


國立政治大學心理學系碩士論文

指導教授：許文耀 博士

The logo of National Chengchi University is a circular emblem. It features a central five-petaled flower shape. Inside the flower, the Chinese characters '政大' (Chengchi University) are written in a stylized font. The outer ring of the emblem contains the university's name in Chinese characters '國立政治大學' at the top and 'National Chengchi University' at the bottom.

自我反思反芻與憂鬱情緒在自傳式記憶特性之探討

研究生：劉令恬 撰

中華民國 一 百 年 一 月

致 謝

如果有人問我，寫論文在我生命裡是怎樣的一個過程？對我來說，這些都是我人生裡的過度概化記憶，每天醒來就覆蓋在眼前的沈重思緒、盤旋不去卻又難以寫成文字，不知何時開始、也無法預知盡頭。幸運的是，這一路上有許老師的循循善誘，以疑問引導方向、教導我做論文的精關要點、容忍我個性上的缺點，許老師想把做學問的精華竭盡傳授的熱情，是我黑暗中的燈火，給我 A⁺ 的力量。陳淑惠老師和洪福建老師在我口試期間幫助我釐清概念、指點我研究方法，讓我受惠良多！

另外，我也十分感謝幫助我論文進行的朋友們、受試者們，讓我感受到義氣相挺、寒風送炭的真義；感謝幼涵、記雯、韋婷學姐，給予我支持的靜儀、惠敏、瑜瑄。缺少你們大家的任何一部份，這篇論文都無法完成，我感謝萬分！

你們給予我的
將成為我生命的一部份 陪我到天涯海角
就像記憶裡皎潔月光照在地上的藍色光芒
盜賊無法奪取 困頓難以消退
成為永恆

摘要

過去文獻顯示憂鬱反芻與憂鬱有緊密關連，憂鬱反芻的概念又可區分為不具適應性與較具適應性的部分 (Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003)，但這兩者與憂鬱情緒的關係至今尚未有定論。在非臨床樣本中，高自我聚焦並非都是缺乏適應性的，高自我聚焦程度加上情緒一致的回憶特質，容易維持憂鬱情緒，反之加上情緒不一致性的回憶特質，則較能回憶正向記憶，具有較佳的情緒調節能力。為探討情緒、反芻與記憶特性的關係，本研究採用 Trapnell 和 Campbell (1999) 架構將自我聚焦分為自我反思與自我反芻兩個次分類，探討不同自我反思反芻與憂鬱情緒在自傳式記憶的特性表現上有何差異。其中以簡短指導語版的自傳式記憶測驗工具 (MI-AMT) 做為測量工具，增加在非臨床樣本中測驗自傳式記憶的敏感度。

本研究第一階段以 545 位大學、研究所學生為樣本，發展本地適用的中文版反思反芻量表，第二階段則從階段一的反思反芻程度、憂鬱程度高低中篩選出 117 位受試者，檢驗不同自我反思反芻與憂鬱情緒之自傳式記憶特性差異。

研究結果顯示 (1) 中文版自我反思反芻量表與簡短指導語版自傳式記憶測驗工具具有足夠心理計量特性，可用以測量相關概念與量化記憶特性。(2) 憂鬱情緒程度高者具有自傳式記憶特定性低、過度概化記憶程度高的特性，與過去文獻符合。另外，反芻與反思在自傳式記憶的表現則相似性高，在同處於高憂鬱情緒類別，高反芻者並無顯著回憶出較少特定記憶、較多過度概化記憶，高反思者亦無顯著回憶出較多正向特定記憶、較少正向過度概化記憶；這些結果與 Svaldi (2008) 無法驗證研究假設的結果相同。

關鍵字：反芻、反思、自傳式記憶、憂鬱

Abstract

Literature review shows that depressive rumination sustains depressed mood. Depressive rumination could separate into maladaptive and adaptive subcomponents (Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003), but the relationship of them and depressive mood is unstable. In non-clinical sample, high self-focus is not always relates to maladaptive. When it combines with mood-congruent autobiographical memory sustain negative mood easily. People with mood-incongruent effect will recall more positive autobiographical memory, has better emotional regulation. The present study tried to examine the relationship between emotion, rumination and autobiographical memory. Divided self-focus into self-reflection and self-rumination (Trapnell & Campbell, 1999), investigated the differential characteristic of autobiographical memory in different self-focus (ruminative and reflective) and depressive mood (high and low). In addition, we used Minimal Instructions Autobiographical Memory Test to measure memory specificity in non-clinical populations.

Study one aimed to validate the Chinese version of Rumination-Reflection Questionnaire, recruit 545 graduate and undergraduate students as sample. Study two investigated the differential characteristic of autobiographical memory in self-focus and depressive mood with 117 students chosen from study one.

The results revealed that: 1) the Chinese version of RRQ showed satisfactory psychometric properties. 2) High depressive mood is significantly associated with reduced AM specificity and induced overgeneral memory, this result supported pass researches. Otherwise, autobiographical memory's characteristic in self-rumination and self-reflection are quite the same. In high depressive mood, high self-ruminator did not have lower autobiographical memory specificity, and more overgeneral

memory. High self-reflector did not have more positive specific autobiographical memory, and less positive overgeneral memory. These two result didn't support assumption, but matched to Svaldi's (2008) result.

Keyword: Self-rumination, Self-reflection, Autobiographical memory, Depression.



目次

第一章 緒論.....	1
第二章 文獻探討.....	4
第一節 反芻反應型態與憂鬱.....	4
第二節 自傳式記憶過度概化與憂鬱.....	12
第三節 正負向自傳式記憶研究與測量工具.....	21
第四節 反芻與反思對情緒和自傳式記憶的影響.....	36
第五節 研究目的、研究架構、研究問題與研究假設.....	38
第三章 研究方法與研究結果.....	42
第一節 研究一：中文反思反芻量表之建立及其與憂鬱之相關.....	42
第二節 研究二：「反思、反芻」、情緒憂鬱與自傳式記憶表現之研究.....	51
第四章 綜合討論.....	65
第一節 研究工具.....	65
第二節 憂鬱情緒與反思反芻之假設驗證.....	65
第二節 延伸討論.....	67
第五章 研究貢獻、限制與未來研究方向.....	71
第一節 研究貢獻與限制.....	71
第二節 未來研究方向.....	72
參考文獻.....	74
附錄	
附錄一.....	89
附錄二.....	90
附錄三.....	92
附錄四.....	93
附錄五.....	94
附錄六.....	95

附表目次

表一	自我反芻與自我反思具有自我反省、自我察覺特性之比較.....	11
表二	正向自傳式記憶過度概化顯著高於負向記憶的研究.....	27
表三	負向自傳式記憶過度概化顯著低於正向記憶的研究.....	29
表四	正負向自傳式記憶過度概化顯著都低的研究.....	29
表五	AMT 作業方式整理.....	33
表六	研究一受試者基本人口變項特性.....	43
表七	中文版反思反芻量表之因素結構與各因素之內部一致性係數....	47
表八	研究一各量表描述統計.....	49
表九	研究一各量表分數相關分析.....	49
表十	研究二受試者人口變項特性.....	51
表十一	受試者評分代號與意義.....	54
表十二	研究者使用的評分代號與意義.....	54
表十三	研究二各量表描述統計.....	57
表十四	研究二各量表分數相關分析.....	57
表十五	性別差異檢定表.....	57
表十六	各變項間的相關係數.....	59
表十七	憂鬱情緒因素在記憶特性之平均數與標準差.....	60
表十八	反思反芻因素在記憶特性之平均數與標準差.....	60
表十九	各組的憂鬱情緒、反芻反思分量表分數與記憶之平均數與標準差.....	61
表二十	各組在特定記憶、過度概化記憶的結果.....	61

附圖目次

圖一	特定記憶在高低憂鬱的結果.....	68
圖二	過度概化記憶在高低憂鬱組的結果.....	69
圖三	持續憂鬱組與憂鬱轉好組的記憶特定性.....	70
圖四	持續憂鬱組與憂鬱轉好組的記憶過度概化性.....	70



第一章 緒論

研究動機

大多數的人，都曾受到憂鬱情緒（例如：心情低落、飲食障礙、睡眠障礙、失去興趣和活力……等）的影響，大部份個體能恢復過來，使生活回歸常態，但有一部份的個體難以復原，造成個體生活、整體社會成本的沉重負擔。其實，短時間內出現的憂鬱症狀，並非必然成為憂鬱症，需要程度更嚴重、時間持續更久，而使功能大幅下降，才會產生憂鬱症。因此在當個體有了憂鬱之後，應該存在著某些特殊因素持續影響憂鬱的發展，一直到聚集一些症狀和徵兆、連續持續數週或數月，明顯影響個體生活功能，使其偏離常態、展現憂鬱病質，才說是罹患憂鬱症。為探究憂鬱的疾病病因學，有許多學者關注於憂鬱病程、脆弱因子與治療因子的探討，欲瞭解在個體憂鬱發作中，個體的認知因應特性，對於憂鬱發展的關連和影響（Paykel, 1984; Miller & Seligman, 1980; Ventura & Liberman, 2000）。

