

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

青少年的社交焦慮、自我聚焦、與同儕關係之研究 研究成果報告(精簡版)

計畫類別：個別型
計畫編號：NSC 96-2413-H-004-010-
執行期間：96年08月01日至97年07月31日
執行單位：國立政治大學教育學系

計畫主持人：陳婉真

處理方式：本計畫涉及專利或其他智慧財產權，2年後可公開查詢

中華民國 97年11月17日

行政院國家科學委員會補助專題研究計畫 成果報告
 期中進度報告

青少年的社交焦慮、自我聚焦、與同儕關係之研究

計畫類別： 個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：NSC 96-2413-H-004-010-

執行期間：96年8月1日至97年7月31日

計畫主持人：陳婉真

共同主持人：

計畫參與人員：梅淑鶯、鍾珮純

成果報告類型(依經費核定清單規定繳交)： 精簡報告 完整報告

本成果報告包括以下應繳交之附件：

赴國外出差或研習心得報告一份

赴大陸地區出差或研習心得報告一份

出席國際學術會議心得報告及發表之論文各一份

國際合作研究計畫國外研究報告書一份

處理方式：除產學合作研究計畫、提升產業技術及人才培育研究計畫、
列管計畫及下列情形者外，得立即公開查詢

涉及專利或其他智慧財產權， 一年 二年後可公開查詢

執行單位：國立政治大學

中華民國 97 年 10 月 31 日

壹、背景動機

學校是青少年重要的生活環境之一，同儕是他們人際互動的重要對象，同儕是青少年模仿的對象、增強物以及教師，是青少年社會學習過程中重要的媒介（蘇建文，1991）。過去許多研究已經證實同儕關係在青少年發展扮演舉足輕重的角色，包括情緒能力、社會認知、語言發展、性別認同以及道德發展等（e.g., Damon, 1977; Denzin, 1977; Flavell, 1977; Parker & Asher, 1987; Rest, 1983; Selman, 1979; Shantz, 1983; Youniss, 1980）。青少年階段與同儕相處品質，亦與其學校社會適應、自尊以及學業成就均有顯著的關聯（Diehl, Lemerise, Caverly, Ramsay, & Roberts, 1988; Risi, Gerhardstein, & Kistner, 2003）。

然而，雖然建立同儕關係對青少年各方面的發展均很重要，但被同儕接納、成為群體中的一份子，對每的個人並非都是理所當然，有些青少年自然而然被團體成員喜愛，擁有許多友誼；有些青少年卻幾乎沒有朋友，像一隻孤鳥。研究發現青少年的負向同儕關係與其社交焦慮之間的關聯性（e.g., La Greca, Dandes, Wick, Shaw & Stone, 1988; La Greca & Lopez, 1998; Ledley & Heimberg, 2006; Vernberg, Abwender, Ewell & Beery, 1992），具有社交焦慮的青少年比一般的青少年更容易經驗負向同儕關係，而且曾經出現被同儕取笑或忽略的經驗。因此，社交焦慮的青少年在人際互動的情境，究竟具有哪些反應模式與特質，以致對同儕關係產生負面的影響，值得深入的探討。

容易經驗社交焦慮的青少年通常期望能在別人的面前留下好印象（Schlenker & Leary, 1982），其背後的動機乃為愛與隸屬的需求，他們心理渴望親密，但卻因為過度緊張的情緒，反而妨礙了建立關係的行為（Ledley & Heimberg, 2006）。高社交焦慮者在面臨社交情境時，認知上覺得到尷尬困窘、覺得自己笨拙，生理上感到肌肉緊張、心跳加速，行為上則出現迴避的動作（King, Murphy, & Heyne, 1997）。為什麼會出現這樣的情形呢？根據 Rapee與Heimberg（1997）的社交焦慮之認知行為模式，社交焦慮者面臨社交情境時，會將注意力導向內在和外兩部分，向內的注意力聚焦於負向自我評價（negative self-appraisal），向外的注意力則警戒地掃描情境中任何被拒絕的線索（cue of rejection）。由於在社交情境中過度聚焦於負向訊息，社交焦慮者反而容易忽略社交情境中的正向訊息，注意力的分配扭曲與偏誤，妨礙了社交焦慮者對社交互動者的有效回應，也阻礙正向人際互動與親密感的建立（Kashdan & Roberts, 2004; Davis, 1982）。然而，社交焦慮者在社交

情境中究竟會出現哪些的自我聚焦內容？以及，他們特別會去留意或偵測外在環境中哪些威脅的線索？這兩個層面是目前的研究文獻中較為缺乏的部分，也是本研究最主要的探討核心議題。

因此，本研究將以高中學生的對象，先以質性訪談的方式，瞭解具有社交焦慮的高中學生，在面對人際互動情境時，通常會出現的內在自我聚焦與外在威脅偵測之內容；再將訪談資料進行內容分析以編製量表，最後以大樣本的量化研究方式，比較高社交焦慮與低社交焦慮的高中學生，在內在自我聚焦與外在威脅偵測的程度是否呈現顯著的差異。

貳、文獻探討

一、社交焦慮者的認知運作模式

社交焦慮係指在社交情境中產生的一種逃避、喜歡獨處以及害怕他人批評的不適當反應或情緒 (Watson & Friend, 1969)，主要包含三個成分，一、社交懼怕 (social distress)：在社交情境中會經驗到苦惱、不舒服、害怕、焦慮的感覺；二、社交逃避 (social avoidance)：在社交情境故意出現的逃避行為；以及三、害怕負向評價 (fear of negative evaluation)：面對他人的負向評價所引起的恐懼、緊張。一般而言，經驗社交焦慮的頻率與場合因人而異，但在公共場合演說、表現或面談而引發焦慮是最為普遍的經驗。社交焦慮與害羞有關，會同時出現生理反應 (例如流汗、臉紅)、負面的認知想法 (例如擔心他人的負向評價) 以及迴避的行為表現 (Wikipedia, 2006)。

為什麼個體會產生社交焦慮，甚至出現逃避反應呢？研究探討社交焦慮者具有下列兩個特質，第一：社交焦慮者假設人天生的本質就是挑剔，總是喜歡對他人進行負向的評價；第二：社交焦慮者認為得到他人的正向讚許是最重要的事 (Leary, Kowalski, & Campbell, 1988)。因此根據上述兩個前提，Rapee與Heimburg (1997) 提出社交焦慮的認知運作模式，描述社交焦慮者面臨社交情境時，對環境中的訊息所主動進行的認知處理方式。這個模式指出社交焦慮者面臨社交情境時，會將自己模擬為「觀眾 (情境中的他人)」察看自己的外觀及行為，運作出一個彷彿由觀眾眼中看到的「自我心理表徵」 (mental representation of self)；同時，他們也會隨時監控社交情境中的他人的反應，並以他人會如何評斷自己表現的角度，運作出一個「他人評斷標準 (appraisal of audience's expected standard)」。自我心理表徵與他人評斷標準都是社交焦慮者本身的心理運作，社交焦慮者以「自我心理表徵」

