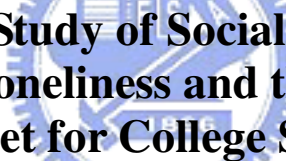


國立交通大學教育研究所

碩士論文

大學生社交焦慮傾向、反芻思考、寂寞感及網路使用時間之相關研究

The Correlative Study of Social Anxiety Tendency,
Rumination, Loneliness and the Time of Using
Internet for College Students



研究生：郭娉如

指導教授：方紫薇 博士

中華民國九十七年六月

大學生社交焦慮傾向、反芻思考、寂寞感及網路使用時間
之相關研究

The Correlative Study of Social Anxiety Tendency,
Rumination, Loneliness and the Time of Using
Internet for College Students

研究生：郭娉如

Student：Pin-Ju Kuo

指導教授：方紫薇

Advisor：Tzu-Wei Fang



Submitted to Institute of Education
College of Humanities and Social Sciences
National Chiao Tung University
in partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of
Master
in
Education
June 2007

Hsinchu, Taiwan, Republic of China

中華民國九十七年六月

大學生社交焦慮傾向、反芻思考、寂寞感及 網路使用時間之相關研究

摘 要

本研究的目的是瞭解大學生社交焦慮傾向、反芻思考、寂寞感與網路使用時間的關聯性。本研究採用問卷調查法。以國內 611 名大學生為研究樣本，以「社交焦慮傾向量表」、「反芻思考量表」與「寂寞量表」為研究工具，將所蒐集的資料以單因子多變項變異數分析、積差相關、逐步迴歸分析和階層迴歸分析來進行考驗。

本研究的結論如下：1.大學生在「面對權威教師」和「與同儕互動」兩種情境中的自責反芻思考達顯著差異。2.高社交焦慮傾向之大學生，在反芻思考各分量表得分皆高於低社交焦慮傾向大學生。3.社交焦慮、反芻思考及寂寞感皆具有顯著相關。4.大學生社交焦慮傾向和自責反芻思考可有效預測寂寞感。5.大學生社交焦慮傾向和寂寞感可有效預測網路使用時間。6.寂寞感在大學生社交焦慮傾向與其網使用時間兩者間具有中介效果。最後，研究者並根據研究結果，提出相關之建議。

關鍵詞：社交焦慮傾向、反芻思考、寂寞感、網路使用時間

The Correlative Study of Social Anxiety Tendency, Rumination, Loneliness and the Time of Using Internet for College Students

Abstract

The purpose of the study was to investigate the relationship of social anxiety tendency, rumination, loneliness and the time of using Internet for college students. The measure tools used in this study include “Social Anxiety Tendency Questionnaire”, “Rumination Scale”, and “Loneliness Scale”. The questionnaires were administered to 611 college students in Taiwan. The results of survey were analyzed by one-way MANOVA, Pearson Product- Moment Correlation, Stepwise Multiple Regression Analysis and Hierarchical Regression Analysis.

The results of the study are as follows: 1. There are significant differences in self-blame rumination among those college students of different states. 2. There are significant differences in rumination between college students with high and low social anxiety tendency. 3. There are significant correlation in social anxiety tendency, rumination and loneliness. 4. The social anxiety tendency and rumination can effectively predict loneliness. 5. The social anxiety tendency and loneliness can effectively predict the time of using Internet. 6. The loneliness has mediation effects between social anxiety tendency and the time of using Internet.

Finally, the advanced discussions and further suggestions are addressed based on the result of this study.

Key words: social anxiety tendency, rumination, loneliness, time of using Internet

誌謝

猶記得當初考上交大教育研究所研所諮商組後，來到所上的迎新會，所長問了我一句：「你是學環工的，不是要念科教組嗎？是不是跑錯組了？」，我笑笑的回答說：「學諮商也是相關科系，我要做心靈環保啊。」，就這樣…開啟了我在交大成長、蛻變的一段旅程。

回想這段研究所的求學過程，要感謝的人實在太多了，最先要感謝的是一直陪著我的指導教授-方紫薇教授，紫薇老師讓我從對論文一無所知，一步步的帶領我尋找研究主題、蒐集文獻、衍生架構、編製問卷到最後的統計和討論，她花了很多的心思指導我完成論文。在求學過程中，老師更是不時的關切我的生活，給予我很大的支持，也讓我體認到如何以真誠、包容的心去面對和陪伴個案以及身旁的人，真的很感謝老師如此的關心我照顧我，也謝謝您帶領我一步步的成長。

其次要感謝兩位辛苦的口試委員：文秀老師和鶯珠老師，謝謝你們細心修改我的論文，也在口試時給我很多寶貴的意見，提供我多角度的思考方向，讓我能以更寬廣的角度去思考我的論文，讓我的論文寫得越來越進步。也謝謝所上的珊如老師對我的關懷、不斷鼓舞我不要放棄，還有韶玲老師，謝謝您帶領我在諮商專業更進一步，也讓我感受到很多的溫暖關心。

這段期間，感謝我不斷被我騷擾的學姐們-feeling、怡君，你們總是對我很有耐心，一直為我打氣。謝謝在交大認識的好朋友們-怡仁、凡芮、凱婷、淑惠、婉鈴、伍佰、鴻原、蕙君、宣瑩、喆偉、郁惠，謝謝你們給我給我的幫忙與支持。還有在實習期間認識的佳雯學姐、素鈴姐、舒慧和易辰，一直對我的照顧和鼓勵。還有要謝謝一直以來讓我當拖油瓶的高中學姐-雅華，這段期間總是煩擾你，謝謝你對我的耐心和包容。

最後要謝謝我最愛的家人們，謝謝我的老爹和娘親，你們總是不給我壓力，謝謝你們這樣信任我，讓我自己去追尋我的夢想，也謝謝老妹和老弟樺、綺、慧和龍，總是在我身邊支持我，跟我講很多噁心話鼓勵我，給我最多的溫暖和體貼，我真的很愛很愛你們…

目錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
誌謝.....	III
目錄.....	IV
表目錄.....	VI
圖目錄.....	VI
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	6
第三節 研究問題.....	7
第四節 名詞釋義.....	7
第二章 文獻探討.....	9
第一節 社交焦慮.....	9
第二節 反芻思考.....	24
第三節 寂寞感.....	34
第四節 社交焦慮、寂寞感與網路使用之相關研究.....	39
第三章 研究方法.....	44
第一節 研究對象.....	44
第二節 研究工具.....	46
第三節 研究架構.....	55
第四節 研究假設.....	56
第五節 資料處理與分析.....	56
第六節 實施程序.....	57
第四章 研究結果與討論.....	59
第一節 不同量表之基本描述統計.....	59
第二節 大學生在不同情境中其反芻思考各分量表上的差異.....	61
第三節 高低社交焦慮傾向之大學生其反芻思考分量表上的差異.....	63
第四節 大學生之社交焦慮傾向、反芻思考及寂寞感之相關.....	65
第五節 大學生社交焦慮傾向與反芻思考對寂寞感之預測分析.....	68
第六節 大學生社交焦慮傾向、反芻思考與寂寞感對網路使用時間之預測分析.....	69

第七節 寂寞感在大學生社交焦慮傾向與其網路使用時間之作用	72
第八節 綜合討論.....	76
第五章 結論與建議.....	81
第一節 結論.....	81
第二節 研究限制與未來研究建議	82
參考文獻.....	87
壹、中文部份.....	87
貳、英文部份.....	89
附錄.....	95
附錄一 預試問卷.....	95
附錄二 正式問卷.....	100
附錄三 社交焦慮傾向量表之項目分析細項.....	105
附錄四 反芻思考量表之項目分析細項.....	108
附錄五 寂寞量表之項目分析細項	111
附錄六 寂寞量表授權同意書.....	113



表目錄

表 4- 1 各網路項目使用時間之描述統計摘要表	59
表 4- 2 各變項之描述統計摘要表	60
表 4- 3 不同情境中反芻思考各分量表上的差異摘要表	62
表 4- 4 不同社交焦慮傾向大學生在反芻思考各分量表上的差異摘要表	65
表 4- 5 社交焦慮傾向、反芻思考與寂寞感之相關摘要表	66
表 4- 6 所有變項對寂寞感量表之逐步多元迴歸分析摘要表	68
表 4- 7 所有變項對網路使用時間之逐步多元迴歸分析摘要表	71
表 4- 8 社交焦慮傾向預測網路使用時間分析摘要表	73
表 4- 9 寂寞感對網路使用時間中介效果分析摘要表	74
表 4- 10 寂寞感對網路使用時間調節效果分析摘要表	75
表 4- 11 研究結果摘要表	76
表 6- 1 社交焦慮傾向量表之項目分析摘要表	105
表 6- 2 反芻思考量表之項目分析摘要表	108
表 6- 3 寂寞量表之項目分析摘要表	111

圖目錄

圖 2- 1 社交情境歷程之模式	14
圖 2- 2 社交情境中，產生及維持焦慮之模式	17
圖 3- 1 研究架構圖	55
圖 4- 1 寂寞感的中介模式路徑圖	73

第一章 緒論

本章主要在闡述本研究之動機與目的，進而提出研究問題，並對本研究之相關名詞做界定。本章共分四節：第一節為研究動機；第二節為研究目的；第三節為研究問題；第四節為名詞釋義。

第一節 研究動機

「當同學邀請我參加聚會時，我浮現的第一個念頭就是我該如何拒絕。」

「我沒辦法跟別人一起用餐，在別人面前我會感到心跳加速、四肢僵硬。」

「明天要聯誼，我不知道該怎麼跟對方互動，他們一定會認為我是個又醜又無趣的傢伙，一定不會想跟我有進一步的聯絡。」

「我覺得我的報告糟透了，老師一定認為我是個不認真的學生，同學也一定在取笑我。」

「我想我不該來參加聚會的，別人一定發現我臉紅、發抖、說話結巴，我真想離開這裡。」

以上這些想法常常會浮現在某些社交焦慮者的腦海，他們對社交互動有著許多不合理的擔心或恐懼，然而人是群居的動物，每個人從一出生到老都需要不斷與他人接觸，在群體生活中必定會產生互動關係，也就是人際關係。在中國社會中，人際關係往往主宰個人生活與事業的重要力量，能夠有效維持與發展人際關係的人，獲得成功的機會往往也較大，尤其在人與人接觸頻繁的今日，個人的人際關係與社交網絡十分重要，除了會影響一個人的成功與否，也影響一個人的身心健康與生活品質。影響個人人際關係的因素很多，除了社交技巧，個人的社交焦慮被認為是影響個人社會行為和社會關係的重要關鍵之一（黃德祥，1988）。

相信大部分的人在眾人面前發表演講都會緊張，第一次約會都會焦慮不安，這是自然且正常的焦慮反應，我們都曾有在社交場合中感覺緊張、恐懼、不知所措的經驗，但當焦慮的感覺過於嚴重，甚至因為心裡的恐懼而逃避社交場合，就

很可能對生活有重大的影響。人都有與人互動、與人相處的需求，然而，到底是什麼導致人與人接觸時會產生過度焦慮的現象呢？

一般提到社交焦慮(social anxiety)或社交畏懼症(social phobia)，很多人會聯想到個性害羞或膽小，或認為是對自己沒信心才會感到焦慮，很多人因此而忽略它，然而，社交焦慮並非只是個性害羞，它的主要特徵之一就是對負向評價感到害怕。在社交情境中期待自己表現合宜卻感到無力，也過度期望給予他人良好的印象，而這樣的信念卻讓社交焦慮者在社交情境中表現不佳，產生災難化的結果，導致社交焦慮者對自己充滿不適當的認知與行為，甚至影響到生活的適應(Bögels & Mansell, 2004; Hirsch & Clark, 2004)。社交焦慮者因長期忍受社交接觸所造成的心理煎熬，或極力避免與人接觸，容易引發其他異常症狀，如恐慌性疾病、憂鬱症和其他焦慮症狀，有些社交焦慮者為了減輕或緩和沮喪情緒，可能會藉酒精或藥物來發洩，導致物質濫用的問題，因此社交焦慮對個人成長的影響以及所造成的困擾是不容忽視的。

我國大學生正值 18 到 22 歲的黃金歲月，根據 Erickson (1982) 的心理社會發展階段理論，這個階段的主要任務在於與他人建立良好的友誼關係、愛及伴侶關係，人們開始尋找並建立親密與承諾的關係，他認為友情及愛情的滿足使人產生親密感，反之則產生疏離感，進而影響其他生活層面的適應。大學也是大部分學生第一個離家在外的求學階段，大學的人際生態與國高中相差甚遠，人際相處的型態也從國高中的團體相處進入較自由、較主動的狀態，許多人在大學生活中有更多時間和機會認識不一樣的人，對於自己的人際網絡也更有自主性。但許多社交焦慮者在大學階段時，徵狀反而會突顯出來。主要是因為大學階段的學習不再是整天以學校生活為主，大學生有更多的自由讓他們選擇與人互動的方式，相對的，若對人際互動感到困難或沒把握的人，也更趨向選擇避免與人接觸，但他們內心其實還是渴望與人自在的互動，經常將自己陷在極度矛盾中，或以其他方法來逃避，如造成網路成癮或導致物質濫用的問題，這種逃避的因應常無法有效解決其與人互動之困擾，使他仍然處在痛苦的困境中。

Leary 與 Kowalski(1995)整合過去美國學者的研究發現約有 11%到 37%的美國大學生在與異性互動時會感到緊張，約有 20%以上的人對公開演說感到極度憂慮不安。國內何春慧(1999)曾翻譯 Leary(1983)所編製的「互動焦慮量表」(Interaction and Anxiousness Scales, IAS)，針對國內大學生進行社交焦慮的調查研究，發現我國大學生的社交焦慮程度接近中等程度，何春慧進一步將研究數據與國外研究作比較，發現我國大學生在 IAS 的平均數顯著高於美國大學生。國內過去以社交焦慮大學生為研究對象的，大多以進行輔導或治療策略為主，如安排自我肯定訓練或社交技巧與認知行為訓練，以瞭解大學生在訓練前後社交焦慮感的改變(吳錦釵，1984；楊麗英，1991；蔡順良，1984)。近年來，許多研究者開始針對社交焦慮進行系統分析(何春慧，1999；梁記雯，2005；劉瑞楨，1998)，企圖對社交焦慮的特質、成因或影響有更進一步的瞭解。在閱讀文獻後，研究者發現社交焦慮者在經驗社交情境後往往會有反芻思考的傾向，但反芻思考並沒有為他們降低焦慮感，卻帶來更不好的心理感受，因此期望可以透過研究，對社交焦慮者在社交事件後的反芻思考內容有更多瞭解。

社交焦慮認知理論(Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997)強調在面對社交情境或活動時，個體腦中會產生不適當的信念和思考歷程，使其內心會產生不合理的恐懼，且個體在社交事件後會不斷的去回顧整個細節、持續思索自己的表現缺點，這也是產生社交焦慮與維持焦慮異常的重要因素。人際互動對於社交焦慮者可視為一種壓力源，社交焦慮者對社交情境所發生的一切細節會不斷回想、重複思考，不停沉溺在自我焦點關注(self-focused attention)的思考中，即一般所謂的反芻思考(rumination)現象。

在過去的研究中，反芻思考多與憂鬱情緒作連結，被認為是一種憂鬱的認知運作因子，並認為反芻思考會維持、惡化個體的憂鬱情緒(涂珮瓊，2003；游勝翔，2004；Nolen-Hoeksema, 2000；Nolen-Hoeksema, Morrow & Fredrichson, 1993；Papageorgiou & Wells, 2005)，目前國外已有許多研究者針對社交焦慮與反芻思考的相關性做探討，發現高社交焦慮者在經歷社交事件後會傾向沈浸在反芻思考

中，但這樣的思考反應反而會讓他們感到更焦慮，甚至試圖逃避日後的人際互動 (Abbott & Rapee, 2004; Bögels & Mansell, 2004; Hirsch & Clark, 2004; Mellings & Alden, 2000)。反芻思考的確是社交焦慮者引發與維持其心理恐懼的重要因子，然而國內目前尚未有研究探討反芻思考與社交焦慮的關係，因此，深入瞭解兩者的關聯性是十分重要的。

過去對反芻思考的研究多以 Nolen- Hoeksema(1993)等人所提出的觀點為主，認為反芻反應是個體一再重複的將專注力聚焦在自己負面感覺，以及這些感覺的本質或其他相關內涵上的一種思考與行為，此反應會惡化個人的負面情緒或憂鬱症狀。Nolen- Hoeksema 的觀點中以單一面向來定義反芻思考。晚近有些研究者，開始針對反芻思考的單一構面做更深入的研究和討論，並嘗試將反芻思考細分為不同面向或層次(涂珮瓊，2003； Fritz, 1999； Robinson & Alloy, 2003； Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003)。同時，過去有研究對為何有些人在經驗生活事件後，容易產生反芻思考加以探究，發現反芻思考者背後的想法是因為他們相信這種方法可以幫助他們增加自我覺察、了解自身的情緒，因此企圖以再經驗的思考歷程來面對問題、理解問題，以對困境產生洞察或得到有效的因應方法 (Watkins & Baracaia, 2001)，然而，對社交焦慮者而言，社交事件後的反芻思考卻無法讓他們有效因應焦慮情緒，反而造成惡性循環，是否因為社交焦慮者回想思考中所關注的內容焦點不同，或因關注在不同面向，而造成不同程度的焦慮，值得進一步加以探討。

此外，研究者在諮商實習與研究時期，經常與大學生就其經歷社交事件後的想法作討論，發現事件後反芻思考的焦點也會受到情境不同而有所差異，如在上台演說的情境中，有些學生的回想會聚焦在當時的表現狀況；或面對某些具有權威性的人，例如老師，很多學生非常在意老師的評價；而在同學或朋友面前丟臉，學生則會擔心朋友取笑他，或認為自己能力比起同儕顯得差勁。這樣的差異，引起研究者的興趣，研究者認為反芻思考是包含著不同思考內涵，個人在面對不一樣情境中，其反芻思考焦點也會有所差異。因此，研究者就以大學生最常經歷的社交事件為前提，設定大學生在面對老師等權威角色時，以及與同儕互動兩類情境為背景，試圖以多向度反芻思考的觀點，瞭解大學生在面對此兩類社交情境後的想法是否有差異，以及高社交焦慮者的反芻思考焦點與低社交焦慮者是否具有

差異，若所得結果顯示出其差異的內涵，則在未來協助他們面對不同社交壓力時，可斟酌狀況採用不同的輔導策略。

在談到人際關係或社交互動時，很容易讓我們聯想到一種重要的情緒感受-寂寞感，在許多研究顯示，長期感到寂寞感容易對個人產生適應不良的影響，如對生活滿意度及學習滿意度較低，影響個人生理與心理健康(王以仁，1989；劉安真，1992)。大學階段正是面臨人際關係多元化的開始，寂寞感則是在人際互動中常見的情緒感受，的確是相當需要被關注的問題。一般而言，社交焦慮的人比一般人更在乎自己所傳達的自我形象是否美好、受歡迎，面對他人時會因此感到極度不安，由於擔心負面評價是社交焦慮的不良認知型態之一，甚至認為自己一定會被否定或取笑，就因為這樣的預期而影響他們的表現(Leary & Kowalski, 1995; Wells, Clark & Ahmad, 1998)。然而他們並非不期待與他人接觸，反而是渴望與別人互動，也會試圖積極的去接觸別人，但卻因為對社交互動的焦慮讓他們感到退縮，當個人對自我人際關係不滿意，就容易造成寂寞的感受(Leary & Kowalski, 1995)。此外，以多向度反芻思考的角度來看，社交焦慮者對自己在社交事件後的反芻思考，個人的回想內容若多傾向與情緒相關的焦點，會不斷想到自己很孤單、無助或感覺寂寞(涂珮瓊，2003；Fritz, 1999；Treyner, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003)，個人是否因腦中懸繞著這樣的想法而有較高的寂寞感，也是研究者十分好奇的，因此也希望藉由此研究，釐清社交焦慮、反芻思考與寂寞感三者的關係。

另外，在閱讀文獻時也發現一些研究開始對社交焦慮與網路使用的關係做探討，指出網路發達的現代，社交焦慮的大學生在現實生活中的人際互動較為退縮或逃避，卻比一般人感受到更多的網路人際互動的優勢，包括較能自在表達、表現平時壓抑的特質、減少了面對面的焦慮，網路也能因此滿足人際需求，他們可能對網路交友有所期待，而選擇投入網路的虛擬世界，花更多時間上網，減少生活中與人接觸的機會，甚至轉而投入網路世界的人際網絡，造成對網路的依賴(陳金英，2004；楊靜芳，2003)，其中社交焦慮者是否容易感到寂寞，而導致在使用網路時間較長，則是本研究期望探討瞭解的地方，希望釐清寂寞感在社交焦慮與上網時間關係中的機制為何，希望可以對社交焦慮的大學生在網路使用行為上有更多的瞭解。

總之，大學生有其特殊的角色定位與發展，背負許多社會期待，還要面臨人際、課業、就業等問題的考驗，然而，在社交上遭遇挫折或對人際互動感到焦慮的大學生，可能會擔心他人對自己形成不良的印象而影響社交表現，甚至逃避人群，使得人際關係發展受到阻礙，對自我的認同、身心發展等都可能產生重大的影響。社交場合中的其他人不見得會真的給予社交焦慮者負面評價，而是社交焦慮者擔心自我表現不好，這是透過認知評估而產生的後果。因此，個體在經歷社交事件後的想法是影響其情緒的重要因子，為了協助、了解有這些困擾的學生，本研究乃針對社交焦慮與反芻思考、寂寞感及網路使用行為之間的關係進行探討，並根據研究結果提出相關建議，以期提供學校諮商輔導單位及教育工作者，能對社交焦慮者，在人際關係上的心理困境有更多且更深入的瞭解，以提供適當之協助。



第二節 研究目的

根據上述研究動機，本研究為瞭解我國大學生社交焦慮與反芻思考、寂寞感、上網使用行為的關係，擬定研究目的如下：

- 一、瞭解大學生在不同情境所產生之社交焦慮，其反芻思考內涵之差異。
- 二、探討不同程度社交焦慮者在不同社交情境中，其反芻思考傾向的差異。
- 三、瞭解大學生社交焦慮、反芻思考、寂寞感三者的相關性。
- 四、探討社交焦慮、反芻思考對寂寞感之預測。
- 五、探討社交焦慮、反芻思考、寂寞感對網路使用時間之預測。
- 六、探討寂寞感在大學生社交焦慮與網路使用時間兩者關係中的機制。
- 七、綜合研究之結果，提出建議，以供諮商師及教育工作者參考。

第三節 研究問題

基於上述研究動機與目的，本研究之研究問題如下：

- 一、大學生在「面對權威人物」和「與同儕互動」的情境中產生之社交焦慮，其反芻思考內涵是否具有差異？
- 二、高低社交焦慮者在不同社交情境中，其反芻思考傾向是否具有差異？
 - 2-1：高低社交焦慮大學生在「面對權威人物」的社交情境中，其反芻思考傾向是否具有差異？
 - 2-2：高低社交焦慮大學生在「與同儕互動」的社交情境中，其反芻思考傾向是否具有差異？
- 三、大學生社交焦慮、反芻思考、寂寞感是否具有顯著相關？
- 四、社交焦慮、反芻思考能否有效預測寂寞感？
- 五、社交焦慮、反芻思考、寂寞感能否有效預測對網路使用時間？
- 六、寂寞感是否在大學生社交焦慮與其網路使用時間兩者間具有中介或調節效果？

第四節 名詞釋義

本研究的若干重要變項的界定，茲分別說明如下：

一、網路使用時間

本研究的網路使用時間乃指受試者平均每週使用網路的時間，以小時為單位，並將網路使用活動項目分為兩類，一為與人際互動有關的人際網路使用時間，包括使用電子郵件、上聊天室與人聊天、在BBS上留言或與人對話、玩線上遊戲（有與人互動交談）、在部落格上留言或回應、即時傳訊（如即時通或MSN）和其他用途等時間。二為其他不具人際互動活動的非人際網路使用時間，包括在

BBS上瀏覽文章、玩線上遊戲(不與人互動交談)、在部落格上瀏覽文章或照片、其他用途等時間。

二、社交焦慮傾向

「社交焦慮傾向」為在實際經驗或想像的人際互動中，因擔心被負面評價，而產生恐懼、緊張、逃避等痛苦感受。本研究所謂的社交焦慮傾向，係指受試者在研究者所修訂的「社交焦慮傾向量表」上的分數，總分愈高者，代表社交焦慮傾向愈明顯。本研究依據Rachman等人(2000)對高低社交焦慮組的區別，將量表得分高於平均數一個標準差為高社交焦慮者，量表得分低於平均數一個標準差為低社交焦慮者(Rachman, Grüter-Andrew, & Shafran, 2000)。

三、反芻思考

「反芻思考」為一種有意識的思考，是當個體經歷社交壓力事件後，對事件中細節再次思考的現象。研究者依研究目的，將大學生社交情境設定為「面對權威教師」及「與同儕互動」兩種，本研究所謂的反芻思考，係指假設受試者在此兩類社交情境當中，對研究者自編的「反芻思考量表」上之反應結果，內涵分為「自責反芻思考」、「後悔表現反芻思考」、「功能性反芻思考」三各分量表，各量表得分愈高者，代表受試者反芻思考傾向程度愈高。

四、寂寞感

本研究採用蔡鳳薇(2006)對寂寞的定義，將寂寞感視為因為某種特定人際關係的缺乏，或是真實與期望的人際關係之間的落差，而產生的一種不愉快的主觀情緒、感受、經驗與反應。本研究所謂的寂寞感，係指受試者在研究者翻譯Russell (1996)的寂寞量表第三版之「寂寞量表」上的分數，總分愈高者，代表受試者感受寂寞程度愈高。

第二章 文獻探討

第一節 社交焦慮

一、社交焦慮的定義

焦慮是一種不愉快的情緒狀態，是由緊張、不安焦躁、恐懼等感受交織而成，可以說是個人應付環境無把握，又對不可知的未來感到威脅時的一種恐懼、憂鬱交織而成的迷惘感受(張春興，1983)。林淑玲、王以仁、駱芳美(1997)認為焦慮是一種主觀的經驗，當個人主觀經驗到某種害怕或類似害怕(如恐懼、驚嚇等)的情緒狀態。焦慮通常是未來導向的，是在個人信念上，深信有某種威脅、不具體的危險存在，然而，個人感到焦慮是無法辨認的，有時以正常標準來看，會認為個人誇大了威脅的嚴重性(林芥佑，2004)。因此，感覺焦慮的狀況因人而異，關係個人看自己與看待事物的態度，並非有客觀的標準。

生活中許多事物都可能引發人們感到焦慮，而這些事物中有一些是與社會情境或其他人有關的，如在與人溝通、上台表演、面試等情境下，都可能引發焦慮的情緒。過去學者使用不同的名稱，來定義各種在社會情境下所發生的焦慮症狀，如：表演焦慮、溝通恐懼、人際焦慮、約會焦慮、舞台恐懼等。Leary(1995)曾指出這些名詞並非同義字，但它們都是用來表示發生在社會情境下的焦慮經驗，皆屬於社交焦慮的一部份。

然而，並非所有在社交情境中引起的焦慮都可稱為社交焦慮，如走在街上擔心遭到搶劫就不算社交焦慮；求職面試時擔心被面試者評價屬於社交焦慮，但擔心不被錄取的緊張反應，就不能算是社交焦慮。「社交焦慮」主要是指在社交場合感到強烈的焦慮和極度的害羞與不舒服之感受，又稱為「社會焦慮」、「社會畏懼」或「社交畏懼」。社交焦慮者會有強烈的、持續的和緩慢延續的恐懼，害怕被別人注視與評斷，也常常為自己的表現行為深感羞愧(Leary & Kowalski, 1995)。

