

第三章 研究方法

第一節 研究對象

本研究之研究對象以非臨床樣本的高社交焦慮者為主，採實驗法進行，而基於受試者募集便利性的考量，本研究的受試者來源以政治大學的大學部學生為主要對象，篩選受試者的程序如下：

首先透過心理系大一、大二及大三必修課程、選修課程以及全校整合課程授課教師的幫忙，在課堂上對有意願參與本研究之大學生（以下簡稱志願者）予以團體施測情境特質焦慮量表、社交互動焦慮量表以及社交恐懼量表兩種量表（詳見研究工具）以評估所有志願者之一般焦慮特質及社交焦慮傾向，共施測五個班級合計 230 人，其中有效問卷共計 227 份，研究者的主要目的是篩選出社交焦慮傾向較高及較低的受試者，分別作為實驗組及對照組，因此根據所有志願者在兩種社交焦慮量表上的得分篩選出兩組受試者，受試者的篩選條件分別為：

高社交焦慮組，須符合社交互動焦慮量表及社交恐懼量表得分皆在所有志願者的前百分之三十。

低社交焦慮組，須符合社交互動焦慮量表及社交恐懼得分皆在所有志願者的後百分之三十。

在所有志願者中，符合高社交焦慮組受試者條件的共有 46 位，其中表示願意參加實驗的志願者有 37 名，但有 4 名志願者臨時有事失約，另外一名志願者實驗當天因私人因素無法順利配合完成整個實驗過程；而符合低社交焦慮組受試者條件的則有 45 名，其中表示願意參加實驗的志願

者有 37 名，有 5 名同學臨時有事失約，因此最後完成實驗的受試者共有 64 名，高社交焦慮組有 32 名，低社交焦慮組亦有 32 名。

第二節 實驗作業與測量

一、 實驗程序

本實驗的主要變項除了「組別」，可分為高社交焦慮組與低社交焦慮組，還操弄了「情境焦慮」，兩組的受試者中各有一半的受試者被分派到高焦慮情境中，另一半的受試者則分派到低焦慮情境中，因此共可分為，(一)高社交焦慮/高情境焦慮、(二)高社交焦慮/低情境焦慮、(三)低社交焦慮/高情境焦慮、(四)低社交焦慮/低情境焦慮。而在實驗中每位受試者均須完成一件社交焦慮事件及一件中性事件的回憶作業，為了平衡因為兩種事件在回憶時先後順序不同所造成的順序效果，因此上述每一種實驗情境中有一半的受試者先回憶社交焦慮事件，另一半的受試者則先回憶中性事件。所有隨機分派的方式都是以受試者到達實驗的順序依序分派，分派的規則是以每一組（例如高社交焦慮組）的第一位受試者分派到高情境焦慮、先回憶社交焦慮事件，第二位為低情境焦慮、先回憶社交焦慮事件，第三位為高情境焦慮、先回憶中性事件，第四位則為低情境焦慮、先回憶中性事件，接下來的受試者則以此順序類推，詳細的實驗設計與受試者分派說明請參考表 3-1 之說明。

表 3-1 實驗設計與受試者分派說明

			D1	D2	D2	D1
A1	B1	C1	S1.....S8	S1.....S8		
		C2			S9.....S16	S9.....S16
	B2	C1	S17.....S24	S17.....S24		
		C2			S25.....S32	S25.....S32
A2	B1	C1	S33.....S40	S33.....S40		
		C2			S41.....S48	S41.....S48
	B2	C1	S49.....S56	S49.....S56		
		C2			S57.....S64	S57.....S64

