

國立臺灣體育學院
National Taiwan College of Physical Education
體育舞蹈學系碩士學位論文

想像中的演出：舞蹈意象與焦慮關係研究
Dance in Imagination: Relationships between
Dance Imagery and Anxiety



研究生：高郁欣 撰
指導教授：聶喬齡博士

中華民國 98 年 12 月

摘 要

舞者無論在動作上、技巧上或是情感上，經常透過身體活動的方式運用，反覆練習並以身體去執行、表現它，但卻往往忽略了心智層面的意象訓練所扮演協助與提升個人能力的角色。因此，本研究主要的目的在探討有關舞者個性上對於表演、演出等其他在要求上，所產生的生理、認知上的焦慮程度等個別差異，是否會對於在意象的使用上產生直接的影響，並間接的對於即將來臨的演出與比賽的壓力所產生的狀態性焦慮的程度高低上產生不同的影響。希望能藉此釐清有關焦慮與意象的程度上的相互關係。以北部大學具有舞蹈系所的學校進行問卷調查，總計有 210 位學生進行問卷調查(205 位為女性、5 位為男性)，參與研究的參與者的平均年齡為 20 歲學舞年齡為 8 歲。本研究以三個量表進行施測，分別為：特質性焦慮量表、舞蹈意象量表、狀態性焦慮量表。本研究分別以兩個部份進行研究，第一部分與各校老師連繫後，進行第一部份的問卷發放(特質性焦慮量表、舞蹈意象量表)，而後並在學生演出後 11 小時進行第二部份的問卷發放(狀態性焦慮量表)。研究中發現，把特質性焦慮、狀態性焦慮與舞蹈意象相互連結後，發現舞者在對於焦慮與意象皆無任何影響，表示舞者在對於意象的使用與當焦慮產生時，舞者不會因為特定的每一個部分去進行意象的使用。並藉此研究希望在舞者的練習過程中，加入意象的教導與訓練並且有，就會使舞者在面對不同的環境、不同的場地，也可以運用意象練習來達到練習的目的，以期能對於國內舞蹈領域利用意象進行教學、訓練與研究。

關鍵字：心智複演、舞臺演出、心理準備、表演者、擔憂。

Abstract

An optimal performance on the platform, dancers need not only to repeatedly practice but also to execute body moment with quality technique as well as appropriate emotions. Without using imagery, dancers can only function limitedly and can't reach their potential. The aim of this thesis was to explore the relationship between trait anxiety, state anxiety and the dancer imagery. A majority of female, collage dance student sample (n = 210, mean age = 20, experience years = 8) were involved in the present study. Three different questionnaires were conducted in different time points, included SAS (sport anxiety scale; Smith, Smoll, & Schutz, 1990), dancer imagery questionnaire (DIQ; Nordin & Cumming, 2006) and state anxiety measurement (CSAI-2; Martens, Vealey, Smith, Burton, & Bump, 1990) after the consents were collected. Results showed no significant relationships were found among trait, state anxiety and dance imagery. Discussion was suggested and future research was proposed.

Key Word: Mental rehearsal, Stage performance, Mental preparation, Performer, anxiety

謝 誌

從小學舞至今，對舞蹈的熱愛一直沒有變過，從國小到研究所，都處在有舞蹈的生活裡，覺得很充實很開心，謝謝我的爸媽讓我在國小時開始接觸了舞蹈，讓我了解舞蹈的生活是多麼多采多姿，也謝謝他們在這過程中，不斷的聽我訴說、不斷的支持我走到現在，永遠記得他們說的：『你是我們的驕傲，所以不要覺得自己不好，只有在失敗後自己再勇敢的站起來。』也因為如此，這句話不斷的在我心中勉勵著自己，也要感謝在大學生涯中，王玉英主任，因為在他的帶領下，讓我了解，很多事情不是自己孤軍奮戰，而是大家一起努力，記得他說：『舞蹈系是個大家庭，任何事情都是相互勉勵。』讓我在研究所的生涯中，雖然是獨自一人的在做研究，但總會感受到學弟妹所給予的加油及溫暖。

在研究生活的九百多個日子裡，我最感謝的還是我的指導教授：聶喬齡老師，因為有了他，讓我知道研究的領域是多麼的大，自己所了解的領域總是那麼的渺小，因此我總要不斷的吸取更多的知識來讓自己那心中的知識海綿填充到最滿，而當我在學習過程中有些困惑時，您也會不斷的跟我說：『沒有人是完美的，只要你做你自己覺得是好的、是對的事情，沒有任何一件事情是不能解決的事情，要相信自己！』

最後要感謝我的好朋友們，因為有你們，大家一起努力到現在，所有的喜怒哀樂都與你們分享，真的很開心有你們在我身邊支持我，所以我用我最大的努力，一直走到現在，雖然研究的路是漫長的，但在碩士這段路上，也將告一段落，

很珍惜一路上所有陪伴我的人、事，還有許多的師長們，謝謝你們，我會一直努力下去，為自己的未來勇敢的追求。

目 錄

第壹章、 緒論	
第一節、 研究背景	1
第二節、 意象的定義	2
第三節、 運動中意象的研究	4
第四節、 運動與舞蹈的關係	6
第五節、 研究動機	13
第貳章、 文獻探討	
第一節、 舞蹈意象的研究	15
第二節、 焦慮在舞蹈情境中研究成果	20
第三節、 研究假設	23
第參章、 研究方法	
第一節、 參與者	25
第二節、 測量工具	26
第三節、 研究流程	29
第四節、 統計分析	30
第五節、 研究限制	31
第肆章、 結果	
第一節、 描述性統計	32
第二節、 人口統計變項差異考驗	34
第三節、 變項間的相關情形	36
第四節、 特質性焦慮與狀態性焦慮關係	37

第伍章、討論	
第一節、 描述性統計中發現結果與影響	40
第二節、 特質焦慮與意象的關係	44
第三節、 狀態焦慮與意象的關係	45
第四節、 焦慮間的關係	46
第陸章、結論與建議	
第一節、 結論	48
第二節、 建議	49
參考文獻	50
附錄	
附錄一、 研究計畫說明書	57
附錄二、 參與者同意書	58
附錄三、 DIQ 舞蹈意象量表	59
附錄四、 特質性焦慮量表	62
附錄五、 狀態性焦慮量表	64

表 目 錄

表 1	受試者年齡分布	25
表 2	受試者專長分布	25
表 3	特質性焦慮與意象描述統計表	32
表 4	特質性焦慮狀態性焦慮與意象描述統計表	34
表 5	習舞年齡分組在舞蹈意象描述統計摘要	35
表 6	舞蹈專長分組在舞蹈意象描述統計摘要	36
表 7	特質性焦慮與意象變項相關情形	37
表 8	特質性焦慮狀態性焦慮與意象變項相關情形	39

圖目錄

圖 1 研究假設	23
圖 2 研究計畫	29

第壹章、緒論

舞者在登上舞台演出，需要許多的練習及準備，為的就是要將數百小時練習的成果展現在那舞台上，並得到觀眾的掌聲。當舞者在演出前的不斷練習時，總會運用許多的方法達到自己所要求的動作技巧與方式，也因此會產生焦慮使得自己的表現有所不同。對於動作情感較豐富的舞蹈來說，總會有需多的情境及技巧是需要運用意象來讓自己更為純熟。另一方面，同為大肢體活動的運動來說，已經有許多使用意象來促進運動表現的研究結果，但相對於舞蹈而言，舞蹈對意象的使用研究結果相當的少，因此本研究以國外學者對於舞蹈意象相關研究為基礎，來探討國內舞者對於舞蹈意象及焦慮的相關性加以研究。

第一節、研究背景

生活中不經意的利用片段經驗，在無法控制的情境、時間與狀況下產生短暫的意象，並在發生前後，運用大腦去想像複演般的去思考這些事件的發生稱之為想像。個體天生具備想像的能力，利用個人本身經驗去回想及修改這些片段的訊息並形成有規律性的、有意義的影像，進而在腦海中反覆的發生稱之為意象 (Image)。 (Murphy, Jowdy & Durtschi, 1990)。

在運動情境上，將意象訓練的方式納入訓練課程，對於運動員在訓練，或是正式比賽時的表現，都有著正面的效果 (Beauchamp, Halliwell, Fournier, & Koestner, 1996; Jones & Hardy, 1990)。其中，意象練習對於運動員如何將練習時的成效轉換在競技賽會中使用，效果特別直接與有效 (Beauchamp et al., 1996)。意象訓練的長處與優點已廣為國內外研究者與

運動從業人員瞭解與使用。但應用的範圍，仍以運動情境居多。在諸多運動項目如保齡球(廖欽福、王丁林，2005)、高爾夫球(林錫波、王榮錫、陳福財，2005)、射箭(陳冠旭、劉從國，2005)、花式撞球(謝謨郁、李淑惠，2005)等項目都曾以意象訓練的方式進行練習，增加運動時的專注力、精準性和穩定性以達到提昇運動表現的效果(金瑩璽，2006)。

運動是透過經常且規律的練習使得大肌肉活動達到充分的展現，進而能順利完成相關的運動技能。相類似地，舞蹈也是經常使用到大肌肉的身體活動；但不同的是在舞蹈表演中，除了肢體動作的律動，更重要的是動作的質地及動作所代表情感的抒發。正因為如此，舞蹈和運動有著密不可分卻又獨特區別的關係。

近年來，國際運動心理學研究者從輔助與協助舞蹈教育的角度出發，以舞者為主的研究逐漸受到重視(Fish, Hall, & Cumming, 2004; Hanrahan & Vergeer, 2001; Monsma & Overby, 2004)。其中舞蹈意象又是最受到青睞的主題之一(Nordin & Cumming, 2005; Overby, Hall, & Haslam, 1998)。但在同為身體活動的舞蹈領域中，意象練習的角色與優點似乎較少為國人所知。例如以「中華民國期刊論文索引」為例，輸入以「舞蹈」、「舞者」為關鍵字進行的檢索結果中發現，總計接近八百筆的文獻資料中，和「意象」有關的資料不超過十筆，其中有關舞者在表現或是練習時如何將意象訓練融入其中的研究，則少之又少(張中煖等人的研究則是特例)。

第二節、 意象的定義

「意象」實際上是一種心智的練習，利用個體對於真實感覺與經驗的記憶，透過有計畫的方式、程序將相關主題或

目的有關聯的視覺、感覺、聽覺與動覺的線索，結合成為腦海中的影像。利用「刻意」的方式進行複習演練，全部的經驗與過程都發生在大腦中(季力康等，2008)。每個人天生都具備有意象的能力，但不同的是每個人意象的「清晰度」與喜好/偏好的類型可能有所不同。

意象過程包括從經驗中儲存在記憶中的訊息。修改這些片斷的記憶，變成有意義的影像，意象可以用來改進身體和心理的技能。包括：專注力、自信心、控制情緒的反應，練習運動技能和運動策略，以及因應疼痛或傷害。意象練習實質上可在任何時間、任何地點來使用，但最有用的時機，則是練習前後、比賽前後、兩練習及比賽中的休息時空檔、個人的時間及傷害的恢復期間。

在意象定義中，有許多不同種類的意象分類，也因目的不同而有多種用途。而 Paivio (1985) 認為以意象的功能加以區分定義，可將意象定義為動機 (motivation) 和認知 (cognitive) 的兩種功能。意象在調整行為方面同時扮演認知和動機的角色，在每一種功能中都可以再區分為一般性 (general) 或特定 (specific) 的行為目標 (季力康等，2008)。在認知方面，意象可使用在特定的動作技能的學習與精熟上，想像自己在學習某些困難與複雜舞蹈動作的技巧，經過有系統與規律的意象的練習，能節省學習的時間以獲得良好的表現。而在意象的動機角色上，意象的使用能有效的將個體導向一般或特定的行為目標，例如在代表情緒 - 覺醒的情境，意象的使用能幫助舞者對於表演帶來的壓力與焦慮因為有效的意象而營造出放鬆和適度覺醒的感覺，進而對於特定目標

(例如：減少表演中的錯誤)的達成與激發個體產生更多朝向完成目標的行為。

在意象的使用上，會由內在角度或外在角度去想像 (Mahoney & Avenier, 1977)。亦可以分為內在意象 (internal imagery) 和外在意象 (external imagery)。內在意象是指當自己本身在進行意象時，腦海中所“觀察”到的影像及感受到的感覺，是以個體自身眼睛看出去的角度所呈現的影像。例如，一位優秀的舞者能夠在表演前將整個演出流程包括自己動作時所看到外在的景物、舞者間的位置與行進的途徑等在腦海裡清晰的複演一次；利用想像力來感覺與熟練演出的過程並加深舞蹈動作記憶，以達演出的順利。而當上述的例子加入了影像之外的感覺，特別是動作技能中有關的感覺 (如跑動的速度、彼此間的位置感受) 時，又被稱為動覺意象 (kinesthetic imagery)。