通常我們對於重要的人際關係或新的人際互動，會有維持良好人際關係的渴望，希望留在某個團體裡，成為其中的一份子，期待被接納、被喜歡，避免被團體或他人拒絕，以滿足隸屬的需求，但是，社交焦慮的人在面對某些人際互動時，會產生焦慮的情緒，因而感覺痛苦、極度不安，試圖逃避與人之互動，嚴重的話，甚至會影響日常生活。Purdon、Antony、Monteiro和Swinson (2001) 即指出一般人會因特定情境因素的影響而產生焦慮感受是很正常的，在某些社交場合難免會感到焦慮緊張，可能會有臉紅、結巴、表達困難、企圖逃離現場的反應，但當個人在社交情境中，因過度希望給予他人很好的印象，卻對自己能否有能力做到感到極度不安的焦慮感受，即為社交焦慮。

楊靜芳(2003)將社交焦慮定義為個體在實際經驗或預期想像的社交場合中，擔心自己會被負面評價，因而感到極度焦慮不安，進而影響人際互動的品質。黃德祥(1988)認為社交焦慮乃是個人對人際交往或社會情境的擔憂程度，也指出社會焦慮高的人比較擔心別人會對自己負有負面評價，以致於沒有足夠的勇氣與他人做社會接觸。

社交焦慮也被定義為個體對社交或表演情境會感到明顯或持續的恐懼，常伴隨其他心理異常的症狀，如憂鬱。社交焦慮者對自己的社交表現會過度緊張(如我不能讓別人發現我在焦慮)，且堅信他人對自己的評價是不好的、差勁的，因此他們會企圖避免可能被他人負向評估的情境，如無法避免，他們則會感受到強烈的焦慮和擔憂(Rapee & Heimberg, 1997)。

由以上學者們所提出的定義可發現，社交焦慮容易對社交情境感到害怕，擔心在眾人面前表現不佳，擔心被他人負向評價，會有緊張不安、想逃避別人、喜歡獨處、害怕受到他人負向批評的特點，對於個人的自我概念以及人際關係都有很大的影響。其中，個人擔心他人對自己的看法或害怕被負面評價是社交焦慮者的核心特徵之一，對社交焦慮者而言，在人際互動中會非常在意他人對自我表現的評價，無論是想像評價或真實評價都讓他們感到擔憂，因此社交是令他們感到

痛苦的苦差事，甚至在社交上產生極大的困難，可能會嚴重干擾他們的工作與生活。

但若個人對社交情境的恐懼嚴重程度達到DSM-IV的八項準則，可能就患有社會畏懼症(social phobia)或社會焦慮疾患(social anxiety disorder)，準則分別為：

- 1.針對可能造成困窘的社會性或操作性情境明顯而持續害怕；
- 2.暴露於此社會性或操作性情境多數狀況會引發立即的焦慮反應；
- 3.此焦慮反應以必受情境觸發型恐慌發作或易受情境誘發型恐慌發作的形式出現，青少年及成人患者能理解自己的害怕是過度或不合理，兒童患者可能無此能力；
- 4.患者多數狀況下會逃避此社會性或操作性情境，有時會痛苦的忍耐；
- 5.針對接觸此社會性或操作性情境的逃避行為、害怕或心懷焦慮的預期，嚴重干擾此人的正常常規生活、執業功能或社交生活；
- 6.若個案未達18歲，則作社會畏懼症診斷之前，症狀需以延續至少六個月；
- 7.此害怕或逃避並非由於某種物質使用或一般性醫學狀況的直接生理效應所造成，也無法以其他精神疾患(如：恐慌性疾患、分離焦慮疾患、身體畸形性疾患、廣泛性發展疾患或類分裂性人格疾患)做更佳解釋；
- 8.若有其他精神疾患或一般性醫學狀況(如口吃、巴金森氏病、心因性厭食症)，此害怕或逃避並非僅限於擔憂其社會性衝擊。

而本研究主要在探討一般大學生在日常生活與人互動的社交焦慮，這樣的焦慮心情會使其對人際互動感到過度害怕，也會對自己的社交表現有所擔心，但不致於影響其生活功能，為了避免與病理上的社交焦慮症或社交恐懼症有所混淆，研究者以「社交焦慮傾向」命名，並將社交焦慮傾向定義為在實際經驗或想像的人際互動中，因擔心被負面評價，而產生恐懼、緊張、逃避等痛苦感受，期望透過研究能夠更了解社交焦慮者在人際互動中的心理特性，以期協助他們更有效的克服其人際困境。

二、引發社交焦慮的情境

通常我們會受特定環境因素影響而產生不同的情緒感覺，一般人在某些社交場合中難免會感到焦慮、擔心、緊張，也可能會有臉紅、心跳加快、表達困難、羞澀、甚至想逃避社交情境的反應，但他們能很快調整自己面對這樣的環境，不致於產生不適應的狀況。但社交焦慮者對社交環境會特別敏感，他們可能只害怕特殊或個別的某種場合，也可能廣泛的害怕很多社交場合，常見引發害怕的情境包括參加聚會、在眾人面前說話、與不認識的人接觸、正式的公開演說、與權威者說話、在別人面前吃東西或寫字等，他們的緊張反應往往會產生不適應的結果(Purdon et al., 2001)。

Holt, Heimberg, Hope和Liebowitz (1992) 將引起社交焦慮的情境大致分為四個主要範疇：

- (一)正式演說與互動：在觀眾面前說話、在舞台上表演、在會議中發言、被評分等。
- (二)非正式演說與互動：參加聚會、遇到陌生人、嘗試認識他人等。
- (三)果斷性互動：表達反對的意見、退還商品、拒絕推銷員等。
- (四)行為被他人觀察：當在工作、寫字或吃飯時，感覺被人觀察。

另外，Mattick 和 Clarke (1998)將社交焦慮區分為互動焦慮與表現焦慮，互動焦慮是針對在與異性、陌生人或朋友見面交談時，感到緊張不舒服的感覺，而表現焦慮則是指實際或預期自己的作為(如吃飯、睡覺、寫字、走路等)，會被他人所觀察，在此社交情境中個體會感到不安，主要是因為擔心被旁人看到自己緊張、顫抖、臉紅、行為怪異等的窘況，而產生焦慮與害怕。

本研究的重點在於期望瞭解大學生在與他人互動時產生的焦慮感受，研究者參考以上學者所提出的易引起社交焦慮的情境分類，並就諮商實習期間透過與學生晤談，以及訪談大學生所收集的資料，發現大學生在教師等權威角色，或在同儕面前，特別期待自己給予對方良好印象，也因此容易引起焦慮感受，這兩種社交情境都是大學環境中常見的社交焦慮情境，也分別為Holt等人(1992)分類中的

正式以及非正式演說與互動，也皆屬於Mattick和Clarke(1998)分類中的互動焦慮，因此本研究特別針對大學生們較常經驗到的兩種社交情境，期望能瞭解他們在經歷這些社交情境後，所引起的感受以及想法，做更深入的瞭解與探討，才能以更具體的方式來協助有社交焦慮困擾的學生。

三、社交焦慮的認知行為模式

過去學者針對社交焦慮者的認知或行為提出許多理論模式，主要彙整如下：

(一) Clark 和 Wells(1995)的社交焦慮認知理論

Clark 與 Wells(1995) 的社交焦慮認知理論主要分為兩大部分，第一部份主要在解釋社交焦慮者在令其感到恐懼的社交場合的歷程，另一部分，則說明社交焦慮者進入社交情境之前與事後的歷程。

1. 社交情境歷程

Clark 與 Wells(1995)提出當社交焦慮者進入某種社會情境且覺察到社交威脅時，會發生一連串的反應，且快速的產生一些負向思考，例如「別人一定看出我在焦慮」的想法，同時也會伴隨出現焦慮的身體徵狀，此時個體的自我覺察和自我關注程度會提高，而降低他們對外界訊息的覺察與處理，個體會持續監控自己的表現，並且根據當下生理症狀與認知內容等內在線索，建構出與自己有關的自發性心象。

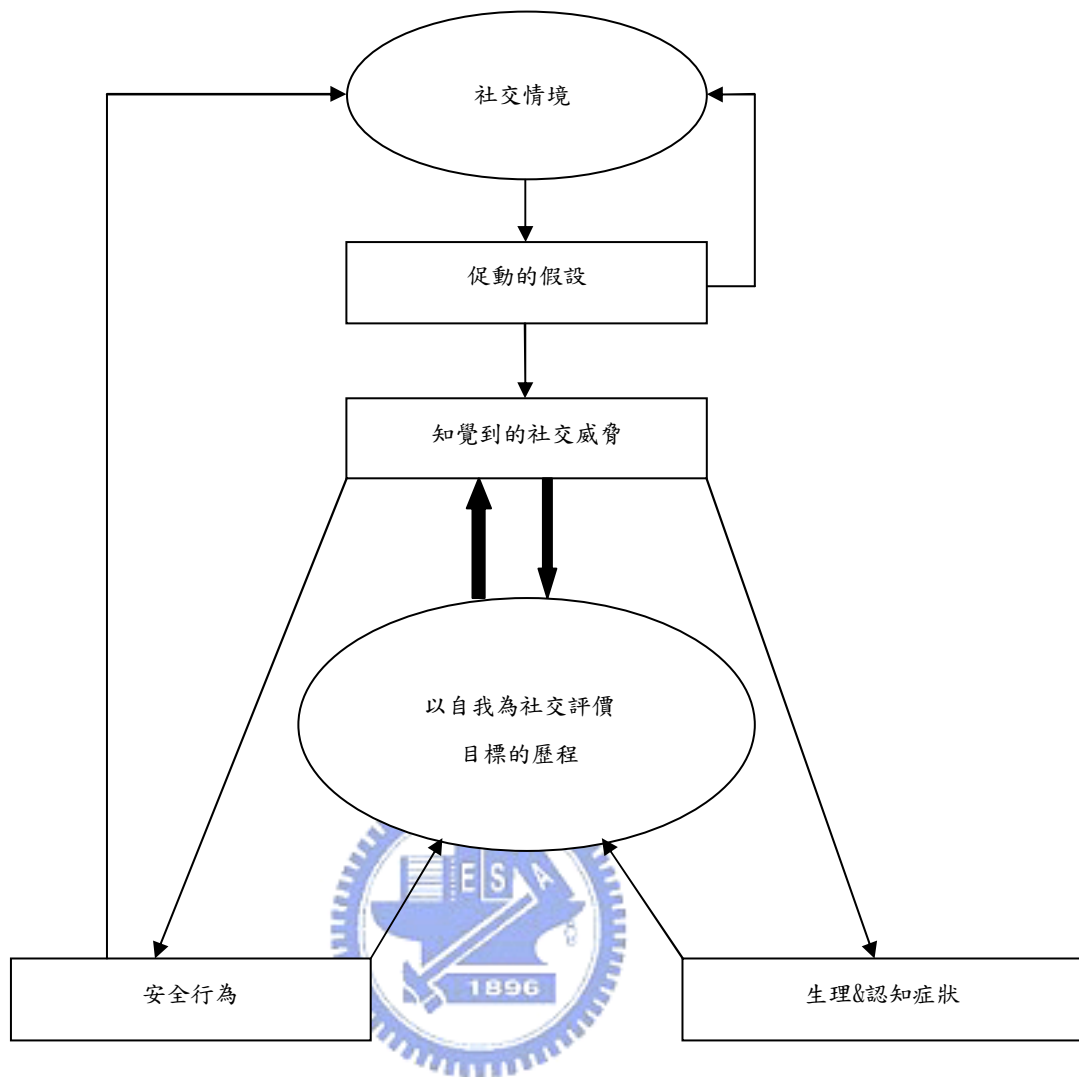


圖 2-1 社交情境歷程之模式 (譯自 Clark & Wells, 1995)

(1) 促動的假設

此模式對社交焦慮者促動自己的社交表現提出一些假設，此假設可分為三個部分：

- a. 對社交表現有過高的評估標準：如「我不能有任何差勁的表現。」
- b. 有條件式的信念專注於表現結果：「如果我同意某個人，他們一定會覺得我是笨蛋或排拒我。」
- c. 對自己有無條件的負向信念：「我不被喜歡，不被接受。」

(2)知覺到的社交威脅因為社交焦慮者具有以上信念，而導致他們認為社交情境都是具有危險性的，且他們預期自己表現是失敗的，無法達到期望的表現標準。

(3)自我為社交評價目標的歷程

此為個人將專注焦點轉到負面自我的處理歷程的關鍵因素，社交焦慮者堅信自己在社交場合中一定會被他人評價，且認定別人眼中看到的自己和自己心裡面顯現的樣子是一致的，這樣的想法通常是不客觀、扭曲的，然而社交焦慮者會以這樣的信念來評價自己的社交表現。Hackmann, Surawy 與 Clark(1998)的研究發現大部分社交焦慮者表示在社交情境中經驗到多為負面的、他人觀點的形象，而這些想法至少有部份是扭曲的，Hackmann, Clark 與 McManus (2000)針對社交焦慮者會對自己產生負面意象的特質，更進一步探索這些負面意象的本質，發現受試者對自己在社交表現上會一再重複發生許多負面意象，即使他們面對不同社交場合，自覺的形象型態卻是類似的，亦即，不論社交場合為何，社交焦慮者對自己在社交表現上的自我意象多為負向的。

社交焦慮者往往以負面的角度來解釋外在的社交事件，即以特定負向偏誤的觀點來解釋與自己相關的社交事件，他們傾向使用內在訊息，以自我焦點關注來推論他人如何評估自己。尤其當社交焦慮者對社交威脅感到焦慮時，會增加自我關注的程度，許多研究指出高社交焦慮者的公開自我知覺或自我關注較高，而較少注意社交場合其他人所發生的細節，即對外在社交訊息的覺察是不足的(Bruch & Heimberg, 1994；Mellings & Alden, 2000)，對於外在社交互動細節的回憶較缺乏(Hope, Heimberg & Klein, 1990; Mellings & Alden, 2000)，而自我關注也會增加受試者的焦慮感受(Woody, 1996)。

(4)安全行為與生理、認知症狀

當社交焦慮者處在恐懼的場合中，會十分擔心被他人覺察到自己的表現，因此會專注於自己焦慮的生理症狀(如流汗、臉部發熱、顫抖)與認知想法。他們會

表現出一些安全的行為，以防止或減少他們預期的災難發生。他們很害怕被他人發覺自己的焦慮症狀(如緊張發抖、說話結巴)，擔心被人發現自己的困窘，也非常在意他人對自己有不好的評價，所以會設法保持冷靜(如深呼吸或喝水)、避免眼神接觸、逃避艱困的談話議題、躲在陰暗的角落或逃離現場等。社交焦慮者企圖利用安全行為及自我關注想法防止自己預期的困窘發生，卻往往反而降低他們對別人的人際吸引力，甚至破壞社交互動。

2. 經歷社交情境之前與事件後的歷程

許多社交焦慮者在進入社交場合之前，他們會不斷的仔細思考自己認為可能會發生的狀況，他們會開始思考即將參與的社交事件，回憶起過去失敗的相關社交經驗，形成對自己負面形象，也預期自己在此次的社交事件必定會表現得不好，或被他人拒絕，亦即，社交焦慮者在事前會投入負面偏誤的預期歷程。這些事前的反芻思考，使得他們在進入社交情境中，也會因為自我焦點關注傾向，而不會去注意被他人接受或讚賞的訊息。

在經歷社交互動後，社交焦慮者也會對許多互動的細節做事後的反芻思考。他們往往會回憶起自己的焦慮感受和負向自我知覺，他們主觀知覺到的互動表現是不好的、差勁的，雖然這樣的知覺並不一定與實際狀況相符，但是他們腦袋浮現這些想法會讓他們更認為自己很失敗，或認定自己不適合做社交互動，這些想法常讓社交焦慮者在其焦慮感消退之後仍會有羞恥的感受。

(二) Rapee 與 Heimberg(1997)的社交焦慮認知行為理論

此理論有兩個假設前提，(1)害羞、社交焦慮及逃避型人格違常的本質都是對社會評價的關切，三者只是連續向度上從低到極端程度的差異；(2)根據過去研究支持不同社交焦慮類型有性質上的差異，卻一致認同這些社交焦慮的基本要素是相似的(Heimberg, Holt, Schneier, Spitzer & Leibowitz, 1993)，因此，此理論可用於解釋不同程度或類型的社交焦慮的心理歷程。

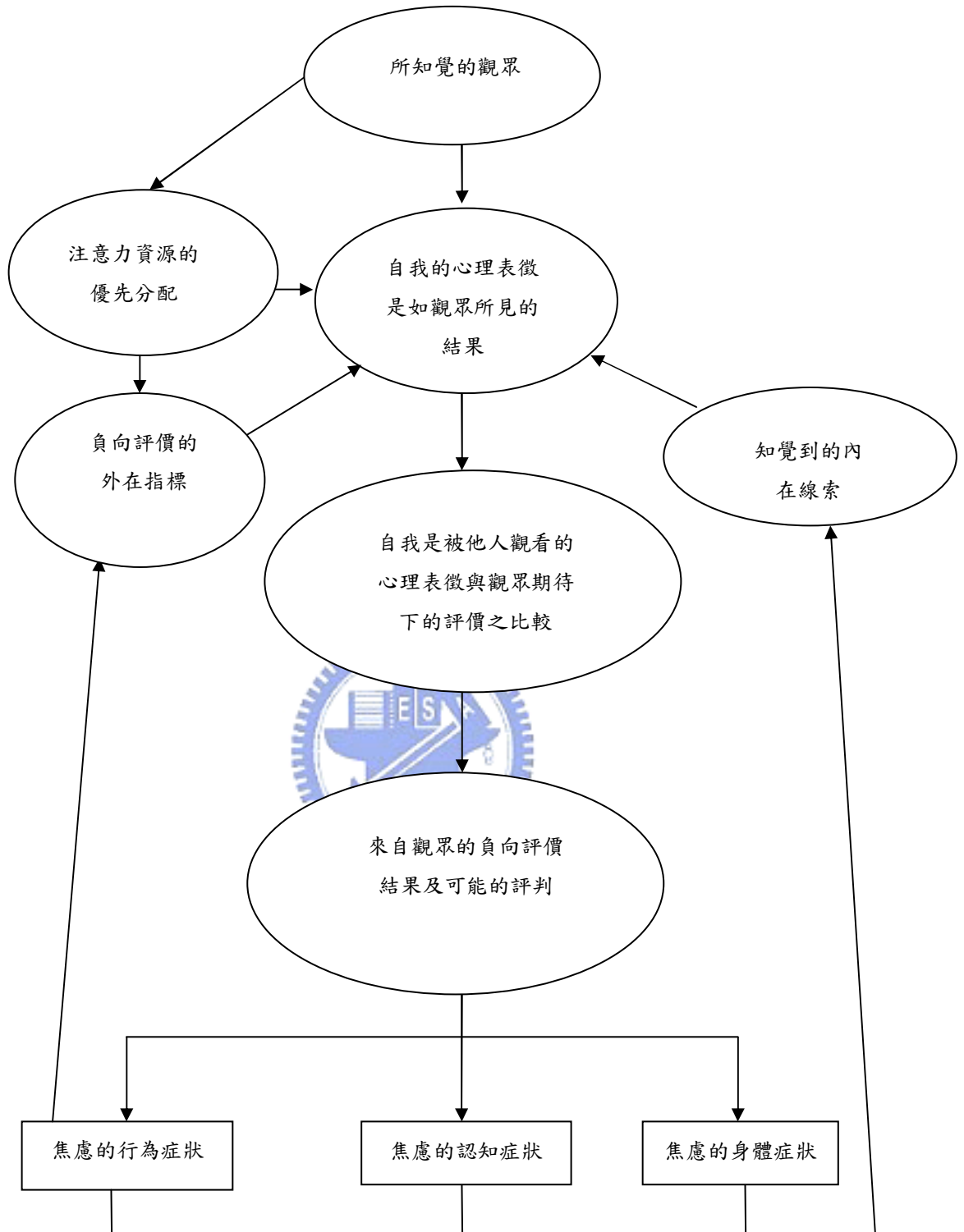


圖 2-2 社交情境中，產生及維持焦慮之模式 (譯自 Rapee & Heimberg, 1997)

Rapee 和 Heimberg(1997)的模式中主張高社交焦慮者會假設愛好批評是人的天性，且通常認為別人對他們存有負面的評價，而認為社交情境是具有威脅性和危險性，也會促發他們的焦慮。在進入一個社交情境後，社交焦慮者會依據長期記憶訊息(如對自我外表的概念、過去社交經驗)、內在線索，以及外在線索(如觀眾回饋)，形成一個對自己外表與行為的心理表徵，並且認為這個心理表徵就是觀眾眼中所認定的自己，此部分與 Clark 和 Wells(1995)的模式中心象的概念類似，但他們認為個體會將注意力同時關注在這個內在表徵以及外界環境中可能出現的威脅。

內在表徵的內容主要來自過去的記憶和經驗(相關的社交焦慮情境)以及一些內在線索，他們以內在線索(包括各種焦慮所引起的生理、認知或行為反應)所產生的訊息，來假設別人對他們的印象，且自動化的認為這些想法與他人一致，覺得自己受到被負面評價的威脅，因此他們也會特別監控自己行為，並注意任何可能被評價的指標行為(如皺眉、打呵欠等)，外界環境的威脅也會回饋給個體，而進一步影響內在表徵。

社交焦慮者預期觀眾有一套社交表現的評價標準，而他們會知覺觀眾對他們的表現(外觀及/或行為)給予評價，當知覺的評價與預期評價標準產生落差越高，則他們認為自己獲得負面評價的可能性越高。

Rapee 和 Heimberg(1997)認為社交焦慮者在社交情境下會維持高焦慮的可能性有幾個因素，首先，高社交焦慮者對所謂的社交/評價情境，會表現出更多的生理反應，像是臉紅、發抖、冒汗等，且他們通常很容易覺察自己的這些症狀，並且相信別人也會覺察；其次，社交焦慮者經常出現的一些逃避行為，如逃避與觀眾的眼神接觸、降低音量等，這些行為通常降低他們的社交表現，而當他們因此得到別人的負面回饋時，又再次驗證自己的表現不佳，因此造成自證預言效應；另外，當社交焦慮者接收到觀眾的負向評價訊息時，會比一般人更有加權的效果，因為負面評價訊息可能與社交焦慮者既存的內在表徵較為一致，因此該模型也假設社交焦慮者會比一般人更傾向預期自己會獲得負面的自我評價。

此理論心理表徵的觀點與 Clark 和 Wells(1995)的理論相似，但更補充了個人在社交情境中所知覺到的內在線索，以及外在威脅的說明，其中外在威脅大部分來自於個人所知覺到的觀眾回饋，研究者認為，擔心他人負向回饋，正是引發社交焦慮與維持的關鍵，此模式對社交焦慮者在社交表現後的反應做了更清楚的解釋，他們會特別注意他人的各種回應，並加以思索，這樣的反芻思考焦點，也可能是讓個人感覺焦慮不安的重要因素。

(三) Leary 和 Kowalski(1995)的自我表現理論

自我表現是說明個人在他人面前塑造的形象，深深影響他們在人際互動中的反應，因此個體會試圖去控制他們如何被知覺，即為自我表現的過程。假設個體想在他人面前塑造特定的印象，但擔心自己的表現是否達到效果，因此便會產生社會焦慮。所以，社交焦慮的產生必須建立在以下兩個重要的條件：1.個體有動機，想在他人面前塑造特定印象；2.個體對其表現結果的主觀評估。

這兩組條件的複雜關係可用下列公式表示之： $SA=f[M \times (1-p)]$

SA(social anxiety)為社交焦慮程度

M(motivation)為在他人面前塑造形象的動機強度

p(self-presentational efficacy)為在他人面前塑造形象成功機率的主觀性評估

當 $M=0$ 或 $p=1$ 時，社交焦慮將不會產生，然而當 $M>0$ 及 $p<1$ 時，社交焦慮會隨著 M 的增加或 p 的減少而增加。也就是說，人們期待給予他人理想形象的動機越高，越有可能經驗社交焦慮的感受。人們對達到自己的理想形象標準越感到質疑，就越容易感受到社交焦慮。

自我表現理論解釋了人們為何在某些社交場合會有強烈的社交焦慮，而其他的場合則不會。在某些社交情境中，我們會努力嘗試影響互動的對象，希望他們以我們所期待的方式對待我們，例如，給予我們良好的回應、讚賞我們的表現、同意我們提出的觀點，因此，在這些場合中，我們會期望營造出自己所期待的形象目標，在他人面前塑造理想形象的動機高，但是主觀評估後，又擔心自己無法

達到這樣的形象，相對的社交焦慮的程度也會越高。研究者實習期間，發現在學生生活中，的確不是在每一種社交情境都會令他們感到焦慮，但在自己重視的社交互動中確實容易感到焦躁不安，例如在面對老師，以及陌生異性相處情境的焦慮感是偏高的，主要是因為學生在此兩類互動情境中，會有強烈的動機，希望給予對方良好的印象，也希望對方給予自己讚賞或正向評價，但對於自己能否達到理想形象往往不具信心，因而深感困擾。

此理論也讓研究者相信社交情境的確會影響社交焦慮，不同的社交場合，個人所期望達到的形象目標也不盡相同，例如，面對權威人物，我們會期望自己表現出口齒清晰、表達流暢的樣子；在面對陌生異性，會希望自己表現出有吸引力、讓人喜歡的形象，個人處在不同社交情境，專注的焦點也會有所差異，想法上可能有會有所不同，因此本研究乃想就此部分再加以探討。

(四) 小結

以上三個模式皆提出社交焦慮者在社交場合中是十分在意自我的表現，抱持在他人面前塑造美好形象的動機，比一般人更渴望傳達給他人特定、受歡迎的形象，卻對自己是否有此能力不具信心。社交焦慮者因過於擔心被評價，因而感到極度焦慮不安，由於擔心被負面評價被視為產生社交焦慮及維持其焦慮之核心因素，在社交情境中，他們傾向去偵察外界訊息與個人內在線索，作為自己可能被評價的依據，這些評價過程即為社交焦慮者負向解釋自己的社交訊息和社交能力的認知歷程。

綜言之，社交焦慮者的認知行為歷程，影響了社交焦慮者的實際社交表現，也影響他們評斷自己的社交表現，這些認知歷程或行為反應皆是引發和維持社交焦慮的重要因素。社交場合中社交焦慮者所知覺到觀眾給予的負面評價不見得是真實的，而是他們對其社交表現自我評估的結果，也就是透過認知評估產生的後果，亦即，個人經歷社交事件後的想法內容是影響其情緒、認知、行為反應的重要因子。依據上述理論，研究者認為對人際互動感到焦慮的大學生，他們在社交

互動後會對自己的表現做評價，這些自我評價的想法內容，正是讓他們感到痛苦的重要因素，也可能因此不斷逃避真實的社交場合。因此，研究者認為深入去瞭解社交焦慮學生在社交事件後的評價想法，才能針對這些想法給予適當的協助，達到幫助他們降低焦慮感受的成效。

四、社交焦慮者的表現特徵

社交焦慮者在面對社交情境或活動時，內心會產生不合理的恐懼，感到有危險或受威脅。社交焦慮者是在實際經驗、預期及想像的社交場合中，會擔心他人的負面評價而感到極度焦慮不安，通常會伴隨著不同層面的經驗，包括生理面向、認知面向、行為面向、情緒面向 (Leary & Kowalski, 1995)。

(一) 生理面向

焦慮通常會伴隨著一些身體症狀，如脈搏、呼吸或心跳加速、肌肉緊繃、口乾、呼吸短促或喉嚨梗塞、腸胃問題、手腳或其他部位感到麻痺或刺痛感；甚至有時會感到頭暈、昏厥。

而生理狀態與心理狀態關係十分密切，Wells & Papageorgious (1999) 的研究中就發現，脈搏跳動速度加快的身體訊息會導致焦慮增加；脈搏跳動速度減緩的訊息對其負向信念和自我歷程具正向影響，因此，不單只是焦慮情緒會引發身體症狀，身體發出的很多訊息往往也會使得個人的焦慮狀態產生變化。而社交焦慮者，在進入社交場合中常常因深感擔心而發生上述的焦慮症狀，相對的，這些身體症狀也會讓他們感到更加焦慮不安。