A 變項為組別，A1 代表高社交焦慮組，A2 代表低社交焦慮組

B 變項為情境焦慮，B1 代表高情境焦慮，B2 代表低情境焦慮

C 變項為回憶順序，C1 代表先回憶社交焦慮事件，C2 代表先回憶中性事件

D 變項為事件類型，D1 代表社交焦慮事件，D2 代表中性事件

每個小細格中有 8 筆資料

每位受試者皆須分別回憶一件社交焦慮事件及一件中性事件，受試者必須先在腦海中形成對該事件的心像，之後再寫下有關該事件的詳細描述，並且須完成有關回憶事件之記憶清晰度與情緒性的評估，因此實驗中共包含三個受試者間變項，分別為組別、情境焦慮與回憶順序，一個受試者內變項，即事件類型，主要依變項可分為有關記憶特性的變項以及情緒變項；記憶特性的變項主要包含兩部分，一部分是從受試者對事件的描述中計算出總訊息量以及自身相關訊息量佔總訊息量的比例，另外則是記憶清晰度的部分，包括在社交焦慮事件中與中性事件中的「自身相關訊息之記憶清晰度」與「外界環境訊息之記憶清晰度」共四個記憶清晰度的測量值；情緒變項則包含「感受到與事發時相同的情緒」、「感受到與事發時相同的情緒強度」、「情緒量值」、「回憶時的情緒強度」以及「內在的生理反應 (visceral response)」五項。

有關訊息量的分析是以質化與量化方式同時進行，首先由評分者個別對受試者所描述的內容進行訊息的分類，評分者將計算出總訊息量，再將所有的訊息依據自身相關訊息/外界環境訊息、與負向自我評價有關/與負向自我評價無關兩種分類架構加以分類，然後再計算自身相關訊息量比例以及負向自我評價訊息比例，最後則是檢驗兩種訊息比例在不同組別、情境焦慮、回憶順序及事件類型之下的差異狀況，有關訊息分類的定義及方式在本章第四節資料處理中將詳細說明。

有關記憶清晰度的分析，則是以兩類訊息記憶清晰度的比值作為另一項依變項，分析兩種事件中的記憶清晰度比值在不同組別、情境焦慮、回憶順序及事件類型之下的差異狀況，比值分數可以用來代表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，數值越大，表示兩者相差的程度越大，則對自身相關訊息記得比外界環境訊息清楚的傾向就越高，換言之，若高社交焦慮組的記憶清晰度比值大於低社交焦慮組，則表示高社交焦慮組比低社交焦慮組更傾向於對自身相關訊息記得比外界環境訊息清楚，有關記憶清晰度比值的意義以及採用記憶清晰度比值作為記憶偏誤指標的原因在本文第二章第五節中已詳細說明，故在此不再贅述。

二、 焦慮引發程序

本實驗中以焦慮引發程序的有無來達到操弄情境焦慮高低的目的，而焦慮引發程序的實施方式如下：受試者被要求在攝影機前面進行一項倒數作業，受試者必須在攝影機前面大聲地從 1000 開始往下減 3 倒數 (1000、997、994...)，時限為兩分鐘，受試者必須盡可能正確而快速地倒數直到時間結束，受試者被告知這是一項與個人智力有關的測驗，受試者的表現

包括速度與正確性都會以攝影機記錄下來，並且將與其他受試者的表現結果進行比較分析，此項焦慮引發程序在一些有關焦慮病理的研究中被使用來引發個體的情境焦慮，以探討情境焦慮與特質焦慮對焦慮特質者在認知作業表現上的交互作用影響，此程序被驗證可成功引發個體感到被評價（evaluation）的焦慮以及表現（performance）焦慮，進而提升個體的情境焦慮（Koegh & French,1997；Koegh & French,1999）。

三、 自傳式記憶作業

在本文第二章的內容中曾提及所謂的自傳式記憶作業是指讓受試者針對特定的線索詞彙從個人過去的生活經驗中提取相關的回憶，而在本實驗的自傳式記憶作業中所有受試者必須完成兩項事件的回憶，一件是與自身威脅相關的社交焦慮事件，另一件則是不會引發焦慮感受的日常生活事件，在進入回憶作業之前，實驗者首先會給予受試者一段有關自傳式記憶的定義與特性的敘述，內容如下：

“所謂的自傳式記憶是指那些在你個人過去的生活經驗中曾經發生的事件，它必須是你真實經歷過的，不可以是虛構的或聽來的，也不可以是關於未來的，它通常會是一件特定的事件，也就是說你應該可以想起它所發生的時間，它通常會包含一些情節、場景以及人物。”

