

第一章 緒論

第一節 理論背景

一、表演焦慮的意義

舞蹈是身、心、靈三者的有機結合，是一種透過身體活動，傳達內在思想和情感的一種藝術呈現。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，因而舞蹈表演焦慮的心理常伴隨著舞者的生活（Hanna, 1988）。

表演焦慮是影響舞者舞蹈表現重要的心理因素。舞蹈表演情境中，舞者呈現在觀眾面前可能因怯場（stage-fright）而產生狀態性焦慮，因個別程度及特質性焦慮而有差異（Hanna, 1988）。表演焦慮對舞者舞蹈表現的影響，和舞者心理和生理的變化有關。舞者通常在知覺壓力的情境之下產生焦慮心理，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。覺醒是「有機體的生理與心理的激發（activation）狀態，其程度低高由沉睡（deep sleep）到極度亢奮（intense excitement）」。
典型的生理指標包括心跳率、血壓、腎上腺素、肌肉張力（muscle tension）、呼吸率（respiration rate）、大腦皮質電流活動（electro cortical activity）、皮膚電流反應（galvanic skin response）和手掌流汗（palmar sweating）等。覺醒的心理指標則是指個體的認知或心理的強度，Martens（1987）解釋為「心智作用產生的活力（vigor）與生命力（vitality）」。

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，民 89）。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、體溫上昇等等，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；雖然很用力地跳，卻跳不高；很使勁地轉圈，卻左右搖晃，顯得笨拙（盧俊宏，民 89）。

當舞者覺醒降低的時候，也可能很輕鬆自在地跳躍和穩定地轉圈，超乎平常的舞蹈實力。但是，過低的覺醒（under aroused）也有可能使舞者身體一點活力都沒有，在臺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，民 89）。

二、表演焦慮的理論和研究趨勢

運動心理學家在運動員競賽焦慮的研究已有豐富的成果。而在舞蹈表演焦慮方面的研究非常的少，舞者和運動員所面臨的情境都是一樣在公眾面前公開表現自己的身體活動；所不同的是運動員面對的是他人的評量與對手的競賽，舞者是面對大眾的評量和與其他舞者表現的比較；因此，面對舞臺表演的情境舞者和運動員一樣，成為觀眾注目的焦點；所以舞者的焦慮心理，及對身體活動產生的影響，和運動員有類似之處。因此，本研究應用國內外運動心理學和舞蹈心理學及相關領域（藝術、音樂）心理學的理論，探討國內舞蹈表演焦慮及相關心理因素，有其必要性。

在運動心理學界，解釋因運動競賽焦慮所引起的覺醒和運動競賽成績表現關係的理論和假設很多，最有名的即是倒 U 字型假說（inverted-U hypothesis）（盧俊宏，民 89）。此一假說是在 1908 年由 Yerkes 和 Dodson 所提出的，試圖解釋覺醒和表現的關係。舞蹈心理學家，泰勒（Taylor & 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，來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與舞蹈表現的關係成對稱曲線關係。當個體的覺醒水準很低的時候，通常表現不會理想；隨著覺醒水準上昇，表現逐漸地改善，而當覺醒上昇到某一適當程度時，會有最佳的成績表現；但是當覺醒程度超過此最適當覺醒水準時，則表現又會呈對稱性地逐漸衰退。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，民 89）。

除了倒 U 字型假說之外，運動心理學界提出了許多的理論：如相反理論（reversal theory）多層面焦慮理論（multidimensional theory of anxiety）等等，討論與解釋焦慮和成績表現的關係。說明了運動競賽焦慮並非全是對運動員有害的，而是端視運動選手本身的其他心理特質或個別差異，及對運動員焦慮的感應而定（盧俊宏，民 89）。

國外針對舞蹈與焦慮相關的研究，大部份為舞蹈對一般人焦慮減少的效果（如 Leste & Rust，1984）。而專門針對舞者舞蹈表演焦慮的來源及處置並不多見。在舞蹈心理學的實徵研究中，主要驗證認知、行為、情緒、思想的相關，例如：舞蹈的團體參與（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）的相關（Radell、Adame、Johnson & Cole，1993）。

三、問題的所在

然而很少舞蹈心理學的研究，試以理論性的途徑（theoretical approach）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，民 89），本研究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。尤其是舞蹈表演時，所有舞者皆被要求以絕對完美的演出表現出藝術最高的成就。從心理學的構念內涵來分析，它和完美主義的心理是十分接近的；在心理學中，完美主義被定義為「對自我表現過度地超過個人標準的情況」（Burns，1980；Pacht，1984）。近代的研究，也發現完美主義事實上除了超過個人標準的狀況，應該包括很多心理因素，例如：父母責難、父母期望、在乎錯誤、組織（Frost、Marten、Lahart & Rosenblate，1990）；但是過度的完美主義是不好的，尤其有一些臨床和諮商心理的研究中發現完美主義和許多心理與生理的毛病，例如酗酒、過敏性腹瀉、沮喪、厭食、強迫性人格等等有關（Burns，1980；Hollander，1965；Pacht，1984）。但在另一方面，有些研究則指出正常的完美主義，如個人標準、組織與正向的情緒有關（Frost、Heimberg、Holt、Mattia & Neubauer，1993），且可幫助成績表現。在運動心理學的完美主義研究中發現，神經質的完美主義如在乎錯誤和焦慮成正相關，且和自信心成負相關；而且在乎錯誤太強烈的受試者對運動較具普遍性失敗感，和較多比賽負向思想。另一方面，高個人標準則和運動成功取向有關，且在比賽有更多完美主義夢想（Frost & Henderson，1991）。由於近代完美主義最重要的研究者 Frost et al.（1990）所提出完美主義的核心概念（包括父母責難、父母期望、在乎錯誤、個人標準、組織和懷疑行動）與舞蹈表

演中若干心理具有很密切的關係。因此，若研究者能針對完美主義的核心結構和機轉加以瞭解，相信有助於我們瞭解有關舞蹈表演心理。譬如芭蕾舞對動作表現完美無缺的要求，在表演情境中，個人完美主義思想和舞蹈情境起交互作用，是否因而產生舞者的舞蹈表演焦慮是很值得研究的方向之一。

其次，在近代運動和教育情境的研究中發現，個人在成就情境的目標取向對於人類行為、情緒、和思想的重大影響（盧俊宏，民 89）。以近代著名的成就目標取向理論（goal perspective theory）為例，成就目標取向理論學者（例如 Nicholls，1984；1989）認為個人的成就目標可分為自我取向（ego orientation）和工作取向（task orientation）；自我取向者，由於其在成就情境中的目標在於能夠超越他人，以展示其個人高能力而避免低能力，因此比較容易體驗更多的表演情境壓力和焦慮；但在另一方面，成就目標想法為工作取向者，其成就乃來自於和自我比較，且以熟練工作為目標，並且作為肯定其個人能力來源，因此不會感受到那麼多壓力和焦慮（Roberts，1986）。準此理論為基礎，本研究懷疑舞者的成就目標取向和其表演時的心理變化（特別是焦慮感受）也有密切的關係。譬如舞者以其表現超越他人為成就目標時，是否這種心理感受到更多壓力和焦慮；而舞者以其表現為改善自己能力和熟練為目標時，是否這種心理較無壓力？因此舞者的成就目標取向和表演焦慮的關係究竟如何，亦是另一個值得研究方向之二。

最後，個人在成就情境中的自覺能力和舞者的表演焦慮關係為何？亦是另一個值得研究的方向之三。自覺能力理論源頭可追溯自 White（1959）和 Harter（1978；1981）的勝任能力理論（perceived competence theory）。該理論認為一個人在某一活動中的勝任能力知覺，是影響個人

參與該項活動動機很重要的因素。近代心理學者 Bandura (1977) 和 Nicholls (1984) 皆談及類似概念，並認為自覺能力為影響個人參與某項活動情緒、行為、和認知最重要的決定要素。準此上述相關理論基礎，本研究懷疑舞者自覺能力很高時，其表演焦慮並不會隨之而高；但舞者自覺能力很低時，則可能因害怕自己的表現不如預期或遭受觀眾批評，因而產生較多焦慮。

綜合上面的敘述，本研究認為以社會認知途徑 (social cognitive approach) 研究舞者表演焦慮是一可行途徑。因此本研究考慮把完美主義、成就目標取向和自覺能力三者結合在一起，並且檢驗它們和舞者表演焦慮的關係。本研究冀望針對此一問題進行研究及討論，期望舞蹈界能關心舞者的心理特質及這種特質對表演焦慮的影響，進而提供舞蹈指導者及相關人員對於舞者相關心理的了解。

第二節 研究目的

基於上述研究問題背景的闡述和分析，本研究目的如下：

- 一、探討受試者在舞蹈表演前及表演後焦慮的變化。
- 二、探討舞蹈表演前及表演後，舞者完美主義，成就目標取向，和自覺能力對舞蹈表演焦慮的相關。
- 三、探討舞蹈表演前及表演後，舞者完美主義，成就目標取向，和自覺能力對舞蹈表演焦慮的預測。

第三節 研究問題

根據上述三項研究目的，本研究提出下列研究問題：

- 一、舞者在表演前和表演後焦慮的變化為何？何者較高？何者較低？
- 二、舞蹈表演前和表演後，舞者完美主義，成就目標取向，與自覺能力對舞者舞蹈表演焦慮的相關為何？有何正面或負面的關係？
- 三、舞蹈表演前和表演後，舞者完美主義，成就目標取向，與自覺能力何者最能預測舞蹈表演焦慮？

第四節 研究限制

本研究的目的是在探討舞者在表演前後焦慮的變化，為了不干擾舞者表演的情緒，有關表演前的焦慮測量乃於表演後實施。該項測量乃以回溯方式進行，此為主要研究限制。但無論舞者的心理特質測驗或者是焦慮測驗皆完全取得受試者完全配合。

第五節 研究範圍

基於上述對研究問題的體認及受測對象取得之方便性，本研究乃以國內大專院校各舞蹈科、系學生為研究對象。因此本研究結果推論亦僅適合舞蹈科、系學生。未來舞蹈相關或非相關人員欲利用本研究推論所有非本研究之外人員，如舞團舞者、一般舞者、國高中舞蹈班、或沒有舞蹈訓練與演出經驗者，可能要非常小心。

第六節 名詞解釋

一、完美主義 (perfectionism)

完美主義原先被定義是一種對自我表現過度地超過個人標準的情形 (Burns, 1980; Pacht, 1984) 但經 Frost 及研究同僚 (Frost et al., 1990), 分析過去學者 (如 Burns, 1980; Garner、Olmstead & Polivy, 1983) 對完美主義的概念後, 即編制成一個多層面的完美主義量表 (Multidimensional Perfectionism sScale, MPS), 用以測量一般人的完美主義傾向。並且把完美主義區分成六大向度的心理結構; 包括 (1) 在乎錯誤 (concern over mistakes, CM), 反映一個人對錯誤的負面思想; 一種把錯誤看成是失敗, 以及一種失敗後即失去他人尊敬的心理。(2) 個人標準 (personal standards, PS), 一種反映出一個人對自己設定很高的標準, 並且過度地強調這些標準對自我評量的重要性傾向。(3) 父母期望 (parental expectation, PE), 一種相信其父母對自己設定很高目標的心理。(4) 父母責難 (parental criticism, PC), 感覺父母是 (或曾經是) 對自己過度地要求的傾向。(5) 懷疑行動 (doubts about actions, D), 即一種個人懷疑自己的能力是否可以完成某件工作的心理。以及 (6) 組織 (organization, O), 一種測量一個人相信一切事物都要很有組織和次序的心理。本研究以中文版多層面完美主義量表 (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS), 盧俊宏、曾慧桓、趙文其、黃澄靜 (民 88) 得分高低判定受試者的完美主義傾向。本研究並且把完美主義定為「個人對自我表現要求完美, 而呈現出過度在乎錯誤, 過度懷疑行動, 設定過高個人標準, 極度要求一切事物有組織和次序, 並且感覺父母對自己設定很高目標或過度要求自己的傾向。」

二、成就目標取向 (achievement goal orientation)

指一般人在成就性情境的成就目標心理。這種心理常常左右一個人在成就情境的行為、情緒、和認知。依據近代目標取向理論學者如 Nicholls (1984 ; 1989) 和 Dweck (1986) 以及 Ames and Archer (1988) 等人的研究，一般人的成就目標取向約可分成兩種：一為工作取向，一為自我取向。工作取向者在成就性情境對於自己是否具有能力或成功的定義乃在於自己是否熟練工作，改善自己工作的表現而定。工作取向者以自我比較的方式界定成功或能力，並且努力是造成成功的原因。

另一方面，自我取向者判斷自己能力高低的方法完全來自於和別人比較，能夠打敗他人或超越他人即為自己成就情境的目標，和判斷自己能力高低的基礎。本研究中，受試者成就目標取向的分類乃以其在舞蹈成就目標取向問卷的得分而歸類為兩種：一為工作取向，一為自我取向。

