

大學生害羞現況及其相關因素之研究

蘇素美

高雄師範大學學生輔導中心教師

摘 要

本研究旨在調查害羞的現況，並且探討不同性別、出生序及自我意識者，其害羞的差異情形，以及害羞對個體自尊和寂寞的影響。調查部份的受試為 233 名大學生，相關研究部份則以四班 143 位大學生為受試，以「史丹福害羞調查表」、「自我意識量表」、「害羞量表」、「自尊量表」及「寂寞量表」為研究工具，主要的研究結果如下：

1. 有 60.6 % 的大學生自認為害羞，而最易引起個體害羞的原因分別為：成為大家注意的焦點、異性陌生人及權威人士。
2. 男女生的害羞程度沒有顯著差異。
3. 不同出生序的大學生，其害羞程度沒有顯著差異。
4. 不同程度公眾自我意識及內在自我意識的大學生，其害羞沒有顯著差異。
5. 性別、出生序及自我意識無法有效地預測害羞。
6. 愈害羞的學生，其自尊分數愈低。
7. 愈害羞的學生愈感到寂寞。

關鍵字：出生序、自尊、自我意識、害羞、寂寞



壹、緒論

一、研究問題與動機

人類是社會性的動物，我們的言行幾乎是與人互動的產物，而在社會互動中，幾乎每個人多有過害羞的經驗，或者使用過這個名詞來描述自己或他人的感受。第一位對害羞問題進行系統性分析的學者，首推美國史丹福大學心理系的 **Zimbardo** 教授。他曾說：「有些人害怕蜘蛛，有些人害怕蛇，也有些人有懼高症害怕搭飛機……不過，怕蛇的人可以住在城市裏，有懼高症的人也可以選擇平房居住，可是有「懼人症」(People Phobia)的人要何去何從呢？(Zimbardo, 1977a, PP.108-109; Zimbardo & Radl, 1981, P.11)。雖然，一般害羞者還不致於嚴重到「懼人」的程度，但是，害羞對個人的適應有很大的不良影響。

國外的研究發現：害羞的人朋友較少(Jones & Russell, 1982)、社會網路小，社會支持低，較不滿意他們的所有關係，因而感到寂寞(Jones & Carpenter, 1986)。Zimbardo 等人(1975)根據多年的研究經驗指出，害羞的人有以下七項人際交往上的困難：1. 社交問題：不易與人相識，結交新朋友，享受新的或不同的經驗。2. 負面的情緒：如焦慮、沮喪和寂寞。3. 不能自我肯定和難以表達自己的意見。4. 過度的沈默，以致使他人無法認識其真正的特質和才華。5. 不良的自我投射(self-pojection)，給他人一種不友善、勢利眼以及不想與人交往的印象。6. 在他人，尤其是陌生人或團體之前有溝通與思考的困難。7. 過度的自我意識(self-consciousness) 和在意自己的一舉一動。除了上述之問題，更有研究指出害羞會造成個體的低度自尊(Lazarus, 1982; Stott, 1985; Melchior, 1990; Raygan, 1991)、憂鬱(Traub, 1983)、違規犯過行為(Zimbardo & Radl, 1981)，甚至是藥物的濫用(Page, 1990)。

近年來學者才開始對害羞的起源、所導致的後果，以及治療的方法進行研究。有關害羞的研究，大多為西方的資料，國內對害羞之探討寥寥無幾。在研究者所檢索的資料當中，只有三篇的碩士論文對害羞進行有系統的探索，其中王明啓(民77)和許文明(民78)偏重在對害羞的治療，而歐淑芬(民79)則是探討害羞對個體生涯發展的影響。研究者有鑑於害羞問題之普遍性、社會文化之差異，以及害羞對個體的深遠影響，因此乃決定對此問題進行系統性的探索，以彌補國內研究資料之不足，並引起國人對此問題之重視。

Zimbardo, Pilkonis 和 Zoppel 於 1977 年對害羞問題進行跨文化的研究，以八個國家的大學生為對象，發現各國大學生的害羞比例如下：以色列-31%；墨西哥-39%；美國-42%；西德-43%；紐西蘭-44%；印度-47%；台灣-55%；日本-57%，顯示害羞具有普遍性 (Zimbardo, 1977a, p.25)。Chan, Rubin 和 Sun (1992) 研究中國大陸和加拿大兒童的社交聲望和同儕關係，結果發現兩個文化之下的兒童對害羞有不同的評價。Zimbardo (1977a) 指出不同的文化價值、社會規範對害羞會有不同的影響，顯示害羞有其社會文化背景的因素存在。為了解害羞問題在國內的情形，因此，本研究的首要目的乃在於調查國人害羞之現況。不同背景的個體其害羞之情況也有不同，有關害羞在性別差異的研究仍有爭論。而不同出生序與自我意識在害羞上的差異之研究則有待進一步的探討，因此，本研究的第二個動機乃是分析不同背景變項（性別、出生序）及自我意識的大學生害羞之差異情況。

國外研究指出害羞和自尊 (Lazarus, 1982; Stott, 1985; Raygan, 1991)、寂寞 (Ishiyama, 1984; Jones & Carpenter, 1986) 之間有相關存在，但害羞在不同文化之下有其不同的意義 (Chen, Rubin & Sun, 1992; Zimbardo, 1977a)，中西文化之別是否會有不同的結果，有待進一步的研究，國內尚未有學者進行這方面的研究，因此，本研究乃對害羞與自尊、寂寞之間的關係進行探討，以了解害羞對個體心理特質的影響，此乃本研究動機之三。

二、害羞的定義

害羞是一個模糊的概念，看得愈仔細，愈會發現它的多樣性。沒有一個單一的定義可以精確地說明害羞的意義，因為它對不同的人有不同的意義。害羞是一種複雜的狀態，它對個體的影響是連續的，不能截然劃分—從輕微的不舒服到對人不合理的害怕，甚至於極端的神經官能症 (Neurosis) (Zimbardo, 1977a, PP.23-24)。Leary 指出，害羞的定義至少有十四種以上，雖然各種定義不完全相同，但依據其相似性，可以歸納成三大類 (Leary, 1986)：

1. 害羞是在人際情境中產生憂慮、恐懼、緊張不安的主觀經驗 (Buss, 1980; Leary & Schlenker, 1981; Zimbardo, 1977b)。Zimbardo 和 Radl (1981, P.9) 認為害羞是一種使個體極端關心別人對自己的看法之心理態度，因而使個體對於遭受拒絕過於敏感，傾向於逃避人群和情境，以避免受到任何有關行為或外貌上可能的批評，並儘量採取低姿態以免引起他人的注意。以此觀點而言，

害羞被視為社會焦慮(**social anxiety**)的一種特殊型式(Buss, 1980; Leary, 1983)。

2. 害羞是一種抑制、沈默或社會逃避的行為型態(Pilkonis, 1977a)。Pilkonis認為害羞是一種避免社交的傾向，而且無法適當的參與社會交往的活動。Leary(1986)認為如果以行為的觀點來看，以沉默、逃避、抑制等名詞來代替害羞，可以使其意義更為明確。
3. 害羞是一種心理的症狀，包括主觀的社會焦慮和抑制、逃避等行為(Cheek & Buss, 1981; Crozier, 1979; Jones & Russell, 1982; Leary, 1986)。Leary(1986)認為害羞是由於人際評價(**interpersonal evaluation**)所導致的社會焦慮與人際抑制之情感及行為上的症狀。Leary主張此類的定義比上述兩類更為周延。

