香港教育大學

教育榮譽學士（音樂）

MUS4902

Honours Project II

Final Paper

題目：

探討樂器、經驗、演出性質與演奏焦慮的關係

姓名：何恩霖

學生編號：

導師姓名：Dr. Lee Cheng

提交日期：11st May, 2018.

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

摘 要

鑒於很多演奏音樂的人士指出曾受到演奏焦慮的困擾，本研究的目標是嘗試找出引起演奏焦慮的各種因素，希望能協助找出處理演奏焦慮更有效的對策。透過關於演奏焦慮的文獻回顧，發現文章的結論是有著分歧的，亦只有很少研究了不同樂器、演出經驗與演奏焦慮之間的關係。由於發現文獻的分歧和缺乏，本研究抽取當中較不一致的結果的題目來再作研究，有助進一步探討解決演奏焦慮的對策。因此，本研究旨在以「探討樂器、經驗、演出性質與音樂演奏焦慮有否關係？」為研究問題，並會探討三條有關演奏焦慮的問題，以加深、豐富研究結果：（一）不同類別樂器演奏者面對的焦慮程度是否有重要差異? ；（二）演出經驗多少是否與演奏焦慮程度有關係?；（三）在哪種演出性質中表演會引至最高程度的演奏焦慮?。本研究將會主要採用量化研究方法，並進行一個問卷調查。問卷調查參考 SCL90 焦慮測試量表的設計，列出關於演奏焦慮的身體症狀。參與人數共有六十位受訪者，樣本取自從事音樂工作者、或者曾經/現在修讀音樂系的學生，並來自多種類別的樂器，包括：銅管、木管、弦樂、鼓擊樂、鍵盤樂及聲樂等，能更全面地反映各類別樂器與焦慮症狀的關係。希望透過是次研究，能助學術界找出處理演奏焦慮上更有效的對策，減低從事音樂工作者在演出之前和過程中的演奏焦慮。

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

目 錄

摘 要 ..... **i**
目 錄 ..... **ii**
1. 引言 **1**
1.1. 演奏焦慮的定義 1
2. 文獻回顧 2
2.1. 演奏焦慮的觀點 2
2.2. 耶基斯–多德森定律 4
2.3. 對抗焦慮的策略 5
2.4. 文獻分歧 5
3. 研究問題 **6**
3.1. 研究原因 6
3.2. 研究方法 7
3.3. 樣本 7
3.4. 變項 8
3.5. 執行過程 8
3.6. 可行性 9
4. 研究結果 **10**
5. 研究結論 **15**
5.1. 限制及建議 15
6. 總結 **18**
參考資料 **19**
附錄 **22**
附錄（一）：演奏焦慮 - 問卷調查 22
附錄（二）：演奏焦慮 - 問卷調查結果 25

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

1. 引言

演奏對於音樂家很重要，既可以和觀眾交流，分享樂曲的情感，從中亦帶來不少樂趣。然而，很多研究指出超過半數音樂家受到演奏焦慮的困擾，研究顯示，六成以上的音樂家也曾受到演奏焦慮的困擾;八成以上大學音樂系學生亦有相同的經驗(黃琡珺,1991)。即使是浪漫派鋼琴家蕭邦也有演奏焦慮的情況，他說過曾於演奏中被觀眾嚇住，感到呼吸窒息和眼神癱瘓。因此，本研究嘗試找出各種因素和演奏焦慮的關係，例如：樂器類別、個人演出經驗、演出性質及觀眾人數，予以分析，並建議更有效的對策來解決演奏焦慮。

1.1. 演奏焦慮的定義

演奏焦慮是與音樂演出相關而引發的經驗，它可能於多種的演奏場景出現，甚至影響音樂家的生活，是明顯及持續的憂慮，並於生理、認知、行為和心理症狀表現出來。焦慮的原因來自完美主義、過往不好的演奏經歷、害怕忘譜或出錯、或是神經過敏等(Kenny，2006）。本研究認為個人的心理因素最為重要，例如：錯誤的自我認知、個人形象的確立，導致過度憂慮。

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Brotons（1994）認為音樂演奏焦慮包含四個成份，它們亦可能會獨立或相互結合發生：

（一）生理成份：生理變化，包括：心跳加速、出汗、呼吸急促、顫抖、口乾、胃部不適、 眩暈、噁心和腹瀉等症狀。

（二）認知成份：失去自信心、害怕失敗、容易煩躁和恐慌、自我懷疑、缺乏集中力。

（三）行為成份：身體的自然防衛機能，如：口乾、注意力不集中、手腳震抖、肌肉拉緊。

（四）心理成份：過度憂慮、擔心演出失常、擔心別人的批評、恐慌。

2. 文獻回顧

本文將進行有關演奏焦慮的文獻回顧，題材包括：演奏焦慮的觀點、耶基斯–多德森定律、演奏焦慮的案例、對抗焦慮的策略。

2.1. 演奏焦慮的觀點

Plaut（1998）的研究指出八成的人在成為關注中心時經歷焦慮。Ryan & Andrews（2009）在七個合唱團中比較了 201 位歌手中的獨奏和合奏表演，結果顯示出表演者覺得獨奏表演比合奏表演更為有壓力，更易出現演奏焦慮。他們在被觀眾評價的情況下可能會成為焦慮症狀的觸發因素。那時候演奏者認為在舞台上表演是被受折磨，他們對音樂的極大熱情已經被極度恐懼取代了。因此，Lockwood（1989）的研究指出越來越多演奏者服用

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

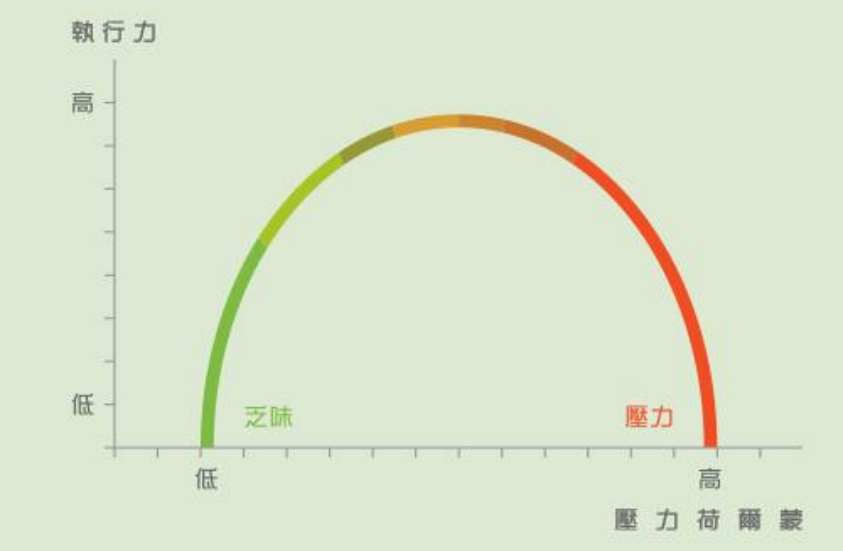
β-受體阻滯劑藥來減輕演奏焦慮，例如：在一項 2122 位管弦樂演奏家的調查中，發現近 30%的人使用該藥物治療表演前的焦慮，有 19%每天使用該藥物。

