

## 第五章 綜合討論

### 第一節 高社交焦慮者的自傳式記憶特性

#### 一、記憶偏誤--訊息量的探討

根據認知理論，高社交焦慮者會將注意力集中在社交威脅訊息上造成注意力偏誤的現象，而回歸到認知理論主張高焦慮者的認知偏誤會貫穿整個認知處理歷程的假設，可預測高社交焦慮者的此種注意力偏誤連帶地也將造成高社交焦慮者對社交焦慮事件的記憶偏誤現象，而本研究的主要目的即在驗證此記憶偏誤的存在。

本研究試圖銜接過去有關記憶偏誤的研究著重記憶之「量」的計算，像是計算回憶率、反應時間等這一類對記憶表現（performance）的測量，到自傳式記憶研究領域中所擴展的對記憶之「質」的評估，像是記憶清晰度、記憶觀點、主觀時間感等對記憶特性（characteristics）的評估，從這兩個角度分別切入來重新定義本研究中所指稱的記憶偏誤，因此本研究採用了兩項主要的依變項，即從受試者的回憶內容中所計算出來的訊息量以及由受試者主觀評估的對自身相關訊息以及外界環境訊息的記憶清晰度。

本研究乃根據 Clark 和 Wells（1995）的模型以及 Repee 和 Heimberg（1997）的模型，分別預測高社交焦慮者在社交焦慮事件中會將注意力焦點集中在自己身上因而回憶出較高比例的自身相關訊息，或者高社交焦慮者會將注意力放在來自內在及外界的負向自我評價訊息，因而回憶出較高比例的負向自我評價訊息。

本研究結果發現高社交焦慮組與低社交焦慮組無論在中性事件或社交焦慮事件中的總訊息量均無明顯差異，但高社交焦慮組的受試者相較於低社交焦慮組的受試者在回憶社交焦慮事件時會回憶出較高比例的自我相關訊息，在中性事件中則無任何差異，至於負向自我評價訊息的比例則未發現有任何差異；這樣的結果說明了若從整體事件的記憶好壞程度來看，高社交焦慮組與低社交焦慮組兩組人無論是在社交焦慮事件或中性事件的回憶其實都是不相上下的，但是當我們將訊息分為自身相關訊息與外界環境訊息兩類的時候，兩組人所表現出來的記憶特性卻是有所不同的，我們發現高社交焦慮組比低社交焦慮組對社交焦慮事件的回憶更傾向強調自我相關訊息的部分，而對外界環境訊息的部分則相對來說較少提及；而若是將訊息分為與負向自我評價有關的訊息以及其他訊息兩類的時候，則兩組之間就沒有任何差異。

此結果較接近 Clark 和 Wells (1995) 的模型預測，也就是說高社交焦慮者比起低社交焦慮者會記得較多與自身相關的訊息，然而，是否意味著 Repee 和 Heimberg (1997) 所強調的負向自我評價就不重要，研究者認為 Repee 和 Heimberg 強調高社交焦慮者會因為注意到較多負向自我評價訊息而據此推斷自己會獲得負向評價，但推論與判斷的歷程可能與高社交焦慮者錯誤的解釋歷程有關，而未必與受試者所記得的訊息內容有關，因此，研究者認為 Repee 和 Heimberg 主張負向的自我評價在社交焦慮病理上的重要性並沒有被否定，只是未必是透過記憶較多與負向自我評價有關的訊息而影響到對自我表現的推論與判斷，而是與個體事後對訊息的解釋有關。