Zimbardo(1982)指出，害羞涉及下列因素：認知、情緒、生理反應和外顯行為。

1. 認知方面：研究指出，害羞者會有消極的扭曲認知(Jones, 1983)、消極的自我評量(Ishiyama, 1984)、比較不了解別人對自己的看法(Jones & Briggs, 1986)、害怕負面評價(Asendorpf, 1986; Raygan, 1991)、過度的自我意識(Pilkonis, 1977a)、低自尊(Lazarus, 1982; Raygan, 1991; Stott, 1985)等。
2. 情緒方面：害羞者會有下列的情緒反應：憂鬱(Traub, 1983)、寂寞(Jones & Carpenter, 1986)、敵意、神經質、懼怕、溝通恐懼(Communication apprehension)等。
3. 生理反應方面：臉紅、脈搏加速、心跳急促、急躁感、口乾舌躁、顫抖、出汗、疲倦、反胃等現象(Fatis, 1983)。
4. 行為方面：沈默、口吃、逃避他人的眼神、說話的音量很小(Fatis, 1983)、與人來談時保持較遠的距離，看起來較不友善、比較缺乏自我肯定及吸引力(Pilkonis, 1977b)、更退縮、更不具攻擊性(Stott, 1985)。

Zimbardo等人(1975)認為害羞人格和非害羞人格者最重要的差別在於「自我評價」。具有害羞人格者認為自己害羞，因而對引起害羞之任一情境更為敏感，而且引起害羞的原因是他們自己—即自我信念，那是一種特性，一種人格的成份；而相對地，對非害羞人格者而言，他們相信是外在特定的人與情境—即外在事件引起他們的害羞，而那些情境對大部分的人而言，可能都會引起焦慮和舞台恐懼(**stage fright**)。所以害羞可以被視為個人不正常的痛苦事情，也可以被視為非個人正常的，不是很嚴重的事。

本研究綜合學者對害羞之看法，以及害羞者所表現的特質，將害羞定義為：「害羞是一種人格特質，具有這種特質的人在社會情境中易產生內在主觀的焦慮，傾向於逃避可能引起別人注意的情境，在社會互動中會抑制自己的行為表現，因而無法適當地與人交往，並常伴隨著消極的認知，負面的情境，笨拙的外顯行為，以及不舒服的生理現象。」

三、害羞的相關研究

(一)性別：

害羞的性別差異尚未有一致性的結論。Pilkonis(1977c)以史丹福263名大學生為受試，研究結果發現，男大學生有46.4%認為自己害羞，而女大學生只有33%仍認為害羞，顯示男大學生比女大學生更為害羞，Pilkonis解釋此種結果，認為是因為上私立大學的女性已經過篩選，比較活潑外向之故。Bruch和Phillips(1988)以151名大學生為對象，以害羞量表為工具，發現害羞組的男性之平均數為40.2；而害羞組的女生之平均數為36.1，顯示男生比女生之害羞程度更高。不過，Cheek和Buss(1981)以912名男女大學生為對象，考驗害羞和社交性之間的關係，以自編的害羞和社交量表(Shyness and Sociability Scale)為工具，結果發現男女生害羞上並沒有顯著差異。Cheek, Carpentieri, Smith, Rierdan & Koff(1986)以性別角色的觀點來看害羞問題，認為害羞的性別差異和害羞的類型和成因有關，而因為社會觀念對男女性別角色的不同期許，女性的害羞較男性更易受到社會的接納與回饋。Lazarus(1982)以396名5年級的小學孩童為受試，結果發現有1/4的男孩自認為害羞，而女孩卻有1/2自稱為害羞。Ishiyama(1984)以96位10年級的學生為對象，也發現女生比男生更為害羞。

至於國內對害羞的研究很少，吳靜吉(民74)曾以660位大學生為對象，以中譯的史丹福害羞量表為工具，結果發現男女害羞的程度，基本上並沒有性別上的顯著差異。歐淑芬(民79)以851位大學生為研究對象，以害羞與社交能力問卷為工具，結果顯示男女在害羞上並沒有顯著的差異。國內外對害羞的性別差異之研究尚未有一致的結論，性別因素對害羞的影響可能因文化背景、性別角色的刻板印象而有所不同，因此，值得再作進一步的探討。

(二)出生序

Zimbardo(1977a, pp.84-87)認為老大比其他出生序的孩子更容易害羞，因為父母對老大有較高的期許，要求也更多，因而使得老大更努力想去獲得成功與獎勵，但

是，如果他門沒有這種能力，則會經驗到更大的壓力。Miller和Maruyama(1976)的研究發現，出生序較後面的孩子較受同儕的歡迎，而由教師的評定也顯示；老人在班級或團體之中較不能有效地使用溝通技巧。由此可見，出生的排行會影響到害羞的程度。

(三)自我意識

自我意識乃是個人對自己的內在我 (private self) 和公眾我 (public self) 的覺知 (Buss, 1980)。Buss 將其分成公眾自我意識 (public self-consciousness) 和內在自我意識 (Private self-consciousness)。公眾自我意識指個體知覺到自己是社會的標的 (social object)，它使個體關注在他人的評價上，如「他人如何看我？」「我給別人的印象如何？」「別人喜歡我嗎？」。而內在自我意識則關注在自己的主觀感受和想法上，對於自己的情感狀態具敏感性。Pilkonis(1977a) 以 263 位大學生為研究對象，探討自我意識和害羞的關係，結果發現害羞者有較高的公眾自我意識，而內在自我意識上則沒有顯著差異。

(四)自尊

Lazarus(1982) 以 98 名五年級的學生為研究對象，施予自尊問卷和害羞的測量，結果發現兩者之間的相關達 .63，顯示害羞和低自尊有相關存在。Stott(1985) 以高中生為受試，研究發現害羞者比非害羞者有更低的自尊，也更為外控。Melchior(1990) 以 251 位大學生為對象，以史丹福害羞量表和 Rosenberg 自尊量表為工具，發現害羞和自尊有顯著的低相關存在。Raygan(1991) 以 121 位大學生為對象，以害羞和社交量表及 Rosenberg 自尊量表為研究工具，結果發現害羞者有較低的自尊。由上述可知，在西方文化之下害羞和自尊之間有相關存在，而在中國文化中，害羞是否也會造成個體的低度自尊，則值得進一步探討。

(五)寂寞

Ishiyama(1984) 以 96 位 10 年級的學生為對象，發現害羞者有更高的寂寞傾向。Jones 和 Carpenter(1986) 對害羞者的人際關係進行一系列的研究之後，獲得以下五個一般性者結論：(1) 害羞者比非害羞者對人際關係更不滿意，有較大的寂寞感，較少親密的伙伴。(2) 對社會支持的分析發現，害羞者的社會網路較小，較不滿意現在的關係。(3) 離家到外地讀書的害羞大學生，迫切需要在新的環境中結交朋友的社會技巧和信心。(4) 害羞的大學生對他的朋友有較多負面的評價；而他的朋友也覺得害羞者比較不討人喜歡，比較不親切。(5) 害羞者雖然有不害羞的朋友，但他們覺得在友誼

中缺乏忠誠、親密和有趣的同伴。這些結果顯示：害羞者在人際關係上的瓶頸，而導使個體產生寂寞感。因為害羞有其社會文化背景之差異，所以害羞對國人之影響有待進一步的考驗。

四、研究目的

基於以上之研究動機及文獻探討，本研究擬達成下列的目的：

1. 了解大學生害羞的現況。
2. 探討不同性別、出生序及自我意識的大學生害羞的差異情況。
3. 分析性別、出生序及自我意識對害羞之預測力。
4. 探究害羞對自尊和寂寞的影響。
5. 根據研究結果，提出結論和建議，以作為教育與輔導上之參考，期能減少害羞對個體的不良影響。

