

## 壹、緒論

害羞是一種持久的人格特質，不僅具有生理上的基礎 (Schmidt, 1999)，而且也與遺傳有關 (Arbelle et al., 2003)。長期研究顯示，害羞對個體的影響可以持續到成年 (Caspi, Elder, & Bem, 1988; Kerr, Lambert, & Bem, 1996)。由於害羞的持久性，因此，有學者以「素質－壓力」(diathesis-stress) 模式，對害羞和憂鬱的關係進行探討 (蘇素美, 2014; Joiner, 1997)，兩個研究都發現，害羞確實和個體的憂鬱有所關聯。雖然害羞和憂鬱的相關研究發現，兩者之間有顯著的正相關存在 (Burgess & Younger, 2006; Chan, 2012; Chen, Wang, & Wang, 2009; Henriksen & Murberg, 2009; Karevold, Ystrom, Coplan, Sanson, & Mathiesen, 2012; Murberg, 2009)，不過，以中介變項來探討害羞和憂鬱的文獻卻很有限。有關害羞與憂鬱之間中介變項的研究，除了歸因型態獲得較多研究的支持 (蘇素美, 2014; Alfano, Joiner, & Perry, 1994; Romney & Bynner, 1997)，其他變項，如寂寞 (Joiner, 1997)、自尊和社會支持 (Chan, 2012)，以及行為的逃避 (Moitra, Herbert, & Forman, 2008)，都只有一篇實徵研究，因此，對於害羞和憂鬱兩者之間機制的運作情形，尚不太瞭解，仍有待更多的研究加以釐清。而在探討害羞與憂鬱的相關研究中，個體的社交能力、社會支持、同儕排擠、自尊，以及自我的知覺等變項，都曾被研究者作為害羞者可能導致憂鬱的相關因素進行探討，研究發現，害羞者的社交能力較差 (Chen et al., 2009)，所知覺到的社會支持較少 (Chan, 2012; Murberg, 2009)，本身的自尊較低 (Chan, 2012)，對自我有較少的正向知覺，較多的負向自我評價 (Burgess & Younger, 2006)，而被同儕所排擠的現象可以預測之後的憂鬱症狀 (Gazelle & Ladd, 2003)。綜觀上述用以探討害羞和憂鬱之間機制的變項，只有「歸因型態」和「自我知覺」是針對害羞者本身的認知進行探討。對害羞議題進行多年研究的 P. G. Zimbardo 曾指出，害羞人格和非害羞人格者最重要的差別在於「自我評價」。害羞者將引起害羞的原因歸因於他們自己－即自我信念；而非害羞者相信是外在特定的人與情境引起他們的害羞 (Zimbardo, Pilkonis, & Norwood, 1975)。可見「認知」成分在害羞者身上扮演著重要的角色，因此，本研究乃決定針對害羞者的內在想法去探討其與憂鬱的關聯。

由於害羞者會低估自己應付社交情境的能力，且對社交情境感到悲觀，甚至當他們能表現出適切有效率時，也無法期待會得到良好的回應 (Henderson & Zimbardo, 1998)。另外，也有研究指出，害羞者在面臨社交情境時，總是預期自己會表現不好 (Jackson, 1993)，由此可以推測害羞者本身可能具有較低的社交自我效能 (social self-efficacy)，而依 Bandura (1997) 社會認知的觀點，低度社交自我效能乃是導致個體憂鬱的因素之一。因此，研究者乃將社交自我效能作為探討害羞與憂鬱的一個中介變項。另外，Zimbardo (1982) 認為害羞的核心問題，乃在於個體擔憂被他人拒絕，以及對失去認同感到焦慮。而 Leary 和 Buckley (2000) 也指出，害羞者有強烈的動機要被他人所喜愛和接納，而且高度關注在被別人拒絕的可能性。

研究發現，對社交贊許的高度慾望和不被他人所贊許，乃是最能預測害羞的因素之一（Jackson, Towson, & Narduzzi, 1997），而害羞和「社交接納的慾望」及「害怕被別人所拒絕」有顯著的正相關（Miller, 1995）。顯示，害羞者本身很害怕會被他人負面評價，而有研究指出，害怕負面評價和個體的憂鬱有顯著的關聯存在（e.g., Sheets, Sandler, & West, 1996; Taylor, Sullivan, & Kliewer, 2013），因此，研究者也將害怕負面評價納入中介變項的探討。以下針對害羞、社交自我效能、害怕負面評價，以及憂鬱四個變項之關係進行文獻探討。

## 一、害羞與社交自我效能及害怕負面評價之關係

雖然有關害羞的定義極為紛歧，但 Briggs、Cheek 和 Jones（1986）指出，有關害羞的研究，不論是在臨床上、心理測量、實驗或是觀察研究，對於害羞者在社會互動中的典型反應卻有相當一致的結論，即緊張的感覺、特定的生理症狀、敏銳的自我意識、害怕別人給予負面評價，以及笨拙、抑制和沉默的行為。而 Zimbardo 根據多年對害羞的研究也指出害羞的症狀為：（一）在行為上：抑制、被動、目光逃避、說話不順暢、聲音很小聲，以及逃避害怕的社交情境。（二）在生理上：心跳加速、口乾舌燥、發抖、出汗、反胃。（三）在認知上：負面的自我評價、害怕被別人負面評價、自責性的歸因。（四）在情緒上：感到焦慮不安、困窘、羞恥、寂寞、沮喪和悲傷（Henderson & Zimbardo, 1998）。由上述害羞者在社會情境的反應和症狀可知，害羞者本身對社交情境缺乏自信心，因而引起一系列的負向反應。有研究發現，與不害羞的人相較之下，害羞者更不可能表現出社交行為，而且有更低的自我效能（self-efficacy）（Hill, 1989; Kemple, 1995）。

「自我效能」乃是源自於 Bandura（1977）的社會認知理論（social cognitive theory）。Bandura（1982）指出，人類的行為不只受到內在力量的驅使，也受到外在環境的影響，行為乃是個人和環境交互作用的結果。認知因素對行為有決定性的影響，而個體認知的核心，就是自我效能。自我效能是個人對自己能否獲致成功的信念。當人們受到環境的刺激需要採取行為時，個體便會立即評估自己是否有足夠的能力來表現出此行為，而且會對此行為是否能夠得到好的結果進行評估，前者稱為「效能預期」（efficacy expectation），而後者則為「結果預期」（outcome expectation）。效能預期是指個體對自己能否成功地執行結果所需要的行為之信念；而結果預期則指個體對從事某種行為會導致某種結果的個人評估（Bandura, 1977）。「社交自我效能」乃是源自於此理論，即個體在社交情境中所知覺到的自我效能（Hermann, 2005）。所謂的社交自我效能，乃是指個體在社交情境中對自我是否具備社交能力的評估；以及在面對社交情境中，個體對於本身付諸行動後，得到正面結果的可能性評估（陳俊伶，2005）。

有關害羞的研究發現，害羞者缺乏與人互動的溝通技巧（Miller, 1995）；不僅在社交互動中，較不能以言語清楚地表達自己的想法（Bruch, Berko, & Haase, 1998），也比較不敢說出自己的想法（Caprara, Steca, Cervone, & Artistico, 2003; Matsushima, Shiomi, & Kuhlman, 2000），顯示害羞者有較低的社交能力（Chen et al., 2009）和較差的社交技巧（Karevold et al., 2012）。