而在每一次的回憶作業中，所有受試者都會得到一段敘述明確的指導語指示他們所須回憶的事件，在本研究中，所有受試者都需完成社交焦慮事件與中性事件的回憶作業，『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。

受試者被要求先用兩分鐘的時間在紙上寫下一段關於該事件的簡短描述，目的在確認受試者已確實回憶出特定事件，接著實驗者會給予受試者三十秒的時間在腦海中回憶該事件，受試者被要求閉上雙眼，並且盡可能在腦海中形成對該事件的心像，接下來受試者被要求再用五分鐘的時間寫下自己在事件中所能記起的所有細節。

四、 自傳式記憶特性的測量

本實驗中所測量的自傳式記憶特性主要包含有記憶清晰度及情緒變項，量表的題目選取自自傳式記憶量表（AMQ）中的題目（Talarico, Labar, & Rubin, 2004），所有題目皆為七點量表。

（一）.記憶清晰度的測量

在記憶清晰度的部分，共包含以下五個題項：

- 1、當我回想此事件中『與我自身相關的訊息』（或『外界環境訊息』）時，我感覺自己好像又再次身歷其境
- 2、當我回想此事件中『與我自身相關的訊息』（或『外界環境訊息』）時，我感覺自己好像又回到事件發生當時
- 3、當我回想此事件『與我自身相關的訊息』或（『外界環境訊息』）時，我彷彿可以在腦海中看見它
- 4、當我回想此事件中『與我自身相關的訊息』（或『外界環境訊息』）時，我彷彿可以在腦海中聽見它
- 5、當我回想此事件中『與我自身相關的訊息』（或『外界環境訊息』）時，我能夠清楚知道每一個細節（在自身相關訊息中指各種內在反應與外在特徵） /（在外在環境訊息中指空間佈置及擺設或關於其它人的外表或行為

舉止)

其中題項 1 與題項 2 合併起來測量回憶感 (sense of recollection) 的向度，以兩者的平均數值為得分，題項 3 到題項 5 則合併起來測量心像 (imagery)，同樣以三個題項的平均數值為得分，如同本文第二章中所論述，本研究將以回憶感與心像兩個向度合併測量記憶清晰度，故以兩個向度的平均數代表記憶清晰度的指標，從 1 到 7，數值越大，表示記憶清晰程度越高。

在記憶清晰度的測量上，本研究企圖令受試者分別評估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，因此每位受試者將會得到一分作答說明，說明有關自身訊息與外界環境訊息的界定，並且分別針對兩類訊息完成上述五項有關記憶清晰度的題項，兩類訊息的定義如下：

- 一. 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。
- 二. 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。

因此每位受試者都需完成兩種事件中兩類訊息的記憶清晰度評估，共可得到四個有關記憶清晰度的測量值，即社交焦慮事件中的自身相關訊息與外界環境訊息以及中性事件中的自身相關訊息與外界環境訊息。

(二).情緒變項的測量

在情緒變項的部分共測量五個情緒變項，包含以下八個題項：

- 1.當我回想這件事時，我感受到與事件發生當時相同的情緒
- 2.回想這件事時，我感受到的情緒與事件發生當時一樣強烈
- 3.當我回想這件事時，情緒是極為正向的
- 4.當我回想這件事時，情緒是極為負向的
- 5.我所感受到的那些情緒是極為強烈的
- 6.當我回想這件事時，我感覺我的心臟砰砰地跳的很急
- 7.當我回想這件事時，我感覺自己在冒汗
- 8.當我回想這件事時，我感覺全身緊張或痙攣，或者覺得想要嘔吐