研究顯示，憂鬱者具有某種重複循環與封閉的負向思考特性，傾向於透過思考與反省來協助自己解決目前問題、尋求有效解決的方法（Watkins & Baracaia, 2001; Papageorgiou & Wells, 2003），並且會一再提取相關記憶線索，對照過去的經驗與自我基模（Self-schema）尋找原因或解決問題，憂鬱者在此過程中會表現出：容易自我責怪、失望、回憶負向自我記憶，並且不當地做負向思考與推論。因而，憂鬱者「思考問題的過程、認知因應型態、提取記憶」，這些變項之間有著相互影響的關係，值得進一步探索。

從認知因應型態方面來看，Nolen-Hoeksema（1991）提出反芻型反應（ruminative response）試圖解釋憂鬱者呈現的認知特徵；研究顯示，反芻型反應與憂鬱症狀之長期性與持續性（chronicity）有關，如果個體傾向採取反芻型反應的認知因應方式，持續將大部分注意力放在自身憂鬱症狀的可能起因、所帶來的生理與心理困擾、以及可能的後續結果上，將造成憂鬱狀態的延續和惡化（吳佩

娟，2008；Just & Alloy, 1997; Kuehner & Weber, 1999; Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)。接著，Treyner、Gonzalez 與 Nolen-Hoeksema (2003) 將反芻型反應細分為苦惱自責式的反芻 (brooding) 及深思反省式的反芻 (reflecton)，許多研究發現苦惱自責式的反芻與憂鬱有穩定的關係 (Siegle, Moore, & Thase, 2004; Treyner et al., 2003)，但深思反省式的反芻與憂鬱的關係卻不穩定，有些研究認為深思反省式的反芻是一種具適應性的反應風格、與憂鬱無關，有些研究發現深思反省式的反芻短期內與憂鬱有高相關，但長期而言卻與憂鬱無關 (Treyner et al., 2003)，另外則有些研究發現深思反省式的反芻和苦惱自責式的反芻一樣，與憂鬱有關 (Kwon & Olson, 2007; Roelofs, Huibers, Peeters, Arntz, & Van Os, 2008)。這些不一致的結果使得反應風格與憂鬱的關係，尚未有定論，而不同反芻思考特性與憂鬱情緒的關係，仍有再繼續研究的必要。

另外，從認知記憶方面來看，外界事情是如何經由認知知覺、知覺處理到存入記憶，受到個體認知特性的影響，而個體如何回憶記憶、建構出記憶則與情緒、認知功能有關。Beck (1967) 所提出的憂鬱認知理論 (cognitive theory of depression) 強調憂鬱者具有負向自我基模，這種負向基模會普遍地影響憂鬱者的認知處理 (包括各種情感與認知功能表現)；例如，個體接收訊息、和記憶提取歷程都受到窄化，排除不相容的正向訊息，最後符合負向基模，進一步造成憂鬱的惡化。因而情緒憂鬱者容易提取負向記憶，所建構出的記憶也比較悲觀、無望。Williams (1996) 提出「記憶聯鎖」(mnemonic interlock model) 模式的概念，認為憂鬱者提取記憶的過程中，會出現鎖在概念層次 (categoric level) 的現象，藉此逃避不想要的情緒，但這種逃避的結果卻反而容易產生反覆性的過度概化記憶、降低問題解決能力，使憂鬱情緒延續。並且，情緒憂鬱者對正、負向內容的自傳式記憶的回憶結果並不相同，相關研究結果並不一致，亦是需要進一步研究探討之處。

總歸以上，憂鬱者試圖解決問題時，具有容易提取負向、概念式、高層次記憶材料的傾向，而反芻思考特性，容易使個體陷入缺乏問題解決效能、持續惡化憂鬱情緒的負向循環。個體的反芻思考運作機制為何？是否具有「不具適應性的反芻、與較具適應性的反芻」？其與憂鬱情緒如何影響自傳式記憶的建構，期望能以本研究進一步釐清。如此應可更瞭解憂鬱情緒者的認知運作機制，並且在憂鬱治療的評估與治療的描述過程中，有所貢獻。



第二章 文獻探討

個體面對負向情緒、或負向事件，所採用的因應方式（包括認知反應和行為反應），會影響後續的憂鬱程度和結果。反芻因應方式的次分類與憂鬱情緒的關係，以及憂鬱情緒者會如何提取他們的自傳式記憶，是接續要探討的。

第一節 反芻反應型態與憂鬱

壹、反芻反應型態

由注意力的角度來看，許多臨床觀察與研究發現，憂鬱者傾向於將注意力集中在重複出現的想法及行為上，而非企圖解決自身情緒狀態之可能因應策略或行為，過度自我關注與憂鬱症狀之間存在穩定的關係（Ingram, 1990; Mor & Winquist, 2002; Papageorgiou & Wells, 2003），個人負向情緒狀態與自我關注歷程的提高有關。

以注意力向內、與向外投注，分為自我關注與非自我關注，將反應型態粗分為反芻（rumination）與分心（distraction）反應風格；接著近年來，將反芻更細分為「苦惱自責式的反芻（brooding）與深思反省式的反芻（reflective pondering）」。另外，也有另外一種分類方式，以五大人格的因應特性，區分出「自我反芻」與「自我反思」。這些分類方式的演進與優缺點，將分述於下。

貳、反應風格的定義

從 1987 年開始，Nolen-Hoeksema 就提出許多研究說明反芻思考與憂鬱之間緊密的關係；就注意力的分佈，他對反芻型反應的操作型定義為：「個體的注意力專注於自身的憂鬱症狀，以及這些症狀的可能成因、相關後果的行為與想法」（Nolen-Hoeksema, 1991）。相對的分心型態（distraction）的操作型定義為：「有意地將個體的注意力從個體的憂鬱症狀轉移至愉悅或中性的活動」，藉由他的定

義，可進一步瞭解憂鬱者的負向認知內容與自我關注傾向在憂鬱情緒中的特性。

後續的研究發現，憂鬱者具有穩定反應風格特質 (trait) (Bagby, Rector, Bacchiochi, & McBride, 2004; Just & Alloy, 1997; Kuehner & Weber, 1999; Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993; Nolen-Hoeksema et al., 1994)，例如 Nolen-Hoeksema 與 Davis (1999) 研究喪親個案間隔十八個月的反應風格量表測量結果，發現五個施測者的組內相關係數 (intraclass correlations) 為 .75 ($p < .0001$)。另外，反芻風格似乎有因果性的牽連著憂鬱的持續和疾病的產生 (Kuehner & Weber, 1999; Nolen-Hoeksema, 2000; Watkins, 2008; 涂珮瓊, 2003; 吳佩娟, 2008)，反芻可以解釋當個體面臨細瑣的生活事件時，負向感受的增加 (Nolen-Hoeksema et al., 1993)，反芻也可以預測個體經歷重大負向事件時，憂鬱上升的指標 (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)，推論反芻反應者容易產生負向、偏差的解釋，對未來正向事件抱持悲觀的預期，對人際情境的問題解決有效性較低 (Lynbomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995)。憂鬱性反芻反應已經成為憂鬱不良預後的顯著預測因子 (Nolen-Hoeksema, 2004)，而反芻與憂鬱關係的特性在非臨床樣本中也一樣觀察得到 (Nolen-Hoeksema et al., 1993)。

參、反芻的次分類

(一) 苦惱自責式的反芻 (brooding) 與深思反省式的反芻 (reflective pondering)

反芻風格與憂鬱的關係十分密切，反芻風格的內在可能包括其他特質的可能性，已經在 2000 年左右陸續被探討，試圖將反芻反應風格更為細分、並探討次分類與憂鬱的關係。Roberts、Gilboa 與 Gotlib (1998) 將反芻量表 (rumination scale) 做因素分析分成三個因素：症狀為基礎的反芻 (symptom-based rumination)、反省的／自我孤立的 (introspection/self-isolation)、自責 (self-blame)。另外，Bagby 與 Parker (2001) 則將反應風格量表 (Response Style Questionnaire, RSQ) 經過驗證性因素分析之後，分成三種：分心 (distraction)，症

狀為基礎的反芻、自我聚焦的反芻 (self-focused rumination) (其中的後兩類與後來 Treynor 等人所提的苦惱自責式的反芻、深思反省式的反芻不同)。還有, Fritz (1999) 從觀察冠狀動脈事件 (coronary incident) 復原的病人中發現反芻因功能性不同, 而可區分出三種: 情緒聚焦的反芻 (emotion-focused rumination)、工具性反芻 (instrumental rumination)、與尋找意義 (searching for meaning)。

歸結以上, 雖然不同分類方式結果不盡相同, 但除了分心之外, 反應風格大致可以分成三種: 第一、與憂鬱症狀重疊的反芻; 第二、不具適應性的反芻 (包括負向內容、無助於問題解決、自責); 第三、具有適應性的反芻 (包括可以獨自內省的、工具性反思、有助於問題解決)。雖然至此, 分類的性質仍不太確定, 但顯示了反芻風格中的確還可以更為細分, 並且可從原本只有負向特性的反芻之中, 區分出具有適應性的反芻風格, 而不具適應性的反芻與憂鬱較有關連, 具適應性的反芻與憂鬱的關連性為何, 則需要進一步探討。

