

附錄一 中文版情境特質焦慮量表-情境焦慮部分 (STAI-S)

以下是一般人常用來描述自己感受的句子，請仔細讀完每個句子，然後根據你現在的感受（即此時此刻的感受），圈選一個最適當的答案。答案沒有一定的對或錯，只要選出最符合你此時此刻的感受即可，不必在同一題上花太多的時間。

	完全 不符 合	有 一 點 符 合	頗 為 符 合	非 常 符 合
1. 我現在覺得心裡平靜	1	2	3	4
2. 我現在覺得安全	1	2	3	4
3. 我現在是緊繃的	1	2	3	4
4. 我現在覺得很緊張	1	2	3	4
5. 我現在覺得很放鬆	1	2	3	4
6. 我現在覺得生氣	1	2	3	4
7. 我現在正擔心可能將有不幸的事會發生	1	2	3	4
8. 我現在覺得很滿意	1	2	3	4
9. 我現在覺得害怕	1	2	3	4
10. 我現在覺得心裡舒適	1	2	3	4
11. 我覺得我是自信的	1	2	3	4
12. 我覺得我很神經質	1	2	3	4
13. 我常常是戰戰兢兢的	1	2	3	4
14. 我覺得自己優柔寡斷	1	2	3	4
15. 我現在是放鬆的	1	2	3	4
16. 我現在覺得很滿足	1	2	3	4
17. 我現在是憂慮的	1	2	3	4
18. 我現在覺得困惑	1	2	3	4
19. 我現在覺得穩定	1	2	3	4
20. 我現在覺得很愉快	1	2	3	4

附錄二 中文版情境特質焦慮量表-特質焦慮部分 (STAI-T)

以下是一般人常用來描述自己感受的句子，請仔細讀完每個句子，然後根據你平常大部分時候的感受，圈選一個最適當的答案。

	完全 不符 合	有 一 點 符 合	頗 為 符 合	非 常 符 合
1. 我覺得很愉快	1	2	3	4
2. 我覺得精神過度敏感，而無法好好休息	1	2	3	4
3. 我對自己感到滿意	1	2	3	4
4. 我希望自己能和別人一樣快樂	1	2	3	4
5. 我覺得自己是個失敗者	1	2	3	4
6. 我覺得能好好地休息	1	2	3	4
7. 我是冷靜、沉著和穩定的	1	2	3	4
8. 我覺得生活中困難重重，所以我無法面對這些困難	1	2	3	4
9. 對於一些無關緊要的事，我常憂慮太多	1	2	3	4
10. 我是快樂的	1	2	3	4
11. 我腦中存在一些令我困擾的思想	1	2	3	4
12. 我缺少對自己的信心	1	2	3	4
13. 我覺得安全	1	2	3	4
14. 我能夠很容易地作一些決定	1	2	3	4
15. 我覺得自己是不能勝任或不適合的	1	2	3	4
16. 我是滿足的	1	2	3	4
17. 有些無關緊要的念頭常纏繞在我腦中並對我造成困擾	1	2	3	4
18. 我對於失望會很介意，以致於我常無法釋懷	1	2	3	4
19. 我是一個穩定的人	1	2	3	4
20. 一想到與自己利益有關或我關心的事，我就會緊張或煩惱	1	2	3	4

附錄三 中文版社交互動焦慮量表

下列題目是想了解您在日常生活與他人互動時的感受。請仔細閱讀每個句子，圈選一個最符合您實際經驗的答案。

	完 全 不 符 合	少 部 分 符 合	部 分 符 合	大 部 分 符 合	非 常 符 合
1. 假如我必須和權威人士(如教師、老闆)說話，我會變得緊張。	0	1	2	3	4
2. 我和他人視線接觸有困難。	0	1	2	3	4
3. 假如我必須談我或我的感覺，我會變得緊張。	0	1	2	3	4
4. 我很難自在地和跟我一起工作的人相處。	0	1	2	3	4
5. 我容易與同年紀的人交朋友。	0	1	2	3	4
6. 在街上遇到不很熟的人，我會緊張起來。	0	1	2	3	4
7. 參加社交活動時，我會覺得不舒服。	0	1	2	3	4
8. 假如我獨自與另一個人在一起，我會覺得緊張。	0	1	2	3	4
9. 與他人在社交聚會裏碰面，令我覺得很輕鬆。	0	1	2	3	4
10. 我和別人交談有困難。	0	1	2	3	4
11. 我覺得想出要說什麼是件容易的事。	0	1	2	3	4
12. 當我顯得笨拙時，我擔心需要表達我自己。	0	1	2	3	4
13. 我覺得不同意他人的觀點很困難。	0	1	2	3	4
14. 我與具吸引力的異性交談有困難。	0	1	2	3	4
15. 我會擔心在社交場合不知道要說什麼。	0	1	2	3	4
16. 和不熟的人相處，我會緊張。	0	1	2	3	4
17. 我覺得我會說出令我困窘的事。	0	1	2	3	4
18. 在團體中，我會擔心被忽視。	0	1	2	3	4
19. 在團體中，我會感到緊張。	0	1	2	3	4
20. 我不確定是否要和不太熟的人打招呼。	0	1	2	3	4