Hamann（1982）發現演出經驗較多或是資歷較深的音樂系學生，其演奏焦慮顯著低於經驗少的學生。Wolfe（1989）亦指出相同的結論。筆者的經驗亦相似，當成為大學音樂系學生後，演奏經驗增加了，演奏焦慮較前作為中學生時減低多了。另外，Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith（1990）認為演奏焦慮與演出場地亦有關聯，並間接影響表現。Kenny（2011）指出當演奏者於他們慣常上課的地點及使用常用的鋼琴表演時的，身心上的焦慮低得多。筆者亦同意演出場地也會影響演奏焦慮，在熟悉的場地演奏，能容易穩定情緒，表現會較佳。

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

2.2. 耶基斯–多德森定律

耶基斯–多德森定律是焦慮對演奏者的影響的標準解釋。焦慮最初隨著焦慮的增加，演奏者的演出質素也同時增加，因為它使演奏者更集中注意力，忽視那些外界的干擾。然而，隨著焦慮水平的提高，達到中間這點之後，導致演奏者身體產生演奏焦慮的生理症狀，如：心跳加速、出汗、呼吸急促、顫抖等。因此，表演的整體成功便受到影響，如：缺乏集中力、忘譜、擔心演出失常等（Reubart，1985）。該定律圖示[1]：



[1] 檢自：https://www.acecgtnutrigene.com/supplement_tc.htm

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

2.3. 對抗焦慮的策略

如果沒有得到合適的治療，演奏焦慮可能引發各種心理健康的疾病，如焦慮症或抑鬱症。從 Mauk（2012）的文章 Performance Anxiety: Resolving the Conflicts 提出演奏者須嘗試找出其誘因，並找到符合自己的治療方法來解決演奏焦慮。首先，可以做深呼吸、放鬆的活動：在演出前至少五分鐘，靜靜地坐下來放鬆身心及深呼吸，身體進入放鬆的狀態。其次，是保持和提升自信心：在演奏開始前，演奏者不要試圖在腦海中練習樂曲的最難的部分；反之，在腦海中練習樂曲中比較熟悉的旋律，獲得信心，當可以發揮得更好。

2.4. 文獻分歧

在黃琡珺（2005）- 音樂系學生之演奏焦慮一文中，其結論指出不同主修的大專音樂系學生的音樂演奏焦慮有顯著差異，其中，主修鋼琴的學生的演奏焦慮程度顯著高於主修小提琴的學生。然而，Manning（2013）的文章 Instrument-Specific Music Performance Anxiety 卻指出木管樂的演奏者比弦樂的有更多演奏焦慮的症狀，包括：過度換氣、肌肉緊張及食慾不振。因此，這顯示出主修不同的樂器會面對不同的演奏焦慮程度。

另外，而 McPherson & Schubert（2004）發現有聽眾給予正面的支持時，可減低演奏焦慮的症狀，增加正面的自我認知，從而提升自信心。然而，Tobacyk & Downs（1986）

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

指出音樂學生相信有評判或聽眾的演奏會導致自信心的改變，在演奏過程中引發演奏焦慮。因此，這顯示出在不同的場合演奏會帶來不同的演奏焦慮程度。

另外，對於演出經驗的多少與演奏焦慮的關係，Hamann（1982）指出演出經驗較多或是資歷較深的音樂系學生的演奏焦慮，是顯著低於經驗少的學生。當業餘演奏者或學生相比時，其演奏焦慮程度顯著的較後兩者低，但是 Manning（2013）則指出演出經驗多少與演奏焦慮症狀減少沒有顯著關係。因此，是次研究亦會特別就此分歧的論點作出研究。

3. 研究問題

本文旨在以「探討樂器、經驗、演出性質與演奏焦慮有否關係？」為研究問題。因此，本文會設定三項分支的問題：

（一）不同類別樂器演奏者面對焦慮的程度是否有重要差異？

（二）演出經驗多少是否與演奏焦慮程度有關係？

（三）在哪種演出性質中表演會引致最高程度的演奏焦慮？

3.1. 研究原因

經過關於演奏焦慮的文獻回顧、研究及其對演奏者的影響，發現文章的結論是有著分歧的，一些指有聽眾在場的演奏焦慮高於無聽眾的演出；一些則指有聽眾在場支持，演奏

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

焦慮會較低。另外，只有很少研究了不同樂器類別與演奏焦慮之間的關係，特別是不同樂器類別的演奏者出現的身體症狀。接著，一些指演出經驗多能有效減少焦慮，一些結論指沒有關係；另一些研究則指演出環境更影響演奏者的焦慮。由於各研究有著一些不同的結論，抽取當中較不一致的結果的題目來再作研究，當更具意義，作為日後探索解決方案的更好參考，有助進一步探討解決此問題的對策。

3.2. 研究方法

本研究計劃將會主要採用量化研究方法，以問卷調查的形式收集數據，分析樂器類別、演出經驗、演出性質與演奏焦慮的關係。下文會分別詳細闡述研究的樣本、變項、執行過程及可行性。

3.3. 樣本

本研究的樣本包括共六十位受訪者，選自從事音樂工作者、或者曾經或現在修讀音樂系的學生。他們必需在兩年內曾有至少五次的演出經驗，主要演奏的樂器類別：銅管、木管、弦樂、鼓擊樂、鍵盤及聲樂，各取樣大概十位受訪者，能更全面反映各類別樂器與焦慮症狀的關係。選取從事音樂工作者、主修音樂的學生作為調查對象的原因是，他們有一定的公開演出經驗，或許亦曾經歷過演奏焦慮。而且，大部分文獻也只是針對調查音樂系的學生的演奏焦慮，研究從事音樂工作者的演奏焦慮比較缺乏。再者，Danuser,

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

et. al（2011）也指出相比業餘的演奏者，主修音樂的大學生也有較高的演奏焦慮水平。這是由於音樂學生準備以表演領域作為其職業生涯，所以他們需要定期在公眾場合表演，使他們的經驗更可信和更有價值。

3.4. 變項

在問卷調查的第三個部分-演奏焦慮的症狀調查，這次研究的操縱變因包括：演出經驗及樂器類別。為了使結果較為全面，研究對象需要有足夠的演出經驗，即是：兩年內有十次或以上的演出經驗，包括音樂會、大師班、預演、比賽、課堂上演出及考試等，確保每位研究對象也嘗試過在大部分演出性質中演奏。此外，這次研究的控制變因包括：演出的性質、場地及觀眾人數。因此，需先向受訪者說明該次演出的性質、場地及觀眾人數，讓他們憶述該演出情景的演奏焦慮程度。而學生在演奏時出現的演奏焦慮的生理症狀就是應變變因，即研究結果或要測量或比較的項目，例如：測量演出經驗或樂器類別與演奏焦慮的關係。