與「他人評斷標準」之間的落差，決定自己感受到他人負向評價的高低程度與該負向評價可能帶來的後果。

因此，從注意力分配的角度來分析，社交焦慮者在社交場合，馬上將注意力導向內在和外兩部分，向內的注意力聚焦於負向的自我評價（negative self-appraisal）與自我預期的潛在社交失敗（potential social failure），例如自己任何不合宜的行為舉止；向外的注意力則警戒地掃描社交情境中任何被拒絕的線索（cue of rejection），例如他人負向或模糊的臉部表情（Rapee & Heimburg, 1997）。如此一來，全面戒備的高壓力心理狀態，引發高度焦慮的情緒，表現在認知、生理以及行為反應；這些反應會再影響上述的負向自我心理表徵以及他人評斷標準，形成一個負向的惡性循環（Kashdan & Roberts, 2004）。社交焦慮者在社交情境中的注意力偏差，會同時出現負向的內在自我聚焦與敏銳的外在威脅偵測。

二、社交焦慮者的內在自我聚焦

Leary（1983）發現社交焦慮者最大的特徵在於「自我標籤」（self-labeling）自己的負向自我概念，因此與他人互動時會不斷地檢視自己，形成注意力的自我聚焦（Clark & Wells, 1995; Ingram, 1990; Rapee & Heimberg, 1997）。社交焦慮者在社交情境中，可能出現哪些負面的自我聚焦呢？筆者參照Bracken與Lamprecht（2003）對自我概念的分類向度，並且統整過去的相關研究結果可歸類於下列五個層面。

第一、外表穿著的自我聚焦：個體對自己的外貌、穿著打扮、身體以及健康狀態等方面的關注。在社交情境中，外表能夠給予別人最直接的印象，每個人都希望能在他人面前留下好印象，互動時會企圖掌控別人對自己身體外貌的知覺，努力自我表現（Amorse & Hooembeak, 2005; Leary, 1995）。因此，是否擁有好的外表對個體在社交情境的自信心有顯著的影響，當個體認為自己的外貌無法給他人好感，與人互動時容易因為擔心他人打量自己的外貌而感到焦慮，或是因為外貌而影響自己的成就感或自尊（周惠文，2003；Amorse & Hooembeak, 2005; Hart, Leary, & Rejeski, 1989），在社交焦慮的相關研究中，特別將之稱為外表型社交焦慮（social physique anxiety）。

第二、行為表現的自我聚焦：個體對於自己的行為、舉止或個性特質在與他人交往中的價值感與勝任感。Leary與Atherton（1986）將自我效能的概念應用到人際互動領域，提出社交自我效能，包括：自我表現效能期望（self-presentation efficacy expectancy）與自我表現結果期望（self-presentation outcome expectancy）。研究發現認為社交自我效能感低的個

體，認為自己在社交場所的行為表現可能比較怪異，容易受到他人的批評，因而無法放心地與他人互動，容易出現社交焦慮（Gaudiano & Herbert, 2003, Schwarzer & Jerusalem, 1992）。

第三、學業能力的自我聚焦：個體針對自己作為一位學習者的學業成績表現與學習能力的關注。Bandura（1989）指出自我效能最重要的來源是直接的成功經驗，以目前的高中學生而言，他們處於一個智育掛帥的學習環境，學業成績優異的學生與人互動時亦較具信心，感受到社交焦慮的程度較低（Turner, Beidel, Dancu, & Keys, 1986），學業表現良好的學生，自然而然容易在生活中累積較多成功經驗。因此，高社交焦慮高中學生在人際互動時，重視別人對自己的學業成績好壞或是學習能力優劣的評價。

第四、家庭背景的自我聚焦：個體對於自身的家庭背景、家人互動關係以及作為家庭中一份子的價值感。從依附理論的角度來看，依附關係是個體最早期的人際關係，而且依附關係的品質對日後的人際關係有深遠的影響，研究發現安全依附與社交焦慮呈負相關；而不安全依附（含逃避或焦慮依附）均與社交焦慮呈正相關（Ledley & Heimberg, 2006；Mickelson, Kessler & Shaver, 1997）。另外，研究顯示親子關係是影響青少年社交焦慮發展的重要因素（Elizabeth et al., 2006; Morris, 2004）。因此，研究者推論個體在社交場合中，亦可能重視自己的家人互動關係與家庭社經地位，所帶給他人的觀感。

第五、社交能力的自我聚焦：個體對自身的社交技巧、語言表達能力或肢體表達能力等社交能力的關注。當個體對於自己的社交能力有信心，則會對社交情境的掌握度較高，能夠正確地接收到環境中的客觀訊息，研究證實社交技巧缺失與社交焦慮有顯著的關聯（Bracken, Bunch, Keith, & Keith, 2000; Morris, 2001, 2004; Vasey & Dadds, 2001）。當個體自覺社交技巧不足時，不但會增加人際互動情境時的焦慮程度，亦會出現社會退縮或社會逃避的情況（Spence, Donovan, & Brechman-Toussaint, 1999）。

三、社交焦慮者的外在威脅情境

社交焦慮者是自己嚴苛的批評者（Rapee & Hayman, 1996），他們認為得到別人的正向讚許是最重要的事，而且會高估社交失敗所需要付出的代價（Ledley & Heimberg, 2006；Rapee & Heimburg, 1997）。這種判斷與詮釋偏誤，使得每一次的社交失敗，對社交焦慮者的挫敗感受更加雪上加霜。因此，社交焦慮者在人際互動過程中，傾向於主動尋找情境中負向或威脅性的訊息，例如：負向或威脅性的話語、表情或肢體動作，以確認負向的自我知

覺，並且自驗預言潛在的社交失敗，這種注意力偏誤的模式起因於負向回饋訊息較為符合自己原有的負向自我概念（Ledley & Heimberg, 2006）。社交焦慮者在社交情境中的對外在威脅情境的偵測遠比一般人敏銳，過去研究顯示社交焦慮者可能易偵測下列兩大類型的行為反應。