外在意象則是透過以第三者的觀察方式在意象練習的過程中看到自己表演的動作。換句話說像是我們在看電視、電影，只是螢幕上呈現的是自己為主角的影像。舞者在演出前，能夠清晰的看見舞台上每一位舞者 (包括自己) 及每一個演出流程，聽覺能讓他聽見演出時的音樂及觀眾的掌聲。當然，舞者經過有計畫的訓練與練習，對於不同類型的意象使用上熟悉且能靈活轉換後，在單一的意象過程中可在不同類型的意象間自由轉換，變成有意義的影像意象，以達到改進專注力、自信心、控制情緒的反應等身體和心理的技能 (季力康等，2008)。

第三節、運動中意象的研究

隨著運動競技高度的發展，使得運動員的成績差距逐漸

縮小，使得競賽高度化，對於實力相當的選手來說，心理技能(信心、專注、意象、目標設定等)高低逐漸影響成績的好壞(楊適豪，2006)。而運動心理學家認為，因運動項目的不同，對於意象使用的程度也會有所不同；在美國奧運訓練中心的一項研究中發現，運動心理諮商師及選手對於各種意象的訓練與使用對於運動表現的效果表示正面肯定的態度。研究同時發現運動員在使用意象後對於其表現有明顯的幫助，而教練認為運動員使用意象後對於選手的運動技巧上有明顯的進步(Murphy et al.,1990)

壹、意象相關研究結果

在運動員訓練期間，使用意象作為訓練計劃實施的內容，會因運動員的技術水準不同，在使用意象上而有不同。在國外的文獻裡頭，研究者使用運動意象量表(Sport Imagery Questionnaire)來對於運動員進行施測，此研究分為三個階段(Hall, Mack, Paivio, & Hausenbalas, 1998)：

第一個階段，研究者想在運動員身上看到意象的因素是否會具體的呈現，對於 50%的團體運動與 38%的個別運動及 12%的舞者進行施測，總計 113 人，運動長達七年以上，年紀皆在 11 到 32 歲，運動層級 46%的參與者運動層級在高中，29.5%的參與者運動層級在大學，24%的參與者運動層級為專業運動員，在對與參與者進行問卷施測前，利用運動意象量表分為四大部分，分別為：(1)明確的動機(motivation-specific)/15 題(2)普遍的認知(cognitive-general)/12 題(3)普遍動機(motivation-general)/11 題(4)明確的認知(cognitive-specific)/8 題，全部總計 46 題，

使用利克式七點量表進行施測，結果發現運動員對於意象的認知上較為模糊，但對於動機的使用較為清晰。

在第二階段裡，研究者將參與者認為不明確的題目縮減成 30 題，並把量表分為五大部分，加入了普遍的動機、優勢，以 161 位具有學習過運動科目兩年的學生，把題目分開，讓學生們進行分類，看在把題目分開後會不會把相同因素的題目分類在同一區域裡，結果發現在，把因素分為五個部分後，在同一因素裡的題目也會落在同一因素裡。

在第三階段裡，研究者找了 271 位參與者(女性 87 位、男性 184 位)，競賽項目以田徑及冰上曲棍，參與運動皆有五年以上，在此問卷內容對於意象的使用、對競賽前的影響及目標，故在每次的練習前後讓參與者填寫問卷，並在比賽前填寫問卷，結果發現，意象對於運動員在比賽中的成績有明顯的提升，讓運動員在對於自己所需要加強的部分運用意象練習，更為加深動作的技巧與改善錯誤的發生。

第四節、運動與舞蹈的關係

壹、運動特性

運動的起源，是因為人類能夠訓練體能，經常與他人比賽。在古希臘時代，能夠參加運動比賽的只有男性，一開始的比賽項目不多，最主要指是要展現男性的氣魄及魅力。而後增加了許多運動項目，運動會的本身主要是培養運動精神、祭祀、展現體能、並宣揚文化。

許多學者將運動所強調的特性分為兩種，一種強調技巧、優雅與美麗的特性，如：花式溜冰、高爾夫、網球、游泳；另一種則是強調力量、身體接觸及耐久性的運動，如：足球、柔道、拳擊、舉重等(陳淑菁, 2002)。不論是前者或是

後者，參與其中的運動員會在比賽中想獲得較高的名次而更加的努力訓練與鍛鍊，在參與運動時，為了想要證明自己的實力而努力去進行著。

競賽是經過自我本身的努力而去超越對手的一種運動行為。在比賽前總會不停的練習，為的就是能夠贏得對手，也因為如此讓自己的實力增加，得到良好的名次。

比賽除了自己與他人的比賽外，我們也有會與他人(如隊友)合作或相互競爭，以及有時單純的為了突破個人自我表現而產生的運動行為。在和他人合作方面，一起共同參與比賽時選手相互合作以追求最佳的表現，或是在團體性的競賽中，團體成員彼此間默契必相互的配合才能產生優秀的表現進而有好成績結果。假如成員中有一人無法和他人相互配合，那麼合作關係上就會產生裂縫進而在實際比賽中無法產生好的成績。

Rainer Martens 認為運動員假如要到達個人最佳成長發展的話，必須了解運動的各種環節中有關的社會影響。就像是在社會中，我們經常與他人相互競爭，但只是項目不同，所處的環境不同，但我們主要還是想要勝過他人，來讓自己展現出自己會比別人還要厲害。Rainer Martens 才會提出在運動競賽中，運動員必須要有能力去適應外在社會環境帶來的影響(Martens, 1975；引述自季力康等，2008)。

貳、運動員的養成教育

在國內運動員的養成，從國小階段開始，皆有設置校隊來代表學校參加比賽，利用課餘的時間練習讓自己除了在課程裡學習到的專業知識外，並增進運動技能達到最佳成績。

到了國中至高中，除了要面對升學壓力，在課程的設計

上會有些不同，在一般學科課程中，集中在上午學習，到了下午就對於自己的專長進行練習，假如遇到運動競賽前，在假日也會加強練習。

參、運動訓練的概況

由於運動員的養成從小開始，到了大學階段，就往更高的技巧及競賽去進行，許多的運動員，最終目的都是進入奧林匹克，代表國家參加比賽，而在訓練的過程中，就會給予自己相對的壓力，會想要使自己在運動成績上可以更好、突破自己的最佳紀錄，往往對自我的要求高，使得自己的心理與生理上出現了問題。

而壓力是一種歷程，是依序會導致某特定結果事件。壓力包含四個相互接關聯的階段：1、環境要求，2、對環境要求的知覺，3、壓力反應，4、結果行為 (McGrath et al., 1970)。

第一個階段中，個人會因為環境所給予的要求，或心理上及身體上的要求，因而產生的反應，像是當舞者被要求出來示範剛新學的動作，讓舞者會因為環境所給於的要求，因而進階到第二個階段中，當舞者在所處的環境中所感受到的要求，無論在生理及心理上，所感受的壓力程度不同，但也會因為每個人對於壓力的感受有所不同，有人會因為壓力而使得自己的表現更好，但也有些人則反之，這稱之為第三階段的壓力反應，當產生壓力反應後，在第四階段的結果行為上，會有不同的差異存在。例如：舞者在面對壓力時，會出現生理及心裡的狀況，在表現上會出現不安、緊張及在舞台上失誤等狀況，導致舞者無法在演出時表現良好，但也有些舞者會因為壓力而產生了不同的反應，但他也可以在舞台上表演後，忘掉所有的焦慮反應，而盡情的表演。

肆、舞蹈特性

在遠古時代裡，舞蹈是先人在表達生活情感的一部份，在傳統的社會當中，無論在勞動、狩獵、戰爭、祭祀、娛樂或是愛情，皆會使用舞蹈來代表，在石器時代時，人類皆會使用肢體動作來進行思想與情感的表現，在東方的傳統舞蹈中，對於舞蹈的依賴性則有相當大的重視，在對於各種慶典上皆有一定的地位，所以在各種慶典上，皆會利用舞蹈來表達當時所想要表達的方式，認為舞蹈是一種非常神聖的肢體動作，所以在東方的舞蹈表現上常會看到許多對於反映在當時的時事上，或者是有某種祭典的舞蹈（伍曼麗等，1999）。

也因為如此，許多的舞蹈動作會因為各種不同的需要而編製不同的舞蹈動作，來使各類型的舞蹈有所區別性，就像是在各種不同的地方、地區性會有不同的舞蹈，如：在東北方有東北秧歌，在敘述東北方民族的農夫在田裡辛勤的耕作，而為了要減少勞累，用鑼鼓拍著節拍，唱著小調，來使耕作的辛勞一掃而空。因在東方會因為朝代的交替，在不同的朝代裡，因擁有不同的民族文化就會有不同的舞蹈類型，在唐代，因為經歷了許多民族融合的機會，使得在唐朝舞蹈的類型更為多元化，像是『十部樂』、『立部伎』、『坐部伎』等各種不同多元化的舞蹈類型。

而對於西方的舞蹈上，一開始的起源是來自於宮廷的娛樂之一，演出的舞者皆由國王與貴族們擔任角色，一開始的故事內容大多來自於希臘與羅馬的神話故事，加入舞蹈、音樂、歌唱、朗誦與啞劇，也因為在宮廷裡演出，在對於服裝及佈景就非常的講究，所以在西方的舞蹈中，最著名的就是以芭蕾舞最為著名，他有華麗的衣服、優美的音樂、豪華的

佈景，進而讓人會沉醉在美麗的畫面裡。

隨著時間的轉變，受到民族思潮的影響及個人主義的高漲上，西方的舞蹈上也有很大的衝擊在，舞者脫下舞鞋進行不同類型的舞蹈，對於芭蕾舞那優美的姿態進行推翻，使得現代舞的崛起，更令人驚艷，在與芭蕾舞有著極差的反差，現代舞沒有華麗的衣服、沒有豪華的佈景，只有在動作的情感質地的產生有著強烈的感受，也因為如此個人經驗、情感與思想逐漸變成藝術創作的原動力，讓我們在對於自我的意識及想法也漸漸的抬頭。

伍、舞蹈教育的養成

在現今的台灣教育體制裡，舞蹈教育分類被分類為特殊教育的一部分，在特殊教育裡設置了舞蹈實驗班來讓對舞蹈有熱忱及有天份的小孩，能在教育裡面接受到更好的學習環境(陳可宜，2008)。

從國小到高中，在學制體制上皆有舞蹈教育實驗班，但在對於國小的教學方式大多為啟蒙教學方式，讓學生可以在學習環境中自我的學習及吸收，並在進而找到自己的目標與方向，往更專業的領域前進。在國內的教育體系裡，在升學方面相當的重視，因而在國高中的舞蹈資優班裡，會加入更多專業的課程如：舞蹈表演知識、舞蹈相關知識、舞蹈技能、藝術史、藝術職業相關道德，讓學生在自我本身的專業領域裡有更充足的知識，與他人競爭(謝明叡，2003)。

陸、舞蹈訓練概況

而到了大學，因學習環境的改變，與老師對於學生的教課方式有很大的不同，讓學生可以有更多的自主性，但對於舞蹈表演的自我要求嚴謹，無論在訓練過程中，舞者的舞蹈

表演，在一般人眼中短短幾分鐘的舞台演出，對舞者而言可能是數十上百小時的練習成果。舞者所面對的情況，例如獨舞：舞者獨自站在舞台上，運用肢體所去表現舞碼所需要的動作情感；或是群舞及雙人舞：舞者與舞者間在動作上及節奏上的相互配合，或者是與搭檔在動作上的配合及默契，都必須共同練習及配合。除了動作的流暢度是表演裡重要的一環外，也同時需配合佈景、音樂、燈光與位置上的轉換與變化，以上都充分說明了舞者在練習與正式演出時所面對高度的挑戰與完美的要求。部份舞蹈從業人員在長時間從事舞蹈演出、訓練與教學的過程中或多或少曾經有過不經意或是刻意的意象經驗。但是以系統、規律與有計畫的方式進行相關練習的機會可能較少。

柒、舞蹈對心理與生理的負荷

隨著練習時間的增加，身體心理的疲憊可能直接或間接造成舞者在練習時受傷或是產生壓力，使得舞者在身體無法獲得休息時，心裡的壓力又無法獲得紓解。而意象練習的另一個特點就是當受傷或是場地因素造成無法運用身體來練習時，使用心智練習式的意象訓練，可以讓舞者在受傷期間，也能持續的進行練習，讓自己可以跟上訓練進度，並在傷害康復後接續先前練習。在壓力的釋放也可以因為適時的使用意象讓自己獲得紓解，讓自己對於舞碼的熟悉度增加因而讓自己可以無論在排練、演出時，心裡的壓力可以因對於舞碼的熟悉而獲得改善。