五、名詞釋義

(一) 害羞

雖然學者對害羞的定義極為紛歧，本研究乃採綜合的觀點，將害羞界定為：「害羞是一種人格特質，具有這種特質的人在社會情境中易產生內在主觀的焦慮，傾向於逃避可能引起別人注意的情境，在社會互動中會抑制自己的行為表現，因而無法適當地與人交往，並常伴隨著消極的認知，負面的情緒，笨拙的外顯行為，以及不舒服的生理現象。」

本研究對「害羞」的測量，乃是以吳靜吉（民74）中譯Cheek和Buss(1981)編製的「害羞量表」(the Shyness Scale)所測得之分數，做為操作型定義。

(二) 背景變項

指性別和出生序。

1. 性別：男、女。
2. 出生序：指出生之順序，即在家之排行。本研究將其分為「老大」、「老公」及「其他（含獨生子女）」三類。

(三) 自我意識

指個人對內在我和公眾我的覺知和適應程度。本研究以受試在吳靜吉、陳麗婉所修訂的「自我意識量表」之得分，作為操作型定義。

(1) 內在自我意識 (Private Self-Consciousness)：指個人對自己內在感情、情緒、想法等方面的覺知程度。

(2) 公眾自我意識 (Public Self-Consciousness)：指個體對於自己給別人的印象之自我覺知程度，即所謂的「別人印象中的自己」，它包括對於個人外表、穿著等外在行為的印象。

(四) 自尊

指個人對自己所具有之特質的評價、感受與態度。本研究以受試在林清財（民國 73）所修訂之「自尊量表」所得之分數，作為操作型定義。

(五) 寂寞

指由於人際關係量太少或質不滿意所造成之獨特的主觀負面情緒狀態。本研究以受試在吳靜吉、陳麗婉於民國 78 年所修訂之「寂寞量表」所測得的分數為操作型定義。本量表又分成三個因素：(1) 寂寞無助：指個人因無人可以求助依賴或接近，因而孤立而不快樂，比較偏向負面情緒方面。(2) 缺乏友伴：指個人沒有可親近的人，或缺乏了解自己的知己，與個人社會網有密切關係，是一種社會性寂寞。(3) 隸屬感弱：指個人對團體的歸屬感弱（社會性寂寞）。

貳、研究設計與實施

一、研究假設

根據上述研究問題與研究目的，並參考有關理論及實徵研究之探討，本研究提出下列假設：

假設一：不同性別的學生，其害羞有顯著的差異。

假設二：不同出生序的學生，其害羞有顯著的差異。

假設三：不同自我意識的學生，其害羞有顯著的差異。

假設四：性別、出生序及自我意識對害羞有顯著的預測作用。

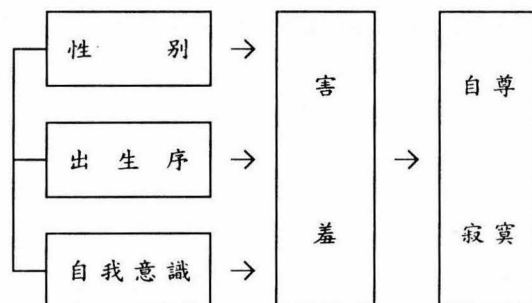
假設五：不同害羞程度的學生在自尊上有顯著差異。

假設六：不同害羞程度的學生在寂寞上有顯著差異。

二、研究設計

本研究探討大學生的害羞情況，分析不同性別、出生序及自我意識學生的害羞

差異情況，並對害羞和自尊、寂寞的關係進行了解。茲將本研究的架構以圖一表示之。



圖一 本研究之研究架構

本研究可分為三大部分，第一部份了解大學生害羞的現況；第二部份探討不同性別、出生序、自我意識者其害羞的情況，此階段害羞為依變項；第三部份則分析害羞對個人自尊、寂寞所產生的影響，此階段害羞是為自變項。

三、研究樣本

本研究的樣本分成兩部份，在調查害羞的現況部份，以 233 名大學生為對象；而在相關研究部份，則以 143 位大學生為受試。

四、研究工具

本研究使用的研究工具共有五種，分別為「個人基本資料調查表」、「自我意識量表」、「害羞量表」、「史丹福害羞調查表」、「自尊量表」、「寂寞量表」。

(一)個人基本資料調查表

本調查表的目的是在於蒐集有關學生個人背景資料，用以比較不同性別、出生序的學生在害羞上的差異。

(二)自我意識量表

本研究所使用的自我意識量表，係由吳靜吉、陳麗婉（民 78）根據 Fenigstein et al., (1975) Scheier & Carver(1985) 編制修訂之自我意識量表 (The Self-Consciousness Scale) 修訂而成，其分成三個因素：1. 內在自我意識；2. 公眾自我意識；3. 社會焦慮。總量表的 α 係數為 .64 至 .72 之間，三個分量表在 .44 至 .69 之間。此外，國內外的研究均發現本量表有適當的效度。本研究只採取內在自我意識及公眾自我意識加

以分析。

(三) 害羞量表

本研究所使用的害羞量表乃是吳靜吉（民74）中譯 Cheek 和 Buss（1981）所編定的「害羞量表」（the Shyness Scale），包括害羞和社交性兩個因素，本研究只採用害羞這一個成份，得分愈高表示愈害羞。研究者曾以 337 名大學生對本量表進行考驗，結果發現中譯使本量表仍具有相當之信，效度，害羞層面之 α 係數為 .86。

(四) 史丹福害羞調查表 (Stanford Shyness Survey, Zimbardo, 1977a)

此調查表被廣泛地引用，不過，它並不是一種量表。該調查表之結構依 Zimbardo 對害羞的建構而設計，內容包含 44 個問題，依照問題的性質大致上可歸為以下幾類：1. 自我標籤 (self-labeling)；2. 歸因 (causal attribution)；3. 他人知覺 (other's perception)；4. 情境或人際的引發者 (situational and interpersonal elicitors)；5. 生理、認知／情感和行為反應 (physical, cognitive/ affective, and behavioral reaction)；6. 正負面的結果 (positive and negative consequences)。整個調查表無法求得總分，而且各部份的作答方式也不相同。

(五) 自尊量表

係由林清財（民73）參照 O'Malley 和 Bachman (1983) 的自尊量表修訂而成，全量表之 α 係數為 .81，重測信度為 .79，原量表題目大部分取自 Rosenberg 之量表，具有良好的效度。

(六) 寂寞量表

本研究所使用的寂寞感量表，乃是由吳靜吉、陳麗婉（民78）根據 Russell (1980) 的加州大學寂寞感量表 (The Revised UCLA Loneliness Scale) 修訂而成。一共分成三個因素：1. 寂寞無助；2. 缺乏友伴；3. 隸屬表。總量表的 α 係數為 .88 到 .90 之間，三個分量表的 α 係數則在 .70 至 .87 之間。此外，國內外的研究均發現本量表具有適當的效度。

五、資料分析

本研究 spss/pc+ 套裝軟體來進行資料分析：

1. 以次數分配了解大學生在史丹福害羞調查表上的反應情況。
2. 以七考驗分析不同性別在害羞上的差異。
3. 以單因子變異數分析考驗不同出生序、自我意識的大學生害羞的差異情況。