第一、他人負面或模糊的臉部表情。社交焦慮者在社交情境中往往過度關注是否能夠在對方心中留下一個美好、滿意的印象，他們會盡力避免遭到他人的拒絕（Leary & Kowalski, 1995; Schneier et al., 1994）。研究顯示社交焦慮者會將注意力放在對方的臉部表情（facial expressions），因此對於他人所出現的臉部表情之覺察顯得特別敏銳（Mansell, Ehlers, Clark, & Chen, 2002），尤其是他人帶有情緒的臉部表情，無論是正向或負向的情緒，更容易引起社交焦慮者的警戒與注意（Chen, Ehlers, Clark, & Mansell, 2002; Mansell, Clark, Ehlers, & Chen, 1999）。不僅如何，研究進一步發現當個體的社交焦慮程度愈嚴重時，他們會將所有的臉部表情都判斷為具有威脅性的重要訊息，即使他人所出現的臉部表情完全沒有任何的情緒。

第二、社交情境中成為他人的焦點。對於青少年而言，社交焦慮最容易被誘發的情境為公開的表演情境，例如在全班面前閱讀朗誦文章或是體育、音樂方面的演出（Morris, 2001, 2004）。在演出的時刻，社交焦慮者自覺成為他人的焦點，而且由於過度在意他人如何看待自己的表現，他們會以觀察者的角度（observer perspective），彷彿從別人的眼中來檢視自己的行為（Coles, Turk, & Heimberg, 2002; Coles, Turk, Heimberg, & Fresco, 2001）。因此，在社交情境中成為他人焦點時，社交焦慮者會不斷地臆測他人將如何評價自己的行為，通常社交焦慮者認為並相信別人會給予偏向負向的評價，所以當他人給予正向的回饋時，反倒容易引起社交焦慮者的不安。

四、研究目的

基於上述，本研究探究具有社交焦慮之高中學生在人際互動時，所出現的內在自我聚焦與外在威脅偵測，期望能夠更深入瞭解社交焦慮高中學生在社交情境具體的擔心內容，進而幫助高中學生建立正向的同儕關係。因此，本研究的兩個主要目的分述如下：

1. 探索社交焦慮高中學生在社交情境的注意力分配，了解其內在自我聚焦與外在威脅偵測的向度，據以編製適合高中學生在社交情境使用的「內在自我聚焦量表」與「外在威脅偵測量表」。

2. 建立量表的信、效度，並比較高社焦慮與低社交焦慮的高中學生在實際的人際互動經驗，內在自我聚焦與外在威脅偵測的程度是否出現顯著的差異。

參、研究方法

一、研究對象

本研究以高中學生為研究對象，研究樣本共有三個部分：

(一) 第一部份為量表編製。由筆者的人際網路委託 11 位現職高中導師，轉介班級中具有社交焦慮的學生，經篩選後共 17 位學生符合訪談的標準，逐一進行一對一地深度訪談，每位學生訪談時間約一個小時，訪談地點為該校的個別輔導室。

(二) 第二部分為預試階段。選取 5 位高中學生，針對量表中每一題的文字流暢度和清晰度做修正。

(三) 第三部分為正式施測。本研究以 791 位高中學生樣本，進行正式施測，並檢驗量表之信效度。刪除少數作答不完整的受試者後，有效樣本數共 772 人，其中男生 409 人，女生 363 人。

二、研究工具

本研究共使用三種研究工具，分別為內在自我聚焦量表、外在威脅偵測量表、以及社交焦慮量表。

(一) 內在自我聚焦量表

1. 量表的編製

(1) 題目來源：筆者訪談 17 位具有社交焦慮高中學生，邀請他們描述在人際互動的經驗中，經常會擔心自己的哪些部分，可能造成他人對自己負面的評價。針對訪談結果進行內容分析如附錄一，依據內容分析初編 24 題，以因素分析刪除 5 題因素負荷量低於 .3 的題項，內在自我聚焦量表共有 19 題。

(2) 計分方式：問卷皆採用李克特氏五點量表計分，受試者依照各題目的描述，依照自身實際經驗填答。1=完全不符合，2=少部分符合，3=部分符合，4=大部分符合，5=非常符合。分數越高代表聚焦於內在自我的程度越高。

(3) 題目編排：為避免受試者猜測或以固定的反應方式答題，使得信度高估或效度降低，將所有題目隨機編排。

2. 量表的效度

本研究以因素分析來驗證量表效度。採用最大概似法抽取因素，Equamax 法進行轉軸，得到五個因素，將其分別命名為「表達能力自我聚焦」、「家庭背景自我聚焦」、「行為表現自我聚焦」、「學業能力自我聚焦」以及「外表穿著自我聚焦」，分別可解釋的變異量為 10.38%、10.45%、9.72%、8.69%與 8.26%，五個因素可解釋之整體變異量為 47.51%。因素分析的結果請參閱表 1。

表 1 自我聚焦量表因素分析摘要表

題項	表達能力 自我聚焦	家庭背景 自我聚焦	行為表現 自我聚焦	學業能力 自我聚焦	外表穿著 自我聚焦
我擔心雙方的話題會因自己不會接話而結束。	.560				
我覺得我的表達能力不佳。	.818				
我覺得自己的肢體表達很不討喜。	.423				
我不敢表達自己的想法。	.585				
我對自己的家世背景感到有些自卑。		.702			
我擔心別人知道我父母的工作屬於勞力性質。		.623			
我覺得家庭經濟狀況不佳會讓我有些自卑。		.617			
我擔心別人會發現我的家庭有問題。		.616			
我常會擔心自己說錯話。			.455		
我擔心自己所談的內容是別人禁忌的話題。			.356		
我擔心別人可能會覺得我的個性很怪。			.572		
我擔心別人覺得我的行為表現很奇怪。			.737		
我在意功課表現不如人。				.591	
我害怕別人因為會發現我的能力程度較差。				.612	
我擔心自己不夠用功。				.504	
我害怕別人可能覺得我很笨。				.566	
我在意自己的長相不如人。					.511
我擔心自己身材不好。					.671
我擔心自己的打扮與其他人格格不入。					.574
Cronbach' α	.775	.757	.757	.719	.719

因素抽取法：最大概似法，Equamax轉軸。

五個因素代表五個分量表，分量表之間的相關係數請參閱表 2。由表 2 可知，各分量表間的相關係數皆達 .01 顯著水準，而且除了家庭背景與學業能力的相關值為 .28 外，其餘分量表間的相關係數值均介於 .3 至 .6 之間，屬於中度相關，顯示因素之間同時具有良好的相關性與獨特性。

3. 量表的信度

以全數樣本進行量表內部一致性信度分析顯示，「表達能力自我聚焦」、「家庭背景自我聚焦」、「行為表現自我聚焦」、「學業能力自我聚焦」和「外表穿著自我聚焦」分量表的內部一致性信度分別為 .78、.76、.76、.72、和 .72，全量表的內部一致性信度為 .88。

