

第二章 文獻探討

第一節 社交焦慮與認知偏誤的有關研究

一、焦慮情緒的認知模型

目前在眾多臨床心理學的領域中，認知理論在焦慮疾患的概念化、衡鑑及治療上的效用都已受到證實 (Dombeck & Ingram, 1993)。認知理論從認知的角度切入探討過度焦慮的成因，主張情緒困擾（包含憂鬱及焦慮）的產生是由於個體的認知歷程受到干擾，此干擾的來源即所謂的認知偏誤，且因著不同學者對認知偏誤的發生歷程有不同解釋而發展出各種不同的模型，企圖解釋焦慮情緒的產生與維持的機制。

因此，以認知取向研究焦慮情緒所關注的焦點主要在探討認知偏誤在焦慮情緒的產生或維持上所扮演的角色，認知理論預測在焦慮者與憂鬱者的整個訊息處理歷程中（包括注意、記憶與推論）都會發生認知偏誤，然而一些研究結果顯示不同的情緒困擾可能與不同的認知偏誤有關，像焦慮情緒主要被認為與選擇性注意（selective attention）有關，而憂鬱情緒則主要與負向的記憶偏誤有關（Hertel, 2002），亦即指焦慮者會對威脅性刺激投以較多的注意，憂鬱者則容易提取負向記憶，特別是那些與自我有關的負向內容（Mogg & Bradley, 1999），接下來我們將先回顧過去有關社交焦慮者的選擇性注意與記憶偏誤的研究結果。

二、社交焦慮者的選擇性注意研究

過去最常用以研究選擇性注意的方法主要有情緒叫色作業（emotional

Stroop task) 及偵測作業 (probe detection task) 等。

情緒性叫色作業乃是根據傳統的叫色作業 (Stroop color-naming task) 演變而來，在情緒性叫色作業中，令受試者對以不同顏色書寫的詞彙 (包含中性詞彙與情緒性詞彙) 進行叫色，將受試者對情緒性詞彙的叫色反應時間減去對中性詞彙的叫色反應時間就等於情緒性叫色干擾 (interference) 的效果，高焦慮者對威脅性詞彙表現出較高的情緒性叫色干擾效果顯示出高焦慮者對威脅性詞彙較多的注意。Musa、Lépine、Clark、Mansell 和 Ehlers (2003) 即以情緒叫色作業檢測社交恐懼症病人、社交恐懼症且合併憂鬱疾患的病人以及一般對照組共三組受試者的注意力表現，結果發現社交恐懼症病人偏向注意社交威脅刺激，對照組的受試者則會逃避社交威脅刺激，但社交恐懼症且合併憂鬱疾患的病人則表現出與一般對照組類似的反應，Musa 等人認為是因為合併的憂鬱情緒消弱了注意力偏誤的現象。

偵測作業通常是以配對詞彙 (一項為威脅性詞彙，另一項則為中性詞彙) 一上一下排列作為促發項先行出現，之後接著出現偵測項，偵測項為一黑點，其出現位置與促發項其中之一的詞彙相同 (在上或在下)，受試者被要求對偵測項的位置作反應，將受試者對與中性刺激同位置之偵測點的反應時間減去對與威脅性刺激同位置之偵測點的反應時間就是注意力偏向的指標。Pishyar、Harris 和 Menzies (2004) 在非臨床病人樣本的研究中以大學生為對象，共篩選出高社交焦慮組的受試者 18 名，低社交焦慮組的受試者 15 名，令所有受試分別執行以配對情緒臉孔 (共分負向-中性以及正向-中性兩種配對方式) 以及以配對詞彙 (共分負向-中性以及正向-中性兩種配對方式) 為促發項的偵測作業，研究結果在配對詞彙的偵測作業中，高社交焦慮組與低社交焦慮組的表現無明顯差異，但在配對情緒臉孔的偵測作業中，高社交焦慮組會偏向注意威脅性刺激而逃避正向刺激，

低社交焦慮組則會偏向注意正向刺激而逃避威脅性刺激。

上述的研究結果均支持不管是社交恐懼症患者或者是高社交焦慮的非臨床受試對社交威脅刺激確實有注意力偏誤的現象。

三、社交焦慮者的記憶偏誤研究

不同於焦慮個體的選擇性注意特性受到許多研究結果的支持，有關焦慮個體之記憶偏誤的研究卻一直無法得到一致性的結果，根據 Beck 和 Emery (1985) 的預測，個體的焦慮基模被激發後會選擇性地處理與個人的恐懼主題 (danger theme) 相關的訊息，換言之，個體會對個人認知基模中相關的主題有較深層的認知處理，或者較精緻化 (elaboration) 的處理，因此焦慮的個體對與自己的焦慮基模主題相關的訊息應該會有較佳的記憶，也就是所謂的記憶偏誤現象。然而，部分研究顯示無論在顯性 (explicit) 或隱性 (implicit) 記憶作業上的表現，高社交焦慮的正常人或者臨床上的社交恐懼症患者都沒有呈現任何與控制組間的差異 (Cloitre, Cancienne, Heimberg, Holt, & Liebowitz; 1995; Rapee, McCallum, Melville, Ravenscroft, & Rodney, 1994)。但 Amir、Bower、Briks 和 Freshman (2003) 以正常人為受試，將受試分為高社交焦慮組與控制組，結果發現兩組受試雖然在顯性記憶的表現上無明顯差異，但在隱性記憶的表現上，高社交焦慮組對威脅性刺激的分數就明顯比控制組高，顯示高焦慮組對威脅刺激有明顯的隱性記憶偏誤。

四、過去研究的限制

前面回顧有關社交焦慮與認知偏誤的研究中，其實驗素材多以研究者所提供的字彙為刺激，然後操弄字彙與情緒的相關性，將字彙分為社交威

脅刺激、中性刺激或正向刺激，然後分別以不同的認知作業檢測個體的表現，這些由研究者所提供的刺激可能與焦慮患者在日常生活中所真實遭遇的威脅刺激或記憶內容相去甚遠，且所使用的作業較難類推到個體的日常生活情境中，可能無法反映個體在真實的生活情境中其焦慮經驗與認知歷程間的關係。

Wenzel、Pinna 和 Rubin (2004) 即指出，過去一些研究無法觀察到某些認知偏誤類型的存在有可能是由於所使用的研究典範不足以激發會造成認知偏誤的恐懼結構（指個體的焦慮或恐懼基模）所致，換句話說，焦慮者的某些認知偏誤可能只有在焦慮基模被啟動之後才會發生，因此在實驗刺激所引發的焦慮狀態無法啟動焦慮基模的情況下，個體的認知偏誤自然不會產生，Mathews 和 MacLeod (1985) 的文章中指出注意力偏向的發生，除了個體本身具有較高的焦慮特質外，尚有兩項條件，第一項條件是當下的焦慮程度，也就是情境焦慮 (state anxiety) 的升高，他們發現受試者的情境焦慮、特質焦慮 (trait anxiety) 及貝克憂鬱量表 (BDI) 的分數三者彼此相關，且都分別與叫色干擾分數有相關，但在排除情境焦慮的影響後，特質焦慮及貝克憂鬱量表的分數與叫色干擾分數間的相關即變得不顯著，此結果暗示了情境焦慮在誘發注意力偏向或助長注意力偏向上的重要角色，在 Egloff 和 Hock (2001) 的研究中也指出特質焦慮與情境焦慮對個體的認知偏誤存在有交互作用影響，換言之，高焦慮特質者只有在高焦慮狀態之下才會表現出注意力偏向，而低焦慮特質者無論在低焦慮狀態或高焦慮狀態中都不會產生注意力偏向；第二項條件則是焦慮基模必須被激發，而焦慮基模能否被激發與所呈現的刺激線索跟基模之間的一致性有密切關聯；易言之，只有在高情境焦慮的狀態，且刺激線索與焦慮基模間具有高度一致性的狀況下，注意力偏向才會發生，依據同樣的原則，本文研究者假設在高社交焦慮個體身上所存在的記憶偏誤現象也可能須在上