三、自覺能力 (perceived ability)

自覺能力即是一個人對自己能力的知覺。這種個人對自己能力判斷的心理在成就性情境中和個人努力、工作選擇、工作持續性和強度等有很重要關係。個人在社會和現實環境中，皆有一種內在動機試圖以熟練的手法做好某件事情或迅速地解決該件事。如果他（她）的嚐試成功了，個人便覺得高興且覺得自己具有勝任能力；從而提高了一個人的內在動機和勝任感覺。

四、表演焦慮 (performance anxiety)

本研究所指的性能焦慮乃為舞者在表演情境中的狀態性焦慮，乃以「情境 - 特質焦慮量表」(鍾思嘉、龍長風，民 73) 中的「情境焦慮量表」

測驗受試者焦慮反應所得。

五、舞者

本研究舞者是指臺灣地區各大專院校舞蹈科、系學生。

第二章 文獻探討

本章的目的在於以相關文獻說明本研究的重要性，據以導出研究假設。因此，整章的重點在於介紹完美主義理論、成就目標取向理論和自覺能力理論為出發點，尤其是各理論以下依據：(一)完美主義理論；(二)成就目標取向理論；和(三)自覺能力理論加以分述。章末並依文獻彙整之後所得結果提出(四)研究假設。

第一節 完美主義理論

一、完美主義的意義

完美主義是指一個人以很高的標準和過度地吹毛求疵的態度評量自己的傾向 (Frost & Marten, 1990)。完美主義和許多心理與生理毛病有關 (Pacht, 1984)。例如酗酒、男性不舉、過敏性腹瀉、沮喪、厭食症、強迫性人格、畸形恐懼症、胃潰瘍、文思障礙、長期嗅覺失常等症狀。其他學者則發現完美主義和偏頭痛、自殺、及學業中輟有關 (Burns, 1980; Hollander, 1965)。

完美主義又分兩種，一為正常完美主義 (normal perfectionism)，它指個人對自己的表現設定很高的標準，但個人會在評量自己的表現後，以彈性的尺度評量自己。這種形式的完美主義會產生適當的行為，且正面地追求個人成就。

另一種完美主義則是神經質的完美主義 (neurotic perfectionism)。它具有破壞性成分，指個人不但對自己的過度標準無妥協餘地，且和一些

成就情境中適應不良的認知和情緒反應有關；諸如失敗感、罪惡感、怠惰、羞恥和低自尊（Hewitt & Flett，1991）等。更嚴重的症狀出現時，這些反應會導致破壞性的焦慮（如 Flett、Hewite & Dyck，1989；Frost & Marten，1990），以及沮喪（Frost et al.，1990）。

具有神經質完美主義傾向的人不但會過度批評自己的表現，而且也很少對自己的表現感到滿足。他們似乎在乎失敗的意義遠勝於追求卓越（Frost et al.，1990）。這種過度追求完美理想的向的人不把失敗當成是追求成功過程中，可以提高自己學習成長的寶貴經驗；相反地是，他們只是強調失敗對他們自尊的嚴重威脅。長期處於完美主義的人，經常把注意力集中在對自己所設定的一些理想和標準的責任上而非如何去做它。他們常常認為即使是小小的錯誤就是造成失敗的主因，並且錯誤地概化所有失敗都是會傷害到所有的自我價值（Hewite & Flett，1991）。具有神經質完美主義者常常過度地批評自我，並且永遠對自己的表現感到不滿意。

二、完美主義的結構特性

完美主義之所以和許多心理毛病，以及本研究所關心的舞蹈表演焦慮有關，乃在於它本身所蘊涵的結構特性。

過去，有關完美主義這些特性不斷地被提出，但是很少人把它整合並敘述出來（盧俊宏，民 89）而且也沒有一套適當的測量工具去鑑定它。過去測量完美主義的方法常以障礙性態度量表（Dysfunctional Attitude Scale，DAS），或 Jones（1968）的非理信念測驗（Irrational Beliefs Test，IBT）進行測驗，或者是採用 Garner、Olmstead and Polivy（1983）的飲食失常問卷（Eating Disorder Inventory，EDI）的分量表實施測驗。然而

這些問卷並不能完全測驗出完美主義的核心結構。

有鑑於過去完美主義研究的不全，以及上述問卷過分偏頗某些心理結構，Frost et al. (1990)，便根據過去學者（如 Burns，1980；Garner、Olmstead & Polivy，1983）所提出的構念編製成多層面完美主義量表（Multidimensional Perfectionism Scale，MPS）。本量表把完美主義區分成六大向度的心理結構；包括（1）在乎錯誤（concern over mistakes，CM），反應一個人對錯誤的負面心理；一種把錯誤看成是失敗，以及一種相信失敗後即失去他人尊敬的心理。（2）個人標準（personal standards，PS），一種反映出一個人對自己設立很高的標準，並且過度地強調這些標準對自我評量重要性的傾向。（3）父母期望（parental expectation，PE），一種相信其父母對自己設定很高標準的心理。（4）父母責難（parental criticism，PC），感覺父母是（或者曾經是）對自己過度地要求的傾向。（5）懷疑行動（doubts about actions，D），即一種個人懷疑自己能力是否可以完成某件工作的心理。以及（6）組織（organization，O），一種測量一個相信一切事物都要很有組織和次序的心理。

三、完美主義對舞者的影響

過去舞蹈界對於完美主義對舞者表演焦慮的影響如何，並沒有直接的文獻可供參考，相關的文獻僅有 Diller(1980)曾以專業及非專業男性、女性芭蕾舞各 10 位為對象（年齡 16-24 歲），探討舞者的心理、生理特質。經由觀察 2 小時的芭蕾舞課並執行深度訪談（In-depth Interview）和主觀思想測驗（Figure Drawing, Rorschach and T. A. T.）後發現舞者皆有共同的特質，包括愛出鋒頭（exhibitionism）、自我偏見（self-preoccupation）、完美主義（perfectionism）、身體控制（control of the body）、團體中脫穎

而出的理想化 (idealizations of mirroring others emerged as recurring characterological themes)。

Krasnow and Mainwaring (1999) 以芭蕾舞、現代舞者和體操選手為對象，探討傷害、壓力和完美主義的關係。發現受試者完美主義傾向為傷害及壓力的重要影響因素，並建議未來研究區別各舞蹈和體操項目表演者的正向或負向之壓力來源，以探討完美主義造成舞蹈傷害的相關心理因素。

Olson、Williford、Richards、Brown and Pugh (1996) 以個人經驗問卷 (Biographical Questionnaire) 和飲食失調問卷 (Eating Disorder Inventory , EDI) 測驗 30 位女性有氧舞蹈教練 (平均年齡 26.3 歲)，結果發現 7 位受試者在過去曾有暴飲暴食行為 (bulimia)、5 位受試者有厭食症 (anorexia) (即 40% 在過去有飲食失調行為)，而在這 30 位女性有氧教練中在身體形象滿意度 (body satisfaction)、對苗條的強迫思想 (drive for thinness)、無效能感 (ineffectiveness) 和完美主義 (perfectionism) 各方面的平均數皆和 12 位曾有過飲食失調行為的受試者非常相近。研究建議未來針對有氧舞蹈教練，從事有氧舞蹈的行為和過度在意苗條的形象及和別人比較的思想兩者之間的相關性作進一步的研究。

Neumaerker、Bettle、Neumaerker and Bettle (2000) 以 90 位芭蕾舞學校的舞蹈學生 (年齡 11-17 歲) 以及 156 位非舞蹈學生 (年齡 13-17) 為對象，施以飲食失常問卷 (Eating Disorder Inventory , EDI) 五點分量表。結果發現女性舞蹈學生比對照組 (非舞者) 在對苗條的強迫思想 (drive for thinness)、暴飲暴食 (bulimia)、人際關係的懷疑 (interpersonal distrust) 和完美主義 (perfectionism) 等層面，皆有較高的傾向；而在無效能感 (ineffectiveness) 方面並無差異。研究建議針對舞者無效能感的心理因素

來作進一步的研究與探討。

Mor、Day、Flett and Hewitt (1995) 即以 87 位專業表演者 (包括舞者、音樂演奏者、演員) 為對象，探討完美主義、個人控制、對表演焦慮的影響。以多層面完美主義量表(Multidimensional Perfectionism Scale , MPS) 個人控制量表(Personal Control , PC) 表演壓力量表(Performance Stress Scale , PSS) 和表演焦慮量表 (Performance Anxiety , PA) 為施測工具；並且評估表演者的身體性焦慮、表演樂趣、表演品質、和目標滿意。研究結果發現自我導向思維的完美主義 (self-orientation perfectionism) 社會期許式的完美主義 (social-prescribed perfectionism) 和低個人控制(low personal control)，皆與損害性的表現焦慮(debilitation performance anxiety) 有正相關；而社會期許式的完美主義越高時，助長性的表現焦慮 (facilitating performance anxiety) 則越低；至於低目標滿意度則與高自我導向思維的完美主義 (self-orientation perfectionism) 有關，表演者對自我設定嚴格的標準，但對自我的表現仍感到不滿意。

綜合近年來完美主義和舞蹈心理的研究，可以看出完美主義與舞者焦慮心理的研究相當少，除 Mor et al. (1995) 直接探討完美主義與表演焦慮有關的研究之外，其他的文獻僅指出舞者有完美主義的傾向，至於完美主義對表演焦慮的影響如何則付之闕如。

四、完美主義如何影響表演焦慮

由於完美主義和舞蹈表演焦慮的研究非常地少，因此本章僅就教育、音樂、運動與舞蹈心理學等相關領域的研究結果，來針對完美主義和表演焦慮心理進行文獻探討。

(一) 完美主義和焦慮

最近的文獻中提供許多支持完美主義和狀態性焦慮及特質性焦慮有關係的研究(Flett, Hewitt & Dyck, 1989; Flett, Hewitt, Endler & Tassone, 1994; Joiner & Schmidt, 1995; Saboonchi & Lundh, 1997)。

Flett et al. (1989) 發現完美主義和狀態性及特質性焦慮皆有相關。Flett et al. (1994) 也發現社會期許式完美主義與狀態性焦慮有關。Joiner & Schmidt (1995) 認為自我導向思維的完美主義和焦慮有關。Saboonchi & Lindh (1997) 指出完美主義可能和不同的焦慮類型和程度有關。

另外，在比較完美主義與非完美主義之間的特質差異方面，有研究指出，完美主義比非完美主義顯示有更高的焦慮 (Johnson & Slaney, 1996)。

在一篇探討完美主義和特質性焦慮關係的研究中，Flett et al. (1989) 即以大學心理系的學生為對象，施以完美主義量表 (Burns, 1980)，研究結果發現，自我導向思維的完美行為和特質性焦慮有相關存在 ($r=.28$, $p<.01$)，而且藉由完美主義可以預測特質性焦慮。

Flett et al. (1994)，同樣以心理系的學生為對象，探討完美行為和狀態性焦慮的關係 ($r=.34$, $p<.01$)。社會期許式的完美主義和狀態性焦慮分量表中的情緒和認知性焦慮相關，並且發現他們有較高程度的狀態性焦慮。而在社會評價和完美主義兩者間有顯著相關 ($r=.18$, $p<.05$)；研究者指出受試者完美行為的動機可能來自於社會評量的思想，他們在高自我涉入的情境中，社會期許式的完美主義者有高度的狀態性焦慮；而在競爭性的情境當中，這些高社會期許式的完美主義的受試者，比其他較低社會期許式完美主義的受試者可能知覺到更多的威脅及經歷更多的社會焦慮。

綜合上述的研究，大致可歸納出，完美主義的傾向越高，則個人的焦慮程度也會越高。社會期許式的完美主義和狀態性焦慮相關，而自我導向思維的完美主義和特質性焦慮相關。

（二）完美主義和表現焦慮

從完美主義的主要特徵，在於不切實際或超乎現實之極高標準、在意表現、在乎錯誤、害怕失敗等（林俊德，民 87），不難理解個體的完美主義和表現焦慮有所關聯。

Sinden (1999) 指出在早期研究所支持的概念，認為完美主義通常是一種社交恐懼症裏的人格傾向；雖然，並非每個人都是社交恐懼症者，而當人們尋求治療時，許多人即被診斷出有完美主義的人格傾向。個體重視自我在社交情境或公眾場合當中的表現，即設定高的標準來表現及評量自己，且害怕達不到自我要求或社會給予的期許。

