我聯繫，再次感謝。

國立台灣體育大學舞蹈碩士班

指導教授：羅雅柔 博士

研究生：林佩君 敬上

中華民國九十七年三月

第一部份：個人基本資料

此部分全為單選題，請選擇您認為最適合的答案，並在方格中打√。

1. 請問您就讀學校？(請填寫全名)

2. 請問您就讀學籍？

(1) 研究所碩士班 (2) 四年制 (3) 二年制 (4) 其它

3. 請問您的年齡？

(1) 18 歲至 19 歲 (2) 20 歲至 21 歲 (3) 22 歲至 23 歲 (4) 24 歲以上

4. 請問您學習舞蹈的時間有多久？

(1) 一年以下 (2) 一至三年 (3) 四至六年 (4) 七至九年 (5) 十年以上

5. 請問您最主要的舞蹈演出經驗為何？

(1) 校內 (2) 校外

第二部份：特質—情境焦慮量表

(一)請回想您在演出前的感受(也就是在演出前當下的感受)，在每一個題目後面，選擇您覺得最適合的答案，並在方格中打√。

	一 點 也 不	有 一 點	頗 為	非 常
請根據下列各敘述符合你的情形作選擇。				
1. 我覺得鎮靜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我覺得安全	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我很緊張	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我後悔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得輕鬆自在	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我覺得不如意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我現在就會為可能發生的不幸而擔憂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得安閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我覺得焦慮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我覺得舒適	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我覺得有自信	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我覺得焦急	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我覺得神經過敏	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我覺得神經緊張	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我覺得舒暢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我覺得滿足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我擔憂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我覺得太激動而且急躁不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我覺得高興	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我覺得愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(二)請根據您在演出後平時感受，在每一個題目後面，選擇您覺得最適合的答案，並在方格中打√。

	一 點 也 不	有 一 點	頗 為	非 常
請根據下列各敘述符合你的情形作選擇。				
1. 我覺得鎮靜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我覺得安全	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我很緊張	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我後悔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得輕鬆自在	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我覺得不如意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我現在就會為可能發生的不幸而擔憂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得安閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我覺得焦慮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我覺得舒適	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我覺得有自信	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我覺得焦急	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我覺得神經過敏	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我覺得神經緊張	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我覺得舒暢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我覺得滿足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我擔憂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我覺得太激動而且急躁不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我覺得高興	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我覺得愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部分：A型行為量表

以下為個人A型行為特質之調查，請選擇您覺得最適合的答案，並在方格中打√。

請根據下列各敘述符合你的情形作選擇。

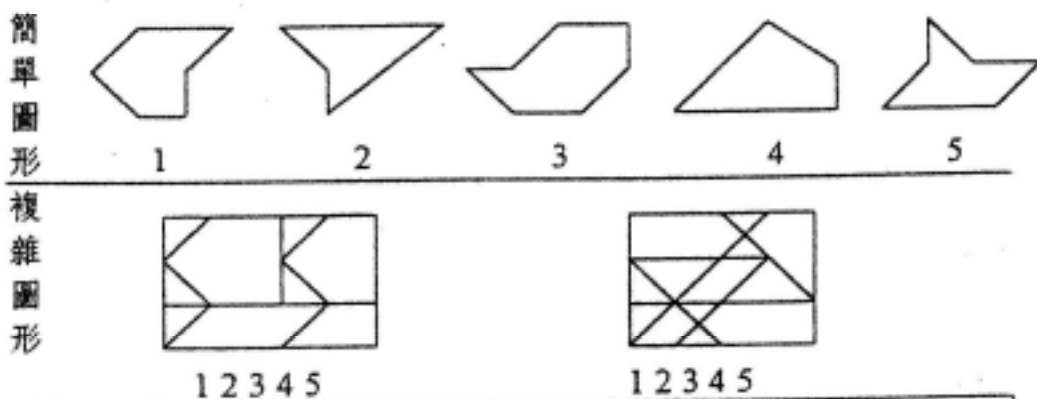
	不曾	很少	有時	經常	總是
1. 我吃飯的速度比一般人快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我喜歡閒著什麼事也不做	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我走路的速度比一般人快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我說話的速度比一般人快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會記掛著事情的完成期限	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會覺得時間不夠用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我很不喜歡別人不守時，浪費我的時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 如果事情進行得很緩慢，我會覺得不耐煩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 與其和慢性子的人合作，我寧願獨自完成一件事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我忙得不能按時好好吃一頓飯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我喜歡在同一時間內完成許多事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我寧願不休息，儘快完成想做的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 參與競爭性的活動，更能激發我的潛力與鬥志。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我有強烈想出人頭地的願望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 倘若與人合作，我會留心比較別人與自己的績效	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我做事很快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我的好勝心很強	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我喜歡不斷接受挑戰，以獲取成就感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我很幹勁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我工作太認真	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我的親友會勸我不要太忙碌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 為了把事情作好，我不能與親友維持良好關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 當我的權益受到威脅時，我會儘量設法爭取公道	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 在我的生活中，有一些人會妨礙我要做的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我是個急性子的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我認為我曾經遇到一些缺乏品德的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 當我在等人或排長龍等候時，我會不耐煩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 路上交通阻塞時，我會很容易心煩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 如果事情的進展不如理想，我會對自己或別人發脾氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我會為一些不公平的事情感到很難過或生氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部份：藏圖測驗