述兩項條件之下才會發生。

而 Wenzel、Pinna 和 Rubin (2004) 認為以單一字彙作為激發恐懼結構的刺激或許可用來研究僅涉及較淺層次處理的作業，像是研究注意力的偏向，但若要研究記憶的偏誤可能需要涉及更精緻化的處理；而有部分研究者則主張研究記憶與焦慮情緒的作業應該與焦慮個體在日常生活中所遭遇的威脅刺激更相似 (Logan & Goetsch, 1993)，才能達到啟動焦慮基模的目的。而為了解決這些方法上的問題，許多研究者開始改採自傳式記憶的作業 (autobiographical memory task)，以下將說明自傳式記憶的內容以及自傳式記憶作業的特色。

第二節 自傳式記憶在研究焦慮情緒上的價值

一、自傳式記憶的內容

根據 Rubin (1999) 對自傳式記憶的定義「所謂的自傳式記憶是一種有關個體本身個人經驗的集結，其中包含了語言的描述、心像及情緒性的經驗」，由此定義可知在自傳式記憶中，除了記錄有關事件的發生過程，尚包括對周遭環境的知覺經驗以及個體在事件中所經歷到的情緒經驗，從該定義延伸，可將自傳式記憶的內容區分為三項主要構成要素 (components)，事件本身的描述 (narrative)、心像 (imagery) 和情緒經驗 (emotion) (Rubin, 1999)。

第一部分「事件的描述」相似於情節式記憶 (episodic memory) 的特徵，乃是儲存那些可被標定時間的情節或事件的訊息，以及訊息之間的時空關係 (Tulving, 1983)，因此自傳式記憶基本上屬於情節式記憶的一種 (Thompson, Skowronski, Larsen, & Betz, 1996)。

第二部分「心像」是一種有關知覺經驗的記憶，在關於心像 (mental image) 的研究中，這種心像與知覺經驗相似的程度被稱為清晰度 (vividness)，可以從清楚 (clarity) 與生動 (liveliness) 兩個向度上來衡量 (McKelvie, 1995a)；清晰度的概念同時也出現在自傳式記憶的研究中，被用來指涉記憶清楚鮮明的程度，Rubin、Schrauf 和 Greenberg (2003) 等人所發展的自傳式記憶量表 (Autobiographical Memory Questionnaire) 中即包含了對記憶心像的測量，用以指涉記憶的清晰度，有關記憶清晰度的測量將在本章第三節中詳細說明。

第三部分則是「情緒經驗」，自傳式記憶中同時記錄了事件發生當下所引發的情緒經驗。

二、自傳式記憶的特色與在研究上的價值

自傳式記憶的作業通常是要求受試者從自己的生活經驗中提取回憶，是以受試本身日常生活的記憶（everyday life memory）為實驗素材，且此種對個人所經驗之情緒事件的回憶歷程能夠反映個體在日常生活中真實的認知歷程，使所研究的記憶事件更貼近焦慮個體在日常生活中真實經驗的焦慮事件；它不是在實驗室操弄情境下才出現的認知作業，它只是經由實驗情境誘導而產生，也就是藉由實驗情境讓受試經驗到某些特定情緒之後，引發個體提取過去相關的記憶，然後測量該記憶的相關特性，如此便可以比對理論所預期的記憶特性與受試主觀報告的記憶特性間的一致程度（Hayes, Conway, & Morris, 1992）。本文研究者整理過去有關自傳式記憶的研究，將各研究所用來取得實驗素材的方法歸納為三大類：

1. 以詞彙為線索（Word-cued）：由實驗者給予受試者一些線索詞彙（cue word），可能是正向或負向（positive / negative）的詞彙，要求受試針對每一個詞彙給予一段特定的、可確定時間的記憶，例如 Williams 和 Broadbent（1986）所發展的“自傳式記憶測驗（Autobiographical Memory Test）”中包含五項正向情緒及五項負向情緒的線索詞彙，受試必須對每個線索詞彙回憶一段記憶，在許多後來的研究中都沿用此作業（Brewin, C.R., Reynold, M., & Tata, P., 1999; Dalgleish, Spinks, Yiend, & Kuyken, 2001; Rubin, Fromholt, Mortensen, Torpdahl, Bender, & Larsen, 2003）。

2. 自由敘事 (Free narrative) :由受試者自由講述自己的生活歷史，通常會給予一些簡單的指導語，例如「請你說說最近所發生對你而言很_____ (依實驗目的不同而有不同描述) 的事件」、「請你回憶你所記得最早的兒時記憶」、「請你說說你最害怕的一次經驗」(Berntsen, 2002; Rubin, Fromholt, Mortensen, Torpdahl, Bender, & Larsen, 2003)，本研究所採用的即近似於此種方式。
3. 日記 (Diary) :由受試者以寫日記的方式記錄事件，例如每天晚上記錄當天所發生的一項愉快事件及一項不愉快事件，記錄中需包含人物、情節 (開始、過程、結局) 以及受試者當時所經驗到的情緒 (Christensen, Wood, & Barrett, 2003)。

綜合以上的陳述可發現，自傳式記憶既是一種記憶類型也是一種研究方法，從記憶類型的角度來看，自傳式記憶因為具有高度情緒性及個人重要性的特性，使它成為在研究個體情緒 (無論是焦慮情緒或憂鬱情緒) 時的重要素材；從研究方法的角度來看，自傳式記憶作業可以幫助研究者在研究情緒與記憶的有關現象時能更貼近個體所面臨的真實現象，有助外在效度的提升。因此在本研究中，將採取自傳式記憶的研究作業，探索高社交焦慮者的記憶特性。

第三節 自傳式記憶清晰度的意義與測量

延續本章第一節中的論述，焦慮的認知模型強調認知偏誤與焦慮情緒間的關係，並預測焦慮個體會有記憶偏誤的現象，意謂著高社交焦慮個體對社交威脅刺激應有較佳的記憶，且此種記憶偏誤在焦慮情緒的維持機制上有重要地位，但過去以隱性或顯性記憶作業測試高社交焦慮個體之記憶偏誤的方法多以回憶率或再認率作為記憶好壞的定義，將實驗分為學習（learning）階段與表現（performance）階段，然後比較受試者對於正向刺激與負向刺激在回憶率或再認率上的表現有無差異；但在自傳式記憶的研究中，研究者除了可測量提取記憶的反應時間、回憶事件的數量多寡等變項之外，更可進一步測量記憶內容本身的特性，如記憶的特定性（specificity）（Goddard, Dritschel, & Burton, 2001; Wenzel, Jackson & Holt, 2002）、主觀知覺的正確性（perceived accuracy）、回憶觀點（memory perspective）（Libby & Eibach, 2002）、記憶清晰度（Semin & Smith, 1999）等變項，其中記憶內容本身的清晰（vivid）程度被用來指稱記憶的品質（Wilson & Ross, 2003）。