在這種社會認知評量的過程中，完美主義為何會造成焦慮的解釋，可以 Higgins (1987) 的自我差距理論 (self-discrepancy) 簡單的解釋。自我差距理論包括自我概念 (self-concept theory) 與自我引導 (self-guides) 兩部分，自我概念為「關於實際上所擁有的屬性或特質 (attributes) 的信念 (beliefs)」也就是實際我 (actual-self)；自我引導則為「標準 (standards)」包含「理想我 (ideal-self)」與「應該我 (ought-self)」兩部分，此二部分特別與完美主義有高相關存在。當自我概念 (實際我) 無法達到自我引導 (理想我、應該我)，或與自我引導有差距時，焦慮便因應而生；對完美主義的高成就導向 (high achievement orientated) 或高標準而言，實際我或理想我的差距是在所難免的，因此焦慮為完美主義思考常伴隨的情緒 (林俊德，民 87)。

最近相關的研究，已有更多主要針對高自我涉入的成就情境，例如，學生、音樂演奏者、運動員和舞者，探討他們的完美主義和表演（表現）焦慮關係的研究（Sinden，1999）。

1.完美主義與學業成績表現焦慮

完美主義的傾向經常表現於學生學業成績。文思障礙(writer' s block) (Bioce & Jones , 1984) 測驗恐懼(Pillips , 1986)和完美主義都有關聯。這些研究指出，寫作者設定太高的標準和嚴格評價自己的工作，這樣的模式造成難以完成工作，因為憑空想像的目標是不可能實現的。一些研究者也建議，作者也許可以避開他們認為是威脅的事物，而選擇較重要的事情來作。

另一篇完美主義對行為影響的研究中，Frost & Marten (1990) 指出完美主義者會以拖延行動來避免對工作的評價，因此，他們多半寫作量很少並且得到較少的回饋。從寫作的評量當中，完美主義和認知（表現的期待、避免工作的評價）情緒（負面）和行為（拖延）的相關反應得到驗證；以寫作工作的評價為研究重點，結果發現在工作之前和進行當中，完美主義者比非完美主義者有較高的負面情緒出現；他們並且認為自己應該有更好的表現。對於成就的評量，完美主義者的表現被評定低於非完美主義者（ Boice & Jones , 1984 ; Frost & Marten , 1990 ）。

許多實徵研究，完美主義的在乎錯誤與焦慮顯示有正相關，大部分有一致的結果；例如，Brown、 Heimberg and Frost (1999) 以大學生為對象，結果發現在意錯誤的程度越高，對課業成績的焦慮也會越高。Frost et al. (1990) 以七十二名女大學生為研究對象，結果發現，在意錯誤和懷疑行動與焦慮有顯著的正相關。

2.完美主義與音樂表演焦慮

音樂演奏者的生活型態要求高度自我涉入以達到表現的標準，以確保自我及維持生活。Clark (1989) 指出表演焦慮是音樂演奏者最主要的心理問題。雖然許多研究驗證表演焦慮和完美主義的關係，但很少著重在音樂演奏者。Nagel、Himle and Papsdorf (1989) 在一篇研究中，指出自我導向的標準為完美主義和表演焦慮重要的影響因素。

Steptoe & Fidler (1987) 認為社會導向的完美主義和演奏者對社會和觀眾責難的恐懼感有關係，並使他們感到很大的壓力。

Mor et al. (1995) 針對專業表演者（音樂演奏者、演員與舞者）的研究，結果發現高自我導向思維的完美主義（self-prescribed perfectionism）和高社會期許式的完美主義（social-prescribed perfectionism）和損害性的表現焦慮（debilitation performance anxiety）有正相關存在，缺乏助長性的表現焦慮（適當的焦慮）（facilitating performance anxiety）則和較低的個人控制有關。研究發現和 Hewitt and Flett (1991) 的研究有一致的結果，專業藝術表演者的社會期許式的完美主義和表演焦慮最有相關，分量表中個人和社會標準皆和表演焦慮成正相關。

Sinden (1999) 根據以上的研究結果得到一些啟示，提出欲探討減低表演焦慮的破壞效果，需要針對表演者的完美主義各結構傾向加以重視。在她針對 138 位音樂演奏者的表演焦慮和相關人格特質的研究中，施以表演焦慮（Performance Anxiety）多層面完美主義（Multidimensional Perfectionism Scale, MPS）、因應型態（Coping Style）、自我效能（Self-Efficacy）和自尊（Self-Esteem）等量表及人口統計問卷，以描述性統計、多變量分析、鑑別度分析、積差相關分析、多元逐步迴歸等統計方法分析資料，研究結果顯示，完美主義分量表（父母責難、在乎錯

誤、懷疑行動)及整體完美主義與表演焦慮成正相關；低自我效能、低自尊、完美主義分量表(在乎錯誤、懷疑行動、低個人標準)和針對情緒的因應型態等變項能顯著地預測表演焦慮；而以針對情緒、逃避問題因應型態的程度及在乎錯誤得分高的受試者來鍵別表演者的高低焦慮。在性別差異方面，男性趨向逃避問題的因應型態，女性則經驗較多的表演焦慮且知覺較多的父母期望和父母責難。研究結果和其他成就情境(運動表現、學業成績表現)領域研究有一致的結果；研究並支持認知行為觀點提出的理性因應和正面自我談話的處置模式。

最後，Sinden (1999) 根據過去研究的發現，指出有完美傾向的音樂演奏者大多呈現較高的表演焦慮。尤其是在乎錯誤的受試者，有較高的懷疑行動並且成長在高父母期望和高父母責難的環境中。對這些音樂演奏者，如何處理演出焦慮問題以解決這些問題對個人造成的影響，則是重要的課題。

3.完美主義與運動競賽焦慮

最近，國際運動心理學界探討運動競賽焦慮與成績表現的關係發展到另一層面研究(盧俊宏、江慶兒，民88)。這一層面的研究特別是以社會認知觀點(social cognitive perspective)來探討個人人格傾向和社會認知上的差異，對運動競賽焦慮的影響(例如Gould、Eklund、Petilichkoff、Petersen & Bump, 1991; Hall & Kerr, 1997, 1998; Vealy & Campbell, 1988; Wilson & Eklund, 1998)。Frost et al.在1990年編制多層面完美主義量表，但運動心理學界很少有人把完美主義和運動心理聯結在一起。然而，運動競賽屬於顯著社會評量情境，個人完美主義思想和競賽情境起交互作用，可能和選手焦慮情緒及失常表現有關(盧俊宏，民89)。

國外許多學者提出完美主義和相關認知、情緒及行為的看法，Bunker and Williams (1986) 指出運動員通常很少犯錯，因為犯錯會直接影響到運動成績的表現。Hamachek (1978) 認為完美主義的行為動機通常為避免失敗，因此，個體在任何表現上認為很可能失敗，而且失敗比成功的機率要高。McAuley and Tammen (1989) 也有相同的看法，認為運動員對於自我運動表現失敗的一種想法而會因此減少其運動動機；所以，運動表現（完美、成功或失敗）的知覺對於動機佔決定性的因素。

完美主義在成就情境中對個人的影響方面，Meyers、Cooke、Cullen and Liles (1979) 認為完美主義的思想對運動員的表現造成不良的影響。McAuley and Tammen (1989) 也提出看法，認為運動員和其他成就情境，例如：教育情境的文思障礙 (writer's block)、表演藝術情境 (音樂、舞蹈、戲劇) 的表演焦慮 (performance anxiety)，都必須面臨個人的完美主義對其所造成的負面影響，且具有高度的危險性。尤其越是在乎錯誤的年輕運動員，在競爭性增加的運動情境中，越容易退出比賽 (Frost & Henderson, 1991)。因此，優秀運動員當中，一些有著不切實際的完美思想者，最後在運動競賽中往往難以發揮潛能。

在一篇針對女性運動員的研究，Frost & Henderson (1991) 指出在乎錯誤和運動競賽焦慮有正相關，而完美主義分量表 (在乎錯誤、懷疑行動) 和自信心有負相關；過度在乎錯誤的受試者對運動較具普遍失敗感，和較多比賽前負面思想，他們大多在乎觀眾的反應、缺乏自信心和無法專心。而在另一方面，高個人標準則和運動成功取向有關，且在比賽前有更多完美主義夢想。

Coen & Qgles (1993) 也發現同樣結果。他們以馬拉松選手為對象，探討強迫性 (obligatory) 和非強迫性 (nonobligatory) 跑者為研究對象，

檢驗所謂類厭食症假設 (anorexia analogue hypothesis)。他們以多層面完美主義量表 (Multidimensional Perfectionism Scale , MPS) 和自編的強迫從事體能運動問卷 (Obligatory Exercise Questionnaire , OEQ) , 以及一些相關心理量表測量馬拉松選手。研究結果發現強迫性跑者和非強迫性跑者在認同消散 (identity diffusion) 或特質性憤怒 (trait anger) 上無差異 , 但在完美主義和特質性焦慮卻有差異。

國內研究方面 , 盧俊宏 (民 89) 探討社會認知心理因素 (完美主義、成就目標和自我呈現) 對運動競賽焦慮和成績的相關和預測的研究 , 以全國大專運動會 217 位田徑選手為受試對象 , 施以多層面完美主義問卷、狀態性焦慮量表、成就目標取向問卷和自我呈現問卷 , 研究結果發現 , 完美主義等社會認知因素和運動競賽焦慮相關 , 並能分別預測運動競賽焦慮的各項因素。

4.完美主義與舞蹈表現焦慮

過去文獻中 , 完美主義在針對舞者方面的研究 , 很少直接針對舞者完美主義各結構因素及表演焦慮的相關來作研究和深入的探討。事實上 , 完美主義在舞蹈心理學中有其研究價值 , 因為完美主義的核心結構和舞蹈情境的若干心理具有很密切的關係。譬如表演藝術情境中芭蕾舞者要求自己在舞臺上有完美無缺的技巧表現和生動的情感流露 ; 現代舞、民族舞者對動作質感、純粹性與生命力完美結合的要求 ; 以及其他舞蹈表演情境 國際標準舞等情境 , 都是一種處於顯著社會評量情境 (evaluation-situation) 下的活動。在這種情境下 , 個人完美主義和舞蹈表演情境起交互作用 , 可能和舞者表演焦慮有關。

根據過去的文獻 , 完美主義多被認為與負向的情緒經驗有關聯 , 然

而一些研究中仍可發現，完美主義的某些部分與正向的情緒有關；如完美主義的組織、個人標準及自我取向式的完美主義越高則正向的情緒（positive affect）會越多（Frost et al. , 1993）。此外，林俊德（民 87）的研究針對五位準諮商員，進行深度訪談，結果發現初次晤談前、中、後三個時段，完美主義思考相關的正向情緒的主要類別包括：期望、高興、有企圖心、認真投入等感受。

綜合上述，本研究欲了解舞者是否會因為神經質的完美主義心理而對舞蹈表演產生負面的焦慮情緒；但另一方面，舞者如有正面的完美主義而驅使他（她）產生努力及挑戰的動機（適當的認知和動機），認真完成表演情境中對各種舞蹈技巧與舞臺表現的要求，可以減少一些表演焦慮。這些是本研究待答的問題，希望從完美主義分量表中正常完美主義（如組織、個人標準）和神經質完美主義（如在乎錯誤、懷疑行動）兩方面來討論對舞者表演焦慮的影響。

綜合近代完美主義和各種成就情境領域（學業、音樂、運動、舞蹈）的研究結果發現，完美主義高的個體有表現及表演焦慮的問題產生，的確完美主義和特質性焦慮或狀態性焦慮有關。然而這些研究探討個體完美主義相關的認知、情緒和行為，少有直接針對受試者的完美主義及在緊張或放鬆情境下的焦慮來作施測，探討完美主義和一些相關心理結構對表演焦慮的影響。

第二節 成就目標取向理論

一、成就目標取向

一個人在成就情境的行為，受到許多個人對成就一詞的看法，及其所衍生的追求目標的影響，而這種成就目標的態度，決定個人對成就活動的選擇（choice）、參與活動的熱烈程度（intensity），和持續的時間（duration）（盧俊宏，民 89）。

依據成就目標取向理論，人們在成就情境中，行為的目標或目的是在於展現優異的能力或是避免展現不佳的能力（Ames, 1984; Dweck, 1986; Nicholls, 1984; 1989）。這種以參與者成就目標取向來探討行為變化最有名的理論即是目標取向理論（goal perspective theory）。源自於 Nicholls（1984; 1989）、Dweck et al.（Dweck, 1986; Dweck & Elliott, 1993）和 Elliott（Elliott & Dweck, 1988）等人的努力。這些學者共同的想法即是個人在成就情境中成就目標到達與否，不但影響一個人的認知（勝任能力知覺），而且也影響一個人的情緒（焦慮或滿足），更影響他們行為變化（如活動的選擇、持續時間、和參與程度）（盧俊宏，民 89）。

二、成就目標取向的結構特性

依據近代目標取向理論學者（如 Nicholls, 1984; 1989）的看法，一個人在成就情境的一般行為有兩種傾向；一為工作取向（task orientation）；另一為自我取向（ego orientation）。工作取向者在成就情境中的目標即在於強調技巧的精熟與學習。自己在某項活動中是否成功，以自己是否熟練該項工作或是改善了技巧而決定。對成功的知覺完全來自於和自己的比較和著重經驗的改變。

