

# 舞者完美主義與舞蹈表演前後 狀態性焦慮關係之研究

鍾孟玲

## 摘要

本研究的主要目的有三：（一）探討舞者在舞蹈表演前一小時及表演後一小時狀態性焦慮的變化。（二）探討舞蹈表演前一小時及表演後一小時狀態性焦慮，舞者完美主義和舞蹈表演狀態性焦慮的相關情形。（三）探討舞者的完美主義對舞蹈表演前後一小時狀態性焦慮的預測情形。本研究以五所台灣地區大專院校舞蹈科、系學生 243 名為研究對象。第一階段在舞蹈表演前一個月施測多層面完美主義量表（Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990）。第二階段利用事後回溯法以情境焦慮量表（鍾思嘉、龍長風，民 73），在舞蹈表演後一天，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。經以描述性統計分析、成對樣本  $t$  檢定、積差相關分析和多元逐步迴歸分析後發現：舞者的表演前一小時狀態性焦慮和表演後一小時狀態性焦慮有顯著的差異，且表演前的狀態性焦慮較高；而積差相關則發現完美主義分量表中（父母責難、在乎錯誤、懷疑行動）和表演前一小時狀態性焦慮成正相關；完美主義分量表中（父母責難、父母期望、在乎錯誤、懷疑行動）和表演後一小時狀態性焦慮成正相關。在預測方面，完美主義分量表中的父母責難能預測表演前焦慮；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。本研究建議未來研究者可結合相關的心理構念開發舞蹈心理學的研究，除了檢驗完美主義社會認知理論之外，對於其他社會心理（如自我呈現、社會期望、自我效能）的因素，亦可深入進行研究。

關鍵字：完美主義、舞者、舞蹈、狀態性焦慮、表演焦慮

## 壹、緒論

### 一、問題背景

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）產生狀態性焦慮，而狀態性焦慮的高低則因個人某些人格特質而有所不同（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、體溫上升等等，可能使他（她）展現羚羊般輕巧的跳躍能力，和快速、精準、俐落的旋轉。但是，過度的覺醒（over aroused）也可能使舞者動作僵硬、呆板；雖然很用力地跳，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，在台上的表現總是感覺心有餘而力不足，造成表演的失常（盧俊宏，民 89）。

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）。

雖然舞者的焦慮心理和身體表現之間有很密切的關係，但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），本研究懷疑是否同樣地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正確、最高理想和沒有瑕疵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，這些要求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, 1994）。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、組織等等 (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990)；因此有研究者（盧俊宏，民 89）把完美主義界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。

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

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。例如 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。而另幾位研究者，Mor 等人 (Mor, Day, Flett & Hewitt, 1995) 則針對專業表演者（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。而在運動心理學的完美主義研究中 Frost & Henderson (1991) 則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，完美主義的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。

綜合上述，可知個人完美主義和焦慮心理的確有相關存在。由於近代

完美主義最重要的研究者 Frost 等人(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表演焦慮的心理加以瞭解，以期舞蹈相關人員進一步瞭解有關舞蹈表演心理。特別是舞者的完美主義思想是否和舞蹈表演焦慮有很顯著的相關。

## 二、研究目的

依據上述的論點，本研究的主要目的如下：

- (一) 探討舞者在舞蹈表演前一小時及表演後一小時狀態性焦慮的變化。
- (二) 探討舞蹈表演前一小時及表演後一小時，舞者完美主義與舞蹈表演狀態性焦慮的相關情形。
- (三) 探討舞者的完美主義對舞蹈表演前後一小時狀態性焦慮的預測情形。

## 三、名詞解釋

### (一) 完美主義

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、黃瀅靜, 民 88) 得分高低判定受試者的完美主義傾向。本研究之完美主義定義乃為「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。」(盧俊宏, 民 89)。

### （二）舞蹈表演狀態性焦慮

舞蹈表演狀態性焦慮的界定乃指表演前一小時和後一小時的狀態性焦慮。

### （三）舞者

本研究舞者之定義為台灣大專院校各舞蹈科、系學生；研究結果推論，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。

## 貳、研究方法

### 一、 研究對象

本研究以五所台灣地區大專院校舞蹈科、系學生為研究對象。包括：

國立台灣體育學院、國立台灣藝術學院、國立藝術學院、私立中國文化大學、私立台南女子技術學院等舞蹈科、系學生共計 243 名，平均年齡 ( $M = 21.64$ ,  $SD = \pm 1.71$ )，平均舞蹈年齡 ( $M = 10$ ,  $SD = \pm 3.36$ )。