表2 自我聚焦量各分量表之間、分量表與總分之間的相關

	表達能力自我聚焦	家庭背景自我聚焦	行為表現自我聚焦	學業能力自我聚焦	外表穿著自我聚焦
表達能力自我聚焦					
家庭背景自我聚焦	.333**				
行為表現自我聚焦	.585**	.344**			
學業能力自我聚焦	.391**	.277**	.485**		
外表穿著自我聚焦	.463**	.344**	.574**	.454**	

** 在顯著水準為0.01時 (雙尾)，相關顯著。

(二) 外在威脅偵測量表

1. 量表的編製

(1) 題目來源：筆者訪談 17 位具有社交焦慮高中學生，邀請他們描述在人際互動過程中，經常仔細偵測他人的反應或環境中出現哪些具威脅性的線索。針對訪談結果進行內容分析如附錄二，依據內容分析初編 21 題，以因素分析刪除 4 題因素負荷量低於 .3 的題項，外在威脅偵測量表共有 17 題。

(2) 計分方式：問卷皆採用李克特氏五點量表計分，受試者依照各題目的描述，依照自身實際經驗填答。1=完全不符合，2=少部分符合，3=部分符合，4=大部分符合，5=非常符合。分數越高代表偵測外在環境的程度越高。

(3) 題目編排：為避免受試者猜測或以固定的反應方式答題，使得信度高估或效度降低，將所有題目隨機編排。

2. 量表的效度

本研究以因素分析來驗證量表效度。採用最大概似法抽取因素，Equamax 法進行轉軸，得到三個因素，將其命名為「他人不悅表情偵測」、「成為他人焦點偵測」和「他人平淡回應偵測」，分別可解釋的變異量為 19.34%、14.984% 與 13.890%，三個因素可解釋之整體

變異量的 48.21%。因素分析的結果請參閱表 3。

表 3 外在威脅情境量表因素分析摘要表

題項	他人不悅 表情偵測	成爲他人 焦點偵測	他人平淡 回應偵測
我擔心別人的表情變得怪怪的。	.786		
我很害怕別人和我交談時，臉色有所改變。	.739		
別人出現不耐煩的表情會讓我很焦慮。	.714		
我擔心別人的表情突然變得嚴肅。	.604		
與人交談時，我常常擔心別人會皺眉頭或小声嘆氣。	.496		
別人說話的語氣異於平常時會讓我很害怕。	.471		
我擔心自己變成全班同學的焦點。		.615	
朋友誇獎我的時候會讓我很困窘。		.560	
別人指派工作給我的時候會讓我焦慮。		.545	
我擔心別人會一直注視著自己。		.498	
我害怕一群人在聊天時突然往我這邊看。		.482	
我擔心別人聽不清楚我要表達的意思。		.424	
與人交談時，我害怕別人的話量變少。		.417	
我擔心別人的回應只是客套而已。			.764
我會注意別人回應的態度是否很敷衍。			.686
我擔心自己無法加入一群人的討論。			.425
我覺得別人回應我的態度常常很冷淡。			.416
Cronbach' α	.887	.794	.746

因素抽取法：最大概似法，Equamax轉軸。

三個因素代表三個分量表，分量表之間的相關係數請參閱表 4。由表可知，各分量表間的相關係數皆達 .01 顯著水準，分量表間的相關係數值均介於 .5 至 .7 之間，顯示因素之間的相關性較高。

表4 外在威脅情境量各分量表之間、分量表與總分之間的相關

	他人不悅 表情偵測	成爲他人 焦點偵測	他人平淡 回應偵測
他人不悅表情偵測			
成爲他人焦點偵測	.679**		
他人平淡回應偵測	.674**	.578**	

** 在顯著水準為0.01時 (雙尾)，相關顯著。

3. 量表的信度

以全數樣本進行內部一致性信度分析顯示，「他人不悅表情偵測」、「成為他人焦點偵測」以及「他人平淡回應偵測」分量表的內部一致性信度分別為 .89、.80 和 .75，全量表的內部一致性信度為 .91。

（三）社交焦慮量表（何春慧，2000）

社交焦慮量表係翻譯 Leary（1983）所編「互動焦慮量表」，總共 15 題，分為「權威人物焦慮」、「陌生情境焦慮」以及「緊張驚扭」三個因素，分別為 5 題、6 題以及 4 題，皆採用李克特氏五點量表計分，受試者依照各題目的描述，依照自身實際經驗填答。1=一點也不像我，2=有一點點像我，3=有些像我，4=很像我，5=非常像我。分數越高代表社交焦慮的程度越高。

在量表的信效度方面，內部一致性信度皆在 .85 以上，且再測信度為 .80。該量表與其他測量社會不舒服感的量表，例如害羞量表與臉紅傾向量表等，具有中度的相關，顯示量表具有良好的效標關連效度。

三、資料分析

依照社交焦慮分數的高低，將所有受試者均分為三個等組，採用 t 考驗比較高社交焦慮組及低社交焦慮組之間，內在自我聚焦與外在威脅偵測的程度是否存在顯著差異；另外，為了同時考驗上述依變項，降低其第一類型錯誤率，並比較其相對重要性，再將內在自我聚焦中的五個依變數、以及外在威脅情境中的三個依變項，分別轉為自變項，對高社交焦慮組與低社交焦慮組進行區別分析（discriminant analysis）。所有的顯著水準均以 .01 為標準，套裝軟體程式採用 SPSS 12.0 版。

肆、研究結果

一、內在自我聚焦量表

（一）背景變項方面：

以 t 考驗檢定不同性別在人際互動情境，內在自我聚焦的程度是否有所差異。表 5 顯示高中女生在「外表穿著自我聚焦」與「學業能成績自我聚焦」兩個向度的顯著高於高中男生；而在「家庭背景」、「行為表現」、以及「表達能力」方面，男女學生沒有顯著差異。

表 5 男女學生的內在自我聚焦

	性別	個數	總分	標準差	題平均數	t值	顯著性 (雙尾)
表達能力自我聚焦	男生	388	10.52	3.68	2.63	1.11	.266
	女生	353	10.23	3.27	2.56	1.12	.263
家庭背景自我聚焦	男生	388	6.29	2.93	1.57	-.49	.628
	女生	353	6.39	2.96	1.60	-.49	.628
行為表現自我聚焦	男生	388	10.48	3.43	2.62	-1.40	.162
	女生	353	10.82	3.27	2.70	-1.40	.161
學業能力自我聚焦	男生	388	10.60	3.23	2.66	-3.81	.000
	女生	353	11.52	3.40	2.81	-3.81	.000
外表穿著自我聚焦	男生	388	7.57	2.74	2.52	-5.89	.000
	女生	353	8.77	2.78	2.92	-5.89	.000

