

人格特质影响音乐表演焦虑的实证研究

陈玉琨 郑茂平

西南大学音乐学院, 重庆

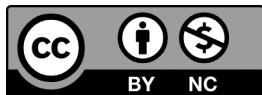
摘要 | 音乐表演焦虑是影响专业音乐表演者心理状态与表演质量的重要心理现象, 其个体差异机制尚未得到充分阐明。本研究基于大五人格理论, 引入“时间敏感/空间敏感”与“内在/外在”交叉的四维分析视角, 对308名专业音乐表演者进行问卷调查。结果表明, 神经质对表演焦虑具有显著促进作用, 尽责性表现出稳定的抑制效应, 而外倾性、开放性与宜人性等虽未表现出直接预测作用, 但可能通过间接路径影响。子维度分析揭示, 神经质中的自我意识与冲动性, 以及尽责性中的自律与条理性, 是影响表演焦虑的关键因素。基于时空观构建的四维分析框架表现出良好的解释效力, 为理解人格特质在不同类型表演焦虑中的作用方式提供了结构化路径。研究结果支持将音乐表演焦虑理解为多维心理结构, 并为基于人格特征的表演焦虑理解与干预提供理论依据。

关键词 | 音乐表演焦虑; 大五人格; 人格特质; 时间观

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 研究背景和现状

1.1 研究背景

音乐表演焦虑 (Music Performance Anxiety, MPA) 是广泛存在于专业音乐表演者群体中的典型心理现象, 其对表演者的心理状态、表演质量与艺术表现力均具有重要影响。作为音乐心理学领域的经典议题, MPA 的研究已形成较为系统的理论与实证积累, 但在多重心理与情境因素交互作用的背景下, 表演者在焦虑体验的表现形式与程度上仍呈现出显著的个体差异。因此, 从个体差异视角进一步深化对 MPA 的理解, 仍具有重要研究价值。

近年来, 人格特质逐渐成为解释音乐表演焦虑个体差异的重要变量。其中, 大五人格理论因其结构稳定性与跨文化适用性, 被广泛用于相关研究。既有研究普遍

发现, 神经质与 MPA 之间存在较为一致的正向关联, 而尽责性、外倾性等人格维度在不同研究中表现出一定程度的保护或缓冲作用 (Costa P T & McCrae R R, 1989; Spahn C et al., 2021)。但这些研究实证数据较少, 也未聚焦人格特质和表演焦虑及其更深度的划分。

在此背景下, 有必要结合具体表演情境, 对音乐表演焦虑的结构特征及其人格关联进行更为细致的分析。基于这一考虑, 本研究在既有研究框架之上, 引入时间与空间取向相结合的分析视角, 旨在更清晰地呈现人格特质在不同表演焦虑体验中的作用特征, 并为音乐教育与表演实践中理解和调适表演焦虑提供参考。

1.2 研究现状

现有关于音乐表演焦虑的研究主要集中于两个方面: 其一为理论模型的构建与验证, 其二为干预与调节

通讯作者: 郑茂平, 西南大学音乐学院教授, 研究方向: 音乐心理学、音乐教育心理学。

文章引用: 陈玉琨, 郑茂平. (2026). 人格特质影响音乐表演焦虑的实证研究. *中国心理学前沿*, 8(3), 260-267.

<https://doi.org/10.35534/pc.0803040>

机制的探索。

在理论建模层面，LeBlanc A (2021) 提出的多层次模型从个体特征、情境因素与主观感知等维度系统阐释了MPA的形成机制 (LeBlanc A, 2021)，Kenny D T (2022) 基于情绪病理学取向，将MPA进一步区分为不同亚型，强调其潜在的临床连续性 (Kenny D T, 2022)；此外，有学者将个体最佳功能区模型 (IZOF) 引入音乐表演情境，指出不同表演者存在差异化的焦虑最优区间 (Yao Z J & Li Y, 2024)。这些模型共同强调了MPA的多维性与个体差异属性 (Yao Z J & Li Y, 2024)。

在干预研究方面，既有研究主要集中于心理训练与教育支持路径。系统综述表明，认知行为疗法、正念训练与生物反馈技术在缓解表演焦虑方面具有一定效果，但其适用性和稳定性仍受个体差异影响 (Blair E & van der Sluis H, 2022)。进一步的实证研究指出，舞台暴露训练、情绪智力培养以及教师支持系统等因素，可在不同程度上缓解MPA，且其效果可能与人格特质、自我效能感及心理韧性等变量存在交互作用 (Sokoli E et al., 2023)。