換言之，在自傳式記憶的研究中，研究的重點不再侷限於個體能多快提取記憶或提取多少記憶等等「數量」（quantitative）的測量，而更延伸至個體在提取記憶的過程中許多有關「性質」（qualitative）的評估，前者可依循客觀數量的計算，後者則大多依賴個體主觀的評估，傳統記憶研究以正確率、反應時間或回憶率作為客觀評估記憶好壞的標準，在本文研究中則由個體主觀評估的清晰程度所取代，但本文並無意圖以記憶清晰度指稱記憶的正確性，而是著眼於記憶清晰度與焦慮情緒間可能的關聯性，因此本節中將從記憶清晰度的定義談起，試圖說明在本研究中以記憶清晰度來

定義記憶好壞的理由，並回顧在自傳式記憶的研究中對記憶清晰度的測量方式。

一、自傳式記憶清晰度的意義--從視覺心像清晰度（visual imagery vividness）談起

清晰度的概念來自於視覺記憶研究中所探討的心像清晰度，視覺心像指的是一種可被意識的類知覺經驗，而這種類知覺經驗與知覺經驗相似的程度就稱為清晰度，亦即，影像越清晰，表示越接近真實的知覺，而清晰度又可以被區分成清楚度與生動兩個向度（McKelvie, 1995a, review）。

McKelvie（1995b, review）整理過去有關心像清晰度的研究歸納出以下四點，第一，心像清晰度與記憶正確性間有顯著相關存在、第二，被評估為清晰度越高的學習目標，無論在意向性（intentional）學習或偶發性（accidental）學習上的回憶率都會增加、第三，在再認作業中，若受試對誘導刺激的心像清晰度較高，對目標刺激的反應時間較快、第四，視覺心像清晰度愈高的圖片，再認記憶的正確率愈高，以上的證據顯示出心像清晰度在記憶歷程上的功能。

由上面所列舉的研究結果得知心像可以作為幫助語意式記憶的認知策略，受試者若能在腦中形成越清晰的心像，將有助於提升在回憶、再認等記憶作業上的表現；而根據前面 Rubin（1999）對自傳式記憶的定義可知，自傳式記憶本身在內容上就已具備了心像的元素，因此在自傳式記憶的研究中，心像清晰度不再是一種外加的特性，而是記憶內容本身的特性，而心像清晰度與記憶表現之間顯著的正相關，也意味著這種心像的清楚程度可作為衡量自傳式記憶好壞的重要特性。

二、自發性心像與記憶清晰度

除了以上所提到記憶清晰度與認知表現間的顯著關聯之外，選擇以記憶清晰度研究社交焦慮者的認知偏誤還有另外一項重要的原因，從前面段落的敘述中我們已經了解心像是記憶清晰度中的主要測量向度，而近來不少認知取向的理論指出心像在焦慮疾患的發展與維持上扮演著重要角色

(Hirsch & Clark, 2004)，Hackmann、Surawy 和 Clark (1998) 指出許多研究發現焦慮症患者容易出現頻繁的自發式心像 (spontaneous imagery)，像是社交恐懼的個體會害怕自己在社交場合中丟臉或出糗，因此他們會把注意力集中在自己身上，透過對內在訊息的自我監控，揣測自己所帶給別人的印象以及別人對自己的看法，他們容易出現自發式的心像，內容主要與他們自己的表現有關，但通常是傾向扭曲、負面的形象，且個體會傾向以旁觀者的角度看到自己。

Hackmann 等人 (1998) 回顧過去有關的研究，指出恐慌症患者也會有頻繁的自發性心像，內容多與擔心遭到生理或心理傷害的災難式主題有關，另外像強迫症也可能出現一些與強迫性思考內容有關的心像，而這種自發式心像的來源，有部分是來自個體因擔憂而產生的想像，有部分則來自個人真實經驗的記憶影像；此意謂著焦慮者對危險或威脅的認知評估不僅僅是透過語言或思考 (例如災難化思考) 的形式運作，也會透過心像的形式而影響個體的情緒狀態 (Beck, 1976)。Hackmann 等人因此進一步指出這種想像或回憶心像在認知治療上可能的應用，透過改變記憶心像出現的頻率或內容可以達成治療的效果，這些證據說明了回憶心像在焦慮情緒的維持上扮演著重要角色，而心像又是記憶清晰度測量的重要向度，故本研究選擇以記憶清晰度作為衡量記憶偏誤的指標。

三、自傳式記憶清晰度的測量--

在自傳式記憶的文獻中 Conway (1990, p.60) 特別用“清晰的記憶”(vivid-memory) 來指稱自傳式記憶中某些記憶所具有比一般記憶更詳細(detailed) 且清楚的特性；

Conway 歸納出“清晰的記憶”的特性包括：

1. 比其他類型記憶更詳細而生動；
2. 總是和高度的情緒反應有關；
3. 通常具有高度的個人重要性或意義；
4. 具有不易被淡忘的特性。

從 Conway 的整理中可看出對自傳記憶清晰度的定義主要仍圍繞在“詳細”、“清楚”和“生動”三個概念上，所謂的“詳細”基本上指稱對事件相關細節的重建，“清楚”用來描述心像的清晰或模糊，“生動”則指稱心像的動態或靜態。而大部分自傳式記憶的研究中對於記憶清晰度的測量也不外乎這三個概念。

研究者整理過去有關自傳式記憶清晰度的測量方法，發現大部分研究者會以單一或多向度、主觀評估的方式來測量記憶的清晰程度，先要求受試者在腦中形成對事件記憶的心像，然後評定心像清楚或模糊的程度，例如 Bywaters、Andrade 和 Turpin (2004) 及 van den Hout、Muris、Salemink 和 Kindt (2001) 就要求受試者直接評估記憶影像的清晰度，然後在十公分的量尺上標示出來，最左端代表“完全不清楚”，最右端則代表“非常清楚”；部份研究者並未宣稱他們所測量的向度就等同於記憶清晰度的概念，如 Coles、Turk、Heimberg 和 Fresco (2001) 及 Coles、Turk 和 Heimberg (2002) 的研究中即測量記憶心像在清楚 (clarity) 及運動 (movement) 兩個向度上的評估，類同於前面所提到的“清楚”與“生動”兩個概念，受試者被要求

閉上眼睛並在腦中形成回憶心像，之後請受試者評估回憶心像的清楚性與運動性，在清楚向度的量尺上，-3表示“影像不是非常清楚，是模糊的”，+3表示“影像非常清楚”，在評定運動向度的量尺上，-3表示“彷彿是一部電影，我可以看見東西在移動”，+3表示“彷彿是一張照片，是靜止的”，前者指稱影像的清楚程度，後者則指稱影像的生動程度。