(二) 社交焦慮方面：

依照社交焦慮的標準化總分，以 Z 分數 -0.5 和 0.5 為分界點，將所有受試者分為三個等組，採用 t 考驗探討高社交焦慮組（社交焦慮 Z 分數 > 0.5 ）及低社交焦慮組（社交焦慮 Z 分數 < -0.5 ），內在自我聚焦的程度是否存在顯著差異。

表 6 高低社交焦慮組的內在自我聚焦

	社交焦慮	個數	總分	標準差	題平均數	t值	顯著性 (雙尾)
表達能力自我聚焦	低焦慮	256	8.38	2.96	2.10	-15.59	.000
	高焦慮	230	12.73	3.18	3.18	-15.52	.000
家庭背景自我聚焦	低焦慮	256	5.74	2.72	1.44	-5.01	.000
	高焦慮	230	7.13	3.41	1.78	-4.95	.000
行為表現自我聚焦	低焦慮	256	9.07	2.91	2.27	-10.78	.000
	高焦慮	230	12.17	3.42	3.04	-10.69	.000
學業能力自我聚焦	低焦慮	256	9.58	3.15	2.40	-9.04	.000
	高焦慮	230	12.29	3.46	3.07	-9.00	.000
外表穿著自我聚焦	低焦慮	256	7.10	2.51	2.37	-8.92	.000
	高焦慮	230	9.30	2.91	3.10	-8.86	.000

表 6 為高、低社交焦慮兩組樣本，在人際互動時內在自我聚焦的平均數與標準差；依據 t 檢定結果顯示，高社交焦慮組與低社交焦慮組在內在自我聚焦的五個向度均存在顯著差異，表示在人際互動情境中，高社交焦慮組在「表達能力」、「家庭背景」、「行為表現」、「學業能力」以及「外表穿著」自我聚焦的程度，均顯著高於低社交焦慮組。

二、 外在威脅偵測量表

(一) 背景變項方面：

以 t 考驗檢定不同性別在人際互動情境，外在威脅偵測的程度是否有所差異。表 7 顯示高中女生在「他人不悅表情偵測」的向度顯著高於高中男生；而在「成為他人焦點偵測」與「他人平淡回應偵測」方面，男女學生沒有顯著差異。

表 7 男女學生的外在威脅偵測

	性別	個數	總分	標準差	題平均數	t值	顯著性 (雙尾)
他人不悅表情偵測	男生	388	17.81	5.76	2.97	-2.92	.004
	女生	353	19.03	5.54	3.17	-2.92	.004
成為他人焦點偵測	男生	388	17.83	5.55	2.55	-1.56	.120
	女生	353	18.44	4.97	2.63	-1.56	.119
他人平淡回應偵測	男生	388	11.54	3.37	2.89	-2.51	.012
	女生	353	12.16	3.19	3.04	-2.51	.012

(二) 社交焦慮方面：

表 8 為高、低社交焦慮兩組樣本，在人際互動時外在威脅偵測的平均數與標準差；依據 t 檢定結果顯示，高社交焦慮組與低社交焦慮組在外在威脅偵測的三個向度均存在顯著差異，表示在人際互動情境中，高社交焦慮組在「他人不悅表情偵測」、「成為他人焦點偵測」以及「他人平淡回應偵測」的程度，均顯著高於低社交焦慮組。

表8 高低社交焦慮組的外在威脅偵測

	社交焦慮	個數	總分	標準差	題平均數	t值	顯著性 (雙尾)
他人不悅表情偵測	低焦慮	256	15.79	5.56	2.63	-11.19	.000
	高焦慮	233	21.23	5.16	3.54	-11.23	.000
成為他人焦點偵測	低焦慮	256	14.73	4.34	2.10	-17.81	.000
	高焦慮	233	21.93	4.59	3.13	-17.77	.000
他人平淡回應偵測	低焦慮	256	10.54	3.29	2.64	-9.08	.000
	高焦慮	233	13.16	3.07	3.29	-9.11	.000

三、區別分析

將上述內在自我聚焦量表與外在威脅偵測量表中八個依變項改為自變項，聯合對兩組樣本進行區別分析 (discriminant analysis)，分類結果的正確率為 83.9%；此外，結構矩陣的結果顯示，八個變項的區辨力排序如下(括弧中為結構係數)：成為他人焦點偵測(.877)、表達能力自我聚焦(.784)、他人不悅表情偵測(.556)、行為表現自我聚焦(.531)、他人平淡回應偵測(.443)、學業能力自我聚焦(.440)、外表穿著自我聚焦(.433)、家庭背景

自我聚焦 (.242)；換句話說，除了家庭背景自我聚焦外，這些變項對於高社交焦慮與低社交焦慮兩組樣本具有不錯的區辨力，其中，成爲他人焦點偵測與表達能力自我聚焦兩個變項的區辨力尤佳。

伍、結論、討論與建議

本研究從社交焦慮者注意力分配的角度，探討具有社交焦慮的高中學生在人際互動時常出現的內在自我聚焦與外在威脅偵測。高中學生在人際互動出現的內在自我聚焦包括：表達能力、學業能力、行爲表現、外表穿著以及家庭背景；外在威脅偵測包括：成爲他人焦點、他人不悅表情以及他人平淡反應。研究結果顯示：高社交焦慮的高中學生在上述八個變項上的得分都顯著高於低社交焦慮的高中學生。由此可見，內在自我聚焦與外在威脅偵測的注意力分配方式的確是造成社交焦慮的重要關鍵。以下將分項敘述本研究的結論、討論與建議。

一、結論

(一) 測量工具的因素分析與信效度分析

本研究探討社交焦慮高中學生在人際互動所出現的內在自我聚焦與外在威脅偵測，因應這樣的研究目的，本研究依據過去社交焦慮的相關文獻資料以及深度訪談內容，分別編製高中學生社交情境之「內在自我聚焦量表」與「外在威脅偵測量表」，並對此二量表進行因素分析與信效度檢驗。結果顯示在內在自我聚焦量表中萃取出五個因素，分別爲表達能力、學業能力、行爲表現、外表穿著以及家庭背景之自我聚焦；外在威脅偵測量表中萃取出三個因素，分別爲他人不悅表情、成爲他人焦點以及他人平淡反應之外在偵測。兩份量表的整體解釋變異量恰均爲 .48。在信度方面，「內在自我聚焦量表」與「外在威脅偵測量表」分別爲 .88 與 .91，均具有良好的內部一致性信度。在效度方面，由因素分析結果與因素間中度相關程度顯示，兩個量表均具有良好的構念效度，顯示本次研究所建立的量表能夠有效檢驗出社交焦慮者在人際互動時的內在自我聚焦與外在威脅偵測，亦能提供後續研究所採用。