相较于理论建模与干预研究，基于人格特质的实证研究数量仍相对有限。现有研究多集中于验证人格维度与MPA总体水平之间的相关关系，其中神经质被反

复证实为稳定的风险人格，而尽责性与外倾性在不同研究中呈现出一定程度的保护作用。国内研究相关实证成果更为稀缺，张惠芬 (2024) 虽对人格特质与音乐表演焦虑的相关性进行了初步探索，但尚未进一步揭示人格特质在不同焦虑结构或心理指向中的作用路径张惠芬 (2024)。

综上所述，现有研究虽已确认人格特质在音乐表演焦虑中的重要作用，但在焦虑结构的细分及人格作用机制的解释方面仍存在不足。本研究试图在既有研究基础上，通过引入人格特质的子维度以及表演焦虑的情境化分析视角，对人格特质与音乐表演焦虑之间的关系进行更为细致的实证探讨。

2 相关概念与理论基础

2.1 大五人格理论

大五人格理论 (Big Five Personality Model) 是当前人格心理学中最具共识性、应用最为广泛的结构模型之一，将个体人格差异可以概括为五个基本维度：神经质、外倾性、开放性、宜人性和尽责性，强调人格特质的相对稳定性及其在不同情境中的一致性，已在多种文化背景下得到验证，如表1所示。

表 1 大五人格理论维度

Table 1 Dimensions of the big five personality theory

神经质 (Neuroticism)	主要反映个体体验负性情绪与情绪不稳定性的倾向
外倾性 (Extraversion)	涉及社会性、活跃度与正性情绪体验
开放性 (Openness)	指向认知与审美层面的开放程度
宜人性 (Agreeableness)	体现人际互动中的合作性与亲社会取向
尽责性 (Conscientiousness)	与自我控制、目标导向和任务执行能力密切相关

大五人格通常通过自陈式问卷进行评估。国际上使用较为广泛的工具包括NEO人格量表系列 (如NEO-PI-R、NEO-FFI)、BFI (Big Five Inventory) 以及其简

化版本。这类量表通常不仅提供五个主维度得分，还进一步细分为若干子维度，从而能够更精细地刻画人格结构，如表2所示。

表 2 大五人格理论常用子维度划分

Table 2 Common subdimension division of the big five personality theory

神经质	焦虑	外倾性	热情	开放性	想象力	宜人性	信任	尽责性	能力感
	愤怒敌意		乐群性		审美感受		坦诚		条理性
	抑郁		自信		情感体验		利他		责任感
	自我意识		活跃度		尝新行为		顺从		成就动机
	冲动性		刺激追求		思辨倾向		谦逊		自律
	脆弱性		积极情绪		开放价值		同理心		审慎性

2.2 音乐表演焦虑

表演焦虑 (Performance Anxiety) 是指个体在公开表演或被评价情境中，因对表现结果、他人评价或自我暴露的担忧而产生的持续性紧张、恐惧及相关的生理与心

理反应。在音乐表演领域，表演焦虑通常被视为一种情境特异性的焦虑形式，既不同于一般性焦虑障碍，也不能简单等同于舞台紧张或短暂的应激反应。其核心特征包括认知层面的消极预期、自我关注与反刍，情绪层面

的紧张与恐惧,以及行为和生理层面的回避、失控感和躯体唤醒。

表演焦虑的测量同样以自陈式问卷为主,常用肯尼音乐表演焦虑量表(Kenny Music Performance Anxiety Inventory, K-MPAI)等。量表通常从多维角度刻画表演焦虑的结构,如认知评价、情绪反应、生理唤醒及行为倾向等。有研究进一步指出,表演焦虑不仅与焦虑水平本身相关,还涉及个体对时间压力、空间暴露以及内外注意焦点的敏感性差异。

2.3 表演焦虑分析的时空观框架

为更细致地分析表演情境中表演焦虑的心理指向差异,本研究在既有表演焦虑研究的基础上,引入“内在/外在”与“时间/空间”的交叉视角,对个体在表演过程中的焦虑体验进行概念性区分。该框架并非对现有表演焦虑定义或量表结构的替代,而是一种服务于分析与讨论的解释性划分方法,用以揭示表演焦虑在不同心理指向与情境条件下的表现差异。