其中必須注意的是, 經由因素分析之後發現, 反芻反應風格量表 (RRS) 裡有題目的內容與憂鬱就會重疊的問題 (例如: 思考你感到多孤獨。思考要專心有多困難), 這些題目通常在因素分析中落在「症狀關注」這個次項目裡, 原本就應該會與憂鬱症狀有很高的相關, 繼續放在量表裡面容易造成干擾、無法清楚釐清反芻與憂鬱的關係, 應該要被去除掉; 因而後續的研究者將分析的方法做改變。

Treynor 等人 (2003) 將反芻反應風格量表去掉與憂鬱內容重疊、會引發爭議的題目, 將剩下的題目做因素分析, 發現可以分成兩種因素, 這兩個因素符合 Trapnell 與 Campbell (1999) 研究裡反芻 (rumination)、反思 (reflection) 的概念, 他們將其命名為「苦惱自責式的反芻 (brooding)」和「深思反省式的反芻 (pondering)」。「苦惱自責式的反芻」是一種將近期狀態跟未達到的標準所做的被動比較, 會專注於抽象議題、阻礙問題處理, 即使一年長期追蹤研究也能發現, 其與憂鬱程度有正相關 (Siegle et al., 2004; Treynor et al., 2003)。而「深思反省式的反芻」是指一種有目的性的將內在投注於認知問題解決上, 用以減緩憂鬱; 具

有更廣泛的自我反思、與問題解決傾向，並且其與近期的憂鬱有正相關、但與長期的憂鬱有負相關 (Treynor et al., 2003)，Treynor 認為深思反省式的反芻是一種具適應性的自我反省形式。這樣的分類方式從研究方法上就做了改良，更為明確清楚，也因此而成為反芻風格分類的標竿研究。

接著在 2003 年之後，有許多類似 Treynor 等人 (2003) 的分類方式、或依據他們的研究結果而生的後續研究，支持這樣的分類方法。Joormann、Dkane、與 Gotlib (2006) 以臨床樣本的結果支持反芻由適應性的深思反省式的反芻因素 (reflective pondering factor) 和非適應的苦惱自責式的反芻因素 (brooding factor) 組成。Burwell 與 Shirk (2007) 以早青少年樣本支持反芻可以分成苦惱自責式的反芻和深思反省式的反芻，並且只有前者預測憂鬱症狀的發展。Kwon 與 Olson (2007) 的研究，支持將反芻分為苦惱自責式的反芻與深思反省式的反芻，並且深思反省式的反芻有更多沉思的意味，可幫助解決問題，而苦惱自責式的反芻預測憂鬱的效果較深思反省式的反芻強。Miranda 與 Nolen-Hoeksema (2007) 研究反芻與自殺意念之間的關係，支持將反芻分為苦惱自責式的反芻與深思反省式的反芻。

(二) 可能的限制

即使確立了反芻的次分類，卻無法釐清反芻次分類與憂鬱關係的問題；苦惱自責式的反芻 (brooding) 與憂鬱的高相關是比較穩定的，但「深思反省式的反芻與憂鬱」的關係至今尚無法確定。歸納研究結果，大致分為三種類別：1. 深思反省式的反芻與憂鬱無關，是具有適應性的因子：例如，Burwell 與 Shirk (2007) 的研究發現在青少年身上，深思反省式的反芻 (pondering) 無法預測憂鬱症狀的發展，深思反省式的反芻與主要的適應策略有關；周嘉琪 (2007) 發現苦惱自責式反芻與憂鬱症狀嚴重度有顯著正相關，但深思反省式反芻則與之無關，深思反省式的反芻對認知偏誤有更多適應性 (Joormann et al., 2006)。2. 深思反省式的

反芻與短期的憂鬱有關、但長期來看與憂鬱無關，是為一種具適應性的自我反省形式 (Treyner et al., 2003)。3. 深思反省式的反芻與憂鬱有關：例如，Kwon 與 Olson (2007) 的研究發現，「深思反省式的反芻」有些微預測憂鬱的效果，但不如「苦惱自責式的反芻」強烈 (Roelofs et al., 2008)。

由於研究結果的不一致，深思反省式的反芻是否為憂鬱情緒中的有益因子尚未確定 (例如：獨自的自我分析對於因應結果有沒有幫助？在事件中尋找抽象意義能否幫助思考？細部的體驗、再經歷某事件就可以幫助人減輕痛苦？) (Joormann et al., 2006; Roelofs et al., 2008; Treyner, et al., 2003; Burwell and Shirk, 2007; Rude, Maestas, and Neff, 2007)，目前較確定的是，能將「反芻」區分為深思反省式的反芻與苦惱自責式的反芻。

從 Treyner 等人 (2003) 區分出的反芻反應風格次分類角度去預測憂鬱和其他適應功能有其限制，考量反芻還有其他不同分類方式 (抽象、自我分析性質、思考的正負向內容、處理層次高低)，或許可協助釐清反芻與憂鬱的短期、長期預測效果和關係，將於接續討論。

(三) 抽象或具體層次的分類方法

從抽象與具體、分析與體驗的角度，可以對反芻有不同的分類。首先，在「互動認知次系統理論 (The Interacting Cognitive Subsystems Theory)」(Teasdale & Barnard, 1993; Teasdale, Segal, & Williams, 1995) 中，Teasdale 對比自我關注的反芻 (ruminative self-focus) 和自我察覺的內觀 (mindful self-awareness) 是不同的、不相容的心理模式；所謂自我關注的反芻是指「關注於分析 (analytical)，『思考』經驗」，而自我察覺的內觀是指「專注於直接、直覺的、體驗式的察覺那一剎那間的經驗」，其中後者是較具有適應性的 (Teasdale, 1999)。

Watkins 及其學生 (2008) 將反芻區分為兩種：第一、包括抽象、關於自己或情緒和最近情境的評價思想，為「分析式反芻 (analytical rumination)」；第二、

具體的反芻或內觀經驗，包括非評價式察覺最近的經驗，是為「體驗式自我關注 (experiential rumination)」，這兩種都屬於自我關注 (Teasdale et al., 1995; Watkins, 2004; Watkins & Teasdale, 2001)。Watkins (2004) 的實驗操弄引發分析或體驗的自我關注，依據他們各自在憂鬱中的不同影響，支持將自我關注分成不同模式，並且推論經過自覺的體驗式訓練，可以增進憂鬱的復原。引發體驗自我關注者會有比較少的全面性負向自我批判 (Rimes & Watkins, 2005)，以及比較好的社會問題解決 (Watkins & Moulds, 2005)，國內的研究也發現思考具體度扮演著調節變項之角色，相較於分析評價式的反芻自我專注，經驗感受式的反芻自我專注可顯著地增加正向未來思考值 (李永精, 2007)。這種較抽象、帶著評價式的反芻，容易在反覆性思考 (repetitive thought) 之後產生不良 (unconstructive) 結果，如果思考的內容是負面的，則結果則更不好 (Watkins, 2008)。

這樣的分類方式，從認知高低層次、抽象與具體、分析與體驗的角度去思考，可以將反芻思考分為適應性與較不具適應性的兩種向度，較具適應性的向度則與較佳的結果、較低憂鬱程度、較好的社會問題解決有關。然而在實徵研究上，個體是否能內觀、用體驗的方式處理內在經驗是很難用自陳式問卷的方式、或其他客觀方式測量，因而研究多半是以實驗操弄的方式完成，在研究方法上會受到限制。但是這也提醒我們，反芻的次分類中也會有分析、體驗、察覺的成分，可以進一步探討，而 Trapnell 與 Campbell (1999) 的次分類方式則與此有關，將接續探討。

(四) 五大人格動力取向的反芻、與反思的反應型態

個體對經驗的處理，除了上一段的分析與體驗，Trapnell 與 Campbell (1999) 也對經驗的處理有不同想法，他們認為個人自我意識 (private self-consciousness) 與增加自我認識有關，具有個人自我意識者可以增進心理適應性、但弔詭的是它同時也會增加心理痛苦，其中個人自我意識與神經質和開放性地處理經驗有關，

他們以五大人格(**big five**)的角度幫助解釋自我專注弔詭(**self-absorption paradox**)的問題；當個人自我意識是由神經質所驅使、是一種逃避威脅的自我聚焦形式、易造成心理疾病，**Trapnell** 與 **Campbell** 將其稱為反芻，另外一種自我聚焦形式是由好奇心所驅使，與增進自我認識有關，他們將其稱為反思。

他們以不同自我聚焦動力，將自我聚焦分為「自我反芻 (**self-rumination**)」和「自我反思 (**self-reflection**)」，自我反芻的自我聚焦是指「被動地將注意力沉浸在自我的某個無法決定的神經質傾向」；而自我反思的自我聚焦則是指「開放地去測試自己的不同面向」(**McFarland & Buehler, 1998**)。自我反芻與神經質特質 (**neuroticism**) 有關，具有自我反省特性 (見表一)，這些特性都與憂鬱有關；而自我反思是一種開放性 (**Openness**) 人格特性的因應情緒方式，具有自我反省和自我察覺特性 (釐清自我的狀態，較高的內在狀態察覺，對自己的改變很清楚)，相較於自我反芻更具有適應性，並且與憂鬱無關。此概念與 **Watkins (2008)** 的歸納所欲傳達的概念類似，陳述個體在反覆思考時可能產生較正向的結果與較負向的結果 (**constructive and unconstructive consequences**)。過去文獻時常提及憂鬱情緒個體具有「自我聚焦」特性，單單只有這個概念則會顯得廣泛、無法解釋憂鬱情緒中的細部變化，而 **Trapnell** 與 **Campbell** 區分出的反芻與反思則可以進一步探討自我聚焦會產生的益處和負向後果、以及情緒和記憶在其中所扮演的角色。這種系統的定義與 **Treynor** 等人 (**2003**) 所提到憂鬱性反芻的定義並不相同，定義的來源與所欲探討的問題亦不相同。