另一類測量方式著重對事件細節的回憶數，Bernsten (2002) 將事件的細節分為“核心細節 (central details)”與“周邊細節 (peripheral details)”，前者指稱與情緒相關或與事件情節相關的訊息，後者則指核心細節以外的訊息，計算受試者對兩種細節所回憶的次數多寡來代表記憶的好壞。

Wenzel 等人 (2004) 在「焦慮經驗的自傳式記憶」(Autobiographical memory associated with anxiety-related experiences) 這篇研究中使用自傳式記憶量表來測量自傳式記憶的各種特性，該量表係由 Rubin、Schrauf 和 Greenberg (2003) 所發展，測量的特性包括清晰度、知覺的正確性、有關的感覺及情緒經驗等特性，該文章將自傳式記憶量表中的各項題目歸納成如表 2-1 的各向度，其中“心像” (imagery) 向度中的題目即在測量心像的清晰度，題目內容包含視覺心像 (seeing)、聽覺心像 (hearing)、地點 (setting) 以及重建現場細節 (recreate the details)，重建細節的題目在某些研究所使用的自傳式記憶量表版本中則被空間擺設 (spatial layout) 所取代 (Rubin, Burt & Fifield, 2003)；另外在“回憶的感受” (feeling of recollection) 向度上則包含了再經驗 (reliving) 及重回現場 (feeling there again) 兩個子向度，“重回現場”在其它的版本中經常被以“回到當時” (back to the time) 取代，回憶的感受所指稱的是個體會深刻感受到該事件是他曾經經驗過的 (personally experienced)，且這個經驗又再次重現 (Rubin, 1999)；Rubin (1999) 並且認為因為有心像的存在，才使得個體有這種“重現過去的個人

經驗”的感受，因此心像清晰度與回憶感之間有密切的關聯，且本研究認為若以 Conway (1990) 所定義的“詳細”、“清楚”和“生動”三項條件來看，以心像清晰度與回憶感兩個向度合併測量記憶清晰度似乎比在自傳式記憶量表中單獨採用心像一個向度來定義清晰度要來得更完整。

表 2-1 AMQ 中測量自傳式記憶特性的向度

<i>Feeling of Recollection</i> 回憶的感受	Reliving 再經驗 Feeling there again 重回現場
<i>Imagery</i> 心像	Hearing in mind 在心裡聽見 Seeing in mind 在心裡看見 Knowing the setting 對場景的熟悉 Recreate the details 對細節的回憶
<i>Emotions</i> 情緒	Feel emotions 感受情緒 Strength of emotions 感受情緒的強度 Extremely positive emotions 極端正向的情緒 Extremely negative emotions 極端負向的情緒
<i>Perceived Accuracy</i> 知覺到的正確性	Believe event occurred as rememberd 相信事件如同所記憶的 Can be convinced it did not occurred 相信事件從未發生過

(引自 Wenzel, Pinna & Rubin, 2004)

第四節 高社交焦慮者的記憶清晰度

一、心像、回憶觀點與社交焦慮

近來的認知理論越來越重視心像與社交焦慮的關係，Clark 和 Wells (1995) 提出一個社交焦慮的認知模型，其中就強調心像的重要性，該模型假設當社交焦慮者進入一個社交情境並且知覺到社交威脅時，會開始啟動一些負向的自動化思考，像是“害怕別人會看出我在焦慮”這一類的想法，同時也會伴隨出現一些焦慮的身體症狀，此時個體的自我覺察與自我關注 (self-focus) 的程度會提升，相對地就降低了對外界線索的處理，個體會持續監控自己的表現並且形成有關自己外表與行為的自發性心像或印象 (impression)，所謂心像是指個體會根據自己過去在社交情境中的回憶內容以及當下的內在線索 (包括一些身體症狀以及認知內容) 來建構出有關自己外表與行為的影像，換言之，社交焦慮者的心像就彷彿是透過另一個人的眼睛來看見自己，也就是所謂的觀察者觀點，並且社交焦慮者相信別人眼中所看見的自己就如同自己心裡所浮現的影像。

Hackmann 等人 (1998) 的研究中也證實社交恐懼症病人除了在社交情境中比控制組受試者有更高頻率的自發性心像之外，且他們所形成的心像也比控制組更偏向觀察者觀點 (observer perspective)，所謂的觀察者觀點是指以旁觀者的角度想像或回憶自己在焦慮情境中的表現，就彷彿是透過第三個人的眼睛看見自己，因此又稱為第三人稱觀點 (the third-person perspective)，個體不僅可以對過去回憶所形成的心像採取不同的觀點 (Frank & Gilovich, 1989)，也會產生不同觀點的自發性心像。

觀點的概念其實是從社會心理學中的歸因理論而來，該理論主張人們

嘗試以自己所擁有的常識規則去企圖為自己或他人的行為找尋合理解釋的歷程就稱為“歸因”，在個體進行歸因的過程中可能會出現一些系統性（systematic）的傾向，使得不同個體對相同事件的歸因產生歧異，這種系統性的歸因傾向就稱為歸因謬誤（attributional bias），但此種落差並非意涵解釋的正確性與否，而是反映了個體間所持觀點的差異性（Miller & Porter, 1988）。因此，“觀點”指的是一種觀看事情的角度或立足點（point of view），Jones 和 Nisbett（1987）指出行為者（actor）與觀察者（observer）之間的差異就是一種最明顯的“觀點”差異，行為者與觀察者在看待相同行為時存在著明顯不同的知覺與歸因方式，行為者會強調行為發生當下的環境條件，而傾向把自己的行為歸因於情境的要求，因此行為者容易做出外在歸因，相反的，觀察者卻會強調行為者穩定的先天特質，傾向把行為歸因於行為者個人的特質，因此觀察者容易做出內在歸因。Jones 和 Nisbett 解釋造成兩種不同觀點的主要原因其實就來自於注意力焦點的不同，行為者的注意力焦點集中在外界環境，而觀察者的注意力焦點則主要放在行為者身上；因為從觀察者的角度來看，「行為」本身是動態的，具有移動和改變的特性，相對來說環境則是較穩定而少變動的條件，因此與行為相關訊息的顯著性（salience）較高，但相形之下行為者則比較容易去注意環境中可能對行為造成影響的線索，因而投注在自己身上的注意力就會減少。因此，觀點的不同反映出了個體在事件中關注焦點的差異，換言之，因著觀點的不同，使得不同的訊息對個體而言也具有不同程度的顯著性。

而在記憶的研究中，Nigro 和 Neisser（1983）也指出個體在回憶中亦會採取“觀察者觀點”或“場域觀點”（field perspective）兩種不同的回憶角度，也就是說個體可以用不同的觀點再經驗過去的事件，在某些回憶中，個體是從一個旁觀者的角度在看待事件中的自己，此即觀察者觀點或第三人稱觀點，但在某些回憶中，個體則是站在自己的角度再次看見事件當時