3.5. 執行過程

本研究計劃將會針對關於與演奏焦慮相關的身體症狀，進行一個問卷調查（附錄１）。問卷調查主要分為三個部分：（一）個人資料、（二）有關演出的過程引起演奏焦慮的調查、（三）演奏焦慮的症狀調查。首先，參與者需要填寫他們玩的樂器類型、性別、

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

職業及演出的場合。上文亦提到演出經驗較少、學習時間較短的演奏者較易出現演奏焦慮，所以，問卷調查參與者亦需要填寫他們兩年內的演奏次數，以便日後進行數據比較。接著是第二部分，上文提到演奏焦慮與演出場地、觀眾的多少亦有關聯，並間接影響著表現。因此，本研究設計問題調查觀眾的多少和其地位、演出場地、合奏者和個人演出經驗會否引發不同演奏焦慮的程度，並設計兩條開放式的問題，詢問參與者選擇該項目的原因，作為問卷調查的其中一個部分，以加深、豐富研究問題的探討結果。

在第三部分，問卷調查將會調查受訪者在即將演奏之前及演奏期間所經歷的症狀及嚴重程度。調查問卷亦參考 SCL90 焦慮測試量表的設計，在問卷中列出了與演奏焦慮相關的所有無意識的身體反應，包括：：軀體化、焦慮、強迫性症狀，如：過度換氣、肌肉緊張、心跳加速、眩暈、手震、噁心和腹瀉等（Derogatis et al., 1976）。參與者在問卷中排名從一到五分，顯示在演奏前經歷的症狀的程度，一分是「從未經歷過」，五分是「總是經歷」。而我在派發問卷前，也會先向受訪者說明該次演出的性質、場地及觀眾人數，以增加數據的可信性。

3.6. 可行性

是次研究有著相當高的可行性，研究的對象主要是選自曾於大專或大學修讀音樂的學生及一些於音樂界從業的老師，包括私人教學的，這有助增加受訪的機會。研究題目是受

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

訪者曾有的個人經驗，甚至是曾受困擾的，受訪者較易作出回應，並明白研究對個人的益處及參考價值，特別是對於從事音樂教育的工作者或學生。

4. 研究結果

根據問卷調查的結果（附錄二），本研究選擇了五項症狀進行分析，包括：心跳加速、腹瀉、呼吸急速、害怕、不能集中。這五項症狀是最多受訪者選擇的，可以是決定演奏者是否患上演奏焦慮的重要指標之一。根據 Derogatis, et. al （1976），當症狀的平均值高於 3.5 分，便有機會患上焦慮症。此外，演奏焦慮甚至會導致過度害怕犯錯、逃避演出或過度練習等行為反應（Wilson，1997）。因此，了解演奏焦慮的症狀與樂器類別和演出經驗的關係，能助演奏者加深自我認知，從而協助其調適演出前和過程的心理狀況。

第一個研究題目是「不同類別樂器演奏者面對的焦慮程度是否有重要差異？」。根據變異數的統計分析（圖 1），顯示 Sig.=0.000<0.05，不同樂器的演奏者在心跳加速、腹瀉、呼吸急速這 3 個焦慮徵狀，均達至顯著差異指標。而害怕和不能集中則沒有顯著的差異。另外，根據平均值的統計分析（圖 2），顯示研究中三個焦慮重要的徵狀，如心跳加速、腹瀉、呼吸急速對吹奏樂器（木管、銅管樂）演奏者的影響最大，平均值達至 3.5 分或以上，已達至有機會患上焦慮症的水平。其次就是聲樂、弦樂和鍵盤樂演奏者，平均值大概是 3-3.5 分；而敲擊樂演奏者受焦慮的影響最少，平均值只有大概 1-2 分。

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

圖 1：

不同類別樂器與演奏焦慮程度的關係

變異數分析

		平方和	自由度	均方	F	顯著性
心跳	群組之間	63.522	5	12.704	22.375	.000
	群組內	30.661	54	.568		
	總計	94.183	59			
腹瀉	群組之間	43.394	5	8.679	7.741	.000
	群組內	60.539	54	1.121		
	總計	103.933	59			
害怕	群組之間	3.106	5	.621	.402	.845
	群組內	83.478	54	1.546		
	總計	86.583	59			
不能集中	群組之間	15.761	5	3.152	1.879	.113
	群組內	90.572	54	1.677		
	總計	106.333	59			
呼吸急速	群組之間	48.917	5	9.783	11.177	.000
	群組內	47.267	54	.875		
	總計	96.183	59			

圖 2：

不同類別樂器與演奏焦慮程度的關係

[平均值] 報告

樂器		心跳	腹瀉	害怕	不能集中	呼吸急速
銅管樂	平均值	4.30	4.10	3.80	3.80	4.00
	N	10	10	10	10	10
	標準偏差	.675	.876	1.229	1.317	.816
木管樂	平均值	4.20	3.80	3.50	2.60	4.00
	N	10	10	10	10	10
	標準偏差	.632	.919	1.269	1.506	.816
弦樂	平均值	2.80	3.10	3.80	2.70	3.20
	N	10	10	10	10	10
	標準偏差	1.033	1.101	1.687	1.252	.919
敲擊樂	平均值	1.11	1.44	3.11	2.67	2.00
	N	9	9	9	9	9
	標準偏差	.333	1.014	1.453	1.225	.866
鍵盤樂	平均值	3.25	2.58	3.67	3.42	1.83
	N	12	12	12	12	12
	標準偏差	.866	1.240	.985	1.084	.718
聲樂	平均值	3.44	2.67	3.56	3.78	2.33
	N	9	9	9	9	9
	標準偏差	.726	1.118	.527	1.394	1.414
總計	平均值	3.22	2.97	3.58	3.17	2.88
	N	60	60	60	60	60
	標準偏差	1.263	1.327	1.211	1.342	1.277

第二個研究題目是「演出經驗多少是否與演奏焦慮程度有關係？」。根據變異數的統計分析（圖 3），顯示 Sig.=0.063/0.340/0.182/0.094>0.05，not reject H0 。研究結果顯示演出經驗多少與演奏焦慮程度沒有大的相關性，與 Manning（2013）的研究結果吻合。另外，根據平均值的研究顯示（圖 4），演出經驗雖然未與焦慮徵狀有關，但當中的四項焦慮，除了「不能集中」外，其餘的都是最初演出經驗較為少時比較高，隨增加演出次數量後降低，但亦再隨再增加演出次數後再增加。因此，本研究推論演奏者隨演奏經驗增加，他們可能對演出提升自我要求，導致增加演奏焦慮。

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

圖 3：

演出經驗多少與演奏焦慮的關係

變異數分析

		平方和	自由度	均方	F	顯著性
心跳	群組之間	13.857	4	3.464	2.372	.063
	群組內	80.326	55	1.460		
	總計	94.183	59			
腹瀉	群組之間	21.278	4	5.320	3.540	.012
	群組內	82.655	55	1.503		
	總計	103.933	59			
害怕	群組之間	6.714	4	1.679	1.156	.340
	群組內	79.869	55	1.452		
	總計	86.583	59			
不能集中	群組之間	11.226	4	2.807	1.623	.182
	群組內	95.107	55	1.729		
	總計	106.333	59			
呼吸急速	群組之間	12.728	4	3.182	2.097	.094
	群組內	83.456	55	1.517		
	總計	96.183	59			