第一及第二個變項為回憶過程中「感受到與事發時相同的情緒」以及「感受到與事發時相同的情緒強度」，由題項 1 與題項 2 分別測量，數值越大，表示回憶時所感受的情緒越接近事發當時；第三個變項為「情緒量值(正負向)」，由題項 3 與題項 4 合併測量，題項 3 評估正向感受的程度，題項 4 評估負向感受的程度，情緒量值由兩題的數值共同計算，公式為〔題項 3 + (8 - 題項 4)〕÷ 2；第四個變項為「回憶時的情緒強度」，由題項 5 測量，數值越大，情緒強度越大；第五個變項為「內在的生理反應」，由題項 6 到題項 8 合併測量，包含三個主要的生理症狀(心跳、冒汗、緊繃或嘔吐感)，計分方式同樣取三個題項的平均數為得分(Talarico, Labar, & Rubin, 2004)。

第三節 其它研究量表

(一). 情境特質焦慮量表 (STAI; State Trait Anxiety Inventory)

情境特質焦慮量表 (STAI) 是由 Spielberger 等人所共同發展 (Spielberger, Sydeman, Owen, & Marsh, 1999)，可作為研究者及臨床工作者用以評估個體之情境及特質焦慮的量表工具。該量表分為兩部分，各包含二十題，第一部分為情境焦慮量表 (STAI-S)，情境焦慮指稱的是一種暫時性的會隨時間不同而變化的情緒狀態，它包含個體主觀所知覺到的緊張、憂慮、焦急和擔心的感受，以及自主神經系統的喚起 (arousal) 等；第二部分則是特質焦慮量表 (STAI-T)，特質焦慮指稱的則是個體在知覺外界情境是否具有危險或威脅性時的行為傾向，即個體在一般情況下發生焦慮相關感受或症狀的頻率，因此特質焦慮相對於情境焦慮而言是一種較穩定的焦慮傾向，高特質焦慮的個體處在焦慮情境中比低特質焦慮者更容易知覺到威脅的存在且有較強烈的反應 (Spielberger et al, 1999)。

在有關信度的研究方面，情境焦慮量表與特質焦慮量表都具有良好的內部一致性 (Cronbach's $\alpha > .90$)；而有關效度研究的部分，特質焦慮量表與 Taylor (1953) 所發展的 MAS (Manifest Anxiety Scale) 以及 Cattell 和 Scheier (1963) 所發展的 ASQ (Anxiety Scale Questionnaire) 具有高相關 (.73~.85)，顯示特質焦慮量表具有良好的同時效度；其次，特質焦慮量表能成功區辨出精神官能症病人中以焦慮為主要症狀的組群，以及因為一般醫學狀況入院或術後病人中具有情緒困擾的組群，此發現可支持其區辨效度；而以情境焦慮量表對大學生施測，發現受測者在課堂考試中的分數顯著高於放鬆訓練後的分數，亦支持了情境焦慮量表具有適當的建構效度 (Spielberger et al, 1999)。

中文版的「情境特質焦慮量表」係由鍾思嘉於民國七十一年首先翻譯後加以修訂，而根據鍾思嘉和龍長風（民 73）針對修訂情境與特質焦慮量表所進行的研究中指出該中文量表亦具有良好的再測信度（情境焦慮量表為.737、特質焦慮量表為.755）與內部一致性（情境焦慮量表 Cronbach's α =.898、特質焦慮量表 Cronbach's α =.859）。本研究所使用的題目版本則引用自洪友雯（民 93）使用之中文版「情境特質焦慮量表」。

本研究以進行受試者篩選時所回收之 227 份有效量表進行特質焦慮量表部分的信度分析，得到的 Cronbach's α 為.804。

(二). 社交互動焦慮量表 (Social Interaction Anxiety Scale) 與社交恐懼量表 (Social Phobia Scale)

社交互動焦慮量表 (SIAS) 係由 Mattick 和 Clarke (1998) 所發展，Mattick 和 Clarke 主張該量表與社交恐懼量表 (SPS) 共同使用可用來區別不同的社交焦慮類型，社交互動焦慮量表主要用來測量個體在一般社交互動中會感到焦慮的程度 (社交互動焦慮)；而社交恐懼量表則主要用來測量個體處在一個可能被細察的情境中的焦慮程度 (表現焦慮) (楊靜芳, 民 92)。而依據 Safrer、Turk 和 Heimberg (1998) 對原量表的研究以及楊靜芳 (民 92) 對兩份中文版量表的研究中皆支持兩份量表實則應被視為一份，可用來測量「互動焦慮」與「表現焦慮」兩因素，本研究中同時採用中文版的社交互動焦慮量表與社交恐懼量表共同用以篩選高社交焦慮傾向的受試者。