當舞者在練習一段表演，總會遇到許多的挫折、磨練、及動作的技巧呈現的問題，也因為如此，舞者的心理狀態總是呈現不同水準的焦慮、壓力與覺醒。而焦慮是以擔憂(worry)

和情緒 (emotionality) 兩個元素所組成的 (Liebert & Moris, 1967), 舞者總是在演出前, 會對自己在等會的表現力會有程度上的焦慮與壓力, 也因為此心理反應會間接的影響到演出的表現能力, 然而在舞者對舞蹈的覺醒與表現理論的研究中, 舞者的覺醒與表現能力會影響到舞者在表現中的好壞, 所以當舞者的覺醒能力低時, 舞者的表現力也會相對的降低, 在適當的覺醒當中, 舞者的表現能力最佳, 而當舞者覺醒能力強時, 舞者的表現能力也會相對的降低 (Williams, 1986)。

除了適當的覺醒能力對舞者的表現能力頗為重要外, 意象的運用對舞者的動作、技巧, 也能相對的提高。

捌、舞蹈與運動的關係

同為肢體活動的舞蹈與運動, 都需要長時間的訓練與練習, 來達到最好的展現, 在舞蹈裡, 舞者與編舞者的相互排練, 吸收編舞者所給與的動作及情感表達, 在一開始接觸編舞者的不同身體元素及肢體活動時, 總需要不斷的練習及排演, 讓自己可以達到編舞者所想要的要求, 而在面對各種競技運動項目也會有相同的例子, 運動員所要面對的是教練的指導, 在不同的教練所要求的方法也會有所不同, 雖然為相同的運動項目, 但在技巧於展現方式也會有所不同, 但對於兩種不同的運動類型, 但最終的目的都是為了最後的演出及競賽。運動員及舞者在對於自我要求及技巧的展現就會有一定的想法及所要到達的目標, 在自己無法達到自己所想要的目標時, 往往會產生挫敗感, 壓力也會進而產生 (Robson & Psych, 2004)。

對於情感的表達, 在運動中所較少看見的, 但舞者在每一次的排練中, 必須加入舞碼所給予的情感, 也因為如此在

無法達成編舞者所給與的要求時，心裡的焦慮也會隨之產生。許多研究發現，當運動員產生焦慮表現時，可以使用意象的方式讓自己的焦慮得到適當的紓緩，並利用意象在對於運動技巧的增進有相當的成效，讓運動員無論在受傷時，或是無法練習時可以利用意象練習，來讓自己的練習不中斷，在舞蹈領域中，舞蹈意象訓練及使用已逐漸受到重視，但相較於國外，對於舞者的意象研究，我國的舞蹈意象的研究較缺乏。

第五節、研究動機

舞者無論在動作上、技巧上或是情感上，經常透過身體活動的方式運用，反覆練習並以身體去執行、表現它，但卻往往忽略了心智層面的意象訓練所扮演協助與提升個人能力的角色。在練習中，當在編舞者給動作給舞者時，受限於時間、人力和空間條件的練習狀況時，使用意象來練習編舞者所給的動作、情感的揣摩不僅能成為方式之一，同時若是遇到舞者受傷時，利用意象來讓舞者複習和精熟動作，可以說是意象能為舞蹈教育提供的協助。

國內的教學重視國家教育目標的達成，因此教學以溝通、人格的養成為首要條件。由國外文獻發現，西方舞蹈教學方式則傾向責罵多過於讚美，偶爾也會產生不人道的手段像在排練的過程中禁止喝水等來達到教學的目的(Robson, 2001)。因此，舞者會因教師賦予的壓力而造成對自我概念降低，進而導致舞者為了讓自己可以更好，而更為拼命的練習，造成運動傷害產生比率的增加(Rip, Fortin, & Vallerand, 2006)。因此，本研究主要的目的在探討有關舞者個性上對於表演、演出等其他在要求上，所產生的生理、認知上的焦慮

程度等個別差異，是否會對於其在意象的使用上產生直接的影響，並間接的對於即將來臨的演出與比賽的壓力所產生的狀態性焦慮的程度高低上產生不同的影響。希望能藉此釐清有關焦慮與意象的程度上的相互關係。

第貳章、 文獻探討

在運動中，意象的使用已經非常的普遍，在許多國內外的研究中發現，運動員使用意象練習後，在技巧及競技競賽中都有顯著正向的幫助。但在舞蹈方面，舞者對於意象的使用及練習，則較少為人知。國外的研究學者發現，意象練習對於舞者的技巧、精熟、質地會有明顯的幫助。接下來針對國外的研究文獻進行探討，讓舞者與舞蹈從業人員對於意象在習舞重要性的了解。

第一節、 舞蹈意象的研究

國外學者 Nordin 與 Cumming(2005)針對專業舞者進行的質化研究，借重了運動情境中對於意象研究所具備的成果，進一步的探討有關舞蹈情境中舞者在練習、表演的過程中，如何使用意象幫助其完成工作，提供了深入與直接的瞭解。她們採用了曾經應用於運動員意象質化研究的 4 個 W 法的研究手段 (Where, When, What, Why) 將以修正調整後增加了 How(如何)運用在舞者身上。

壹、 質化研究的成果

Nordin 和 Cumming(2005)訪問 14 位每年投入約 45 週時間，每週 7 至 60 小時練習舞碼，從事職業舞者工作的參與者，以標準化訪談程序(interview guide)在進行約一個半至兩個半小時不等時間的深度訪談。在結果總計產出 722 頁的訪問內容文字稿，以及歸納編碼出超過 5000 個內容的主題(theme)。接著本文就由上述結果加以說明專業舞者使用意象的概況。

一、 何時、 何地使用舞蹈意象(when & where)

此研究指出：舞者在使用意象時，會以時間、地點、原

因，為主要的思考與決策因素，經由因素去瞭解如何以適當的方式在舞蹈的情境中進行意象的練習，以達到意象訓練的目的。當這些專業舞者被詢問到有關他/她們在什麼時候、什麼地點進行或是產生出意象時，受訪者對於「何時」與「何地」的答案，可以簡單的區分為計畫性與非計畫性者兩大類答案。前者係指在進行意象是經過某些程度與方式的規劃後進行而來，而後者則是指意象的產生係為「臨時起意」，隨興的在任何時間，無系統的地點如路邊、地鐵站或是捷運列車上產生。而計畫性的意象使用時間地點，有很大比率的答案是與舞蹈所衍生的情境有關，例如在舞蹈教室中，於表演、練習與教學前後進行。

二、舞蹈意象的內容(what & how)

專業舞者在進行意象時，它的內容又包括些什麼？本研究的結果中發現在舞者的意象內容中主要有兩大分類：一是意象由不同的目的而產生的類型(意象類型)，另一個則是意象因使用時特性而產生不同的內容(意象特性)。

例如舞者意象到完成整齣舞蹈演出(execution imagery)，包含與演出有關個別的舞蹈技巧、演出時序先後，演出中特別重要的部份，空間與位置和配樂，以及與其他舞者間有關的細節等。許多的舞者在表示在意象的部份中，首先提及的內容絕大部份是和完成一齣完整表演情節中有關意象。另外在以不同目的而產生的意象類型中，有一項舞蹈獨特的意象內容，是運動情境中所未曾發現：比喻型的意象(metaphorical images)。而其定義是指當舞者在表演某些特定感受、情緒、意境與動作，而這些元素有時是無法完整形容的。例如，一位 kathak(傳統印度舞蹈)男舞者表示：

我想像的是所有的空間全部變成紅的，而當你想像把所有的東西變成紅色，要不是血淋淋的紅，就是太陽赤焰焰的紅，所有的東西都跟熱力有關”。又如一位女性的現代舞者談及有關舞蹈中動作與肢體呈現的的感覺：像一個充滿空氣的大枕頭放在你的手臂下一樣大 而你的大腿緊的像夾的住一張紙似的 (Nordin & Cumming, 2005, p.403)。

其他有關於舞者使用何種類型意象內容方面，包括與情境、身體與角色有關的意象類型等。在與情境有關的意象，是指舞者在意象的內容中主要涉及與演出有關的場地、器材、燈光及空間，以及相關的人員如其他的舞者、觀眾等。而與身體有關的意象內容則與身體和情緒上的感受、外表的型態和特別與受傷時及復原時相關的意象內容等。而在與角色有關的意象內容，則泛指舞者在想像時超越了表演角色表面層次，而深入角色的內心世界如：他/她會有什麼行為、想法和情緒反應等。

有關意象特性部份，研究者則在意象使用的能力如意象的清晰度、困難度和實際性與意象內容的方向性、刻意程度、時間持續長度、容量和感知上加以分類區別。特別是在舞者使用意象時感知的內容上，和之前提及有關內在和外在意象有關的內容相呼應，本研究部份受訪者指出在不同類型的意象相互轉換之間，讓意象的效能更加的提昇。例如一位芭蕾舞舞者指出當她對於自己的表現不滿意時，嚐試的以不同的角度去想像自己在該表現上的展現，當她“目睹”自己在一個動作上以不同的角度去“完成”時的各種表現，意象的使用對於類似的表現有直接的幫助。

而除了意象內容中有關不同類型意象的轉換外，大部份的舞者在談話中都談及關於他/她們在使用意象的長度與持續上，使用的愈多，意象對於他們的幫助愈大，同時感受到的類型與種類也愈豐富，除了內、外在的意象外，還有感受到他人存在的意象等。(Nordin & Cumming, 2005, p. 406)。

三、舞蹈意象的效能(why & how)

對舞者而言，意象的訓練極為重要，在每一次的排練前後，編舞者和舞者合作的時間總是極為短暫。所以在每次的排練前，舞者可以利用意象練習，來使動作技巧更為純熟，在與編舞者的合作更為有效率。因此，如何將舞蹈意象的應用能針對表演與練習等特定目的進行並達到訓練效率與表現品質關乎意象未來應用的重要關鍵。一如先前提及意象的認知與動機的功能，Nordin 與同僚研究將此一重要的議題對於專業舞者為什麼使用意象(why)上作了進一步的解答。在意象的認知功能上，包括了：學習與進步、記憶和計畫三個功能。舞者在使用意象前，必須對意象有一定的認識。運用意象在改正他們不好的習慣、動作上，或激發出與原本自己不同的想法及感受並去改變它。利用意象訓練可以讓舞者在準備演出前控制情緒、增加自信心與減少憂慮，使得自己的身心狀態可以保持在最佳的狀態。

在動機的功能方面，包含了激發及改變想法和感覺的功能。在情緒的處理上有適當的改善，舞者利用意象在演出前，想像自己在表演時的流程與動作上的一些小問題，並可以加以改善。而在排練時，舞者可以對新接觸的動作技巧，除了運用肢體練習外，再使用意象把新動作在腦袋裡複演一遍，並運用肢體去實地操作。在 Nordin 的訪談中，一位舞者闡述

當他面對新動作時利用意象幫助學習的歷程時，談到了先利用心理去完成動作的順序與方式，而不是單單的運用肢體去完成動作即為一例(Nordin & Cumming, 2005, p.407)。

舞者在表演藝術有關的意象功能上，是有別於運動中意象的使用。例如意象對於舞者在內在身體知覺上的影響，以及利用意象探索新的啟發等，進而達到舞者在心境、平衡以及協調性上的進步；外在的身體知覺上則可能影響例如，舞者在角色上的扮演、音樂的節奏上及與其他舞者空間的關係。因此，意象在舞者表演藝術方面的功能除了蒐尋新的啟發，並且有和觀眾溝通的作用。最重要的，則是在動作與表現和肢體展現品質的提昇。例如一位女性的現代舞者提到有關執行編舞者要求手臂伸展的動作時，對於類似簡單並清楚的肢體要求，有時要透過意象對於動作的意義、相關的情緒和關聯的神韻進行想像，以達到實際表演情境時動作、情緒的模擬。另外，意象還有療癒的功能，包括了對於傷害的預防與復健、疼痛的管理、靈性的療癒以及提昇活力的功能等。