自我取向者，在成就情境中的心態較著重在競爭和比賽。對於成功的定義在於是否打敗他人或勝過他人為目標。他們判斷自己能力的方法乃透過和他人比較方式而獲得。

一般來說，工作取向和自我取向雖為兩獨立的成就心理結構，但並非完全相排斥，有些人同時具備高自我和高工作傾向；但也有比較偏向某一種心理（如自我），但另一種心理較低（如工作）。但有些人同時兩者皆低的傾向。

三、成就目標取向如何影響狀態性焦慮

Roberts (1986) 根據目標取向理論，針對目標取向不同的運動員其在成就情境當中可能出現的狀態性焦慮提出這樣的假設，認為高工作低自我取向 (high task/low ego orientation) 的運動員由於視成就乃為自我比較之意，因此不會像高自我低工作 (high ego/low task orientation) 的運動員體驗到狀態性焦慮情境。而高自我低工作的運動員之成就乃在於和他人比較之意，故在他們懷疑自己的能力無法應付情境要求，或比別人差時，他們會採用一些不良的動機策略 (maladaptive motivational strategies)，同時也會產生一些沮喪的情緒和升高的憂慮反應。反之，由於高工作低自我的運動員的目標乃在於熟練工作本身，成就的高低完全來自和自己比較；因此，即使在很困難的情境下，他們仍會很努力地做他們的工作，而不會感受到社會比較所帶來的威脅 (盧俊宏，民 89)。

在運動心理學界，從社會認知的途徑探討目標取向和運動競賽焦慮的關係，驗證了許多在成就情境當中社會評量的過程對狀態性及特質性焦慮的重要影響，並對未來研究的方向提供了一些啟示。

Vealy and Campbell (1998) 的研究支持 Roberts (1986) 對成就目標

取向理論提出的假設，其研究針對滑冰選手為對象，探討成就目標取向對滑冰選手自信心、焦慮和成績表現的影響。結果發現，高自我取向滑冰選手體驗到較高的競賽前焦慮。但是當選手以工作的熟練和學習為成就目標時，他們的競賽焦慮較低。

Duda、Newton and Chi (1990) 以青少年網球選手為對象，以成就目標取向量表 (TEOSQ) 與競賽狀態焦慮量表 (Competitive State Anxiety Inventory-2: 簡稱 CSAI-2, Martens et al., 1990) 為工具，探討個人目標取向與賽前狀態焦慮的關係，結果發現高自我取向且預期將輸掉比賽的選手，有較高的賽前認知性與身體性焦慮，同時賽前自信心較低。

Newton and Duda (1992) 同樣以青少年網球選手為對象，利用成就目標取向量表 (TEOSQ) 與運動焦慮量表 (Sport Anxiety Scale, SAS; Smith、Smoll & Schutz, 1990) 為工具，探討個人目標與多向度運動特質性焦慮的關係。結果經簡單相關發現自我取向與認知焦慮成正相關，與專注力成負相關。再以典型相關分析後發現高度自我取向且中度工作取向與高認知焦慮且低專注力有關。

Swain and Jones (1992) 在一篇探討焦慮的各層面在時間的序列 (temporal pattern) 上，焦慮是否被人格層面的成就取向所影響。以運動取向問卷 (Sport Orientation Questionnaire, SOQ; Gill & Deeter, 1988) 和競賽狀態性焦慮量表 (Competitive State Anxiety Inventory-2, CSAI-2), 在 5 個不同時間序列中測量 60 位田徑選手。研究結果發現低競爭取向 (low competitive orientation) 受試者在 5 段時間內變化不大，且身體性焦慮皆低於低競爭取向者。研究結論指出運動競賽焦慮的各層面在不同時間序列的變化，乃競爭性取向的作用所致。

Hall and Kerr (1997) 以運動目標取向問卷 (Task and Ego Orientation

in Sport Questionnaire, TEOSQ), 檢驗 111 位青少年擊劍選手在四個時間序列中的狀態性焦慮。研究結果發現受試者在越接近比賽時, 認知性焦慮逐漸降低; 而身體性焦慮逐漸升高, 但自信心不變。同時, 自我取向和自覺能力 (perceived ability), 在兩個時段內皆與認知性焦慮顯著相關, 而工作取向則和身體性焦慮與自信的預測有關。作者後來建議對成就目標取向和自我能力知覺的研究, 有助於了解運動員競賽前焦慮的動機前提, 並且進而有助於教練更了解運動員的競賽前焦慮。

對於上述的結果, Hall and Kerr (1998) 仍不滿意, 特別是他們比較 Swain and Jones (1992) 的研究之後, 針對兩者在成就動機概念的混淆之處及可能影響研究結果的地方更進一步研究。他們特別以社會認知觀點分析與假設; 當接近比賽時, 由於牽涉到自我呈現 (self-presentation) 或社會評量 (social evaluation) 的關係, 在運動取向問卷 (Sport Orientation Questionnaire, SOQ; Gill & Deeter, 1988) 三個分向度中, 如果考慮到自我能力知覺 (perceived ability) 的話, 應該是勝利 (win) 取向的人容易體驗到競賽焦慮。他們模仿 Swain and Jones (1992) 的研究, 再加上對受試者自我能力知覺的測量。研究結果發現自我能力知覺和競爭性取向為信心預測因素。作者結論指出每一個人在成就目標取向上的差異和自我能力知覺, 可能影響社會認知評量過程, 進而影響情緒和行為。

在成就目標取向和競賽特質性焦慮的關係, 則以 White (1998) 的研究為典範。以 279 位青少年運動選手為對象, 研究他們的目標取向、父母營造的動機氣候 (parental initiated motivation climate), 和特質性焦慮的關係。以運動目標取向問卷 (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, TEOSQ; Duda & Nicholls, 1989) 為研究工具, 把選手劃分成高工作低自我、高自我低工作、高自我高工作、低自我低工作四組。

研究結果發現高工作低自我父母營造的動機氣候的受試者，因較強調學習，所以焦慮較低，且他們也較滿足這種動機氣候；反之，高自我低工作父母較強調成功而不必很費力才達成，這一組的選手感覺父親是比賽犯錯時煩惱的原因來源，且具較高特質性焦慮。

Boyd、Callaghan and Yin (1991) 以高中美式足球選手為對象，利用運動目標取向問卷 (TEOSQ) 為工具驗證自我取向而低能力自覺者，是否有較高的競賽特質性焦慮，實驗者以 2×2 變異數分析設計，將受試者分成高自我高能力組、高自我低能力組、低自我高能力組與低自我低能力組。結果發現：高自我低能力組選手較其他三組的選手有較高的競賽特質性焦慮，而其他三組選手之間的焦慮程度沒有差異。因此其研究結論主張：對低自覺能力者，要特別強調工作取向的目標，減少社會比較的動機。

綜合上述的研究發現成就目標取向為成就情境中狀態性及特質性焦慮的影響因素。目前大多數研究是探討個人目標取向與競賽焦慮的關係。一般研究發現是：自我取向者，有較高的運動競賽焦慮。然而，在舞蹈心理的研究中，少有人探究舞者在成就情境中的動機因素對其情緒、行為的影響，或是從社會認知的觀點了解是否舞者也會因不同的目標取向（工作取向或自我取向）而對其舞蹈表演焦慮有所影響？在舞蹈表演情境中，若較強調學習、熟練及凡是和自己比較的舞者，是否經驗到較少的舞蹈表演焦慮；相反的，較著重競爭或和他人比較的舞者，是否經驗到較多的表演焦慮？

本研究希望藉此問題來對舞者表演焦慮的相關心理作研究及探討，期望國內舞蹈界重視舞者的心理現象，在炫麗奪目的舞臺展現背後，辛苦付出的舞者們，對於他們表演焦慮的心理，多一些了解和關懷。

第三節 自覺能力理論

自覺能力即是一個人對自己能力的知覺。這種個人對自己能力判斷的心理在成就性情境中和個人努力、工作選擇、工作持續性和強度等有很重要關係。自覺能力概念源自 White (1951) 和 Harter (1978, 1951) 的勝任能力理論 (perceived competence theory)。White (1951) 早期提出勝任能力概念時認為個人在社會和現實環境中，皆有一種內在動機試圖以熟練的手法做好某件事情或迅速地解決該件事。如果他(她)的嚐試成功了，個人便覺得高興且覺得自己具有勝任能力；從而提高了一個人的內在動機和勝任感覺。

在運動參與的動機中，能力的概念是一項重要的因素 (Covington & Omelich, 1979; Dweck & Reppuci, 1973)，許多的研究者認為：對能力的自我概念，在個人的成就行為中扮演著相當重要的中介角色 (Bandura, 1977; Harter, 1978, 1981; Roberts, 1984)。

對於能力的概念，由於學派的不同，各學者所使用的名詞不一，包括自我效能 (self-efficacy) (Bandura, 1977; 1986); 自覺能力 (perceived ability) (Dweck, 1986; Nicholls, 1984; 1989); 知覺勝任感 (perceived competence) (Harter, 1977; 1981); 勝任感 (sense of competence) (Maehr & Braskamp, 1986) 或知覺可符合環境要求的能力 (perceived capacity to meet environmental demands) (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1989) 等，無論所使用的名詞為何，自覺能力在個人的成就行為中所扮演的中介變項的角色，其重要性是不容忽視的 (Roberts, 1992)。

依據自覺能力的動機模式認為：個人在成就情境中的主要目標是展現高能力的水平主要和 (1) 個人過去成敗的歷史及 (2) 個人典型用來

解釋成敗的歸因方式，會導致不同的認知和情緒反應，這些認知和情緒反應包括對未來的期待、滿意度和樂趣等；而這些認知又會直接影響到接續下來的行為反應：包括對工作難度的選擇、付出的努力和活動的持續參與等。

實地的研究方面，Hall and Kerr (1997) 結合自覺能力與目標取向的研究，檢驗 111 位青少年擊劍選手在四個時間序列中的狀態性焦慮。研究結果發現受試者在越接近比賽時，認知性焦慮逐漸降低；而身體性焦慮逐漸升高，但自信心不變。同時，自我取向和自我知覺能力 (perceived ability)，在兩個時段內皆與認知性焦慮顯著相關。作者後來建議對成就目標取向和自我能力知覺的研究，有助於了解運動員競賽前焦慮的動機前提，並且進而有助於教練更了解運動員的競賽前焦慮。

國內也有學者結合自覺能力等社會認知因素，探討社會認知因素和競賽焦慮的相關情形。盧俊宏 (民，89) 的研究即針對 217 位田徑選手為受試對象，研究結果發現自覺能力和競賽狀態性焦慮有密切關係，尤其是一天和一週前和自信心的相關及和一天前認知性焦慮成負相關。

綜合以上自覺能力的概念、理論和相關研究，了解到個人自覺能力對其認知、情緒和行為的影響。本研究欲探討在舞蹈情境中舞者的自覺能力 (認知)，和表演焦慮的相關性；及自覺能力是否能做為舞蹈表演焦慮的預測因素？

第四節 研究假設

綜合上述文獻資料，我們發現本研究所提到的完美主義，成就目標取向，和自覺能力和舞蹈表演焦慮之間的確有部分關係存在。因此根據這些資料，本研究針對研究問題，提出下列假設：

一、 有關研究問題（一）本研究假設舞蹈表演前和表演後受試者表演焦慮有顯著差異，且表演前焦慮較表演後高。

二、 有關研究問題（二）本研究共列出下列 7 項假設：

2-1 完美主義分量表的（父母責難、父母期望、在乎錯誤、懷疑行動）和表演前焦慮成正相關。

2-2 完美主義分量表的（父母責難、父母期望、在乎錯誤、懷疑行動）和表演後焦慮成正相關。

2-3 完美主義分量表的（個人標準、組織）和表演前焦慮成負相關

2-4 完美主義分量表的（個人標準、組織）和表演後焦慮成負相關

2-5 成就目標取向分量表的自我取向和表演前、後焦慮成正相關

2-6 成就目標取向分量表的工作取向和表演前、後焦慮成負相關

2-7 自覺能力和表演前、後焦慮成負相關

二、 有關研究問題（三）“舞蹈表演前和表演後，舞者完美主義，成就目標與自覺能力何者最能預測舞蹈表演焦慮？”由於本研究問題屬探索性問題，不設立特定假設。

第三章 研究方法

為了探討第一章所提出的研究問題，本研究透過下列步驟和方法得到問題的答案。這些方法和步驟包括：一、研究架構；二、研究對象；三、研究工具；四、研究程序；五、資料處理與統計分析。