附錄四 實驗同意書

【實驗同意書】

同學您好：

首先非常感謝您願意撥空參與這項研究，這是一項研究有關於大學生在日常生活之情緒經驗的計畫，目的是為了對一般大學生在日常生活中可能經常遭遇的各種情緒經驗有更多的了解，我們需要您配合完成以下這項實驗，**您在實驗過程中所提供的一切作答資訊僅供學術研究之統計分析使用，且有關您的一切個人資料也都將保密處理。**

而為了維護實驗結果的有效性，也請您切勿對其他人透露有關實驗的程序或實驗中所使用之問卷內容，若您同意以上的內容且願意協助我們完成此項實驗，請您在下面立同意書人簽名處簽上您的大名。

再次感謝您的大力協助！！

政大心理系研究所

指導教授 許文耀
研究生 梁記雯

敬上

立同意書人 _____

附錄五 引發情境焦慮作業的指導語

「在實驗的一開始，我們想要先對所有受試者在智力功能上的表現有所了解，因此要先請你完成一項作業，我要請你從 1000 開始往下減 3 倒數，你必須大聲地數出來，就像這樣 1000、997、994、991、988...一直往下倒數，在兩分鐘之內你必須盡可能快速而正確地倒數，為了準確記錄每位受試者的表現，這項作業進行的全部過程我們都會以攝影機拍攝下來以便詳細記錄你的速度及正確性，在之後將與其它受試者進行比較，如果沒有問題，當我說開始的時候就請你開始倒數！」

附錄六 自傳式記憶回憶作業的指導語

【指導語 A】

「現在請你回想一件曾經發生在你日常生活中的真實事件，在事件中你是獨自在從事某項活動或進行某些工作，像是自己在看電視、閱讀、寫報告、做家事或者在戶外活動... 等等，在事件中你感覺自己很放鬆、舒適或者很平靜，你不需要敘述出來，只要在心裡回想就好；當你想到的時候就閉上你的眼睛，然後盡可能在腦海中回憶當時的影像，越清楚越好！並且盡可能讓影像繼續一直停留在你的腦海中！」

【指導語 B】

「現在請你回想一件曾經發生在你身上的真實事件，在事件中你必須表現自己並且成為大家所注視的對象，像是上台演講、報告或表演之類的經驗，你可能感覺到別人正在觀察你，而你感到非常焦慮、恐懼、害怕和不安，你不需要敘述出來，只要在心裡回想就好；當你想到的時候就閉上你的眼睛，然後盡可能在腦海中回憶當時的影像，越清楚越好，並且盡可能讓影像繼續一直停留在你的腦海中！」

附錄七 記憶清晰度評估的作答說明

【作答說明】

在你剛才所回想的事件中包含許多的訊息內容，你可能對某些內容記得特別清楚，對某些內容則感覺較為模糊，而在這些眾多訊息中，有一些訊息是屬於『與你自身相關的訊息，像是一些內在的反應例如身體（心跳、肌肉的鬆緊、呼吸...）及心理（緊張、恐懼、愉快、輕鬆...）的感受、對自己的評價或者腦中浮現的想法.....）以及外在的特徵（例如衣著、髮型、動作、語言、行為.....）等等，只要是跟“你”本身有關的一切內容都包含在內』；

另外也有一些訊息是屬於『與外界環境相關的訊息，像是四周環境的物理特性（燈光、聲音、氣味、溫度...等等）、設備或擺設.....等，若你回憶的事件中包含你以外的其它人存在，則包括他人的衣著打扮、表情、談話、動作與反應.....等等，舉凡除“你”之外的一切內容都包含在內』。

接下來請根據你剛才所回憶的影像回答下列的問題，如同前面的敘述，可能你感覺某些內容的記憶特別清楚，某些內容則顯得較為模糊，因此在某些題目中我會要求你試著將回憶中的上述兩類訊息分開來，分別針對『與你自身相關的訊息』以及針對『與外界環境相關的訊息』兩類訊息進行作答，在你作答的過程中，你可以隨時回過頭來查看這兩類訊息的定義。