圖 4：

演出經驗多少與演奏焦慮的關係

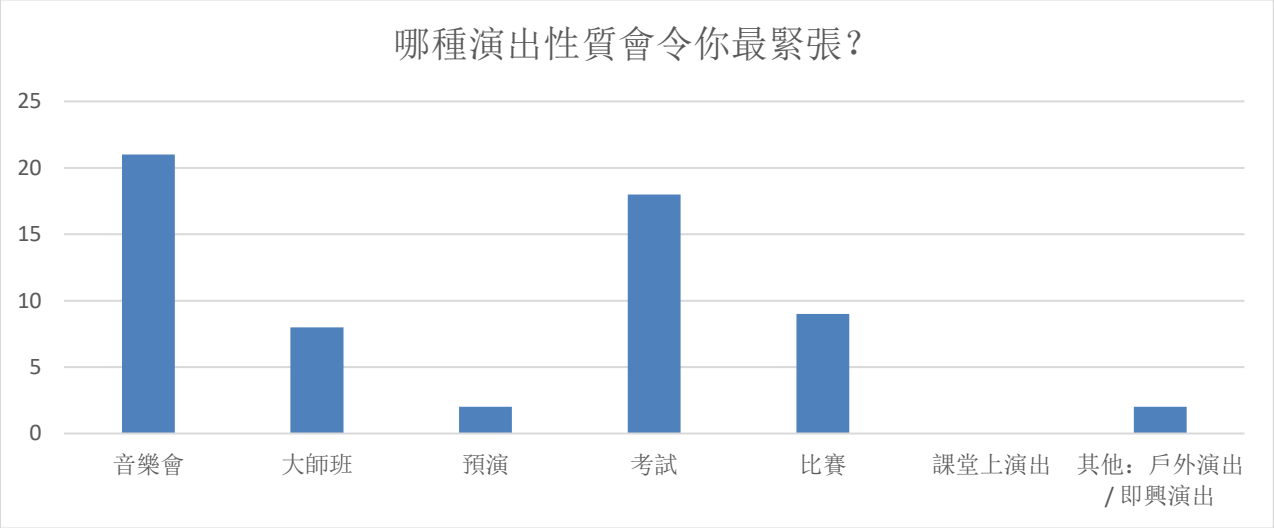
[平均值] 報告

演出經驗[兩年內的表演次數]		心跳	腹瀉	害怕	不能集中	呼吸急速
10-15	平均值	4.10	4.10	3.90	2.30	3.60
	N	10	10	10	10	10
	標準偏差	.876	.876	1.449	1.418	1.578
15-20	平均值	3.00	3.00	3.71	3.59	2.29
	N	17	17	17	17	17
	標準偏差	1.458	1.323	1.160	1.417	1.213
25-30	平均值	2.84	2.32	3.11	3.11	2.84
	N	19	19	19	19	19
	標準偏差	1.214	1.336	1.286	1.049	1.167
30-35	平均值	3.10	2.90	3.90	3.30	3.00
	N	10	10	10	10	10
	標準偏差	1.197	.994	.994	1.494	1.155
35次或以上	平均值	4.00	3.25	3.75	3.50	3.50
	N	4	4	4	4	4
	標準偏差	.000	1.500	.500	1.291	.577
總計	平均值	3.22	2.97	3.58	3.17	2.88
	N	60	60	60	60	60
	標準偏差	1.263	1.327	1.211	1.342	1.277

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

第三個研究題目是「在哪種演出性質中表演會引致最高程度的演奏焦慮？」（圖 5）。大部分受訪者（21 位）選擇了在音樂會表演令他們最緊張。原因是觀眾很多，提升他們的壓力，不能集中注意力，如果出錯可能被批評和嘲笑，很容易引發演奏焦慮。由於音樂會表演大多是預備了很久，自我要求比較高，所以表演前會很擔憂臨場失準。其次是考試，亦有 18 位受訪者選擇，原因是氣氛比較嚴肅，有些受訪者要求自己背譜，他們指緊張時很容易忘譜，亦怕表現未如理想，會拿不到優異的成績，甚至不合格。值得留意的是，有兩位受訪者分填寫了即興演出和戶外演出最為緊張。前者的原因是沒有樂譜，當緊張時腦子一片空白，不能即興彈出好聽的樂句。後者指出戶外演出大多要直接和觀眾近距離交流，提升焦慮感。

圖 5：



The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

另外，在問卷的第二部分，發現表演次數較少的受訪者大多選擇音樂會，他們填寫說因為觀眾很多，不能集中注意力，如果出錯會被批評嘲笑，沒有面子。而且，音樂會表演大多是預備了很久，所以表演前會很擔憂臨場失準，達不到觀眾期望的水準。而表演次數較多的受訪者傾向選擇考試，因為他們說已經習慣了在音樂會表演。在考試會更加提升自我要求，目標更高，希望能拿到好的成績。有表演次數較多的受訪者指出在考試時，沒有觀眾的支持，氣氛變得更嚴肅，很容易引發演奏焦慮。

在演出場地方面，大部分受訪者（28 位）選擇演奏廳為最緊張的演出場地，大多是鍵盤樂選擇，有些聲樂同學則選擇了戶外，而銅管樂、木管樂和弦樂傾向選擇考試室。表演次數較少的受訪者大多選擇演奏廳，有些表演次數較多的受訪者選擇了考試室。

在觀眾人數方面，大部分受訪者（40 位）選擇 500 人或以上觀眾在場會最緊張，特別是有評判或聽眾的演奏，會導致自信心的改變及引發演奏焦慮。然而，有 4 位聲樂受訪者卻選擇了 1-10 人。經過詢問之下，了解到他們指當沒有了很多聽眾給予正面的支持時，會令自信心動搖，增加演奏焦慮。

在合奏者的音樂地位方面，大部分受訪者（51 位）選擇與外國知名音樂家同台演出會令他們最緊張，其次就是本地音樂家。每種樂器類型也很平均。因為外國知名音樂家精於音樂，很小的錯處也能發現，對技術要求特別高，很有壓力。

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

5. 研究結論

分析研究結果後，得出了六個結論，（1）演奏焦慮症狀是與不同樂器類別有差異的；（2）演奏焦慮中五個重要症狀的其中三個有顯著差異銅管樂、木管樂較其他樂器類別出現的演奏焦慮症狀更重，如心跳加速、腹瀉、呼吸急速等；（3）敲擊樂的演奏焦慮程度最低；（4）演出經驗的多少與演奏焦慮症狀減少沒有顯著關係；（5）演奏焦慮並不是與增加演出經驗成反比地減少，亦有可能隨看著演出經驗的增加，對演出提升自我要求，增加演奏焦慮；（6）在音樂會中表演令從事音樂工作者和音樂學生最緊張，其次是考試。