實徵研究發現，自我反芻與憂鬱有關、但自我反思與憂鬱無關，顯示雖然這兩者皆屬於自我聚焦思考的一種，但反思的思考方式與反芻不同，可以幫助避免憂鬱情緒、具適應性 (**Takano & Tanno, 2009**)。自我反芻會擴大對憂鬱情緒負向自我相應認知的效果、並且影響憂鬱症狀和憂鬱症週期 (**Ciesla & Roberts, 2002, 2007; Robinson & Alloy, 2003**)，例如，在實驗研究與相關研究中發現，自我反芻與低自尊和高失功能態度交互作用，可預測高程度治療後的憂鬱症狀 (**Ciesla &**

Roberts, 2002)。

另外，研究也發現自我反芻與負向認知型態交互作用（負向歸因型態和失功能態度的組合）能預測無望感與憂鬱症的發作、數量和延續時間長短（Robinson & Alloy, 2003），憂鬱情緒的自我反芻加強了負向認知歷程，包括知覺到失敗之後的自我批判、自我責怪（Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Rimes & Watkins, 2005）。在記憶方面，高反思者在負向情緒中能提取更多正向自傳式記憶，而高反芻者則回憶出較多負向記憶（McFarland & Buehler, 1998）。

表一

自我反芻與自我反思具有自我反省、自我察覺特性之比較

	SR (self-reflectiveness)	ISA (Internal State Awareness)
Self-Rumination	↓	
Self-Reflection		↓

肆、小結

歸結以上，反芻型反應的因應型態，將無助於「人際問題解決」，容易產生「負向思考」（包括負向、偏差的歸因和預期），使憂鬱情緒更加延長或惡化。Treyner 等人（2003）將反芻細分為「苦惱自責式的反芻（brooding）與深思反省式的反芻（reflective pondering）」，其中苦惱自責式的反芻與憂鬱具有穩定的高相關，而深思反省式的反芻與憂鬱的相關研究結果並不一致。

於此原因，為試圖釐清憂鬱情緒個體中自我聚焦會產生正向、負向結果的細部特性，發現可運用不同的分類角度進行探討；依據 Trapnell 與 Campbell（1999）從人格動力取向探討自我聚焦思考的特性，可將自我聚焦區分為「自我反芻（self-rumination）與自我反思（self-reflection）」，自我反芻具有自我反省的神經質特性，與憂鬱情緒有高相關，而具有自我察覺特性的自我反思則與憂鬱情緒無關，可以此將自我聚焦分為不具適應性、與具適應性的向度。目前國內對此之相

關研究仍屬不足、較缺乏實徵資料與國外研究之驗證。

這種在憂鬱中的反芻思考反應造成的負向偏差，在認知運作中也會造成廣泛的影響，其中與情緒因應有關的包括「記憶的提取」；研究發現，憂鬱反芻風格者容易報告出負向偏差的自傳式記憶 (Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998)；另外，Watkins 與 Teasdale (2001) 研究發現，降低自我關注和分析式思考程度會顯著降低自傳式記憶過度概化的程度，他們推論反芻分析思考對自傳式記憶過度概化的維持扮演重要的角色，而記憶的過度概化特性又是憂鬱者的一個重要特性。由於反芻思考與記憶提取有關，因此接下來，繼續探討憂鬱者的自傳式記憶提取特性、以及兩者關係的相關研究。

第二節 自傳式記憶過度概化與憂鬱

壹、自傳式記憶過度概化與憂鬱狀態

情緒可以對記憶產生很大的影響，許多研究顯示最栩栩如生的自傳式記憶多半是情緒性事件，那些記憶比中性刺激的記憶被回憶的頻率較高、也較仔細與清楚。但實際上，情緒並不總是可以幫助我們的記憶表現；例如本研究所關注的憂鬱者記憶表現，他們對負向記憶的回憶頻率高、但卻有過度概化的現象，難以說得詳細 (Williams, 1996; Williams, Barnhofer, Crane, Hermans, Raes, Watkins, & Dalgleish, 2007)。

憂鬱者自傳式記憶損害的特性，最早是在具有自殺傾向的病患身上發現的 (Williams & Broadbent, 1986)，他們在自傳式記憶的內容和回憶速度上，相較於一般人具有顯著不同的形式，回憶正向記憶所花的時間明顯比回憶負向記憶久 (Van Vreeswijk & De Wilde, 2004; Williams et al., 2007)。自傳式記憶過度概化的特性在憂鬱者、創傷後壓力症候群患者 (PTSD; Kuyken & Brewin, 1995; McNally, Lasko, Macklin & Pitman, 1995)、強迫症患者 (OCD; Wilhelm, McNally,

Baer & Florin, 1997)、邊緣性人格疾患 (BPD; Jones, Heard, Startup, Swales, Williams, & Jones, 1999) 身上也可以看到, 其中, 經歷災難的創傷者也會出現短暫記憶喪失、說不清楚事件發生經過的現象, 但其實創傷後壓力症候群所表現的記憶缺損現象與憂鬱患者略有不同, 他們對災難事件的記憶較為破碎、更缺乏組織性、並有高程度的解離狀況 (dissociation) (Berntsen, 2001; Berntsen, Willert, & Rubin, 2003), 這些是在憂鬱者身上沒有的特性。另外, 除了 PTSD、OCD 的焦慮疾患之外, GAD 高低焦慮特質的研究 (Burke & Mathews, 1992; Richards & Whittaker, 1990)、與 phobia 系列研究中沒有發現自傳式記憶過度概化的現象 (Wenzel, Jackson, & Holt, 2002; Wenzel, Jackson, Brendle, & Pinna, 2003; Wessel, Meeren, Peeters, Arntz, & Merckelbach, 2001), 因而自傳式記憶過度概化的現象在憂鬱者身上是一種具有獨特性的特徵 (Kuyken & Dalgleish, 1995; Moore, Watts & Williams, 1988; Puffet, Jehin-Marchot, Timsit-Berthier & Timsit, 1991; Williams & Scott, 1988)。Brewin、Reynolds 及 Tata (1999) 曾指出憂鬱症患者呈現許多不同的個人記憶功能的改變, 包括 (1) 過去壓力事件的侵入記憶 (intrusive memory)、(2) 提取正向回憶時速度較慢、及 (3) 特定細節記憶 (specific memory) 之提取困難 (引自游勝翔, 2004, 頁 20)。

當我們給予受試者一個線索字, 請受試者盡量回憶出特定的自傳式記憶, Williams 與 Scott (1988) 發現憂鬱者在回憶正向記憶時比回憶負向記憶花費更多時間; 另外, 憂鬱症患者相較於非憂鬱者在明確地陳述自傳式記憶上, 有更多的困難 (Williams, 1996), 憂鬱症患者通常會以過度廣泛 (over-general)、概化記憶的方式, 將類似的事件跨類別式的組合, 然後做陳述 (例如, 個案產生的廣泛的回憶描述: 「必須要跟人說再見的時候, 我感覺憂傷」, 而非明確的回憶出: 「上週末的下午, 結束了一整天的度假行程, 我必須跟朋友在火車站說再見, 那讓我感覺憂傷」。) 並且有回憶重複事件 (發生不只一次)、延續性記憶的傾向 (發生超過一天)。

這種自傳式記憶的過度概化特性，有較高的比率能預測憂鬱症的發生。在憂鬱急性發作、和即使憂鬱緩解時，自傳式記憶過度概化的現象都比非憂鬱組高（Brittlebank, Scott, Williams, & Ferrier, 1993; Mackinger, Pachinger, Leibetseder & Fartacek, 2000 ; Moore et al., 1988; Kuyken & Dalgleish, 1995），即使在三個月、七個月後的追蹤，記憶過度概化的現象仍然存在。對負向線索字較多過度概化記憶反應，可以預測三個月、七個月之後較差的憂鬱結果（Peeters, Wessel, Merchelbach, & Boon-Vermeeren, 2002），顯示自傳式記憶的功能喪失具有持續性，並且與憂鬱中的短期預後有關，或許是影響長期憂鬱症歷程的脆弱因子。另外，也有研究發現，剛住院接受治療時自傳式記憶過度概化高的憂鬱患者，可以預測七個月後較低的憂鬱程度（Brittlebank et al., 1993; Dalgleish, Spinks, Yiend, & Kuyken, 2001; Peeters et al., 2002）。研究顯示，憂鬱患者在明確陳述自傳式記憶上，相較於一般控制組有顯著的困難，過度廣泛式的記憶已是臨床上憂鬱症的特徵（Williams et al., 2007）。

此特性在非臨床樣本也同樣被發現，自傳式記憶過度概化的表現可以預測數週或數個月的情緒改變過程（Harvey, Bryant, & Dang, 1998; Hipwell, Reynolds, & Pitts Crick, 2004; Mackinger & Svaldi, 2004）。根據這些研究，我們可以說，在臨床和非臨床的群體，自傳式記憶過度概化性和憂鬱情緒具有明顯的關連性，憂鬱情緒者容易回憶出過度概化自傳式記憶，並且回憶正向記憶的時間會比回憶負向記憶的時間久。