貳、量化研究成果

而在對於舞蹈意象的研究上，近幾年來，國外學者已經漸漸開始重視，反之國內，對於舞蹈意象的相關研究則未受到重視，雖然同為身體運動項目之一的舞蹈，但在於舞蹈意象的練習與使用，除了與運動相關的技巧訓練外，還加入了動作的技巧、質地、精熟與目標，Nordin 與 Cumming(2006)對於 501 位舞者，學舞超過 11 年以上，進行舞者意象量表的施測，結果發現，國外舞者在對於舞蹈意象，普遍運用在技巧、精熟與目標上，運用意象於質地的使用較為少。國外對於舞者的訓練方式，加強於技巧上、動作的純熟度與自我

目標上較為高，對於舞蹈情感與動作的質地要求較少。

第二節、焦慮在舞蹈情境中研究成果

在面對事情及環境時，身體所表現出來的焦急、擔憂、壓力及不安，所表現出來的負面情緒，稱之為焦慮(Murphy et al.,1990)。焦慮的產生是主觀的，在個體有意識下的緊張與不安的感覺，並引起自主神經系統的活動或覺醒(arousal)。在想法及觀念上，例如：擔憂與不安，稱為認知焦慮。而在身體所反應出來，稱之為身體焦慮。焦慮又可以區分為狀態像焦慮和特質性焦慮。在狀態焦慮下，會因為情緒的狀態變化而使得焦慮提高，是一種有意識的知覺到緊張與不安，並形成當下或利及的情緒狀態。而在特質焦慮上，會因為個人本身的人格，並因個體在某種情況下所遭受到的威脅並誘發不同程度的焦慮(盧俊宏，1992)。

當個體面對重要的事件與情境時，或多或少都會感受到緊張、壓力與擔憂有關這個即將面對的要求，是否會對於個人造成的影響(Martens, Vealey, Smith, Burton, & Bump, 1990)。但是對於個體而言，上述的緊張、壓力所造成的焦慮對於表現的影響，是正面與負面的關係，則因為對於焦慮定義的方式與理論模式的不同，而有不同的主張與看法。對於焦慮的定義上，早在1950年代的研究中，以單一面向的焦慮定義為主，但是自從Spielberger提出有關所謂特質性(trait anxiety)和狀態性(state anxiety)焦慮的概念之後，西方運動心理學的研究就以此一觀點區分有關焦慮發生與定義的內涵(McGrath et al.,1970)。

所謂狀態性焦慮，是指因為外在情境所造成個人立即性與反應性的情意反應。而特質性焦慮則是指個體對於外在的

事件(例如舞台的演出，舞展的表現等)，習慣性的視為威脅或是挑戰，而造成對於這些事件產生較高程度的狀態性焦慮。

也因為如此，舞者在進行舞蹈練習時，總會因為許多的外在因素而使自己產生焦慮的現象，害怕自己在動作表現上無法詮釋的很好，也害怕自己會因為小小的失誤而無法表現得很完美(Roboson & Psych, 2004)。

焦慮會影響情緒及思考，使得在競爭中的重要關鍵。其中許多研究在焦慮對於情感的反應。在認知焦慮中容易產生：消極的期望、擔心與情感的威脅(Swain & Jones, 1992)。身體焦慮指數是以生理知覺反應對於壓力的感受，例如：流汗、心跳加快。而不論是狀態性或是如個人因素的特質性焦慮，在運動心理學上都習以焦慮的認知層面(cognitive anxiety)和生理反應(somatic anxiety)來探討有關焦慮對於個體成就行為上的影響(McGrath et al., 1970)。

而當個體對於事件產生焦慮反應時，則會產生令人無法專心的想法與念頭，進而產生專注意降低的現象。特質性焦慮的產生是否聯帶造成狀態性焦慮的升高，進而造成有關表現的降低，在運動情境中的研究已經相當充分(Smith, Smoll, Wiechman, & Duda, 1998)在以運動員為主的競技情境中，焦慮對於運動表現與其他相關變項的影響，是應用運動心理學所重視，同時廣為運動員與教練重視的議題。在舞蹈情境中，近來亦有部份學者嘗試探討有關焦慮對於表現以及舞蹈從事經驗的影響(Fish et al., 2004; Nordin & Cumming, 2006)。

研究發現，在認知焦慮的方向上，對於意象使用的內容上結果仍然不一致(Nordin & Cumming, 2006)。一部份的原因，來自於調查工具的差異，另一方面，則是對於參與者來

源廣度的問題。因此，呼應有關學者對於舞蹈情境研究的重視(Nordin & Cumming, 2005, 2007)，同時對於建立意象研究理論應用於本土的舞者身上，具有理論依據，同時俱有研究法信、效度的意象測量工具，對於未來意象研究的進行具有關鍵的角色。同時，進一步延伸意象研究的理論，探討以不同方式進行特質性焦慮的研究，是否在結果上獲得與國外學者類似的結果，為本研究的目的之一但是對於舞蹈情境中相關的探討則付之闕如。因此，本研究旨在探討有關舞者意象的使用，是否會因為舞者在特質性焦慮上的高低不同，而造成意象使用上的差異，進而對於表演或是比賽前的狀態性焦慮產生進一步的影響。

第三節、 研究假設

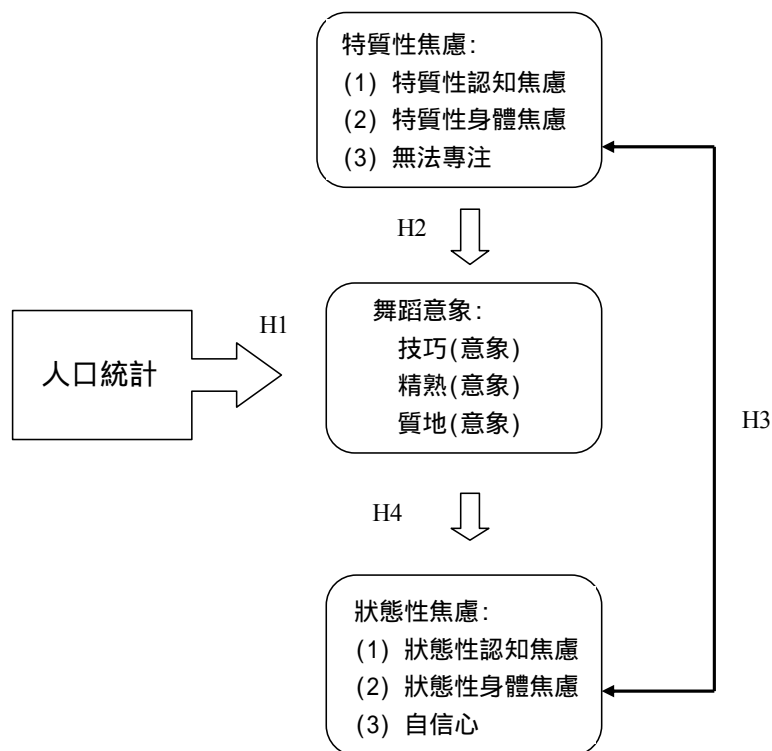


圖 1 研究架構;假設 H1;假設 H2;假設 H3;假設 H4

依據圖 1 的研究架構，特質性焦慮與狀態性焦慮為依變數，舞蹈意象為自變數，進行的假設為：

壹、 H1: 依人口統計變項在舞蹈意象的使用上沒有差異存在

貳、 H2: 舞蹈意象會影響特質性焦慮的相關性

一、 特質性認知焦慮與舞蹈意象呈現負相關

(一) 特質性認知焦慮與舞蹈意象之技巧呈現負相關

(二) 特質性認知焦慮與舞蹈意象之精熟呈現負相關

(三) 特質性認知焦慮與舞蹈意象之質地呈現負相關

二、 特質性身體焦慮與舞蹈意象呈現負相關

(一) 特質性身體焦慮與舞蹈意象之技巧呈現負相關

(二) 特質性身體焦慮與舞蹈意象之精熟呈現負相關

(三) 特質性身體焦慮與舞蹈意象之質地呈現負相關

三、 無法專注與舞蹈意象呈現負相關

(一) 無法專注與舞蹈意象之技巧呈現負相關

(二) 無法專注與舞蹈意象之精熟呈現負相關

(三) 無法專注與舞蹈意象之質地呈現負相關

參、 H3: 舞蹈意象會影響狀態性焦慮的相關性

一、 狀態性認知焦慮與舞蹈意象呈現負相關

(一) 狀態性認知焦慮與舞蹈意象之技巧呈現負相關

(二) 狀態性認知焦慮與舞蹈意象之精熟呈現負相關

(三) 狀態性認知焦慮與舞蹈意象之質地呈現負相關

二、 狀態性身體焦慮與舞蹈意象呈現負相關

(一) 狀態性身體焦慮與舞蹈意象之技巧呈現負相關

(二) 狀態性身體焦慮與舞蹈意象之精熟呈現負相關

(三) 狀態性身體焦慮與舞蹈意象之質地呈現負相關

三、 自信心與舞蹈意象呈現正相關

(一) 自信心與舞蹈意象之技巧呈現正相關

(二) 自信心與舞蹈意象之精熟呈現正相關

(三) 自信心與舞蹈意象之質地呈現正相關

肆、 H4: 特質性焦慮與狀態性焦慮的相關性

一、 特質性焦慮與狀態性焦慮呈現正相關

(一) 特質性認知焦慮與狀態性認知焦慮呈現正相關

(二) 特質性認知焦慮與狀態性身體焦慮呈現正相關

(三) 特質性身體焦慮與狀態性認知焦慮呈現正相關

(四) 特質性身體焦慮與狀態性身體焦慮呈現正相關

第參章、研究方法

第一節、參與者

以北部大學具有舞蹈系所的學校進行問卷調查，總共有 225 位學生進行問卷調查，而在以學生寫作的時間，假使學生快速的在五分鐘內寫完問卷內容，及在填答時筆跡潦草則視為無效問卷，其中以此標準視為無效問卷有 15 份，210 份問卷為有效問卷，並利用 spss12.0 統計程式進行分析研究。在參與者的平均年齡為 20 歲，而在舞者開始學舞年紀的平均為 8 歲(表 1)。在舞蹈專長中 16%為芭蕾舞主修、4%為芭蕾舞現代舞、23%為現代舞主修、25%為中國舞主修、11%為無分主修、12%為其他專長、9%為未填答(表 2)。

表 1、參與者年齡分布

	平均數	標準差	最大值	最小值
年齡	19.76	1.30	24	18
學舞年紀	8.40	8.40	18	3

表 2、參與者專長分布

專長	次數	百分比
芭蕾	35	16%
芭蕾現代	8	4%
現代	49	23%
中國舞	52	25%
以上皆是	25	11%
其他	27	12%
未填答	14	9%
總和	210	

第二節、測量工具

與本校體育系的倫理委員會申請問卷的認可後，並與參與者見面後，以口頭與書面上說明此次研究的內容與目的，讓學生清楚的了解此次的研究內容與動機，在進行問卷的填答後，進行研究。

壹、預試對象與施測過程

將針對國內大專校院與高中的學生舞進行修訂後的中文版舞者意象量表(Dance Imagery Questionnaire; DIQ; Nordin & Cumming, 2006)進行相關的分析，在三位習舞超過 10 年以上的三位舞者進行專家效度，針對文字語意不清的進行修訂。

之後對於國內中部大學具有舞蹈學系進行調查研究。總計 168 位進行預試，分別在以探索性的因素分析及內部一致性信度考驗後，完成正式問卷。

探索性因素分析中，以主成份分析法、直接斜交，特徵值大於 1 的方式選取因素。分析結果總解釋變異量為 64%，形成三個因素分別為：關於舞者動作技巧的舞蹈意象、舞者表現動作精熟的舞蹈意象及對於動作質地情感的舞蹈意象三個層面，在三個因素中分別的內部一致性為 .77 至 .80, Nordin 與 Cumming(2006)研究發現，可以使三個因素合為同一個因素，在內部一致性為 .97，因此，在本研究中使用三個因素及合併為同一因素進行研究，詳細問卷參見附錄三。

貳、人口統計變項

此研究對象中，總共有 210 位學生，參與此次的研究，在舞蹈專長項目中，芭蕾舞為 35 人、芭蕾現代舞為 8 人、現代舞為 49 人、中國舞為 52 人、以上皆是為 25 人、其他為 27 人及未填答為 14 人。參與研究的參與者的平均年齡為 20

歲，205 位為女性、5 位為男性，平均的學舞年齡為 8 歲開始學習舞蹈。

參、特質性焦慮量表：

舞蹈中舞者的特質性焦慮是以 Smith 等人於 1990 年所編製的運動焦慮量表為工具，分別針對身體焦慮、認知焦慮以及無法專注 (concentration disruption) 三個分量表，以四點利克氏量表，從 1(從來不會)到 4(經常如此)進行測量。由於量表本身以運動競技情境為主要應用對象進行發展，為更為貼近舞蹈情境中使用，在指導語的部份由原先的「在運動競賽前與競賽中，我會感受到」修正成為「在以前表演期間」。