(二) 認知面向

社交焦慮者在面對社交情境或活動時，內心會感到有危險或受威脅，這些恐懼包括覺得自己不被人接納、害怕被瞧不起或出糗，也擔心別人會看出他們緊張焦慮的表情和表現，他們總是認為自己比別人差勁或怪異，堅信別人比自己聰明、活潑、有趣，這樣的想法影響了他們對自我形象的建構，進而削弱或貶低自己的自信心。在社交場合中，往往感覺很不自在，很害怕自己不好的或不足之處被人發現，這些負面的自我評估使他們在與人相處時倍感壓力與痛苦。

社交焦慮者對他人的反應非常敏感，甚至將他人的反應視為唯一指標，用以評估自己的表現。他們會持續專注的試圖觀察別人的反應，當接收到他們認為不好的回應時(如當他演說時，底下有觀眾交頭接耳)，就會將觀眾的反應理解為負面評價，否定自己所有的表現。社交焦慮者通常傾向判斷焦慮的人有較差的特質，也較沒有吸引力(Purdon et al., 2001)，因此，當他覺察自己感到焦慮，也會認為自己是差勁的，別人一定也如此認同，在社交場合中容易讓自己緊張兮兮，惡性循環下，也不能自在地表現自己。

他們比一般人更在乎自己所傳達的自我形象是否美好、受歡迎，面對他人時會因此感到極度不安，在社交場合傾向以自我關注的觀點來評斷自己的表現，渴望傳達給他人自己期望的印象，不自覺的將注意力轉移到一些小細節上，努力監控自己的表現，並依據自我監控的內在訊息建構出公開我的負面形象，在事後回想的歷程中，會不斷的思考社交事件中的負面訊息，並以此對自己作評價，且相信他人的觀點也是如此，在往後與人互動情境中，也會因為過去失敗的回憶與經驗而受影響(Wells & Papageorgious, 1999; Wells et al., 1998)。

當社交焦慮者進入一個社交場合或進行表演，他們會在自己的主觀知覺上揣測不理想的表現結果。Kocovski, Endler, Rector 與 Flett (2005) 的研究中就發現在事後處理歷程上，高社交焦慮組較低社交焦慮組更常使用反芻思考之因應策略，而較少使用轉移策略。高社交焦慮的人比低社交焦慮的人更容易將焦點放在負面狀況上，高社交焦慮的受試者在回顧社交事件時多陳述社交失敗的情形，特別是在公開場合犯錯。對表現傾向負向覺察，容易將焦點放在失敗的可能性和其他負面的未來事件。他們將思考集中在目前正經歷或未來可能經歷的可怕結果上，而這樣過度猜測後果的嚴重性與低估自己的能力，都會讓他們面對社交情境更感到焦慮。

在Clark 和 Wells (1995)社交焦慮認知模式的假設中，認為對自己公開我的扭曲形象是社交焦慮者的特色，他們普遍認為自己的表現，會讓別人留下不好的印象，且會自動地假設他對自己負面的評價與他人對自己的評價是一致的，因此

社交焦慮者回憶引起焦慮的社交情境時，通常是以負面、扭曲或他人觀點的角度來描述。

由以上的文獻可知，社交焦慮者在實際經驗、預期及想像的社交場合中，會擔心他人的負面評價而感到極度焦慮不安，在經歷社交事件後，他們回顧自己表現多是負面的、自我批評的，而這樣的認知想法，又會不斷的打擊自己，讓個人感到痛苦，研究者期望能對社交焦慮者在經歷社交互動後的想法內容做更多的探討，因此對於社交焦慮者的認知思考特徵加以整理，其思考內容主要有以下幾個主要徵象：

1. 擔心遭人評價
2. 過度在意他人的反應
3. 負面自我評估
4. 對過去回憶的偏誤
5. 深信一定會發生不好的後果
6. 不接納自己的狀態



(三) 行為面向

社交焦慮者過度的負向自我認同，使得社交行為的結果通常會驗證自己所擔心的狀況，於是當社交焦慮者處在感覺恐懼的場合時，他們會努力表現出一些安全的行為，以防止或減少令其害怕的災難發生。他們很害怕被他人發覺自己的焦慮症狀(如害怕被發現臉部或頸部發紅)，擔心被人發現自己的困窘，也非常在意他人對自己有不好的評價，所以會設法保持冷靜(如開窗、喝冰水)、避免眼神接觸、逃避艱困的談話議題、躲在陰暗的角落或逃離現場等(Clark, 2005)。有社交焦慮的人會企圖逃避或離開社交場合，他們會設法拒絕家人或朋友的邀約，因他們處於人群中會感到不安或勉強忍耐，甚至因而索性留在家裡不外出。若他們無法立即逃開社交場合而必須面對他人時，可能會因為過度緊張而說話口齒不清、結巴；以笑容掩飾焦慮；身體或手腳不由自主的移動，這樣的作為都有可能影響自己和他人互動的機會。

因為過度在乎他人對自己的看法，社交焦慮者在社交場合會觀看週遭的「觀眾」是否有發現自己不對勁或對自己有不認可的線索，他們會察看任何能夠印證自己負面期待的跡象。Purdon 等人(2001)曾以大學生為受試對象，發現高社交焦慮者在實驗情境中會特別注意其他受試者的焦慮跡象，且傾向判斷焦慮的人有較差的特質、較沒有吸引力，對焦慮者的負面評價讓他們更相信其他人對他們也有一樣的負面批評，這樣的結果通常會加深社交焦慮者擔心的情緒，於是會試圖減少與人互動的機會，如盡量不與人對話、避免與他人眼神接觸、躲在寂靜的角落希望不被看見、不與他人談論問題，也不主動提供資訊等，這都有可能影響其人際關係，產生惡性循環。

(四) 情緒面向

焦慮的個體常會帶著強烈、不合理的恐懼，會主觀的認為不好的事情即將發生在自己身上，因此常會伴隨著負向情緒，如憂鬱、生氣、沮喪、無助感等，而對生活產生不良的影響。



第二節 反芻思考

一、反芻思考的定義

反芻思考是一種持續性、不斷循環的思考，Martin 和 Tesser(1989)將這樣一再發生的想法稱為反芻思考，且認為當個體目標進度未如預期達成時，就會引發反芻思考。他們認為反芻思考是一種有意識的思考，個人會有某種議題在腦海中不斷盤旋，這樣的思考並非是因為環境有立即性的要求而產生的現象，對於所發生事件的想法並非靠外在環境的直接暗示而產生，而是由環境中個人目標有關的可獲得性概念間接暗示。亦即，當個體還有未達成的目標時，就會透過可獲得性概念來提醒自己未達成的部分，個人會經驗到與追求該項目標有關的動機和情緒，而喚起其對目標的注意力，個人的專注力會鎖定在獲得與重要目標相關概念的想法上 (Papageorgiou & Wells, 2005)。也就是說，反芻思考是當個人經驗自己所重視的某個事件，在主觀判定後，認為自己未達成目標，因而專注力會停留在此事件的一種思考。

過去對反芻思考的研究多以 Nolen-Hoeksema 對憂鬱的反芻思考為主，多是針對負面情緒的研究。提出反芻思考是個人持續關注自己的行為與思考，個人會將關注焦點放在憂鬱症狀及其症狀可能的原因及可能帶來的結果，或是個人專注在當下憂慮不安的感覺，以及對事件其中的細節有持續且重複的思考，這樣的思考模式常常是發生和維持憂鬱症狀的重要因素之一(Nolen-Hoeksema, 2000)。

另有學者以壓力的觀點來解釋反芻思考，認為反芻思考是經驗壓力生活事件後的負向推論，Horowitz(1986)針對個體面對壓力生活事件的反應來說明反芻思考的現象，認為重大生活事件的發生，會挑戰個體心中對自己和世界的心理模式，具有壓力的生活事件會迫使個體去尋找事件的意義性、嘗試對事件做解釋或思考與事件有關的後果，所以個體往往會陷入於持續追尋這些想法中。Taylor 和 Schneider(1989)認為壓力是一種心理刺激，個人在面對壓力時會有其因應的方法，這種心理刺激，會讓個人對於過去事件或是未知狀況，做再建構的思考歷程，亦即，個人在經驗壓力事件後，個體會一再重複思考所經驗的事件，也就是所謂的事後反芻思考，或是在腦海中反覆思索即將面對的狀況，也就是事前反芻思考。也就是說，反芻思考包括有事前反芻思考和事後的反芻思考，本研究主要針對大學生在經驗社交事件後，對此事件的想法內容，研究的焦點為事後反芻思考，而不對事前反芻思考加以探討。

由以上多位學者的看法，可知反芻思考是當個人面對具有壓力的生活事件或感到某種目標未達成時，會在腦海中產生針對此事件重複性的思考，且多是指個人對事件的負面想法。反芻思考的特徵是個人的某些想法會不斷的出現在腦海中，但與大家較熟悉的自我對話或非理性信念內涵並不盡相同，以下就此三者稍做說明比較：

自我對話是指個體給自己的內在訊息，也就是自己對自己說的話，特別是指用來表達與自己或與自己的世界有關的思想、信念、價值觀和態度的話，它不僅是一個說的過程，也是一個聽的過程。在許多情況下，我們自己在內心對自己說

話的內容會影響我們如何去行動和感受，甚至進而影響我們對自己的看法(周佑玲，2001)。

Allbert Ellis 自 1955 年所發展的「理性情緒行為治療法」，也利用 ABC 模式解釋認知、情緒與行為三者間的交互作用，主張人之所以會有困擾情緒或不適應行為，乃源自於個人的想法和信念，假設當人們的目標被引發事件(A)所阻礙時，人們有選擇被困擾或不被困擾的結果(C)的責任，假使他們的信念系統(B)是理性或自我幫助的，將會創造健康的情緒結果。但當一個人的信念系統是屬於不合理、不合邏輯或與事實不符的非理性信念，則會造成困擾情緒的產生。因此，非理性信念是指不符現實、不客觀、不合理、不合邏輯的想法和態度，其使得原本不至於太大的傷害事件，產生了不必要的負向情緒感受和不合理的行為反應(陳蓓青，1992；謝淑玲，1990)。

從三者的定義可知，三者都是個人的內在想法，而這些想法都可能會影響個人對自己的看法，也會對情緒或行為產生影響，然而，三者的不同之處在於反芻思考主要特徵為個人因主觀目標未達成而感到壓力，不自主的在心裡一再地、重複地產生想法，思考的內容可能包括有對事件的回顧和對自我的評價，自我對話的內容則是包含各種生活狀況中所有與自己或自我世界有關的訊息，而非理性信念則是由引發事件所激起的信念反應，個人以不合理的角度對事實做評估，或對自我做誇張化的評斷，是一種不客觀且不合現實的想法或觀念。

綜合以上觀點，本研究主要是希望瞭解個人在經歷社交互動後，所產生的反覆性思考內容，重點在經驗社交情境的事後反芻思考，因此將「反芻思考」定義為一種有意識的思考，是當個體經歷社交壓力事件後，對事件中細節再次思考的現象。

二、反芻思考的相關理論

Martin 和 Tesser (1989) 由目標階層(goal-hierarchy)的觀點來解釋反芻的運作機制。認為反芻主要是針對個體對於事件再次回顧思考的特色所界定出來，反

芻是因為個體感受到重要的目標受阻，而在腦海中出現的持續思慮現象，且試圖藉由此種反芻來降低目標受阻的落差狀況。他們認為個體之所以會有心理反芻的現象，是因為個體發現重要的、高階的目標受到威脅。其中目標的建構系統是有階層性，且是個人主觀判斷的，所以即使同一個目標失敗了，不同的人所產生的反應也會有所不同。一旦個體知覺到某件目標的挫敗與他所建構的高階層目標有關聯時，則越容易產生反芻反應。個體所欲達成的目標並非一定要具有實質的象徵，有時也可廣義的放在維持現狀的不變動和保持現有一切的控制感。所以當生活經歷變動，使得個體情緒變差或經驗到憂鬱情緒，意即代表著個體的目标受到阻礙，即可能引發反芻思考的產生。然而，每個人在一生中常在追求許多目標，但不可能每段時期的目標都可順利達成，因此必須暫停追求某些目標，而當暫時被捨棄的目標比目前我們所處理的目標要來得重要時，我們會被這更重要的目標吸引回去，不過我們通常無法再繼續對此目標實際追求，而只能在腦海中對此目標事件再次咀嚼(re-chew)，表現出反芻思考，試圖降低與目標間的落差狀況。

此外，Martin 等人(1989)針對反芻現象的相關研究，提出其中的共通之處：
(1)每個模式都在解釋一種意識想法；(2)反芻由某種差異所引發，反芻具有降低某種形式差異的功能；(3)反芻是持續或是一再發生的，當差異還未解決之前，都很容易被引發出來，並且持續一段時間；(4)反芻是在缺乏立即的環境要求下所產生的，即使個體正在處理眼前的一些事物，仍會受到這些差異的重要性所吸引而發生反芻。

由 Martin 和 Tesser(1989)的論點可知，反芻思考是因為個體感受到重要的目標受阻，而在腦海中出現的持續思慮現象，這樣的思考往往非個人所控制，當個人感受到未達到自己所期待的目標時，會不自覺以反芻思考來降低目標受阻的落差狀況。本研究以瞭解社交焦慮者反芻思考為出發點，而社交焦慮者皆有在社交場合要塑造完美形象的目標，但往往因為對自我負面評價而評估自己無法達成期待的目標，因而會一再地回顧其所經驗的社交事件細節。

三、反芻思考的影響

Conway, Csank, Holm 和 Blake (2000)認為反芻思考有以下特點：(1)與負面情緒的經歷或本質有關；(2)無法以目標引導與刺激個體對改善行動作計畫；(3)當個體沈浸在反芻思考中，則無法發揮社交功能。反芻思考包括許多重複的、一再發生的自我關注思考，會不斷分析自己失敗或情緒低落的原因，也會不斷的詢問自己一些特定的問題，內容如：「為什麼我這麼失敗？」、「我的心情怎麼這麼沮喪？」、「為什麼我的回應這麼糟？」、「我就是無法處理任何事情。」、「為什麼我總是提不起勁做任何事？」等。另外，Rachman(1981)將侵入(intrusive)想法視為一種反芻想法，認為此種思考的產生是存在於個體的內在本質，這些想法會干擾到目前正在進行中的活動，且有難以控制的特性。

就 Nolen-Hoeksema 等人(1993)所提出的觀點，反芻思考會惡化個人的負面情緒或憂鬱症狀，認為反芻反應是個體一再重複的將專注力聚焦在自己負面感覺以及這些感覺的本質或其他相關內涵上的一種思考與行為。例如，當個人感覺沮喪或焦慮不安時，他們會將自己孤立起來，並不斷沈溺在對其所煩惱的問題根源做思索，卻不嘗試做任何解決問題的行動。他們也會沈浸在對憂鬱症狀的成因或影響結果的思考，卻不做任何建設性的事情以舒緩憂鬱症狀(Nolen-Hoeksema et al., 1993)。

在 Nolen-Hoeksema 等人 (1993)的研究中，以大學生為研究對象，利用反應型態問卷和憂鬱量表，讓受試者每天記錄自己的情緒，連續三十天，結果發現 83%的學生表現出一致的反應方式，且發現當學生持續對憂鬱情緒作反芻思考，其所經驗的症狀就越多且憂鬱情緒越嚴重。由此可見當個人感到憂鬱，會希望藉由反芻思考幫助他們解決問題或緩和症狀，但這樣被動的反芻思考結果卻往往無法讓他們對問題或負向生活事件做出有效的、計畫性的問題因應策略。可見，反芻思考會讓個體沈浸在思索自己多麼孤單、倦怠、毫無動力、以及無望的感覺。Papageorgiou 與 Wells (2005)曾整理出反芻思考會造成以下不利的結果：負向感

覺與憂鬱症狀、負向的偏差想法、不當的問題解決、減損動力與抑制有利的行為、損害專注力與認知、增加壓力與問題。

由以上可知，這些學者們認為，一再發生的反芻思考多與負向經驗有關，可能會干擾個人的專注力、增加個人的壓力、產生負向想法，甚至影響生活事件。然而，若個人沈溺在反芻思考中會造成不良的影響，但為何有些人還是無法控制的沈浸在反芻思考中呢？有學者嘗試去瞭解個體反芻思考的意義性，發現人們反芻思考背後的想法是因為他們相信反芻思考可以增加自我覺察、對憂鬱的瞭解，甚至解決問題或得到有效的因應方法。因此在人們感覺憂鬱或焦慮不安時，就會檢視自己的內在想法，以及評估自己的感覺和處境，藉以作自我覺察與找到方法來解決他們面臨的問題和抒解其憂慮狀況(Papageorgiou & Wells, 2005; Watkins & Baracaia, 2001)。

由以上文獻整理，研究者認為，當個人對其重視的事件中表現不佳時，即會引發反芻思考，而反芻思考的想法基礎是在於個體想要理解、面對問題，藉由對事件的回想，企圖尋找解決之道。有些人確實因為透過對事件的反芻思考，釐清自己的缺失或不足，並進一步找到方法解決問題，然而有些人卻因為對事件的反芻思考而更顯沮喪，使自己陷於憂鬱、焦慮或自我批評的結果，為什麼會有這樣的差異呢？推測可能是因為個人在回想過程中焦點不一樣，才造成不同的結果，並非所有反芻思考的結果都是負向的、不利的。

四、反芻思考的分類

在過去研究中，反芻思考常與憂鬱情緒作連結，被認為是一種憂鬱的認知運作因子，並認為反芻思考會維持、惡化個體的憂鬱情緒(涂珮瓊，2003; 游勝翔，2004; Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema et al., 1993; Papageorgiou, & Wells, 2005)。在人際關係的相關研究當中，國外已有很多研究針對社交互動與反芻思考的相關性做研究，但還是多以單一角度來探討反芻思考，發現沈浸在反芻思考的受試者會感到更焦慮，甚至試圖逃避日後的人際互動(Abbott & Rapee, 2004; Bögels & Mansell, 2004; Hirsch & Clark, 2004; Mellings & Alden, 2000)。

近來，許多學者開始討論反芻思考構念的單一性議題，並嘗試將反芻思考細分為不同層次或面向。Treyner 等人(2003)透過主成份分析統計重新檢驗反芻反應量表的構念結構，他們將憂鬱的反芻反應進一步細分為「反思」(reflective pondering)、「憂思」(brooding)以及「憂鬱想法」(depression-related)。Robinson 與 Alloy(2003)提出「壓力-反應反芻思考」(stress-reactive rumination)，注重在個體面對壓力的特定反芻思考傾向，將反芻思考分為三個面向，分別為：負向歸因焦點傾向；無望認知思考焦點傾向；積極因應策略及問題解決焦點傾向，利用不同量表和不同的題目來測量不同類型的反芻思考，因此可知反芻思考並非只有單一類型，只討論單一向度的反芻思考所測得的結果，也不足以類推到其他的反芻思考現象。

Fritz(1999)以多向度的觀點來分析反芻思考，從反芻思考的研究和測量中將反芻的內容分成行為、情感、以及認知三層面。分別定義為：功能性反芻思考、情感性反芻思考與意義尋找反芻思考，其中功能性反芻思考的焦點是放在思索負面事件所帶來的實際影響，情緒性反芻思考則持續停留在對事件的負向感受，而意義尋找是指個體著重在找尋事情所發生的原因。

Fritz(1999)以 65 名第一次心臟病發的住院病人為研究對象，在病人出院前和出院四個月後為兩個測量的時間點，以瞭解反芻思考對身心適應的影響。研究結果發現情緒焦點反芻思考皆和情緒困擾呈現正相關，且出院前的情緒焦點反芻思考，可以有效預測個體在出院四個月後呈現較多的情緒困擾；功能性反芻思考與出院前的情緒困擾呈現負相關，也和出院後四個月後的身體健康有正相關，且發現出院前所測得的功能性反芻思考，可預測個體在出院後四個月有較少的情緒困擾和較高的心理功能；而意義尋找反芻和出院前的心理適應沒有顯著關係，但是與個體在出院四個月後，所表現出來的意義尋找與心理功能以及情緒困擾呈現正相關。

涂珮瓊(2003)依據 Fritz 的理論將反芻思考區分為三種不同向度，以一般非創傷性的負向事件為研究背景，在連續十二天的研究設計中，每天測量大學生功能性反芻、情緒焦點反芻以及意義尋找反芻出現的頻率、情緒強度和情緒維持的時間。其研究結果發現功能性反芻思考對於負向情緒的緩解是有助益的，而情緒性反芻思考則會增強負向情緒感受，意義尋找反芻是會增加負向情緒維持時間。可見，不同焦點的反芻思考對個人在事件挫敗後的情緒變化的確有不同的影響。

由以上研究可知，反芻思考已從最初 Nolen-Hoeksema 以單一向度來解釋的角度，漸漸擴充到以多面向的角度來解釋，反芻思考不一定是不利於個體，可能因為個體注意的內容焦點不同才會造成他們的困擾(涂珮瓊，2003)。故經由納入不同反芻思考內涵的觀點，研究者希望可以更瞭解不同程度社交焦慮之大學生在經歷社交壓力事件後，對社交事件是否有不同焦點的反芻思考？

五、社交焦慮與反芻思考

社交焦慮者常在事後詳細回顧整個社交歷程，但他們會把反省檢討的焦點放在焦慮情緒以及負向自我知覺上，並且將這些負面事件儲存在記憶中，進而形成他們對自己的基本形象。長時間將注意力過份集中在自己的社交缺陷之上，更把自己的弱點放大。主觀形象因而再被扭曲，自我形象更低落。這樣，社交焦慮的惡性循環便形成了。亦即主觀形象越差，面對人際互動時越感到焦慮；人愈緊張，表現愈差，主觀形象愈低落(Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997)。

社交焦慮者對社交情境所發生的一切細節不斷回想、重複思考的特徵，各學者對此認知歷程定義出不同名稱，Rachman 等人(2000)將此認知歷程稱為事後處理歷程(post-event processing)，Rapee 和 Heimberg (1997)定義為回溯性憂思(retrospective brooding)，Abbott 和 Rapee (2004)定義為事後反芻思考(post-event rumination)。但其中的共同特徵皆是社交焦慮者會不停沉溺在自我關注焦點思考的現象，即為反芻思考現象。

對於社交焦慮者而言，人際互動可視為一種壓力源，在經歷社交事件後，個體通常會經歷反芻思考的階段。社交焦慮的主要特徵之一就是對負向評價感到害怕，在社交情境中期待自己表現合宜卻感到無力，也過度期望給予他人良好的印象，而這樣的信念卻讓社交焦慮者在社交情境中表現不佳，而產生災難化的結果，導致社交焦慮者對自己充滿不適當認知與行為(Bögels & Mansell, 2004; Hirsch & Clark, 2004)。

在 Mellings 與 Alden(2000)的研究中，將受試學生分為高社交焦慮組與低社交焦慮組，研究過程中定時對受試者做調查，以了解學生經歷與異性作社交互動

引發的反芻思考、自我關注焦點、焦慮感及與焦慮相關行為，研究結果呈現高社交焦慮者在社交互動中會將專注焦點放在自己身上，且選擇專注於與自己相關的負向訊息，對自我的評價傾向偏差的、負向的，導致對事件偏誤的判斷與回憶，且會延長其焦慮的感受，事後反芻思考傾向回憶起與自己相關的負面訊息。

Abbott 和 Rapee (2004)比較社交焦慮組與控制組(非社交焦慮組)在給予演說任務後的事後反芻思考，研究結果發現相較於控制組，社交焦慮組經歷演說事件後容易投入負面的事後反芻思考，且對自己表現的負面評價維持一週之久，控制組則對自己的事後反芻思考偏向正面思考。此外，大量的事後反芻思考與對自我表現產生嚴重的焦慮及負向評價具有關聯性。此研究認為對於非焦慮受試者，事後反芻思考可以減少他們對自己的負向批評，而對社交焦慮者而言，事後反芻思考則維持他們的痛苦感。

Edwards、Rapee 與 Franklin (2003) 以大學生為受試者，試圖了解社交焦慮與反芻思考、記憶偏差的關聯性，高社交焦慮者對於社交事件會有較多的反芻思考，尤其是負面的內容，且對事件相關負面訊息會呈現記憶偏誤。結果發現高低社交焦慮在社交表現後反芻思考現象具有差異性，社交焦慮與對社交事件的負面反芻思考具有關聯性，亦即當個人社交焦慮越高，其對事件的負面的反芻思考就越多。社交焦慮者不僅在演講表現或接受他人回饋時可能會反芻思考，普遍上對自己的表現也有許多負面的自我覺察。

Rachman 等人(2000)以 Clark 和 Well(1995)所提出的社交焦慮認知模式為理論基礎，發展出事後處理歷程量表(Post-Event Process Questionnaire, PEPQ)，試圖了解事後處理歷程與社交焦慮關聯的特徵。量表中包含 13 項題目，以 130 名大學生為受試者，調查他們在經歷社交事件後幾個月後的事後處理歷程。研究發現受試者幾乎都會經驗事件後處理的歷程，且發現社交焦慮較高的受試者會一直思考過去不滿意的社交事件，這樣的思考會不斷侵入，且不停紛擾和干涉其注意能力。焦慮的人會花費很多時間試圖消除曾經發生過的事件，也會花費很多時間與精力去思索如何避免這樣的不幸事件再發生，甚至描述希望時間回轉。此結果

與 Clark 和 Wells(1995)的觀點一致，皆認為社交焦慮者傾向以自我的觀點來回顧社交事件，而非以他人觀點來解釋事件。

在 Kocovski 等人(2005)研究中發現，高社交焦慮較低社交焦慮組更常使用反芻思考因應策略，而較少使用轉移因應策略。高社交焦慮的人比低社交焦慮的人更容易將焦點放在負面狀況上，支持反芻思考在社交焦慮認知模式中所扮演的重要角色。高社交焦慮的受試者在陳述中較多呈現社交失敗的情形，特別是在公開場合犯錯。對表現傾向負向覺察，容易將焦點放在失敗的可能性和其他負面的未來事件。

而 Hackmann 等人(2000)在研究中針對 22 名社交焦慮者做訪談，發現受試者回顧過去社交經驗中，都集中在自己的負面形象上，這樣焦慮的感覺會一再重複發生。結果發現大部分重複的自我形象，是由受試者過去不好的社交事件所產生的經驗，慢慢累積而造成異常。因此，早期不愉快的社交經驗常會導致個人對自己社交表現或能力有負面形象，且一再影響受試者的人際互動的結果，往往讓受試者在社交結果中重複感受失敗。

由以上研究可瞭解社交焦慮與反芻思考歷程的確具有關連性。一般人都有渴望在他人面前塑造美好形象的動機，在社交場合難免會感到焦慮緊張，因此社交互動對個體而言可說是一種壓力事件，然而在經驗這種壓力後不免會對事件作回顧或自我評價，是一種反芻思考的過程。社交焦慮的認知行為模式(Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997)也強調個體在經歷社交威脅後所產生的認知思考會影響其知覺到的內在線索，以及個人自我評價的歷程，在事後回想的歷程中社交焦慮者多會回憶起社交失敗的經驗，而自我焦點關注的態度會在反芻思考歷程不斷的發生，也損害到個人對自我的評價。對社交互動有焦慮傾向的受試者會不斷的去想經歷的社交事件，對他們而言對事件遺忘是困難的，而且他們會認為事情必然會越來越糟。

雖然一般人都重視社交互動的過程與結果，也不免在社交事件後對細節做反芻思考，但有些人在思考後並不會引發不適應的結果，而社交焦慮較高的人卻在反芻思考後有更多負面的自我覺察或痛苦感(Abbott & Rapee, 2004; Edwards et al., 2003; Mellings & Alden, 2000)。若以多面向反芻思考的觀點來看，反芻思