第一節 研究架構

基本上本研究乃環繞著完美主義、成就目標取向、自覺能力和舞蹈表演焦慮的關係而進行研究。因此，有必要把各變項之間關係詳細說明。本研究的獨立變項為完美主義，成就目標取向，和自覺能力，而依變項為舞蹈表演焦慮。因各變項之間的結構因素各有不同，因此在圖 3-1 之中，本研究把各變項的因素臚列出來，並且說明各變項之間的關係。在圖的最上端，為本研究的獨立變項群共為三項，分別為完美主義，成就目標取向，與自覺能力；獨立變項下各有其結構因素。本研究探討它們和依變項（舞蹈表演焦慮）的相關，並且探討何者最能預測舞蹈表演焦慮。各變項之間詳細關係見圖 3-1。

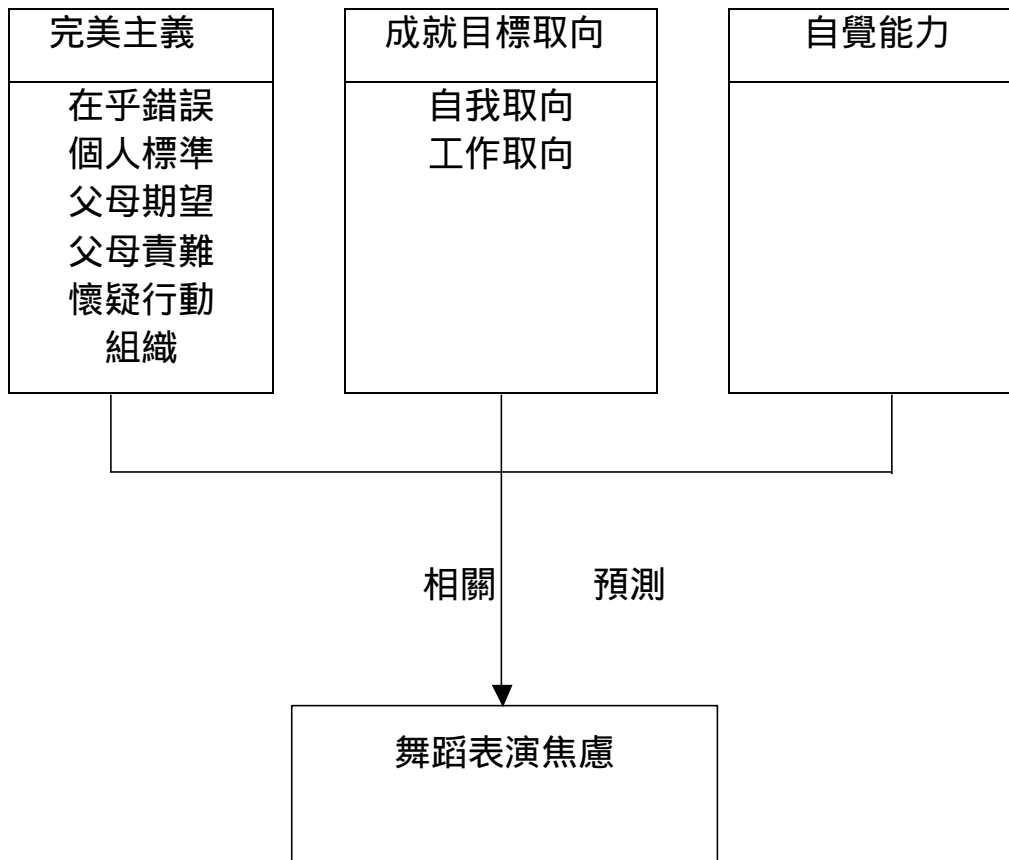


圖 3-1 研究架構

第二節 研究對象

本研究以五所臺灣地區大專院校舞蹈科、系的學生為研究對象。共召募大專院校包括：國立臺灣體育學院、國立臺灣藝術學院、國立藝術學院、私立中國文化大學、私立臺南女子技術學院等學校舞蹈科、系學生共計 243 名。平均年齡 21.64 歲 ($SD=\pm 1.71$)；平均從事舞蹈 10 年 ($SD=\pm 3.36$)。

第三節 研究工具

本研究除設計一份基本資本資料紀錄受試對象各項資料，共採用了四種測驗工具來收集資料，分別測量完美主義、成就目標取向、自覺能力、和舞蹈表演焦慮，茲將各量表陳述如下：

一、多層面完美主義量表 (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS)

多層面完美主義量表為一測量個人完美主義心理問卷，為 Frost et al. (1990) 所編制。該問卷共有 35 題，測量個人完美主義心理下的六種心理結構；分別為在乎錯誤 (concern over mistakes)、個人標準 (personal standard)、父母期望 (parental expectation)、父母責難 (parental criticism)、懷疑行動 (doubts about actions) 和組織 (organization)。該量表以 Likert 五點量表記分 “從完全同意”到“完全不同意”測量一個人對完美主義心理的傾向。該作者報告多層面完美主義量表 (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS) 之內部一致性 Cronbach α 係數為.90；各分量表之 Cronbach α 係數從.77 到.93。中文問卷由盧俊宏等人 (盧俊宏、曾慧

桓、趙文其、黃滢靜，民 88；如附件一）修訂，其因素結構同於原問卷，各量表之間內部一致性在.70 到.91 之間。

二、舞蹈成就目標取向量表（Task and Ego Orientation in Dance Questionnaire，簡稱 TEODQ）

舞蹈成就目標取向量表乃為本文作者所編著，以運動目標取向量表（季力康，民 82；民 83）為藍本進行修定工作。原量表包括 13 個題目，是由工作取向和自我取向這兩個因素組型所構成，經由季力康（民 82；民 83）以探索性因素分析及驗證性因素分析考驗其建構效度，其結構與原來的 TEOSQ 完全相符，顯示具有良好的效度。第一因素為「工作取向」，包括 2、5、7、8、10、12、13 等七個題目，第二個因素結構為「自作取向」包括 1、3、4、6、9、11 等六個題目。在信度方面，以 Cronbach α 考驗內部一致性，顯示「工作取向」分量表的信度為.76、「自我取向」分量表的信度為.75，顯示運動目標取向量表有良好的信度。

本研究將原量表中各題目「在運動中我覺得最成功的是 ..」修訂為「在舞蹈中我覺得最成功的是 ..」為每一題的開頭。測量時是以受試者回想在舞蹈情境中，主觀認為感到最成功的時候。本量表採用 Likert 五點量表的計分方式，受試者根據題目圈選出最適當的數字（1=非常不同意，2=不同意，3=無意見，4=同意，5=非常同意）。在兩個分量表的得分越高顯示該取向的傾向越高，以探索性因素分析考驗其建構效度。其結果如第四章第一節。

三、自覺能力量表 (Perceived Ability Scale)

主要在測量受試者對舞蹈自我能力的主觀認知。本量表乃依據黃英哲、季力康 (民 83) 改編自 Nicholls et al. (1985) 的「自覺能力量表」。Cronbach α 值為.86，顯示有良好的信度。將題目開頭皆改為“和同年齡同性別的舞者比起來，你覺得你的能力是”，共有四題，分別為：第一題「你是最好的舞者之一」；第二題「你的舞蹈表現很好」；第三題「你的舞蹈表現很差」；第四題「你是最差的舞者之一」。答案的選擇方式依照 Likert 五點量表方式為 (1=非常不同意，2=不同意，3=不一定，4=同意，5=非常同意)。三、四題為反向計分題。

四、情境焦慮量表 (State Anxiety Scale)

本研究測量舞者在表演前後不同時段 即表演前一小時及表演後一小時的狀態性焦慮，採用鍾思嘉、龍長風 (民 73) 根據史匹柏格 (Spielberger , 1970) 所編制的 State-Trait Anxiety Inventory 加以修訂而成的「情境 - 特質焦慮量表」。本研究使用其中之一的「情境焦慮量表」作為受試者狀態性焦慮的測量。

本量表是以自陳問卷方式編制的。情境焦慮量表共 20 題，分數範圍最低 20 分，最高 80 分，內容包括正反兩面之敘述句。採四點量表方式作答，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；反向題則採反向計分，包括 1、2、5、8、10、11、15、16、19、20 等十個題目。

第四節 研究程序

一、研究準備

預備研究時間始自民國 89 年 12 月至 90 年 1 月初。預備研究的目的是在檢查本研究所使用工具之信度和效度。本研究所使用之工具共四種(如前節所述)。除舞蹈成就目標取向量表之外，其餘在國內皆有學者修訂過。因此，本研究乃首先進行舞蹈成就目標取向量表的修訂工作。預備研究以國立臺灣體育學院體育舞蹈系學生共計 163 名，為研究對象。平均年齡 20.09 ($SD = \pm 1.62$)，平均從事舞蹈 9.43 年 ($SD = \pm 3.57$)。

本研究以運動目標取向量表(季力康，民 82)為藍本。首先將運動目標取向量表中運動部分修訂為舞蹈，並將之和國內運動心理學專家及舞蹈專家共同討論；將可疑與差異地方，一一討論核對後，再加以定稿。定稿之後，再給予兩位國立臺灣體育學院體育舞蹈系學生閱讀，並詢問有無疑問地方，最後將之定稿，並開始進行量表施測及統計分析。

舞蹈成就目標取向量表共有 13 題，目的在測量受試者在舞蹈情境中的工作取向和自我取向之個人成就目標特質。本量表是採用利氏五點分量表的方式計分，受試者根據題目圈選出最適當的數字(1 = 非常不同意，2 = 不同意，3 = 不一定，4 = 同意，5 = 非常同意)測量時以受試者回想在舞蹈情境中，主觀認為感到成功的時候。每一題以「在舞蹈中我覺得最成功的時候是 ..」為開頭。在二個分量表的得分愈高顯示該取向的傾向愈高。受試者在教室情境中採團體施測方式，閱讀量表中範例說明後，給予填答修訂的舞蹈成就目標取向量表。作者先取得各任課老師同意後，在該班課堂中實施。實施前先以自備簡報說明測驗的目的和方法，並靜待受試者的問題，若無疑問，則開始測驗。無意答題者請靜待

一旁。修訂過後之結果如本研究第四章所述。

二、正式研究

正式研究從民國 90 年 1 月初始至 90 年 4 月完成。本研究作者於各單位舞蹈科系表演前一個月先與各單位指導老師聯繫後，即按指定時間前往指定地點。在未前往之前，作者並交代各指導老師向所有受試者簡單報告施測性質內容。

作者到達之後，等待和觀察舞者練習一段時間，並讓舞者適應作者，接著開始準備測驗，即進行第一階段的測驗。作者首先以自備簡報說明測驗性質、內容和方法。並且靜等舞者們的疑問。若無疑問開始填寫基本資料，多層面完美主義量表、舞蹈成就目標取向量表、和自覺能力量表。無意回答者可先行離開或作其他活動，但有不影響受試者回答為主。至於舞蹈表演焦慮的測驗，則在舞蹈表演後一天，與各指導老師聯繫，然後請受試者安靜回想昨天在演出前一小時及演出結束後一小時的感受。

第五節 資料處理與統計分析

本研究在逐一收集資料過程中，即開始進行資料處理並輸入資料。凡不合格或漏填之問卷即予剔除，本研究採用 SPSS for Windows 8.0 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、 描述性統計分析：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情形。
- 二、 成對樣本 t 檢定：考驗表演前一小時和後一小時，表演焦慮的差異。
- 三、 以皮爾遜積差相關分析完美主義，成就目標取向，與自覺能力和表演前一小時、後一小時的表演焦慮相關情形。
- 四、 以多元逐步迴歸分析完美主義，成就目標取向，與自覺能力在表演前一小時、後一小時對表演焦慮的預測。

本研究中所有的統計考驗均定為 $\alpha = .05$ ；然而若是屬於探索性問題部份則以 $\alpha = .05$ 和 $\alpha = .01$ 一起呈現方式，以供讀者進一步參考。

第四章 結果與討論

本章共進行五項原始資料之分析和討論。第一項為舞蹈成就目標取向量表 (TEODQ) 信度與效度之檢定。目的在檢查本研究所使用的舞蹈成就目標取向量表 (TEODQ) 是否有效? 可靠? 第二為分析舞蹈表演前、後焦慮的變化情形。第三為分析完美主義、成就目標取向、和自覺能力與舞蹈表演前、後焦慮的相關。第四為分析完美主義、成就目標取向、和自覺能力對舞蹈表演前、後焦慮的預測情形。

第一節 舞蹈成就目標取向量表 (TEODQ) 信度與效度

一、分析程序

首先。本研究先剔除不合格之問卷，以 SPSS for Windows 8.0 統計軟體進行探索性的因素及項目分析。整個過程首先採用探索性因素分析(主成分斜交轉軸)進行初步的因素分析，接著由因素間相關矩陣得知因素與因素間彼此關係後，在進行項目分析。項目分析以內部一致性效標法 (criterion of internal consistency) 進行試題之篩選工作。待篩選完成後再以主成分分析法斜交轉軸方式，並且以指定因素的方式再進行探索性因素分析。至於信度分析部分，則以 Crobach 法進行量表內部一致性 (internal consistency) 的探討。