5.1. 限制及建議

然而，本研究的取樣方面相對上較有限制，可於未來補足。由於受訪者主要是大學學生或音樂界從業的老師，與專業演奏家的水準仍有距離，這可引致結果的局限性。其次，尋找一致水平的受訪者亦有困難，他們有些是考了 8 級的，有些是已經考了文憑 LTCL 級別的，他們的自我要求可能會有差異。因此，研究者建議未來學界針對文憑級別的學生，主要研究他們的臨場演奏焦慮，在演出結束後立即派發問卷，方便受訪者立即回憶並進行填寫，提升數據的準確性。另外，演奏焦慮的測量是要使用標準化的測量工具，因此，本研究參考了 SCL90 焦慮測試量表的設計，主要讓受訪者以回憶追溯演出時的焦慮症狀，但在準備期與臨場演奏所面對的焦慮程度亦可能不相同。Kokotsaki & Davidson（2003）指出演出時序對演奏焦慮影響非常大，例如：演出時間愈近，焦慮會

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

愈明顯，心跳亦會明顯地加快。因此，本研究建議往後的研究可在幾個時段進行調查，包括：一般日子、演出前一天、演出前一小時、演出時，以對比不同演出時序的演奏焦慮程度。

此外，Kenny, Davis & Oates （2004）認為演奏焦慮與完美主義有著密切的關係，要有效解決演奏焦慮主要有四個因素：充分準備；自我認知；心理放鬆；及生理放鬆。

在充分準備方面，就如張育瑗（2013）指出，每人都需要嘗試找出個人克服緊張的方式，而比較容易焦慮的人，最好在演出前能有更多的機會演練，有助減少慌亂的情形。本研究建議演奏者需嘗試：（1）作心理自我提示，集中注意力做好音樂演奏，不想其他事情；（2）作好深呼吸；（3）把自我預備最好的給予觀眾，好好地享受演出的過程；（4）演出前作好熱身工作，讓身體與樂器投入狀況；（5）做好準備，演出前有充足的練習。

在自我認知方面，本研究使用了標準化的量表，讓演奏者了解自己的演奏焦慮情況。本研究建議可以從教育著手，讓音樂學生學習定期記錄個人的演奏經驗，並填寫演奏焦慮量表，進行自我檢視和比對，同時配合音樂教師及心理學家的指導，學習自我調適。

在心理放鬆方面，本研究亦發現演奏焦慮並不是與增加演出經驗成反比地減少，反而是隨著演出經驗而增加，這相信是演奏者隨演出經驗的增加而提升自我要求。如 Mauk（2012）所說演奏焦慮的原因可能有很多，但最常見的原因是對失敗的恐懼。這是由於

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

所有演奏者都在表演時盡力而為，希望從中得到觀眾的肯定。因此，懂得在演奏前和過程中調整心理是最重要的解決方法，當演奏者已經練習好，便不要懷疑自己的能力，反之需要保持精神上集中，並告訴自己：「你已經準備好了，專心投入音樂便足夠。」此外，Mcgrath（2012）亦提出演奏焦慮的來源部分來自演奏者不斷想像演出時會出現的最壞狀況。因此，他建議在演出前多想想最好的演出情景，可紓緩心理壓力。然而，容易緊張的演奏者或許較難做到。台北醫學大學附設醫院臨床心理師黃意霖指出，轉移注意力是一個很有效降低焦慮的方法（麥立心，2004）。所以，研究者建議演奏者嘗試用其他想法替換消極的想法，關鍵是不讓消極的想法和恐懼主宰演奏者的注意力。其他的想法可以是看一些讓演奏者覺得輕鬆的東西，如：花朵、相片、顏色、氣味或聲音。

在生理放鬆方面，本研究發現銅管樂、木管樂較其他樂器類別出現的演奏焦慮症狀更重，特別是容易呼吸急促。安若韋（2013）曾指出，深呼吸能有效地控制神經系統，非常有助穩定情緒。因此，建議演奏者（特別是管樂的演奏者）在演出前至少五分鐘，靜靜坐下，放鬆並深呼吸。讓身體陷入緩慢而充滿呼吸的模式，並嘗試於演出開始前的幾分鐘內保持這種呼吸模式，緩和緊張的情緒。這亦可以有效減低心跳加速及腹瀉的症狀。

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

6. 總結

總括而言，演奏焦慮是大部分音樂演奏家及從事音樂工作者必定會經歷的，亦很大機會於日後演出時繼續出現，因此需要研究它如何影響演出者，才可設計相應解決方案。上述的研究題目及方法，是參考過往其他國外研究，選擇了一些較少研究的項目，例如：不同演出性質對演奏者受到焦慮影響的程度或內容，或是一些曾有不同結論的題目，包括：音樂家或學生演奏的樂器類別與焦慮程度的關係；及演奏經驗與焦慮的關係。

當進一步了解各項目與前研究的差異，有相同的結論時，能更確定研究結果的客觀性及可參考價值，於探索解決方法時更具參考性。對於與前研究有相異的結果時，更需要再作分析，以便日後再作探研。事實上，本研究都是為著進一步引證前者的結果，更重要的是再進一步的延伸研究，相信是次研究定能達至上述目的，能助學術界為音樂家找出處理演奏焦慮上更有效的對策。

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

參考資料

安若韋（2013）：解構音樂演奏家的緊張。【台中市青年高級中學藝術類】。取自：http://www.shs.edu.tw/works/essay/2013/11/2013111611203099.pdf

麥立心（2004）：焦慮日記，根除壓力。Cheers 快樂工作人雜誌，47，取自：http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5050494

張育瑗（2013）：與演奏焦慮共舞。美育雙月刊，192，90-95。

黃淑珺（2005）：音樂系學生之演奏焦慮。南大學報，39（1），107-134。

Brotons, M. (1994). Effects of performing conditions on Music Performance Anxiety and performance quality. *Journal of Music Therapy*, 31(1), 63-81.

Danuser, B., Gomez, P., Studer, R., Hildebrandt, H. & Arial, M. (2011). Stage Fright: Its experience as a problem and coping with it. *International Archives of Occupational & Environmental Health. Academic Search Premier*, 84 (7), 761-771.

Derogatis, L.R., Rickels, K. & Rock, A. F. (1976). The SCL-90 and the MMPI: A step in the validation of a new self-report scale. *British Journal of Psychiatry 128*, 280-289.

Hamann, D. L. (1982). An assessment of anxiety in instrumental and vocal performances. *Journal of Research in Music Education*, 30(2), 77-90.

Kenny, D.T. (2006). Music Performance Anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context*, 31, 51-64.

Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford UP.

Kenny, D. T., Davis, P. J. & Oates, J. (2004). Music Performance Anxiety and Occupational Stress amongst Opera Chorus Artists and their Relationship with State and Trait Anxiety and Perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 757–777.

Kokotsaki, D., & Davidson, J. W. (2003). Investigating musical performance anxiety among music college singing students: A quantitative analysis. *Music Education Research*,

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

5(1), 45-59.

Lockwood, A. H. (1989). Medical Problems of Musicians. *New England Journal of Medicine*, 320, 221–227.