考並非全然不利於個體，個體注意的內容焦點不同可能會影響其情緒、認知或行為結果(涂珮瓊，2003；Fritz, 1999)，因此，瞭解個體在經驗社交互動後，產生哪些不同反芻思考內容，才能深入探討這樣的差異會對個人的影響。因此本研究想檢驗大學生高低社交焦慮者在反芻思考的向度上是否有所不同？同時也想瞭解台灣大學生所重視的兩個社交情境-「面對權威教師」及「與同儕互動」上，社交焦慮者事後之反芻思考焦點是否有所不同？

第三節 寂寞感

一、寂寞感的定義

寂寞在每個人的生活中並不陌生，是一種普遍存在的心理現象，每個人或多或少都曾經歷過這樣的情緒，寂寞會對心理社會問題、心理健康、幸福感都有很大的影響，也是某些心理疾病的潛在因子。

寂寞與我們切身相關，但何謂「寂寞」？這是一種普遍、令人苦惱的經驗，往往會影響心理功能和心理健康(Heinrich & Gullone, 2006)。寂寞的感覺是來自於個體知覺到其社會關係未被滿足、期望與現實社會地位的差距，或是缺乏情感上的連結(Bauminger & Kasari, 2000)。當個人知覺到自己的社交關係並非自己所期待的，就會產生寂寞感，寂寞也可說是個人關係經營不適當或社交關係有困難的指標(Heinrich & Gullone, 2006)。

國內也有許多學者針對寂寞提出其定義，蔡鳳薇(2006)將寂寞感視為因為某種特定人際關係的缺乏，或是真實與期望的人際關係間的落差，而產生的一種不愉快的主觀情緒、感受、經驗與反應。陳冠中(1999)的研究中將寂寞定義為：個體在認定其社會關係之質量有所欠缺時，所產生的不愉快感受。羅立人(1999)認為寂寞是一種沒有特定對象的廣泛性空虛無助，是個人常態性地因社會人際關係方面有所缺陷所產生的負面情緒經驗，他認為寂寞感有三點共通之處：一是寂寞感是個人的主觀經驗，為主觀知覺現象；第二，寂寞感是起源自人際互動關係，當人際關係當中出現適應問題，個人無法從關係中獲得滿足而產生的情緒反應；

第三，是由於人際需求無法獲得滿足，所以寂寞經驗是一種不愉快的情緒感受，是不被一般人所喜歡接受的經驗。此外，邱瓊慧(2000)也提出寂寞感包含了兩個層面的思考：第一，針對寂寞經驗的描述，是一種主觀、獨特、負面的情緒感受。第二，針對寂寞的成因解釋，歸咎於人際關係親密需求的未被滿足。

由以上各學者對寂寞定義的界定可知，寂寞並非是孤單一人的狀態，而是一種主觀的情緒經驗，每個人對自我人際互動的期待不一，會感到寂寞的狀況也不一致，相同的事實狀況，個人是否感覺寂寞，或感覺寂寞的程度都不盡相同，當個人自覺無法從社交關係中獲得滿足就會產生寂寞的情緒反應，是一種不愉快的情緒感受。本研究將採用蔡鳳薇(2006)對寂寞定義，將寂寞感視為因為某種特定人際關係的缺乏，或是真實與期望的人際關係間的落差，而產生的一種不愉快的主觀情緒、感受、經驗與反應。

二、寂寞感的內涵

邱瓊慧(2000)在針對成年前女性做寂寞感的研究中，將寂寞經驗的內涵單純化，只探討感受的部分，將寂寞感受分為四部分，分別為：

- (一) 與自我的疏離：如空虛、無法專心、無聊、不耐煩、焦慮不自在、不知所措、失落、不瞭解或疏離自己的情緒、失去自我認同與意義等；
- (二) 與他人的疏離：可分成一般人際與親密關係的疏離，像是缺乏歸屬感、覺得被拒絕或遺棄、孤單無依、被誤解、無法接觸瞭解他人內心感受、對重要他人的想念與渴望等；
- (三) 情感的痛苦：包含絕望、挫折、無助、脆弱、害怕、難過、悲傷、沮喪、憂鬱、憤怒等情緒；
- (四) 自責、自貶的情緒：此類的情緒像是覺得自己不吸引人、愚蠢、羞愧、失敗、無能、自卑等。

寂寞感是透過個人人際互動後所引起的情感經驗，是一種個人主觀的心理感受，包含了與自我或與他人的疏離，以及情緒上的種種不愉快感受(如：悲傷、難過、憂鬱、沮喪、空虛、害怕等)，可見當個人長期感覺寂寞，在心理上需承

受許多負面的感受，若無法做適當的調適，久而久之，必然對個人生活造成不容忽視的影響。

三、寂寞者的表現特徵

Heinrich與Gullone (2006)整理過去學者對寂寞的研究，也整理出寂寞的人通常會表現出以下特徵：

(一) 情感特徵

過去的研究發現寂寞的人會感受到許多負向情緒，Paloutzian 和 Ellison(1982)發現受試者寂寞量表的分數與其不被需要、不被喜愛、無價值、被拒絕及憂鬱感受具有很大的關聯性。Rubenstein 與 Shaver(1982)針對大樣本做問卷調查，發現超過 50%的受試者表示在寂寞時會感覺很悲傷，接近 50%的受試者則感受到憂鬱、自憐，以及渴望與特定的人在一起。Rubenstein 與 Shaver(1992) 以因素分析整理出四個寂寞的解釋因子，分別為：

1. 絕望感：此感受呈現的比例最高，包括感覺無望、恐慌、無助、害怕、失去希望、被拋棄和脆弱。
2. 憂鬱感：包含感覺悲哀、憂鬱、空虛、孤立、自憐、沮喪、疏遠以及渴望與特定的人在一起。
3. 難以忍受的無聊：包括感覺無法忍耐、無聊、渴望到其他地方、不舒服、憤怒和無法專注。
4. 自我否定：包含感覺不具吸引力、低落、愚蠢、羞愧與不安。

Hawley, Burlison, Berntson 與 Cacioppo (2003)也發現社交互動中個人正負向感覺與寂寞有關，其中與互動中越少的親密、自在和被瞭解的感受，以及越多警戒、不信任、衝突的感受的關聯性特別顯著。Buchholz 和 Catton(1999)也提出寂寞感是個人渴望與他人接觸的感覺所引起的一種嫌惡感受，與悲傷、無望感等負向情緒有關。

(二) 認知特徵

寂寞者最顯著的認知特徵就是低自尊，低自尊扮演著產生與維持寂寞感的重要角色，兩者有很顯著的關聯性。寂寞的人往往以負向和自我貶低的態度看待自己，堅信自己是差勁的、沒價值、不具吸引力、不被愛、以及社交能力不佳的。

寂寞的人通常也比較悲觀，不容易接受他人，也擔心別人對其負面評價，而這樣的態度普遍的出現在他們的社交世界中，他們會表現得不願與人往來、社會孤立或有敵意。

(三) 行為特徵

寂寞的人往往會顯得害羞、內向、不善交際，也較不願意去經歷社交風險。相較於非寂寞者，他們會減少表達或自我揭露的機會，與人互動的對話語句中，多會聚焦在自己身上、給對方的回應較慢、互動中較少提出問題、較常改變討論的主題。

總之，寂寞的人通常會有許多負向感受(如：絕望、憂鬱)，對自己、他人和許多事件的發生，抱持否定、負面的態度和想法，而且會產生被動、無效的社交行為，Heinrich與Gullone (2006)雖將寂寞者的特徵，分為情感、認知和行為表現三部分，然而三者關係緊密、相互影響，在許多生活事件中，寂寞的人可能會因為心裡負面的歸因想法，影響他們的行為，造成不愉快的心理感受。寂寞感主要是因關係互動所引發的一種情緒感受，與個人對其人際表現的想法息息相關，也會影響其行為。

四、社交焦慮與寂寞感

人際關係的基本構面至少包含有社交接觸，接觸過程中會伴隨某些程度的自我坦露。然而，逃避社會互動、或對參與人際互動感到困難、或讓自己與他人保持距離的人往往會阻礙其建立友情或愛情關係，也會妨礙個人支持性社交網絡的維持。社交焦慮者通常在人際互動中呈現壓抑和孤立的傾向，而難以建立和維持滿意的社會關係。

Leary 與 Kowalski(1995)整理過去相關研究，提出三個論點說明社交焦慮和阻礙關係發展的關聯性。第一，相較於非社交焦慮者，高社交焦慮者會讓自己減少參與社交互動的機會，他們去約會或參加課外活動的頻率較低，許多案例中也發現，社交焦慮者較喜歡獨自工作，而不喜歡與他人共同工作。當社交焦慮者有與人互動的機會，他們也不會表現出熱絡交朋友的行為，即使只是偶然的對話，通常表現得與他人較疏遠。

第二，高社交焦慮的人對他人反應的解釋很少是偏向正向的，相較於非社交焦慮者，他們更容易感覺到被拒絕。他們相信他人對自己抱持負面評價，社交焦慮者會覺察他人冷漠或沈默反應，認為自己無法被接受，反而較少表現出友善的態度，產生避免正向回應對方的行為模式。

第三，社交焦慮者的逃避或壓抑的行為常常會提高他人拒絕或避開與其互動的機會，我們都曾有與看來焦躁緊張、表現煩擾不安或談話中自我坦露甚少的人相處的經驗，雖然這些行為明白的顯示出他的社交焦慮，但往往這些行為被解釋為對人際活動不感興趣，我們也會捨棄與這樣的人互動的機會。

由以上三個論點來看，社交焦慮者在人與人的關係上確實容易受到阻礙，但是絕大部分的人都有與他人互動的需求，都很難獨自處於關係之外而孤獨生活，生活中充滿著與他人互動的機會，人們也會期望自己藉由互動與他人建立良好關係，而當人們對建立或維持滿意的社交關係覺得困難時，或無法建立滿意的人際關係時，他們的社會情緒發展也會受到阻礙(Boivin, Hymel, & Bukowski, 1995)，就會產生許多負面情緒，其中之一即為寂寞感。

此外，自我表現理論(Leary & Kowalski, 1995)以社交焦慮的動機為基礎，解釋社交焦慮者知覺他人可能評價的認知情感經驗。認為人在人際互動中會有期望得到社交認同的動機，因此會表現出一些行為來吸引他人的注意，以贏得賞識。而社交焦慮者對於自己在社交能力及表現是否能讓他人留下完美印象，是非常不具信心的，他們會採取保護的自我表現型態，在社交互動中，不期待得到他人的讚賞，而是避免他人的不認同，所以逃避與人互動以保護自己是社交焦慮者的典

型行為模式，卻會因此失去許多社交機會，認為自己的社交關係不佳，因而影響個人寂寞的感覺(Jackson, 2007)。

社交焦慮認知理論(Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997)中也強調社交焦慮者會想像觀眾對其產生完美印象應有的樣子，但他們在社交情境中所形成的心理表徵或心象概念與此完美印象產生落差，而讓他們感到焦慮。由此可知，社交焦慮者是在乎人際互動、重視他人評價的，他們與別人在一起的慾望高，期待自己積極接觸人群，但又極度擔心自己在他人面前的表現而退縮。他們對自己的社交評估會不斷的著眼於社交情境的威脅性、擔心被他人拒絕、或缺乏社交技巧等，這樣的反應會造成個人生活中的社會接觸少於自己所期待的，寂寞感因而產生。

綜上所述，寂寞感雖受到社交關係的客觀特質所影響，但更重要的影響是關係中個人的主觀評價，因此，個人對於自己在社交互動中的表現評價，如對社交關係的滿意度或所知覺的社交接受度，往往影響其知覺到的寂寞感受。而社交焦慮者和他人互動或在一起的慾望高，會期待或試圖積極接觸人際，卻對自己在社交能力及表現非常不具信心，往往由於這份焦慮，而避免與人互動或在社交活動中退縮，可能因而造成寂寞程度高。但是國內外針對社交焦慮者的寂寞感之研究並不多見，因此，研究者希望可以藉由此研究瞭解大學生寂寞的可能因素，以大學生社交焦慮傾向為研究變項，並進一步加入的事後反芻思考為另一研究變項，以瞭解大學生是否會因其社交焦慮傾向和反芻思考特質，以致於他們容易感覺寂寞。

第四節 社交焦慮、寂寞感與網路使用之相關研究

網路有著可以快速、便利的與人互動與聯繫的基本特質，藉著MSN、BBS、Blog、電子郵件等，人們可以與其他人透過文字傳遞自己的想法、情緒、感覺，透過文字或電腦符號與人溝通互動，同時也能夠和其他網路使用者交友、發展關係，在情感上相互支持與交換訊息。當人們感覺到壓力、孤單寂寞或無聊時，

網路往往成為抒解情緒最方便快捷的暫時特效藥，讓人們可以跳脫現實環境的束縛，到電腦網路的虛擬空間世界中消磨時間、訴說情緒或與他人談心、分享心情，此時，電腦網路不再只是一種媒體，它提供了展現社會活動的另一個空間，而這個空間模糊了真實空間與虛擬空間的界線。現在大學校園及宿舍內提供便宜或免費的校園網路，使得上網非常方便，學生可以藉由網路來認識朋友及擴展人際關係，由於網路匿名的特性所形成的安全感，減少被拒絕或排斥的風險，使得有些社交技巧較差的人可以自在的在網路互動中建立友情，卻也因此容易發生沈迷網路的問題。

就每週上網時數而言，從國內相關研究的資料中，指出國內大學生平均每週使用網路時數平均數有12.64 小時(楊佳幸，2001)，其他研究中也發現大部分大學生每週上網總時數在20小時以上(陳金英，2004；游森期，2001)。Kraut、Lundmark、Kiesler、Mukopadhyay和Scherlis(1998)曾以網路使用者狀況對社會參與與心理健康的影響做探討，提出上網時間長短會相對減少社會活動投程度，並且個人會更感孤寂和憂鬱。可見，對大學生而言依賴網路是十分普遍的現象，但花費過多時間在網路使用上，卻可能對個人產生不良影響，如使個人的正常作息受到干擾、造成虛擬世界與真實世界的混淆，也會減少在實際生活中與人真實互動的機會。

國內許多研究中發現，台灣大專生網路成癮高危險群中，網路使用的最大動機是「社會性動機」中的「與遠方有人接觸、保持聯絡」(蕭銘鈞，1998)。在現實生活中人際關係有較多的障礙、自我控制能力較差及生活適應不良等問題的大專學生，網路使用時數就愈長，在網路上所找的不是資訊，而是社會性支持，即所謂的「虛擬社交」、「虛擬情感」的行為，如找到較快速的友誼或抒解煩悶的心情(朱美慧，2000)。由此可見，許多大學生在網際網路上所找的不一定是資訊，許多人透過網路所提供如高度互動的聊天室或即時通，與人接觸、交換意見、結交新朋友、獲得社會支持等現實生活中沒有滿足的社會需求，也可能在網路世界中創造一個新的社交人脈。

社會焦慮的人想在他人面前塑造特定的印象，卻擔心自己的表現是否能達到理想的效果，當人們對達到自己的理想形象標準越感到質疑，就越容易感受到社交焦慮。然而，網路的匿名性和不需面對面的溝通方式卻可以減少這樣的擔憂。Morahan-Martin和Schumacher(2003)在整理過去研究後，曾提出個人會透過自我表現的行為，試圖讓自己的公眾我與理想我一致，網路使用者認為在網路上較能表現出理想化的自我形象，在網路中潛伏的方式，讓他們可以選擇理想的時間與互動對象，讓自己在最有優勢的狀況下得到他人的接受，也會提升其自尊。透過具有匿名特性的電腦網路中介溝通，能夠降低溝通時的焦慮，並且在寄發郵件或文字時能有足夠的思考時間，可以提升互動時的控制感。此種特性，形成了一種獨特的增強模式，使得社會焦慮感較高者容易依賴網路上的虛擬友誼，並逐漸地成癮。

楊靜芳(2003)針對社交焦慮與網路交談環境兩者的關係為議題，發現高社交焦慮者在網路中，比一般人感受到更多的人際互動的優勢，包括較能自在表達、表現平時壓抑的特質、減少了面對面的焦慮，也能因此滿足人際需求，並在與他人面對面互動時變得更自在，更有自信。陳金英(2004)也發現每次上網持續時間與社交焦慮感有顯著的相關性，隨著上網的時間越長，個人在社交生活中所呈現的焦慮情形，會越明顯。然而，國內有關社會焦慮與網路使用行為的相關研究仍不多見，但社交焦慮者是否因為現實生活中，對建立滿意的人際關係感到困難，進而投入網路的虛擬人際關係，增加網路上社交的時間，值得我們加以深入探討。

在寂寞與網路使用的關係方面，寂寞的人通常傾向於擁有下列的人格特質：較差的社交技能、不善表達、較少的社會接觸、對交友感到困難、社交關係不良和低自信心，而且，他們較易於感受到壓力和焦慮。而在網路世界中，他們不但可以任意選擇和任何人互動，也可以隨時和別人通訊。網路提供了一個安全的天堂可以實現和增進社交技能，並且可以消除寂寞的感覺（Morahan-Martin, 1999）。Morahan-Martin與Schumacher（2003）針對277名大學生做調查研究，結果發現寂寞的大學生每週使用網路和e-mail的時間確實高於非寂寞的大學生，寂

寞的人較常利用網路來放鬆自己、認識新朋友、尋求情緒支持、與有相同興趣的人聊天和消耗時間，寂寞的人喜歡在網路以匿名的方式與人溝通，他們較能開放、表達自己、分享親密的秘密，也較為友善。對他們而言，在網路世界裡，他們更容易交到朋友，他們可能擁有網路上的朋友，或是大部分的朋友都是在網路中互動，也覺得自己在網路上的表現比現實生活來得更為友善及開放。

整體而言，對於寂寞的人，網路溝通具有更高的吸引力，他們更常使用網路，這樣的行為也造成他們整體生活適應的妨礙。雖然有些寂寞者在網路上的社交行為活躍，卻也阻礙他們非網路社交活動、職業適應，也會造成自己感覺罪惡。寂寞者較常在他們感覺孤單、沮喪或焦慮時上網，以放鬆心情和消耗時間，他們企圖利用上網來填補其生活中的空白與空虛，但他們對網路的使用卻造成他們非網路社交生活的空白，也形成許多真實生活的問題（Morahan-Martin & Schumacher, 2003）。

總之，網路的匿名性和不需面對面的溝通方式，的確可以替代真實生活中的社交行為，也會增加網路友誼形成的機會，在網路中，社交的呈現與親密的程度是可以控制的，使用者可以維持隱藏的形式來觀察他人互動，也可以控制自己與人互動的多寡和時間點。社交焦慮者喜歡利用網路與人互動，因其在網路上變得較自在、較願意表達自己，可以減少社交焦慮。而寂寞的人也容易沈浸在網路中，因為在網路世界裡，他們擁有潛在的友誼、以不同的社交方式與人互動，也能緩和因寂寞引發的負面情緒。有些研究發現高度寂寞者傾向於更喜歡上網使用電子郵件或及時通訊，皆屬於與人互動，具有社交性的網路使用功能，使用者有尋求情感支持的需要（蘇文進，2006；Morahan-Martin & Schumacher, 2003）。然而，人不可能永遠生活在網路的虛擬世界中，真實生活中的人際互動給予個人的滿足感是無法取代的，但社交焦慮者具有「害怕或擔心評價」的核心特質，且對自己的社交技能和社交表現不具信心，會選擇盡量避免在實際生活中與他人互動的機會，是否因此在生活中感覺寂寞，轉而投入網路世界，並且花費較多的時間在使用網路，也花更多的時間在網路的社交活動上，是研究者希望可以進一步探討研

究的，以對社交焦慮者的情緒反應和行為表現有更多的瞭解，並釐清寂寞感在社交焦慮與網路使用行為間之機制。



第三章 研究方法

本章分為研究對象、研究工具、研究架構、研究假設、資料處理與分析及實施程序等六節來敘述。

第一節 研究對象

本研究係以台灣北、中、南、東四地區之大學生為研究對象，進行調查研究，茲就本研究的預試樣本與研究正式樣本，分別說明如下：

一、預試樣本

為求測量工具之嚴謹度，量表初稿完成之後請指導教授和研究生兩名，就問卷語意進行修改，使本問卷之內涵符合所測之構念，文詞上也能盡量符合大學生的真實狀況。擬定預試問卷草稿後，再商請7名大學生協助填寫問卷並提出意見，以作為問卷修訂時的重要參考，最後與指導教授討論後，再將文句加以修正、潤飾，完成預試問卷初稿。在97年1月下旬提出論文計畫口試，並於計畫口試結束後，針對口試委員對問卷提出的建議再進行修改，後續與指導教授透過多次討論、修訂，形成預試量表(見附錄一)。

因本研究的社交焦慮傾向量表和反芻思考量表為研究者自編，寂寞量表也是研究者翻譯過去國外學者之問卷，為進一步驗證此測量工具是否具備良好的信、效度，研究者於民國97年3月進行量表的預試工作。預試以叢集取樣方式，抽取北、中、南各一所大學，再從每校選取二至三班學生為受試者。為瞭解受試者填答的真實狀況以及可能提出的問題，由研究者到各校親自施測。總計發出284份研究問卷，回收問卷計272份，問卷回收率為95.6%。在剔除空白、草率填答或明顯具反應心向的廢卷後，實得有效樣本239份，有效樣本回收率為84.1%，其中男女生各有102位和137位。

二、正式調查樣本

在回收預試問卷後，彙整所有預試資料，並作項目分析、信度分析與因素分

析後，與指導教授就預試結果加以討論，並對問卷再進行更仔細的修改，形成本研究的正式問卷(見附錄二)。於民國 95 年 3 月下旬進行正式調查。正式研究樣本選取採學校為單位之叢集取樣方式。第一階段先以全國大學為抽樣單位，研究者自北、中、南、東地區各抽取兩所學校，分別為輔仁大學、明新科技大學、台中教育大學、明道大學、中正大學、台南大學、東華大學和台東大學，共八所大學。第二階段就抽出的大學所有系級再做一次隨機抽樣，每校抽取兩系級學生為受試者，最後共抽取 16 個系級。接著與抽中系級的老師進行聯繫工作，說明研究目的及研究進行方式，取得老師及學生的同意後，在課堂中親自施測或委請授課老師代為施測。

本研究共發出 723 份問卷，回收問卷計 658 份，問卷回收率為 91.0%，剔除廢卷後，實得有效樣本 611 份，有效樣本回收率為 84.5%。茲將正式樣本的性別、年級之分配，以個數與百分比作一呈現。

表 3-1 正式樣本性別、年級分析摘要表

		個數	有效百分比
性別	男	219	35.8%
	女	392	64.2%
年級	大一	210	34.4%
	大二	173	28.3%
	大三	163	26.7%
	大四	65	10.6%

由表 3-1 可以發現，本研究樣本中女大學生比例較多(男性佔 35.8%，女性佔 64.2%)。年級方面，以大一學生居多(佔 34.4%)；其他依序為大二學生(28.3%)、大三學生(26.7%)和大四學生 (10.6%)。

第二節 研究工具

本研究所採用的研究工具有四份量表，其中「網路使用問卷」主要收集受試者網路使用行為之資料，而「社交焦慮傾向量表」與「社交反芻思考量表」為研究者參考多位學者編製之相關量表自編而成，「寂寞量表」則是翻譯自國外學者已編製完成的研究工具。茲分別說明如下：

一、網路使用問卷

本研究之網路使用時間，主要在瞭解大學生平均每週在使用網路的時間，並分為人際網路使用時間和非人際網路使用時間，皆以小時為單位。前者包括使用電子郵件、上聊天室與人聊天、在BBS上留言或與人對話、玩線上遊戲（有與人互動交談）、在部落格上留言或回應、即時傳訊（如即時通或MSN）和其他用途等時間。後者則包括在BBS上瀏覽文章、玩線上遊戲（不與人互動交談）、在部落格上瀏覽文章或照片、其他用途等時間。

二、社交焦慮傾向量表

（一）量表內容

此量表為研究者參酌楊靜芳(1998)所編製的「社交互動焦慮量表」及何春慧(1999)所編製的「互動焦慮量表」修編而成。研究者在請幾名大學生試填上述量表後，彙集幾位受試者意見後予以檢討，以本研究對社交焦慮的定義為主軸，並且考量互動情境與對象對社交焦慮者的影響性後，編製社交焦慮預試量表。

其中，擷取兩量表相似且符合本研究社交焦慮傾向特質之題目，如「和不熟的人在一起，我通常會覺得焦慮與不舒服。」、「我與具吸引力的異性交談有困難。」等共6題，包含第1、4、6、10、14、15題。而考量社交焦慮者在社交情境中可能發生的特殊表現，斟酌加入楊靜芳(1998)問卷中的相關題目，如「我與他人視線接觸有困難。」、「假如我獨自與另一個人在一起，我會覺得緊張。」等10題，包括第3、7、8、11、12、13、16、17、18、19題。此

外，也考量到面對不同社交狀況可能引發社交焦慮者的焦慮感受不一，因此擷取何春慧(1999)問卷中的相關題項，如「我去參加面試時，我會因為必須面對評分者而感到緊張。」、「打電話給不是很熟的人，我通常會覺得緊張。」等4題，包括第2、5、9、20題。

(二) 量表作答方式

量表題目共有20題，以四點量表做自我評量，受試者依據自己的想法，判斷每一個敘述句符合自己的程度，從「少部分符合」(0~25%)、「部分符合」(26%~50%)、「大部分符合」(51%~75%)、「非常符合」(76%~100%)，分別給予1、2、3、4分，量表總分越高者，代表社交焦慮傾向程度越高。量表中第5、15、17為反向題，需以負向計分。

(三) 預試量表分析與結果

將回收後之有效預試問卷進行資料分析，分析方法包括項目分析以及信度分析，茲就各項結果說明如下。

1. 項目分析

本研究以239名預試樣本分別進行項目分析，分別採用遺漏值檢驗、項目描述統計檢驗、極端值檢驗以及同質性檢驗（詳見附錄三）。根據上述四項檢驗共七項指標（遺漏值應小於5%、各題平均數介於全量表平均數正負1.5個標準差之間、標準差高於0.7、偏態係數絕對值不接近或大於1、極端值檢驗達顯著、項目-總分相關大於0.3、因素負荷量大於0.3）的數據來加以整體研判。

量表中有任何一項指標未臻理想者包括第2、3、7、11、16、19等六題，而第5、17題則兩項以上未符標準，均是相關係數和因素負荷量過低（見表3-2），剩餘題項在七項指標上的表現大致理想。其中，將5、17題刪除後，全量表信度增加（見表3-3），此為本研究最終的社交焦慮傾向正式量表，共計18題。

表 3-2 社交焦慮傾向量表之項目分析摘要表 (N=239)

題號	題目內容	遺漏值	平均數	標準差	偏態	極端檢定	相關	因素負荷	累積數目
2.	即使在非正式的聚會中，我也經常覺得緊張。				*				1
3.	我與他人視線接觸有困難。				*				1
5.	即使和一些跟我蠻不一樣的人相處，我也可以很放鬆。						*	*	2
7.	假如我獨自與另一個人在一起，我會覺得焦慮不安。				*				1
11.	在別人面前容易臉紅、冒汗讓我感到困擾。				*				1
16.	要和別人自在的交談很難。				*				1
17.	與人互動時，我覺得表達自己的想法是件容易的事。						*	*	2
19.	我害怕在團體中說話。				*				1

僅列出有任一指標未達標準的題目

表 3-3 社交焦慮傾向量表刪題後相關摘要表 (N=239)

題號	題目內容	項目-總分相關	刪除後全量表信度
1.	和陌生人在一起，我通常會覺得焦慮與不舒服。	.5601	.8805
2.	即使在非正式的聚會中，我也經常覺得緊張。	.6040	.8795
3.	我與他人視線接觸有困難。	.4470	.8841
4.	我與具吸引力的異性交談有困難。	.4292	.8844
5.	即使和一些跟我蠻不一樣的人相處，我也可以很放鬆。	.1919	.8917 ^a
6.	當我必須和老師說話時，我會緊張起來。	.5375	.8811
7.	假如我獨自與另一個人在一起，我會覺得焦慮不安。	.5618	.8805
8.	在我必須談論自己心裡感覺的場合中，我會變得不自在。	.5339	.8812