4. 以單因子變異數分析考驗不同害羞程度的大學生自尊的差異情形。
5. 以單因子多變項變異數分析考驗不同害羞程度的大學生其寂寞的差異情況。

參、結果與討論

一、害羞現況的分析

「史丹福害羞調查表」是一種由受試自評其害羞情況的自陳量表，茲將其結果綜合，並以統計分析表格呈現如后：

(一)個體對害羞的感受：

1. 問題一：你是否認為自己是害羞的人？

這一題所有 233 名大學生皆填答。

表一、自認為害羞的人較百分比

統計分數	選項	① 是	② 否
百分比		60.6%	39.4%

由表一可知：有 60.6% 的大學生，自認為自己是害羞的人。但進一步問及其是不是一直都是害羞的？則有 30.7% 的人認為自己一直都害羞，亦即過去是現在也是；而那些自認為不是害羞的人，則有 83.5% 的人表示有其生命中，曾有一段時間是害羞的。

2. 問題二：你覺得害羞這件事對你好不好？

從這題開始，只有那些曾感到害羞的大學生才作答，從未害羞者則排除在外。

表二、大學生對害羞的評價一覽表

統計分數	選項	① 無所謂 好不好願 不願	② 不好， 非我所願	③ 非常不 好，非我 所願	④ 好的， 我所欲也	⑤ 非常好 是我非常 想要的
百分比		57.1%	32.4%	8.3%	1.6%	0.6%
等第		1	2	3	4	5

由表二可知，有 57.1 % 的大學生認為害羞無所謂好不好、願不願，而有將近 40.7 % 的學生認為害羞並不是個人所願的，顯示有四成的學生對害羞抱持著負面的評價。

3. 問題三：你的害羞對你個人是不是造成問題？

表三、害羞造成大學生問題的百分比統計表

選項 統計分數	① 偶爾是	② 有時候是	③ 很少是	④ 經常是	⑤ 從來不是問題
百分比	40.6%	26.2%	24%	5.4%	3.8%
等第	1	2	3	4	5

由表三可知，有一半以上的大學生認為害羞會造成個人的問題，甚至有 5.4 % 的學生表示，害羞經常會為其帶來問題與困擾。

從上述的資料顯示：有六成的學生有認為自己是害羞的人，而且大學生對害羞大多持負面的看法，而害羞也確實對其造成困擾。

(二) 害羞的反應

以下就害羞的生理反應內心之感受與想法及行為表現三方面來探索害羞的反應。

1. 問題一：害羞的生理反應為何？

表四、害羞的生理反應一覽表

選項 統計分數	① 心跳加速	② 臉紅	③ 脈搏加快	④ 冒汗	⑤ 顫抖	⑥ 其他	⑦ 口乾	⑧ 疲倦	⑨ 反胃	⑩ 刺痛的感覺
百分比	69.8%	54.1%	44.1%	21.9%	16.6%	8.9%	6.2%	2.1%	1.5%	0.9%
等第	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

更表四可知，害羞最常見的生理反應，依序為：心跳加快、臉紅、脈搏加速、冒汗、顫抖及口乾等，而疲倦、刺痛的感覺較少出現。

2. 問題二：害羞的內心感受與想法為何？

表五、害羞的內心感受與想法一覽表

選 項 統 計 分 數	①想到別人正在評估我	②想到我在處理我自己的方法	③腦海中的思緒都集中在當時不愉快的情境	④對自己有消極的想法	⑤想到一般有害羞的想法	⑥自我意識	⑦腦海中想到其他的事情讓我分心的	⑧沒有特別的想法	⑨積極的想法	⑩其他
百分比	58.6%	47%	34.9%	34.9%	30.5%	18.6%	13.6%	11.2%	5.3%	0.6%
等 第	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

由表五可知：害羞最常見的內心感受與想法，依序為想到別人正在評估我、想到我在處理我自己的方法（如：不知道我現在給別人的印象是什麼？我又怎麼樣控制它才好？）、對自己有消極的想法（如：想到自己不行、沒有安全感、自卑、笨拙。）、腦海中的思緒都集中在當時不愉快的情境上（如：想到這個情境的可怕、想到自己非常想離開這個情境。）、想到一般有害羞的想法（如：想到我害羞的程度和後果，但願自己不是害羞的。）及自我意識（如：極端的自我知覺，對自己的每一個行動清清楚楚）等。

3. 問題三：害羞的行為表現如何？

表六、害羞的行為表現一覽表

選 項 統 計 分 數	①不能接觸別人的眼睛	②沉默	③逃避當時的情境	④避開別人	⑤說話的聲音放低	⑥語無倫次	⑦姿勢	⑧口吃	⑨避開任何行動	⑩其他
百分比	53.6%	47.9%	29.9%	23.4%	18.3%	18.3%	14.2%	9.8%	6.8%	4.1%
等 第	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9

由表六可知：害羞常見的行為依序為：不能接觸別人的眼睛、沉默、…逃避當時的情境、避開別人、說話的聲音放低、語無倫次等。

從上述的資料顯示：害羞會引起一些干擾人際溝通的生理反應，而害羞者在內心則一直評估著自我的表現，腦海中的思緒，大多集中在當時不愉快的情境，而且對自我產生負面的評價，因而在外表現出不適當、沉默、逃避或笨拙的行為。

(三) 害羞的原因

以下就讓個體害羞的情境與場合、人物，以及害羞的原因加以分析：

1. 問題一：引起個體害羞的情境與場合為何？

表七、令大學生害羞的情境與場合

選項 統計 分數	①在一個大團體前我是注意的集中點	②與一位異性面對面交往	③當情境對我比較不利時	④小型的社交團體	⑤人多的團體裏	⑥在一小團體前，我是注意的集中點	⑦在性的關係有可能親密的時侯	⑧一般陌生場合	⑨在需要果斷的情境下	⑩在我的地位比較低的情況下	⑪一般的社交場合	⑫工作導向的小團體裏	⑬與一位同性面對面交往
百分比	71.6%	54.1%	53.8%	44.4%	44.1%	43.5%	43.5%	38.2%	33.1%	32%	27.8%	20.7%	2.1%
等第	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12

由表七可知：令大學生害羞的情境，依序為：在一個大團體前面，成為注意的焦點(71.6%)、與一位異性的對面交往(54.1%)、當情境不利時(53.8%，如需要開口求助時)、小型的社交團體(44.4%)、人多的團體裏(44.1%)、在小團體前成為注意的焦點與在性的關係有可能親密的時侯(43.5%)。而與同性交往及工作導向的小團體則較不會讓個體害羞。

2. 問題二：使個體害羞的人物為何？

表八、令大學生害羞的人物

選項 統計 分數	①一位異性	②陌生人	③異性	④權威人士(角色的權威)	⑤權威人士(知識的權威)	⑥外國人	⑦其他的親戚	⑧朋友	⑨同性	⑩一位同性	⑪我的父母	⑫老年人	⑬我的兄弟姐妹	⑭兒童
百分比	56.8%	45.6%	42.0%	36.1%	26.0%	20.7%	19.5%	8%	6.8%	3.3%	3.3%	3.3%	0.7%	0.6%
等第	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	11	12

由表八可知：令大學生害羞的人物，依序為：一位異性(56.8%)、陌生人(45.6%)、異性(42%)、角色的權威人士(36.1%)、知識的權威人士(26.0%)、外國人(20.7%)、其他的親戚(19.5%)等。而兒童、兄弟姐妹、父母、同性、老年人及朋友，則較不會使大學生產生害羞。

3. 問題三：害羞的原因為何？

表九、大學生害羞的原因一覽表

選項 統計 分數	①在乎別人負面的評價	②缺乏自信	③害怕被人拒絕	④缺乏具體的社交能力	⑤比較喜歡獨處	⑥重視的不是社交方面的興趣、嗜好等	⑦害怕與別人親密	⑧個人的缺憾、不足或殘障	⑩其他
百分比	60.4%	53.0%	45.9%	24.6%	20.7%	20.1%	16.3%	3.3%	1.2%
等第	1	2	3	4	5	6	7	8	9