同時從本研究的結果中也可看出若只就整體事件來看，兩組受試者對社交焦慮事件或對中性事件的記憶並無差異，但若將不同訊息分類之後再

進行比較則可看出兩組間在回憶社交焦慮事件時的差異，此結果與本研究主張區分不同訊息類型的目的吻合。

## 二、記憶偏誤--記憶清晰度的探討

在本研究中研究者認為記憶偏誤並非以社交焦慮事件的回憶是否比中性事件較佳來界定，而是決定於受試者是否對同一事件中的社交威脅訊息與非社交威脅訊息存有記憶特性上的差異，而本研究中同時採用了訊息量與記憶清晰度兩種依變項，其中訊息量的部分正如本節前段內容中所述，並非直接比較兩組受試者在自身相關訊息與負向自我評價訊息的數量差異，而是以自身相關訊息比例以及負向自我評價訊息比例作為記憶偏誤的指標，採用此種分析方式的邏輯如下：在過去採用回憶作業檢驗記憶偏誤的研究中，所有受試者記憶的素材內容是相同的，因此可以相互比較，但在自傳式記憶作業中，首先，每一位受試者所回憶的事件皆不相同，難以相互比較；其次，即使經歷相同事件，亦無法掌握每一位受試者在事件中所擷取的訊息，因為每位受試者在登錄時選擇的訊息可能都不相同、總訊息量亦不相同，若直接進行受試者間的相互比較似乎缺乏合理的基礎。且由於我們所關心的主題其實是兩種訊息間的差異，換言之，這種存在於不同類型訊息間的記憶特性差異(如在訊息量上的不同或者在記憶清晰度上的不同)即是我們所定義的記憶偏誤，而我們想要了解的是高焦慮組的受試者是不是比低焦慮組的受試者更容易出現這種記憶偏誤的現象，因此應該是比较兩組受試者在這種「記憶特性差異」上的差異，所以無論是自身相關訊息比例或者負向自我評價訊息比例，所代表的其實都是存在於社交威脅訊息與非社交威脅訊息間的差異程度，然後再針對這種差異程度進行兩組間的比較。

而依循著相同的邏輯，在記憶清晰度的部分，研究者遂將自身相關訊息的記憶清晰度與外界環境的記憶清晰度合成為一個記憶偏誤的指標，即自身相關訊息的記憶清晰度與外界環境訊息的記憶清晰度之比值，記憶清晰度比值越大，代表自身相關訊息比外界環境訊息清楚的傾向越高，然後再比較兩組受試者在這種傾向的高低程度上的差異。

本研究同樣根據 Clark 和 Wells(1995)的模型以及 Repee 和 Heimberg (1997)的模型，分別預測高社交焦慮組在社交焦慮事件上比低社交焦慮組有更高的記憶清晰度比值，或者兩組之間沒有任何差異，而研究結果顯示在社交焦慮事件的回憶中，高社交焦慮組比低社交焦慮組有較高的記憶清晰度比值，較高的記憶清晰度比值表示高社交焦慮者相對於低社交焦慮者，更傾向對自我相關訊息擁有比外界環境訊息更高的記憶清晰度，此結果亦較接近 Clark 和 Wells 的模型描述，也呼應了我們在訊息量上的發現。

### 三、回憶順序的影響

回憶順序在本研究中並非主要關心的自變項，而是作為一控制變項，亦缺乏文獻指出回憶順序的不同對記憶清晰度可能造成的影響，而研究結果中亦發現回憶順序並未對總訊息量、自身相關訊息比例、負向自我評價訊息比例或者記憶清晰度比值造成影響。儘管如此，但由於記憶清晰度的測量本身是一種主觀的評估，其中涉及比較與判斷的歷程，因此對後回憶事件的評估很可能受到對先回憶事件的評估結果影響，除了在實驗設計上以隨機分派的方式平衡不同回憶順序所可能造成的次序效應外，設法提升受試者對評估方式的熟稔程度亦可降低次序效應的影響。

### 四、情境焦慮的影響

本研究所關心的另一主要自變項「情境焦慮」並未如假設所預期對認知偏誤產生促發或增強的效果，研究結果顯示情境焦慮的高低對於存在於兩組受試者間在自身相關訊息比例及記憶清晰度比值上的差異效果均沒有任何影響，而焦慮引發程序的檢驗卻又顯示在不同情境焦慮下的受試者在焦慮狀態上的是有明顯差異的，此與過去有關注意力偏誤研究中發現情境焦慮在認知偏誤的誘發或增強上扮演著重要地位的結果不符（Egloff & Hock, 2001），但我們仍無法排除情境焦慮的影響，理由如下，由於情境焦慮是一種狀態性的焦慮，此狀態性焦慮雖然可以藉由我們的實驗操弄所改變，但同樣的也非常容易再次受到外界環境刺激的影響而改變，或者被升高的焦慮也可能隨著時間逐漸降低，而本實驗僅在焦慮引發程序結束後測量情境焦慮程度，卻未在實驗結束時再次測量情境焦慮程度，因此無法確認焦慮程序所引發的情境焦慮是否持續整個實驗過程，或者可能隨時間而逐漸恢復，故導致情境焦慮的效果在實驗過程中因自然消退而無法達到預期的結果。

其次，情境焦慮的影響或許應該分為兩個部分探討，即登錄階段（encoding）與回憶階段（recall），過去研究記憶偏誤的實驗大多可以同時包含登錄與回憶兩個階段，但由於本研究所使用的研究取向基本上屬於回溯性（retrospective）的研究取向，係在事件已發生之後才請受試者進行回憶，因此所操弄的焦慮情境亦僅限於回憶階段的情境焦慮，倘若情境焦慮的影響主要發生在訊息的登錄階段，亦即在事件發生當時的情境焦慮才會增強回憶時的記憶偏誤現象，則在本研究中便無法觀察到情境焦慮的效果。