有關原量表的信度研究方面，根據 Mattick 和 Clarke (1998) 的研究，社交互動焦慮量表與社交恐懼量表皆具有良好的再測信度 (兩週後的再測信度分別為 γ =.92; γ =.91) 及內部一致性 (Cronbach's α 均為.94)；效度方面，

社交互動焦慮量表和社交恐懼量表兩者與一些已發展的社交焦慮量表，如社交畏避與困擾量表（Social Avoidance and Distress Scale）或負向評價恐懼量表（Fear of Negative Evaluation Scale）具有高相關；且能成功區辨出社交恐懼者與正常樣本，具有適當的區辨效度。中文版的社交互動焦慮量表亦具有良好的內部一致性（Cronbach's $\alpha=.90$ ）與再測信度（ $\gamma=.86$ ）（楊靜芳,民 92）。該量表採 Likert 氏五點量表（0-4），量表總分越高，表示社交焦慮傾向越高。

本研究以進行受試者篩選時所回收之 227 份有效量表進行兩種量表的信度分析，得到社交焦慮量表的 Cronbach's α 為.885，社交恐懼量表的 Cronbach's α 為.881。

第四節 實驗步驟

實驗步驟如下：

步驟 1-請受試者簽署同意書；

步驟 2-焦慮引發程序，被分派到高焦慮情境的受試者在此階段必須先接受焦慮引發程序（anxiety induction）後才進入回憶作業階段，低焦慮情境的受試者則直接進入回憶作業階段，兩組受試者在進入回憶作業階段之前都須填寫情境焦慮量表，以評估其當下的焦慮狀態。

步驟 3-自傳式記憶作業，所有受試者在此階段中都將被要求進行兩件事件的自傳式記憶的回憶作業，一件是與自身威脅相關的社交焦慮事件，另一件則是不會引發焦慮感受的日常生活事件

步驟 4-記憶清晰度的測量，完成回憶作業之後，受試者將拿到一份作答說明與自傳式記憶量表（詳見第二節說明），由實驗者向受試者說明作答方式後請受試者完成記憶清晰度以及情緒性的評估。

各步驟指導語如下：

步驟1 指導語

「同學，您好，非常感謝您撥空來參與此項實驗，這是一個調查有關大學生焦慮經驗的研究，目的在了解目前大學生在日常生活中所可能面臨的焦慮事件，在實驗中我們將需要您提供有關您個人的焦慮經驗。現在您的手上有一份同意書，在您仔細閱讀之後，若您願意協助我們完成此項研究，請您在同意書上簽下您的大名。」

步驟2 指導語

（高情境焦慮）「在實驗的一開始，我們為了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...，在兩分鐘內你必須快速而正確地倒數，你進行這項作業的全部過程我們都會以攝影機拍攝下來並且記錄你的速度及正確性，以作為與其它受試者比較的依據，如果沒有問題，當我說開始的時候就請你開始倒數！」

步驟 3 指導語

【回憶與自身威脅有關的社交焦慮事件】

「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，而你感到非常緊張、焦慮、害怕或不安，當你想到的時候請你告訴我；

（當受試者想到了之後）好的，現在我要請你用兩分鐘的時間在紙上寫下一段關於這件事的簡短描述；

（當受試者寫完了之後）現在請你閉上你的眼睛，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！

（三十秒過去之後）好的，現在請你張開眼睛，接下來我要請你將在這個事件中你所能回想起來的所有細節都寫下來，我會給你五分鐘的時間，時間到的時候我會提醒你，如果沒有問題就可以開始！」

【回憶不會引發焦慮的日常生活事件】

「現在請你回想一件曾經發生在你日常生活中的真實事件，在事件中你可能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，在事件中你感覺自己很放鬆、舒適或者很平靜，當你想到的時候...