貳、自傳式記憶過度概化的認知理論

回憶自傳式記憶與認知系統、認知功能很有關，若要瞭解憂鬱與自傳式記憶的關係，必須先瞭解背後的認知運作機制與理論，才有助於之後研究問題的推演；整理相關文獻如下：

（一）描述理論

Reiser、Black 與 Abelson(1985)的適應描述理論(adopted descriptions theory) 假設事件被回憶時，是藉著使用知識結構來解碼事件，然後依據脈絡中的回憶目標，擷取事件描述的性質。搜尋記憶的歷程是使用來自知識結構的資訊來指引搜尋的方向，直到搜尋到想要的資訊、滿足搜尋目的。在情緒憂鬱者身上的特定記憶缺乏的現象，就是截斷了搜尋歷程、停留在概化描述的層次，無法進一步觸及特定記憶。但這個理論無法解釋為何憂鬱與非憂鬱者只在類別式描述(categoric description)上有差異、在持續記憶(extended memory)(持續超過一天的記憶)上則沒有差異的現象(Williams & Drischel, 1992)。

(二) 建構理論

Conway 與 Bekerian (1987) 認為自傳式記憶是以一種個人資訊階層的方式組織的，包括抽象到特定的知識。在這個階層模型裡，最高層是生命時間(life time periods)、接著是一般事件(general events)、再來是特定自傳式記憶。Conway (1996) 進一步解釋，生命階段是最廣泛的知識類型(例如：我住在台北的那段時間)通常以年為單位；一般事件(例如：到阿里山的旅行)通常是以月、週或天為單位；而更為詳細的特定資訊就以事件的特定知識(例如：在陽明山上的某一天晚上，阿強告訴我.....)，Conway 和協同研究者們研究發現(Anderson & Conway, 1993; Conway, 1996, 2005; Conway & Bekerian, 1987; Conway & Pleydell-Pearce, 2000)，這些接續的描述知識類型就組織在自傳式記憶知識的結構裡，而自傳式記憶是從自傳式知識基礎裡建構出來的，由上而下地從概化層次再到特定記憶層次，此回憶歷程需要大腦前額葉的執行系統功能，成功的回憶出記憶也奠基於成功的記憶編碼。

「特定自傳式記憶的缺損」與回憶策略很有關係，回憶記憶是依循描述理論之中所說的一種「迴圈歷程(cyclical processes)」，回憶迴圈開始於記憶的描述(Norman & Bobrow, 1979)，用以搜尋、陳述長期記憶，並且個體會評估是否要

繼續或結束這個回憶歷程，直到滿足關於搜尋目標的評估、產生有效的描述之後，回憶歷程才會終止（Conway, 1996）。這個建構和評估的歷程是由注意力監控系統（supervisory attentional system, SAS）引導（Norman & Shallice, 1980; Shallice, 1988），它是一種容量有限的系統，主導著激發或抑制一般搜尋歷程。

（三）執行功能

中央執行功能（central executive function）負責處理複雜的認知作業，包括分析、策略選擇、策略修改、抑制、延遲反應、以及記憶搜尋驗證（Baddeley, 1992; Borkowski & Burke, 1996; Shallice & Burgess, 1998; Moscovitch & Melo, 1997; Norman & Shallice, 1986）。執行功能與記憶在大腦研究上亦有實證資料，Conway、Turk、Miller、Logan、Nebes、Meltzer 與 Becker（1999）運用 PET 研究發現回憶自傳式記憶相較於回憶控制組，左前額葉明顯為激發狀態，因而前額葉被視為注意力監控系統的應對區域（Shallice & Burgess, 1998），而 Conway 認為這個區域的激發代表控制功能的歷程，能調節自傳式記憶的建構。研究發現，自傳式記憶與前額葉的執行功能的確有關，神經影像的研究包括「前額葉、顳葉（包括海馬迴）和後大腦區域」形成一個很大的相關記憶聯絡網（Cabeza & St. Jacques, 2007; Conway, Pleydell-Pearce, Whitecross, & Sharpe, 2002），其中又特別是自傳式記憶缺損與前額葉區域有關（Piolino, Hannequin, Desgranges, Girard, Beaunieux, Giffard, Lebreton, & Eustache, 2005; Piolino, Chételat, Matuszewski, Landeau, Mézenge, Viader, de la Sayette, Eustache, Desgranges, 2007），Piolino、Desgranges 與 Eustache（2009）進一步發現，額顳葉區（frontotemporal areas）與再建構自傳式記憶的歷程有關，使個體能再度經歷過去事件的細節。

Norman 與 Shallice（1980）（Shallice, 1988）認為回憶歷程十分依賴注意力監控系統；Williams（1996）發現注意力、抑制不相關的資訊、以及搜尋策略的彈性是記憶搜尋歷程的重要角色。當執行系統失敗時，要回憶特定性記憶就會產

生困難，Williams 稱之為記憶連鎖（mnemonic interlock），使情緒憂鬱者持續困在反芻的迴圈裡，阻塞住回憶出事件的脈絡（地點與時間），此時個體可以決定要終止搜尋歷程、或選擇描述比較類別式的記憶做為陳述。Williams 與 Dritschel（1992）分析過度概化記憶後發現，情緒憂鬱者在類別式記憶描述（categoric）上與控制組具有顯著差異，在延續性記憶上則沒有差異，Williams 與 Dritschel 推論類別式記憶描述是注意力監控系統（SAS）或一些執行功能失敗的結果（Williams, 1996）。

若「類別式記憶」與「執行功能」有關，缺乏足夠中央執行功能的個體就應該容易回憶出類別式記憶。從神經心理學來看，執行功能是前額葉複雜功能之中的一部份，因而可以推論，前額葉損傷者應有特定記憶的回憶困難，而一些研究也的確有類似發現，執行功能缺乏症狀者通常也會造成特定記憶的困難。Baddeley 與 Wilson（1996）研究發現失憶症組的記憶顯著較差，前額葉的損傷顯示回憶特定自傳式記憶的困難，大腦神經損傷的個體通常缺乏特定性記憶（della Salla, Laiacona, Spinnler, & Trivell, 1992; Cimino, Verfaellie, Bowers, & Heilman, 1991; Piolino, Desgranges, Manning, North, Jokic, & Eustache, 2007）。另外在年長者回憶自傳式記憶的研究中發現，回憶歷程的失功能會在「特定性自傳式記憶」的回憶與建構上反應出來（Holland & Rabbitt, 1990; Levine, Svoboda, Hay, Winocur, & Moscovitch, 2002; Piolino, Desgranges, Benali, & Eustache, 2002）。Winthorpe 與 Rabbitt（1988）則發現過度概化記憶和工作記憶容量的關係，研究中的年長者過度概化記憶的狀況顯著與工作記憶容量的下降有關，特定自傳式記憶和立即回憶的能力有顯著相關，其中並未發現特定記憶受到情緒的影響。

從執行功能的角度，會出現過度概化自傳式記憶不僅只有出自於情緒憂鬱者、心理創傷患者，神經疾患、腦傷、工作記憶容量降低、年長者也會出現自傳式記憶過度概化的現象。不同的是，憂鬱症患者在憂鬱症狀緩解之後，特定性自傳式記憶的回憶數量會增加，不似大腦神經損傷的患者屬於永久性記憶損傷、特

定記憶長期降低。因而 Williams (1996) 認為憂鬱症患者與心理創傷患者身上所發現的過度概化記憶現象雖然很類似於大腦結構的缺損造成的記憶表現，但他們是屬於「自我聚焦」程度高造成「記憶聯鎖」，應為進一步提取特定記憶時發生困難。「中央執行功能」的基本特性包括抑制、延遲反應，可以幫助個體從某件事情中退出來（包括注意力和認知運作）、重新投入到另外一個事件中（Denckla, 1996）。憂慮著負向事件的反芻，是情緒困擾的特性，「反芻」需要認知資源，會佔去工作記憶的容量，使「中央執行功能」在引導記憶搜尋時的能力受到限制，使具有憂鬱情緒的個體回憶自傳式記憶時，有過度概化傾向。Dagleish、Williams、Golden、Perkins、Barrett、Barnard、Au Yeung、Murphy、Elward、Tchanturia 與 Watkins (2007) 研究憂鬱症患者的自傳式記憶 (AMT) 表現，就與執行功能有關。

(四) 逃避功能與記憶侵入的干擾

前一段說明了情緒憂鬱者會產生過度概化記憶的可能原因，另外，產生自傳式記憶還會受到幾種認知因素的干擾，整理如下：

1. 逃避

在認知記憶系統裡，負向情緒通常與負向事件有強烈的連結，當回憶起負向事件時，同時也無意引發相關連的負向情緒，這是自動化的歷程 (Bower, 1981)。特別是「回憶出特定性記憶」對情緒憂鬱者而言是負面、而痛苦的，個體就可能逃避做特定性記憶陳述，以此逃避面對記憶引發的相關連負向情緒，使個體對負向事件產生「過度概化記憶」描述（例如：「要變得快樂是不可能的」），Kuyken 與 Brewin (1995) 研究發現過度概化記憶與逃避有關。逃避特定性記憶、想法或知覺是意識上目標引導的操作結果，逃避歷程是一種自動化、無意識的過程 (Bonanno & Singer, 1990; Kihlstrom & Hoyt, 1990)，Erdelyi (1990) 認為「不要