題號	題目內容	項目-總分相關	刪除後全量表信度
9.	我去參加面試時，我會因為必須面對評分者而非常不安。	.4266	.8851
10.	參加社交活動時，我會覺得不自在。	.6813	.8769
11.	在別人面前容易臉紅、冒汗讓我感到困擾。	.5601	.8807
12.	在街上遇到不熟的人，我會想逃避。	.4759	.8834
13.	在社交場合中我常不知道要說什麼。	.6955	.8761
14.	當我成為別人注目的焦點時，我會感覺手足無措。	.5754	.8799
15.	與他人在活動或聚會中碰面，我覺得很自在。	.3680	.8862
16.	要和別人自在的交談很難。	.6222	.8794
17.	與人互動時，我覺得表達自己的想法是件容易的事。	.2533	.8893 ^a
18.	與人說話時，我會擔心我說出的話會讓自己感到困窘。	.5948	.8791
19.	我害怕在團體中說話。	.4917	.8826
20.	打電話給不熟悉的人，我通常會覺得緊張。	.4862	.8828

a為刪題後，全量表信度增加之信度

2. 信度分析

本研究以 239 名大學生為預試樣本進行量表的信度考驗，得總量表內部一致性信度 Cronbach α =.89，其信度良好。

三、反芻思考量表

(一) 量表內容

本量表參考Fritz(1999)及Treyner等人(2003)所編製的反芻思考量表，並於諮商實習與研究時期，蒐集多位大學生在經驗面對權威教師與同儕互動兩類社交情境後的想法內容，研究者自編適用於國內大學生使用之社交反芻思考量表。

其中Treyner等人 (2003)將反芻思考的內涵分為三個向度：分別為「反思」、「憂思」以及「憂鬱想法」，主要是測量個人對憂鬱事件的反芻思考，然本研究

希望透過此量表瞭解大學生在經驗社交事件後的思考，主要著重在個人的想法內容，而非針對個人的情緒感受，因此刪除量表中敘述偏向情緒面向的題目，如「想到自己多寂寞。」、「想到自己對這件事有多害怕。」等題項，也將量表中一些社交事件後較不可能發生的想法敘述，如「想自己的疲倦感與疼痛感。」、「想我做了什麼，為什麼會發生這些事。」等題項予以刪除。

此外，因本研究希望藉此量表將大學生在社交事件後的想法呈現得更細緻，彙整數名大學生在面對此兩類情境後可能有的思考內容，修訂原量表題目，其中，「反思」向度參酌Fritz(1999)反芻量表中的功能性反芻分量表題項加以修改，包括第1、6、8、9、12、15、16、19、23等9題。「憂思」向度部分，包括第13、17、21、22、25等5題。而「憂鬱想法」向度部分，包括2、3、4、11、18、20等6題。此外，因過度在意他人評價為引發社交焦慮著持續焦慮的重要因素之一，因此量表中增加數題對他人評價的反芻思考內容之題項，包括第5、7、10、14、24等5題。並於量表初稿完成後，請四名大學生試填後檢討，並與指導老師以及一名研究生多次討論後，將不當的題項或字句，加以刪除、修改和潤飾，以完成預試量表。

(二) 量表作答方式

量表題目共有25題，採用四點量表。量表假設受試者所經歷的兩種社交事件，分別為情境一：面對權威人物，以及情境二：同儕互動相處，受試者依據自己經驗社交事件後的想法，判斷每一個敘述句符合自己的程度，以四點量表做自我評量，從「幾乎沒想過」(0~25%)、「有時候想到」(26%~50%)、「常常想到」(51%~75%)、「總是想到」(76%~100%)，分別給予1、2、3、4分，量表得分越高者，代表反芻思考分數越高。

(三) 預試量表分析與結果

將回收後之有效預試問卷進行資料分析，分析方法包括項目分析、因素分析以及信度分析，茲就各項結果說明如下。

3. 項目分析

本研究以239名預試樣本分別進行項目分析，分別採用遺漏值檢驗、項目描述統計檢驗、極端值檢驗以及同質性檢驗（詳見附錄四）。根據上述四項檢驗共七項指標（遺漏值應小於5%、各題平均數介於全量表平均數正負1.5個標準差之間、標準差高於0.7、偏態係數絕對值不接近或大於1、極端值檢驗達顯著、項目-總分相關大於0.3、因素負荷量大於0.3）的數據來加以整體研判。

量表中有任何一項指標未臻理想者為第10、22題，第1、24題則有兩項以上未符標準，均是相關係數和因素負荷量過低，而第12題則因偏態明顯、相關係數和因素負荷量過低，有三項以上未符標準（見表3-4），剩餘題項在七項指標上的表現大致理想。為了更嚴謹的選題，暫保留全量表之題項，待因素分析時再進一步檢查。

表 3-4 反芻思考量表之項目分析摘要表 (N=239)

題號	題目內容	遺漏值	平均數	標準差	偏態	極端檢定	相關	因素負荷	累積數目
1.	「沒關係，下次還可以表現好一點。」						*	*	2
10.	「我以後還是盡量避免與他(她)互動的機會。」				*				1
12.	「找到表現不好的可能原因在哪裡，以預防它們再次發生。」				*		*	*	3
22.	「不管我怎麼努力，反正我就是沒辦法讓自己表現得很好。」				*				1
24.	「雖然我當時表現不好，但他(她)應該不會因此否定我。」						*	*	2

僅列出有任一指標未達標準的題目

4. 因素分析

將項目分析後的 25 題投入因素分析，結果量表之取樣適切性 KMO 值為.854，Bartlett 球形檢定達顯著，表示適合進行因素分析。接著採用主成份分析法 (principle component analysis)，再以最大轉軸法(Varimax rotation)進行共同因

素正交轉軸處理，刪除因素負荷量較低與因素間沾黏情形較嚴重（第 1、12、24 題）之題項予以剔除後，共保留 22 題。

因素分析後之架構與命名如表 3-5 所示。因素分析最後共萃取出三個因素，命名為「自責」、「後悔表現」和「功能性」，各自可單獨解釋 18.13%、17.62%、17.37%的變異量，可解釋整體變異量的 53.12%。

表 3-5 社交反芻思考量表之因素分析及信度係數摘要表 (N=239)

題目	自責	後悔表現	功能性
7. 「他(她)會不會因此討厭我了。」	.805		
5. 「他(她)會覺得我能力不佳。」	.703		
2. 「我怎麼這麼差勁。」	.660		
22. 「不管我怎麼努力，反正我就是沒辦法讓自己表現得很好。」	.635		
10. 「我以後還是盡量避免與他(她)互動的機會。」	.624		
18. 「我的表現實在糟透了。」	.582		
25. 「我為何一直陷在這件事的挫敗情緒中。」	.419		
13. 「如果當時不要這樣講就好了。」		.761	
21. 「好丟臉，我羨慕其他人都是可以表現得這麼好，我卻做不到。」		.692	
14. 「我沒有讓他(她)留下好印象。」		.637	
11. 「我真不應該這麼緊張。」		.625	
17. 「真希望重新來過。」		.600	
20. 「為什麼我沒有辦法準備得更好。」		.550	
4. 「為什麼我沒辦法表現得好一點。」		.498	
3. 「別人怎麼都可以對這種事這麼不在乎，我卻還一直在意著這件事。」		.445	
8. 「我要怎麼利用管道找資源來改善我的不足(例如：與同學討論、多練習)。」			.771
19. 「我怎麼從錯誤中去學習。」			.763
16. 「下次可以改進的策略有哪些。」			.762
6. 「我要如何改進所有的過錯和失誤。」			.716
23. 「可以做哪些事情，來降低這件事的不好影響。」			.635
15. 「不應該一直想這件事了，我要振作一點。」			.575
9. 「我哪裡講話口齒不清、詞不達意。」			.524
特徵值	7.56	2.58	1.55
解釋變異量 (%)	18.13	17.62	17.37
累積解釋變異量 (%)	18.13	35.75	53.12
內部一致性信度 (Cronbach α)	.83	.84	.83

5. 信度分析

本研究以 239 名預試樣本進行量表的信度考驗，得其社交反芻思考全量表的內部一致性信度 (Cronbach α) 分別為 .91，而自責、後悔表現、功能性等三個分量表的 Cronbach α 依序是 .83、.84、.83，皆具有良好之信度。

四、寂寞量表

(一) 量表內容

本量表翻譯自 Russell (1996) 的 UCLA 寂寞量表第三版 (UCLA Loneliness Scale Version 3)。研究者先以 E-mail 與 Russell 聯繫，說明本研究目的，並徵求作者同意研究者翻譯其寂寞量表後，進行問卷的修訂 (見附錄六)。考量量表整體的一致性，將原量表題目中的主詞「你」修改為「我」，並將題目修改為肯定句的方式敘述，且將題目的字句，加以修改和潤飾，以完成預試量表。

(二) 量表作答方式

量表中共有 20 個題目，採用四點量表。受試者依據自己的感受，判斷每一個敘述句符合自己的程度，以四點量表做自我評量，從「從來沒有」(0%)、「很少有」(1%~33%)、「有時候有」(34%~67%)、「總是有」(68%~100%)，分別給予 1、2、3、4 分，量表總分越高者，代表寂寞感程度越高。量表中第 1、5、6、9、10、15、16、19、20 為反向題，需以負向計分。

(三) 預試量表分析與結果

將回收後之有效預試問卷進行資料分析，分析方法包括項目分析以及信度分析，茲就各項結果說明如下。

1. 項目分析

本研究以 239 名預試樣本分別進行項目分析，分別採用遺漏值檢驗、項目描述統計檢驗、極端值檢驗以及同質性檢驗 (詳見附錄五)。根據上述四項檢驗共七項指標 (遺漏值應小於 5%、各題平均數介於全量表平均數正負 1.5 個標準差之

間、標準差高於0.7、偏態係數絕對值不接近或大於1、極端值檢驗達顯著、項目-總分相關大於0.3、因素負荷量大於0.3)的數據來加以整體研判。

量表中有任何一項指標未臻理想者包括第1、9兩題，分別是標準差和相關係數不盡理想（見表3-6），剩餘題項在七項指標上皆符合標準，各題在七項檢定指標上，表現尚達理想，保留全量表之題項共20題，作為正式寂寞量表。

表 3-6 寂寞量表之項目分析摘要表 (N=239)

題號	題目內容	遺漏值	平均數	標準差	偏態	極端檢定	相關	因素負荷	累積數目
1.	我覺得自己與周圍的人想法接近。			*					1
9.	我覺得自己是一個有親和力的人。						*		1

僅列出有任一指標未達標準的題目

2. 信度分析

量表修正後，以 239 名大學生為樣本進行量表的信度考驗，得總量表內部一致性信度 Cronbach $\alpha=0.89$ ，具有良好之信度。

第三節 研究架構

依據研究目的與研究問題，本研究擬探討大學生之「社交焦慮傾向」、「反芻思考」及「寂寞感」與「網路使用時間」各變項間的關係，本研究之架構如圖 3-1 所示。

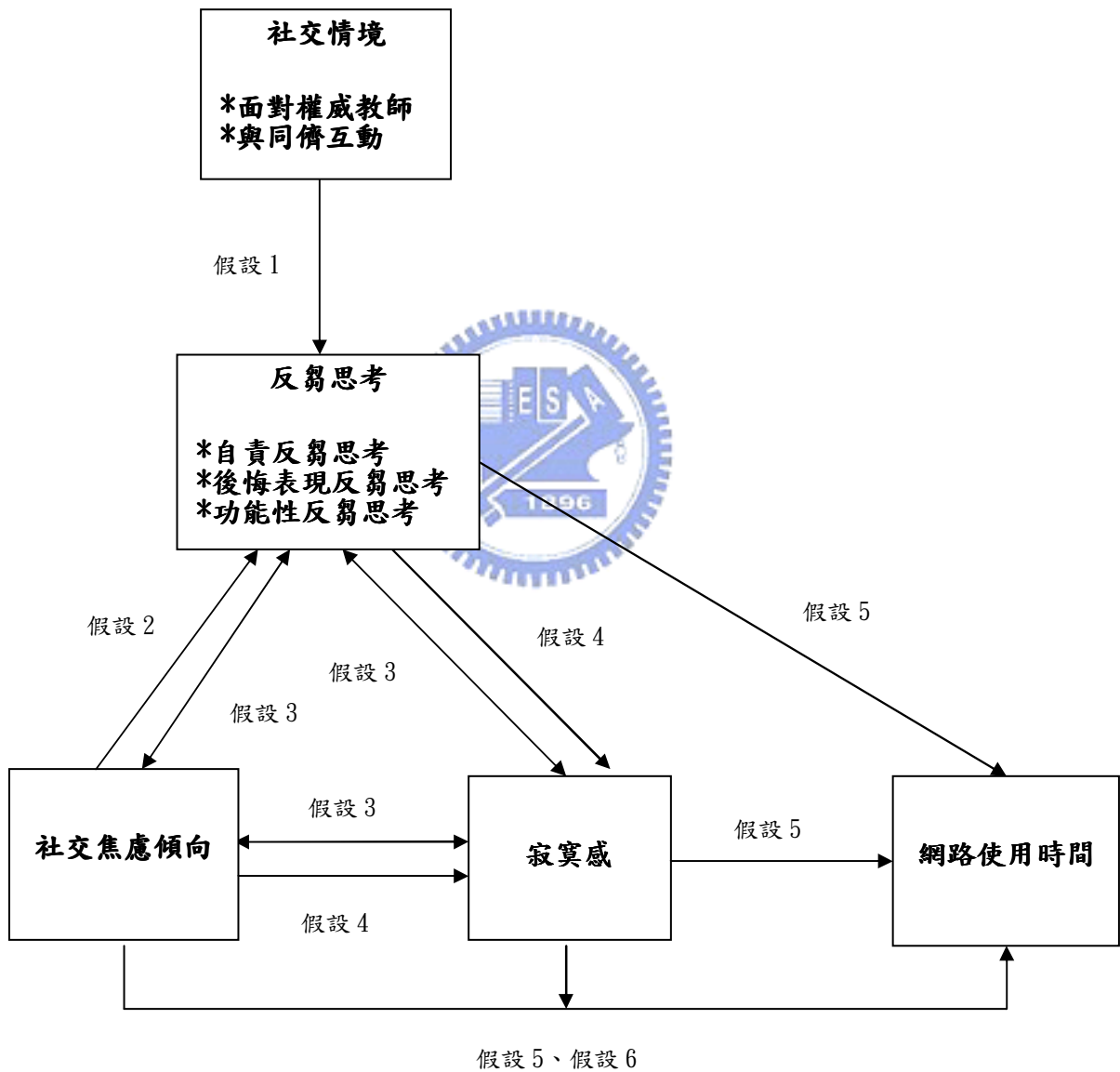


圖 3-1 研究架構圖

由圖 3-1 的研究架構可知，本研究的目的是瞭解大學生「面對權威教師」和「與同儕互動」的情境中，其反芻思考內涵的差異性，探討不同程度社交焦慮傾

向的大學生，其反芻思考向度之差異，並瞭解社交焦慮傾向、反芻思考、寂寞感三者的關聯，以及三者對網路使用時間之預測，最後探討寂寞感在大學生社交焦慮傾向與網路使用時間兩者關係中的機制。

第四節 研究假設

本研究之研究假設分別如下所述：

研究假設1：大學生在「面對權威人物」及「與同儕互動」的情境中，不同反芻思考分量表上的分數具有差異。

研究假設2：高低社交焦慮傾向者在不同社交情境中，其反芻思考各分量表之分數上具有差異。

研究假設2-1：高低社交焦慮傾向大學生在「面對權威人物」的社交情境中，其反芻思考各分量表之分數上具有差異。

研究假設2-2：高低社交焦慮傾向大學生在「與同儕互動」的社交情境中，其反芻思考各分量表之分數上具有差異。

研究假設3：大學生之社交焦慮傾向、反芻思考、寂寞感三者分數具有顯著相關。

研究假設4：社交焦慮傾向、反芻思考之分數可以有效預測寂寞感分數。

研究假設5：社交焦慮傾向、反芻思考、寂寞感分數可以有效預測網路使用時間。

研究假設6：寂寞感在大學生社交焦慮傾向與其網路使用時間兩者間具有中介或調節效果。

第五節 資料處理與分析

本研究將所回收問卷加以初步整理，並將有效問卷輸入電腦，以套裝軟體SPSS 10.0 中文版進行統計分析。本研究擬進行之統計方法如下：

一、積差相關分析

本研究以積差相關分析考驗研究假設3。

二、多變量變異數分析

本研究以重複量數變異數分析考驗假設 1，以單因子多變量變異數分析分別考驗研究假設 2-1、2-2。

三、多元迴歸分析

本研究以逐步迴歸分析考驗研究假設 4、5。而以階層迴歸分析考驗研究假設 6。

第六節 實施程序

本研究採用問卷調查法，研究實施程序分為六個階段，簡要說明如下：

一、準備階段

研究者廣泛地閱讀相關文獻資料，提出初步研究構想。確定研究主題後進行文獻探討、分析與整理，並參酌相關實證研究，提出研究架構，著手蒐集適合之研究工具。



二、研究工具編製階段

研究問卷包含個人基本資料調查，以及「網路使用問卷」、「社交焦慮傾向量表」、「寂寞感量表」，且依本研究之需要，編製「社交反芻思考量表」進行調查。問卷編製與量表修訂過程請參閱本章第三節研究工具。

三、預試與分析階段

確定問卷初稿後便進行預試施測，抽取北、中、南各一所大學，再從每校選取二至三班學生為受試者。為瞭解受試者填答的真實狀況以及可能提出的問題，由研究者到各校親自施測。接著針對預試結果進行因素分析和信度分析，對問卷加以修訂，形成正式問卷。

四、正式施測階段

研究對象為台灣各大學之大學生，採叢集抽樣，以北、中、南、東地區各公、私立大學為抽樣單位，各區抽取學校各兩所，就抽中學校所有的系級再做一次抽

樣，每校抽取兩系級學生為受試者，在所抽中系級開設的課程中，親自施測或請其授課教師在課堂中代為施測，以班級為單位進行團體施測，填答所需時間約 25 分鐘。

五、資料處理與分析階段

問卷回收後，檢視問卷並予以分類，輸入電腦建檔處理。接著登錄施測結果，進行資料分析，並考驗研究假設。

六、完成階段

撰寫研究報告。根據統計結果進行解釋以及討論，提出研究結論與建議。



第四章 研究結果與討論

本章主要在呈現統計分析後之結果，全章共分為七節。第一節為各量表基本資料之描述；第二節探討大學生在不同情境中的反芻思考之差異；第三節探討高低社交焦慮傾向大學生在反芻思考的差異；第四節為大學生社交焦慮傾向、反芻思考和寂寞感之相關研究；第五節探討大學生社交焦慮傾向與反芻思考對寂寞感之預測分析；第六節探討大學生社交焦慮傾向、反芻思考與寂寞感對網路使用時數之預測分析；第七節探討寂寞感在大學生社交焦慮傾向與其網路使用時間之作用。

第一節 不同量表之基本描述統計

在本節中研究者分別以個數、平均數、標準差以及題平均數等描述性統計方法，以瞭解受試者在網路使用時間、社交焦慮傾向、反芻思考，及寂寞感量表之分佈情形。

表 4-1 各網路項目使用時間之描述統計摘要表

網路使用	網路項目	平均時數	標準差	百分比	排名
人際	即時傳訊	7.79	7.01	49.59%	1
	Blog 留言或回應	2.49	3.14	15.85%	2
	電子郵件	1.67	1.67	10.63%	3
	BBS 對話或留言	1.61	2.71	10.25%	4
	線上遊戲(與人交談)	1.54	4.24	9.80%	5
	聊天室	.52	2.08	3.31%	6
	其他	.08	.70	.51%	7
	總時數	15.71	10.26	100%	
非人際	瀏覽 Blog	4.17	4.18	33.55%	1
	其他	3.81	5.08	30.65%	2
	BBS 瀏覽文章	3.04	5.38	24.46%	3
	線上遊戲(不與人交談)	1.38	3.35	11.10%	4
	總時數	12.43	8.52	100%	
網路使用	總時數	27.88	13.67		

由表4-1可以看出，大學生平均每週網路使用時數為27.88小時，研究中也進一步調查大學生不同網路項目的使用時間，大致區分為人際互動與非人際互動兩大類，其中，與人際互動有關的網路使用時數平均每週為15.71小時，各細項網路活動前三名分別為：即時傳訊(如即時通或MSN)約佔49.59%、在Blog上留言或回應約佔15.85%、電子郵件約佔10.63%。此外，非人際的網路使用時數平均每週為12.43小時，各細項網路活動以在Blog上瀏覽文章或照片最高，約佔33.55%；其他項目居次，約佔30.65%。

由以上各量表的描述統計結果可知，大學生每週網路使用的總時數，與國內研究者陳金英(2004)及游森期(2001)發現大部分大學生每週上網總時數在20小時以上的結果一致，可見大學生的網路使用度相當頻繁。在對各個網路項目使用時間的統計結果也可看出，即時傳訊(如即時通或MSN)和在Blog上瀏覽文章或照片所佔的時間最長，這兩種網路活動是現代人與他人互動快速、方便的方式，而大學生的確也花費最多的時間在這兩類活動中。此外，研究者彙整登錄資料後發現，「其他」項目中主要包括有「搜尋作業資料」、「在網路上看影片」、「看網路電視」、「逛購物網站或購買東西」等資料，由此可知，網路上除了滿足個人的社交需求和消除寂寞外，也是一些人工作、購物、排遣時間或搜尋資料的方式，因此非人際的「其他」項目所佔時間比率很高。

表 4-2 各變項之描述統計摘要表

變項	量表名稱	題數	個數	平均數	標準差	題平均
社交焦慮	社交焦慮總量表	18	596	35.05	9.49	1.95
反芻思考	自責	7	605	13.99	3.93	2.00
(權威教師)	後悔表現	8	604	18.82	5.24	2.35
	功能性	7	605	17.45	4.31	2.49
	反芻思考總量表	22	593	50.35	11.28	2.29
反芻思考	自責	7	608	14.26	4.37	2.04
(同儕相處)	後悔表現	8	602	18.80	5.45	2.35
	功能性	7	601	17.24	4.46	2.46
	反芻思考總量表	22	593	50.24	12.32	2.28
寂寞感	寂寞感總量表	20	595	45.28	9.41	2.26

其他各量表方面，社交焦慮傾向量表採四點量表，最高分為4分，最低分為1分。由表4-2可知，大學生在社交焦慮傾向量表的題平均數為1.95，總量表分數愈高代表社交焦慮傾向愈明顯。可見在本研究中，大學生的社交焦慮傾向為中等程度。

反芻思考量表採四點量表，內容分為兩大部分，情境一：面對權威教師，以及情境二：與同儕互動，各分量表分數愈高代表此類型反芻思考傾向越明顯。在面對教師的情境中，結果顯示大學生的反芻思考各分量表的題平均數，以功能性最高($M=2.49$)，其次為後悔表現($M=2.35$)，以自責為最低($M=2.00$)。整體總量表題平均數為2.29，顯示出大學生在面對權威教師的情境中，其反芻思考情形居於四點量表約中間值。

在與同儕互動的情境中，結果顯示大學生的反芻思考各分量表的題平均數，以功能性最高($M=2.46$)，其次為後悔表現($M=2.35$)，以自責為最低($M=2.04$)。整體總量表題平均數為2.28，顯示出大學生在與同儕互動的情境中，其反芻思考情形居於四點量表約中間值。

在寂寞量表方面，量表採四點量表，總分愈高代表寂寞感受愈高。在本研究中，大學生在寂寞量表的題平均數為2.26，顯示出大學生的寂寞感受大多為中等程度。

第二節 大學生在不同情境中其反芻思考各分量表上的差異

在本節中將分別探討大學生在「面對權威教師」和「與同儕互動」兩種不同社交情境中，自責反芻思考、後悔表現反芻思考、功能性反芻思考之差異，本研究以同一群大學生為樣本，分析在此兩假設情境中的反芻思考，因此以重複量數多變量變異數分析考驗之。

表 4-3 不同情境中反芻思考各分量表上的差異摘要表

變項	情境	人數	平均數	標準差	單變量 F 值	η^2	事後比較 (Scheffe)
<i>Wilks' λ = .97** , η^2 = .027</i>							
自責	教師	602	14.01	3.93	5.335*	.009	同儕>教師
	同儕	602	14.29	4.36			
後悔表現	教師	596	18.84	5.23	.020	.000	
	同儕	596	18.82	5.45			
功能性	教師	597	17.48	4.32	3.281	.005	
	同儕	597	17.26	4.46			

* $p < .05$

由表4-3的數據顯示，多變量變異數分析的整體效果達顯著水準(*Wilks' λ = .97, $F_{(1,579)} = 7.82, p < .01, \eta^2 = .027$*)，亦即在面對權威教師和同儕互動兩種情境下，大學生在整體反芻思考上達顯著差異。繼續檢驗其各分量表的結果，發現兩種情境中，大學生只有在自責反芻思考 ($F_{(1,601)} = 5.335, p < .05, \eta^2 = .009$) 達顯著差異，但不同情境對自責反芻的解釋力低，僅可解釋.9%(邱皓政，2005)。但在後悔表現反芻思考 ($F_{(1,595)} = .020, p > .05$)、功能性反芻思考 ($F_{(1,596)} = 3.281, p > .05$) 均未達顯著差異。

由此結果顯示出，大學生在面對權威教師或同儕時，當自覺表現不佳時，其自責反芻思考上有所差異，與同儕互動後的自責程度會比面對權威教師高。但是在後悔表現和功能性反芻思考上，兩者並無顯著差異。此外，表4-3中呈現的平均數與標準差的結果，與表4-2的描述統計結果有些許的出入，主要是因為此結果資料為相依樣本，是以成對的方式做差異比較，但有一些受試者在填答時，出現遺漏值，因此造成兩表格統計結果的數據不同。

分析結果發現大學生在兩種情境中，只有自責反芻思考有顯著差異，在與同儕互動時，若自覺表現不好，其自責反芻思考比面對權威教師更高，研究者認為，在權威教師的情境中，只需要面對教師的評價，但在與同儕做活動或作業上討論時，會有更多對自己做評價的對象，此分量表的題目包含了許多個人對他人評價

的想法，如「他(她)會不會因此討厭我了」等題，可能因而造成同儕情境的自責反芻思考高於教師情境。另外，也可能因為與同儕在活動或作業上做討論，自我表現的影響不只是個人，也關係到團體的成果，因此讓個人更容易有自責的想法出現。

第三節 高低社交焦慮傾向之大學生其反芻思考分量表上的差異

本研究因考驗假設的需要，依據Rachman等人(2000)對高低社交焦慮組的區別標準，將量表得分高於平均數一個標準差為高社交焦慮者，量表得分低於平均數一個標準差為低社交焦慮者。在本節中將分別探討高低社交焦慮傾向的大學生，在「面對權威教師」和「與同儕互動」兩種不同社交情境中，自責反芻思考、後悔表現反芻思考、功能性反芻思考以及反芻思考總量表之差異，以單因子多變量變異數考驗之。結果如表4-4：

由表4-4的數據顯示，多變量變異數分析的整體效果達顯著水準(*Wilks'* $\lambda=.672$ ， $F_{(1,188)}=30.208$ ， $p<.001$ ， $\eta^2=.328$)，亦即在面對權威教師的情境中，高低社交焦慮傾向的大學生在反芻思考上達顯著差異。繼續檢驗其單變量的結果，發現不同程度社交焦慮的大學生，在自責反芻思考 ($F_{(1,193)}=70.587$ ， $p<.001$ ， $\eta^2=.268$)、後悔表現反芻思考 ($F_{(1,195)}=72.911$ ， $p<.001$ ， $\eta^2=.272$)、功能性反芻思考 ($F_{(1,193)}=5.563$ ， $p<.05$ ， $\eta^2=.028$) 以及反芻思考量表總分 ($F_{(1,188)}=53.720$ ， $p<.001$ ， $\eta^2=.222$)，三個分量表與總量表皆存在顯著差異，由此結果可知，大學生在面對權威教師的情境下，在自責反芻思考、後悔表現反芻思考、功能性反芻思考三個分量表得分，和反芻思考總分上，高社交焦慮傾向大學生的平均數顯著高於低社交焦慮傾向大學生。其中，高低社交焦慮傾向可以解釋自責反芻思考達到26.8%；而可以解釋後悔表現反芻思考達到27.2%；而可以解釋反芻思考總分達到22.2%，皆為高度的關聯強度，而對解釋功能性反芻思考達到2.8%，為低度關聯強度(邱皓政，2005)。