## 二、研究工具

本研究除設計一份基本資料記錄受試對象各項資料，共採用了兩種測量工具來收集資料，分別測量舞者完美主義和舞蹈表演狀態性焦慮，茲將此兩份量表陳述如下：

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

採用 Frost 等人 (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990) 所編制經盧俊宏等人（盧俊宏、曾慧桓、趙文其、黃溼靜，民 88）修訂之「多層面完美主義量表」，量表在測量六個心理結構：「個人標準」、「組織」、「父母責難」、「懷疑行動」、「在乎錯誤」、「父母期望」。評量時以 Liker 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。原有量表共 35 題，修訂後剩下 30 題，效度分析顯示具有良好的建構效度，六個向度累積解釋變異量為 57.00%；信度考驗六個向度 Cronbach  $\alpha$  值分別為 .81、.89、.76、.74、.85、.70，在可接受信度範圍之內。

(二) 情境焦慮量表 (state anxiety)：

採用 鍾思嘉、龍長風（民，73）根據 Spielberger (1970) 所編制的 State-Trait Anxiety Inventory 加以修訂而成「情境—特質焦慮量表」其中之一的「情境焦慮量表」作為舞者舞蹈表演狀態性焦慮的測量。本量表共 20 題，範圍最低 20 分，最高 80 分，內容包括正反兩面之敘述句。採用四點量表方式作答，受試者在表演完後一天以

回溯的方式，回想在表演前一小時及表演後一小時情境的感覺，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。得分愈高表示受試者的焦慮愈高。本量表之信度係以重測信度與內部一致性係數 (Cronbach  $\alpha$ ) 表示，重測信度為 .74，內部一致性係數為 .90。

### 三、研究程序

作者於表演前一個月先與各單位老師或排練指導聯繫後，即按指定時間前往指定地點。在未前往之前，作者交代各老師或排練指導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，接著進行完美主義的測驗。首先說明測驗性質、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和多層面完美主義量表。無意回答者則請其靜等一旁。至於舞蹈表演前狀態性焦慮的測驗，則在各單位舞蹈表演後一天，在教室中發下測驗量表請各舞者以回溯的方式，回想前一天舞蹈表演前一小時及表演後一小時的感受。

### 四、資料處理與統計分析

收集資料皆以 SPSS for Windows 8.0 統計軟體進行分析，統計顯著水準皆定為  $\alpha = .05$ 。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表演後一小時狀態性焦慮集中與分散情形。
- (二) 以成對樣本 t 檢定：考驗表演前一小時和後一小時，狀態性焦慮的差異。
- (三) 積差相關：分析完美主義各結構因素和表演前一小時和後一小時的

狀態性焦慮相關情形。

(四) 多元逐步迴歸分析：完美主義各結構因素在表演前一小時和表演後一小時狀態性焦慮的預測。

## 參、結果與討論

### 一、舞蹈表演前一小時及後一小時狀態性焦慮的變化

由表一發現舞者的表演前一小時狀態性焦慮和表演後一小時狀態性焦慮有顯著的差異，且表演前的狀態性焦慮較高。本研究支持倒V字形理論。

表一 受試者表演前及表演後狀態性焦慮變化表 (n=243)

	平均數	個數	標準差	平均數的標準誤 <i>t</i> 值
表演前狀態性焦慮	48.1687	243	10.3481	.6638 17.33**
表演後狀態性焦慮	34.1975	243	11.0787	.7107

\* $p < .05$

### 二、舞者的完美主義對舞蹈表演前一小時及後一小時狀態性焦慮的相關情形

由表二可發現完美主義（分量表中父母責難、在乎錯誤、懷疑行動）和表演前一小時狀態性焦慮成正相關；完美主義（分量表中父母責難、父母期望、在乎錯誤、懷疑行動）和表演後一小時狀態性焦慮成正相關。綜合上述結果，完美主義（分量表中父母責難、在乎錯誤、懷疑行動）三個因素均和表演前及表演後的狀態性焦慮具有顯著性的正相關。本研究和 Sinden (1999) 的研究所獲得結果一致，即神經質的完美主義和成就情境中的表演狀態性焦慮有重要的關聯；因此，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。