去想」的逃避或動力機制或許是貯存在記憶裡的，而被登錄為「不愉快、或尚未決定分類」的訊息，會在意識層次被察覺、或在意識之前的前注意歷程（preattentive processing prior to consciousness）被察覺，隨即引發無意識的機制，使意識的注意力從這些訊息中轉移開，這種機制的特性也是內在人格的一部份（Bonanno & Singer, 1990; Temoshok, 1987）。

甚至在回憶系統裡面有一個特性，當個體特意要抑制某個特定回憶描述，反而接續著會造成同樣記憶內容大量的反彈（Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987），例如：主試者要求 A 組受試者在五分鐘之內寫下「關於白熊」的所有特定記憶，相較之下，被要求寫下「不要想關於白熊」的特定記憶的受試者，在回憶的當下就會為了抑制「白熊」的相關訊息，反而引發許多關於白熊的記憶內容。因此，在逃避某特定記憶、之後從這個記憶轉移開來，搜尋其他的記憶做建構描述的過程裡，個體還是受到想抑制事件、以及抑制所激發相關記憶的影響，佔掉一定工作記憶容量，使個體的執行功能受限，干擾特定記憶的產生，造成自傳式記憶過度概化現象、或回憶時間之延長。Williams（1996）則認為情緒憂鬱者不論對負向、正向線索字都有回憶特定性記憶的困難。

2. 侵入性記憶的干擾

Kuyken 與 Brewin（1995）同時也發現侵入性記憶（intrusion）與過度概化記憶也有關，回憶特定記憶的過程中，其他侵入性記憶的干擾會阻礙注意力的集中、減少工作記憶的容量，導致過度概化記憶的產生（Lemogne, Piolino, Jouvent, Allilaire & Fossati, 2006）。

3. 情緒一致性理論（mood-congruent effect）

意指情緒憂鬱者容易誘發與憂鬱情緒相同的負向記憶，回憶時間比較快、回憶數量也比較多，相對要回憶正向記憶是比較困難的（Moore et al., 1988; Williams

& Scott, 1988; Puffet et al., 1991; Williams & Dritschel, 1992)。

(五) 小結

過度概化自傳式記憶是憂鬱情緒的重要特徵，由大腦神經系統與認知功能系統的研究發現，個體在建構自傳式記憶時，容易受到執行功能(executive function)與注意力監控系統(supervisory attentional system)的影響。情緒憂鬱與認知功能的缺損很有關係，負向情緒逃避、侵入性記憶的干擾、記憶的可及性都會影響有限的執行功能和注意力監控系統之運作，造成記憶聯鎖(Williams, 1996)，使產生自傳式記憶時發生困難，造成過度概化傾向、需要較長回憶時間。

憂鬱情緒的發生時常與反芻思考有關，過度將注意力放在自身、思考憂鬱情緒的症狀和原因都會佔據認知資源，降低執行功能、難以將注意力轉移，使憂鬱情緒延長、容易產生過度概化記憶、難以產生正向記憶。但是反芻具有不良適應與較良好適應的次分類，具良好適應的反芻會如何運作以影響認知運作與執行，如何影響自傳式記憶的產生，以及反芻之中有何特性能幫助適應、與自傳式記憶的關連性為何，將於第四節中接續探討。

第三節 正負向自傳式記憶研究與測量工具

壹、特定記憶的操作型定義

自傳式記憶過度概化的現象，指稱的是記憶內容結構缺乏細節。Williams 與 Broadbent (1986)最早將「過度概化記憶」(overgeneral memory) 定義為：「該記憶包含一系列的事件或涵蓋個體生命的整個歷程」，通常指的是持續發生的事件 (categoric memories)，而少部分指的是持續發生超過一天的事件 (extended memories)。由於這樣的定義不夠具體，在研究上操作和定義上會有困難，於是藉由對相對的現象「自傳式記憶的特定性 (specificity of autobiographical memory)」的定義，來增進對過度概化記憶定義的瞭解，「自傳式記憶的特定性」可以定義為「在一個特定地點、發生時間不超過一天的特定個人事件」，指稱非持續發生的個人經驗事件 (例如：我父親去世的那一天) (Williams, 1996)。Williams 與 Broadbent (1986) 將特定記憶以外的其他種類的陳述規類為概化記憶 (general memory)。

將自傳式記憶分為「特定記憶」與「其他」兩種略顯粗糙，因而 Williams 與 Dritschel (1992) 進一步將概化記憶區分為三種：1. 持續發生的事件為「類別式的描述 (categoric)」，例如：每一次我們去滑雪。2. 超過一天的事件為「延續性記憶 (extended)」，例如：在希臘的假期。3. 其他較次要的錯誤包括「非自傳式事件」(例如：我叔叔從馬背上摔下來)、「對人的描述」(例如：我阿姨是個很好的廚師)、「位置或物品」(例如：我喜歡中央公園)、以及沒有反應 (omission)。並且，Williams 將過度概化記憶定義為：「對於重複事件的摘要 (summaries of repeated occasions)，而非包含特定人、事、物、地的特定記憶」；此處 Williams 所定義的過度概化記憶定義與類別式描述比較接近。

貳、過度概化自傳式記憶的計算

根據自傳式記憶不同的定義，目前有幾種計算過度概化記憶指標的方式，第

一、以特性記憶的比例來計算過度概化程度，例如：十個刺激字裡，特定記憶有八個，特定記憶的比例為 80%，剩下的就稱為過度概化記憶，其比例就是 20%。
第二、以類別式記憶指稱。第三、以類別式記憶與語意連結合計之比例指稱。

以第一種方式計算過度概化程度可能會有誤差，因為他包括了類別式記憶、延續性記憶、想不出來的記憶遺漏、語意連結，就定義和認知功能的內部機制，所有都計算進來，會包含到不屬於非特定性記憶、但也不屬於過度概化記憶的延續性記憶 (Williams, 1996)，以及認知因素未明的記憶遺漏現象；為求計算的精確、以避免其他記憶認知成分的干擾造成誤差，除去特定記憶之外，不應全部計算為過度概化記憶。並且根據 Williams 與 Broadbent (1986) 的研究，憂鬱症患者與自殺患者相較於控制組有較高「類別式過度概化記憶」(Barnhofer, Jong-Meyer, Kleinpass, & Nikesch, 2002; Williams & Dritschel, 1992)、但是並沒有在「延續性記憶」上發現這個現象，因此應該在過度概化記憶計算裡面，排除「延續性記憶」。

第二種方式，過度概化記憶是以類別式記憶的比例來指稱，Kaney、Bowen-Jones 與 Bentall (1999) 研究發現憂鬱症患者比控制組明顯回憶較少特定性記憶、以及更多類別式記憶 (Williams & Dritschel, 1992; Williams, 1996)；這種計算方式是目前研究中很常見的，通常特定性記憶也與類別式記憶有負相關。

第三種方式，過度概化記憶包括類別式記憶與語意連結的合計，這種計算方法上的改變是墊基於研究者認為過度概化記憶應該包括類別式記憶與語意連結 (Debeer, Hermans, & Raes, 2009; Raes, Hermans, Williams, & Eelen, 2007)。「過度概化的語意連結」指稱過度概化的個人語意訊息(例如：我媽媽、我老師、我家)，最新的認知概念與理論認為「自傳式記憶次分類的個人語意記憶 (personal semantic memory)」貯存關於我們過去的概化知識，「自傳式記憶次分類的事件記憶 (episodic memory)」意指個人的特定事件，可以將那個事件栩栩如生的再次回憶出來 (Kopelman, Wilson, & Baddeley, 1989; Piolino, Desgranges, &

Eustache, 2009; Tulving, Schacter, McLachlan, & Moscovitch, 1988) , 而「語意連結」比「類別式記憶」位於更高的回憶層次 (Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Conway, Singer, & Tagini, 2004; Williams et al., 2007) , 因而「語意連結」應該屬於「過度概化記憶」。在AMT Consensus Meeting¹中, 也提及「語意連結」屬於較高回憶層次, 應該被歸類於過度概化記憶中 (Williams, 2000) ; 例如受試者對「溫暖」的刺激字產生「家」的反應, 他可能涵蓋了意指「回家和我家人相處的時光、和姊妹一起在院子玩的時光.....等」的類別式記憶。Levine等人 (2002) 研究年齡與回憶的關係, 發現年長成年人相較於年輕成年人回憶較少事件記憶 (episodic AM) 的細節 (包括情緒、地點、知覺、想法) , 但有更多語意資訊 (Piolino, Desgranges, Clarys, Guillery-Girard, Taconnat, Isingrini, & Eustache, 2006; Addis, Wong, & Schacter, 2008) 。因而在本研究中計算過度概化記憶時, 採用將「語意連結」和「類別式記憶」一起被歸類進「過度概化記憶」, 是較為合理的。