2.3.1 内在维度与外在维度

音乐表演焦虑并非单一心理反应,而是由个体内部心理特质与外部表演情境共同作用而形成。既有研究普遍区分了以内在自我评价、能力信念与情绪调节为核心的内部因素,以及以观众、评价机制和演出环境为代表的表演情境因素(Kenny D T. 2011)。

在此基础上,本文将表演焦虑的心理指向概括为内在与外在两个分析维度。其中,内在维度主要指由个体自身心理—生理系统引发并维持的焦虑反应,包括生理

唤醒、内在情绪体验以及自我认知与控制感的变化,其关注重点在于个体对自身状态的觉察;外在维度则指由外部社会情境触发的焦虑反应,主要源于观众、评委及社会期望所带来的评价压力,其核心指向为他人对自身表现及结果的判断。

2.3.2 时间维度与空间维度

音乐体验本身是一种在时间进程中展开的心理活动,涉及个体对过程、结果与未来预期的持续加工。相关研究表明,音乐情绪与心理反应与时间中的期待结构密切相关(Huron D. 2006, Meyer L B. 1956)与此同时,音乐表演作为一种高度情境化的行为,其心理体验亦深受具体表演空间与社会环境的影响,演出场所、观众结构及舞台环境等空间因素,会对表演者的心理唤醒与焦虑水平产生显著影响。

基于上述研究,本文从分析角度引入时间与空间两个维度,用以区分表演焦虑在不同情境指向下的表现特征。其中,时间敏感性主要指个体在表演即将发生或进行过程中,对时间进程及结果尚未显现所产生的心理与生理反应;空间敏感性则指个体在具体表演空间情境中,对“被看见、被评价”等社会空间关系的感知程度,表现为对观众、舞台与外部注意线索的敏感反应。

2.3.3 MPA 分析的四维分析框架

如图1所示,该分析框架可被理解为对人格特质在表演情境中作用路径的一种情境化展开,有助于提升实证结果的结构可读性与解释一致性。

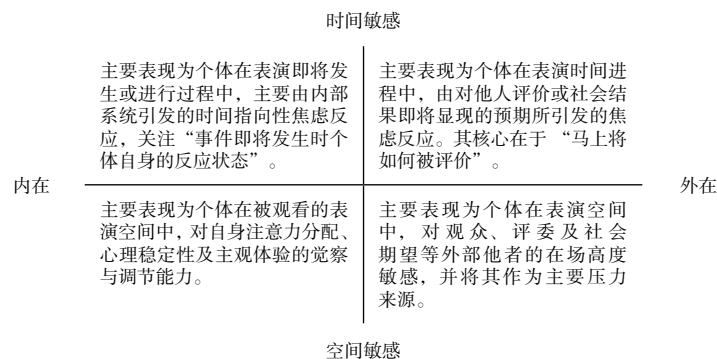


图1 音乐表演焦虑(MPA)时空观四维分析框架

Figure 1 Four-dimensional analytical framework of music performance anxiety (MPA) based on temporal-spatial perspective

3 研究方法

3.1 研究设计

本研究采用定量研究范式,基于横截面问卷调查方法,系统考察人格特质与音乐表演焦虑之间的关系。

研究以大五人格特质为核心自变量,以音乐表演焦虑水平及其不同类型为因变量,并将性别、表演类型、年龄及表演年限等人口统计学变量作为控制变量纳入分析框架。

研究旨在通过统计分析揭示不同人格特质在音乐表

演焦虑中的作用模式，并结合表演情境的时间与空间指向，对表演焦虑的结构特征进行进一步区分和解释。

3.2 研究对象

研究对象为来自全国多所专业音乐院校、综合性大学音乐学院、职业乐团及音乐培训机构的专业音乐表演者。样本选取采用方便抽样与分层抽样相结合的方式，并按照表演类型（声乐/器乐）进行分层，以提高样本的代表性。

本研究共回收有效问卷 326 份。经数据预处理后，最终纳入分析的有效样本为 308 份。其中，男性95人，女性213人；声乐表演者250人，器乐表演者58人。样本在性别、表演类型、年龄段及表演年限等方面均呈现出一定程度的个体差异。