(二) 各變項描述性統計結果分析

本研究首開先例瞭解高中學生在人際互動時可能出現的內在自我聚焦與外在威脅偵測。內在自我聚焦的結果顯示：以性別分類可看出，高中女學生在「外表穿著自我聚焦」

與「學業能成績自我聚焦」兩個向度的顯著高於高中男學生；而在其他三方面的自我聚焦，男女學生沒有顯著差異。外在威脅偵測的結果顯示：以性別分類來看，僅在「他人不悅表情偵測」的向度，高中女學生的分數顯著高於高中男學生。

（三）不同社交焦慮程度之高中學生的內在自我聚焦與外在威脅偵測

本研究比較高社交焦慮與低社交焦慮的高中學生在內在自我聚焦與外在威脅偵測的差異。結果顯示：高社交焦慮組在八個變項的分數，均顯著高於低社交焦慮組。該結果驗證了 Rapee 與 Heimburg（1997）提出社交焦慮的認知運作模式，具有社交焦慮的高中學生在人際互動中，確實出現同時出現向內的自我聚焦與向外的威脅偵測之注意力分配模式。

二、討論

（一）社交焦慮高中學生人際互動時的注意力分配模式

從本研究的發現可瞭解，社交焦慮高中學生在人際互動的場合，會將注意力導向內在和外兩部分，向內的注意力自我聚焦最常出現於自己任何不合宜的行為舉止、自己不適切的表達能力、自己不合宜的外表穿著以及自己不佳的成績表現；向外的注意力則是警戒地掃描社交情境中任何被拒絕的線索，包括他人的不悅表情、他人的平淡反應以及成為他人焦點。

關於內在自我聚焦部分，過去的研究顯示社交焦慮者會在社交情境之前與社交情境結束之後，不斷地反思自我聚焦的內容（Abbott & Rapee, 2004; Edwards, Rapee, & Franklin, 2003; Perini, Abbot, & Rapee, 2006），個體不斷反思的結果有時候能夠讓他們做出適當的調整，利於日後的社交情境；然而，有時候卻反倒讓個體變得更加退縮、迴避任何的人際互動，因此，可將之區分為適應性與不適應性的注意力自我聚焦（Joormann, Dkane, & Gotlib, 2006; Teasdale, 1999; Watkins, 2004; Watkins & Moulds, 2005）。因此，高中學生內在自我聚焦內容的適應性，是未來研究可以進一步深入探討的議題。

關於外在威脅偵測部分，本研究結果與過去研究相當一致。社交焦慮者傾向於將中性或正向的事件詮釋為負面的想法或感受（Alden, Taylor, Mellings, & Laposa, 2008; Kashdan, 2004），而且認為他人將對自己有不合理的高標準與高期待（Alden, Ryder, & Meilings, 2002）。因此，社交焦慮者會忽略、甚至於扭曲人際互動的正向回饋，而將注意力專注於負向的訊息，對於人際情境有較少的好奇心、探險、或生活滿意（Kashdan & Robert, 2004; Veljaca & Rapee, 1998），他們通常將注意力放在可能的的外在威脅，並且仔細地偵測它們。

（二）社交焦慮高中學生之內在自我聚焦與外在威脅偵測對人際關係的影響

社交焦慮的發展往往是一個長期且無情的過程（Beidel, Flink, & Turner, 1996; Juster & Heimberg, 1995），它會嚴重損害個體人際關係的發展，甚至於影響到個體正常的生活功能，造成個體的憂鬱傾向或增加其物質濫用的危險性（Morris, 2001）。本研究從自我概念的向度出發，結構性地釐清高中學生內在自我聚焦與外在威脅偵測的內容本質，更清晰地描述引起社交焦慮的問題原因。對於社交焦慮高中學生而言，內在自我聚焦與外在威脅偵測的內容，對於同儕關係建立或友誼關係品質的影響；或是，社交焦慮高中學生過去與目前的人際互動經驗，如何影響他們的注意力分配內容，均為可行且值得深入探索的研究方向。

（三）樣本的選擇

在探討社交焦慮議題時，過去的研究者會以不同的界定方式，描述具有社交焦慮困擾的個體。最常使用的方式為：以標準化工具測量社交焦慮程度的測驗截斷分數，將受試者歸類為高社交焦慮者或低社交焦慮者（Ledley & Heimberg, 2006），本研究即是採用這項最簡單與通用的方式最為初步的探討；不過，高社交焦慮與精神疾病統計與診斷手冊（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM）所定義的社交恐懼症（social phobia）或社交焦慮症（social anxiety disorder, SAD），雖然在概念上具有一些共通性，但是在焦慮程度或疾病本質方面仍有所差異。因此，倘若要更進一步探討社交焦慮症之青少年的注意力分配內容，是否與高社交焦慮的高中學生有所差異，未來研究可以選擇符合社交恐懼症或社交焦慮症診斷標準之高中學生做為樣本。

三、建議

（一）改善高中學生的社交焦慮

1. 努力調整負面的注意力自我聚焦。由研究結果顯示高社交焦慮的高中學生，在人際互動的情境會過度在意自己的表現，特別是檢視自己的表達能力、行為舉止以及外表穿著，當個體將注意力聚焦在負面的自我表現時，容易出現社交焦慮。因此，從認知行為取向的觀點來看，教導高中學生掌控社交焦慮的可行方法為：協助他們練習在人際互動的情境，刻意地進行注意力轉移的工作，倘若能夠順利地轉移注意力到其他的事物，自然能夠降低原有的注意力自我聚焦，以避免因內在自我聚焦的程度過高而產生的焦慮反應或迴避行為。若是改變的策略生效，自我聚焦的歷程被阻斷，高社交焦慮高中學生能夠重新分配本身有限的注意力資源，變得較為關注社交情境中的客觀訊息，讓正向訊息亦有機會進入他

們的認知系統，並藉此表現出正向的回應，使得正向的人際互動得以開展，當人際親密感逐漸產生之後，同儕關係自然也會變得更加地正向與美好。

2. 學習適應可能發生的外界威脅。教導高社交焦慮高中學生透過冥想的方式，想像自己暴露於人際互動時可能發生的威脅情境，包括：他人出現不悅表情、平淡反應或是成為他人焦點的情境；接下來，再進一步指導他們在上述情境中進行放鬆練習，學習適應這些經常出現的人際情境，藉以幫助具有社交焦慮困擾的高中學生，不至於過度擔心、懼怕在人際互動中經常出現的外在威脅。