的景象，此即場域觀點或第一人稱觀點，Nigro 和 Neisser 並試圖探究影響個體採取不同回憶觀點的因素，他們發現回憶觀點會受到“情緒性”

(emotionality) 及“自我覺察”(self-awareness) 兩個因素的影響，前者指所經驗情緒的強烈程度，後者指行為者知覺到自己正被觀察的程度，他們以這兩個向度定義八種情境然後測量受試者對這八種事件的回憶觀點，結果發現個體對情緒性越高、自我覺察程度越高的記憶例如參加團體表演、個人的公開演講、從威脅情境中逃離) 容易偏向採取第三人稱回憶觀點，換言之，情緒經驗越強烈以及越能充分知覺自己正被觀察的事件，個體越容易採取第三人稱的回憶觀點。而在 Clark 和 Wells (1995) 的模型中，社交焦慮者處在社交情境中時，特別是具高度觀察或評價焦慮的社交情境，情緒性與自我覺察程度均會提高，部分研究更已證實社交焦慮者對社交焦慮事件的確會產生回憶觀點的偏誤 (Coles, Turk, & Heimberg, 2002; Wells, Clark, & Ahmad, 1998; Wells & Papageorgiou, 1999;)，也就是傾向採取觀察者觀點。

Coles、Turk、Heimberg 和 Fresco (2001) 就曾探討社交焦慮症患者對社交焦慮事件的回憶觀點與歸因，並將社交焦慮事件區分為低焦慮、中度焦慮、高焦慮，以測試不同焦慮程度對回憶觀點及歸因的影響，他們比較社交恐懼症患者與一般控制組分別對不同焦慮程度的社交焦慮事件在回憶觀點與歸因上的不同，結果發現兩組受試者在低焦慮與中度焦慮的社交情境中都傾向採取場域觀點，僅有社交恐懼組的受試在高社交焦慮情境中會偏向採取觀察者觀點。回到 Clark 和 Wells (1995) 的模型，可以推測造成這種不同回憶觀點的原因與個體的注意力焦點有關，亦即過度的自我關注特性是造成社交焦慮個體以觀察者角度看待自己的原因，而此種以注意力焦點的轉移來解釋回憶觀點的說法也與社會歸因理論的看法一致。

綜合以上所述可以歸納出幾項結論：第一，高社交焦慮者在社交焦慮的情境中，他們的注意力會鎖定在自己身上而關注自我相關的訊息，相對地就犧牲了對外界環境訊息的處理；第二，高社交焦慮者會持續地監控（monitoring）自己的表現並且以內在訊息（internal information）推論自己的表現，而這種監控過程乃是透過自發性心像的運作（Hirsch & Clark, 2004）；第三，高社交焦慮者在回憶社交焦慮事件時容易採取觀察者觀點的傾向反映了他們的注意力偏向。

二、負向自我評價與社交焦慮

然而同樣以注意力偏向來解釋社交焦慮，Repee 和 Heimberg（1997）的模型卻與 Clark 和 Wells（1995）的看法略有不同，他們更強調負向自我評價（negative self-evaluation）的重要性以及社交焦慮者在處理與社交/評價（social/evaluation）有關的訊息時所出現的扭曲及偏誤，在 Repee 和 Heimberg 的模型中主張社交焦慮者經常會假設別人對他們存有負面的評價，在進入一個社交情境時，社交焦慮個體會形成一個對自己外表與行為的心理表徵（mental representation），並且認為這個心理表徵就是觀眾眼中所見的自己，這個部分與前面所提到的心像概念相似；但 Repee 和 Heimberg 卻認為個體會將注意力同時關注在這個內在表徵以及外界環境中可能出現的威脅（external threat）。內在表徵的內容主要來自過去的記憶與經驗（相關的社交焦慮情境）以及一些內在線索（internal cues），內在線索係指各種焦慮所引起的生理、認知或行為反應；外界環境的威脅則可能是觀眾透過各種口語或非口語傳達的評價訊息，而外界環境的威脅會回饋給個體而進一步影響內在表徵；除此之外，社交焦慮個體還會預期觀眾的評價標準，然後比對自己的內在表徵與觀眾的評價標準而決定自己獲得負向自我評價的可能性有多高。

Repee 和 Heimberg (1997) 認為社交焦慮者在社交情境下會維持高焦慮可能有幾個因素，首先，高社交焦慮者對所謂的社交/評價情境會表現出較多的生理反應像是臉紅、發抖、冒汗等等，且他們通常很容易察覺自己的這些症狀，並且相信別人也會察覺；其次，社交焦慮者經常出現的一些逃避行為，如逃避與觀眾的眼神接觸、降低音量等，這些行為通常降低他們的社交表現，而當他們因此得到別人負向的回饋時又再次驗證自己的表現不佳，因此造成自證預言效應 (self-fulfilling prophecy)；另外，當社交焦慮者接收到從觀眾而來的負向評價訊息時會比一般人更有加權的效果，因為負向評價訊息可能與社交焦慮者既存的內在表徵較為一致，因此該模型也假設社交焦慮者會比一般人更傾向預期自己會獲得負向的自我評價。簡而言之，Repee 和 Heimberg 與 Clark 和 Wells (1995) 的模型最大的不同就在於他們主張社交焦慮者在該模型中是同時監控自身與外界所出現的威脅訊息，而所謂的威脅訊息是指任何可能造成負向自我評價的訊息，無論是自身相關訊息或外界環境線索，因此個體對自身相關訊息與外界環境訊息的記憶清晰度不會有差異。

三、小結：從社交焦慮者的注意力資源分配談記憶清晰度

不管是探討社交焦慮者在回憶心像上所採取的觀點或者研究社交焦慮者在社交威脅情境中的認知評估歷程與負向自我評價，其實都是根據認知模型的想法出發而假設認知偏誤是焦慮情緒產生或維持的重要因素，並且認知理論基本上預測認知偏誤會貫穿整個認知歷程 (Beck & Emery, 1985)，或許正因為如此，所以儘管社交焦慮者的注意力偏向已經得到許多研究支持，而有關記憶偏誤的研究卻始終結果分歧，但許多學者仍不放棄對於社交恐懼症或者社交焦慮者在記憶偏誤上的研究。

在自傳式記憶的研究領域中，同樣有一些學者投入研究社交焦慮者的記憶偏誤，Wenzel、Werner、Cochran和Holt（2004）以大學生為受試者，分為社交恐懼組與非焦慮組兩組受試者，研究者呈現社交威脅、正向及中性三類線索詞彙，請所有受試者針對每一個詞彙各回憶一件在他們腦海中最快浮現的特定事件，研究者分析受試者的提取時間（retrieval latency）、特定性與情緒狀態（affective tone），結果發現非焦慮組的受試者比對於社交威脅詞彙的提取時間比社交恐懼組快，且非社交焦慮組受試者對於社交威脅詞彙的回憶比起其他兩類詞彙有較高的特定性同時也較偏向負向情緒，研究結果亦不支持社交焦慮者的記憶偏誤現象。Wenzel 等人對此提出兩種可能解釋，首先可能來自實驗程序上的問題，實驗者的在場可能抑制了社交恐懼組受試者的回憶，因而延長了提取時間；另外有一種假設是社交焦慮者因為容易迴避社交場合的參與而缺少這一類的經驗，所以在提取記憶上自然較困難。