二、結果與討論

(一) 建構效度 (construct validity)

由於本研究是中文版運動目標取向量表進行修訂，而在國內探討舞

者成就目標取向的知覺方式和結構並未經證實，所以本研究以探索性因素分析來考驗舞蹈成就目標取向量表的可能因素。經由初次主成分分析的直接斜交法後得到三個因素以及各因素之間相關矩陣，由成分相關矩陣發現：各因素之間的相關程度都在低等相關水準之內。相關矩陣如表 4-1。

表 4-1 探索性因素分析相關矩陣摘要表

成分	因素1	因素2	因素3
因素1	1.000		
因素2	-.048	1.000	
因素3	-.290	.291	1.000

(二) 項目分析 (item analysis)

項目分析因素一、二、三為基礎，使用內部一致性效標法進行高、低分組（前 27%與後 27%）得分平均數考驗，若試題之 CR 值達顯著水準者（本研究考驗水準定 $= .05$ ）即表示此試題可鑑別不同受試者反應程度，並以此為刪題目之依據。各因素項目分析摘要表如表 4-2。由項目分析結果，可知各個題目在高分組與低分組間的反應皆達顯著水準，因此各個題目在不同反應程度受試者上具有鑑別力。故以此為基礎進行信度分析及固定因素之探索性因素分析。

表4-2 項目分析摘要

題號	組別	個數	平均數	標準差	平均數的標準誤	CR值	P值
1	高分組	47	3.681	1.045	0.152	6.977	.000
	低分組	52	2.231	1.022	0.142		.000
2	高分組	47	4.447	0.619	0.090	6.794	.000
	低分組	52	3.327	0.965	0.134		.000
3	高分組	47	4.022	0.794	0.116	7.356	.000
	低分組	52	2.654	1.027	0.142		.000
4	高分組	47	3.872	0.824	0.120	7.948	.000
	低分組	52	2.404	0.995	0.138		.000
5	高分組	47	4.702	0.548	0.080	5.204	.000
	低分組	52	3.904	0.913	0.127		.000
6	高分組	47	3.319	1.120	0.175	5.966	.000
	低分組	52	2.058	0.895	0.124		.000
7	高分組	47	4.532	0.584	0.085	6.007	.000
	低分組	52	3.692	0.781	0.108		.000
8	高分組	47	4.723	0.498	0.073	6.644	.000
	低分組	52	3.808	0.818	0.113		.000
9	高分組	47	4.617	0.645	0.094	6.089	.000
	低分組	52	3.231	1.002	0.139		.000
10	高分組	47	4.575	0.580	0.085	6.399	.000
	低分組	52	3.615	0.867	0.120		.000
11	高分組	47	4.660	0.510	0.088	8.456	.000
	低分組	52	3.115	1.114	0.155		.000
12	高分組	47	4.809	0.495	0.072	6.571	.000
	低分組	52	3.865	0.864	0.120		.000
13	高分組	47	4.851	0.416	0.061	5.172	.000
	低分組	52	4.077	0.947	0.131		.000

(三) 探索性因素分析 (exploratory factor analysis)

在經以固定(2)個斜交轉軸因素分析後，發現各因素題目皆穩定。

表 4-3 係固定因素個數之因素分析摘要表。

表 4-3 成就目標取向量表因素分析摘要表（固定因素斜交轉軸）

題號	題目	因素一 工作取向	因素二 自我取向
在舞蹈中我覺得最成功的是			
10	當我所學的東西使我想要去做更多練習	.817	
8	當我非常努力地去從事舞蹈時	.816	
7	當我努力嚐試去學一項新的技巧時	.672	
5	當我學習的東西做起來時是有趣時	.658	
13	當我盡最大努力時	.648	
2	當我學會一樣新的技巧	.615	
12	當我所學的技巧能讓我真正地感到得心應手時	.570	
3	當我能表現得比我朋友們更好時		.812
4	當其他人不能表現得像我一樣好時		.796
6	當其他人表現得很糟，而我表現得很好時		.739
1	當我是唯一能作這項動作或技巧的人		.738
11	當我是最出色的時候		.711
9	當我贏得最多掌聲及喝采時		.607
	特徵值	3.475	3.467
	解釋變異量%	26.73	26.67
	累積解釋變異量%	26.73	53.40

由表 4-3 的結果發現，十三個题目的舞蹈成就目標取向量表有兩個因素組型。第一個因素為「工作取向」，包括第 2、5、7、8、10、12、13 等七個題目，這七個題目在第一個因素的因素負荷量均大於.40，「工作取向」因素可解釋的變異量佔總變異量的 26.73%；第二個因素為「自我取向」，包括第 1、3、4、6、9、11 等六個題目，這六題在第二個因素的因素負荷量均大於.40，「自我取向」因素可解釋的變異量佔總變異量的 26.67%。整體解釋變異量為 53.40%。

（四）信度（reliability）分析

以 Cronbach 係數檢定舞蹈成就目標取向量表兩個因素的內部一致性，結果顯示：「工作取向」因素 Cronbach 為.82；「自我取向」因素 Cronbach 為.84。所以整體而言經修訂後之量表各向度具有很高的信度。

經由上述因素分析、項目分析和內部一致性分析之後，本研究發現經修定過後之舞蹈成就目標取向量表與原來的運動目標取向量表題數一

樣未經刪減，且具有可接受的信度與效度。因此，以此項工具應用於舞者成就目標取向的測量合乎心理測量上的要求。

第二節 舞者表演焦慮的變化情形

一、問題和假設

在經過初步資料分析證實本研究工具適當後，本研究即依據研究架構和研究問題進行資料分析。第一個研究問題即是「舞者在表演前和表演後焦慮的變化為何？何者較高？何者較低？」本研究根據過去文獻提出假設：舞蹈表演前和表演後受試者焦慮有顯著差異，且表演前焦慮較表演後焦慮高。

二、結果與討論

由表 4.4 顯示，經成對樣本 t 檢定，發現考驗表演前一小時和後一小時焦慮差異的結果得知，受試者的表演前焦慮和表演後焦慮的差異達顯著的水準，且表演前的焦慮顯著高於表演後的焦慮。這項結果支持研究假設一。倒 V 字型模式認為無論是有經驗或教沒有經驗的選手在比賽前的焦慮型式呈現逐漸上升狀態，一直到比賽前到達最高點，等到真正要比賽時才慢慢下降。競賽前倒 V 字型的研究發現很清楚地指出，競賽前的焦慮有可能比競賽中還要來得厲害。一旦比賽進行了，賽前焦慮也就往下降了。

表 4-4 受試者表演前及表演後焦慮變化表 (n=243)

	平均數	個數	標準差	t值
表演前焦慮	48.1687	243	10.3481	17.33**
表演後焦慮	34.1975	243	11.0787	

*p<.05

第三節 完美主義，成就目標取向，與自覺能力和舞蹈表演前及表演後焦慮的相關分析

一、問題和假設

本研究第二個研究問題即是「舞蹈表演前和表演後，舞者完美主義，成就目標取向，和自覺能力對舞者舞蹈表演焦慮的相關為何？有何正面或負面的關係？」。本研究依據過去文獻提出下列 7 項假設：

2-1 完美主義分量表的（父母責難、父母期望、在乎錯誤、懷疑行動）和表演前焦慮成正相關。

2-2 完美主義分量表的（父母責難、父母期望、在乎錯誤、懷疑行動）和表演後焦慮成正相關。

2-3 完美主義分量表的（個人標準、組織）和表演前焦慮成負相關

2-4 完美主義分量表的（個人標準、組織）和表演後焦慮成負相關

2-5 成就目標取向分量表的自我取向和表演前、後焦慮成正相關

2-6 成就目標取向分量表的工作取向和表演前、後焦慮成負相關

2-7 自覺能力和表演前、後焦慮成負相關

二、研究結果

以積差相關的統計方法進行分析，由表 4-5 社會認知所有變項和表演焦慮相關矩陣發現，舞蹈表演前一小時，社會認知變項和表演焦慮的

相關情形：

- 1.完美主義分量表的「父母責難」、「在乎錯誤」、「懷疑行動」和表演前焦慮成正相關， r 值分別為.186 ($p<.05$)、.152 ($p<.05$)、.161 ($p<.05$)，達顯著水準。
- 2.完美主義分量表的「父母責難」、「父母期望」、「在乎錯誤」、「懷疑行動」和表演後焦慮成正相關， r 值分別為.260 ($p<.05$)、.127 ($p<.05$)、.284 ($p<.05$)、.129 ($p<.05$)，達顯著水準。
- 3.成就目標取向的「自我取向」和表演前焦慮成正相關， r 值為.180($p<.05$)，達顯著水準。
- 4.自覺能力和表演前、後焦慮皆成負相關， r 值分別為-.172 ($p<.05$)、-.169 ($p<.05$)，達顯著水準。

三、討論

本研究以三個社會認知因素，即完美主義、舞蹈成就目標取向與自覺能力分析 and 表演焦慮的相關，分別依（一）完美主義；（二）舞蹈成就目標取向；（三）自覺能力，各因素和表演焦慮的相關三部分進行討論。

（一）完美主義和表演焦慮的相關

根據 Frost and Marten (1990) 對完美主義的定義，完美主義是一個人以很高的標準和過度地吹毛求疵的態度評量自己的傾向。並且，Frost 及其研究同僚(1990)，根據過去學者(如 Burns, 1980; Garner, Olmstead & Polivy, 1983) 所提出的構念編製成多層面完美主義量表 (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS)。將完美主義區分成六大向度的心理結構；包括(1)在乎錯誤 (Concern over Mistakes, CM)，

反應一個人對錯誤的負面心理；一種把錯誤看成是失敗，以及一種相信失敗後即失去他人尊敬的心理。(2)個人標準(Personal Standards, PS), 一種反映出一個人對自己設立很高的標準，並且過度地強調這些標準對自我評量重要性的傾向。(3)父母期望(Parental Expectation, PE), 一種相信其父母對自己設定很高標準的心理。(4)父母責難(Parental Criticism, PC); 感覺父母是(或者曾經是)對自己過度地要求的傾向。(5)懷疑行動(Doubts about Actions, D); 即一種個人懷疑自己能力是否可以完成某件工作的心理。以及(6)組織(Organization, O), 一種測量一個相信一切事物都要很有組織和次序的心理。另外, Flett et al. (1989) 曾探討完美主義和個體一些成就情境中適應不良的認知和情緒反應有關；尤其是神經質的完美主義具有破壞性成分，因而導致破壞性的焦慮(Flett et al., 1989; Frost & Marten, 1990)。而在完美主義特質差異方面 Johnson and Slaney (1996) 指出完美主義比非完美主義顯示有更高的焦慮。完美主義的傾向越高，則個人狀態性焦慮的程度也會越高(Flett et al., 1995)。因此，完美主義及其各結構因素和成就情境的狀態性焦慮(即本研究的舞蹈表演焦慮)有密切的關係存在。

經由積差相關分析完美主義各結構因素和表演前焦慮的關係，發現完美主義的「父母責難」、「在乎錯誤」、「懷疑行動」和表演前焦慮成正相關。個體可能因為神經質的完美主義，因而在表演前容易產生較多的狀態性焦慮，這項發現不但符合完美主義的理論(如 Frost & Marten, 1990; Frost & Henderson, 1991; Flett et al., 1995)，同時也支持近代教育、音樂、運動心理學等相關領域的研究，如(Brown et al., 1999; Frost et al., 1990; Frost & Henderson, 1991; Flett et al., 1989; Mor et al., 1995; Sinden, 1999; 盧俊宏, 民 89) 所不同的是 Frost and Henderson(1991)

和 Flett、Hewitt and Dyck (1989) 僅強調完美主義和特質性焦慮的關係；而 Mor et al. (1995) 僅針對完美主義的部分認知如自我導向的完美主義 (self-prescribed perfectionism) 和高社會期許式的完美主義 (social-prescribed perfectionism) 而非針對多層面的完美主義和表演焦慮來作研究。而本研究和 Sinden (1999) 探討完美主義和音樂表演焦慮的關係，及盧俊宏 (民 89) 探討完美主義和運動競賽焦慮關係的研究有一致的結果，即完美主義的核心結構和狀態性焦慮有密切相關；尤其是神經質的完美主義對狀態性焦慮有破壞的效果，個體在成就情境中可能由於在乎錯誤、父母期望、父母責難及懷疑行動等因素，而對其狀態性焦慮有負面的影響。本研究結果支持第 2-1 項的研究假設。