## 五、小結

總結來說，高社交焦慮者在有關社交焦慮事件的自傳式記憶回憶上會表現出比低社交焦慮者更關注在自身相關訊息的提取，若表現在本研究所採用的兩項記憶偏誤指標上，第一，高社交焦慮組回憶出比低社交焦慮組更高的自身相關訊息比例，第二，在評估清晰度時比低社交焦慮組更傾向評估自身相關訊息的記憶清晰度高於外界環境訊息，且此兩個現象只在社交焦慮事件中發生，中性事件中則無此差異，此結果說明了高社交焦慮者在社交焦慮事件的回憶中比低焦慮組更容易去強調自身相關的訊息，且對於事件中的自身相關訊息也記得比外界環境訊息更清楚，這種記憶偏誤的現象呼應了 Clark 和 Wells (1995) 的模型中所描述的有關社交焦慮者進入社交情境下其自我關注傾向會升高，而這種在事件發生當下的選擇性注意狀態可能決定了個體當下對自身相關訊息會投以比外界環境訊息更多的認知資源處理(選擇性處理)，而連帶地影響了回憶歷程所提取的訊息，說明了注意力偏誤與記憶偏誤間密不可分的關聯。

## 第二節 訊息量、記憶清晰度與情緒間的關聯

根據 Rubin (1999) 對自傳式記憶的定義，Rubin 明白指出與事件相關的情緒經驗是自傳式記憶的主要構成要素之一，因此情緒性 (emotionality) 不僅是自傳式記憶測量中的重要變項，特別是回憶的情緒強度 (intensity) 比其它像是情緒量值或回憶的新舊程度等變項更能穩定地預測其它自傳式記憶的特性 (Talarico et al., 2004)。

而從本研究的結果來看，各情緒變項與記憶清晰度比值的關聯性都發生在社交焦慮事件中，包括感受相同情緒、感受相同情緒強度、回憶的情緒強度與生理症狀都與記憶清晰度比值有顯著正相關，顯示受試者越能感受到與事發時相同的情緒、越能感受到相同的情緒強度、回憶的情緒強度越強或出現越多生理症狀，則自身相關訊息與外界環境訊息間在記憶清晰度上的差異越大，而情緒量值與記憶清晰度比值間的相關雖不達顯著，但兩者間仍呈現低度負相關 ( $p = .066$ )；但各情緒變項與中性事件中的記憶清晰度比值則皆無顯著關聯性。

然而大部分的情緒變項與總訊息量、自身相關訊息比例以及負向自我評價訊息比例間大多無顯著關聯，其中在社交焦慮事件上僅有情緒強度與總訊息量呈現顯著正相關，其它均無顯著關聯，有可能僅是隨機誤差造成，無法確切論述。在中性事件中，僅有情緒量值與總訊息量間呈現顯著正相關，卻與自身相關訊息比例以及負向自我評價訊息間呈現顯著負相關，表示受試者對越正向的事件會回憶出越多的訊息量，而受試者雖然對越負向的事件所回憶的總訊息量較少，但卻會回憶出較高比例的自身相關訊息與負向自我評價訊息；而情緒強度則是與負向自我評價訊息呈現正相

關，但何以似乎情緒量值比情緒強度更能影響記憶特性，且只在中性事件中發生，Talarico 等人（2004）認為情緒變項中主要影響自傳式記憶特性的是情緒強度而不是情緒量值，但是否人們在回憶社交焦慮事件與中性事件時本來就會有不同的型態，因而導致不同情緒變項與不同類型事件的回憶特性具有不同的關聯性，但此一問題無法在本研究中得到較清楚的答案，還有待後續研究進一步釐清。

整體而言，本研究中得到各項情緒變項與記憶特性間的關係如下：有關社交焦慮事件的回憶，越能感受到與事發時相同的情緒、越能感受到相同的情緒強度、回憶的情緒強度越強或出現越多生理症狀，則自身相關訊息與外界環境訊息間在記憶清晰度上的差異越大；在中性事件中則僅有少數情緒變項與部分記憶特性間有關，包括情緒量值與總訊息量、自身相關訊息及負向自我評價訊息比例有相關，情緒強度則是與負向自我評價間呈現正相關，但其關聯仍需進一步釐清。