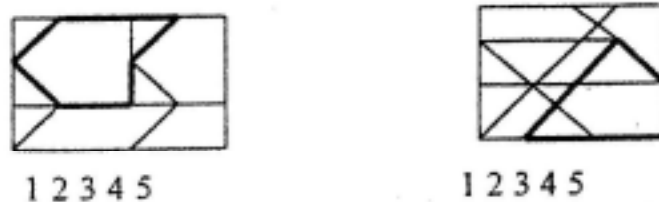
這部份為認知風格的藏圖測驗，此測驗方式是從比較複雜的圖形中，找出簡單的圖形。以下每一頁的上端都有五個簡單的圖形(1號到5號)，而在它們的下面是整頁的複雜圖形。每幅複雜圖形下有標示1、2、3、4、5五個數字。當你從每一複雜圖形裡找到簡單圖形時，就在適當的數字中畫○。

注意：每幅圖形裡只有一個簡單圖形，而且永遠是直立的，圖型大小跟原來的圖形完全一樣。

現在來試試下面兩個例子：



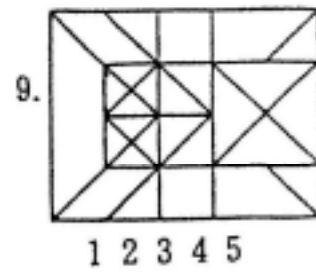
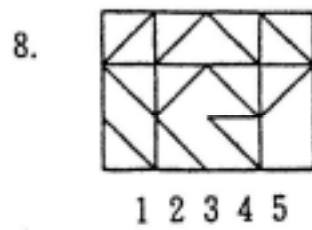
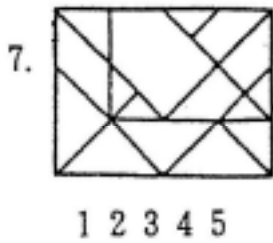
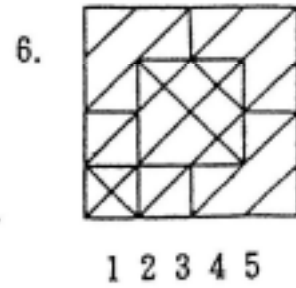
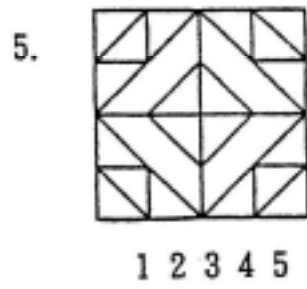
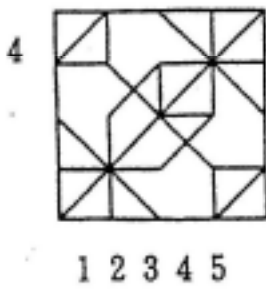
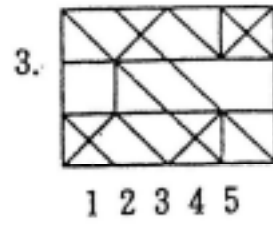
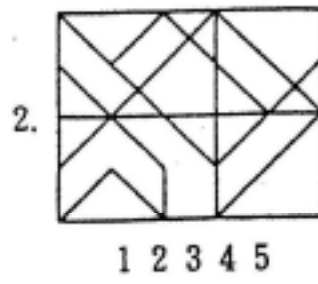
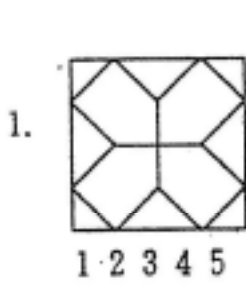
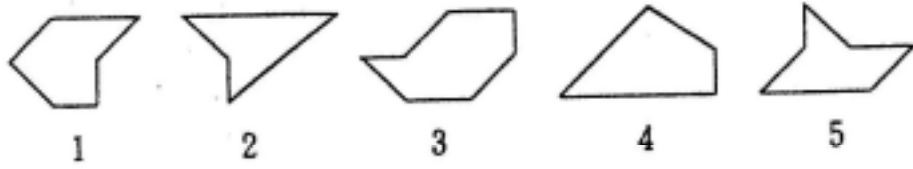
下面就讓你知道簡單的圖形是怎樣隱藏在複雜圖形裡的。簡單圖形1藏在左邊的複雜圖形裡，簡單圖形4藏在右邊的複雜圖形裡。