3.3 研究工具

3.3.1 大五人格测量工具

人格特质采用基于大五人格理论的大五人格简式量表（NEO-FFI）中文版修订版本进行测量。量表共包含30个题项，涵盖30个人格特质的子维度。

量表采用5点李克特计分法（1 = 非常不同意，5 = 非常同意），并通过设置正向与反向题项交叉排列的方式，以降低反应定势和同意偏差的影响。

3.3.2 音乐表演焦虑测量工具

音乐表演焦虑的测量基于肯尼音乐表演焦虑量表（Kenny Music Performance Anxiety Inventory, K-MPAI）进行本土化修订，并结合表演情境特征进行题项筛选与结构调整，整理出10个题项，分别归属时空观架构形成四个子维度：内在时间敏感性、外在时间敏感性、内在空间敏感性和外在空间敏感性。上述子维度用于刻画表演情境中不同类型焦虑体验的指向差异，而非测量单一潜在特质的强度水平。

量表采用5点李克特计分法，题项同样设置正反向表述，以提升作答质量。

3.3.3 人口统计学信息问卷

人口统计学信息问卷由研究者自行编制，主要包括性别、年龄段、表演类型（声乐/器乐）及从事专业表演的年限等变量，用于描述样本特征及作为控制变量纳入后续统计分析。

3.4 数据采集与预处理

数据采集采用线上问卷方式进行，通过音乐院校师生群体、职业乐团工作群及音乐表演相关社群定向发放问卷链接，问卷作答过程独立且匿名。

3.4.1 计分与转换

对问卷中所有反向计分题项按照量表规则进行反向计分处理，确保题项计分方向一致。各人格维度及音乐表演焦虑总指数与子维度得分均通过对应题项的平均分计算获得。

为提升结果呈现的直观性，各维度得分进一步采用线性转换方式映射至0~10分区间。该转换不改变变量的分布形态及相关结构，仅用于结果展示与解释。

3.4.2 异常值处理

采用 Z-Score 方法对主要研究变量进行异常值检验，剔除 $|Z| \geq 2.5$ 的样本。经处理后，最终纳入统计分析的有效样本为308份。

3.5 数据分析方法

3.5.1 定量分析策略

数据分析采用SPSS统计软件进行，显著性水平设定为0.05。

首先对主要研究变量进行描述性统计分析，计算平均值、标准差、偏度和峰度等指标，以检验数据分布特征。然后针对性别与表演类型等二分类变量，采用独立样本 *t* 检验进行差异分析；针对年龄段与表演年限等多分类变量，采用单因素方差分析检验组间差异。采用 Pearson 积差相关分析，探讨大五人格各维度与音乐表演焦虑总指数及其子维度之间的相关关系。最后，采用多元线性回归分析检验大五人格主维度对音乐表演焦虑水平的预测效应，并通过方差膨胀因子（VIF）检验多重共线性问题。

3.5.2 定性分析基础

在开展定量统计分析之前，本研究基于人格心理学与音乐表演焦虑相关研究，从时间敏感性与空间敏感性两个基本维度出发，并进一步区分内在与外在指向，划分了音乐表演焦虑的四个情境子维度，并定性分析其与人格特质之间的关联模式。通过对子维度层面证据的综合考察，推断大五人格主维度在音乐表演焦虑中的整体关联方向与作用取向，如表3所示。

表 3 大五人格主维度与MPA水平的定性分析结果

Table 3 Qualitative analysis results of the main dimensions of the big five personality and MPA levels

特质	综合评估	时间敏感性		空间敏感性	
		内在	外在	内在	外在
神经质 (N)	中一强正相关	强正相关	中一强正相关	中等正相关	中等正相关
外倾性 (E)	弱一中负相关	弱一中负相关	负相关	弱负相关	负相关
开放性 (O)	弱一中负相关	弱一中负相关	弱相关	中等负相关	弱相关
宜人性 (A)	弱相关	弱相关	弱一中正相关	弱相关	中等正相关
尽责性 (C)	中等负相关	中等负相关	中等负相关	中等负相关	弱一中负相关