綜合來說，情緒變項與其它自傳式記憶特性間應該存在顯著關聯的假設似乎在社交焦慮事件中較能被突顯出來，可能暗示了情緒變項特別會在情緒性較高的事件中突顯出它與其它自傳式記憶特性間的關係，在情緒性較低的中性事件中則較無法看出其關聯性，且在本研究中情緒變項主要與記憶清晰度比值有關，與自身相關訊息比例則無關，而記憶清晰度比值所代表的是自身相關訊息與外界環境訊息間在記憶清晰度上的差異，有可能情緒性（包括各項情緒變項）主要與記憶心像的清晰度評估有關，但與回憶訊息量這種語文（verbal）的記憶較無關，雖然本研究並無法回答不同情緒變項對記憶清晰度的影響為何，但建議未來研究仍應將情緒變項納入自傳式記憶測量的重要部份，更進一步探究它與其它記憶特性間的關係。



### 第三節 總結

針對本文的研究目的與以上的研究結果，研究者提出以下結論

#### 一、 有關高社交焦慮者的自傳式記憶偏誤；

本研究採用兩項記憶偏誤指標得出高社交焦慮者在回憶社交焦慮事件時具有以下兩項特性，第一，高社交焦慮組回憶出比低社交焦慮組更高的自身相關訊息比例，第二，在評估清晰度時比低社交焦慮組更傾向評估自身相關訊息的記憶清晰度高於外界環境訊息。

#### 二、 有關區分不同訊息類型取代整體事件的記憶清晰度；

本研究無論在訊息量與記憶清晰度的測量上都試圖將訊息加以分類，以觀察不同類型的訊息在記憶特性上的差異，雖然在記憶清晰度的部份未測量整體的記憶清晰度，因此缺乏可對照的證據，但在訊息量的分析上卻可發現就整體事件的總訊息量而言兩組受試者並無差異，但一旦將兩類訊息進行分類之後，即可突顯兩組受試者在記憶特性上的差異，因此採取將不同訊息分類取代整體事件的評估方式在未來研究中或許是可思索的方向。

## 第四節 研究限制

### 一、有關記憶清晰度的測量

本研究試圖探索個體能否將事件中的自身相關訊息與外界環境訊息區隔並分別評估其記憶清晰度，雖然本研究在實驗程序中嘗試盡可能詳細說明兩類訊息的區分，並確認受試者對作答說明的瞭解與否，但仍無法完全排除受試者可能因為無法清楚區辨兩類訊息而影響其評估的結果，故未來研究仍須思考更完善的說明方式。

其次，兩類訊息分開評估的用意在於比較受試者在主觀上對兩類訊息之記憶清晰度的評估有無差異，因此基本上需要受試者在相互比對兩類訊息之後作出判斷再分別給予兩類訊息的評分，但本研究在測量上採取一前一後呈現題目、分別獨立評分的方式要求受試者評估兩類訊息的記憶清晰度，很可能造成受試者缺乏耐性相互比較就作出判斷，因而造成趨中效應或受試者傾向給予相同的評分，研究者從實驗過程的觀察中亦可發現部分作答較迅速的受試者多傾向給予兩類訊息相同的記憶清晰度，而從實驗數據來看，雖然兩組受試者（高社交焦慮組/低社交焦慮組）在記憶清晰度比值上的差異達顯著，但從數值上來看，兩類事件的記憶清晰度比值的眾數均為 1，社交焦慮事件的全距是 1.11（最小值=.65，最大值=1.76），中性事件的全距是 1.09（最小值=.31，最大值=1.40），顯示大部分受試者傾向給予兩類訊息相同的記憶清晰度評分，為避免此作答傾向對實驗效果可能造成的干擾，未來研究或許可以改採使兩類訊息的記憶清晰度互為消長的測量方式，例如令總分為十分，要求受試者對兩類訊息的記憶清晰度進行比例的分配，如此可以強迫受試者必須對兩類訊息進行比較後才作出評估。

最後，不同回憶順序所導致的次序效果在本研究中雖未對幾項記憶偏誤指標造成顯著影響，但因考量記憶清晰度評估作業本身即為一種比較判斷的歷程，而不同的回憶順序其實就涉及了不同事件在比較判斷基準上的不同，對後回憶事件的判斷往往是以對先回憶事件的判斷為定錨（anchor）來調整，因此回憶順序的次序效果仍是未來研究應關心的議題，未來的實驗程序可考慮延長兩類回憶事件中間休息的間隔時間，或者加入可轉移其注意力焦點的作業，以降低先回憶事件對後回憶事件的可能影響，此外，應增加讓受試者熟悉此記憶清晰度評估作業的練習次數，以降低受試者因為對該評估作業的不熟悉所造成的影響。