Manning, A. L. (2013). *Instrument-Specific Music Performance Anxiety.* Thesis, University of Southern Mississippi, Hattiesburg.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L,. & Smith, D. (1990). The development of the competitive state anxiety inventory. In R. Martens., R.S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-90). Champaign, IL: Human Kinetics.

Mauk, S. (2012). Performance Anxiety: Resolving the Conflicts. *Ithaca College.* Retrieved 5th May, 2017 from http://faculty.ithaca.edu/mauk/docs/performanceanxiety.pdf

McGrath, C. E. (2012). *Music performance anxiety therapies: A review of the literature* [doctoral dissertation]. Retrieved from https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/31063/McGrath_Casey.pdf?sequence=1

McPherson, G.E. & Schubert, E. (2004). Measuring performance enhancement in music. In A. Williamon (Ed.), *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance* (pp.61-82). Oxford: Oxford University Press.

Plaut, E.A. (1998). Psychotherapy of performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 3, 113-118.

Reubart, D. (1985). *Anxiety and Musical Performance: On Playing the Piano from Memory*. New York: Da Capo.

Ryan, C. & Andrews, N. (2009). An Investigation into the Choral Singer's Experience of Music Performance Anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 57(2), 257-268.

Tobacyk, J. J., & Downs, A. (1986). Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 779-782.

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Wilson, G. D. (1997). Performance anxiety. In D. J. Hargreaves & A. C. North (Eds.), *The Social Psychology of Music* (pp. 229–245). Oxford: Oxford University Press.

Wolfe, M.L. (1989). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 4(1), 49-56.

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

附錄

附錄（一）：演奏焦慮 - 問卷調查

演奏焦慮 - 問卷調查

（一）個人資料

1) 性別

☐ 男　　☐ 女

2) 職業

☐ 從事音樂工作者　　☐ 曾經或現在修讀音樂系的學生

3) 玩的樂器類型

☐ 銅管樂　☐ 木管樂　☐ 弦樂　☐ 鼓擊樂　☐ 鍵盤樂　☐ 聲樂

4) 兩年內的表演次數

☐ 10-15　☐ 15-20　☐ 25-30　☐ 30-35　☐ 35 次或以上

（二）有關演出的過程引起演奏焦慮的調查

5) 在哪種場地演出會令你最緊張？（可選一項）

☐ 演奏廳　　☐ 戶外　　☐ 考試室

☐ 學校演講廳　　☐ 課室　　☐ 其他：_____

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

6) 當你演出時，台下有多少觀眾在場會令你最緊張？ （可選一項）

☐ 沒有（如：錄影演奏…） ☐ 1-10 人 ☐ 11-20 人 ☐ 21-50 人

☐ 51-100 人 ☐ 101-500 人 ☐ 500 人或以上

7) 你和哪種音樂地位的合奏者同台演出會令你最緊張？ （可選一項）

☐ 外國知名音樂家 ☐ 音樂老師 ☐ 同學

☐ 本地音樂家 ☐ 業餘演奏者 ☐ 其他：_____

8.1) 哪種演出性質會令你最緊張？ （可選一項）

☐ 音樂會 ☐ 大師班 ☐ 預演 ☐ 考試

☐ 比賽 ☐ 課堂上演出 ☐ 其他：_____

8.2) 為什麼這種演出性質會令你最緊張？

_____

9.1) 當你演出時，台下有哪種社會地位的觀眾在場會令你最緊張？ （可選一項）

☐ 政府官員 ☐ 老師 ☐ 專業人仕 （如：醫生、律師…）

☐ 學生 ☐ 音樂專業人仕（如：音樂家、音樂老師） ☐ 其他：_____

9.2) 為什麼有這種社會地位的觀眾在場會令你最緊張？

_____

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

（三）<u>演奏焦慮的症狀調查</u>

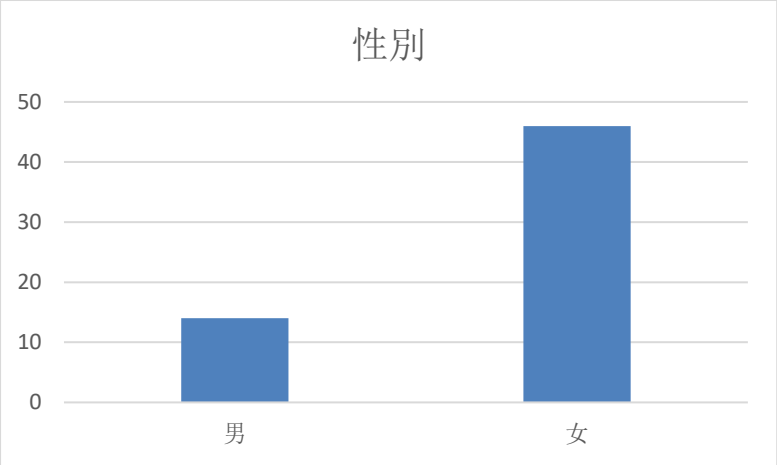
以下有 20 條測驗項目，列出了有些人演奏之前及過程可能會有的症狀，請仔細地閱讀每一條，然後根據您的實際感覺，選擇適合的答案。（1 為從未出現過，5 為總是出現）

	1	2	3	4	5
心跳加速	□	□	□	□	□
手指麻木	□	□	□	□	□
口乾	□	□	□	□	□
腹瀉	□	□	□	□	□
頭痛	□	□	□	□	□
眩暈、頭昏或昏倒	□	□	□	□	□
忘記性大、感覺腦袋變空了	□	□	□	□	□
容易煩惱和激動	□	□	□	□	□
發抖	□	□	□	□	□
胃口不好、噁心或胃部不舒服	□	□	□	□	□
感到擔憂、難以完成任務	□	□	□	□	□
感到害怕、緊張	□	□	□	□	□
肌肉酸痛	□	□	□	□	□
難以入睡、睡得不穩不深	□	□	□	□	□
呼吸急促	□	□	□	□	□
身體發麻或刺痛	□	□	□	□	□
喉嚨有梗塞感	□	□	□	□	□
不能集中注意力	□	□	□	□	□
感到身體的某一部分較弱無力	□	□	□	□	□
感到坐立不安、心神不寧	□	□	□	□	□

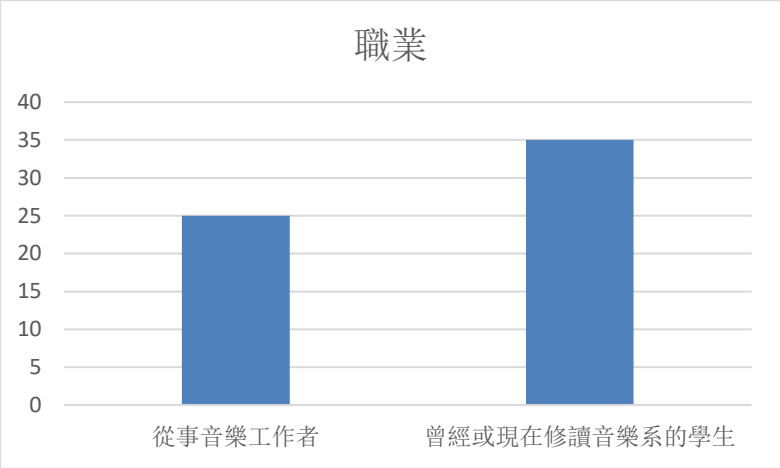
The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