神经质以情绪不稳定、高威胁感知和对不确定性低耐受为核心特征，预期在各类表演焦虑维度中均呈现相对稳定的正向关联，尤以内在取向的时间敏感性最为突出。其焦虑体验主要源于对表演即将发生的预期性威胁评估以及自动化生理唤醒反应，在空间维度上，舞台情境与社会线索更多作为触发内部威胁系统的诱因，而非单纯的评价压力来源。

外倾性与尽责性整体上预期发挥缓冲或抑制作用，但作用路径存在差异。外倾性以社会接近动机和较高唤醒耐受度为特征，更可能降低以他人注视和社会评价为核心的外在空间敏感性，并弱化对负性结果即将发生的灾难化预期；其对内在维度的影响主要体现在对生理唤醒状态的耐受，而非直接减少焦虑体验。尽责性则通过增强计划性、自我控制与任务管理能力，降低不确定性感受，在时间与空间维度上均表现出相对稳定的抑制取向，其作用更多依赖于“准备充分—可控性提升”的认知缓冲机制。

开放性与宜人性的影响预期相对间接。开放性主要影响个体对表演体验的认知加工方式，在空间维度上可能通过促进沉浸体验而降低内在空间敏感性，在时间维度上则通过弱化“考核式”理解以减少预期性焦虑，其

与外在取向维度的关联预计不显著。宜人性以人际和谐与他人感受关注为核心，预期主要作用于以社会评价为中心的外在维度，其焦虑来源更多指向“让他人失望”的预期，而非表演失败本身。

4 研究结果

4.1 样本描述与数据处理

本研究共回收有效问卷326份，其中男性102人（31.3%），女性224人（68.7%）；声乐表演者266人（81.6%），器乐表演者60人（18.4%）。

4.2 描述性统计

各主要研究维度的差异系数较高，同时标准差整体处于相对接近的区间，说明不同人格维度及表演焦虑指数在样本中均具有可观的个体差异；从分布形态看，各变量的偏度均为轻度负偏，峰度值整体接近0，未呈现明显的尖峰或平顶特征，表明样本在各变量上的分布不存在显著偏离正态的情况。结合样本量规模，可以认为数据整体满足采用参数统计方法（如 Pearson 相关分析和线性回归分析）的前提条件，如表4所示。

表4 主要统计维度的描述性统计

Table 4 Descriptive statistics of the main statistical dimensions

变量	样本数	平均值 (M)	标准差 (SD)	偏度	峰度	变异系数 (CV)
神经质	308	4.284	1.474	-0.455	-0.326	0.344
外倾性	308	5.325	1.302	-0.189	-0.031	0.245
开放性	308	4.696	0.930	-0.245	-0.117	0.198
宜人性	308	5.879	1.100	-0.063	0.264	0.187
尽责性	308	5.680	1.250	-0.120	0.385	0.220
表演焦虑水平	308	5.300	1.527	-0.004	0.038	0.288

各人格维度与表演焦虑指数的分布特征具有较好的一致性，未观察到明显的地板效应或天花板效应，说明量表在本研究样本中具有较为充分的区分度。

4.3 差异分析

采用独立样本t检验对表演焦虑指数在性别和表演类型这两个二分类变量上进行差异分析，结果如表5所示。

表5 不同性别和表演类型的差异分析

Table 5 Difference analysis of different genders and performance types

	类别	样本量	平均值	标准差	t	p
性别	女性	213	5.485	1.587	3.222	0.001***
	男性	95	4.887	1.298		
表演类型	声乐	250	5.209	1.504	-2.193	0.029**
	器乐	58	5.694	1.577		

从表5的结果看，女性和器乐表演者的表演焦虑水平分别高于男性和声乐表演者，这与其他研究者的发现一致，但本研究得到的显著性指标要更高。

采用单因素方差分析对表演者年龄段和从事表演的年限进行差异分析，结果如表6所示。

表6 不同年龄段和表演年限的差异分析

Table 6 Difference analysis of different age groups and performance years

	类别	样本量	平均值	标准差	F	p
年龄段	20以内	104	5.899	1.295	17.818	0.000***
	21~30	101	5.359	1.395		
	30~40	57	5.075	1.684		
	40以上	46	4.098	1.353		
从事年限	3年以内	131	5.706	1.246	19.810	0.000***
	4~10年	90	5.494	1.567		
	10年以上	87	4.489	1.575		