身體焦慮的測量上，主要是針對個體對於焦慮所產生關乎生理層面的反應。例題如：我會心跳加速。而認知焦慮則是指當舞者對於表演時結果的擔憂、緊張等想法方面的反應。代表性的題目如：我覺得非常緊張。而在分心上則是關於個體想法上無法專注的傾向，例如：我常有自己會表現很差的想法。本量表在以運動員為主的研究中呈現出可以接受的信、效度 (Smith et al., 1990)。

肆、DIQ(Dance Imagery Quantitative)問卷中文化：

Nordin 與 Cumming(2006)，所編製的舞蹈意象量表，讓舞者在意象程度進行研究，在量表裡將舞蹈意象，分為三種因素，(1)技巧 8 題(2)精熟與目標 13 題(3)質地 7 題，總計 28 題，以利克氏 (Liker's) 七點量表，從 1 的從不如此，到 7 的總是如此，在研究者翻譯成中文後，使用專家效度，並進行預測，以探索性因素分析 (CFA)，進行分析，結果發現，(1)技巧=.89(2)精熟與目標=.89(3)質地=.89，具有良好的建

構效度，而在 Cronbach's α 值上，(1)技巧=.90(2)精熟與目標=.94(3)質地=.91，顯示內部一致信良好，具有良好的信度。參閱附錄三。

伍、狀態性焦慮量表：

以 Martens 等人在 1990 年所編制的競賽焦慮量表第二版 (Competitive State Anxiety Inventory, R-2; CSAI-2)，以認知焦慮、身體焦慮及自信心 (self-confidence)，三個因素共 21 題。以四點李克氏量表，從 1(從不如此)到 4(總是如此)進行測量。因此量表原為運動競賽中的使用量表，為使更貼近舞者的使用將原先的指導語「在運動競賽前與競賽中，我會感受到」更改為「在表演前」。本量表經由黃英哲、季力康 (1994) 利用探索性因素分析及正交與斜交法進行分析，發現具有良好的建構分析，在 Cronbach's α 值上分別為認知焦慮 .88、身體焦慮 .81 及自信心 .93，顯示內部一致性良好，具有良好的信度。

第三節、研究流程

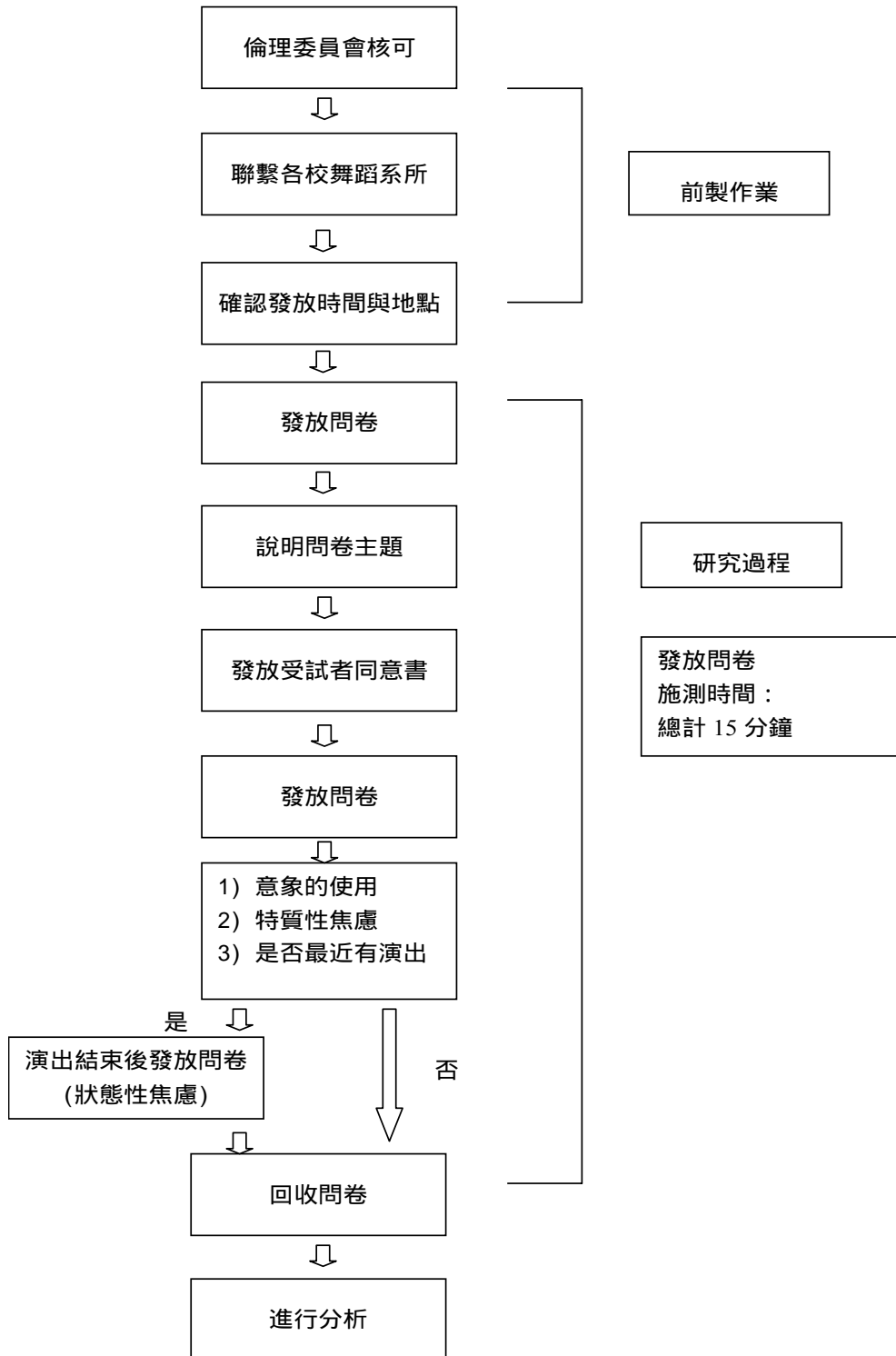


圖 2 研究流程

在與各校聯繫後，確定發放問卷的時間，當天與老師連繫後在各校的舞蹈教室及學科教室進行第一部份的問卷發放，在問卷發放前先說明此次的問卷內容及填答方式，如願意接受此問卷作答的學生填下參與者同意書後進行問卷作答，問卷填答時間為 15 分鐘，總計有 225 份的問卷回收，其中，無效問卷有 15 份，210 份問卷為有效問卷，並在第一部份問卷回收後詢問各校最近的演出時間是什麼時候，並詢問是否有意願做第二部分的問卷施測，並在願意接受施測的學生在演出完進行問卷第二步的發放。

第二部分的問卷的發放，先與老師們進行連絡，原本預先在演出前進行問卷發放，但因老師們希望在演出前能讓他們專心在表演上，而改至演出後發放，問卷分為兩部分進行發放，第一部分是大四學生進行畢業公演完後 11 小時進行問卷發放總計 32 份，在舞蹈教室問卷填答，第二部分為大一至大三的舞蹈創作表演，在表演完後 10 小時進行填答，總計 78 人，在填答前會請學生閉上眼睛想像當時在演出前的情景，讓學生先回到當時的情景後再進行問卷的填答，總計回收問卷為 110 份。

問卷回收後進行分析研究，以第一份問卷與第二份問卷比對後進行問卷結合，並進行分析研究，總計有 52 份問卷比對相符。

第四節、統計分析

- 一、對於各量表進行描述性統計分析，看各因素的平均數、標準差，並使用探索性因素分析檢驗工具的效度。
- 二、以人口統計變項對於舞蹈意象進行變異數分析。

三、以皮爾遜積差相關進行有關特質性焦慮、舞蹈意象與狀態性焦慮的簡單相關程度的分析。

五、以特質性焦慮、舞者意象等變項作為預測變項，分別針對狀態性焦慮包括認知焦慮、身體焦慮與自信心等效標變項進行迴歸分析。

六、本研究統計考驗水準定為 $\alpha < .05$

第五節、研究限制

在狀態性焦慮的測量上，比較適合在運動前或表演前進行施測，越接近比賽或表演前測量，越接近實際狀況。本研究因施測對象無法在演出前配合進行問卷調查，所以採用在演出後 10 至 11 小時間，以事後回溯法進行施測，因此在結果解讀時須特別注意此限制。

第肆章、結果

第一節、描述性統計

第一階段的研究中，特質性焦慮中有關身體焦慮、認知焦慮及無法專注分量表中顯示，以利克氏法四點分量(1從不如此-4總是如此)的尺度中，平均數皆坐落於2，而最大值為4、最小值為1，在平均數上下一個標準差中可以發現，在將近百分之六十的舞者在特質性焦慮得分分佈於皆坐落在1.67(有時如此)到2.73(經常如此)之間，表示舞者對於特質性身體焦慮的產生，會因為個別差異對於焦慮的反應皆會有所不同，而在特質性焦慮的三個因素裡的信度從.70至.86，因此本研究關於特質性焦慮具有可接受的信度。

表 3、特質性焦慮與意象描述統計表 (n=210)

	全距	最大值	最小值	平均數	標準差	峰度	偏態	值
特質身體焦慮	1-4	3.78	1.11	2.20	.53	-.28	.57	.86
特質認知焦慮	1-4	4.00	1.14	2.40	.52	.59	.66	.84
無法專注	1-4	4.00	1.00	2.01	.46	1.53	.77	.70
技巧(意象)	1-7	7.00	2.13	4.96	.98	-.48	-.21	.89
精熟(意象)	1-7	7.00	1.46	4.75	.97	.07	-.27	.92
質地(意象)	1-7	7.00	2.29	5.11	1.02	-.06	-.14	.92

特質性焦慮三個因素：身體焦慮、認知焦慮及無法專注；舞蹈意象三個因素：技巧、精熟與目標、質地；狀態性焦慮三個因素：身體焦慮、認知焦慮及自信心；n=210

在舞者使用意象的部分中，包含了意象的技巧、精熟、質地三個部分等因素，而此分量表為利克氏法的七點量表中，參與者大部分平均分數分布在4至5分之間，此量表得

分顯示出舞者在對於意象使用上皆有高中位數(4分)且較為頻繁的使用意象，以期利用意象來讓自己對於舞蹈的表現上有更好的表現，舞者意象的三個因素裡的信度中皆有高於.89具有良好的內部一致性。

狀態性焦慮有三個因素包括：狀態性的身體焦慮、狀態性認知焦慮及自信心這三個部分。本研究的舞者顯示中，在平均數上下一個標準差，60%的舞者坐落於1.38(有時如此)到3.51(總是如此)之間，在特質性認知焦慮與狀態性認知焦慮比較上，舞者在越接近演出前，狀態性認知焦慮則會高於特質性認知焦慮。相對於特質性認知焦慮中也會影響到狀態性身體焦慮的提高，而在信度皆有.71至.90。

第二階段研究中，當舞者在演出完後一天收回的狀態性焦慮研究與先前做的特質性的焦慮與意象的研究進行合併，在敘述性統計上發現，狀態性焦慮的三個因素：認知焦慮、身體焦慮與自信心三部分，平均數皆坐落於3之中，最大值為4最小值為1，以上下兩個平均數發現參與者狀態性焦慮皆坐落於3.08(總是如此)到1.86(有時如此)之間，發現舞者在面對舞蹈演出時，會因環境及壓力讓自己的焦慮提升，狀態性焦慮的信度上，皆有.80至.88的良好信度。

表 4、特質性焦慮、狀態性焦慮與意象描述統計表 (n=52)

	全距	最大值	最小值	平均數	標準差	峰度	偏態	值
特質身體焦慮	1-4	3.78	1.33	2.22	.63	-.31	.74	.79
特質認知焦慮	1-4	4.00	1.14	2.40	.62	.62	.76	.92
無法專注	1-4	3.40	1.40	2.04	.45	.84	.87	.57
技巧(意象)	1-7	6.75	2.75	4.80	1.02	-1.06	.05	.89
精熟(意象)	1-7	6.69	2.77	4.35	.93	-.89	.14	.92
質地(意象)	1-7	7.00	3.14	4.95	1.03	-.97	.06	.92
狀態身體焦慮	1-4	4.00	1.50	2.47	.61	-.46	.29	.80
狀態認知焦慮	1-4	4.00	1.33	2.69	.65	-.44	.23	.88
自信心	1-4	3.67	1.00	2.21	.49	1.09	.30	.86