（二）未來研究的建議

1. 探討影響個體注意力分配內容的因素。從本研究發現：具有社交焦慮的高中學生會同時出現高度的內在自我聚焦與外在威脅偵測，接著進一步值得探討的議題為哪些相關的前置因素可能造成個體注意力分配的差異。研究已證實個體過去的父母教養與家庭生長背景、負面的社交經驗、性格以及自尊等，均與社交焦慮有顯著的相關（e.g., Brook & Schmidt, 2008; Hayward, Wilson, Lagle, Kraemer, Killen, & Taylor, 2008），這些因素是否亦會影響個體的注意力分配內容，是可行的未來研究方向。

2. 設計改變注意力分配內容的社交焦慮訓練課程方案。如何改善學生的社交焦慮是許多研究的重點（e.g., 林芥佑，2005），本研究發現高社交焦慮的高中學生確實會出現不同的注意力分配內容，因此，未來研究可以設計以認知行為取向的因應技術訓練課程方案，改變高社交焦慮學生的注意力分配內容，並且以實驗法的方式，測量在參加訓練課程方案後，是否能夠有效降低其社交焦慮的程度，並且增進其人際關係的品質，以證實社交焦慮訓練課程方案之有效性。

3. 內在自我聚焦量表的修訂。從本研究的結果分析：以內在自我聚焦量表來看，整體而言受試者在家庭背景自我聚焦的分數偏低，顯示該量表所測量的家庭背景自我聚焦，可能並非高中學生注意力自我聚焦時的重要向度之一；另外，測量外表穿著自我聚焦的部分，由於刪除因素負荷量過低題目之緣故，最後測量該因素的題數僅剩下三題，可能造成因素結構較不穩定。因此，內在自我聚焦量表中的家庭背景與外表穿著此二因素，是後續研究需要再修訂的部分。

參考文獻

- 何春慧（2000）。大學生的社會焦慮與其相關因素之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林芥佑（2005）。社交技巧訓練團體對國小高社交焦慮學童之效果研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 周惠文（2003）。焦點解決短期團體諮商對高職低自我概念學生之影響。彰化師範大學諮商與輔導學系在職進修專班碩士論文，未出版，彰化市。
- 蘇建文(1991)。發展心理學。台北：桂冠。
- 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.
- Alden, L. E., Ryder, A. G., & Meilings, T. M. B. (2002). Perfectionism in the context social fears: Toward a two-component model. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 373-391). Washington, DC: American Psychological Association.
- Alden, L. E., Taylor, C. T., Meilings, T. M. B., & Lapsa, J. M. (2008). Social anxiety and the interpretation of positive social events. *Journal of Anxiety Disorders, 22*, 577-590.
- Amorose, A. J., & Hollebeak, J. (2005). Examining the moderating effect of appearance impression motivation on the relationship between perceived physical appearance and social physique anxiety. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 76*, 507-513.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. *Annuals of Child Development, 6*, 1-60.
- Beidel, D. C., Flink, C. M., & Turner, S. M. (1996). Stability of anxious symptomatology in children. *Journal of Abnormal Psychology, 24*, 257-269.
- Bracken, B. A., Bunch, S., Keith, T. Z., & Keith, P. B. (2000). Child and adolescent multidimensional self-concept: A five-instrument factor analysis. *Psychology in the Schools, 37*, 483-493.
- Bracken, B. A., & Lamprecht, M. S. (2003). Positive self-concept: an equal opportunity construct. *School Psychology Quarterly, 18*, 103-121.
- Brook, C. A., & Schmidt, L. A. (2008). Social anxiety disorder: A review of environmental risk factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, 4*, 123-143.
- Chen, Y-P., Ehlers, A., Clark, D. M., & Mansell, W. (2002). Patients with generalized social phobia direct their attention away from faces. *Behavior Research and Therapy, 40*, 677-687.
- 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*. New York: Guilford Press.
- Coles, M. E., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (2002). The role of memory perspective in social phobia: Immediate and delayed memories for role-played situations. *Behavioral & Cognitive Psychotherapy, 30*, 415-425.

- Coles, M. E., Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Fresco, D. M. (2001). Effects of varying levels of anxiety within social situation: Relationship to memory perspective and attributions in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, *39*, 651-665.
- Damon, W. (1977). *The social world of the child*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Davis, D. (1982). Determinants of responsiveness in dyadic interaction. In W. Ickes & E. S. Knowles (Eds.), *Personality, roles and social behavior* (pp.85-139). New York: Springer-Verlag.
- Denzin, N. K. (1977). *Childhood socialization*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Diehl, D. S., Lemerise, E. A., Caverly, S. L. Ramsay, S., & Roberts, J. (1998). Peer relations and school adjustment in ungraded primary children. *Journal of Educational Psychology*, *90*, 506-515.
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Postevent rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Cognitive Therapy and Research*, *27*, 603-617.
- Elizabeth, J., King, N., Ollendick, T. H., Gullone, E., Tonge, B., Watson, S., & Macdermott, S. (2006). Social anxiety disorder in children and youth: A research update on aetiological factors. *Counselling Psychology Quarterly*, *19*, 151-163.
- Flavell, J. H. (1977). *Cognitive Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Gaudiano, B. A., & Herbert, J. D. (2003). Preliminary psychometric evaluation of a new self-efficacy scale and its relationship to treatment outcome in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, *27*, 537-555.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, *11*, 94-104.
- Hayward, C., Wilson, K. A., Lagle, K., Kraemer, H. C., Killen, J. D., & Taylor, C. B. (2008). The developmental psychopathology of social anxiety in adolescents. *Depression and Anxiety*, *25*, 200-206.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: review and conceptual model. *Psychological Bulletin*, *107*, 156-176.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Research*, *37*, 269-280.
- Juster, H. R., & Heimberg, R. G. (1995). Social phobia: Longitudinal course and long-term outcome of cognitive-behavioral treatment. *Psychiatric Clinics of North America*, *18*, 821-842.
- Kashdan, T. B. (2004). The neglected relationship between social interaction anxiety and hedonic deficits: Differentiation from depressive symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, *18*, 719-730.
- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and Research*, *28*, 119-141.