然而以記憶清晰度作為記憶偏誤測量變項的研究則較少，且過去對記憶清晰度的測量大多是以整件事件為分析單位，例如Coles等人（2001）在有關回憶觀點的研究中也曾比較社交恐懼症病人與正常組在不同程度的焦慮情境下，對社交焦慮相關記憶的清楚性與運動性，結果發現，社交恐懼症的病人無論在記憶的清楚性與運動性上都明顯低於正常組，但兩組受試的記憶清楚性與運動性並未隨不同程度的情境焦慮而改變，該結果顯示社交恐懼症病人對焦慮事件的記憶比一般人更不清楚；然而根據訊息處理理論，人類的認知系統所處理的最小單位其實是訊息（information）而非事件（episode），因此，當我們說個體對一件事記得很清楚或很模糊時，這樣的說法是不精確而籠統的，「記得很清楚」有可能意味著他對該事件的每個小細節都記得很清楚，但當我們說一個人「記得不太清楚」時，我

們卻無法判斷他是對所有的細節都記不清楚，還是只對某些細節不清楚；同樣的我們也無法得知受試者所評估的記憶清晰度是反映出記得清楚的部分或是反映出記不清楚的部分，換句話說，同一事件中的不同訊息可能得到不同比例的認知資源分配，而導致不同訊息受到不同精緻化程度的處理（Gazzaniga, Ivry, & Mangun, 2002, p.522），若只是評估整體記憶清晰度的高低似乎並無法真正呈現出個體對該事件的認知處理歷程，因此本研究認為有必要進一步對事件中的各種訊息加以分類，然後再分別評估不同類型訊息的記憶清晰度，如此方能更精確說明個體的記憶特性。

至於一項事件中哪些部分能夠獲得清晰的記憶則需視認知資源投注的焦點而定，而在本文前面所回顧的研究結果中可以發現，當我們以一般人為基準點（baseline）與社交焦慮者比較時，可以發現無論是臨床上的社交恐懼症病人或者高社交焦慮的正常人，他們的注意力都有明顯受到社交威脅刺激吸引的傾向（Mathews & Macleod, 1985），可以預測他們會分配大多數的資源在處理這些威脅性的刺激，相對而言，可用來處理其它訊息的認知資源就變得較少，因此可推測他們對事件中的危險或威脅訊息會記得較其它不具威脅或危險性的訊息更清楚。

然而如何界定社交焦慮事件中的威脅訊息則是需要被探討的問題，在本節第一段與第二段的内容中，我們描述了兩個理論模型，兩者都以認知取向出發，也都主張社交焦慮者在社交焦慮情境中會形成對自己的心像並且持續自我監控，同時也都強調社交焦慮者會以內在線索推論自己的表現，然而 Clark 和 Wells（1995）主張社交焦慮者會把注意力集中在自己身上，而忽略外界環境中的訊息，但 Repee 和 Heimberg（1997）則主張社交焦慮者會同時關注在自己及外界環境，目的是要注意任何可能帶來負向自我評價的線索，因此，本研究認為這兩種主張有一個根本的差異在於對威

脅訊息的界定不同，Clark 和 Wells 假設威脅訊息的來源是個體自身的表現，因此個體的注意力焦點也應該只在自己身上，但 Repee 和 Heimberg 卻認為只要是會帶來負向自我評價的都是威脅訊息，因此個體應該是會對整個社交情境中所有可能引發負向自我評價的訊息都保持警戒，包含自身的表現以及他人的回饋與反應，他們會擷取與負向自我評價相關的訊息，且並不會出現自身相關訊息與外界環境訊息之間在記憶清晰度上的差異。

從 Clark 和 Wells (1995) 的模型來推論，假設對社交恐懼症病人而言，在社交焦慮情境中的自身相關訊息就是具威脅性的訊息，且他們會持續地把焦點關注在自己身上，而相對地忽略外界環境訊息的處理，那就可以預測在社交焦慮事件的回憶中，高社交焦慮者相對於低社交焦慮者，對自身相關訊息的記憶清晰度會高於對外界環境訊息的記憶清晰度，但在中性事件中兩組則沒有差異。但須留意的是，社交焦慮事件相較於中性事件本來就容易引發個體有自我關注的傾向，因此，記憶偏誤本身不應是一個全有全無的現象，而是程度上的差異，此意味著就一般的記憶特性而言，社交焦慮事件的表現本來就有別於中性事件，一般個體在社交焦慮事件要比在中性事件中有更高的自我關注傾向，但高社交焦慮者可能比低社交焦慮者表現出更高的傾向。

然而，在 Repee 和 Heimberg (1997) 的模型中，假設社交焦慮者會同時關注內在表徵與外界環境中可能的威脅訊息，像是內在表徵中一些焦慮的症狀，如發抖、臉紅、冒汗等會帶來負向自我評價的訊息，以及外界環境中來自他人負面的回饋，那麼可以預測社交焦慮者會對社交焦慮事件中有關於負向自我評價的訊息有較佳的記憶，但並不一定會在對自身相關訊息與外界環境訊息間的記憶清晰度發生差異。

第五節 研究目的、研究架構與研究假設

一、研究目的

從前面的文獻回顧中可知，根據認知理論的假設，高焦慮者在認知歷程中會表現出明顯的“選擇性處理”現象，且此選擇性處理的現象應該會貫穿整個認知處理歷程，包括注意、記憶、判斷解釋等，因此，本研究假設：高社交焦慮者也會對威脅性刺激有注意力偏誤的現象，並且對社交焦慮記憶會表現出較佳回憶的記憶偏誤現象，然而本文研究者在回顧過去有關的研究時，發現大部分研究結果支持高社交焦慮者有注意力偏誤的現象，卻僅有少數研究支持高社交焦慮者有記憶偏誤的現象；但有鑒於過去研究所採用的顯性和隱性記憶作業典範中使用的實驗素材一方面較難喚起足夠引發記憶偏誤發生的焦慮強度，另一方面與焦慮者在日常生活情境中所遭遇的刺激相去甚遠，部分研究者開始改採自傳式記憶作業研究焦慮及焦慮疾患（Wenzel, Jackson, Brendle, & Pinna, 2003；Wenzel, Jackson, & Holt, 2002；Wenzel, Pinna, & Rubin, 2004）。

本研究的主要目的即在於運用自傳式記憶的研究典範探討高社交焦慮者是否有記憶偏誤的現象，但在自傳式記憶研究的測量中，研究者已不再侷限於測量傳統記憶研究中用以界定記憶優劣的回憶率、反應時間等記憶特性，而是更進一步關心個體會如何評估（rating）自己所回憶之事件本身的內容特性（例如主觀評估的正確性、清晰度...等等），在本研究中則試以記憶清晰度作為評估記憶偏誤的主要特性。

雖然清晰度的概念在自傳式記憶的研究領域中經常被提及，但在其定義及測量上仍缺乏一致性，且研究者試圖回顧過去相關文獻時發現，直接

以自傳式記憶清晰度作為記憶偏誤測量指標的研究相當有限，且多以整體事件之清晰度為測量單位，恐無法真正反應社交焦慮者的記憶特性，因此本研究主張應區分出事件中的威脅訊息與非威脅訊息，分別測量其記憶清晰度。