你在這個測驗上的得分是從你答對總數減去一小部份答錯的總數。所以猜題對你並沒有幫助，除非你能從五個可能的答案中排除一些錯誤的答案。這個測驗共有兩部分，作答時間共二十分鐘，請把握時間作答。

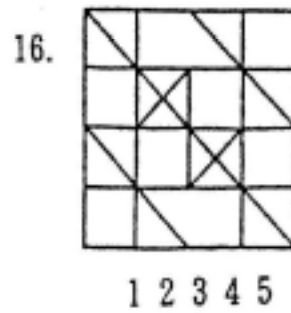
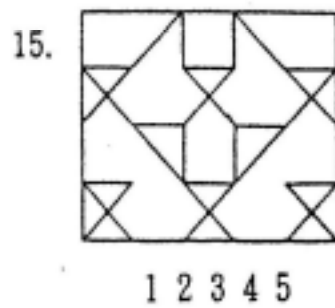
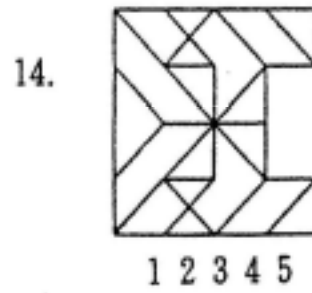
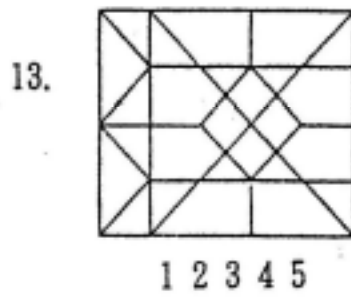
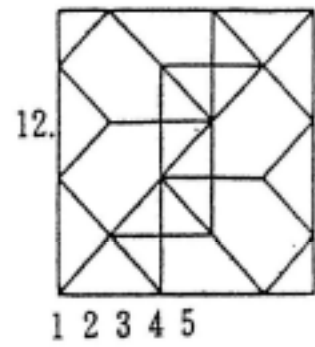
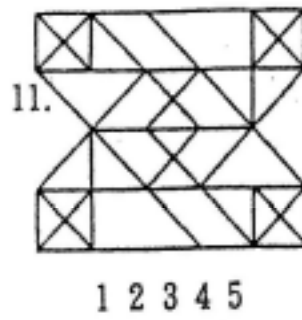
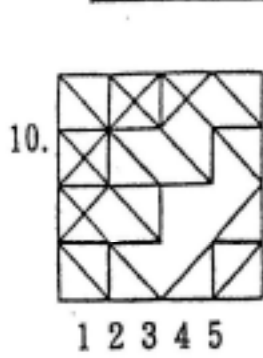
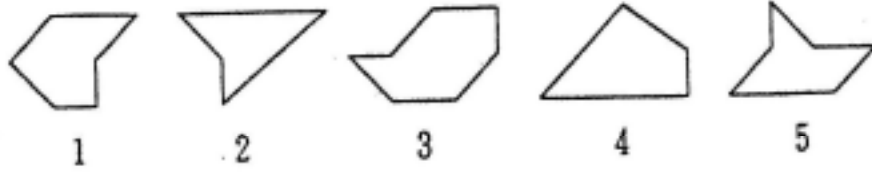
沒告訴你開始作答前，請不要翻到下一頁，謝謝合作。