特質性焦慮三個因素：身體焦慮、認知焦慮及無法專注；舞蹈意象三個因素：技巧、精熟與目標、質地；狀態性焦慮三個因素：身體焦慮、認知焦慮及自信心；狀態性焦慮三個因素：身體焦慮、認知焦慮及自信心；n=52

第二節、人口統計變項差異考驗

壹、學舞年齡與舞蹈意象的差異

為了清楚了解舞者是否會因為習舞年齡的長短而影響舞蹈意象的使用，以實際年齡及習舞年齡進行資料的轉換，將舞者的學舞長短分成三組，分別為習舞時間為 0 年到 9.9 年組為資歷較短學舞時間較短、10 年到 14.9 年組為資歷中等與 15 年以上為資歷較深，學舞時間最長為一組。與舞蹈意象的各平均數進行分析，平均數皆在 4.5 到 5.2 之間，差異的顯著性考驗發現平均數間並無差異 [$F(3, 206) = .41 \sim .48, p > .05$]。因此，習舞年齡與舞蹈意象的平均數上沒有顯著性的差異，因此無論習舞時間長短，不會在舞蹈意象的使用上有

所差異。

表 5 習舞年齡分組在舞蹈意象描述統計摘要表

	學舞年紀	人數	平均數	標準差
技巧	0-9.9 年組	49	4.8	1.0
	10-14.9 年組	115	5.0	.96
	15 以上年組	40	4.8	1.0
	遺漏值	6	4.7	.71
	組合	210	4.9	.98
精熟	0-9.9 年組	49	4.7	1.0
	10-14.9 年組	115	4.8	.96
	15 以上年組	40	4.5	.91
	遺漏值	6	4.5	.70
	組合	210	4.7	.97
質地	0-9.9 年組	49	5.0	1.0
	10-14.9 年組	115	5.2	.98
	15 以上年組	40	5.0	1.0
	遺漏值	6	4.8	.80
	組合	210	5.1	1.0
意象	0-9.9 年組	49	4.8	1.0
	10-14.9 年組	115	4.9	.89
	15 以上年組	40	4.7	.94
	遺漏值	6	4.6	.68
	組合	210	4.9	.93

貳、舞蹈專長在舞蹈意象上的差異

舞蹈專長依項目不同分成六組，分別為芭蕾舞 35 人、芭蕾舞現代舞 8 人、現代舞 49 人、中國舞 52 人、多種專長者 25 人及其他 27 人。檢視舞蹈專長對於舞蹈意象的使用，是否會因為各種舞蹈專長的不同而使用舞蹈意象的平均數會有所差異。結果發現，舞到意象的平均數在差異的顯著性考驗上並未達到統計的顯著差異水準 [$F(9, 186) = .25 \sim .88, p > .05$]。因此，無論舞者專長項目為何，都不會造成舞蹈意象使用上的差異。

表 6 舞蹈專長分組在舞蹈意象描述統計摘要表

	舞蹈專長	人數	平均數	標準差
技巧	芭蕾舞	35	5.0	.96
	芭蕾舞現代	8	5.1	1.34
	現代舞	49	4.9	1.0
	中國舞	52	4.9	.87
	多種專長	25	5.1	.96
	其他	27	5.0	.97
	總和	196	4.9	.97
精熟	芭蕾舞	35	4.7	.84
	芭蕾舞現代	8	4.6	1.6
	現代舞	49	4.7	1.0
	中國舞	52	4.7	.89
	多種專長	25	4.8	1.0
	其他	27	5.0	.94
	總和	196	4.7	.96
質地	芭蕾舞	35	5.0	.96
	芭蕾舞現代	8	5.9	.91
	現代舞	49	5.0	1.0
	中國舞	52	5.0	.94
	多種專長	25	5.2	1.1
	其他	27	5.3	.92
	總和	196	5.1	1.0
意象	芭蕾舞	35	4.8	.86
	芭蕾舞現代	8	5.0	1.2
	現代舞	49	4.9	.98
	中國舞	52	4.8	.85
	多種專長	25	4.9	.96
	其他	27	5.1	.89
	總和	196	4.9	.91

第三節、變項間的相關情形

利用第一階段所回收的問卷 ($n=210$) 進行特質性焦慮與意象的相關研究，特質性焦慮中的三個因素之間的相關情況，由表 5 可知，同量表各因素間皆為正相關，而因素與因素之間皆大於 .50 之上，呈現正相關的現象。舞者意象的三個因素也呈現類似特質性焦慮的狀況，其量表內因素關係為正相關，而相關的程度都超過 .78 的水準。

表 7、特質性焦慮與意象變項相關情形

	身體焦慮	認知焦慮	無法專注	技巧	精熟	質地	意象
身體焦慮	1						
認知焦慮	.62*	1					
無法專注	.55*	.72*	1				
技巧	.06	.14*	-.04	1			
精熟	.07	.12	-.06	.84*	1		
質地	-.02	.09	-.08	.86*	.78*	1	
意象	.05	.13	-.07	.95*	.95*	.91*	1

* $p < .05; n=210$

特質性焦慮與舞者意象間的關係上，並沒有呈現任何關係存在，除了特質性焦慮中的認知焦慮分量與舞者意象因素裡的技巧間呈現正相關，相關的係數為中低水準。此一關係表示當舞者在個性上傾向於較容易產生想法上的擔憂、緊張時，舞者在使用意象在技巧這部分會相對的提高。

因研究中只有特質性焦慮與狀態性焦慮具有相關，對於意象無任何相關，因此無做迴歸分析。

第四節、特質性焦慮與狀態性焦慮的關係

在第二階段的部分將兩份問卷相互連結後 ($n=52$)，狀態性焦慮的相關研究中發現，在三個因素中，狀態性認知焦慮與身體焦慮皆與特質性認知焦慮呈現正相關，此表示當特質性認知焦慮提高時，狀態性的身體焦慮也會提高。而特質性認知焦慮與狀態性身體焦慮呈現正相關，當舞者因個性本身屬於容易焦慮，面對演出前的每一件事情，都會因為自我本身的個性及加上當時所面對的環境因而產生身體的焦慮反

應。

狀態性焦慮與意象的相關，在此研究中無明顯的關係，發現舞者不會因為在演出前會因為焦慮，而去對意象產生更多的連結。

表 8、特質性焦慮、狀態性焦慮與意象變項相關情形

	特質身體焦慮	特質認知焦慮	無法專注	技巧	精熟	質地	意象	狀態認知焦慮	狀態身體焦慮	自信心
特質身體焦慮	1									
特質認知焦慮	.65*	1								
無法專注	.64*	.81*	1							
意象技巧	.11	.12	.06	1						
意象精熟	.06	.13	.10	.81*	1					
意象質地	.00	.02	.04	.85*	.78*	1				
意象	.06	.11	.08	.94*	.95*	.92*	1			
狀態認知焦慮	.32*	.43*	.33*	.03	-.08	-.15	-.07	1		
狀態身體焦慮	.45*	.52*	.47*	-.02	-.12	-.08	-.09	.68*	1	
自信心	-.14	-.25	-.07	.09	.08	.19	.12	-.63*	-.51*	1

* $p < .05$; $n = 52$

第五章、討論

第一節、描述性統計中發現的結果與影響

壹、特質焦慮的發現

每個人在不同的環境下的成長，在個性及性格上面對每件事情的方式皆有所不同。而當面對生活情境所產生的不同壓力的情境時，在處理上也會有所不同；以運動情境中的個體而言，高特質性焦慮的運動員當面對比賽情境時，在面對環境、觀眾、教練及隊員各式不同的壓力時，在自我表現上皆會下降，而低特質性焦慮的運動員則相反之（季力康等，2008）。相對於舞者無論在表現上、個性上，在對於任一件事的處理方式也會有所不同。

在本研究發現，第一部分的研究中，特質性焦慮相關量表中 ($n=210$)，特質性認知焦慮與身體焦慮相關係數為 $.62(p < .05)$ ，特質性認知與無法專注相關係數為 $.72(p < .05)$ ，特質性身體焦慮與無法專注相關係數為 $.55(p < .05)$ 。Smith 等人在 1990 年對足球隊員進行特質性焦慮研究施測，結果發現在特質性認知與身體焦慮相關係數為 $.74$ ，特質性認知焦慮與無法專注相關係數為 $.52$ ，特質性身體焦慮與無法專注相關係數為 $.53$ ，在本研究中發現與國外研究相符。因特質性焦慮為人格特質的一部分，所以當高特質焦慮的人容易在比賽前產生高度的焦慮。相較於其他研究，特質性認知焦慮、身體焦慮與無法專注會相互影響，使得舞者在對於表現上會出現焦慮的反應。

國外學者以紐西蘭橄欖球隊 570 人進行特質性焦慮研究中發現，運動員在特質性焦慮的產生，也是因為個別差異而

使得特質性焦慮產生了不同的高低水準。在本研究與國外研究的比較當中發現，在身體特質焦慮、認知特質焦慮及無法專注三個因素的分佈上，平均數皆呈現 2(有時如此)左右，表示其特質性焦慮是決定於自我本身，本研究發現與國外研究結果雷同 (Prapavessis、Maddison、Fletcher, 2005)。

特質性焦慮的高低，會因為自我本身的個性而有所不同，當自我本身對於競賽或表演的情境壓力因為特質性焦慮較低時，而產生身體的焦慮反應也會相對的降低。

貳、舞蹈意象的發現

舞蹈意象的使用對於舞者無論在排練及演出前，都有不同程度上的幫助。而在以中部大學舞蹈系學生為主的調查研究發現：國內的舞者在使用意象上，在技巧、精熟與質地三個因素中坐落皆與本研究中相似(高郁欣、聶喬齡, 2009)。相較於國外研究, Nordin 與 Cumming 以不同舞蹈類型的專業舞者在 2006 年的研究中發現，其平均數為 4.8 至 5.3 之間與國內不同舞蹈專長的人進行舞蹈意象的使用調查上其平均數為 3.7 至 4.1 之間，發現國外舞者在對意象的使用較為頻繁，因此在技巧、精熟與質地三個因素的區分較為明顯。

對於國內舞者來說，意象的使用較不頻繁，因此在三個因素的區分較不明顯。本研究意象量表與國內外研究發現類似接座落於 .89 之間，因此本研究中所使用之舞者意象量表，可以調查國內舞者意象使用狀況，雖然在因素效度上與國外研究 (Nordin & Cumming, 2006) 稍有不同，但仍可視為有效測量工具。

參、狀態性焦慮的發現

在第二部分，狀態性焦慮的相關量表裡發現 ($n=52$)，狀

態性認知焦慮與身體焦慮的相關係數為 $.68(p < .05)$ ，狀態性認知焦慮與自信心的相關係數為 $-.63(p < .05)$ ，狀態性身體焦慮與自信心則為 $-.51(p < .05)$ 。Marten 在 1982 年提出的原始量表中發現，狀態性認知焦慮與自信心在賽前的改變幅度不會太大，但在狀態性身體焦慮中，會因為越接近比賽焦慮會提高。Gould 等人在 1984 年對跳傘人員在賽前進行施測，結果發現在狀態性焦慮中認知焦慮與身體焦慮的相關係數為 $.61$ ，狀態性認知焦慮與自信心呈現 $-.55$ ，狀態性身體焦慮與自信心為 $-.50$ ，本研究結果發現與其他國外研究，狀態性焦慮的相關係數都與本研究相似。

Krane 與 Williams(1987)對體操選手與高爾夫選手進行賽前狀態性焦慮量表的施測結果發現：除了身體焦慮會越接近賽前的時刻出現提升的效果外，狀態性的認知焦慮與自信心呈現較穩定的效果。另外在本研究中發現：狀態性認知與身體焦慮的指數在三個相關係數當中較高(身體 vs. 認知、認知 vs. 自信心與自信心 vs. 身體)，但其與自信心的關係就相對較低，這部份的發現和許多國外的研究類似(Gould, Petlichkoff, & Weinberg, 1984, study 1 & 2; Maynard & Howe, 1987, study 1 & 2)。相較於其他研究，與本研究中，相關的係數皆為差不多，發現狀態性認知焦慮與身體焦慮皆會相互影響，當在賽前或在表演前狀態性認知上如果產生焦慮，在狀態身體焦慮也會相互影響，當狀態性認知焦慮高時，自信心也會相對的降低。