附錄（二）：演奏焦慮 - 問卷調查結果

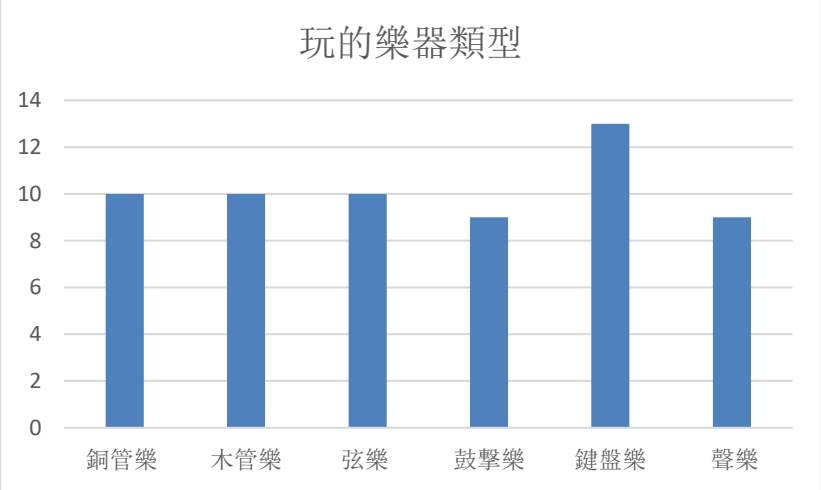
1)



2)

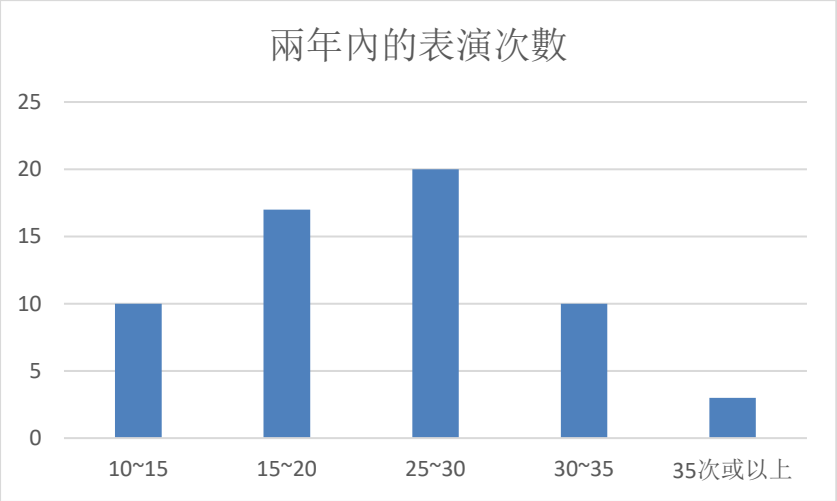


3)

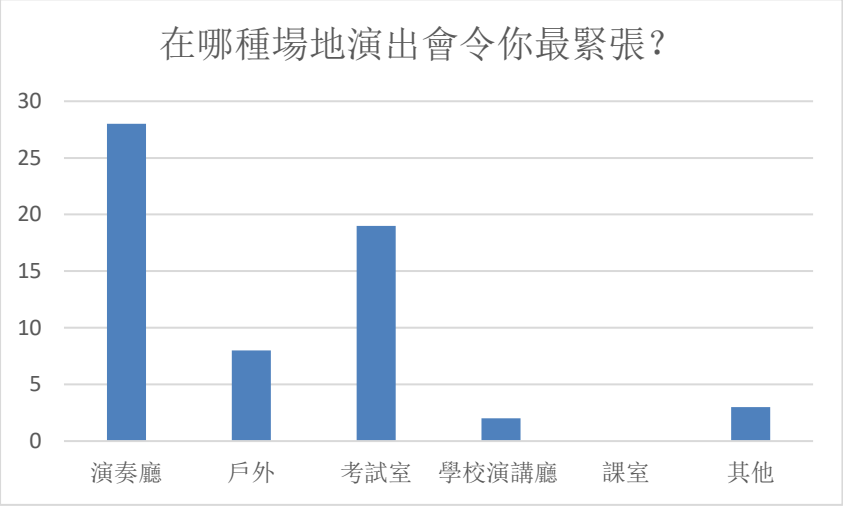


The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

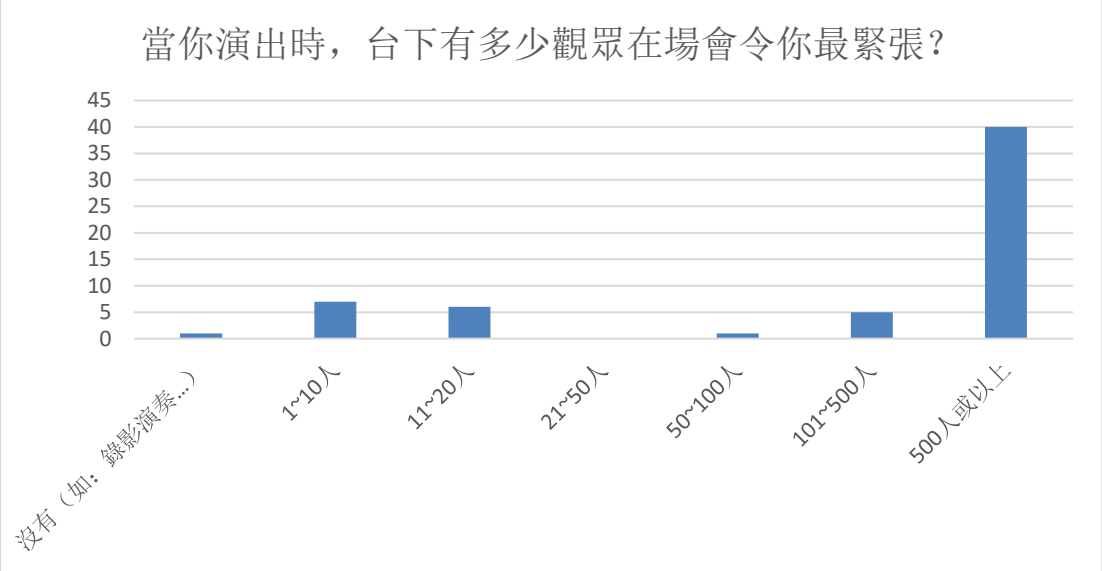
4)



5)