根據過去完美主義相關的文獻 (Frost & Henderson, 1991; Coen & Qgle, 1993; McAuley & Tammen, 1989; Hewitt & Flett, 1991)，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 (林俊德，民 87)，如完美主義的組織、個人標準越高則正向的情緒(positive affect)會越多(Frost et al., 1993)，而和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 (林俊德，民 87)。因此欲了解完美主義對舞者舞蹈表演狀態性焦慮的影響，可從正常完美主義（如組織、個人標準）和神經質完美主義（如在乎錯誤、懷疑行動、父母責難、父母期望）兩方面來討論，為可行之方向。

表二 完美主義問卷各分量表對舞蹈表演前一小時及後一小時狀態性焦慮的相關

		完美主義各因素			
		父母責難	父母期望	在乎錯誤	懷疑行動
表演前一小時 狀態性焦慮	Pearson	.186**		.152*	.161*
	相關	.260**	.127**	.284**	.129*

\*P<.05

### 三、舞者的完美主義對舞蹈表演前一小時及後一小時狀態性焦慮的預測情形

本研究分別以舞者表演前一小時及後一小時狀態性焦慮為效標變項，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狀態性焦慮，而「在乎錯誤」與「組織」能預測舞蹈表演後一小時的狀態性焦慮，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。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 等人 (Heimberg, Holt, Mattia & Neubauer, 1993) 與林俊德 (民 87) 的研究成果發現，完美主義對情緒有正面的影響。因此，欲探討舞者表演焦慮的影響因素，需要針對表演者的完美主義傾向加以重視。本研究結果值得未來研究者參考。

但是，無論是在表演前或表演後，完美主義對表演焦慮預測的累積可解釋變異量均不高，可見還有其他因素可能預測表演前及表演後的焦慮。經本研究嘗試以人口統計變項（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。而另一方面，在表演後「學校」、「有否獨舞」可預測表演後焦慮。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。

表三 完美主義問卷各分量表對舞蹈表演前一小時及後一小時狀態性焦慮之預測

狀態性焦慮	投入變項	相關係數	R <sup>2</sup>	調過後的 R 平方	R 平方 改變量	F 值	P 值
表演前 一小時	1. 父母責難	.186	.035	.031	.035	8.670	.004
表演後 一小時	1. 在乎錯誤	.284	.080	.077	.080	21.095	.000
	2. 組織	.338	.114	.107	.033	15.431	.003

\*P<.05

## 肆、結論與建議

### 一、結論

完美主義在最近幾年，已成為教育、運動、表演藝術心理學界，熱門的研究主題之一。（如盧俊宏，民 89；林俊德，民 87；Frost、Heimberg、Holt、Mattia & Neubauer，1993；Sinden，1999）。本研究發現舞者表演前一小時和表演後一小時狀態性焦慮有顯著的差異，且表演前的狀態性焦慮較高。而在完美主義和表演狀態性焦慮相關部分則發現，神經質的完美主義和表演狀態性焦慮有正相關存在。完美主義對焦慮正面影響方面，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。本研究大部分的結果支持了完美主義的基本原理，以及和成就情境中狀態性焦慮的關係聯結。透過完美主義認知評價過程的差異，可能影響舞者的舞蹈表演狀態性焦慮。

### 二、建議

(一) 舞蹈教師、舞蹈排練、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，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。

(二) 本研究針對大專院校舞蹈科系的學生，舞蹈專長項目、技巧水準、性別、年齡不同的舞者其完美主義對舞蹈表演狀態性焦慮的影響又是如何？建議未來研究者可考慮不同背景變項的舞者，作進一步的相關研究。

(二) 完美主義是一個很重要的社會心理，建議國內研究者可針對此項心理與舞者的行為、情緒和認知之關係進行探討，開拓在舞蹈表演或其他相關表演藝術情境中的研究。



## 參考文獻

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。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士學位論文。

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成果報告。

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 卷 2 期, 21-37 頁。

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 期, 43-51 頁。

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 輯, 27-36 頁。

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today, 14(6), 34-52.

Coen, S. P., & Qgles, 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.

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.

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, C. Lahart, C. M. & Rosenblate, R. (1990). The dimension of

- perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14(5), 449-468.
- 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.
- Hanna, J. L. (1988). Dance and Stress. New York : AMS Press, Inc.
- Hewitt, 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.
- Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. Comprehensive Psychiatry, 6, 94-103.
- 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.
- 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.
- 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.

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

Taylor, J., & Taylor, C. (1995). Psychology of dance.

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. Dissertation Abstracts International, A(Humanities and Social Sciences), 60(3-A), 0590.