- King, N. J., Murphy, G. C., & Heyne, D. (1997). The nature and treatment of social phobia in youth. *Counselling Psychology Quarterly*, *10*, 377-387.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *26*, 83-94.
- La Greca, A. M., Dandes, S. K., Wick, P., Shaw, K., & Stone, W. L. (1988). Development of the social anxiety scale for children: Reliability and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, *17*, 84-91.
- Leary, M. R. (1983). *Understanding Social Anxiety: Social Personality and Clinical Perspectives*. San Francisco, CA: Sage.
- Leary, M. R. (1995). *Self-presentation: Impression management and interpersonal behavior*. Boulder, CO: Westview.
- Leary, M. R., & Atherton, S. C. (1986). Self-efficacy, social anxiety and inhibition in interpersonal encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *4*, 256-267.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social Anxiety*. New York: Guilford.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M., & Campbell, C. D. (1988). Self-representational concerns and social anxiety: the role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, *22*, 308-321.
- Ledley, D. R., & Heimberg, R. G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *25*, 755-778.
- Mansell, W., Clark, D. M., Ehlers, A., & Chen, Y-P. (1999). Social anxiety and attention away from emotional faces. *Cognition and Emotion*, *13*, 673-690.
- Mansell, W., Ehlers, A., Clark, D. M., & Chen, Y-P. (2002). Attention to positive and negative social-evaluative words: Investigating the effects of social anxiety, trait anxiety and social threat. *Anxiety, Stress, and Coping*, *15*, 19-29.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 1092-1106.
- Morris, T. L. (2001). Social phobia. In M. W. Vasey & M. R. Dadds (Eds.), *The developmental psychology of anxiety* (pp. 435-458). New York: Oxford University Press.
- Morris, T. L. (2004). Social development. In T. L. Morris & J. S. March (Eds.), *Anxiety disorders in children and adolescents* (pp. 59-70). New York: Guilford Press.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? *Psychological Bulletin*, *102*, 357-389.
- Perini, S. J., Abbot, M. J., & Rapee, R. M. (2006). Perception of performance as a mediator in the relationship between social anxiety and negative post-event rumination. *Cognitive Therapy and Research*, *30*, 645-659.
- Rapee, R. M., & Hayman, K. (1996). The effects of video feedback on the self-evaluation of performance in socially anxious subjects. *Behavior Research and Therapy*, *34*, 315-322.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research Therapy*, *35*, 741-756.

- Rest, J. R. (1983). Moral development. In J. H. Flavell & E. M. Markman (Eds.), *Handbook of child psychology: Cognitive development* (pp. 556-629). New York: Wiley.
- Risi, S., Gerhardstein, R., & Kistner, J. (2003). Children's classroom peer relationships and subsequent educational outcomes. *Journal of Clinical and Child and Adolescent Psychology*, 32, 351-361.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Schneier, F. R., Heckelman, L. R., Garfinkel, R., Campeas, R., Fallon, B. A., Street, L., Del Bene, D., & Liebowitz, M. R. (1994). Functional impairment in social phobia. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, 322-331.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1992). Advances in anxiety theory: A cognitive process approach. In K.A. Hagtvet & T.B. Johnsen (Eds.), *Advances in test anxiety research* (pp. 2-17). Amsterdam. The Netherlands: Swets & Zeitliger.
- Selman, R. I. (1979). *The growth of interpersonal understanding*. New York: Academic Press.
- Shantz, C. U. (1983). Social cognition. In J. H. Flavell & E. M. Markman (Eds.), *Handbook of child psychology: Cognitive development* (pp. 495-555). New York: Wiley.
- Spence, S. H., Donovan, C., & Brechman-Toussaint, M. (1999). Social skills, social outcomes, and cognitive features of childhood social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 211-221.
- Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behavior Research and Therapy*, 37, 53-77.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., Dancu, C. V., & Keys, D. J. (1986). Psychopathology of social phobia and comparison to avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 389-394.
- Vasey, M. W., & Dadds, M. (2001). *The developmental psychology of anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Veljaca, K. A., & Rapee, R. M. (1998). Detection of negative and positive audience behaviors by socially anxious subjects. *Behavior Research and Therapy*, 36, 311-321.
- Vernberg, E. M., Abwender, D. A., Ewell, K. K., & Beery, S. H. (1992). Social anxiety and peer relations in early adolescents: A prospective analysis. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 189-196.
- Watlins, E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional process. *Behavior Research and Therapy*, 42, 1037-1052.
- Watlins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5, 319-328.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- Wikipedia (2006). Wikipedia, the free encyclopedia, retrieved Aug. 18, 2008 from the world wide web: http://en.wikipedia.org/wiki/Social_anxiety.

Youniss, J. E. (1980). *Parents and peers in social development: A Sullivan-Piaget perspective*. Chicago: University of Chicago Press.

附錄一 高中學生社交情境內在自我聚焦內容分析

內容	人數
表達能力不佳	11
本身的能力、程度較差	11
功課表現不如人	8
該做的事情沒有做好、無法順利完成指派的工作	7
自己說錯話	6
自己的話題是無趣的	4
長相或打扮不如人	4
雙方的話題會因自己而結束	4
自己不夠用功	3
自己的話題是別人禁忌的	3
不夠禮貌	2
自己的打扮與其他人格格不入	2
自卑感作祟	2
自己的肢體表達、行為舉止不討喜	2
考試考不好	2
自己與對方的觀念不同	2
自己不會接話	2
自己沒有朋友說得這樣好	2
自己比較笨拙	1
自己行為表現較奇怪	1
自己不會交朋友	1
顧慮太多、想太多	1
是否有同學被我忽略	1
是個不重要的人	1
家庭經濟不好	1
父母的工作屬於勞力性質，被人指使	1
自己的態度是不尊重女生	1
個性很奇怪	1
自己沒有想法、較無主見	1

附錄二 高中學生社交情境外在威脅偵測內容分析

內容	人數
對方出現不耐煩的表情	12
對方回應的態度冷淡	10
對方的言語似乎在責備自己	7
對方一直注視自己	6
對方期待自己表達意見	6
不理我的話題	6
對方皺眉頭的時候	4
父母、老師指派工作給我的時候	3
對方回應的態度敷衍	3
對方的回應方式太客套	3
對方的表情怪怪的	3
對方的表情較為提防	3
對方臉色改變的時候	3
對方表情突然變嚴肅	3
對方微微搖頭	3
對方小小聲的嘆氣	2
對方用異樣、不友善的眼光看著自己	2
其他團體在聊天時會往我這邊看，而且似乎是不友善的表情	2
對方一群人在討論，自己沒有加入其中	2
朋友誇獎的時候	2
對方語氣異於平常時	1
家人爭吵的時候	1
對方說話變少時	1
老師在全班面前質問自己	1
老師主動關心時	1
對方要罵人的時候	1
對方聽不清楚我說的話	1