

第一章 緒論

研究動機

每個人在生活中都有焦慮的經驗，可能會為了一場重要的表演或者課堂報告而緊張，適度的表現焦慮可以驅使個體有較高的動機而達成較好的表現，但過度的焦慮則反而會造成個體的表現下降，例如容易焦慮的人可能在上台報告前幾天就開始感到莫名不安，腦中不時浮現以前在大家面前報告時的困窘經驗，栩栩如生的畫面彷彿一切又再次重演，幾乎可以感受到自己當時的慌亂、急促的呼吸與心跳，於是對即將到來的報告感到越來越緊張，到最後甚至可能因為過度緊張使得表現低落，反而更加深日後對上台報告的害怕，造成惡性循環...

根據 DSM-IV (1994) 的定義，過度地擔心自己會在社交互動或其它表現情境中窘迫或難堪因而導致個體嚴重的痛苦或在職業及社交功能上的損害，被界定為社交焦慮疾患 (social anxiety disorder)。而社交焦慮疾患又可被分為特定型的社交恐懼以及廣泛型的社交恐懼，例如特定型社交恐懼 (specific social phobia) 中又以表現焦慮 (例如演講焦慮) 最為普遍，廣泛型社交恐懼 (generalized social phobia) 則可能同時涵蓋對多種人際互動及表演情境的恐懼 (Kessler, Stein, & Berglund, 1998)。然而這種社交畏懼的傾向並不只發生在臨床個案的身上，在非臨床的群體中，較高的社交焦慮傾向亦有可能導致個體對某些特定或非特定社交情境的畏懼與逃避，將造成日常生活上不同程度的困擾。

在認知理論中，焦慮的情緒反應代表個體偵測到危險信號 (signal) 的

出現，而過度的焦慮被認為是由於認知處理過程中所出現的偏誤 (bias) 影響了個體對危險訊息的評估歷程 (appraisal process) 而導致的結果 (Beck & Emery, 1985)，換言之，個體太容易偵測到危險信號的出現，對危險信號有過高的警戒 (hypervigilance) 或者高估 (overestimation) 危險出現的可能性，例如對高社交焦慮者來說，與社交威脅相關的刺激就是危險的主要來源；在認知理論模型中假設，當個體處在高焦慮的狀態下，焦慮基模被啟動後認知扭曲會隨即出現，相關的記憶被提取後將使得焦慮程度更加上升 (Mathews & MacLeod, 1985)，而這種強烈的焦慮將增強個體對威脅刺激的逃避行為，亦即個體會為了避免再經驗相同的強烈焦慮而更加逃避有關的威脅刺激，達到一種負增強的效應 (Dombeck & Ingram, 1993)，如此可能造成個體對威脅刺激更加高度警戒，或者阻礙個體在現實情境中測試並反駁認知扭曲的機會，這就是前面所提到的惡性循環的機制。

本研究即著眼於焦慮相關記憶的提取對個體焦慮情緒的增強效果，使研究者興起想要探究焦慮相關記憶的提取在焦慮情緒的增強或維持上的可能意義，但在釐清此一問題的過程中，有必要先對高社交焦慮者的記憶特性有一些基本的了解與掌握，方能繼續探究這些特性在心理機制上的可能意涵；因此，本文的研究興趣在於初步探索高社交焦慮者與低社交焦慮者對社交焦慮事件的自傳式記憶回憶特性是否有所差異，倘若此差異的存在獲得驗證，未來的研究將可進一步檢驗此差異在社交焦慮之病理機制上的可能意義。

在下一章的文獻探討中，本文將從認知理論的觀點切入，鋪陳出記憶偏誤在焦慮情緒上的意義以及高社交焦慮者的記憶偏誤現象，並試圖藉由相關研究結果的回顧來呈現出過去在研究有關記憶偏誤與焦慮情緒的領域中所面臨到一些研究方法上的限制，從而導引出「自傳式記憶研究方法」

在目前研究上的價值以及相關的研究結果，最後則嘗試以認知理論的觀點探討社交焦慮者在自傳式記憶特性上的可能表現，從而導引出本研究主要的研究架構及相關變項。