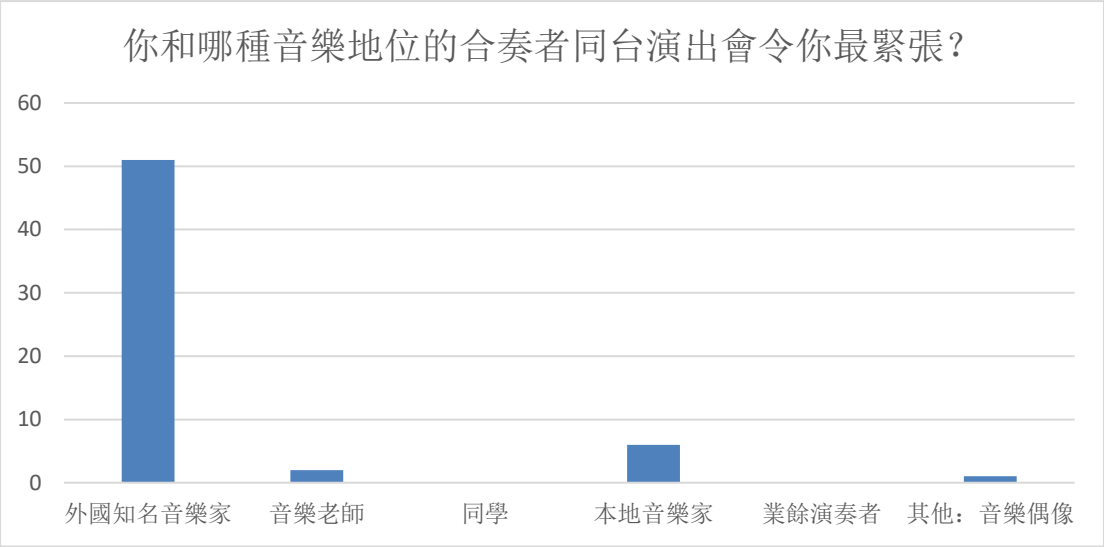


6)

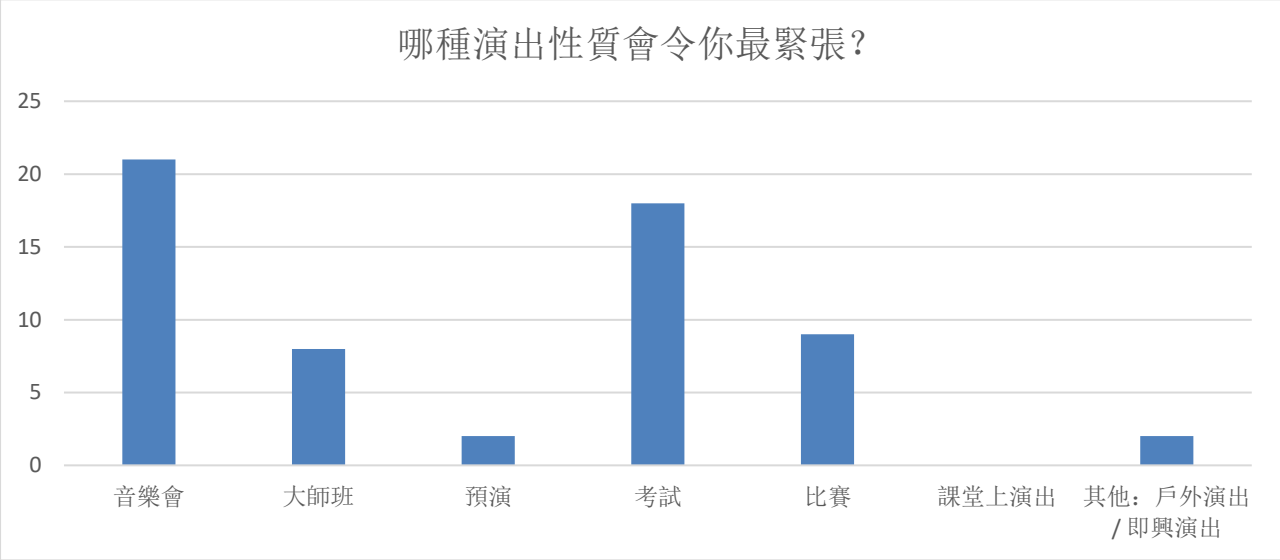


The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

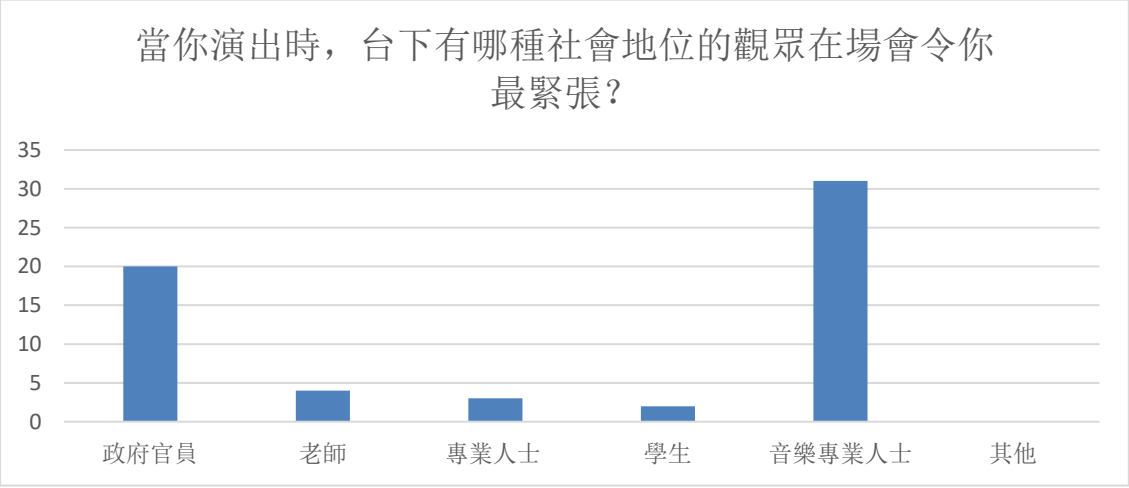
7)



8)



9)



The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

（三）<u>演奏焦慮的症狀調查</u>

以下有 20 條測驗項目，列出了有些人演奏之前及過程可能會有的症狀，請仔細地閱讀每一條，然後根據您的實際感覺，選擇適合的答案。（1 為從未出現過，5 為總是出現）

	1	2	3	4	5
心跳加速	8	8	11	25	8
手指麻木	12	35	8	3	2
口乾	10	24	16	6	4
腹瀉	11	12	12	17	8
頭痛	13	32	9	3	3
眩暈、頭昏或昏倒	34	22	2	1	1
忘記性大、感覺腦袋變空了	12	13	18	10	7
容易煩惱和激動	7	22	20	8	3
發抖	28	21	6	3	2
胃口不好、噁心或胃部不舒服	15	20	17	5	3
感到擔憂、難以完成任務	11	15	20	10	4
感到害怕、緊張	5	5	16	19	15
肌肉酸痛	20	13	17	7	3
難以入睡、睡得不穩不深	20	22	12	4	2
呼吸急促	11	11	20	10	8
身體發麻或刺痛	28	20	7	2	3
喉嚨有梗塞感	26	19	7	4	4
不能集中注意力	9	11	12	17	11
感到身體的某一部分較弱無力	27	22	8	2	1
感到坐立不安、心神不寧	17	13	20	7	3

The Education University of Hong Kong Library
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.