（以下的指導語內容與在自身威脅事件中相同，故在此省略）。」

步驟4 指導語

【自傳式記憶特性的測量】

『現在你的手上有一份量表及一份作答說明，我要請你根據你剛才所回憶的影像來回答這份量表（記憶清晰度量表），請你評估這份量表上的敘述句符合你的程度，從1到7，1代表完全不符合，7代表完全符合，在你進入作答之前，請你先仔細閱讀這份作答說明，在確定沒有疑問之後再開始作答。』

第五節 資料處理

(一) 受試者的基本資料描述

包含兩組受試者的性別、年齡、年級、學院的分佈情形，全部受試者在焦慮量表上的平均數、標準差與中位數，以及分組之後各實驗組別分別在特質焦慮量表、社交互動焦慮量表以及社交恐懼量表上的平均數與標準差。

(二) 焦慮引發程序的檢驗

以二因子變異數分析 2 (組別) × 2 (情境焦慮分派) 來檢驗接受焦慮引發程序與未接受焦慮引發程序的受試者在情境焦慮程度上的差異，以確認有達到操弄不同情境焦慮的目的。

(三) 訊息分類與訊息量的計算

根據受試者所回憶的內容計算出所包含的總訊息量，再將每一項訊息進行分類，然後計算出自身相關訊息量以及負向自我評價訊息量佔總訊息量的比例，分析的步驟如下：

1. 找出受試者描述事件中的所有訊息，計算出總訊息量。
2. 將所有訊息分類為自身相關訊息或者外界環境訊息兩類，並計算自身相關訊息所佔的比例。
3. 將所有訊息分類為負向自我評價訊息與非負向自我評價訊息，並計算負向自我評價所佔的比例。

資料的主要分析者為研究者本身，為避免分析者因主觀因素影響分析結果的可信度，本研究採用 Bernsten (2002) 的方法，由兩位分析者獨立

進行訊息量的計算及訊息的分類，再計算兩位評分者間的一致性，以分析結果一致的資料筆數佔所有資料筆數的比例作為一致性的指標，至於分析結果不一致的資料，則由兩位評分者經討論之後決議。

資料分析共分為兩個階段：第一階段先進行總訊息量的計算以及自身相關訊息與外界環境訊息的分類，資料的分析者除了研究者本身以外，還包括一位心理系的研究生，兩位評分者共經過兩次的討論，第一次討論中研究者先向該研究生說明兩類訊息的定義及分類的方式，並先對五筆資料進行分析討論，然後兩位評分者即各自對所有的資料進行訊息計算與分類的工作，但由於在分析過程中另一位評分者反應對分類定義上仍存有許多模糊不清楚之處，因此兩位評分者又進行了第二次討論，並隨機抽取二十筆資料進行分析討論，由兩位評分者各自提出在分類上所遇到的困難與不清楚之處，藉由相互的討論再次澄清在分類標準上的模糊，然後兩位評分者再各自獨立完成所有資料的分析，在所有的資料中（包含社交焦慮事件與中性事件共計有一百二十八筆資料），兩位評分者的分析結果一致性為71.88%，不一致的部份則由兩位評分者經討論後決定。另外，也檢驗了同一位分析者在兩個不同時間點所進行的分析間的相關，研究者在所有資料分析完成後兩週，由中性事件與社交焦慮事件中各抽取出十筆資料再次進行分析歸類，並計算兩次分析結果的相關，結果在總訊息量上的相關達.89，在自身相關訊息量上的相關則達.94，顯示相同分析者在不同時間點的評分標準無明顯變動。

第二階段的資料分析則是進行負向自我評價訊息與非負向自我評價訊息的分類，分析者同樣包含研究者本身與另一位心理系的研究生，分析者僅需針對第一階段資料分析中已擷取出的每一項訊息重新進行分類，而不需再一次計算總訊息量，兩位評分者在分類前先針對負向自我評價訊息