至於如何區分威脅訊息與非威脅訊息？

有一派學者主張社交焦慮者在社交焦慮情境中會把注意力集中在自己身上，而忽略外界環境中的訊息（Clark & Wells, 1995），在 Coles 等人（2001）有關回憶觀點的研究中發現社交恐懼症病人對高焦慮社交情境事件的回憶觀點與一般人比較有明顯偏向第三人稱觀點的傾向，他們乃以社會歸因的觀點解釋病人在回憶觀點上的偏向，認為由於病人在高社交焦慮的情境中，會把所有焦點放在自己身上，無形中將自己轉換到觀察者的角色，因此會傾向採取第三人稱觀點，換言之，此種回憶觀點的偏向實則代表了注意力焦點的偏向，亦即指稱了認知理論所謂的注意力偏向，亦即在社交焦慮情境中令社交恐懼者感到焦慮的來源是自己的表現，擔憂自己的表現會帶來他人負向的評價，因此與自我有關（self-related）的訊息就是威脅性刺激的來源，此時個體容易把大部分的注意力集中在自己身上，因而對其它訊息的注意力相對下降，造成個體會對自我相關的訊息有較佳記憶，對其他的訊息則相對模糊的現象（Coles, Turk, & Heimberg, 2002；Wells, Clark, & Ahmad, 1998；Wells & Papageorgiou, 1999）。

但也有另一派主張認為對社交焦慮者而言，與負向自我評價相關的訊息才是威脅的來源（Repee & Heimberg, 1997），因此，負向自我評價的訊息可能來自個體自身的想法、生理症狀、行為等等與個體自身相關的訊息，也可能來自外界環境中他人的表情、眼神、語言或行為等訊息，因此威脅訊息與非威脅訊息的區分並不是以個體自身為界線，區分出自身與外

界環境，而是視該訊息是否與負向自我評價有關，因此，個體可能會對負向自我評價的訊息有較清晰的記憶，但並不一定會在自身訊息與外界環境訊息的記憶清晰度上有差異。

本研究企圖同時測試 Clark 和 Wells (1995) 以及 Repee 和 Heimberg (1997) 的主張，因此將根據兩個模型所衍生之兩種不同的訊息分類架構來分析受試者所回憶的訊息內容，其中一種是將訊息區分為「自身相關訊息」與「外界環境訊息」，另一種則是將訊息區分為「負向自我評價訊息」及「非負向自我評價訊息」兩種，測試高社交焦慮者是否較低社交焦慮組在社交焦慮事件中回憶出較多的自身相關訊息或者負向自我評價訊息；而在記憶清晰度的測量部分，因考慮同時採用兩種訊息分類架構恐造成受試者在評估記憶清晰度時的混淆與困惑而影響測量結果，因此在記憶清晰度的檢驗上僅將訊息區分為自身相關訊息與外界環境訊息，倘若 Clark 和 Wells 的假設為真，則高社交焦慮個體應該對社交威脅事件中的自我相關訊息記得比外界環境訊息更清楚，相反地，若 Repee 和 Heimberg 的假設為真，則此種自身相關訊息與外界環境訊息間記憶清晰度的差異應該不存在，在往後的研究中將可進一步檢驗「負向自我評價訊息」與「非負向自我評價訊息」間的記憶清晰度是否有差異存在；再者，若比較不同訊息類型在記憶清晰度上之差異的想法可獲支持，則未來的研究將可擴及至探討其它不同的焦慮類型的記憶清晰度特性，或進一步探究記憶清晰度與焦慮強度間的關係；故本文研究者將研究目的設定在初步探索高、低社交焦慮者在社交焦慮事件的回憶中所回憶出的訊息類型上是否有差異，以及對自身相關訊息與外界環境訊息的記憶清晰度表現是否有差異，並以中性事件作為對照，社交焦慮事件被界定為個體在該事件情境中必須充分知覺到自己的表現正被觀察，並且在當中感到焦慮，亦即處在「被觀察焦慮」與「表現焦慮」的情境之下，而中性事件則被界定為個體在該事件情境中並未出

現與他人互動的行為，並且在當中感到心情放鬆或平靜。

在訊息的分類上，第一種訊息分類架構分為「自我相關訊息」及「外界環境訊息」，其中自我相關訊息被界定為『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（包含正向與負向評價）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』；而外界環境訊息則被界定為『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』。

第二種訊息分類架構則分為「負向自我評價訊息」及「非負向自我評價訊息」，其中負向自我評價訊息被界定為任何使個體預期自己可能會獲得負向自我評價的線索，包括個體的一些焦慮症狀，如發抖、臉紅、冒汗等，以及個體的一些逃避行為，如逃避與觀眾的眼神接觸、降低音量等，由於這些表現或行為容易使他們推論自己的表現是不佳的或者降低他們的社交表現，因而使個體預期自己會得到負向的評價；另外則是來自外界環境中他人的負向回饋，像是言語、表情、行為等都包含在內。

本研究以實驗法進行：

第一階段是受試者的募集與篩選，以團體施測的方式在所募集的志願者中依據其在社交焦慮量表上的得分表現篩選出高社交焦慮組與低社交焦慮組；第二階段則為正式實驗，實驗的獨變項除了組別，主要將操弄情境焦慮的高低，因為過去有部分研究指出情境焦慮的高低對高焦慮者的認

知偏誤有誘發或增強的效果，因此為了檢驗情境焦慮的高低是否會增強或削弱記憶偏誤的發生，每一組的受試者都必須接受隨機分派至高情境焦慮與低情境焦慮兩種情境中，被分派到高情境焦慮組的受試者將接受焦慮引發（anxiety induction）程序，被分派到低情境焦慮組的受試者則否，因此實驗情境共有四種（2×2），高社交焦慮組/高情境焦慮、高社交焦慮/低情境焦慮、低社交焦慮/高情境焦慮、低社交焦慮/低情境焦慮，所有的受試者都必須完成對兩種事件的回憶作業，並分別評估回憶中不同訊息的記憶清晰度及情緒性，為了考慮回憶順序效果（order effect）對實驗結果可能造成的影響，每一種實驗情境中有一半受試者將先回憶社交焦慮事件、後回憶中性事件，另一半受試者則先回憶中性事件、後回憶社交焦慮事件，因此本實驗中包括三個受試者間變項，分別為組別（高社交焦慮組、低社交焦慮組）、情境焦慮（高情境焦慮、低情境焦慮）和回憶順序（先回憶社交焦慮事件、先回憶中性事件），以及一個受試者內變項為事件類型（社交焦慮事件、中性事件），而回憶作業除要求受試者形成對該事件的心像並寫下對事件的詳細描述以外，還將測量自身相關訊息與外界環境訊息的記憶清晰度以及情緒變項。