而由表4-4的數據中也可看出，多變量變異數分析的整體效果達顯著水準 ($Wilks' \lambda=.721$ ， $F_{(1,188)}=24.040$ ， $p<.001$ ， $\eta^2=.279$)，即在與同儕互動的情境中，高低社交焦慮傾向的大學生在反芻思考上達顯著差異。繼續檢驗其單變量的結果，發現不同程度社交焦慮的大學生，在自責反芻思考 ($F_{(1,195)}=64.474$ ， $p<.001$ ， $\eta^2=.254$)、後悔表現反芻思考 ($F_{(1,193)}=55.171$ ， $p<.001$ ， $\eta^2=.222$)、功能性反芻思考 ($F_{(1,192)}=6.813$ ， $p<.05$ ， $\eta^2=.034$) 以及反芻思考量表總分 ($F_{(1,188)}=42.120$ ， $p<.001$ ， $\eta^2=.183$)，三個分量表與總量表皆存在顯著差異。由此結果可知，大學生在與同儕互動的情境下，在自責反芻思考、後悔表現反芻思考、功能性反芻思考三個分量表得分，和反芻思考總分上，高社交焦慮傾向者的平均數顯著高於低社交焦慮傾向者。其中，高低社交焦慮傾向可以解釋自責反芻思考達到25.4%；而可以解釋後悔表現反芻思考達到22.2%；而可以解釋反芻思考總分達到18.3%，皆為高度的關聯強度，而對解釋功能性反芻思考達到3.4%，為低度關聯強度(邱皓政，2005)。

由本節的研究結果可知，高社交焦慮傾向之大學生對過去表現不滿意的社交事件不斷回顧的頻率確高於低社交焦慮傾向者。研究者認為，高社交焦慮者渴望在他人面前塑造美好形象的動機較一般人強烈，非常在意自己是否表現得宜，因此更容易感到緊張不安，在經歷社交互動後，若自覺表現不佳或失常，就會不斷的回想此事件並做自我評價，也就是說高社交焦慮傾向者特別容易對許多互動的細節做事後的反芻思考。但在本研究中發現，高社交焦慮傾向的大學生其功能性反芻思考也明顯較高，與過去學者認為高社交焦慮者的反芻思考多為負面評價不同(Clark & Wells, 1995; Hackmann et al., 2000; Kocovski et al., 2005; Leary & Kowalski, 1995; Rachman et al., 2000; Rapee & Heimberg, 1997; Wells & Papageorgiou, 1999)，但過去也有學者對個人之所以會反芻思考的意義做探討，發現是因為他們認為反芻思考可以增加自我覺察或是找到解決問題的因應方式(Papageorgiou & Wells, 2004; Watkins & Baracaia, 2001)。因此研究者推估，高社交焦慮傾向者本身容易因社交情境的表現感到壓力，當他們感覺焦慮不安時，也

就會試圖檢視自己的內在想法，以及評估自己的感覺和處境，藉以作自我覺察，或是找到解決問題的方法，以抒解其焦慮狀況，因此，功能性反芻仍會較低社交焦慮傾向者高。但是由研究數據仍可看出，在自責反芻思考和後悔表現反芻思考上，高低社交焦慮大學生的差異更為明顯，可見，高社交焦慮者在對表現事件的回顧上，更容易有自責和後悔的傾向。

表 4-4 不同社交焦慮傾向大學生在反芻思考各分量表上的差異摘要表

情境	變項	社交焦慮	人數	平均數	標準差	單變量 F 值	η^2	事後比較 (Scheffe)
<i>Wilks' λ = .672***, η^2 = .328</i>								
權威教師	自責	低	100	11.62	3.93	70.587***	.268	高>低
		高	95	16.48	4.20			
	後悔表現	低	102	15.98	5.21	72.911***	.272	高>低
		高	92	22.01	4.97			
	功能性	低	99	16.84	4.95	5.563*	.028	高>低
		高	93	18.29	4.03			
	總量表	低	98	44.70	11.86	53.720***	.222	高>低
		高	92	57.13	11.48			
<i>Wilks' λ = .721***, η^2 = .279</i>								
同儕互動	自責	低	102	11.85	4.32	64.474***	.254	高>低
		高	95	17.12	4.74			
	後悔表現	低	102	16.18	5.69	55.171***	.222	高>低
		高	93	22.24	5.69			
	功能性	低	99	16.05	5.63	6.813*	.034	高>低
		高	95	17.95	4.39			
	總量表	低	97	44.27	13.45	42.120***	.183	高>低
		高	93	56.71	12.95			

* $p < .05$ *** $p < .001$

第四節 大學生之社交焦慮傾向、反芻思考及寂寞感之相關

為探討大學生社交焦慮傾向、兩情境中反芻思考與寂寞感之間的關連性，以積差相關分析考驗之。結果如表4-5所示：

表 4-5 社交焦慮傾向、反芻思考與寂寞感之相關摘要表

	社交焦慮傾向	自責反芻	後悔表現反芻	功能性反芻	寂寞感	網路使用	人際網路使用	非人際網路
社交焦慮傾向	1.00							
自責反芻	.42**	1.00						
後悔表現反芻	.41**	.76**	1.00					
權威教師 功能性反芻	.10*	.41**	.55**	1.00				
寂寞感	.47**	.36**	.32**	-.04	1.00			
網路使用	.19**	.09*	.14**	.05	.18**	1.00		
人際網路使用	.15**	.12**	.11**	.04	.10*	.79**	1.00	
非人際網路	.13**	-.01	.10*	.02	.16**	.67**	.08*	1.00
社交焦慮傾向	1.00							
自責反芻	.42**	1.00						
後悔表現反芻	.38**	.79**	1.00					
同儕互動 功能性反芻	.13**	.49**	.57**	1.00				
寂寞感	.47**	.35**	.31**	-.05	1.00			
網路使用	.19**	.07	.09*	-.02	.18**	1.00		
人際網路使用	.15**	.12**	.09*	.00	.10*	.79**	1.00	
非人際網路	.13**	-.03	.04	-.05	.16**	.67**	.08*	1.00

* $p < .05$ ** $p < .01$

以面對權威教師的情境結果作分析，結果如表4-5，社交焦慮傾向與自責反芻思考、寂寞感具有中度相關，相關係數分別為.42和.47；與其他變項間皆呈現低度相關($.10 < r < .39$)。寂寞感則與自責反芻思考($r=.36$)、後悔表現反芻思考($r=.32$)達低度相關，與功能性反芻無顯著相關。反芻思考各分量表方面，自責反芻思考與後悔表現反芻思考具有高度相關($r=.76$)，而自責反芻思考和功能性反芻思考($r=.41$)，以及後悔表現反芻思考和功能性反芻思考($r=.55$)，則呈現中度相關。

以與同儕互動的情境結果作分析，結果如表4-5，社交焦慮傾向與自責反芻思考、寂寞感具有中度相關，相關係數分別為.42和.47；與其他變項間皆呈現低度相關($.10 < r < .39$)。寂寞感則與自責反芻思考($r=.35$)、後悔表現反芻思考($r=.31$)達低度相關，與功能性反芻無顯著相關。反芻思考各分量表方面，自責反芻思考與後悔表現反芻思考具有高度相關($r=.79$)，而自責反芻思考和功能性反芻思考($r=.49$)，以及後悔表現反芻思考和功能性反芻思考($r=.57$)，則呈現中度相關。

由研究數據中發現，社交焦慮與寂寞感的相關具有顯著關聯性，過去一些學者也提出，社交焦慮者容易因自己的社會接觸比期待的更少或無法建立滿意的人際關係，寂寞感因而產生(Boivin et al., 1995； Jackson, 2007)。研究者推估，社交焦慮傾向較高的大學生，擔心他人眼光或評價的反應程度也較高，他們是在乎人際互動，也會有與他人在一起的慾望，但又極度擔心自己在他人面前的表現而退縮，他們對自己的社交評估會不斷的著眼於社交情境的威脅性、擔心被他人拒絕、或缺乏社交技巧等，對建立滿意的社交關係覺得困難，可能會感覺寂寞感較高。而社交焦慮傾向與自責反芻思考及後悔表現反芻思考也接近.40的中度相關，可見社交焦慮傾向較高的大學生，在回想過去的社交表現上有較多的負面批評，容易有自責或後悔表現的傾向。然而社交焦慮傾向與功能性反芻思考具有顯著正相關，推估社交焦慮傾向較高的大學生，對過去表現還是會呈現一些功能性的反芻思考，但其關聯性是很微弱的。

此外，在寂寞感與自責反芻思考和後悔表現反芻思考有明顯的關聯性，而寂寞感與功能性反芻思考的的相關並不明顯，這可能與寂寞感高的人的認知特徵有

關，他們容易以否定、負向和自我貶低的態度看待自己，常認為自己是差勁的或沒價值的，因為這樣的特質，讓他們在經歷社交情境後，回想事件時也會多關注在批評自己或表現不佳的焦點上。

第五節 大學生社交焦慮傾向與反芻思考對寂寞感之預測分析

本節主要在探討大學生的社交焦慮傾向與反芻思考對寂寞感的預測力，其中，由第四節的相關分析結果得知，功能性反芻思考與寂寞感無顯著相關，因此本研究僅以「社交焦慮傾向」與反芻思考層面中「自責」以及「後悔表現」為預測變項，以寂寞感量表總分為效標變項，進行逐步多元迴歸分析，結果如表4-6所示，並說明如下：

表 4-6 所有變項對寂寞感量表之逐步多元迴歸分析摘要表

情境	效標變項	步驟	投入變項	R	R ²	ΔR ²	B	β	t
權威	寂寞感	1	社交焦慮傾向	.476	.227	.227	.476	.476	12.877***
教師	感	2	自責反芻思考	.510	.260	.033	.482	.201	5.027***
同儕	寂寞感	1	社交焦慮傾向	.471	.222	.222	.474	.471	12.735***
互動	感	2	自責反芻思考	.500	.250	.028	.399	.148	4.601***

*** $p < .001$

一、大學生在面對權威教師情境下之預測分析

表4-6結果顯示，大學生在面對權威教師的情境下，三個預測變項中，「社交焦慮傾向」及「自責反芻思考」進入迴歸方程式，此兩個因素對「寂寞感」具有顯著的預測作用($F_{(2,563)}=15.429, p < .001$)，共可解釋「寂寞感」總變異量的26.0%($R^2=.260$)。此外，從表4-6中可進一步發現，「社交焦慮傾向」的β係數為.476 ($t=12.877, p < .001$)和「自責反芻思考」的β係數為.201 ($t=5.027, p < .001$)，均可以正向預測「寂寞感」，顯示大學生社交焦慮傾向或自責反芻思考程度越高，其寂寞感程度越高。

二、大學生在與同儕互動情境下之預測分析

表4-6結果顯示，大學生在與同儕互動的情境下，三個預測變項中，「社交焦慮傾向」及「自責反芻思考」進入迴歸方程式，此兩個因素對「寂寞感」具有顯著的預測作用($F_{(2,563)}=15.429, p<.001$)，共可解釋「寂寞感」總變異量的25.0% ($R^2=.250$)。此外，從表4-6中可進一步發現，「社交焦慮傾向」的 β 係數為.471 ($t=12.735, p<.001$)和「自責反芻思考」的 β 係數為.148 ($t=4.601, p<.001$)，均可以正向預測「寂寞感」，顯示大學生社交焦慮傾向或自責反芻思考程度越高，其寂寞感程度越高。

研究者認為，社交焦慮傾向較高的人認為自己是會被負面批評的，認為自己無法被接受，這樣逃避或壓抑的行為常常會提高他人拒絕或避開與其互動的機會，心理上就容易產生寂寞的感覺。而在經驗社交事件後，若個人傾向以負向和貶低自己的態度回顧其社交表現，這些的回想不但沒有幫助個人減緩寂寞感受，可能會因此更加深自己在社交上的挫敗感，而盡量避免人際上的互動，如此一來，更容易引起寂寞的感覺。



第六節 大學生社交焦慮傾向、反芻思考與寂寞感對網路使用時間之預測分析

本節主要在探討大學生的社交焦慮傾向、反芻思考與寂寞感對網路使用時間、人際網路使用時間、非人際網路使用時間的預測力，其中，由表4-5的相關分析結果可知各變項之間的相關性，分別以網路使用時間、人際網路使用時間和非人際網路使用時間為效標變項，投入具有顯著相關之預測變項，進行逐步多元迴歸分析，結果如表4-7所示，並說明如下：

一、大學生在面對權威教師情境下之預測分析

表4-7結果顯示，大學生在面對權威教師的情境下，各變項對網路使用的預測，自變項中有「社交焦慮傾向」及「寂寞感」進入迴歸方程式，而這兩個因素

對「網路使用時間」具有顯著的預測作用($F_{(2,563)}=15.429, p<.001$)，共可解釋「網路使用」總變異量的5.2%($R^2=0.052$)。此外，「社交焦慮傾向」的 β 係數為.201 ($t=4.865, p<.001$)、「寂寞感」的 β 係數為.123 ($t=2.635, p<.01$)，均可以正向預測「網路使用時間」，顯示大學生寂寞感與社交焦慮傾向越高，其網路使用時間越長。

在人際網路使用時間的預測方面，由表4-7可知，各個自變項中僅有「社交焦慮傾向」進入迴歸方程式，此因素對「人際網路使用時間」具有顯著的預測作用($F_{(1,560)}=13.688, p<.001$)，共可解釋「人際網路使用時間」總變異量的2.4%($R^2=0.024$)，且「社交焦慮傾向」的 β 係數為.154 ($t=3.700, p<.001$)，可以正向預測「人際網路使用時間」，顯示大學生社交焦慮傾向越高，其人際網路使用時間越長。

在非人際網路使用時間的預測方面，由表4-7可知，自變項中僅有「寂寞感」進入迴歸方程式，此因素對「非人際網路使用時間」具有顯著的預測作用($F_{(1,564)}=15.869, p<.001$)，共可解釋「非人際網路使用時間」總變異量的2.7%($R^2=0.027$)，且「寂寞感」的 β 係數為.165 ($t=3.984, p<.001$)，可以正向預測「非人際網路使用時間」，顯示大學生寂寞感越高，其非人際網路使用時間越長。

二、大學生在與同儕互動情境下之預測分析

表4-7結果顯示，大學生在與同儕互動的情境下，各變項對網路使用的預測，自變項中有「社交焦慮傾向」及「寂寞感」進入迴歸方程式，而這兩個因素對「網路使用時間」具有顯著的預測作用($F_{(2,569)}=15.228, p<.001$)，共可解釋「網路使用」總變異量的5.1%($R^2=0.051$)。此外，「社交焦慮傾向」的 β 係數為.165 ($t=4.921, p<.001$)、「寂寞感」的 β 係數為.114 ($t=2.456, p<.01$)，均可以正向預測「網路使用時間」，結果顯示大學生的寂寞感與社交焦慮傾向越高，其網路使用時間越長。

在人際網路使用時間的預測方面，由表4-7可知，自變項中僅有「社交焦慮傾向」進入迴歸方程式，此因素對「人際網路使用時間」具有顯著的預測作用 ($F_{(1,563)}=13.097, p<.001$)，可解釋「人際網路網路使用時間」總變異量的2.3% ($R^2=0.023$)，且「社交焦慮傾向」的 β 係數為.151 ($t=3.619, p<.001$)，可以正向預測「人際網路使用時間」，結果顯示大學生社交焦慮傾向越高，其人際網路使用時間越長。

在非人際網路使用時間的預測方面，由表4-7可知，自變項中僅有「寂寞感」進入迴歸方程式，此因素對「非人際網路使用時間」具有顯著的預測作用 ($F_{(1,571)}=16.239, p<.001$)，共可解釋「網路使用」總變異量的2.8% ($R^2=0.028$)，且「寂寞感」的 β 係數為.166 ($t=4.030, p<.001$)，可以正向預測「非人際網路使用時間」，顯示大學生寂寞感越高，其非人際網路使用時間越長。

表 4-7 所有變項對網路使用時間之逐步多元迴歸分析摘要表

情境	效標變項	步驟	投入變項	R	R ²	ΔR^2	B	β	t
權威教師	總時數	1	社交焦慮傾向	.201	.040	.040	.289	.201	4.865***
		2	寂寞感	.228	.052	.012	.177	.123	2.635**
	人際非人際	1	社交焦慮傾向	.154	.024	.024	.167	.154	3.700***
		1	寂寞感	.165	.027	.027	.151	.165	3.984***
同儕互動	總時數	1	社交焦慮傾向	.202	.041	.041	.294	.165	4.921***
		2	寂寞感	.225	.051	.010	.165	.114	2.456**
	人際非人際	1	社交焦慮傾向	.151	.023	.023	.165	.151	3.619***
		1	寂寞感	.166	.028	.028	.153	.166	4.030***

** $p<.01$ *** $p<.001$

由研究結果可看出，社交焦慮傾向和寂寞感對個人的網路使用時間具有影響力，社交焦慮傾向較高和寂寞感較高的大學生，會花較多的時間使用網路。從後續的分析中也發現，社交焦慮傾向可顯著預測人際網路使用時間，研究者認為，

高社交焦慮傾向者非常期望自己能與他人建立良好人際關係，但因過於在意他人對自己的看法，而對建立或維持滿意的社交關係感到困難，甚至無法建立滿意的人際關係，然而網路上的人際互動對他們而言是能更自在應對、更充分表達自我的，因此社交焦慮傾向較高的大學生會花費較多的時間在網路上與他人交談或互動，以建立自己期待的人際關係。

另外，寂寞感可顯著預測非人際網路使用時間，可能是因為網路提供了一個消除寂寞感的方便、快速的管道，人們在感覺寂寞時可以隨時利用網路，藉由瀏覽Blog、觀看影片、逛購物網站或購買東西等，立即減緩寂寞的感覺，因此造成寂寞感高的大學生在非人際網路的使用時間較長。

第七節 寂寞感在大學生社交焦慮傾向與其網路使用時間之作用

本節目的在瞭解「寂寞感」在大學生「社交焦慮傾向」與其「網路使用時間」兩者間的影響作用，因此分別考驗寂寞感的中介與調節作用效果。本研究從依變項的三個水準進行分析，分別為(1)整體的網路使用時間；(2)人際網路使用時間；(3)非人際網路使用時間，並依序分述如下：

一、寂寞感對社交焦慮傾向對其網路使用時間的中介考驗

本研究依據Baron和Kenny(1986)的理論以下列三個準則進行中介效果的考驗，分析路徑如圖3-1所示：(1)預測變項(社交焦慮傾向)能顯著預測效標變項(網路使用時間)(路徑c)，或者預測變項與效標變項具有顯著相關；(2)預測變項(社交焦慮傾向)可以顯著預測中介變項(寂寞感)(路徑a)，或者預測變項與中介變項具有顯著相關；(3)同時以預測變項和中介變項預測效標變項時，中介變項可以顯著預測效標變項(路徑b)，並且在控制中介變項的影響後，若原先預測變項對效標變項之顯著預測力變成不顯著或迴歸係數值降低。

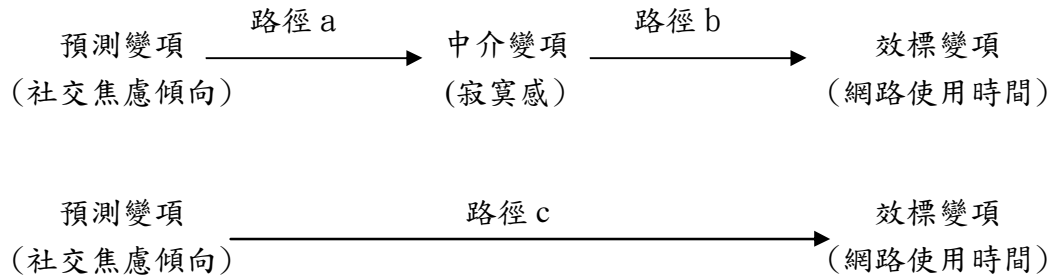


圖 4-1 寂寞感的中介模式路徑圖(參考 Frazier, Tix, & Barron, 2004)

研究者以上述三個準則為基礎，採用階層迴歸分析考驗之，以「社交焦慮傾向」為預測變項，「寂寞感」為中介變項，「網路使用時間」為效標變項，檢驗寂寞感是否具有中介效果。

(一)檢驗社交焦慮傾向對網路使用時間的預測力

表 4-8 社交焦慮傾向預測網路使用時間分析摘要表

依變項	投入變項	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>B</i>	β	<i>t</i>
網路使用 總時數	社交焦慮 傾向	.194	.038	.280	.194	4.822***
人際網路 使用時數	社交焦慮 傾向	.151	.023	.163	.151	3.696***
非人際使 用時數	社交焦慮 傾向	.131	.017	.118	.131	3.193**

** $p < .01$ *** $p < .001$

本研究以簡單線性迴歸分析進行考驗，由表4-8結果顯示社交焦慮傾向對網路使用時間 ($F_{(1,593)} = 23.250, p < .001$)、人際網路使用時間 ($F_{(1,589)} = 13.662, p < .001$)、非人際網路使用時間 ($F_{(1,587)} = 10.196, p < .01$) 的預測力皆達顯著水準，並且其標準化迴歸係數(β)分別為.194($t = 4.822, p < .001$)、.151($t = 3.696, p < .001$)、.131($t = 3.193, p < .001$)，因此三者路徑c成立。

(二)檢驗社交焦慮傾向對寂寞感的預測力

由於社交焦慮傾向皆能夠顯著預測網路使用時間，因此再進一步以簡單線性迴歸分析來確認檢視大學生社交焦慮傾向對其寂寞感是否具有預測力，結果發現

社交焦慮傾向對寂寞感具有顯著的預測力 ($F_{(1,578)}=166.276, p<.001$)，並且其標準化迴歸係數(β)為.473($t=12.895, p<.001$)，路徑a成立。

(三)檢驗當加入「寂寞感」後，「社交焦慮傾向」對「網路使用時間」的預測力是否會顯著下降

表 4-9 寂寞感對網路使用時間中介效果分析摘要表

依變項	投入變項	R	R ²	B	β	t
網路使用 總時數	Step1					
	社交焦慮傾向	.193	.037	.279	.193	4.723***
	Step2					
	社交焦慮傾向	.221	.049	.196	.136	2.939**
	寂寞感			.176	.067	2.634**
人際網路 使用時數	Step1					
	社交焦慮傾向	.152	.023	.165	.152	3.679***
	Step2					
	社交焦慮傾向	.157	.025	.141	.130	2.767**
	寂寞感			.051	.047	.997
非人際網 路時數	Step1					
	社交焦慮傾向	.126	.016	.115	.126	3.035**
	Step2					
	社交焦慮傾向	.175	.031	.056	.061	1.303
	寂寞感			.126	.137	2.936**

** $p<.01$ *** $p<.001$

由前兩個步驟顯示，社交焦慮傾向都能顯著預測寂寞感以及網路使用時間，進一步檢驗當排除寂寞感的影響後，社交焦慮傾向與網路使用時間的預測力是否有顯著下降，若中介假設成立。因此再進一步以驗證公式 $z=ab/[(b^2Sa^2+a^2Sb^2+Sa^2Sb^2)]^{1/2}$ （此處的a、b分別為路徑a、b之未標準化迴歸係數，Sa、Sb分別是a、b的標準誤）考驗中介效果的顯著性。

由表4-9顯示，在網路使用總時數方面，結果顯示中介假設成立，繼續由驗證公式考驗之，得 $z=3.05>1.96$ ，寂寞感的中介效果達顯著水準；在人際網路使用時數方面，結果顯示中介假設成立，由驗證公式得 $z=2.35>1.96$ ，寂寞感的中介效

果達顯著水準；在非人際網路使用時數方面，結果顯示中介假設成立，由驗證公式得 $z=4.12>1.96$ ，寂寞感的中介效果達顯著水準。

由以上研究結果可知，大學生的寂寞感對社交焦慮傾向與其網路使用總時數、人際網路使用時數和非人際網路使用時數皆具有部分中介效果，也就是說，社交焦慮傾向會透過寂寞感影響大學生的網路使用總時數、人際和非人際網路使用時間。另外，本研究結果寂寞感達部分中介效果，可能社交焦慮傾向本身就足以影響大學生上網時間，或社交焦慮傾向會透過其他因素進而影響大學生網路使用時間。

二、寂寞感對社交焦慮傾向與其網路使用時間具有調節效果之考驗

表 4-10 寂寞感對網路使用時間調節效果分析摘要表

效標變項	投入變項	R	R ²	B	β	t
網路使用 總時數	Step1 社交焦慮傾向	.193	.037	.279	.193	4.723***
	Step2 寂寞感	.221	.049	.176	.121	2.634**
	Step3 交互作用	.233	.054	.011	.531	1.820
人際網路 使用時數	Step1 社交焦慮傾向	.152	.023	.165	.152	3.679***
	Step2 寂寞感	.157	.025	.051	.047	.997
	Step3 交互作用	.179	.032	.009	.618	2.087
非人際網 路時數	Step1 社交焦慮傾向	.126	.016	.115	.126	3.035**
	Step2 寂寞感	.175	.031	.126	.137	2.936**
	Step3 交互作用	.175	.031	.001	.090	.300

** $p<.01$ *** $p<.001$

本研究採用階層迴歸分析，檢視預測變項與調節變項之交互作用是否有顯著調節效果。以「社交焦慮傾向」為預測變項、「寂寞感」為調節變項、社交焦慮傾向與寂寞感的交乘積為交互作用項，進行調節模式的驗證。

結果如表4-10所示，將「社交焦慮傾向」、「寂寞感」、「社交焦慮傾向 × 寂寞感」依序投入網路使用總時數、人際網路使用時數、非人際網路使用時數的迴歸模式，結果發現交互作用的標準化迴歸係數(β)分別為.531($t=1.820$ ， $p>.05$)、.618($t=2.087$ ， $p>.05$)、.090($t=.300$ ， $p>.05$)，其交互作用解釋力不顯著，可見寂寞感對大學生社交焦慮傾向與其網路使用總時數、人際網路使用時數、非人際網路使用時數並不具有調節效果，亦即社交焦慮傾向對網路使用時間的預測力，不會隨著寂寞感的改變而有所不同。

第八節 綜合討論

依據本研究統整資料結果的發現與結論，作一綜合性討論，彙整如表4-11，且就社交焦慮傾向、寂寞感與網路使用三大區塊分別說明之：

表 4-11 研究結果摘要表

	社交 焦慮 傾向	寂 寞 感	網路使用時間		
			總時數	人際網路 時數	非人際網 路時數
社交焦慮傾向		1◎	1	1	
反芻思考					
自責反芻思考	*◎	2			
後悔表現反芻思考	*◎				
功能性反芻思考	*○				
寂寞感	◎		2M	M	1M

12 代表迴歸進入步驟；*代表差異達顯著水準；○代表低度相關(.10 至.39)、◎代表中高程度相關(.40 至.99)(邱皓政，2002)；M 代表具有中介效果