的定義進行討論，並先對五筆資料進行分析討論，然後兩位評分者即各自對所有的資料進行分類的工作，完成後同樣進行一致性的分析，得到兩者的一致性可達到 85.94%，同時研究者亦在所有資料分析完成後兩週，由中性事件與社交焦慮事件中各抽取出十筆資料再次進行分析歸類，結果兩次的分析結果相關可達.95，顯示不同時間點並不會影響同一評分者的的評分標準。

表 3-2 自身相關訊息與外界環境訊息的分類標準

訊息類型	定義	內容舉例	備註
自身相關訊息	想法	例如:不想讓別人發現我在緊張、覺得辛苦是沒有白費的	
	念頭	例如:怕一個閃失會造成大家的不信任、告訴自己一定要把台詞都背出來、很怕人家對我印象不好、我認為用我的說法會比較有趣	
	感覺、情緒	例如:鬆了一口氣、非常緊張、有一股成就感、心情變得比較放鬆	
	身體症狀	例如:冒冷汗、手也是冰冷的、聲音發抖	
	自己的表現或對自己的評價	例如:越說越快、忘詞、什麼都不記得、根本不知道在走什麼台步	
	自己的動作和言語	例如:我只好裝做很酷又冷靜的樣子、呆呆站著、放輕鬆走上台、試著跟台下的觀眾眼神接觸、走得很慢 例如:聲音發抖、音量很大	若根據受試者的描述所強調的是來自受試者本身的反應、表現則歸類為自身相關訊息;若所強調的是活動本身的特性,像是扮演的角色、從事的活動則應歸類為外界環境訊息(詳見外界環境訊息的說明)
	自己的外表穿著	例如:我穿著白色帽 T、戴藍色毛線帽	

表 3-2 (續) 自身相關訊息與外界環境訊息的分類標準

外界環境訊息	對特定時間或地點的描述	<p>例如:中秋節的晚上、下午、黃昏、清晨、學測前的兩個禮拜</p> <p>例如：在商學院大樓的國際會議廳、在傳院的劇場、在一個國小的教室中、在家裡、在我的房間</p>	
	對特定場合或活動的描述	<p>例如:班際英文演講比賽、班會報告、社團成果發表會、上台報告財報分析</p> <p>例如:我演的角色是一個智障的少女、報告的主題是恐懼症、在家看電視、邊聽音樂邊看小說</p>	雖然描述的是受試者所從事的活動特性或性質，但並非在描述受試者從事該活動的表現，因此被歸類為外界環境訊息
	物理環境的特性 (光線、氣味、溫度、聲音)	例如:燈光很強很亮、天氣很熱、冷氣很冷、音樂非常吵雜	
	擺設、設備	例如:投影機壞了、麥克風沒有聲音、講台上有一台notebook	
	他人的反應、動作、表情、言語、穿著	例如:台下有人在拍照、觀眾都坐在階梯上、老師看著我一直微笑、我隔壁的男生大聲地笑、只有表姊為我喊加油、評審中有一位黑外套、綠襯衫戴眼鏡的老師表情一直很嚴肅	

表 3-3 負向自我評價訊息的分類標準

訊息類型	定義	內容舉例	備註
負向自我評價	生理症狀	例如：全身發熱、兩頰因為在等待過程中不安而紅通通的、結束之後下台手還是會發抖、心臟跳超快	
	內在的自我評價	例如：覺得超級丟臉、覺得自己手腳不協調、覺得自己是最胖的一個	
	負向的表現	例如：忘詞、只說了一句就完全接不下去、同學問的問題我回答不出來	
	逃避行為	例如：不敢看台下的觀眾、害怕大家的視線逃避似地走回自己的座位玩弄自己的鉛筆盒、我說話速度極快幾乎在自言自語	
	他人負向的回饋	例如：我隔壁的男生好像一直大笑罵我白痴之類的、老師叫我重講、同學也嘩然說聽不懂	

(四). 記憶特性的分析

用四因子混合設計的變異數分析來檢驗組別、情境焦慮、回憶順序與事件類型四個變項對回憶事件中的總訊息量、自身相關訊息比例、負向自我評價訊息比例以及記憶清晰度比值的影響。

(五). 情緒變項與記憶特性間的相關分析

各情緒變項與記憶特性間的相關分析。