本研究中主要所測量的記憶特性變項包含訊息量與記憶清晰度，訊息量的部分是針對受試者所寫下的事件描述內容進行訊息量的計算與訊息的分類，分類的方式係根據前述兩個模型所衍生出的兩種分類架構進行，再以「自身相關訊息」以及「負向自我評價訊息」兩類訊息佔總訊息量的比例作為本研究中的第一項記憶偏誤指標；而記憶清晰度的部分則是分別測量自身相關訊息與外界環境訊息的記憶清晰度，再以自身相關訊息與外界環境訊息兩者的記憶清晰度比值作為本研究中的第二項記憶偏誤指標

（自身相關訊息記憶清晰度/外界環境訊息記憶清晰度），也就是計算兩者的比值，該比值分數所代表的是自身相關訊息與外界環境訊息兩者在記憶

清晰度上的差異程度，若比值小於 1 代表自身相關訊息的記憶清晰度比外界環境訊息低，相反地若比值大於 1 則代表自身相關訊息的記憶清晰度比外界環境訊息高，而數值越大，表示兩者相差的程度越大，即代表對自身相關訊息記得比外界環境訊息清楚的傾向就越高。

採用此種分析方式的主要原因有二：第一，本研究中每位受試者所回憶的事件並非由實驗所操弄的共同事件，因此缺乏直接相互比較的基準；第二，研究者所關注的是個體對同一件事件中的不同訊息是否會出現注意力分配不均的現象，亦即個體是否注意自身相關訊息多過於注意外界環境訊息，因而造成對自身相關訊息的記憶清晰度會高於外界環境訊息，因此主要的焦點在於個體對自身相關訊息的記憶清晰度是否會相對地高於其它外界環境訊息，所以應該以每位受試者本身對事件中外界環境訊息的記憶清晰度為基準，來反映出相對於外界環境訊息之下，自身相關訊息的記憶清晰度是高於或低於外界環境訊息，故採用自身相關訊息之記憶清晰度對外界環境訊息之記憶清晰度的比值當作研究中的主要依變項之一。

研究架構

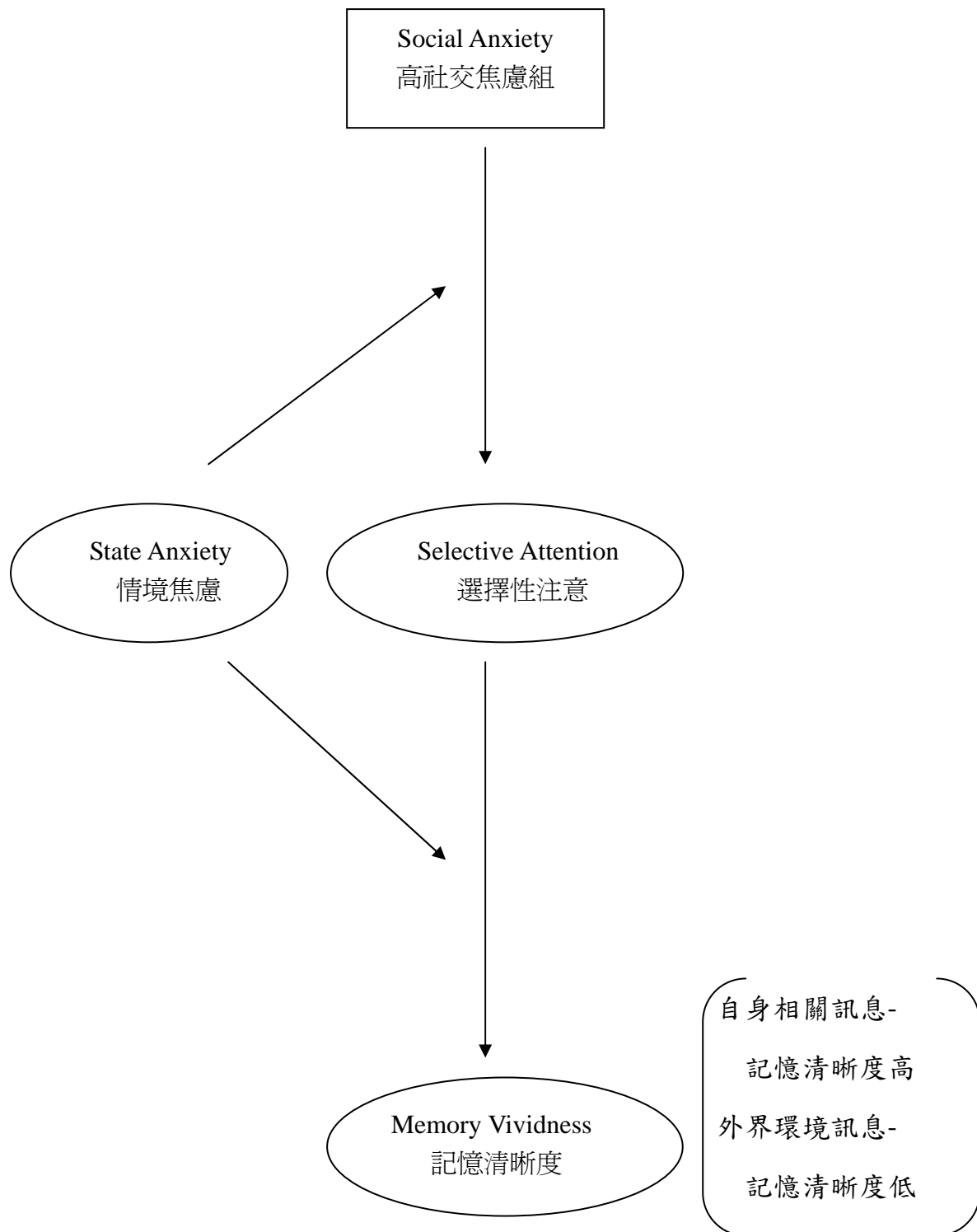


圖 2-1 研究架構圖

二、研究假設

根據上述之研究目的及架構，歸納本研究之主要研究假設如下：

1. 根據 Clark 和 Wells (1995) 的模型預測--

假設 1-1 在社交焦慮事件的回憶中，高社交焦慮組會比低社交焦慮組的受試者回憶出更高比例的「自我相關訊息」，且此差異在高情境焦慮的狀況下會比在低情境焦慮的狀況下更明顯；在中性事件的回憶中，兩組則沒有差異。

假設 1-2 在社交焦慮事件的回憶中，高社交焦慮組的受試者比低社交焦慮組有更高的記憶清晰度比值，亦即高社交焦慮組的受試者比低社交焦慮組的受試者更傾向於評估「自我相關訊息」的記憶清晰度高於「外界環境訊息」的記憶清晰度，且此差異在高情境焦慮的狀況下會比在低情境焦慮的狀況下更明顯；在中性事件的回憶中兩組則沒有差異。

2. 根據 Repee 和 Heimberg (1997) 的模型預測--

假設 2-1 在社交焦慮事件的回憶中，高社交焦慮組會比低社交焦慮組的受試者回憶出更高比例的「負向自我評價訊息」，且此差異在高情境焦慮的狀況下會比在低情境焦慮的狀況下更明顯；在中性事件的回憶中，兩組則沒有差異。

假設 2-2 高社交焦慮組與低社交焦慮組在兩類事件上的記憶清晰度比值均沒有差異。