由表九可知：大學生害羞的原因，依序為：在乎別人負面的評價(60.4%)、缺乏自信(53.0%)、害怕被人拒絕(45.9%)、缺乏具體的社交技能(24.6%)、比較喜歡獨處(20.7%)、重視的不是社交方面的興趣、嗜好等(20.1%)。而害怕與別人親密及個人的缺憾、不足或殘障比較不是害羞的原因所在。

從上述的資料顯示：成為大家注意的焦點、與異性交往及不利的場合，最易引起大學生的害羞。異性、陌生人及權威人士乃是使學生害羞的人物，而在乎別人的評價、缺乏自信及社交技巧、怕被人拒絕乃是大學生害羞的主要原因。

(四) 害羞的壞處與好處

1. 問題一：害羞有何壞處？

表十、害羞的壞處一覽表

選 項 統 計 分 數	①引起 社交上 的問題	②使我不易適 當的表現果斷 、表達意見或 把握機會	③阻礙了 別人正面 評估我的 機會	④引起認知和 表達上的困難 ，不能有效地 和別人溝通	⑤讓別人 對我有不 正確的負 面看法	⑥有負 面的情 緒後果	⑦讓我過 份地在乎 自己的一 切	⑧沒有 任何負 面的後 果
百分比	55.9%	54.7%	42.6%	37.3%	37.0%	27.2%	16.3%	7.4%
等 第	1	2	3	4	5	6	7	8

由表十可知：大學生認為害羞的壞處，依序為：引起社交上的問題(55.9%；如不易結交新朋友)、不易把握機會表達自己的意見(54.7%)、阻礙他人對自己的正面評價(42.6%)、不能有效地和別人溝通(37.3%)、使他人對自己產生不正確的負面看法(37.0)及負面的情緒後果(27.2%)。

4. 問題二：害羞有何好處

表十一、害羞的好處一覽表

選 項 統 計 分 數	①提供機會 在背後觀察 別人，謹慎 聰明行事	②避開 人際衝 突	③保持 身份隱 匿與保 護自己	④給人謙 遜具有吸 引力的印 象	⑤因害羞 而不會敘 衍威脅或 傷害別人	⑥可以讓 自己選擇 跟什麼樣 的人交往	⑦避免別 人對你有 負面的看 法	⑧增加 個人的 隱私權 和獨處	⑨沒有 任何正 面的後 果
百分比	37.6%	36.1%	32.5%	31.1%	21.0%	17.8%	16.9%	16.0%	13.3%
等 第	1	2	3	4	5	6	7	8	9

由表十一可知：大學生認為害羞的好處，依序為：提供機會在背後觀察別人，謹慎聰明行事(37.6%)、避開人際衝突(36.1%)、保持身份隱匿與保護自己(32.5%)、給人謙遜具有吸引力的印象(31.1%)、因害羞而不會敷衍。威脅或傷害別人(21.0%)、可以讓自己選擇跟什麼樣的人交往(17.8%)。

(五)克服害羞的可能性與意願

問題一：你認為你的害羞能夠克服嗎？

表十二、害羞能否加以克服的百分比統計表

選項 統計分數	① 是	② 不確 定	③ 不能 克服
百分比	49.8%	44.1%	2.4%
等 第	1	2	3

由表十二可知：有49.8%的大學生認為自己的害羞是能夠加以克服的，但也有44.1%的學生不能確定可以克服害羞。

問題二：你是否願意認真的去克服你的害羞？

表十三、大學生是否願意克服害羞的百分比統計表

選項 統計分數	① 是的， 非常願意	② 或許我 願意試試	③ 還不確 定	④ 不願意
百分比	46.4%	40.7%	11.2%	1.7%
等 第	1	2	3	4

由表十三可知：有46.4%的大學生非常願意努力去克服自己的害羞，而也有40.7%的學生表示自己或許願意嘗試。

從上述資料顯示，雖然有44.1%的學生不確定是否而能克服害羞，但是有高達87.1%的學生願意嘗試去克服自己的害羞。

二、性別與害羞的關係

這部份的受試，男生有54人，女生則有87人。

表十四、男女害羞分數之比較

統計分數 性別	N	M	S D	t 值
男	54	26	6.43	-.55
女	89	26.56	5.59	

從表十四的統計結果可知，男女生在害羞之得分並沒有顯著差異，亦即男女生的害羞程度是一樣的。

三、出生序與害羞的關係

本研究的有效樣本中，排行為老大者為51人，老么為40人，其他（含獨生子女）則有51人。

表十五、不同出生序學生害羞分數之平均數標準差

統計分數 出生序	N	M	S D
老大	51	26.04	6.14
老么	40	25.68	6.15
其它	51	27.10	5.52

表十六、不同出生序學生害羞分數之單因子變異數分析摘要表

差異來源	ss	df	ms	F
出生序	51.533	2	25.767	0.733
誤差	4887.206	139	35.160	
Total	4938.739	141		

從表十六的變異分析結果顯示，不同出生序的大學生其害羞並沒有顯著差異， $F = 0.733$ ， $P > .05$ 。亦即老大、老么或其他排行的學生其害羞程度是一樣的。

四、自我意識和害羞的關係

本研究將自我意識分成公眾自我意識和內在自我意識一個層面來探討。首先將其依約上下27%之分界分成低、高分組，其分界點為①公眾自我意識：14、18分；②內在自我意識：13、18分。

表十七、不同自我意識學生害羞分數之比較

層面	統計分組	N	M	S D	t 值
公眾自我意識	低分組	27	25.67	6.33	-.50
	高分組	60	26.38	6.12	
內在自我意識	低分組	25	27.08	4.15	56
	高分組	46	26.37	6.53	

從表十七可知，不同內在自我意識及公眾自我意識的學生，其害羞的分數並未達顯著差異，顯示不同內在或公眾自我意識的學生，害羞的程度是一樣的。

五、性別、出生序、自我意識對害羞的預測

表十八、各變項之相關矩陣

	1. 性別	2. 出生序	3. 公眾自我意識	4. 內在自我意識	5. 害羞
1.	1.0000	.0371	.1298	.0276	.0462
2.	.0371	1.0000	.0872	.0991	.1001
3.	.1298	.0872	1.0000	.4049**	.0138
4.	.0276	.0872	.4049**	1.0000	-.0622
5.	.0462	.1001	-.0622	-.0622	1.0000

N= 143, **P<.001

所有變項之相關矩陣如表4-5，由此顯示：性別、出生序、內在自我意識、公眾意識和害羞之相關皆未達顯著相關。

表十九、害羞的迴歸分布

預測變項	R	R ²	F	sigF	△R ²
公眾自我意識	.01379	.00019	.02683	.8701	.00019
內在自我意識	.07539	.00568	.40010	.6710	.00549
出生序	.12905	.01665	.78472	.5044	.01097
性別	.13507	.01824	.64111	.6340	.00159

由表十九可知，在輸入公眾和內在自我意識之後，複相關係數 $R = .07539$ ，能解釋 0.568 % ($p > .05$)，其後輸入出生序及性別，複相關係數 R 變為 .13507，所有變項可解釋 1.824 % ($p > .05$)，顯示公眾、內在自我意識、出生序、性別並不能有效地預測個體的害羞。