參、正負向過度概化記憶的不同

(一) 實證研究

個體自傳式記憶過度概化的現象在正向、負向內容上的反應並不一致; 以完成自傳式記憶作業 (AMT) 為例, 歸納出憂鬱情緒者在正負向記憶有三種研究結果: 1. 過度概化記憶只與負向記憶有關 (請見表三), 指稱憂鬱情緒者面對負向線索字的促發, 產生的自傳式記憶相較於正向線索字, 顯著較廣泛、概念式、而不明確。2. 不論正、負向線索字所促發的自傳式記憶都顯著較廣泛、欠缺明確特定性 (請見表四)。3. 過度概化記憶現象只顯著與正向記憶有關 (請見表二), 指稱憂鬱情緒者面對正向線索字的促發下, 產生的自傳式記憶相較於負向線索字的促發記憶描述, 顯著較抽象廣泛、概念式、而不明確 (Puffet et al., 1991) 。

歸納這些研究, 高憂鬱情緒時之負向內容記憶容易產生過度概化記憶現象似

¹ 會議中提到「語意連結」應被放置在過度概化記憶中較高的階層, 若以分數來代表 AMT 的特定記憶程度, 語意連結應為最低的 1 分, 類別式記憶 2 分, 延續性記憶 3 分, 特定性記憶 4 分。

乎是確定的（由 1. 2 點的研究中證實），但當嚴重憂鬱情緒緩解、經過治療而進入復原期，這個現象就不穩定，推論「負向記憶之記憶過度概化特性」對「憂鬱情緒」的敏感度高，容易受到情緒的變動而受影響。而「正向內容記憶特性」則較穩定，即使憂鬱症狀已經緩解、憂鬱情緒降低，個體對正向事件的記憶特定性仍顯著比控制組低，在負向記憶方面的特定性則與控制組沒有差異（Bergouignan、Lemogne、Foucher、Longin、Vistoli、Allilaire & Fossati，2008）。推論在憂鬱者接受治療之後，執行功能上升、增加對負向記憶和負向情緒的處理功能，對負向記憶的情緒逃避程度下降，因而較能產生負向特定記憶，但即使如此有趣的是，仍無法產生正向特定記憶。

Piolino、Desgranges、Belliard、Matuszewski、Lalvee 及 Sayett（2003）研究發現，急性憂鬱症患者（acute）的特定自傳式記憶的損害是全面性的，特別在正向情緒事件中更為顯著（Lemogne, Piolino, Friszer, Claret, Girault, & Jouvent, 2006）。而在情緒尚可（Euthymic depressed patient）的已緩解憂鬱患者，對負向線索字引發的自傳式回憶的特定性與控制組沒有顯著差異，但他們對正向線索字引發的自傳式記憶的特定、場域觀點（field perspective）記憶卻顯著較控制組低（Bergouignan et al., 2008）。憂鬱情緒患者對正向線索字的過度概化記憶研究數量共有九篇，比負向線索字顯著比正向線索字回憶不明確的研究還多，此現象顯示正、負向情緒內容記憶，可能受到不同認知機制影響，未來尚須許多研究探討，並將於本研究中進行較詳細的研究。

憂鬱者對正向自傳式記憶有過度概化特性的證據較多，Lemogne 等人（2006）的回顧研究也發現這個特點，他們認為憂鬱者的自傳式記憶過度概化特性包括：

- （1）相較於負向事件，發生在正向事件過度概化的證據更多（情緒一致性記憶效果）；
- （2）過度概化的現象與逃避侵入式記憶有關；
- （3）即使是在憂鬱緩解期後，過度概化的現象隨著時間依舊十分穩定；
- （4）過度概化現象與憂鬱症的短期診斷有關。

(二) 正向自傳式記憶過度概化特性的理論

關於憂鬱者相較於回憶負向事件，回憶正向事件時有更多過度概化證據的現象，Lemogne 等人（2006）提供一個暫時的解釋：是「情緒一致性效果」（mood-congruent effect）所造成的影響，認為記憶容易受到情緒狀態的影響（例：憂鬱者提取負向記憶比正向記憶還容易），因此提取自傳式記憶時，憂鬱者具有容易提取負向記憶的偏誤、也有難以明確回憶正向自傳式記憶的特性。

Conway 與 Pleydell-Pearce（2000）提出「功能逃避和執行控制模式」（Functional Avoidance and Executive Control (CaRFAX) model）；此理論認為，若要個體回憶起自傳式記憶，需要提供觸發感覺／知覺特定事件的回憶歷程（例如，知覺和感覺），接著透過個體的語意知識基礎陳述出來（例如，生命某個段落或普通事件），這個回憶歷程必須依靠「執行功能」（executive functioning）和「最近的自我觀感」（current self-view, 也稱做 working-self）。Conway 等人認為憂鬱者產生的記憶缺損來自於 working-self 的問題、而非來自於記憶知識的損害；憂鬱者一方面逃避回憶起特定壓力記憶可能引發不想要的情緒，一方面「最近憂鬱的自我觀感」在認知方面的影響更加深「情緒一致效果」，使憂鬱者反覆回憶負向、過度概化的記憶，並在回憶正向記憶時同樣遭遇困難。

小結以上，正向、負向線索引發的自傳式記憶回憶特性是不一致的，看似這兩者都與憂鬱情緒有關係，但明確的關係至今尚未清楚架構。高憂鬱者在負向內容記憶有過度概化現象是由許多研究證明的，但當憂鬱減緩時，過度概化記憶現象亦有趨緩傾向（過度概化程度降低），而正向內容記憶不論在高憂鬱或憂鬱情緒緩解時都有過度概化現象，可能受到情緒一致性效果、最近憂鬱的自我觀感的影響而使個體在回憶正向記憶時遭遇困難。

即使經由理論假設的推論，憂鬱者之正、負向自傳式記憶內部的機制是尚未被清楚瞭解的，研究者為能更清楚的了解憂鬱情緒對正、負向自傳式記憶的過度

概化特性之影響，將自傳式記憶區隔出正向、中性、負向的特性，並探討其與高低憂鬱的關係。



表二、正向自傳式記憶過度概化顯著高於負向記憶的研究

Study	Sample	Scales	Cues (time per cue in sec.)	Variable	Findings
Moore et al. (1988)	17 depressed patients, 17 controls	BDI	8 positive, 8 negative scenarios	Over-General	DP > Control DP recalling more general memories than control to positive, but not to negative cues.
Williams & Scott (1988)	20 depressed inpatients, 20 controls.	POMS Hopelessn ess scale	5 positive, 5 negative (60)	Specific	DI recalling less AMS to positive than negative. Control recalling less AMS to negative than positive cues.
Puffet et al. (1991)	21 Depressed patients 21 Controls		10 positive, 10 negative. (60)	Specific	DP recall less AMS to positive than negative. Control no different.
Brittlebank et al. (1993)	22 Depressed patients	DAS HRSD		Specific	後續追蹤的憂鬱與 specificity to positive cues 有關。 完全緩解的 MDD 個案比持續憂鬱者，對正向刺激具較少 OGM
Dalglish et al. (2001)	1.24 Seasonal affective disorders 2. 15 SAD, 15 controls	HRSD BDI STAI	5 positivc, 5 negative. (60)	Specific	SAD's absolute level of memories to positive cue words related to symptom. Control no different.
Moffitt, Singer, Nelligan,	90 undergraduate students divided into High and	MAACL-R	Self-Defining Memory Task: Wote down 1 positive or 1	Percentage of participants	(hedonic bias in memory)高憂鬱程度者比低憂鬱程度者明顯回憶出較

(接下頁)

Carlson, & Vyse. (1994)	Low-depression		negative memory that was “personally significant and emotionally evocative”	producing general or single-event memories in positive and negative memory condition.	多 summary memory
Park, Goodyer, & Teasdale. (2002)	96個有MDD的青少年 22 nondepressed adolescent psychiatry patient 33 community controls	HDRS WISCII MFQ	6 positive, 6 negative. (60)	Proportion. Over-General-categorical memories	MDD 青少年 full MDD > control Remitted MDD > control for positive cues.
Mackinger, & Svaldi, (2004)	54位睡眠中心選出的 vulnerable to MDD (sleep apnea)	BDI		Specific	只有憂鬱脆弱組的 AM positive 預測復原。
Lemogne et al. (2006)	21 depressed inpatient.	MADRS BDI	(Episodic autobiographical memory task)	Specific	自傳式記憶 episodic specificity 的損害在正向情緒事件中、比在負向情緒事件中，更為顯著。

【註一】 DAS: Dysfunctional Attitude Scale

【註二】 AMT: Autobiographical Memory Test

【註三】 MAACL-R: Multiple Affect Adjective Checklist-Revised

【註四】 HDRS: Hamilton Depression Rating Scale

【註五】 MFQ: Mood and Feelings Questionnaire

【註六】 MADRS, Montgomery and Asberg depression rating scale

表三、負向自傳式記憶過度概化顯著低於正向記憶的研究

Study	Sample	Scales	Cues (time per cue in sec.)	Variable	Findings
Peeters et al. (2002)	25位連續門診的MDD病患	MADRS SDS	5 positive, 5 negative.	Specific	specificity to negative cues that was related to depression outcome. AMS responses to negative cue words predicted a better prognosis, whereas AMS responses to positive cue words were not related to prognosis
Dagleish et al., (2003)	39位MDD的eating disorder p't	HADS	5 positive, 5 negative.	OG	OGM 與負向線索字的關係和 self-reported abuse 的關係一樣