表6的结果表明,随着年龄和表演年限的增长,表演焦虑水平呈显著的下降趋势,符合一般性的认知常识。

4.4 回归分析

4.4.1 大五人格主维度与MPA水平的多元线性回归分析

从回归模型的t值与显著性分布来看,人格维度对表演焦虑水平的影响呈现出差异化预测模式,由部分人格特质主导。所有自变量的VIF值均在1.029~1.418之间,显著低于常用阈值(5或10),说明各人格维度在模型中具有相对独立的解释空间,回归系数稳定,可进行实质性解释。上述结果显示,在控制大五人格其他维度的条件下,神经质对表演焦虑水平具有显著的正向预测作用,表演焦虑水平在很大程度上与情绪易感性、负性情绪反应倾向相关,而尽责性表现出较为显著的负向预测作用。外倾性呈现边缘显著趋势,开放性与宜人性未表现出显著预测效应,如表7所示。

表7 大五人格主维度对表演焦虑水平的影响

Table 7 The influence of the main dimensions of the big five personality on performance anxiety levels

	B	β	t	p	VIF
神经质	0.473	0.456	8.449	0.000***	1.298
外倾性	-0.115	-0.098	-1.923	0.055*	1.157
开放性	-0.122	-0.075	-1.549	0.122	1.029
宜人性	-0.02	-0.015	-0.273	0.785	1.28
尽责性	-0.144	-0.118	-2.09	0.037**	1.418

基于上述结论,进一步对神经质和尽责性的子维度展开回归分析。

4.4.2 神经质子维度与MPA水平的多元线性回归分析

自我意识在所有神经质子维度中对表演焦虑水平的预测效应最为显著,个体对自我暴露、被他人观察及自我评价的高度敏感性与表演焦虑存在密切关联。冲动性构成第二重要的预测因素,说明表演焦虑不仅与情绪唤醒相关,也与个体在压力情境下调节与抑制反应的能力有关。焦虑子维度具有独立预测作用,但弱于自我意识与冲动性,说明表演焦虑并非简单等同于一般性焦虑,如表8所示。

表8 神经质人格的6个子维度对表演焦虑水平的影响

Table 8 The influence of 6 subdimensions of neuroticism on performance anxiety levels

	B	β	t	p	VIF
焦虑	0.253	0.197	3.336	0.001***	1.728
愤怒敌意	0.007	0.005	0.109	0.913	1.073
抑郁	0.126	0.096	1.673	0.095*	1.622
自我意识	0.547	0.397	8.159	0.000***	1.171
冲动性	0.346	0.257	5.139	0.000***	1.231
脆弱性	-0.063	-0.043	-0.904	0.367	1.096

4.4.3 尽责性子维度与MPA水平的多元线性回归分析

自律在所有尽责性子维度中对表演焦虑水平表现出最显著的抑制作用,表演焦虑水平的个体差异与个体在压力情境中维持行为控制与情绪管理的能力密切相关。同时条理性与能力感也具有稳定的独立预测作用。说明尽责性对表演焦虑的影响,主要通过个体的自我管理、任务组织与执行控制能力实现,而非通过道德责任或成就取向本身,如表9所示。

表9 尽责性人格的6个子维度对表演焦虑水平的影响

Table 9 The influence of 6 subdimensions of conscientiousness on performance anxiety levels

	B	β	t	p	VIF
能力感	-0.247	0.1	-0.147	-2.479	0.014**
条理性	-0.213	0.071	-0.169	-3.01	0.003***
责任感	-0.032	0.095	-0.02	-0.34	0.734
成就动机	-0.09	0.081	-0.065	-1.104	0.271
自律	-0.301	0.083	-0.215	-3.631	0.000***
审慎性	-0.171	0.086	-0.121	-1.979	0.049**

4.5 主维度与MPA子维度的相关性分析

前序章节通过时间/空间敏感性和内在/外在的交叉维度来定性分析大五人格与表演焦虑水平的关联性,这里采用Pearson相关性分析来验证,如表10所示。

Table 10 Correlation between the big five personality and subdimensions of performance anxiety