第一部份 (十分鐘)

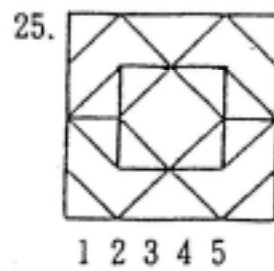
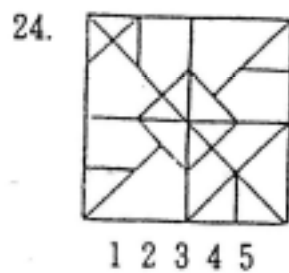
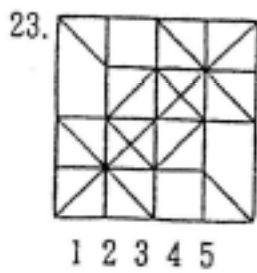
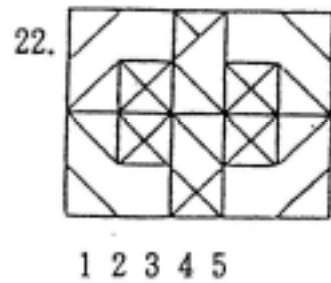
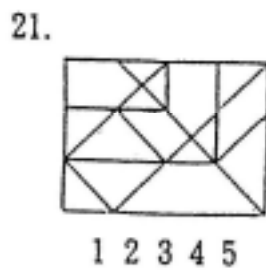
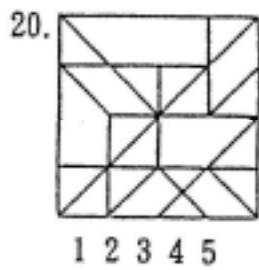
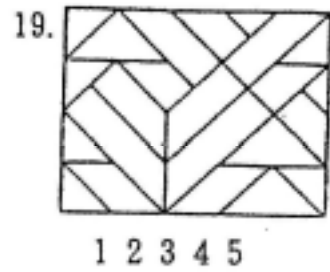
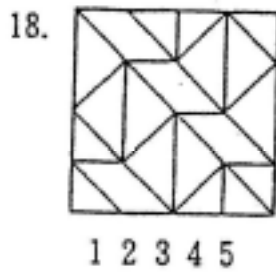
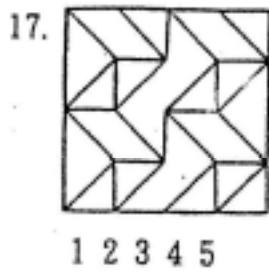
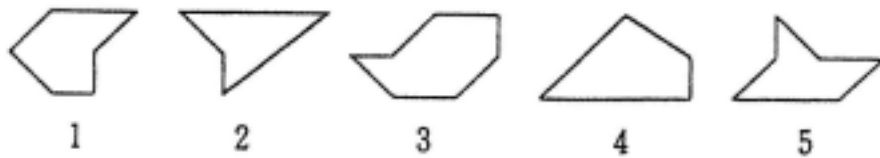


請往下頁繼續作答

第(一)部份(繼續前頁)



第(二)部份 (十分鐘)



請往下頁繼續作答

第(二)部份 (繼續前頁)