另一方面，在表演後焦慮和完美主義相關部分，發現完美主義的「父母責難」、「父母期望」、「在乎錯誤」、「懷疑行動」及整體完美主義和表演後焦慮成正相關。本研究結果支持第 2-2 項的研究假設。當表演完後，舞者可能因為懷疑自己演出的結果是否成功、在意演出當中所犯下的表演失誤、在意父母責難或是自己是否達到父母的期望等因素，以至於表演後仍有很高的表演焦慮。本研究支持完美主義的基本理論及其各結構因素對焦慮相關的假設 (如 Frost & Marten, 1990; Frost & Henderson, 1991; Flett et al., 1994)，的確完美主義和表演後焦慮有密切的關係；但是，在實證的研究方面，關於「完美主義對各種成就情境，表演後及表現後的狀態性焦慮相關情形為何？」研究非常地少。本研究結果，可供未來研究者參考及針對此問題作進一步之研究。

另外，第 2-3 項、第 2-4 項的研究假設，即完美主義分量表的 (個人標準、組織) 和表演前、後焦慮成負相關。則經積差相關分析結果未達顯著，此假設未獲得支持。關於正常的完美主義 (個人標準、組織)

和舞者表演前、後焦慮的相關，可能因其他因素影響。

綜合上述研究的結果和討論，本研究得到一些特別的發現，即是完美主義的「父母責難」、「在乎錯誤」和「懷疑行動」，三個因素均和表演前及表演後的焦慮具有顯著性的正相關，亦言之，舞者表演前和表演後的焦慮產生，均和神經質的完美主義有重要的關聯；可見舞者完美主義的認知對其情緒上造成負面的影響，是一個值得思索及重視的問題。相反地，正常的完美主義如「個人標準」、「組織」，和表演前及表演後的焦慮均無顯著的相關存在，但根據過去相關研究顯示，正常的完美主義對焦慮有正面的影響，因此，本研究結果未支持此假設；針對正常完美主義和舞蹈表演焦慮的關係有待未來進一步的研究。

（二）舞蹈成就目標取向和表演焦慮的相關

本研究第二項社會認知因素即成就目標取向方面，根據 Roberts (1986) 和 Nicholls (1989) 提出的成就目標取向理論，運動情境下不管是工作取向或自我取向者，都希望展現高能力來滿足成就的需求。自我取向者，強調社會比較過程來展現能力，因此，他們非常在意自己與他人的比較結果，因為這結果代表個人能力與成就的效標。然而，社會比較的結果往往是難以預知與不可控制的（除非工作難度非常高或非常低）。因此理論上，預測自我取向者，容易有較高的競賽焦慮，尤其是自覺能力低者，對自己較缺乏信心，加上認為輸了比較是代表沒有成就，是個失敗者，更是容易產生令人衰弱的焦慮感。而工作取向者由於偏好投入於工作本身，希望改進自己技能，達到精熟的地步，因此，較不在乎與他人競爭的結果如何，只求盡其在我、努力表現，當運動表現高出先自己先前的水準時，就會感到展現出優異的能力及有成就感。在此情形下，工作取向者對成功的預期較明確、較易掌握，所以被認為較

不會產生競賽焦慮。

本研究在舞蹈成就目標取向和表演焦慮的相關方面，研究結果發現，舞蹈成就目標取向的自我取向和表演前焦慮成正相關， r 值為.180 ($p < .05$)，達顯著水準。亦即自我取向越高的舞者，其成就情境的表演焦慮較高。

本研究符合成就目標取向的基本理論，且研究結果支持研究假設第 2-5 項，同時也支持相關之文獻(Vealy & Campbell, 1998; Duda Newton & Chi, 1990; Newton & Duda, 1992; Swain & Jones, 1992; Hall & Kerr, 1997; Hall & Kerr, 1998; White, 1998; Boyd, Callaghan & Yin, 1991)。然而，值得注意的是，成就目標取向中沒有任何一個因素，和表演後焦慮成顯著相關，「成就目標取向，如何影響個人在表演後放鬆情境的焦慮？」，過去少有文獻可供參考，此問題值得未來進一步研究。

(三) 自覺能力和表演焦慮的相關

本研究第三項社會認知因素即自覺能力方面，研究結果發現，舞者的自覺能力和表演前焦慮成負相關， r 值為.172 ($p < .05$)，達顯著水準；而和表演後焦慮亦成負相關， r 值為.169 ($p < .05$)，達顯著水準。意即舞者自覺能力很高時，其舞蹈表演焦慮並不會隨之而高；但舞者自覺能力很低時，則可能因害怕自己的表現不如預期或遭受觀眾批評，因而產生較多焦慮。

由於自覺能力和表演前、後兩個時段皆成負相關的結果可知，舞者的自覺能力和表演焦慮有很密切的關係。這項發現，符合 Harter (1978; 1981)、White (1951) 以及 Bandura et al. (1986; 1992) 自覺能力或自我效能的概念，說明自覺能力高的受試者較不會產生煩惱。依據 Harter

(1978; 1981) 的勝任能力理論，自覺能力本身即是自己對於自己能力的一種知覺和判斷；因此，自己對自己能力的判斷應該和自信心有關。並且，當個人覺得自己能力很高時，他（她）在成就情境的焦慮是很低的 (Bandura, 1986; 1990)。本研究支持相關的理論 (Bandura, 1986; 1990)，同時也支持相關的研究 (Hall & Kerr, 1997; Hall, Kerr & Matthew, 1998; 盧俊宏, 民 89)。

由上述討論結果發現，社會認知的確和表演焦慮具有顯著的關係；這些社會認知因素包括完美主義、成就目標取向、自覺能力。大部分支持國外相關文獻。但仍有某部分假設未獲得支持，有待未來進一步研究，例如：

- (一) 完美主義的「組織」、「個人標準」和表演焦慮前、後成負相關而「父母期望」和表演前成正相關。
- (二) 成就目標取向的「工作取向」和表演焦慮前、後成負相關而「自我取向」和表演後焦慮成正相關。

根據以上未獲得支持的假設，本研究提出下列未來研究待答問題：

- (一) 完美主義的「父母期望」和表演前焦慮的相關為何？
- (二) 正常的完美主義如「個人標準」、「組織」，和表演前、後的焦慮有正面的關係？或是負面的關係？
- (三) 成就目標取向的「自我取向」，如何影響個人在表演後放鬆情境的焦慮？
- (四) 成就目標取向的「工作取向」和表演前、後的焦慮有正面的關係？或是負面的關係？



表 4-5 社會認知所有變項和表演焦慮相關矩陣表

	PC	PE	CM	PS	O	D	P	Task	Ego	A	PRAN	AFAN
父母責難 (PC)												
父母期望 (PE)	.410**											
在乎錯誤 (CM)	.523**	.446**										
個人標準 (PS)	.271**	.511**	.616**									
組織 (O)	.071	.401**	.340**	.639**								
懷疑行動 (D)	.318**	.322**	.534**	.539**	.323*8							
整體完美主義(P)	.533**	.677**	.827**	.864*8	.699**	.665*8						
工作取向 (Task)	.008	.120	.056	.181**	.233*8	.212*8	.188					
自我取向 (Ego)	.055	.237**	.286**	.224**	.092	.113	.246	.170**				
自覺能力 (A)	-.347**	.123	-.121	.197**	.206**	-.034	.036	.164*	.184**			
表演前焦慮(PRAN)	.186**	.093	.152*	.044	-.044	.161*	.117	.032	.180**	-.172**		
表演後焦慮(AFAN)	.260**	.127**	.284**	.109	-.076	.129*	.181**	-.124	.027	-.169**	.314**	

*p<.05

第四節 完美主義，成就目標取向，與自覺能力對舞者舞蹈表演前及表演後焦慮的預測

一、問題與假設

本研究問題三探討「舞蹈表演前和表演後，舞者完美主義，成就目標取向，與自覺能力何者最能預測舞蹈表演焦慮？」由於本研究問題屬探索性問題，不設立特定假設。

二、結果

(一) 表演前一小時，表演焦慮的預測

經本研究以多元逐步迴歸法分析後，由表 4.6 完美主義、成就目標取向、與自覺能力對舞蹈表演焦慮的預測發現，完美主義的「父母責難」、成就目標取向的「自我取向」及自覺能力可以預測表演前焦慮，其預測的累積可解釋異量為 8.8%。

(二) 表演後一小時，表演焦慮的預測

由表 4.7 完美主義、成就目標取向、與自覺能力對舞蹈表演焦慮的預測發現，完美主義的「在乎錯誤」、「組織」可預測表演後焦慮，其預測的累積可解釋異量為 11.4%。

表 4-6 完美主義、成就目標取向、與自覺能力對舞蹈表演前焦慮之預測

投入變項	相關係數	R	F檢定	顯著性	Beta
1.父母責難	.186	.035	8.670	.004	.116
2.自我取向	.252	.064	8.149	.000	.205
3.自覺能力	.296	.088	7.659	.000	-.170

*p<.05

表 4-7 完美主義、成就目標取向、與自覺能力對舞蹈表演後焦慮之預測

投入變項	相關係數	R平方	F檢定	顯著性	Beta
1.在乎錯誤	.284	.080	21.095	.000	.350
2 組織	.338	.114	15.431	.003	-.194

*p<.05

三、討論

由前述結果的分析，本研究發現社會認知的某些因素可預測舞蹈表演焦慮；本研究亦與音樂及運動情境中的相關研究呈現一致的結果。即社會認知的某些因素（完美主義、成就目標取向與自覺能力）能預測成就情境的狀態性焦慮。如完美主義可預測賽前狀態性焦慮（例如 Frost & Henderson, 1991；Swain & Jones, 1992），成就目標取向可預測賽前狀態性焦慮（Hall et al., 1998）；完美主義、成就目標取向和自覺能力合在一起研究可預測賽前狀態性焦慮（盧俊宏，民 89）完美主義及自我效能合在一起研究可預測表演焦慮（Sinden, 1999）。本研究發現完美主義的各項因素預測舞蹈表演前及表演後的次數較成就目標取向和自覺能力頻繁，且佔較多的累積可解釋變異量。

社會認知各項因素和表演前後焦慮的預測情形，本研究分別以舞者表演前一小時及後一小時表演焦慮為效標變項，而以完美主義各分量表為預測變項，經多元逐步迴歸分析後發現完美主義分量表之「父母責難」能預測舞蹈表演前一小時的焦慮，而「在乎錯誤」與「組織」能預測舞蹈表演後一小時的焦慮，這說明了舞者在舞蹈表演前的焦慮心理，來自於現在或過去對父母責難認知上的影響，因而害怕自己能否演出成功，然而在表演結束後，尤其對於演出的失誤情形更是在乎，深怕因此影響了觀眾的反應、滿意與批評。這樣的心理因素，可追溯其在成長的過程中，面臨成就情境的表現時，父母對他的表現成敗和伴隨的相關心理，佔有重要的影響力。這項結果支持 Flett and Hewitt (1991) 和 Mor et al. (1995) 針對專業藝術表演者的表演焦慮問題所作的研究，認為專業藝術表演者社會期許式的完美主義和表演焦慮有密切的關係；尤其是重要他人對自己的期望和責難對其表演焦慮有重要的影響。然而，本研究在

完美主義各項因素對表演後焦慮的預測方面則和 Sinden (1999) 探討神經質的完美主義如「在乎錯誤」、「懷疑行動」對表演焦慮有破壞性的效果，所得的研究結果一致；所不同的是 Sinden (1999) 的研究結果，完美主義的「在乎錯誤」可有效預測表演前的焦慮，而本研究完美主義的「在乎錯誤」則能預測表演後焦慮。關於完美主義的破壞效果對表演前後不同時段焦慮預測方面，值得未來研究參考及作進一步的研究。其次，完美主義對焦慮正面影響方面，本研究發現，越要求次序、條理及組織的舞者，越不容易有較多的表演焦慮，且在表演後較不會擔心演出的結果。本研究支持 Frost et al. (1993) 和林俊德 (民 87) 的研究，發現完美主義對情緒有正面的影響。

但是，無論是在表演前或表演後，這些社會認知因素對表演焦慮預測的累積可解釋變異量均不高，在表演前僅達 8.8%，而表演後僅達 11.4%。可見還有其他因素可能預測表演前及表演後的焦慮。經本研究嚐試以人口統計變項（如學校、系或專科、年齡、舞齡、舞蹈專長、演出幾支舞碼、有否獨舞）為預測變項，並進行多元逐步迴歸分析發現，在表演前「演出幾支舞碼」可預測表演前的焦慮，累積的可解釋變異量由 8.8% 提昇至 11.9%。而另一方面，在表演後「學校」、「有否獨舞」可預測表演後焦慮，累積的可解釋變異量由 11.4% 提昇至 17.6%。本研究發現，除了完美主義、成就目標取向與自覺能力之外，可能有其他因素可預測表演焦慮。本研究以社會認知因素預測表演焦慮乃為初步階段，未來有哪些社會心理如自我呈現、他人的期望..等因素能解釋對表演焦慮的影響，則有待未來作進一步的研究。