	时间敏感		空间敏感	
	内在	外在	内在	外在
神经质	0.436 (0.000***)	0.485 (0.000***)	0.423 (0.000***)	0.412 (0.000***)
外倾性	-0.250 (0.000***)	-0.307 (0.000***)	-0.175 (0.002***)	-0.146 (0.010**)
开放性	-0.054 (0.349)	-0.102 (0.074*)	-0.030 (0.603)	-0.036 (0.529)
宜人性	-0.184 (0.001***)	-0.068 (0.234)	-0.264 (0.000***)	-0.182 (0.001***)
尽责性	-0.328 (0.000***)	-0.231 (0.000***)	-0.317 (0.000***)	-0.154 (0.007***)

注:***、**、*分别代表1%、5%、10%的显著性水平。

从表10可以看出,定量分析的结果大致与定性分析的结果近似,主要的差异点在于数据分析没有发现强相关性,无论是正向还是负向。这一结果表明,表演焦虑水平更可能表现为多因素共同作用下的渐进性关联,而非由单一变量主导的线性对应关系。

4.6 研究结论概述

基于对308名表演者问卷数据的分析,本研究从人格特质角度探讨了音乐表演焦虑的个体差异机制。结果表明,表演焦虑在性别、表演类型、年龄及表演经验等方面存在显著差异,其中女性、器乐表演者及经验较少者表现出更高的焦虑水平,呈现出明确的发展与经验效应。这一现象可能与情绪敏感性、技术可控性及情境熟悉度等因素相关。随着表演经验的积累,个体对表演情境的掌控感与应对能力逐步提升,从而在一定程度上缓解焦虑体验。

在人格预测层面,大五人格对表演焦虑的影响呈现差异化特征,其中神经质与尽责性构成核心作用维度。神经质表现出稳定的正向预测效应,主要体现在自我意识与冲动性等子维度上,提示表演焦虑与自我暴露敏感性、压力下的情绪—行为调节能力密切相关;尽责性则发挥显著的抑制作用,其影响主要通过自律、条理性与能力感等自我管理特质实现。

通过引入时空观的分析视角,本研究为理解人格特质在不同类型表演焦虑中的作用方式提供了新的解释路径。总体而言,表演焦虑受到人格特质的系统性影响,其中情绪敏感性与自我调节能力是关键心理机制。

本研究采用横截面问卷设计,相关结论仅反映统计意义上的关联模式,并不构成因果推断,其具体作用路径仍有待后续纵向或实验研究进一步验证。

5 讨论

5.1 人格特质对音乐表演焦虑的核心作用机制

在人格预测层面,研究结果表明,大五人格并非整体性地影响音乐表演焦虑,而是呈现出以神经质与尽责性为核心的差异化作用模式。神经质作为最主要的风险人格,其影响可能源于个体对威胁线索的高度敏感性以及对不确定情境的低耐受度,使其在表演情境中更易出现过度唤醒与负性预期。尽责性则表现为稳定的保护因子,其作用机制可能通过增强计划性、自我控制与任务管理能力,降低表演情境中的不确定性体验。

外倾性、开放性与宜人性等未表现出直接预测作用,可能这些人格特质更可能通过影响个体的认知评价方式、情绪调节策略或社会支持感知等间接路径发挥作用,其具体机制有待后续研究进一步检验。

5.2 人格子维度与自我调节路径

对子维度的分析进一步揭示了人格特质影响音乐表

演焦虑的具体心理路径。在神经质维度中,自我意识与冲动性发挥了关键作用,提示表演焦虑的核心并非广泛的负性情绪,而是个体在自我暴露情境中对内部状态的高度敏感性以及压力下调节能力的不足。在尽责性维度中,自律、条理性与能力感表现出显著的缓冲效应,表明通过提升行为控制与任务组织能力,可以有效降低表演焦虑水平。

从整体机制看,神经质与尽责性可被统一理解为个体自我调节系统差异的体现:前者主要反映情绪唤醒与威胁感知系统的敏感性,后者则体现行为控制与情境管理能力。二者从不同路径共同影响表演情境中的心理稳定性。

5.3 MPA 时空观四维框架有效性

基于时空观构建的四维分析框架在实证结果中表现出良好的解释效力。相较于将音乐表演焦虑视为单一连续变量的处理方式,该视角有助于区分不同指向的焦虑体验,从而更清晰地呈现人格特质在不同表演情境中的作用特征。因此,时空观四维框架能够在不增加模型复杂度的前提下,对MPA进行更为细粒度的刻画,为后续研究中对焦虑类型的区分提供了稳定而有效的分析视角。