(一) 社交焦慮傾向者的確容易產生反芻思考

社交焦慮傾向較高的人比一般人更渴望傳達給他人良好的、受歡迎的印象，因此在社交場合中非常在意自我的表現，也會特別擔心他人對自己的看法或害怕被負面評價，因為這樣的擔心，也就讓他們容易沈浸在回想自覺失敗的社交事件中。過去研究中，多將反芻思考視為負面、憂鬱的認知運作，或只是強調個人是否產生反芻思考對情緒的影響(Conway et al., 2000; Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema et al., 1993; Papageorgiou & Wells, 2005)，卻鮮少以多向度反芻思考的角度加以探討，然而，本研究嘗試以多向度反芻思考的角度進行研究，結果確實發現高社交焦慮傾向者在經驗社交互動後反芻思考的現象明顯，高社交焦慮傾向的大學生不論在自責、後悔表現或功能性反芻思考上，皆顯著較高，也就是說，社交焦慮傾向較高者會不斷的去回顧整個細節、持續思索自己的表現。再深入來看，與過去文獻結果相似，高低社交焦慮傾向者的自責和後悔表現反芻思考差異更為明顯，可見在回想過去的社交表現上，社交焦慮傾向較高的大學生確實會選擇專注於與自己有關的負向訊息，包括批評自己、後悔自己表現失敗或認為他人給予負面評價(Clark & Wells, 1995; Hackmann et al., 2000; Kocovski et al., 2005; Leary & Kowalski, 1995; Rachman et al., 2000; Rapee & Heimberg, 1997; Wells & Papageorgiou, 1999)。對高社交焦慮傾向者來說，經驗與人互動的情境後，心裡容易不斷沈浸在「我的表現實在糟透了」、「為什麼我沒辦法表現得好一點」、「我沒有讓他(她)留下好印象」的思緒中，然而，這可能會加深他們對社交的恐懼，讓他們對自我的社交能力更不具信心，對日後的社交情境更為擔心，也會使他們盡量避免與人互動的機會。

而本研究結果也發現，高社交焦慮傾向的大學生，其功能性反芻思考也明顯較高，Watkins與Baracaia (2001)的研究中也曾提出，個人之所以產生反芻思考，是因為他們試圖檢視自己的內在想法，以及評估自己的感覺和處境，藉以作自我覺察，或是找到解決問題的方法。可見，社交焦慮傾向較高的人對社交情境的表現容易感到壓力，但也因為他們感覺焦慮不安，就會以一些功能性的想法來回顧

社交事件，藉以抒解其焦慮狀況，由此可知，高社交焦慮傾向者在經歷社交互動後雖容易衍生自責或後悔的認知想法，但仍會產生「我要如何改進所有的過錯和失誤」、「我要怎麼利用管道找資源來改善我的不足」等功能性想法，試圖增加對自我的覺察或是找到解決問題的方法。

(二) 社交焦慮傾向是寂寞感的重要相關因素

寂寞感是在談到人際關係或社交互動時，容易讓我們聯想到的一種重要的情緒感受，寂寞感是一種因為真實與期望的人際關係間的落差，而產生的一種不愉快的主觀情緒、感受(蔡鳳薇，2006; Bauminger & Kasari, 2000)，由第四章的研究結果發現「社交焦慮傾向」可正向預測「寂寞感」，社交焦慮傾向越高的大學生，其寂寞感越高。可印證過去文獻提出社交焦慮者因其在人際互動上的表現特質，容易對人際互動退卻或逃避，可能因此無法擁有出自己所期待的人際關係，進而影響個人寂寞的感覺因而產生寂寞(Boivin et al., 1995; Jackson, 2007; Leary & Kowalski, 1995)，可見，社交焦慮傾向較高的人其實是在乎人際互動、重視他人評價的，與別人在一起的慾望高，期待自己積極接觸人群，但又極度擔心自己在他人面前的表現而退縮，因而產生寂寞的感覺。

研究中進一步發現反芻思考中的自責傾向，是寂寞感的次要預測因子。在自責反芻的題項中，除了對自己的負面批評外，也包含許多對自己與他人互動結果做評價的題目，如「他(她)會不會因此討厭我了」、「我以後還是盡量避免與他(她)互動的機會」等題，可見除了因高社交焦慮傾向者容易對人際互動退縮而感到寂寞以外，他們認為自己是沒價值、不具吸引力，也堅信別人對自己負面評價，每次在經歷社交互動後，腦海中不斷出現這些貶低的、負面的想法，更容易加深自己在社交上的挫敗感，在生活中也會盡量避免與他人互動的機會，可能因而更感覺寂寞。

(三) 社交焦慮傾向與寂寞感對大學生網路使用的影響

本研究結果發現，社交焦慮傾向和寂寞感對網路使用總時數的預測力顯著，可見社交焦慮傾向或寂寞感較高的大學生，會花較多的時間在網路上。有趣的是，再依其網路活動項目區分為人際網路使用與非人際網路使用兩大類，結果發現社交焦慮傾向能有效預測人際網路使用時數，而寂寞感對非人際網路使用時數具有預測力。

過去文獻中曾提到，社交焦慮的人想在他人面前塑造特定的印象，卻擔心自己的表現是否能達到理想的效果，而網路的匿名性、安全性，的確吸引人能放心的在網路上與人互動，不會有現實世界中與他人互動時的焦慮，也可以自在的呈現自我或自在的發表言論或抒發情緒(Morahan-Martin & Schumacher, 2003)。另外高社交焦慮者在網路中，比一般人感受到更多的人際互動的優勢，並在與他人面對面互動時變得更自在，更有自信(楊靜芳，2003)。

由第四章的研究結果發現，社交焦慮傾向較高的人，的確花較多的時間在人際互動的網路項目中，在網路的人際網絡中，高社交焦慮傾向的大學生少了面對面互動的焦慮，或許較能自在表達想法、表現平時壓抑的特質，也能因此滿足人際需求，其中以及時通訊和Blog的使用時數最高。MSN是現在大學生與他人交流互動的普遍方式，在MSN上利用文字、語音，就可以與他人交談，少了面對面的焦慮，可以盡量避免直接互動可能產生的錯誤。在認識新朋友時，利用MSN聊天，可以減少面對面的陌生感，也可避免講電話可能產生的尷尬。

另外，Blog也就是所謂的網路日誌，是一種讓使用者隨時隨地可以上網更新文章的日記型態網頁，可說是近來新興的網路交流平台。很多人在自己的Blog寫下生活事件或心情，發表自己的言論或想法，網友可以透過回應的方式來對Blog上的文章作意見的互動交流，透過書寫的方式，較能夠自在的表達想法、也有足夠的時間去思考如何回應對方。社交焦慮傾向較高的大學生，對現實生活中的人際關係容易感到困擾，他們在在網路上所找的往往不是資訊，而是社會性支持，在網路上免除面對面的尷尬，較能自在的表現自我，藉由網路滿足與人接觸、

交換意見、結交新朋友、獲得社會支持等現實生活中較缺乏的社會需求，也可能在網路世界中經營出屬於自己的人際網絡。

此外，研究結果發現寂寞感對非人際網路使用時數是具有預測力的。現在網路十分發達，網路具有自由、便利的特質，也提供了一個消除寂寞感的方便、快速的管道。網路上有廣大的資源，如瀏覽Blog、玩電腦遊戲、觀看影片、逛購物網站或購買東西等，當感覺寂寞時可以隨時登入網路，可以藉由網路活動排遣時間，快速消除寂寞的感覺。

然而，由研究結果也發現，寂寞感對社交焦慮傾向和網路使用時間具有中介效果，因此值得關切的是，社交焦慮傾向較高的大學生，可能容易因為感覺寂寞而選擇投入更多的時間使用網路。高社交焦慮傾向者其實是期待與他人互動的，渴望建立理想的人際關係，但是因為他們害怕或擔心被評價的特質，且對自己的社交技能和社交表現不具信心，會選擇盡量避免在實際生活中與他人互動的機會，可能因此在生活中比一般人更容易感覺寂寞，轉而投入網路世界，並且花費較多的時間在使用網路，然而虛擬的網路世界的確可以找到較快速的友誼或抒解寂寞的心情，可是也可能因此對現實生活中人際關係產生障礙，或造成生活適應不良等問題，因而造成惡性循環。

第五章 結論與建議

本章共分為二節，主要基於研究主題架構、研究目的、研究問題與研究假設的基礎，針對統計分析，提出本研究的發現、討論和具體建議，以及提出本研究的限制與未來研究方向之建議。

第一節 結論

本研究的目的是在於瞭解大學生社交焦慮傾向、反芻思考、寂寞感的關聯性，並探討三者對大學生網路使用時間上是否具有影響。本研究嘗試以研究者自編的「社交焦慮傾向量表」和「反芻思考量表」，以及修編 Russell(1996)的「寂寞量表」，來測量大學生的社交焦慮傾向、對權威教師和同儕互動表現不如預期的反芻思考，以及寂寞感受。以問卷施測的方式，收集了台灣北、中、南、東部地區共 8 所公私立大學院校之 611 名大學生為研究樣本，進行施測，依據第四章的研究結果彙整如下：1.大學生在「面對權威教師」和「與同儕互動」兩種情境中的自責反芻思考達顯著差異。2.高社交焦慮傾向之大學生，在反芻思考各分量表得分皆高於低社交焦慮傾向大學生。3.社交焦慮、反芻思考及寂寞感皆具有顯著相關。4.大學生社交焦慮傾向和自責反芻思考可有效預測寂寞感。5.大學生社交焦慮傾向和寂寞感可有效預測網路使用時間。6.寂寞感在大學生社交焦慮傾向與其網使用時間兩者間具有中介效果。

(一) 社交焦慮傾向和反芻思考之相關

根據表5-1的結果顯示，社交焦慮傾向和自責反芻思考、後悔表現反芻思考、功能性反芻思考三個分量表，皆存在顯著相關，其中，又以自責反芻思考和後悔表現反芻思考與社交焦慮傾向的相關程度較高，而三個分量表的得分上，高社交焦慮傾向的大學生顯著高於低社交焦慮傾向者，可見，高社交焦慮傾向的大學生

在經驗社交事件後，不論在自責反芻思考、後悔表現反芻思考或功能性反芻思考上，都比低社交焦慮傾向者高。

(二) 寂寞感之相關因素研究結果

所有變項中，大學生的「社交焦慮傾向」對「寂寞感」的預測力最強，其次為「自責反芻思考」，可見大學生社交焦慮傾向和自責反芻思考程度越高，寂寞感程度也會越高。

(三) 各項網路使用時間之相關因素研究結果

大學生的「社交焦慮傾向」對「網路使用總時數」的預測力最強，其次為「寂寞感」。而各變項中，只有「社交焦慮傾向」可以對「人際網路使用時數」具有預測力，而「寂寞感」對「非人際網路使用時數」具有預測力。此外，大學生的寂寞感對社交焦慮傾向與其網路使用總時數、人際網路使用時數和非人際網路使用時數皆具有部分中介效果，可見，高社交焦慮傾向的大學生，可能會因為感覺寂寞而花費較多的時間在網路的使用上。

第二節 研究限制與未來研究建議

一、研究樣本

研究者之所以以大學生為研究樣本，考量觀點是因為認為大學生有更多的自由選擇避免與人接觸，反而讓此焦慮情緒無法凸顯，但是有社交焦慮傾向的人，還是會為害怕人際互動而感到困擾，因此設定大學生為受試樣本，連結反芻思考、寂寞感與網路使用時間等變項，期望以此研究試圖釐清之中的關聯性。然而，此研究結果對其他階段族群推論性仍顯不足，未來可將研究對象擴至國中小學生，或是以進入職場的工作者，以提供更完整的研究結果。

二、研究變項

現在是網路發達的時代，每個大學生每天幾乎都會使用到網路，在問卷施測時，有多名學生反應對網路使用時間的填答感到困難，主要是因為可能會有整天

掛網，或同時進行多項網路活動(如：一邊在網路上查資料，一邊上MSN)的狀況，因此對於確切的網路使用時間難以估計，這也是現在對網路使用時間研究的困難之處，受試者無法正確統計各項網路使用時間，可能因而影響到研究結果的準確性。

另外，本研究的網路使用時間，分為人際與非人際兩大類，兩類的網路使用項目僅各包含六項和三項，考量不甚完整，大學生可能有其他網路使用時間(如購物、網路工作等)未能確切瞭解或分類，且網路使用項目日新月異，未來可能會出現更多元的網路活動，後續研究者可更細微的去探討大學生的網路使用項目的差異。

社交焦慮傾向的人對於人際互動會有較多不合理的擔心，會因過度期待給予他人美好的印象而緊張，或對負面評價感到害怕，這些主觀的念頭都會讓個人感覺無力或痛苦。可能有許多因素影響個人的社交焦慮傾向，如人格特質、家庭教育、人際經驗等因子都會產生影響，未來研究可針對社交焦慮傾向的成因，加以研究探討。

此外，本研究的反芻思考變項，只考量到面對權威教師以及同儕互動兩種情境，對大學生而言，日常生活中還會經驗許多不同的社交情境，例如，大學生在面對有好感的對象時之互動狀況或心理想法，相信和本研究所探討的兩種情境會有很大的差異，但在本研究中無法加以討論說明，也許後續研究可以嘗試以更多不同互動對象作為研究變項，以更廣泛的瞭解社交焦慮傾向者在面對不同對象自覺表現不如預期後的反芻思考差異。

三、研究量表

本研究的各項量表在經過預試分析後均發現具有良好的信度，但是其中的反芻思考量表係由研究者依據過去文獻的理論基礎自行編製，且為了配合研究假設的面對權威教師與同儕互動社交情境，量表題目多針對此兩種情境可能的想法做


設計，可能不甚周全，對於其他社交情境的推估須待考驗，對於大學生以外的研究對象，亦待後續研究者進一步重複考驗。

四、研究方法

本研究主要以問卷的方式作量化研究，無法獲得較深入的個人心理資訊，建議輔以質性研究，以得到更完整的研究資料。然而研究結果也發現，大學生社交焦慮傾向較高，也較容易產生反芻思考，有些人藉由對事件的反芻思考，對自己做更積極、更正向的回應，但也有人以自我批評或不斷後悔的想法削弱自己的信心，反而讓自己陷入痛苦當中。可見個人的思考想法往往會影響自己情緒和行為，建議未來的研究可以輔以質性訪談，以瞭解個人的社交焦慮傾向如何影響個人的情緒及行為，以探索對人際互動困擾者更具體的協助方法。

五、實務應用之建議

(一) 瞭解高社交焦慮傾向者的思考特質



對社交情境感到害怕，擔心他人對自己的看法或害怕被負面評價是高社交焦慮傾向者的特徵，會對於個人的自我概念以及人際關係都有很大的影響。本研究結果中，發現了高社交焦慮傾向的大學生，在經歷社交情境後，確實較容易引起反芻思考，且自責和後悔表現的反芻思考更為明顯。我們常聽到很多人會給予「你就不要這樣想」的規勸，然而他們就真的可以不再回想嗎？抑或更加深「我不該這樣想」的自責？研究者認為，在協助社交焦慮傾向較高的大學生時，需先能理解他們容易沈浸在對過去社交事件的回憶想法上，同理他們期待傳達給他人美好形象的動機，使得反芻思考的想法容易聚焦在負面的自我訊息，然而反芻思考並非全然消極或只會加深其困擾的，助人者反而藉由這種因主觀目標受阻後產生的重複性思考，協助他們對個人問題做反覆的思索、釐清，以幫助他們自我領悟或找到更好的解決方法。

(二) 助人者可藉由本研究結果檢視高社交焦慮傾向者的反芻思考內容

過去研究對反芻思考的探討，多針對憂鬱的內在想法，而本研究特別針對社交情境可能會產生的想法內容作探討，在反芻思考量表中，高社交焦慮傾向者在自責反芻思考和後悔表現反芻思考得分明顯較高，未來在協助高社交焦慮傾向的大學生時，反芻量表各題項可以作為瞭解他們內在想法的參考依據，並協助他們減少不合理的自我評價，或設立對自我期待的合理標準，以更有效的協助有此困擾的學生。

此外，高社交焦慮傾向者對社交事件也會產生許多功能性反芻思考，他們試圖檢視自己的內在想法以及社交互動的細節，期待抒解其焦慮狀況或改善自己未來的社交表現，因此，學校單位可多辦理社交技巧訓練團體，針對高社交焦慮傾向大學生的反芻思考特質做團體活動的設計，讓學生藉由反複練習轉移負面的反芻思考焦點，和學生探討社交環境各項訊息該如何做合理的解讀，並多引導他們聚焦在事件的功能性反芻思考，讓他們的反芻思考特質轉化為增進社交技巧的助力，協助他們有效減少其心裡的負面情緒的產生。

(三) 關切高社交焦慮傾向者的寂寞感受

社交焦慮傾向較高的人對他人反應的解釋很少是偏向正向的，因為他們相信別人對自己抱持負面評價，所以更容易主觀判斷覺察到他人冷漠或沈默反應，認為自己無法被接受，這樣逃避或壓抑的行為常常會提高他人拒絕或避開與其互動的機會，心理上就容易產生寂寞的感覺，而回顧社交互動時的自責想法也會加深個人在社交上的挫敗感，因而更容易引起寂寞的感覺。社交焦慮者對於自己在社交能力及表現是否能讓他人留下完美印象，是非常不具信心的，他們會因此失去許多社交機會，自責想法也會加強他們自覺社交關係不佳的印證，在諮商中，可以協助學生合理的解讀社交情境中他人反應的訊息，也可和學生深入去探討那些自責想法是否合於事實，藉由對這些負面想法的再澄清，減少高社交焦慮傾向學生逃避社交互動的行為。此外，協助學生正視、接納自己寂寞的感受，進而幫助

學生探索可能的原因，亦可助其找到生活中的各項人際資源，如家人、朋友等，或和學生討論抒發寂寞感的可行方式，如運動、聽音樂等，以減少他們因寂寞帶來的負面感受。

(四) 關注高社交焦慮傾向者的網路使用情形

網路的匿名性和不需面對面的溝通方式，的確可以替代真實生活中的社交行為，在網路中，社交的呈現與親密的程度是可以控制的，我們可以維持隱藏的形式來觀察他人互動，也可以控制自己與人互動的多寡和時間點。高社交焦慮傾向者在網路上變得較自在、較願意表達自己，可以減少面對人的焦慮，因此喜歡利用網路與人互動。雖然網路世界的確可以結交新朋友、獲得社會支持，也可創造個人的社交人脈，也可利用網路的廣大資源，快速的消除孤單寂寞的感受。但我們需多加關切的是，高社交焦慮傾向者的網路使用行為背後可能具有在現實互動中「擔心被評價」的恐懼，或是在現實生活中得不到滿足的人際關係而感覺寂寞，才會選擇投入大量時間在網路世界中，甚至可能會造成網路沈迷的現象，然而，網路確實可使他們避免在實際生活中與他人互動出錯的機會，但人不可能永遠生活在網路的虛擬世界中，真實生活中的人際互動給予個人的滿足感是無法取代的。在協助高社交焦慮傾向的學生時，可幫助他們多覺察自己在實際生活中的人際互動方式，並藉由實際演練培養社交信心、訓練其社交技巧，並將之應用在日常生活中，以幫助他們在現實生活中建立真實、可信的人際網絡。

參考文獻

壹、中文部份

- 王以仁(1989)。我國大學生寂寞之相關研究。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版。
- 王慶福(1995)。大學生愛情關係徑路模式之分析研究。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文，未出版。
- 朱美慧(2000)。我國大專學生個人特性、網路使用行為與網路成癮關係之研究。大葉大學資訊管理研究所碩士論文，未出版。
- 何春慧(1999)。大學生的社會焦慮與其相關因素。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版。
- 吳錦釵(1984)。自我肯定訓練課程在師專團體輔導效果之研究。國立臺灣師範大學輔導研究所碩士論文，未出版。
- 周佑玲(2001)。國小學童自我對話與自我概念之相關研究。國立台南師範學院教師在職進修輔導教學碩士學位班碩士論文，未出版。
- 林芥佑(2004)。社交技巧訓練團體對國小高社交焦慮學童之效果研究。國立台北師範學院國民教育所碩士論文，未出版。
- 林淑玲、王以仁、駱芳美(1997)。心理衛生與適應。台北：心理。
- 邱皓政(2002)。量化研究與統計分析。台北：五南。
- 邱皓政(2005)。量化研究(二)統計原理與分析技術。台北：雙葉書廊。
- 邱瓊慧(2000)。成年前期女性寂寞經驗與適應歷程。彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版。
- 涂珮瓊 (2003)。反芻多向度對大學生情緒變化的影響。國立政治大學心理研究所碩士論文，未出版。
- 張春興(1983)，心理學。台北：東華。

- 梁記雯(2005)。高社交焦慮者的自傳式記憶特性--關於記憶清晰度的探討。國立政治大學心理研究所碩士論文，未出版。
- 陳金英(2004)。網路使用習性、網路交友期望與社交焦慮之分析。資訊社會研究，7，111-145。
- 陳冠中(1999)。背景變項、父母管教方式、手足關係與高中生寂寞之相關研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版。
- 陳蓓青(1992)。親子間非理性信念相關研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版。
- 陳麗婉(1989)。自我意識、自我坦露與寂寞感之關係研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版。
- 游勝翔(2004)。反芻型反應風格、自傳式記憶與憂鬱之關聯性探討。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版。
- 游森期(2001)。大學生網路使用行為、網路成癮及相關因素之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。未出版。
- 黃德祥(1988)。國中與國小班級中影響學生社會行為與社會關係之相關因素研究。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版。
- 楊佳幸(2001)。高雄區大學生網路使用行為、網路心理需求與網路沈迷關係之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版。
- 楊靜芳(2003)。社交焦慮、網路社交焦慮與網路環境特性之關聯性探討。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版。
- 楊麗英(1991)。社會技巧與認知行為取向訓練團體對高社會焦慮大學生輔導效果。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版。
- 劉安真(1992)。大學生生活事件、寂寞感與自殺意念之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版。
- 劉瑞楨(1998)。憂鬱者與社會焦慮者的自我關注特性--偏好性、持續性與彈性的探討。國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版。

蔡順良(1984)。師大學生家庭環境因素教育背景與自我肯定性之關係暨自我肯定訓練效果研究。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文，未出版。

蔡鳳薇(2006)。大學生親子互動模式與其寂寞感相關研究。國立台中教育大學諮商與應用心理所碩士論文，未出版。

蕭銘鈞 (1998)。台灣大學生網路使用行為、使用動機、滿足程度與網路成癮現象之初探。國立交通大學傳播研究所碩士論文，未出版。

謝淑玲(1990)。理情團體諮商對國小高焦慮而同理性思考、焦慮反應、自我概念及內外控信念的影響。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版。

羅立人(1999)。大學生依附風格與寂寞感之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版。

蘇文進(2006)。青少年網路使用與寂寞感相關因素研究—以雲林縣高中職學生為例。國立中正大學資訊管理研究所碩士論文，未出版。



貳、英文部份

Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology, 113*, 136–144.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173–1182.

Bauminger, N., & Kasari, C. (2000). Loneliness and friendship in high-functioning children with Autism. *Child Development, 71* (2), 447–456.

Bögels, S. M., & Mansell, W. (2004). Attention processes in the maintenance and treatment of social phobia: Hypervigilance, avoidance and self-focused attention. *Clinical Psychology Review, 24*, 827-856.

- Boivin, M., Hymel, S., & Burkowski, W. M. (1995). The roles of social withdrawal, peer rejection, and victimization by peers in predicting loneliness and depressed mood in childhood. *Development and Psychopathology*, 7(4), 765-785.
- Bruch, M. A., & Heimberg, R. G. (1994). Differences in perceptions of parental and personal characteristics between generalized and nongeneralized social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 8, 155-168.
- Buchholz, E. S., & Catton, C. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34, 203-213.
- Clark, D. M. (2005). A cognitive perspective on social phobia. In W. R. Crozier, & L. E. Alden (Eds.), *The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians*. (pp. 193-218).
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*. (pp. 69-93). New York: Guilford Press.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404-425.
- Edwards, S. L., Rapee, R., & Franklin, J. (2003). Post-event rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individual. *Cognitive Therapy and Research*, 27(6), 603-617.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed. A review*. New York: Norton.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*. 51(1), 115-134.
- Fritz, H. (1999). *The role of rumination in adjustment to a first coronary event*. Unpublished doctoral dissertation, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA.

- Hackmann, A., Clark, D. M., & McManus, F. (2000). Recurrent images and early memories in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 601-610.
- Hackmann, A., Surawy, C., & Clark, D. M. (1998). Seeing yourself through others' eyes: A study of spontaneously occurring images in social phobia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 26, 3-12.
- Hawley, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 105–120.
- Heimberg, R. G., Holt, C. S., Schneier, F. R., Spitzer, R. L., & Liebowitz, M. R. (1993). The issue of subtypes in the diagnosis of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 249-269.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718.
- Hirsch, C. R., & Clark, D. M. (2004). Information-processing biases in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24, 799-825.
- Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A., & Liebowitz, M. R. (1992). Situational domains of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6, 63-77.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Klein, J. F. (1990). Social anxiety and the recall of interpersonal information. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 4, 185–195.
- Horowitz, M. J. (1986). Stress -response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders. *Hospital and Community Psychiatry*, 37, 241-249.
- Jackson, T. (2007). Protective self-presentation, sources of socialization, and loneliness among Australian adolescents and young adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 1552–1562.

- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A., & Flett, G. L. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, *43*, 971-984.
- Kraut, R. M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). "Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?" *American Psychologist*, *53*(9), 1017-1031.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social Anxiety*. New York: Guilford.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Towards a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.). *Unintended thought*. New York: Guilford.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, *36*, 455-470.
- Mellings, T. M. B., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy*, *38*, 243-257.
- Morahan-Martin, J. M., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, *16*, 13-29.
- Morahan-Martin, J. M., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, *19*, 659-671.
- Morahan-Martin, K. M. (1999). The relationship between loneliness and internet use and abuse. *CyberPsychology & Behavior*, *2*(5), 431-439.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, *109*, 504-511.

- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrichson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 20-28.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2005). Depressive rumination: Nature, theory and treatment. Chichester, England: Wiley.
- Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S., & Swinson R. P. (2001). Social anxiety in college students. *Anxiety Disorder, 15*, 203-215.
- Rachman, S. (1981). Part I. Unwanted intrusive cognitions. *Advances in Behavior Research and Therapy, 16*, 233-248.
- Rachman, S., Grüter-Andrew, J., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 38*, 611-617.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 35*, 741-756.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 275-291.
- Taylor, S. E., & Schneider, S. K. (1989). Coping and the simulation of events. *Social Cognition, 7*, 174-194.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247-259.
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods? *Personality and Individual Differences, 30*, 723-734.
- Watkins, E., & Mason, A. (2002). Mood as input and rumination. *Personality and Individual Differences, 32*, 577-587.

Wells, A., & Papageorgious, C. (1999). The observer perspective: Biased imagery in social phobia, agoraphobia, and blood/injury phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 653-685.

Wells, A., Clark, D. M., & Ahmad, S. (1998). How do I look with my minds eye: Perspective taking in social phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*. 36(6), 631-634.

Woody, S. R. (1996). Effects of focus of attention on anxiety levels and social performance of individuals with social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 61–69.

Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. [On-line] Available :

<http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.htm>



附錄

附錄一 預試問卷

人際適應量表

親愛的同學：

您好，非常感謝您撥冗填答本問卷。這份問卷的主要目的在瞭解我國大學生之網路使用狀況和對人際互動的想法與感受。您所填的資料**絕無好壞對錯之分**，請依最符合您的實際狀況作答。您的資料我們只作整體分析研究用，不做其它用途，請您放心填答。非常謝謝您的協助。 並敬祝

學業順利

交通大學教育研究所

指導教授：方紫薇

研究生：郭娉如 敬啟

中華民國九十七年三月

1.性別：男 女

2.就讀學校：_____大學

3.系級：_____系 _____年級



第一部份：以下題目為瞭解您平時使用網路之狀況，請您以平時一星期網路使用的平均時間來作答。

1. 您每星期平均上網共約_____小時

2. 每星期所有的使用時數中，分別平均花費多少時間在以下網路功能中？

(1)人際網路互動共約_____小時：

a. 電子郵件_____小時

b. 上聊天室與人聊天_____小時

c. 在BBS上留言或與人對話_____小時

d. 玩線上遊戲(有與人互動交談) _____小時

e. 在部落格上留言或回應_____小時

f. 即時傳訊(如即時通或MSN) _____小時

g. 其他_____ (請說明)：_____小時

(2)非人際網路互動共約_____小時：

a. 在BBS上瀏覽文章_____小時

b. 玩線上遊戲(不與人互動交談) _____小時

c. 在部落格上瀏覽文章或照片_____小時

d. 其他_____ (請說明)：_____小時

【背面還有題目喔~~】

第二部份：以下題目是想瞭解您在日常生活與他人互動時的感受，請仔細閱讀以下敘述，依據您個人真實狀況，圈選出最符合您實際經驗的答案。

1-4代表符合您情況之程度：1.少部分符合(0~25%)； 2.部分符合(26%~50%)；
3.大部分符合(51%~75%)； 4.非常符合(76%~100%)。

	少 部 分 符 合	大 部 分 符 合	非 常 符 合
1. 和陌生人在一起，我通常會覺得焦慮與不舒服。	1	2	3 4
2. 即使在非正式的聚會中，我也經常覺得緊張。	1	2	3 4
3. 我與他人有視線接觸上的困難。	1	2	3 4
4. 我與具吸引力的異性交談有困難。	1	2	3 4
5. 即使和一些跟我蠻不一樣的人相處，我也可以很放鬆。	1	2	3 4
6. 當我必須和老師說話時，我會緊張起來。	1	2	3 4
7. 假如我獨自與另一個人在一起，我會覺得焦慮不安。	1	2	3 4
8. 在我必須談論自己心裡感覺的場合中，我會變得不自在。	1	2	3 4
9. 去參加面試時，我會因為必須面對評分者而非常不安。	1	2	3 4
10. 參加社交活動時，我會覺得不自在。	1	2	3 4
11. 在別人面前容易臉紅、冒汗讓我感到困擾。	1	2	3 4
12. 在街上遇到不熟的人，我會想逃避。	1	2	3 4
13. 在社交場合中我常不知道要說什麼。	1	2	3 4
14. 當我成為別人注目的焦點時，我會感覺手足無措。	1	2	3 4
15. 與他人在活動或聚會中碰面，我覺得很自在。	1	2	3 4
16. 要和別人自在的交談很難。	1	2	3 4
17. 與人互動時，我覺得表達自己的想法是件容易的事。	1	2	3 4
18. 與人說話時，我會擔心我說出的話會讓自己感到困窘。	1	2	3 4
19. 我害怕在團體中說話。	1	2	3 4
20. 打電話給不熟悉的人，我通常會覺得緊張。	1	2	3 4

第三部份：下列題目是希望瞭解您在經歷人際互動事件後的想法，請花幾分鐘回想下列的兩種互動經驗，並仔細回憶您在經歷此事件歷程後的想法，然後詳細閱讀各題，圈選一個最符合您實際經驗的答案。

1-4代表您的想法出現之頻率：1.幾乎沒想過(0~25%)； 2.有時候想到(26%~50%)； 3.常常想到(51%~75%)； 4.總是想到(76%~100%)。

情境一：因課程要求，我必須要在課堂上做口頭報告，我花了很多時間努力準備，終於報告結束了，但表現得不如預期的好，結束當下或之後的幾天，我對這次口頭報告的表現會有下列想法之頻率：

情境二：在大學生活中，常常有機會與班上或社團的同儕在活動或作業上做討論，假如在討論過程中我自覺表現得不得體，在結束當下或之後的幾天，對於我的表現會有下列想法之頻率：

*請注意：情境一假設你所關注的對象為**教師**，情境二你所關注的對象為**同儕**，暫不考慮事件中的其他人。

我有多常去想	情境一(教師)				情境二(同儕)			
	幾 乎 沒 想 過	有 時 候 想 到	常 常 想 到	總 是 想 到	幾 乎 沒 想 過	有 時 候 想 到	常 常 想 到	總 是 想 到
1. 「沒關係，下次還可以表現好一點。」	1	2	3	4	1	2	3	4
2. 「我怎麼這麼差勁。」	1	2	3	4	1	2	3	4
3. 「別人怎麼都可以對這種事這麼不在乎，我卻還一直在意著這件事。」	1	2	3	4	1	2	3	4
4. 「為什麼我沒辦法表現得好一點。」	1	2	3	4	1	2	3	4
5. 「他(她)會覺得我能力不佳。」	1	2	3	4	1	2	3	4
6. 「我要如何改進所有的過錯和失誤。」	1	2	3	4	1	2	3	4
7. 「他(她)會不會因此討厭我了。」	1	2	3	4	1	2	3	4
8. 「我要怎麼利用管道找資源來改善我的不足(例如：與同學討論、多練習)。」	1	2	3	4	1	2	3	4
9. 「我哪裡講話口齒不清、詞不達意。」	1	2	3	4	1	2	3	4
10. 「我以後還是盡量避免與他(她)互動的機會。」	1	2	3	4	1	2	3	4

【背面還有題目喔~~】

我有多常去想	情境一(教師)				情境二(同儕)			
	幾 乎 沒 想 過	有 時 候 想 到	常 常 想 到	總 是 想 到	幾 乎 沒 想 過	有 時 候 想 到	常 常 想 到	總 是 想 到
11. 「我真不應該這麼緊張。」	1	2	3	4	1	2	3	4
12. 「找到表現不好的可能原因在哪裡，以預防它們再次發生。」	1	2	3	4	1	2	3	4
13. 「如果當時不要這樣講就好了。」	1	2	3	4	1	2	3	4
14. 「我沒有讓他(她)留下好印象。」	1	2	3	4	1	2	3	4
15. 「不應該一直想這件事了，我要振作一點。」	1	2	3	4	1	2	3	4
16. 「下次可以改進的策略有哪些。」	1	2	3	4	1	2	3	4
17. 「真希望重新來過。」	1	2	3	4	1	2	3	4
18. 「我的表現實在糟透了。」	1	2	3	4	1	2	3	4
19. 「我怎麼從錯誤中去學習。」	1	2	3	4	1	2	3	4
20. 「為什麼我沒有辦法準備得更好。」	1	2	3	4	1	2	3	4
21. 「好丟臉，我羨慕其他人都可以表現得這麼好，我卻做不到。」	1	2	3	4	1	2	3	4
22. 「不管我怎麼努力，反正我就是沒辦法讓自己表現得很好。」	1	2	3	4	1	2	3	4
23. 「可以做哪些事情，來降低這件事的不好影響。」	1	2	3	4	1	2	3	4
24. 「雖然我當時表現不好，但他(她)應該不會因此否定我。」	1	2	3	4	1	2	3	4
25. 「我為何一直陷在這件事的挫敗情緒中。」	1	2	3	4	1	2	3	4

附錄二 正式問卷

人際適應量表

親愛的同學：

您好，非常感謝您撥冗填答本問卷。這份問卷的主要目的在瞭解我國大學生之網路使用狀況和對人際互動的想法與感受。您所填的資料**絕無好壞對錯之分**，請依最符合您的實際狀況作答。您的資料我們只作整體分析研究用，不做其它用途，請您放心填答。非常謝謝您的協助。 並敬祝

學業順利

交通大學教育研究所

指導教授：方紫薇

研究生：郭娉如 敬啟

中華民國九十七年四月

1.性別：男 女

2.就讀學校：_____大學

3.系級：_____系 _____年級

第一部份：以下題目為瞭解您平時使用網路之狀況，請您以平時一星期網路使用的平均時間來作答。

3. 您每星期平均上網共約_____小時

4. 每星期所有的使用時數中，分別平均花費多少時間在以下網路功能中？

(3)人際網路互動共約_____小時：

a. 電子郵件_____小時

b. 上聊天室與人聊天_____小時

c. 在BBS上留言或與人對話_____小時

d. 玩線上遊戲(有與人互動交談) _____小時

e. 在部落格上留言或回應_____小時

f. 即時傳訊(如即時通或MSN) _____小時

g. 其他_____ (請說明)：_____小時

(4)非人際網路互動共約_____小時：

a. 在BBS上瀏覽文章_____小時

b. 玩線上遊戲(不與人互動交談) _____小時

c. 在部落格上瀏覽文章或照片_____小時

d. 其他_____ (請說明)：_____小時



【背面還有題目喔~~】

第二部份：以下題目是想瞭解您在日常生活與他人互動時的感受，請仔細閱讀以下敘述，依據您個人真實狀況，圈選出最符合您實際經驗的答案。

1-4代表符合您情況之程度：1.少部分符合(0~25%)； 2.部分符合(26%~50%)；
3.大部分符合(51%~75%)； 4.非常符合(76%~100%)。

	少 部 分 符 合	大 部 分 符 合	非 常 符 合
1. 和陌生人在一起，我通常會覺得焦慮與不舒服。	1	2	3 4
2. 即使在非正式的聚會中，我也經常覺得緊張。	1	2	3 4
3. 我與他人有視線接觸上的困難。	1	2	3 4
4. 我與具吸引力的異性交談有困難。	1	2	3 4
5. 當我必須和老師說話時，我會緊張起來。	1	2	3 4
6. 假如我獨自與另一個人在一起，我會覺得焦慮不安。	1	2	3 4
7. 在我必須談論自己心裡感覺的場合中，我會變得不自在。	1	2	3 4
8. 去參加面試時，我會因為必須面對評分者而非常不安。	1	2	3 4
9. 參加社交活動時，我會覺得不自在。	1	2	3 4
10. 在別人面前容易臉紅、冒汗讓我感到困擾。	1	2	3 4
11. 在街上遇到不熟的人，我會想逃避。	1	2	3 4
12. 在社交場合中我常不知道要說什麼。	1	2	3 4
13. 當我成為別人注目的焦點時，我會感覺手足無措。	1	2	3 4
14. 與他人在活動或聚會中碰面，我覺得很自在。	1	2	3 4
15. 要和別人自在的交談很難。	1	2	3 4
16. 與人說話時，我會擔心我說出的話會讓自己感到困窘。	1	2	3 4
17. 我害怕在團體中說話。	1	2	3 4
18. 打電話給不熟悉的人，我通常會覺得緊張。	1	2	3 4

第三部份：下列題目是希望瞭解您在經歷人際互動事件後的想法，請花幾分鐘回想下列的兩種互動經驗，並仔細回憶您在經歷此事件歷程後的想法，然後詳細閱讀各題，圈選一個最符合您實際經驗的答案。

1-4代表您的想法出現之頻率：1.幾乎沒想過(0~25%)； 2.有時候想到(26%~50%)； 3.常常想到(51%~75%)； 4.總是想到(76%~100%)。

情境一：因課程要求，我必須要在課堂上做口頭報告，我花了很多時間努力準備，終於報告結束了，但表現得不如預期的好，結束當下或之後的幾天，我對這次口頭報告的表現會有下列想法之頻率：

情境二：在大學生活中，常常有機會與班上或社團的同儕在活動或作業上做討論，假如在討論過程中我自覺表現得不得體，在結束當下或之後的幾天，對於我的表現會有下列想法之頻率：

*請注意：情境一你所關注的對象「他(她)」為**教師**，情境二你所關注的對象「他(她)」為**同儕**，暫不考慮事件中的其他人。

我有多常去想	情境一(教師)				情境二(同儕)			
	幾 乎 沒 想 過	有 時 候 想 到	常 常 想 到	總 是 想 到	幾 乎 沒 想 過	有 時 候 想 到	常 常 想 到	總 是 想 到
1. 「我怎麼這麼差勁。」	1	2	3	4	1	2	3	4
2. 「別人怎麼都可以對這種事這麼不在乎，我卻還一直在意著這件事。」	1	2	3	4	1	2	3	4
3. 「為什麼我沒辦法表現得好一點。」	1	2	3	4	1	2	3	4
4. 「他(她)會覺得我能力不佳。」	1	2	3	4	1	2	3	4
5. 「我要如何改進所有的過錯和失誤。」	1	2	3	4	1	2	3	4
6. 「他(她)會不會因此討厭我了。」	1	2	3	4	1	2	3	4
7. 「我要怎麼利用管道找資源來改善我的不足(例如：與同學討論、多練習)。」	1	2	3	4	1	2	3	4
8. 「我哪裡講話口齒不清、詞不達意。」	1	2	3	4	1	2	3	4
9. 「我以後還是盡量避免與他(她)互動的機會。」	1	2	3	4	1	2	3	4
10. 「我真不應該這麼緊張。」	1	2	3	4	1	2	3	4

【背面還有題目喔~~】

我有多常去想	情境一(教師)				情境二(同儕)			
	幾 乎 沒 想 過	有 時 候 想 到	常 常 想 到	總 是 想 到	幾 乎 沒 想 過	有 時 候 想 到	常 常 想 到	總 是 想 到
11. 「如果當時不要這樣講就好了。」	1	2	3	4	1	2	3	4
12. 「我沒有讓他(她)留下好印象。」	1	2	3	4	1	2	3	4
13. 「不應該一直想這件事了，我要振作一點。」	1	2	3	4	1	2	3	4
14. 「下次可以改進的策略有哪些。」	1	2	3	4	1	2	3	4
15. 「真希望重新來過。」	1	2	3	4	1	2	3	4
16. 「我的表現實在糟透了。」	1	2	3	4	1	2	3	4
17. 「我怎麼從錯誤中去學習。」	1	2	3	4	1	2	3	4
18. 「為什麼我沒有辦法準備得更好。」	1	2	3	4	1	2	3	4
19. 「好丟臉，我羨慕其他人都可以表現得這麼好，我卻做不到。」	1	2	3	4	1	2	3	4
20. 「不管我怎麼努力，反正我就是沒辦法讓自己表現得很好。」	1	2	3	4	1	2	3	4
21. 「可以做哪些事情，來降低這件事的不好影響。」	1	2	3	4	1	2	3	4
22. 「我為何一直陷在這件事的挫敗情緒中。」	1	2	3	4	1	2	3	4

附錄三 社交焦慮傾向量表之項目分析細項

1. 遺漏值檢驗

在社交焦慮傾向量表的 20 題題目中，有 10、13、16 產生了一次的遺漏，未有任何一題遺漏值超過 5%。

2. 項目描述統計檢驗

各題的描述統計量詳見表 6-1：

根據項目描述統計檢驗，量表中各題項目平均數均介於全量表平均數正負 1.5 個標準差之間 (1.39-2.83)，未有明顯偏離情形。全量表各題項標準差皆高於 0.7，鑑別度佳。其中，第 2、3、7、11、16、19 題偏態較為明顯(偏態係數接近正負 1 或大於 1)。

3. 極端值檢驗

在本中，各取量表總分最高與最低的各 27% 為極端組，進行平均數差異檢定，所有題目 t 檢定均到達 0.001 顯著水準。

4. 同質性檢驗

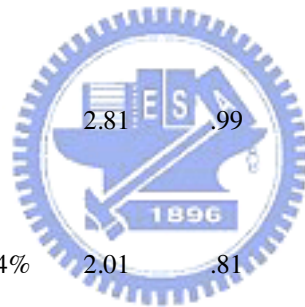
同質性檢驗中，採用項目相關分析法與因素分析法，所得結果如表 6-1

分析結果發現，全量表的同質性高，內部一致性係數為 0.8875，顯示出量表項目具有相當的同質性。個別試題同質性檢驗標準以相關係數低於 .3 或因素負荷量低於 .3 為標準，由表 6-1 中可知，各題均合乎標準，顯示出此量表具有相當高的同質性。

表 6-1 社交焦慮傾向量表之項目分析摘要表 (N=239)

題號	題目內容	遺漏值	平均數	標準差	偏態	極端組 T 檢定	相關	因素負荷	累積數目
1.	和陌生人在一起，我通常會覺得焦慮與不舒服。		1.99	.82	.615	-9.15	.56	.63	0
2.	即使在非正式的聚會中，我也經常覺得		1.71	.76	.780*	-10.26	.60	.66	1

	緊張。								
3.	我與他人視線接觸有困難。		1.55	.71	1.106*	-7.68	.44	.51	1
4.	我與具吸引力的異性交談有困難。		2.08	.78	.432	-7.20	.43	.51	0
5.	即使和一些跟我蠻不一樣的人相處，我也可以很放鬆。		2.78	.86	-.267	-3.81	.19*	.22*	2
6.	當我必須和老師說話時，我會緊張起來。		2.20	.88	.329	-8.94	.54	.62	0
7.	假如我獨自與另一個人在一起，我會覺得焦慮不安。		1.74	.80	.851*	-9.27	.56	.63	1
8.	在我必須談論自己心裡感覺的場合中，我會變得不自在。		2.24	.90	.296	-10.66	.53	.60	0
9.	我去參加面試時，我會因為必須面對評分者而非常不安。		2.81	.99	-.349	-10.41	.43	.50	0
10.	參加社交活動時，我會覺得不自在。	.4%	2.01	.81	.403	-13.86	.68	.73	0
11.	在別人面前容易臉紅、冒汗讓我感到困擾。		1.54	.76	1.240*	-9.82	.56	.63	1
12.	在街上遇到不熟的人，我會想逃避。		2.05	.98	.425	-7.86	.48	.56	0
13.	在社交場合中我常常不知道要說什麼。	.4%	2.23	.86	.359	-14.78	.70	.75	0
14.	當我成為別人注目的焦點時，我會感覺手足無措。		2.38	.87	.066	-11.26	.58	.64	0
15.	與他人在活動或聚會中碰面，我覺得很自在。		2.55	.82	.004	-7.70	.37	.41	0
16.	要和別人自在的交談很難。	.4%	1.58	.71	.962*	-11.77	.62	.69	1



17.	與人互動時,我覺得 表達自己的想法是 件容易的事。	2.71	.80	-.137	-4.92	.25*	.28*	2
18.	與人說話時,我會擔 心我說出的話會讓 自己感到困窘。	2.15	.97	.252	-10.69	.59	.66	0
19.	我害怕在團體中說 話。	1.75	.85	.999*	-9.71	.49	.57	1
20.	打電話給不熟悉的 人,我通常會覺得緊 張。	2.23	.93	.466	-8.43	.49	.54	0

N=239 題項=20 Cronbach α =0.8875

「*」意指未達檢驗標準



附錄四 反芻思考量表之項目分析細項

1. 遺漏值檢驗

在反芻思考量表的 25 題題目中，第 18、22 題產生了一次的遺漏，第 10、24 題產生了兩次的遺漏，第 9、13 題產生了三次的遺漏，未有任何一題遺漏值超過 5%。

2. 項目描述統計檢驗

各題的描述統計量詳見表 6-2：

根據項目描述統計檢驗，量表中各題項目平均數均介於全量表平均數正負 1.5 個標準差之間 (1.61-3.05)，未有明顯偏離情形。全量表各題項標準差皆高於 0.7，鑑別度佳。而第 10、12、22 題偏態較為明顯(偏態係數接近正負 1 或大於 1)。

3. 極端值檢驗

在本中，各取量表總分最高與最低的各 27% 為極端組，進行平均數差異檢定，所有題目 t 檢定均到達 0.01 顯著水準。

4. 同質性檢驗

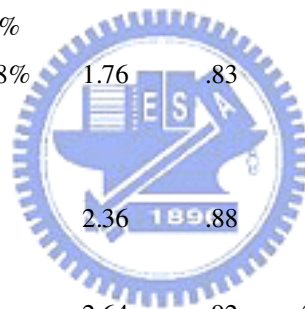
同質性檢驗中，採用項目相關分析法與因素分析法，所得結果如表 6-2

分析結果發現，全量表的同質性高，內部一致性係數為 0.9020，顯示出量表項目具有相當的同質性。個別試題同質性檢驗標準以相關係數低於 .3 與因素負荷量低於 .3 為標準，其中第 1、12、24 題兩項標準值均未達理想標準。

表 6-2 反芻思考量表之項目分析摘要表 (N=239)

題號	題目內容	遺漏值	平均數	標準差	偏態	極端檢定	相關	因素負荷	累積數目
1.	「沒關係，下次還可以表現好一點。」		2.59	.76	-.221	-3.22	.25*	.26*	2
2.	「我怎麼這麼差勁。」		2.00	.79	.516	-10.42	.58	.66	0
3.	「別人怎麼都可以		2.30	.98	.050	-13.13	.61	.66	0

	對這種事這麼不在乎,我卻還一直在意著這件事。」								
4.	「為什麼我沒辦法把事情做好一點。」		2.39	.86	.086	-11.79	.62	.69	0
5.	「他(她)會覺得我能力不佳。」		2.35	.99	.154	-13.46	.59	.66	0
6.	「我要如何改進所有的過錯和失誤。」		2.69	.76	.004	-9.68	.51	.55	0
7.	「他(她)會不會因此討厭我了。」		2.11	.92	.469	-9.98	.48	.56	0
8.	「我要怎麼利用管道找資源來改善我的不足(例如:與同學討論、多練習)。」		2.51	.77	.092	-8.17	.50	.53	0
9.	「我哪裡講話口齒不清、詞不達意。」	1.3%	2.37	.86	.014	-7.64	.45	.50	0
10.	「我以後還是盡量避免與他(她)互動的機會。」	.8%	1.76	.83	.738*	-9.05	.37	.43	1
11.	「我真不應該這麼緊張。」		2.36	.88	.168	-8.25	.47	.51	0
12.	「找到表現不好的可能原因在哪裡,以預防它們再次發生。」		2.64	.92	2.970*	-3.22	.23*	.25*	3
13.	「如果當時不要這樣講就好了。」	1.3%	2.67	.89	.007	-8.66	.53	.58	0
14.	「我沒有讓他(她)留下好印象。」		2.21	.91	.303	-10.23	.54	.61	0
15.	「不應該一直想這件事了,我要振作一點。」		2.50	.95	-.124	-10.36	.52	.56	0
16.	「下次可以改進的策略有哪些。」		2.55	.79	.211	-7.17	.44	.46	0
17.	「真希望重新來過。」		2.28	1.04	.362	-8.64	.51	.56	0
18.	「我的表現實在糟」	.4%	1.94	.83	.518	-11.81	.63	.70	0



	透了。」								
19.	「我怎麼從錯誤中去學習。」		2.48	.74	.189	-8.51	.48	.52	0
20.	「為什麼我沒有辦法把事情做得更好。」		2.42	.92	.181	-12.39	.59	.66	0
21.	「好丟臉，我羨慕其他人都可以表現得這麼好，我卻做不到。」		2.34	1.04	.142	-11.85	.59	.66	0
22.	「不管我怎麼努力，反正我就是沒辦法讓自己表現得很好。」	.4%	1.73	.80	.966*	-7.98	.49	.57	1
23.	「可以做哪些事情，來降低這件事的不好影響。」		2.47	.77	.106	-9.32	.52	.55	0
24.	「雖然我當時表現不好，但他(她)應該不會因此否定我。」	.8%	2.25	.81	.222	-4.31	.26*	.29*	2
25.	「我為何一直陷在這件事的挫敗情緒中。」		2.11	1.89	.461	-10.66	.54	.60	0



N=239 題項=25 Cronbach α =0.9020

「*」意指未達檢驗標準

附錄五 寂寞量表之項目分析細項

1. 遺漏值檢驗

在寂寞量表的 20 題題目中，第 3、6、7、8、10、16、17 題產生了一次的遺漏，第 5、11、13、18、20 題產生了兩次的遺漏，第 19 題產生了三次的遺漏，未有任何一題遺漏值超過 5%。

2. 項目描述統計檢驗

各題的描述統計量詳見表 6-3：

根據項目描述統計檢驗，量表中各題項目平均數均介於全量表平均數正負 1.5 個標準差之間（1.62-3.00），未有明顯偏離情形。第 1 題鑑別度較低（標準差低於 0.7）。而各題偏態理想。

3. 極端值檢驗

在本中，各取量表總分最高與最低的各 27% 為極端組，進行平均數差異檢定，所有題目 t 檢定均到達 0.001 顯著水準。

4. 同質性檢驗

同質性檢驗中，採用項目相關分析法與因素分析法，所得結果如表 6-3

分析結果發現，全量表的同質性高，內部一致性係數為 0.8881，顯示出量表項目具有相當的同質性。個別試題同質性檢驗標準以相關係數低於 .3 與因素負荷量低於 .3 為標準，其中第 9 題相關係數未達理想標準。

表 6-3 寂寞量表之項目分析摘要表 (N=239)

題號	題目內容	遺漏值	平均數	標準差	偏態	極端檢定	相關	因素負荷	累積數目
1.	我覺得自己與周圍的人想法接近。		2.21	.66*	.65	-4.46	.30	.33	1
2.	我覺得自己缺乏友伴。		2.53	.84	-.19	-8.72	.50	.60	0
3.	我覺得自己沒有人可以求助。	.4%	2.23	.84	.16	-12.18	.61	.70	0
4.	我覺得自己是孤單		2.33	.85	.09	-10.42	.62	.70	0

	的。								
5.	我覺得自己有一群可以接納自己的朋友。	.8%	1.95	.85	.58	-7.89	.42	.46	0
6.	我覺得自己與周圍的人具有許多共同點。	.4%	2.29	.72	.27	-6.66	.39	.41	0
7.	我覺得自己不再親近任何人。	.4%	2.50	.87	-.13	-11.33	.58	.67	0
8.	我覺得周圍的朋友無法分享我的興趣與想法。	.4%	2.41	.83	.29	-8.01	.50	.59	0
9.	我覺得自己是一個有親和力的人。		2.17	.85	.37	-4.95	.29*	.30	1
10.	我覺得自己與人有許多互動。	.4%	2.27	.79	.11	-7.52	.43	.45	0
11.	我覺得自己被人丟在一邊。	.8%	2.37	.87	.20	-9.65	.57	.65	0
12.	我覺得自己與他人的關係沒有意義。	.4%	2.53	.79	.07	-10.71	.60	.69	0
13.	我覺得沒有人跟我很熟。	.8%	2.22	.91	.35	-12.81	.65	.73	0
14.	我覺得自己孤立無伴。		2.32	.84	.23	-15.35	.71	.79	0
15.	我覺得當我有需要同伴的時候，我都可以找得到。		2.11	.79	.16	-10.74	.49	.53	0
16.	我覺得有人真正瞭解我。	.4%	2.32	.86	.18	-8.00	.44	.49	0
17.	我覺得自己是害羞的。	.4%	2.60	.92	-.11	-5.65	.28	.34	0
18.	我覺得周圍的人跟我並不親近。	.8%	2.33	.82	.24	-11.46	.62	.70	0
19.	我覺得自己有可以傾訴的對象。	1.3%	2.04	.80	.48	-8.11	.48	.51	0
20.	我覺得自己有可以求助的對象。	.8%	2.05	.77	.24	-9.85	.54	.57	0

N=239 題項=20 Cronbach α =0.8881 「*」意指未達檢驗標準

附錄六 寂寞量表授權同意書

Pin-Ju Kuo:

You have my permission to use the loneliness scale in your research; my only request is that you send me a summary of your findings. I have attached a paper on version 3 of the scale in case you do not have it.

Good luck with your research.

Dan

Daniel W. Russell, Ph.D.

Professor, Institute for Social & Behavioral Research and

Department of Human Development & Family Studies

Iowa State University

2625 N. Loop Drive, Suite 500

Ames, IA 50010

(515) 294-7081

Fax: (515) 294-7802

Sent: Sun 4/6/2008 3:42 AM

Subject: I would like to request your authorization



Dear Professor Russell:

I am a master student of Institute of Education, National Chiao Tung University in Taiwan.

Currently I am writing my master thesis addressing issues of social anxiety and loneliness.

I have noticed your **UCLA Loneliness Scale (Version 3)** is of high quality and famous.

Therefore, I would like to request your authorization of translating your scale into Mandarin Chinese.

I will test the reliability and validity of the Chinese version.

If I successfully acquire your authorization, I will limit my use of this scale in research and academic purpose only.

In addition, I will not use the scale for any business purpose.

If you consider my request favorably, please mail me the scale, the manual (if any), and any related publications.

With best wishes.

Sincerely, Pin-Ju Kuo

2008.04.02