## 二、有關情境焦慮的操弄

雖然本研究所採用的操弄在有關研究中被認為可有效提升焦慮程度，在本研究也發現分派到不同情境焦慮操弄的受試者在焦慮狀態上確實有明顯不同，然而本研究在情境焦慮操弄的程序上主要有兩大問題，首先是未測量受試者在進入焦慮引發程序前的焦慮狀態，僅測量焦慮引發程序結束後的焦慮狀態，因此儘管分派到不同操弄情境下的受試者雖在焦慮狀態上有顯著差異，但卻難以宣稱其為焦慮引發程序的效果所致，其次，在實驗完成後亦未再次測量受試者的焦慮狀態，故無法確認該焦慮效果的持續性，換言之，被提升的焦慮狀態有可能隨著時間而消退，而在其它有關社交焦慮的研究中部分研究者以「預期（anticipation）」將進入社交情境加上攝影機拍攝作為操弄社交威脅的方法（Mansell & Clark, 1999），或者以真實的社交互動情境演練加上攝影機拍攝的方式（劉瑞楨，民 87），這些方法或許可以達到使受試者的焦慮狀態得以延續直到實驗過程結束的效果，因此未來研究可以思考是否合併採用攝影機拍

攝加上對社交互動情境的預期或演練，像是給予受試者將要即席演說的暗示或者讓受試者經歷與陌生人互動的社交情境等，而在確認操弄效果的測量上至少應分為三次測量點，即實驗開始前的焦慮狀態、操弄程序出現後的焦慮狀態以及實驗結束前的焦慮狀態，以確認操弄程序是否能有效提升受試者的情境焦慮並且該效果可否延續整個實驗過程。

### 三、自傳式記憶作業的限制

本研究所採取的自傳式記憶作業，係令受試者依循實驗者所給予的指示從個人過去的經驗中提取相關記憶，其最大的限制在於每位受試者所回憶的事件都不相同，因此在情緒性、事件內容以及相關情境等各方面均無法控制，這些回憶事件本身的變異性可能導致對實驗效果的混淆，同時使得不同組別的受試者之間缺乏相互比較的基礎，因此，在本研究中無法直接比較不同組別在兩類訊息的記憶清晰度上的差異，因而限制了本研究的推論。本研究的結果可以說明高社交焦慮組比低社交焦慮組在社交焦慮事件中會有較高的自我關注傾向，在回憶社交焦慮事件時會回憶出較多的自我相關訊息，且他們較容易傾向評估自身相關訊息的記憶清晰度高於外界環境訊息，然而本研究卻無法直接比較兩組受試者在兩類訊息的記憶清晰度上是否有差異，換言之，本研究可以推論高社交焦慮者比低社交焦慮者更傾向評估社交焦慮事件中的自身相關訊息比外界環境訊息有較高的記憶清晰度，但面對相似的社交焦慮事件，高社交焦慮組是否對自身相關訊息記得比低社交焦慮組更清楚，而對外界環境訊息則記得比低社交焦慮組模糊或者沒有差異，本研究結果則無法推論。

未來研究可以思考以兩階段的方式進行實驗，第一階段先以角色扮

演 (role-play) 的方式製造類似的社交焦慮情境 (Coles et al.,2002) 或者用實驗室情境操弄的方式讓受試者在不知情的狀況下經歷相同的社交焦慮事件，第二階段可在數日後再測量有關該事件的自傳式記憶之相關特性，惟所有程序應盡可能達到標準化，避免實驗者效應的干擾，以達到在客觀上控制事件的情緒性、新舊程度以及發生情境等條件的目的，可解決在本研究中不同實驗組別受試者間無法直接比較其記憶清晰度的困境。

但誠如本章第二節中所述，即使在經歷同樣事件的情形下，是否可以直接進行兩組受試者在記憶清晰度上的比較，亦或者應該著重在受試者對於回憶兩類訊息時的差異性，並比較不同組別在這種差異性上的程度高低，可能是未來研究應該進一步釐清的問題。

## 第五節 未來研究方向

未來研究方向可進一步檢測自我關注特性對記憶清晰度的影響，例如操弄社交焦慮情境中的自我關注特性對記憶清晰度評估的影響，甚至可探討過去社交焦慮事件的記憶清晰度對高社交焦慮個體再次進入社交焦慮情境時的主觀焦慮程度、自我關注程度以及社交表現的影響。