6 研究局限与展望

本研究仍存在若干局限。首先,样本结构存在一定偏倚,女性与声乐表演者比例偏高,器乐表演者样本量相对不足,可能影响结果在不同性别及表演类型中的推广性。其次,研究采用横截面设计,难以验证人格特质与MPA之间的因果关系,也无法揭示其动态变化过程。再次,研究未纳入潜在中介与调节变量,如自我效能感、应对策略、社会支持及表演情境重要性等,限制了对作用机制的深入解释。最后,量表虽完成本土化修订并通过信效度检验,但尚未在不同地区或不同层级表演者样本中进行交叉验证,其稳定性仍需进一步确认。

未来研究可从以下方面拓展:其一,通过扩大样本规模并优化样本结构,纳入不同地区、不同表演层级及更多器乐类型的表演者,以提升结论的普适性;其二,采用纵向追踪设计,系统考察人格特质、表演经验与MPA的动态关系,明确其因果路径;其三,结合生理指标与行为数据,构建多模态测量体系,以提高MPA评估的客观性;其四,基于本研究识别的关键人格特征,开发并验证针对性干预方案,推动MPA研究向实践转化。

参考文献

- [1] Costa P T & McCrae R R. (1989). *NEO PI/FFI manual supplement for use with the NEO Personality Inventory and the NEO Five-Factor Inventory*. Psychological Assessment Resources.

- [2] Spahn C, Krampe F & Nusseck M. (2021). Live music performance: The relationship between flow and music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*, 12, 689432.
- [3] LeBlanc A. (2021). A theory of music performance anxiety. *Visions of Research in Music Education*, 16(5), Article 34.
- [4] Kenny D T. (2022). Typologies of music performance anxiety: A clinical perspective. *Journal of Music Therapy*, 59(3), 289–312.
- [5] Yao Z J & Li Y. (2024). Preliminary assessment of individual zone of optimal functioning model applied to music performance anxiety in college piano majors. *Journal of Music Therapy*, 61(1), 32–56.
- [6] Blair E & van der Sluis H. (2022). Music performance anxiety and higher education teaching: A systematic literature review. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 19(2), 1–18.
- [7] Sokoli E, Hildebrandt H & Gomez P. (2023). Classical music students' pre-performance anxiety, catastrophizing, and bodily complaints vary by age, gender, and instrument and predict self-rated performance quality. *Frontiers in Psychology*, 14, 1123456.
- [8] 张惠芬. (2024). 音乐表演焦虑的影响因素研究. *中国音乐学*, 32(2), 112–118.
- [9] Kenny D T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- [10] Huron D. (2006). *Sweet anticipation: Music and the psychology of expectation*. MIT Press.
- [11] Meyer L B. (1956). *Emotion and meaning in music*. University of Chicago Press.

Empirical Study on the Influence of Personality Traits on Music Performance Anxiety

Chen Yukun Zheng Maoping

School of Music, Southwest University, Chongqing

Abstract: Music performance anxiety is a significant psychological phenomenon affecting the mental state and performance quality of professional musicians, yet the mechanism underlying its individual differences remains insufficiently elucidated. Based on the Big Five personality theory, this study introduced a four-dimensional analytical framework crossing “temporal sensitivity/spatial sensitivity” with “internal/external” and conducted a questionnaire survey of 308 professional music performers. Results indicated that neuroticism significantly promoted performance anxiety, while conscientiousness exhibited a stable inhibitory effect. Extraversion, openness, and agreeableness showed no direct predictive effects but may influence anxiety through indirect pathways. Sub-dimension analysis revealed that self-consciousness and impulsiveness in neuroticism, as well as self-discipline and orderliness in conscientiousness, are key factors affecting performance anxiety. The four-dimensional analytical framework based on the temporal-spatial perspective demonstrated strong explanatory power, providing a structured pathway for understanding how personality traits operate in different types of performance anxiety. The findings support understanding music performance anxiety as a multidimensional psychological construct and provide theoretical basis for personality-based understanding and intervention of performance anxiety.

Key words: Music performance anxiety; Big five personality; Personality; Spatiotemporal perspective