六、害羞和自尊的關係

首先以 22 分和 30 分為分組點（約上下 27 %），將害羞分成低、中、高三組，接著以害羞為自變項，自尊為依變項，進行單因子變異數分析。

表二十、不同害羞程度的學生自尊分數之平均數、標準差

統計分數 害羞	N	M	S D
低分組	39	32.41	5.17
中分組	62	29.16	5.26
高分組	42	26.60	6.98

表二十一不同害羞程度的學生自尊分數之單因子變異數分析與事後比較摘要表

差異來源	ss	df	ms	F	事後比較
害羞	685.722	2	342.861	10.209***	低分組 > 中分組
誤差	4701.742	140	33.585		低分組 > 高分組
Total	5387.664	142			

$F_{.95}(2, 140) = 3.00$, $F_{.99}(2, 140) = 4.61$, $F_{.999}(2, 140) = 6.91$

*** $P < .001$

由表二十一之軍因子變異數分析結果顯示，不同害羞程度的學生其自尊有顯著的差異（ $F = 10.209$ ， $P < .001$ ）。從事後比較可知：低害羞者的自尊顯著高於中、高害羞者，亦即愈不害羞的大學生，自尊的分數愈高。

七、害羞和寂寞的關係

表二十二、不同害羞的程度的學生寂寞分數之平均數、標準差

項 目	低 分 組		中 分 組		高 分 組	
	N	M SD	N	M SD	N	M SD
寂寞無助	39	20.44 5.14	62	23.53 4.27	42	26.38 5.18
缺乏友伴	39	7.64 3.62	62	9.44 3.01	42	9.88 3.31
隸屬感弱	39	6.49 2.89	62	7.03 2.20	42	7.14 2.42

表二十三、高、中、低害羞組在寂寞各分量表得分之多變項變異數分析摘要表

變異來源	df	SSCP			Λ
組 間	2	714.734	269.594	78.926	.7770*
		269.594	115.533	34.259	
		78.926	34.259	10.171	
組 內	140	3218.920	432.636	396.368	
		269.594	115.533	725.664	
		78.926	34.259	852.822	
全 體	142	2933.664	702.230	475.294	
		702.230	1614.154	759.923	
		475.294	759.923	862.933	

$*V(.05(3,2,140)) = .913391$

由多變項變異數介析摘要表顯示，高、中、低三組之間在寂寞方面有顯著差異（ $\Lambda = .770$ ， $p < .05$ ），因而進一步進行單變變異數分析。

表二十四、不同害羞程度的學生寂寞得分之單因子變異數分析及事後比較摘要表

項 目	變異來源					事後比較
寂寞無助	害 羞	714.734	2	357.367	15.543***	高分組 > 中間組 > 低分組 >
	誤 差	3218.930	140	22.992		
	Total	3722.664	142			
缺乏友伴	害 羞	115.532	2	57.766	5.397**	高分組 > 低分組 中間組 > 低分組
	誤 差	1498.621	140	10.704		
	Total	1614.154	142			
隸屬感弱	害 羞	10.171	2	5.086	0.835	
	誤 差	852.822	140	6.092		
	Total	862.993	142			

$F_{.99}(2,140) = 4.61$, $F_{.999}(2,140) = 6.91$, $**P < .01$, $***P < .001$

由表二十四的分析顯示，不同害羞程度的大學生在寂寞無助 ($F = 15.543$, $P < .001$) 及缺乏友伴 ($F = 5.397$, $P < .01$) 上有顯著差異，而在隸屬感弱之向度 ($F = 0.835$, $P > .05$) 則未達顯著差異。由事後比較可知。

1. 寂寞無助高分組多於中間組，而中間組又多於低分組，即愈害羞的學生，愈感到寂寞。
2. 缺乏友伴：高分組及中間組多於低分組，即高、中害羞者比低害羞者更感到缺乏友伴。

八、綜合討論

茲將本研究，結果做一綜合性的討論，以驗證本研究的各項假設。

(一) 害羞的現況

上述的分析可以歸納為下列幾點：**1.** 個體對害羞的感受：有 **60.6%** 的大學生認為自己害羞，其中有 **30.7%** 的人認為自己從過去到現在都是個害羞的人，而且大多表示害羞是他們所不願意的，因其造成個體社交上的困擾。**2.** 害羞的反應：最常見的害羞生理反應—心跳加速、臉紅、脈搏加速、認知反應—想到別人正在評估自己、如何處理自己給他人的印象，以及對自己的消極想法；行為反應—無法直視對方、沉默、逃避。**3.** 害羞的原因：成為大家注意的焦點、異性、陌生人及權威人士最易引起個體的害羞，而進一步探討個體害羞的主因，則包括在乎他人之評價、缺

乏自信及害怕被人拒絕等因素。4. 害羞的壞處與好處：雖然害羞可以給人謙遜、謹慎行事，以及保持隱密性等好處，但是它的壞處以及對個體的不良影響更為嚴重，如引起社交上的問題，不易認識朋友，把握良機等，因而有 87.1 % 的學生表示願意嘗試去克服自己的害羞。

Zimbardo 在史丹福大學成立「害羞診所」，以治療那些受害羞所困擾的人，而國內則尚未有相似的機構，甚至對害羞的研究也是寥寥無幾。由本研究顯示，有六成的大學生認為自己是害羞的人，而且甚中有 30.7 % 的大學生一直受到害羞的困擾，可見害羞在國內也是常見的問題，值得重視。研究者希望國內的學者專家能多關注國人「害羞」問題普遍存在的現象，對於害羞的相關因素及輔導策略能力予以研究，以期能降低害羞對個體的不良影響。

(一) 性別與害羞的關係

本研究發現：男女生的害羞並沒有顯著差異，因此，假設一未獲得支持。此結果與 Pilkonis(1977c)、Bruch 和 Phillips(1988)、Lazarus(1982) 以及 Ishiyana(1984) 的結果不同，因上述的研究皆發現男女的害羞是有差異存在的，有些顯示男生比女生害羞，有些則發現女生比男生害羞。不過，本研究的結果與 Cheek 和 Buss(1781)、吳靜吉(民 74) 和歐淑芬(民 79) 的研究結果相同，亦即男女生的害羞程度是一樣的，並沒有性別上的差異。國內的研究皆顯示男、女生的害羞，不具有性別之不同，可見，一般傳統觀念認為女生比男生害羞的刻板印象，只是一種迷思罷了。

(二) 出生序與害羞的關係

本研究發現：不同出生序的大學生其害羞並沒有顯著差異，由此可見，假設二未獲得支持。此結果顯示 Zimbardo 的觀點：「老人比其他出生序者更害羞」，在未研究並未獲得證實。

由於社會的變遷，每個家庭的孩子數漸減，而且小孩在四、五歲時即入幼稚園上課，因此，不論是老大、老么、獨生子女或其他排序者與同儕接觸的機會並沒有差異，所以，學習人際互動技巧的情境也沒有太大的不同。另外，由於子女數目少，父母對子女的期望並不會因排行而有顯著而差異，因此，Zimbardo 認為父母對老大會有較高期望，因而導致老大更害羞的看法，則有待商榷。

(三) 自我意識與害羞的關係

本研究發現：不同程度內在自我意識和公眾自我意識的大學生，其害羞並沒有顯著差異，由此可見，假設三未獲得支持。此結果與 Pilkonis(1977a) 的研究結果不

同，Pilkonis 的研究發現害羞者有較高的公衆自我意識，而內在自我意識則沒有顯著差異，但本研究發現高、低公衆自我意識者，其害羞沒有顯著差異，內在自我意識亦然。