第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究以社會認知的觀點研究舞蹈表演焦慮的心理，特別結合完美主義、成就目標取向、和自覺能力三項理論探討其與舞蹈表演焦慮的關係，並且探討這種關係在表演前後不同時段的預測情形。研究結果發現受試者在表演前和表演後的焦慮有顯著的差異，受試者在表演前較表演後有較高的焦慮情形；而積差相關則發現社會認知因素的確和舞蹈表演焦慮有顯著的關係；完美主義的「父母責難」、「在乎錯誤」、「懷疑行動」及成就目標取向的「自我取向」皆和表演焦慮成正相關；而「自覺能力」和表演前焦慮成負相關。而和表演後的相關較多的是完美主義的「父母責難」、「父母期望」、「在乎錯誤」、「懷疑行動」及「整體完美主義」，「自覺能力」則和表演後焦慮成負相關。在預測方面，完美主義的「父母責難」、成就目標取向的「自我取向」和「自覺能力」三個社會認知因素皆能預測表演前焦慮；至於表演後焦慮的預測，則以完美主義的「在乎錯誤」和「組織」最為顯著。本研究結論指出完美主義的某些因素與舞蹈表演焦慮有正面的關係，而某些因素則為負面關係。本研究大部分的結果支持了完美主義、成就目標取向和自覺能力的基本原理，以及彼此間的關係聯結。

本研究發現以社會認知觀點探討舞蹈表演焦慮，經由不同社會認知理論之間的結合，使國內還待蓬勃發展的舞蹈心理學奠定更厚實的基礎且研究更為豐富。

第二節 建議

由本研究整個過程和所獲得的結果，有幾點建議以提供舞蹈教師、舞蹈排練、編舞者以及未來研究者參考：

一、實務方面

- (一) 欲瞭解與控制舞者的表演焦慮，除了掌握學生的期望和目標之外，了解人格傾向上的完美主義、成就目標取向、和自覺能力，對其舞臺完美表演有很重要的影響。
- (二) 舞蹈教師、舞蹈排練者、編舞者如何應用完美主義的心理，讓舞者表演時的焦慮為正面的影響而非負面的影響。本研究發現完美主義的組織對表演焦慮有正面的影響，且能預測表演後的焦慮（負預測），即舞者要求次序及組織越強其經驗較少的表演後焦慮，越不會擔心演出的成敗結果。另一方面，不要太強調完美主義的在乎錯誤，因其對焦慮造成更嚴重的破壞效果。
- (三) 欲消除舞者的表演焦慮所帶來的負面影響，應增強其成就目標工作取向的信念，凡是和自己比較只要進步便是成功了。
- (四) 自覺能力越高在成就情境當中越不易感受到過大的表演焦慮。而且也是表演焦慮重要的預測因素，當教師、舞蹈排練者、編舞者發現自覺能力較低的舞者，該如何培養其能力知覺和設定較低目標，則是重要的課題。

二、研究者方面

- (一) 以完美主義等社會認知觀點探討舞蹈表演焦慮為未來可行研究之方向。
- (二) 本研究修訂之舞蹈成就目標取向量表 (TEODQ) 經過因素分析、項目分析和內部一致性分析之後，具有可接受的信度與效度。因此，以此項工具應用於舞者成就目標取向的測量合乎心理測量上的要求，並可供未來研究者作為舞蹈成就目標取向的測量工具。
- (三) 除了檢驗完美主義、成就目標取向、和自覺能力的社會認知理論之外，對於社會認知的其他領域如自我呈現、社會期望、自我效能等心理結構，亦可深入進行研究。
- (四) 由於近代以社會認知觀點來探討舞蹈表演焦慮的研究在國內外均不多，因此，建議結合相關領域的研究成果，開發舞蹈心理學的研究領域，非常重要。
- (五) 針對舞者表演前及表演後不同時間序列舞蹈表演焦慮的變化情形，並結合人口統計變項來作探討，是未來可行之方向。

參考文獻

一、中文部分

林俊德（民 87）。高中生知覺其父母教養方式、完美主義及身心健康之關係。未出版之國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士學位論文，臺北。

季力康（民 82）。運動成就目標取向量表---信度與效度分析。國立體育學院論叢。4（1），179-185。

季力康（民 83）。運動目標取向量表的建構效度---驗證性因素分析的應用。體育學報，18，299-310。

黃英哲、季力康（民 83）。運動動機氣候與自覺能力對賽前狀態性焦慮和滿足感的相關研究。體育學報，18，321-332。

盧俊宏（民 83）。運動心理學。臺北：師大書苑。

盧俊宏（民 89）。完美主義，成就目標取向，與自我呈現對運動競賽前焦慮與成績表現預測研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告（計畫編號：NSC 89-2413-H-179-006-S）。

盧俊宏、江慶兒（民 88）。運動競賽焦慮研究的新趨勢。國立體育學院論叢。9（2），21-37。

盧俊宏、曾慧桓、趙文其、黃澄靜（民 88）。完美主義概念與測驗初探。大專體育，43，43-51。

鍾思嘉、龍長風（民 73）。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。

二、英文部分

- Ames, C. (1984). Conceptions of motivation within competitive and non competitive goal structure. In R. Schwarzer (Ed.), Self-related cognition in anxiety and motivation. (pp. 229-245). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. Journal of Educational Psychology, 80, 260-267.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychologist Review, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bioce, R., & Jones, F. (1984). Why academicians don't write. Journal of Higher Education, 55, 567-582.
- Black, L. H., Hilyer, J., & Harrison, P. (1988). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. Adolescent, 23(90), 437-448.
- Bunker, L., & Williams, J. M. (1986). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. William (Ed.), Applied sport psychology (pp. 235-255). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today, 14(6), 34-52.
- Brown, E. J., Heimberg, R. G., & Frost, R. O. (1999). Relationship of perfectionism to affect, expectations, attributions and performance in the classroom. Journal of Social and Clinical Psychology, 18(1), 98-120.

- Clark, D. B. (1989). Performance-related medical and psychological disorders in instrumental musicians. Annals of Behavioral Medicine, 11, 28-34.
- Coen, S. P., & Ogles, B. M. (1993). Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia hypothesis. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15, 338-354.
- Covington, M.V., & Omelich, C. L. (1979). It's best to be able and virtuous too: Student and teacher evaluative responses to successful effort. Journal of Educational Psychology, 71(5), 686-700.
- Diller, V. F. (1980). The ballet dancer: In-depth psychobiographical case studies. Unpublished doctoral dissertation, Yeshiva University, New York.
- Duda, J. L., & Newton, M. L., & Chi, L. (1990). The relationship of task and ego orientation and expectations on multidimensional state anxiety. Paper presented at the annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, University of Houston, TX.
- Dweck, C. S. (1986). Motivation processes affecting learning. American Psychologist, 41, 1041-1048.
- Dweck, C. S., & Reppuci, N. (1973). Learned helplessness and reinforcement responsibility in children. Journal of Personality and Social Psychology, 25, 109-116.
- Ellio, E. S., & Dweck, C. S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 5-12.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-orientated perfectionism, neuroticism and anxiety. Personality and Individual Differences, 10(7), 731-735.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Endler, N. S., & Tassone, C. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. Current Psychology: Development, Learning, Personality, and Social, 13, 326-350.
- Fiasca, P. M. (1993). A research study on anxiety and movement. American Journal of Dance Therapy, 15(2), 89-105.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. Personality and Individual Difference, 14, 119-126.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. Journal of Sport and Exercise Psychology, 13, 323-353.
- Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. Cognitive Therapy and Research, 14, 559-572.
- Frost, R. O., Marten, C., Lahart, C. M. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14(5), 449-468.
- Garner, O. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. International Journal of Eating Disorder, 2, 15-34.
- Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. Research Quarterly for Exercise and Sport, 59, 191-202.
- Gould, D. R., Eklund, R., Petlichkoff, L. M., Petersen, K., & Bump, L. (1991). Psychological predictors of state anxiety and performance in age group wrestlers. Pediatric Exercise Science, 3, 198-208.
- Hall, H. K., & Kerr, A. W. (1997). Motivational antecedents of precompetitive

- anxiety in youth sport. The Sport Psychologist, 11, 24-42.
- Hall, H. K., & Kerr, A. W. (1998). Predicting achievement anxiety: A social cognitive perspective. Journal of Sport and Exercise Psychology, 20, 100-113.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews. J. (1998). Pre-competitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. Journal of Sport and Exercise Psychology, 20, 194-217.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, 15, 27-33.
- Hanna, J. L. (1988). Dance and stress. New York : AMS Press.
- Harter, S. (1981). A model of intrinsic mastery motivation in children: Individual differences and developmental change. In W. A. Collins (Ed.), Aspects of the development of competence: Minnesota symposium on child psychology (pp. 215-255). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. Comprehensive Psychiatry, 6, 94-103.
- Hewite, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 456-470.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. Psychological Review, 94, 319-340.
- Jones, G. (1968). A factor measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlated. Wichita, KS: Test systems.
- Joiner, T. E., & Schmidt, N. B. (1995). Dimensions of perfectionism, life stress,

- and depressed and anxious: Prospective support for diathesis but not specific vulnerability among male undergraduates. Journal of Social and Clinical Psychology, 14, 165-183.
- Johnson, D. J., & Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and study of perfectionists in counseling. Journal of College Students Development, 37(1), 29-41.
- Krasnow, D., Mainwaring, L., & Kerr, G. (1999). Injury, stress, and perfectionism in young dancers and gymnasts. Journal of Dance Medicine and Science, 3(2), 51-58.
- Leste, A., & Rust, J. (1984). Effects of dance on anxiety. Perceptual and Motor Skill, 58, 767-772.
- Manley, M. E., & Wilson, V. E. (1980). Anxiety, creativity and dance performance. Dance Research Journal, 12, 11-22.
- Marsh, H. W., & Roche, L. A. (1996). Structure of artistic self-concepts for performing and nonperforming arts students in a performing arts high school: Setting the stage with multigroup confirmatory factor analysis. Journal of Educational Psychology, 88, 461-477.
- Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McAuley, E., & Tammen, V. V. (1989). The effects of subjective competitive outcomes on intrinsic motivation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 84-93.

- Meyers, A. W., Cooke, C. J., Cullen, J., & Liles, L. (1979). Psychological aspects of athletic competition: A replication across sport. Cognitive Therapy and Research, 3, 361-366.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. Cognitive Therapy and Research, 19, 207-225.
- Nagel, J. J., Himle, D. P., & Papsdorf, J. D. (1989). Cognitive-behavioral treatment of musical performance anxiety. Psychology of Musical, 17, 12-21.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. Psychological Review, 91, 328-346.
- Nicholls, J. G., Patashnick, M., & Nole, S. B. (1985). Adolescent's theories of education. Journal of Educational Psychology, 77, 683-692.
- Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Neumaerker, K., Bettle, N., Neumaerker, U., & Bettle, O. (2000). Age and gender related psychological characteristics of adolescent ballet dancers. Psychopathology, 33(3), 137-142.
- Newton, M. L., & Duda, J. L. (1992). The relationship of goal perspectives to multidimensional trait anxiety in adolescent tennis players. Paper

presented at the annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, Pittsburgh, PA.

Pacht, A. R. (1984). Reflection on perfectionism. American Psychologist, 39, 386-390.

Phillips, J. P. N. (1986). Essay-writing phobia in undergraduates. Behavior Research and Therapy, 24, 603-604.

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.

Roberts, G. C. (1986). The perception of stress: A potential source and its development. In M. R. Weiss & D. R. Gould (Eds.), Sport for children and youths (pp.119-126). Champaign IL: Human Kinetics.

Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. Personality and Individual Differences, 22, 921-928.

Sinden, L. M. (1999). Musical performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem. Unpublished doctoral dissertation, Arizona State University, Arizona.

Stephoe, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians : A study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. British Journal of Psychology, 78, 241-249.

Swain, A., & Jones, G. (1992). Relationships between sport achievement

- orientations and competitive anxiety. The Sport Psychologist, 6, 42-54.
- Taylor, J., & Taylor, C. (1995). Psychology of dance. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealy, R. S., & Campbell, J. L. (1988). Achievement goals of adolescent skaters: Impact on self-confidence, anxiety, and performance. Journal of Adolescent Research, 3, 227-243.
- Olson, M. S., Williford, H. N., Richards, L. A., Brown, J. A., & Pugh, S. (1996). Self-reports on the eating disorder inventory by female aerobic instructors. Perceptual and Motor Skill, 82, 1051-1058.
- White, S. (1998). Adolescent goal profiles, perceptions of the parental initiated motivational climate, and competitive trait anxiety. The Sport Psychologist, 12, 16-28.
- Wilson, P., & Eklund, R. C. (1998). The relationship between competitive anxiety and self-presentational concerns. Journal of Sport and Exercise Psychology, 20, 81-97.