舞者在面對演出前的緊張與擔憂所產生的負面情緒，因而影響到生理與心理，是一種情緒狀態的改變，是短暫性的、持續變化的，是主觀並且有意識的感受到不安的情緒變化。

每個人在對於狀態性認知焦慮與狀態性身體焦慮有著不同的反應與變化，有些人會因為當時所面對的環境與處境，和有外在的壓力會隨著影響狀態認知而影響(Martens et al.,1990)。Morris 等人在 1981 年提出，運動員會處於壓力的狀態下，因為與覺醒有關，舉例來說，當在擁有獨特的刺激下的壓力反應，這會使人出現擔憂或是不安的情緒(Morris, Davis, & Hutching, 1981)。

當舞者在面對於所處的環境有較大的不安定感時，就會產生狀態性認知焦慮，而隨著時間的改變，身體的狀態性焦慮也就會相對的提高。舞蹈表演時經過長時間的練習，而後就只有一次的表演機會，所以無論舞者在台下練習的時間長短，觀眾就只有在演出時看到舞者的表現，因此舞者無論在演出前有多少的失誤，在舞台上就只能把自己最好的一面表現出來，因此在演出前舞者必須把所經歷過的失誤一遍又一遍的練習好，讓自己舞台上能有更好的表現。

演出前，舞者在自我本身對於舞蹈表現，會因自信心所影響。自信心的高低會使舞者在表現上有會有不同的影響；當舞者自信心高時，在對動作的質地及情感的表現上也會相對的提高。在舞蹈表現中，除了動作以外，動作的情感與質地的表現是非常重要的，因為舞蹈表演是一個動態的表現，除了動作技巧的展現外，舞者在對於每一首舞碼所透露出來的情感表現也是重要的一環，能夠感動觀眾的舞碼，讓他能夠進入舞蹈表現裡，這才是成功的舞蹈表現。

而在運動比賽項目也是，以擊劍項目來說，在研究上指出，擊劍選手在比賽前的狀態性認知焦慮與狀態性特質焦慮，皆呈現正相關，此表示運動員在對於自己比賽前的所要

達到的水準較高，因此給予自己的壓力也相對的提升，當運動員的認知焦慮提高時，身體的狀態性焦慮也相對的提高(許啞豪,2006)，當舞者的狀態認知焦慮與狀態性身體焦慮皆呈現正相關。此點與其他研究發現相同。

第二節、特質焦慮與意象的關係

在特質性焦慮與舞蹈意象的關係上，研究中發現，在特質性認知焦慮與技巧的意象上呈現中低水準的正相關，在其他因素的呈現上無任何關係。在對於舞者而言，除了一開始學習舞蹈是從基本的動作開始學習後，接著在動作的練習上就會以技巧為主，並會加入一些情感的學習，因此在舞蹈表現中，舞蹈技巧是佔最重要的一部分(黃心怡,1999b)。

因此舞者對於舞蹈技巧的自我要求，平時就會很高，並會反覆的練習來讓自我技巧提升。相對於此，舞者在想法上，對於舞蹈技巧的訓練，視為舞蹈表現中最重要的一部分。對於舞者來說，舞蹈的技巧展現，就像是在評斷一個人能力的高低，他能夠在表現上有多出色，對技巧的表現能力是必要的。排練時，假使舞者在技巧上有些疏失而表現的不完美，舞者也會相當的自責並會不斷的練習來讓自己的技巧更佳的精進，讓自己可以把技巧的表現更加的完美(黃心怡,1999a)。

所以當舞者在無法練習舞蹈動作的時候，則會使用意象的方式去進行練習，並會在對於自己無法表現好的技巧部分不斷的反覆練習，讓自己對於技巧的訓練更加的純熟。然而當舞者對於自我要求過高時，對於自己本身的表現好壞也就會更加的要求。當有新的動作技巧交給舞者時，舞者會因為本身的個性，害怕自己無法把動作技巧表現好，因而會有壓力的產生，則意象來訓練技巧部分就相對提高，則反之，當

舞者對於自己的技巧動作純熟時，使用意象來訓練技巧的機會也相對會減少。

也因此，在本研究發現特質性焦慮的認知部分與舞蹈意象中的技巧部分呈現微弱的正相關。但因要連結這兩部分的橋樑必須要在舞者對於技巧有相當的重視，假使抽離了舞者對於技巧的部分，特質性焦慮的認知部分與舞蹈意象的技巧在連結上就可能不存在。進一步以同時參與特質性焦慮與意象及狀態性焦慮的 52 名舞者為例，特質性認知焦慮與技巧的相關程度無關 ($r=.11$) 在本研究中並無實際測量舞者對舞蹈技巧的重要性高低，因此推測舞者對於技巧重要性的關注，可能會間接影響兩個因素間的直接連結。

第三節、意象與狀態焦慮的關係

舞者在面對演出前，總會面對許多的壓力，怕自己在演出時無法達到自己平常的水準，或是在對自己的要求過高、自信心不夠，使得舞者在面對演出時，會產生焦慮不安，在演出前會產生狀態性焦慮，而為使狀態性焦慮降低，可以利用意象訓練來使舞者對於無論是環境、舞蹈的流程及動作，自己反覆的演練，讓自己熟悉，並使舞者在心理上的調適有很大的幫助(高郁欣、聶喬齡，2009)。舞者會因為在面對一場演出所帶給舞者的壓力是前所未有的，無論是成敗都只有一次的機會，因此舞者在對於每一場表演都付與自己很大的責任；研究中顯示，當舞者在運用意象訓練來讓自己在演出能夠更順利、表現的更出色，能夠表達出動作所賦予的情感表現，意象練習來讓自己的所不足的部分能夠練習的更佳完美，因此在自信心上就會提升，也因此能夠降低在演出前的狀態性焦慮的產生。

無論在表現上，自信心可以降低焦慮，當一個人對自己的動作越有自信的時候，在表現上就會更佳的出色(Strachan, 2006)。在其他研究中發現，運動員經常的使用意象來使自己的運動技巧更加的精進，由於對自己的動作技巧更加的純熟後，運動員對於自己的自信心也會相對的提高與在覺醒的控制上會更加的純熟(Hardy, 1999)。

Strachan 在 2006 對 7 到 15 歲的運動員進行狀態性焦慮與意象的研究以 7 到 11 歲為一組、12 到 15 歲為一組，進行研究，研究中發現，年紀越小的運動員在對於意象的使用與區分不明顯，而年紀越大的運動員在對於認知及了解清楚，所以在對於意象與焦慮的區分較為知道，因為年紀越小的運動員，在剛接觸到教育時，在認知上的區分、了解的事物較少，所以在研究上發現，年紀較小那組的運動員對於狀態性焦慮與意象皆成為正相關，但對於較大一組的運動員來說，狀態性焦慮與意象的影響較不顯著。相對於本研究，平均年齡在 19 歲的舞者來說，舞者習舞年齡較長並在學習技巧的純熟度比年紀較輕的舞者較為了解，因此在對於舞蹈意象的技巧與焦慮的使用上無任何關係，Strachan 的研究發現，年紀較輕的運動員在對於意象與焦慮的認知的關係上和年長的運動員比較起來，是不一樣的。本研究中，參與的舞者平均年齡較長(mean = 19.7 years)，所以本研究的結果與 Strachan 的研究發現雷同。

第四節、焦慮間的關係

研究中發現，特質性認知焦慮、特質性身體焦慮與狀態性認知焦慮、狀態性身體焦慮在因素皆呈現正相關性，焦慮的產生是因為個人因素對於某種情境上產生威脅，並在生理

與心理產生不同程度的反應（盧俊宏，1990）。特質性焦慮與狀態性焦慮的相互關係，在運動員本身自我所產生的特質性焦慮的高低，及因為環境、裁判、對手及自我的個性，因而產生不同程度上的狀態性焦慮，會使焦慮的產生更為增加（李安忠、盧俊宏、聶喬齡，2001）。

以舞者來說，當舞者在面臨表演前的一小時、半小時、十分鐘，所產生的焦慮也會隨之的不同，就本研究來說，特質性認知焦慮與狀態性身體焦慮中，當舞者本身個性為高度焦慮時，會因表演接近，舞者在對於演出前的焦慮程度也會隨之提高，因而使得在身體上出現了冒汗、胃不舒服等症狀，所以在特質性認知焦慮與狀態性身體焦慮是相互影響的。而在特質性身體焦慮與狀態性認知焦慮中，當舞者本身個性常會使得自己的身體冒汗、胃不舒服等症狀出現，而在表演前在狀態性認知焦慮上而使相對的提升。

第陸章、結論與建議

第一節、結論

本研究中發現，舞者重視動作與技巧的練習，但卻忽略了心智層面的意象訓練所扮演協助與提升個人能力的角色。在練習中，舞者接收到動作訊息時，經常受限於時間、人力和空間條件的練習狀況時，無法在有限的空間練習舞蹈，而使用意象來練習編舞者所給的動作、情感的揣摩不僅能成為方式之一，同時若是遇到舞者受傷時，利用意象來讓舞者複習和精熟動作，可以說是意象能為舞蹈教育提供的協助。

在演出前，舞者經常會因為許多的壓力、焦慮和擔心而讓自己在演出隨時可能會產生失常表現。舞者常會利用意象的練習來讓自己的動作情感及技巧上更純熟，讓自己可以在演出時對每一動作、每一個演出環節能夠更加的純熟，因此提高自我的自信心，讓演出能夠更加的精湛。

面對於焦慮，每個人都有不同的處理方式與方法，在特質性焦慮的部分中，因為每個人天生的特質性焦慮的程度是不一樣的，只會因為外在的其他影響來加深焦慮的高低，所以當舞者在對於自己本身所呈現出的特質性焦慮，是可以利用意象的訓練方式來讓自己對於特質焦慮的產生更加降低；對於狀態性焦慮而言，舞者在表演前所會產生的狀態性焦慮的高低，會因為舞者在對於此演出的重要性與所面臨對的觀眾及對動作的熟練度與每個環節是否清楚，而有所影響。

本研究中把特質性焦慮、狀態性焦慮與舞蹈意象相互連結後，發現舞者在對於焦慮與意象皆無任何影響，表示舞者在對於意象的使用與當焦慮產生時，舞者不會因為特定的每一個部分去進行意象的使用。

第二節、建議

在國內舞蹈教育的課程中，教師在使用意象去教導學生並沒有一套很完全的教學方式，只是在每堂課程中，會提起希望學生運用腦袋思考的方式去進行練習，但不會很清楚的與學生教導什麼是意象練習？意象對於舞蹈練習的好處？與如何運用意象練習來使自己的舞蹈練習上、動作上、情感的表達上，更加的純熟與精湛。如在舞蹈課程中加入意象的教導與訓練並且有一套意象訓練的方式，就會使舞者在面對不同的環境不同的場地，也可以運用意象練習來達到練習的目的。

由於在面對生活方式以及對事情的價值觀的不同，國與國文化內涵的不同，反映在教學方式與練習氣氛差異自然就產生。國內的教學重視國家教育目標的達成，因此教學以溝通、人格的養成為首要條件，納入多元化教學，讓學生能夠快樂的學習。對於學生學習的要求反映在教學上，教師儘量減少責罵，避免學生的自信心降低(何郁玟, 2001)。意象訓練對於國內舞蹈界而言，不僅在教學訓練，同時在研究應用上皆為非常重要的議題。

參考文獻

中文部分：

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008)。 *競技與健身運動心理學 第四版* (季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒)。臺北市：禾楓。(原著於 2007 年出版)。

伍曼麗、江映碧、林郁晶、陳華、陳隆蘭、鄭維伶等 (1999)。 *舞蹈欣賞*：台北市：五南。

何郁玟(2001)。 *芭蕾舞教師教學信念研究*。未出版之碩士論文，中國文化大學，台北市。

李安忠、盧俊宏、聶喬齡 (2001)。運動員的自我呈現與特質性焦慮關係之探討。 *大專體育*，52，18-24。

林錫波、王榮錫、陳福財 (2005)。高爾夫開球的心理技能訓練。 *大專高爾夫學刊*，3，119-130。

金瑩璽 (2006)。論「意象訓練」對運動技能初學者及運動選手之影響--由臺灣地區文獻析論之。 *屏東教育大學體育學刊*，10，556-569。

高郁欣、聶喬齡 (2009)。想像中的演出：舞蹈意象量表的相關研究，2009 南瀛節慶、休閒、文化國際研討會。台南市，立德大學。

陳冠旭、劉從國 (2005)。心智訓練對射箭選手之心理特質及運動表現影響之研究。 *輔仁大學體育學刊*，3，117-133。

陳可宜(2008)。 *青少年對不同舞蹈類型態度之研究-以民族舞、芭蕾舞、現代舞、街舞為探討對象*。未出版之碩士論文，佛光大學，宜蘭縣。

陳淑菁 (2002)。 *不同運動類型及不同年齡層女性運動員之性*

- 別角色及角色衝突之研究。未出版之碩士論文，國立臺灣體育大學(桃園)，桃園縣。
- 張中煖、林偉華、林維芬、謝慧超(2003)。舞蹈教學中意象引導運用。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 黃心怡(1999a)。舞者最佳表現的金字塔。大專體育，44，91-97。
- 黃心怡(1999b)。舞蹈技巧訓練。中華體育，50，123-129。
- 楊適豪(1990)。不同意象訓練方式對不同意象能力體育課學生推桿表現之影響。未出版之碩士論文，國立臺灣體育大學(桃園)，桃園縣。
- 廖欽福、王丁林(2005)。意象訓練在保齡球運動中之應用。亞東學報，25，235-240。
- 蔡德榮、段志和、莊哲仁(2007)。意象訓練與身體訓練對排球扣球教學效果之影響。萬能學報，29，335-346。
- 盧俊宏(1992)。運動競賽特質性焦慮的概念與應用。國立體育學院論叢，2，89-99。
- 盧俊宏(1990)。大專運動員運動競賽特質性焦慮之研究。體育學報，12，45-69。
- 謝謨郁、李淑惠(2005)。意象訓練在花式撞球運動上的運用。運動健康與休閒研究集刊，1，133-139。
- 謝明叡(2003)。高中、高職舞蹈班發展現況調查研究。未出版之碩士論文，中國文化大學，台北市。