Buss(1980) 指出，公衆自我意識使個體在人際互動中知覺到自己是社會的標的 (social object)，因而關注在他人的評價上，如「他人如何看我。」「我給別人的印象如何？」等。這種特性使個體專注在自我的印象整飾中，所以比較容易產生人際上的焦慮，因而推測其較容易導致害羞，然而，本研究卻獲得不同的結果，顯示不同公衆自我意識者，其害羞沒有差異。Pilkonis 和 Zimbardo(1979) 認為每個人產生害羞的原因不一，可能是來自於社交技巧的不足、非理性信念或者是個體主觀的焦慮。雖然本研究的「害羞現況」部分發現，個體產生害羞的主要原因為：「在個別別人負面的評價」，然而相關研究卻發現，高、低公衆自我意識者的害羞沒有差異，也許是研究樣本不同所導致的結果，也有可能是不同測量方式（一為自我陳述，一為心理計量）的原因。國內有關自我意識和害羞關係的研究很有限，有待更多的研究來證實兩者之間的關連。

(五) 性別、出生序、自我意識對害羞的預測

本研究發現：性別、出生序及自我意識只能預測 1.824 % 的害羞得分 ($P > .05$)，因此，假設四未獲得支持，本研究只採用 Pilkonis 和 Zimbardo(1979) 所提的引起害羞因素之一，即自我意識所引起的主觀焦慮，因此，對造成害羞的因素，有待進一步的探討。

(六) 害羞和自尊的關係

本研究發現：不同害羞程度的大學生其自尊有顯著的差異，愈不害羞的學生，自尊的得分愈高。由此可見，假設五獲得支持、此結果與 Lazarus(1982)、Stott(1985)、Melchior(1990) 和 Raygan(1991) 的研究相同，亦即，愈害羞的學生其自尊得分愈低。

Crozier(1979) 指出害羞者對自己在人際互動的表現抱持著消極的期望，認為別人將會給予不良的評價，這種負面的自我形象將導致個體價值感的喪失，自信心的低落。而另一方面，害羞者對社交的失敗歸為自己而非情境之責任，因而易生自我責備之心理，這種自我挫敗的因果歸因，使個體認定自己是一個社交能力不好的害羞者，造成不良的自我概念，也使得害羞者的自尊受到傷害，形成低度的自尊。

(七) 害羞和寂寞的關係

本研究發現：不同害羞程度的大學生其寂寞無助和缺乏友伴之得分有顯著差

異。由此可見，假設六獲得大部分的支持。此結果與 Ishiyama(1984)、Jones 和 Carpenter(1986)的研究相同，亦即，愈害羞的學生愈感到寂寞。

害羞者在人際情境中往往採取消極被動的姿態，不敢主動與他談話，尤其在非結構性的團體，如舞會或其他宴會場合，往往會手足失措，不知道要如何開始與別人談話。這種人際上的退縮，使得他們不容易認識新朋友，拓展人生的經驗，因此，所獲得的社會支持較低。研究也指出害羞的人比較缺乏忠誠、親密的夥伴(Jones & Carpenter,1986)。害羞者的人際瓶頸，往往形成個體的寂寞感，本研究也獲得相同的結果，由此可見，害羞對人們的影響在西方與中國文化之下是相同的，它都會造成個體的低度自尊與寂寞的感受，值得吾等的重視。

肆、結論與建設

一、結論

本研究旨在調查害羞的現況，並且探討不同性別、出生序及自我意識者其害羞的差異情形，以及害羞對個體自尊和寂寞的影響。調查部份的受試為 233 名大學生，相關研究部份則以四班 143 位大學生為受試，以「史丹福害羞調查表」、「自我意識量表」、「害羞量表」、「自尊量表」及「寂寞量表」為研究工具。茲將結果歸納為七項結論：

1. 有 60.6 % 的大學生自認為害羞，而最易引起個體害羞的原因分別為：成為大家注意的焦點、異性、陌生人及權威人士。
2. 男女生的害羞程度沒有顯著差異。
3. 不同出生序的大學生，其害羞程度沒有顯著差異。
4. 不同程度公眾自我意識及內在自我意識的大學生，其害羞沒有顯著差異。
5. 性別、出生序及自我意識無法顯著地預測害羞。
6. 愈害羞的學生，其自尊分數愈低。
7. 愈害羞的學生愈感到寂寞。

二、建議

茲依據本研究結果，以及所歸納的結論，研究者擬提出下列建議，以作為教育及輔導上之參考。

(一)正視害羞問題的存在

本研究發現愈害羞的學生，其自尊愈低愈有寂寞的感受，顯示害羞對個體有負面的影響。而根據吳靜吉（民74）及本研究的發現，國內有50%左右的大學生認為他們是害羞的人，本研究也指出害羞不因性別、出生序及自我意識而有所差異，可見害羞在國內是很普遍的問題。然而，國內對害羞的研究卻極為有限，因此，以後宜加強這方面的研究，並謀求改善害羞的輔導策略。

(二)對於害羞的學生予以團體諮商

本研究發現害羞會造成個體的低度自尊和寂寞感，因此，對於害羞的學生應及早給予治療。Zimbardo在史丹福大學成立「害羞診所」以治療害羞者，協助其改善害羞的不良影響，但國內對於害羞的治療則尚未形成風氣，不過王明啓（民77）及許文明（民78）分別運用認知重建、行為改變、社交技巧訓練及自我肯定訓練來治療個體的害羞，研究結果顯示，對害羞的降低有極大的效果。研究指出，由於造成害羞的原因不同，因此，宜採取不同的輔導策略，如焦慮性的學生，可以經由肌肉鬆弛訓練而獲益；社會技巧缺乏者，可以教導其社會技巧；而由於負面認知因素所形成的害羞者，則適合運用認知重建的輔導策略（王明啓，民77）。輔導老師宜先診斷學生害羞的原因所在，然後再予以適切的輔導，透過團體諮商來降低學生的害羞，進而提升其自尊，降低寂寞的感受。

(三)父母及教師宜提供孩子溫暖接納的氣氛

由於害羞孩子缺乏自尊，因此，要幫助他建立自尊，最重要的是父母師長對孩子要付出無條件的愛心與接納，使其體會被尊重與尊重他人的感受，並讓小孩有機會表達自己的意見—包括負向的意見。為人父母應摒除「小孩子有耳無嘴」、「沉默是金」的固有觀念，提供孩子學習表達想法的機會，而從小也宜讓孩子多接納周遭的親朋好友，培養其與他人相處的能力。而教師在課堂上應多鼓勵學生參與討論，練習口語的表達，提供情境讓學生有彼此互動的機會，以建立其友誼，減少彼此的陌生及害羞的感受。

三、對未來研究的建議

1. 編製一份適合國人使用的標準化「害羞問卷」。
2. 進一步探討形成個體害羞的因素，以及害羞對個體的可能影響。
3. 探討降低害羞的個別諮商與團體諮商策略。

參考書目

一、中文部份

- 王明啓(民77)：認知重建與社會技巧訓練團體對於教育學院害羞學生輔導效果之效究。國立台灣教育學院輔導研究所碩士論文。
- 吳靜吉(民74)：害羞、寂寞、愛。台北：遠流。
- 何長珠(民80)：大學生所知覺的父母管教態度與理性信念之相關研究。輔導學報，14，93-173。
- 林清財(民73)：青少年自我統整與心理特質關係之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 許文明(民78)：自我肯定訓練對國小害羞兒童輔導效果之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 張春興(民78)：張氏心理學辭典。台北：東華。
- 陳麗婉(民78)：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。
- 歐淑芬(民79)：大學生之害羞與生涯發展之關係。國立政治大學教育研究所碩士論文。

二、英文部分

- Arkin, R. M., Lake, E. A., & Baumgardner, A. H.(1986) Shyness and self-presentation. In W. H. Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs(Eds). Shyness: Perspectives on research and treatment (pp.189-203). New York: Plenum Press.
- Asendorpf, J. (1986). Shyness in middle and late childhood. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs(Eds). Shyness: Perspectives on research and treatment (pp.91-103). New York: Plenum Press.
- Avery, A. W., Haynes-Clements, L. A., & Lamke, L. k. (1981). Teaching shy student: The role of the family life education. Family Relation, 30, 39-43.
- Briggs, S. R., Cheek, J. M., & Jones, W. H.(1986). Introduction. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs(Eds). Shyness: Perspectives on research and treatment(pp.1-

- 14). New York: Plenum Press.
- Bruch, M. A., Phillips, S. D.(1988). Shyness and dysfunction in career development. Journal of Counseling Psychology, 35(2), 159-165.
- Buss, A. H.(1980). Self-consciousness and social anxiety. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H.(1981). Shyness and sociability. Journal of Personality and Social Psychology, 41(2), 330-339.
- Cheek, J. M., Carpentieri, A. M., Smith, T. G., Rierdan, J., & Koff, E.(1986). Adolescent shyness. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs(Eds). Shyness: Perspectives on research and treatment(pp. 105-115). New York: Plenum Press.
- Chen, X., Rubin, K. H., & Sun, Y.(1992). Social reputation and Peer relationship in Chinese and Canadian children: A crosscultural study. Child development, 63, 1336-1343.
- Crews, S. A.(1991). The role of physiological reactivity in the expression and experience of shyness (social anxiety). Dissertation Abstracts International, 52(1), 558B.
- Crozier, W. R.(1979). Shyness as a dimension of personality. British Journal of Social and Clinical Psychology, 18, 121-128.
- Crozier, W. R.(1986). Individual differences in shyness. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs(Eds). Shyness: Perspectives on research and treatment(pp.133-145). New York: Plenum Press.
- Fatis, M.(1983). Degree of shyness and self-reported Physiological, behavioral, and cognitive reactions. Psychological reports, 52, 351-354.
- Fenigstein, A. Scheier, M. F., & Buss, A. H.(1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43(4), 522-527.
- Glass, C. R., & Shea, C. A.(1986). Cognitive therapy for shyness and social anxiety. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs(Eds). Shyness: Perspectives on research and treatment (pp. 315-327). New York: Plenum Press.
- Glidden, H. J.(1990). The relationship of shyness and anxiety in structured vs. nonstructured dyadic interactions. Dissertation Abstracts International, 52(1), 428B.

- Ishiyama, F. I.(1984). Shyness; anxious social sensitivity and self-isolating tendency. Adolescence, 19(76), 903-911.
- Jones, M. W.(1983). The role of cognitions in shy behavior. Dissertation Abstracts International, 44(3), 914B.
- Jones, W. H., & Briggs, S. R.(1986). Shyness: Conceptualization and measurement. Journal of Personality and Social Psychology, 51(3), 629-639.
- Jones, W. H., & Briggs, S. R.(1986). Shyness, social behavior, and relationships. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs(Eds). Shyness: Perspectives on research and treatment (pp.227-238). New York: Plenum Press.
- Jones, W. H., & Russell, D.(1982). The Social Reticence Scale: A objective instrment to measures shyness. Journal of Personality Assessment, 46, 629-631.
- Kemple, K. M.(1991). Famly antecedents and correlates of early shyness: Attachment and parent-child interaction. Dissertation Abstracts International. 51(10), 5050B.
- Lazarus, P. J.(1982). Correlation of shyness and self-esteem for elementary school children. Perceptonal and Motor Skill, 55, 8-10.
- Leary, M. R.(1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. Journal of Personality Assessment, 7, 66-75.
- Leary, M. R.(1986). Affective and behavioral components of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In W. H., Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs(Eds). Shyness: Perspectives on research and treatment (pp.27-38). New York: Plenum Press.
- Leary, M. R., & Schlenker, B. R.(1981). The social Psychology of shyness: A self-presentation model. In J. T. Tedeschi (Ed). Impression management theory and social psychological research (pp.335=358). New York: Academic Press, INC.
- Melchior, L.A.(1990). Sampling the three components of shyness: The Shyness Syndrome Inventory. (Doctoral Dissertation, University of Michigan, 1990). University Microfilms International NO.9034483.
- Miller, N., & Maruyama, G.(1976). Ordinal position and Peer popularity. Journal of Personality and Social Psychology, 33, 123-131.
- Page, R. M.(1990). Shyness and sociability: A dangerous combination for illicit substance

- use in adolescent males? Adolescence, 25(100), 803-806.
- Pilkonis, P. A.(1977a). Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behavior. Journal of Personality, 45(4), 585-595.
- Pilkonis, P. A.(1977b). The behavioral consequences of shyness. Journal of Personality, 45(4), 596-611.
- Pilkonis, P. A.(1977c). Shyness: Public Behavior and private experience. Dissertation Abstracts International, 37(10) 5442B.
- Raygan, L. W.(1991). Social anxiety as a function of gender, ego development, and sociability. Dissertation Abstracts International, 51(12), 6117B.
- Stoll, S. J.(1985). Surmounting shyness: Cognitive behavioral treatment of junior high students. Dissertation Abstracts International, 45(9), 3117B.
- Traub, G. S. (1983). Correlations of shyness with depression, anxiety, and academic performance. Psychological Reports, 52, 849-850.
- Watson, A. K.(1987). Communication implications of shyness: A report from shy people. (ERIC Document Reproduction Service. NO. ED 285 244)
- Watson, A. D., & Dodd, C. H.(1991). Communication apprehension and rational emotive therapy: An interview with Dr. Albert Ellis. In M. Booth-Butterfield(Ed). Communication Cognition, and anxiety(pp.203-210). Newbury Park: Sage Publications.
- Zimbardo, P. G. (1977a). Shyness. New York: Addison wesley.
- Zimbardo, P. G. (1977b). Shyness-the people phobia. Today's Education, 66(1), 47-49.
- Zimbardo, P. G.(1982). Shyness and the stresses of the human connection. In L. Goldberger & S. Breznitz(Eds). Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects (pp.466-481). New York: Free Press.
- Zimbardo, P. G., Pilkonis, P. A., & Norwood, R. M. (1975, May). The social disease called shyness. Psychology Today, 69-72.
- Zimbardo, P. G., & Radl, S. L.(1981). The shy child. New York: McCraw-Hill.

A study on the survey of shyness and factors related for college students.

Suh-meei Su

Student Counseling Center, National Kaohsiung Normal University

ABSTRACT

This study was focused on the survey of shyness, the difference of shyness by the investigations of sex, birth order and self-consciousness as well as the influence of shyness to individual self-esteem and loneliness. The subjects of the investigative study were 233 university students and the related study were 14 university students. Stanford Shyness Survey, Self-consciousness scale, shyness, self-esteem scale and loneliness scale were administered to this study.

The findings were as follows:

1. There were 60.6 % students who considered themselves shy. What they felt the most likely situations to be shy were at the time when they became the public focus person as well as talked to the opposite sex, strangers or authority.
2. There was no significant difference for the degree of shyness between males and females.
3. There was no significant difference for the degree of shyness among the different birth order of students.
4. There was no significant difference for the degree of shyness between self-consciousness of students.
5. Sex, birth order and self-consciousness couldn't predict individual shyness effectively.
6. The shy students were, the lower self-esteem students were.
7. The shy students were, The more lonely students felt.

Key words: birth order, self-esteem, self-consciousness, shyness, loneliness.