英文部分：

- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Koestner, R. (1996). Expects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist, 10*, 157-170.
- Fish, L., Hall, C., & Cumming, J. (2004). Investigating the use of imagery by elite ballet dancers. *Avante, 10*(3), 26-39.
- Gould, D., Petlichkoff, L., & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology, 6*, 289-304.
- Hall, C., Mack, D. E., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology, 29*, 73-89
- Hanrahan, C., & Vergeer, I. (2001). Multiple uses of mental imagery by professional modern dancers. *Imagination, Cognition and Personality, 20*(3), 231-255.
- Hardy, L., & Callow, N. (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21*, 95-112.
- Jones, G. J., & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences

- of some elite performers. In G. J. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 247-277). Chichester: Wiley.
- Liebert, R. M., & Moris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports* 20, 975-987.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1975). *Social psychology of sport* New York: Harper and Row.
- Maynard, I. W., & Howe, B. L. (1987). Interrelations of trait and state anxiety with game performance of rugby players. *Perceptual and Motor Skills*, 64, 599-602.
- McGath, J. E. (1970). Major methodological issues. In J.E.McGath(Ed.), *Social and Psychological factors in stress*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Monsma, E. V., & Overby, L. Y. (2004). The relationship between imagery and competitive anxiety in ballet auditions. *Journal of Dance Medicine and Science*, 8(1), 11-18.
- Morris, L. W., Davis, D., & Hutching, C. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and revised worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.

- Munroe, K. J., Giacobi, J. P. R., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). The four Ws of imagery use: Where, when, why and what. *The Sport Psychologist, 14*, 119-137.
- Murphy, S., Jowdy, D., & Durtschi, S. (1990). *Report on the U.S. Olympic Committee survey on imagery use in sport*. Colorado Springs, CO: U.S. Olympic Training Center.
- Nordin, S. M., & Cumming, J. (2005). Professional dancers describe their imagery: Where, when, what, why, and how. *The Sport Psychologist, 19*, 395-416.
- Nordin, S. M., & Cumming, J. (2006). The development of imagery in dance part II: Quantitative findings from a mixed sample of dancers *Journal of Dance Medicine & Science, 10*, 28-34.
- Nordin, S. M., & Cumming, J. (2007). Where, when, and how: A quantitative account of dance imagery. *The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 78*, 390-395.
- Overby, L. Y., Hall, C., & Haslam, I. (1998). A comparison of imagery used by dance teachers, figure skating coaches, and soccer coaches. *Imagination, Cognition and Personality, 17*(4). 323-337
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 10*, 22-28.

- Prapavessis, H., Maddison, R., & Fletcher, R. (2005). Further examination of the factor integrity of the Sport Anxiety Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 27, 253-260.
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine and Science*, 10, 14-20.
- Robson, B.E.(2001).Adolescent development:how dancers compare with the typical teenage. *Medical Problems of Performing Artists*, 109-114.
- Robson, B. E., & Psych, D. C. (2004). Competition in sport, music, and dance. *Medical Problems of Performing Artists*, 160-166.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Smith, R. E., Smoll, R., Wiechman, S.(1998). Measuring sport trait anxiety. In J.L. Duda(Ed.),*Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp.105-128). Morgantown:WV:Fitness Information Technology.
- Strachan, L., & Munroe-Chandler, K. (2006). Using imagery to predict Self-Confidence and anxiety in young elite athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 1, 1-21

Williams, J. (1986). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield.

附錄

附錄一、研究計畫說明書

研究計劃名稱	想像中的演出：舞者意象與焦慮關係研究
研究主要執行者	國立臺灣體育學院體育舞蹈學系碩士班研究生 高郁欣
研究目的	本研究目的在探討舞者從事舞蹈學習、訓練與表演時，是否將意象的心智練習技巧應用於其中。
實施方式	以紙、筆為主的問卷填寫方式。
實施程序	1、向受試者說明此施測內容，並簽署受試者同意書。 2、發放問卷進行填答，填答時間約為 20 分鐘，回收問卷並進行研究分析。
潛在風險	本研究性質為經驗與看法的調查，並無存在立即可見之風險，受試者無需擔心。
權利與義務	受試者：藉由自我經驗及看法進行問卷填答 研究者：以保護受試者的資料及隱密性，並研究分析

這是要提供給您參考的資料，請您帶回

聯絡方式：高郁欣；電話：0919214562

電子信箱：yuishinkao@hotmail.com(高郁欣)

聯絡地址：台中市北區 404 雙十路一段 16 號；

國立臺灣體育學院體育舞蹈學系(所)轉高郁欣

附錄三、 DIQ 舞蹈意象量表

(一) 人口統計變項

下列項目是你的舞蹈專長項目？

芭蕾舞 現代舞 中國舞 以上皆是 其他 (請說

明) _____ 年紀： _____ 歲 生日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

你 / 妳幾歲時開始投入舞蹈訓練？ _____ 歲；最喜歡的顏色： _____

我會想像		從 不 如 此	很 如 此	偶 爾 如 此	有 時 如 此	大 多 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1.	我會想像為了完美演出而練習特定技巧 (舉例：32圈連續旋轉)	1	2	3	4	5	6	7
2.	我會想像能夠把未來的情形掌握得很好 (舉例：當我參與甄選時，表現的樣子)	1	2	3	4	5	6	7
3.	我會想像接著要做的事情按照步驟進行應該是什麼感覺	1	2	3	4	5	6	7
4.	我會想像自己非常專注	1	2	3	4	5	6	7
5.	我會想像自己為了達到舞蹈所設定的目標而努力	1	2	3	4	5	6	7
6.	我會想像當我在詮釋不同角色時，所呈現出不同的質地 (舉例：有力的、緩慢的)	1	2	3	4	5	6	7
7.	我會想像去適應演出環境 (例如：在新場地的走位)	1	2	3	4	5	6	7
8.	我會想像自己心情振奮的樣子	1	2	3	4	5	6	7
9.	我會想像當我達到舞蹈的夢想與目標時 (舉例：得到一個角色或在舞團中得到一個職位)	1	2	3	4	5	6	7

我會想像

從 很 偶 有 大 經 總
不 少 爾 時 多 常 是
如 如 如 如 如 如 如
此 此 此 此 此 此 此

10.	我會想像自己在重要的場合中做了萬全的準備 (舉例：徵選舞碼中的角色時)	1	2	3	4	5	6	7
11.	我會想像專注於具有挑戰性的一套動作技巧上	1	2	3	4	5	6	7
12.	我會想像演練一套動作中幾個關鍵的動作	1	2	3	4	5	6	7
13.	我會想像在演出時可以控制自己的焦慮	1	2	3	4	5	6	7
14.	我會想像展現某些動作的力量	1	2	3	4	5	6	7
15.	我會想像當我做這動作時，看起來會是什麼樣子	1	2	3	4	5	6	7
16.	我會想像自己心情穩定且放鬆	1	2	3	4	5	6	7
17.	我會想像專注於表演當中的情緒展現	1	2	3	4	5	6	7
18.	我會想像當我遇到不同情況時如何解決的計畫與策略	1	2	3	4	5	6	7
19.	我會想像演練一套動作中最困難的部分	1	2	3	4	5	6	7
20.	我會想像如何去執行我的計畫(舉例：在排練時該做些什麼)	1	2	3	4	5	6	7
21.	我會想像保持平衡游走於地板上	1	2	3	4	5	6	7
22.	我會想像我該如何達到目標(舉例：努力工作、申請徵選和其他的程序)	1	2	3	4	5	6	7

我會想像

從 很 偶 有 大 經 總
不 少 爾 時 多 常 是
如 如 如 如 如 如 如
此 此 此 此 此 此 此

23.	我會想像能表現出與角色有關的動作細節部分 (舉例：手臂像鳥翅膀般的拍動、像陀螺一樣不斷的旋轉)	1 2 3 4 5 6 7
24.	我會想像舞蹈中，動作技巧的細節(舉例：是否到位、動作的細節)	1 2 3 4 5 6 7
25.	我會想像當我在位移時，所加入動作質地 (舉例：像橡皮筋一樣的具有彈性、移動的像水一樣自如)	1 2 3 4 5 6 7
26.	我會想像當我遇到困難時，會把事情處理的很好 (舉例：道具出問題)	1 2 3 4 5 6 7
27.	我會想像當我在詮釋一個角色時，所需的情緒展現 (舉例：忌妒、愛、生氣)	1 2 3 4 5 6 7
28.	我會想像如何規劃我的短期目標，像是完成舞碼演出、完成修課	1 2 3 4 5 6 7

附錄五、特質性焦慮量表

在以前表演期間		從 不 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1	我感到緊張不安	1	2	3	4
2	我常想與自己無關的事情	1	2	3	4
3	我常自我懷疑自己。	1	2	3	4
4	我的身體會不自主的緊張	1	2	3	4
5	在表演以外的事我可能無法做得很好但在表演中我可以做得很好	1	2	3	4
6	我常感到混亂	1	2	3	4
7	在表演時，我無法感受到周遭發生什麼事情	1	2	3	4
8	我常緊張到胃痛	1	2	3	4
9	在表演期間我很少去思考會擾亂我的事情	1	2	3	4
10	我害怕令人窒息的壓力	1	2	3	4
11	我的心在比賽	1	2	3	4
12	我感覺我的胃非常的不舒服	1	2	3	4
13	我擔心我表現得不夠好	1	2	3	4
14	我在表演時會緊張所以很怕會失誤	1	2	3	4

	在以前表演期間	從 不 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
15	我發現在表演前及表演時我會不自覺的顫抖	1	2	3	4
16	我擔心我無法達到目標	1	2	3	4
17	我感覺我的身體緊繃	1	2	3	4
18	我害怕別人關注我的表現而感到失望	1	2	3	4
19	在表演前及表演時我的胃會非常的不舒服	1	2	3	4
20	我擔心我會無法集中精神	1	2	3	4
21	在表演前我會心跳加快	1	2	3	4

附錄六、狀態性焦慮量表

	在表演前	從 不 同 意	有 點 同 意	非 常 如 此	總 是 如 此
1	我感到輕鬆自在	1	2	3	4
2	我覺得神經過敏	1	2	3	4
3	我感到舒適	1	2	3	4
4	我擔心自己無法在表演中發揮應有的實力	1	2	3	4
5	我覺得有自信	1	2	3	4
6	我擔心表現得不好	1	2	3	4
7	我覺得胃部緊縮	1	2	3	4
8	我感到安心	1	2	3	4
9	我有信心克服挑戰	1	2	3	4
10	我擔心表現不佳	1	2	3	4
11	我的心跳加速	1	2	3	4
12	我有信心表現良好	1	2	3	4
13	我擔心是否能達到自己的目標	1	2	3	4
14	我在表演時會緊張所以很怕會失誤	1	2	3	4
15	我心情覺得輕鬆	1	2	3	4
16	我擔心其他人對我表現失望	1	2	3	4

	在表演前	從 不 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
17	我覺得手心出汗	1	2	3	4
18	我有信心，因為我預計能達到自己的目標	1	2	3	4
19	我擔心自己無法專心比賽	1	2	3	4
20	我感到全身緊繃	1	2	3	4
21	我有信心突破壓力	1	2	3	4

您的生日： ____月 ____日 及最喜歡的顏色是： _____