【註一】 AMS: Autobiographical memory specificity

【註二】 MADRS: Montgomery-Asberg Depression Rating Scale

【註三】 SDS: Self-Rating Depression Scale

表四、正負向自傳式記憶過度概化顯著都低的研究

Study	Sample	Scales	Cues (time per cue in sec.)	Variable	Findings
Kuyken & Dagleish (1995)	33 Depressed patient, 33 controls	BDI	5 positive, 5 negative (60)	Over-General	DP > Control for both positive, negative
Goddard, Dritschel, & Burton. (1996)	16 Depressed patient 16 hospital control	BDI	5 positive, 5 negative (60)	Specific	DP < Control.
Goddard, Dritschel, & Burton. (1997)	16 dysphoric students, 16 nondysphoric students	BDI	5 positive, 5 negative (60)	Specific	Dys < Control

(接下頁)

Study	Sample	Scales	Cues (time per cue in sec.)	Variable	Findings
Brewin et al. (1998)	21嚴重憂鬱癌症病患, 32中度憂鬱癌症病患, 62無憂鬱的癌症病患	HADS IES	5 positive, 5 negative (60)	OG	severely depressed cancer patients > nondepressed cancer patients.
Goddard, Dritschel, & Burton. (2001)	30 Depressed patient 30 controls (assigned to either primed or unprimed conditions)	BDI	5 positive, 5 negative (60)	Specific	DP < control
Barnhofer et al. (2002)	15 Depressed patient 15 controls	BDI	2 positive, 2 negative (think-aloud modification) (120)	Over-General-categorical memories	DP > control
Van Vreeswijk & de Wilde, (2004)	14 studies on the recall of AMS in psychiatric and non-psychiatric samples			Specific	psychiatric patients < control 用 meta-analysis 研究的結論是，憂鬱者對正、負向字線索都具較少特定性。
Ramponi, Barnard, & Nimmo-Smith. (2004)	16 dysphoric participants (BDI>8) 16 controls (BDI<9)	BDI LEAS RSQ	10 positive, 10 negative, 10 neutral (30)	Specific	dysphoric < control

【註一】 HADS: Hospital Anxiety and Depression Scale

【註二】 IES: Impact of Event Scale.

【註三】 AMS: Autobiographical memory specificity

參、自傳式記憶測驗工具討論

(一) 自傳式記憶測驗研究方法

在研究方法上大至可分為四種，包括「線索字引發記憶作業 (word cuing task)、訪談 (Autobiographical Memory Inquiry)、事件引發記憶作業 (event cuing task)、情緒提取作業」；其中線索字引發記憶作業最常使用於特定、過度概化自傳式記憶研究中，近幾年也針對指導語、受試者不同做了許多修改。將作業系統分述如下：

1. 線索字引發記憶作業

「線索字引發記憶作業」最早是由 Galton (1883) 設計，用以研究人類能擁有多少記憶，這種方法在一百年之後由 Williams 與 Broadbent (1986) 改良發展成為「自傳式記憶作業」，用來研究受試者接受刺激字之後，主動回憶出的自傳式記憶內容。接續幾年許多研究使用此作業程序，或依據研究需求改良作業方式，成為十分普遍的作業方法。

(1) 自傳式記憶作業 (AMT)

Williams 與 Broadbent (1986) 發展的自傳式記憶測驗 (Autobiographical Memory Test, AMT) 採線索字回憶作法 (cue-word paradigm)，線索字包括正向、負向、或中性的情緒字詞，正向線索字包括快樂、有趣、安全……等，負向線索字包括遺憾、生氣、孤獨……等，受試者必須在一分鐘之內，針對呈現的情緒字詞進行反應，提取一個特定的個人記憶 (specific personal memory)。這特定記憶必須是發生在一天之內、非持續發生的個人經驗事件 (例如：我父親去世的那一天)，其他種類的陳述則被規類為概化記憶 (general memory)。研究者除了記錄受試者所報告的自傳式記憶內容之外，也需記錄反應時間，即刺激字呈現與受試者報告記憶的時間間距 (latency)。對過度概化傾向的界定，針對每一題的自傳式記憶內容，請評分者根據原先的定義做判定，之後以累加的總數或比例做為過度概化的指標。

線索字的研究方法已證實對同一時期的自傳式記憶研究特別有效 (Conway & Williams, 2008)，並且研究顯示憂鬱症患者要回憶特定記憶較一般組困難、會從更普遍語意的自傳式記憶知識層次產生個人相關訊息 (Williams et al., 2007)，

是使用 AMT 研究典範。

AMT 一開始發展多半是以臨床樣本為對象，不論是罹患憂鬱症或具有自殺傾向的個案都能以此測出自傳式記憶過度概化的現象。但若需要使用在非臨床個案上時，就會有不夠敏感的問題 (Raes et al., 2007)，包括 1. 過度概化記憶頻率過低 (平均約 33%)。 2. 「記憶的過度概化與特定性」與「情緒憂鬱」關係不達顯著。 3. 「過度概化記憶」與「憂鬱反芻」的關係不達顯著；這些可能是受到指導語要求必須回憶特定記憶、有給予練習字、並且在過程中不斷要求受試回憶特定記憶有關，使得原本具有「回憶較多過度概化記憶傾向」的受試者在施測者不斷的要求下，盡量產生特定記憶、而不產生過度概化記憶 (臨床樣本要在過度概化記憶主導的認知運作裡產生特定記憶較為困難，但非臨床樣本就可能有足夠的功能產生特定記憶)。因此，學者們試圖改進工具增加敏感度，Debeer 等人 (2009) 嘗試使用「縮短指導語的 AMT」測試非臨床受試，根據研究結果，能藉此方法表現一般受試者憂鬱情緒效果所產生的過度概化記憶的現象。

此「簡短版的自傳式記憶作業」改良自「句子完成程序 (innovative sentence completion procedure)」(Raes, Watkins, Williams, & Hermans, 2008)，相較於傳統 AMT 減少提示指導語，將回憶特定記憶的指導語隱含在簡短版的指導語中，此法不強迫受試者一定要回憶出特定記憶，使受試者的特定記憶的數量較傳統作業結果明顯減少。在 Debeer 等人 (2009) 的研究數據中也的確看到「特定記憶」的比例相較於「傳統自傳式記憶作業」變得較少，並且「特定記憶的程度」的確與「憂鬱情緒」有顯著相關。「過度概化記憶」的部分，若只算「類別式記憶」的數量，與傳統作業沒有顯著差異，但若將「語意連結」加入「過度概化記憶」一起計算，就達到顯著了 (在臨床上，反芻是與「類別式記憶和語意連結」比較接近的 (Williams, 2000))。唯「簡短版自傳式記憶作業」剛發展出來，所累積的研究數據尚未豐厚，仍需要後續相關研究驗證作業的效用，是其較弱勢處。將傳統 AMT 與簡短指導語版 AMT 之差異，整理於表五。

表五
AMT 作業方式整理

	Williams & Broadbent (1986)	近年來常用的版本	MI-AMT (2009)
指導語	請受試在看到線索字之後，回憶一個關於個人的特定記憶	請受試看到線索字之後從自己的經歷中回想特定事件，那事件必須是發生在特定日子、特定場合、的特定事件。給兩個練習字，確定受試瞭解測驗	請受試對線索字引發記憶（不給予必須是特定的要求）。（不給予對或錯的範例、也不提供練習）。 受試不能回憶七天內的事情、以及之前線索字已經說過的記憶
當受試想不出特定記憶時	要提示、鼓勵他回想一個	要提示、鼓勵他回想一個	不提示、不鼓勵、不練習
線索字給予的時間	1 分鐘	30 秒~1 分鐘	1 分鐘
刺激字	10 (5+, 5-)	各 5~10 字	10 (5+, 5-)
受試註明	在刺激字全部呈現完後，要個案盡可能精確地標記記憶發生的時間	請受試標記每個記憶事件的： 1) 愉快、不愉快程度 2) 多久以前	請受試標記： 自陳式特定記憶編碼，記憶發生的時間、愉快程度
評分	請兩位評分者觀察受試能否給予哪一天、哪一週、在一天中的哪時候的特性細節	specific memory categoric extended omission association	Specific memory categoric extended semantic associates omission rest
記錄方法	錄音	錄音、或紙本	紙本。線索字印在不同張紙上。

(2)大聲說出想法的自傳式記憶作業 (think-aloud autobiographical memory task)
(Barnhofer et al., 2002)

這個作業方式最原初來自 Pennebaker、Czajka、Cropanzano、Richards、Brumbelow、Ferrara、Thompson 與 Thyssen (1990) 所設計的 think-aloud 技術，讓受試者在沒有線索字的狀態中寫出 (或說出) 出現在腦袋裡的想法和感覺，持續 15 分鐘 (用說的則是 5 分鐘)，之後由評分者分析「字數、自我參照

(self-references) (I, me, my) 數量、複數以上的自我參照 (we, us, our) 數量」，以此研究思考層次屬於「高層次」或「低層次」。

由此技術發展出的自傳式記憶作業，是要求受試者在呈現線索字後回憶一個自傳式記憶，並且盡可能的詳細、栩栩如生的描述，將過程中腦袋裡面想到的任何事情化成語言；為了讓受試能熟悉「大聲說出思考」(think-aloud) 技術，一開始會讓受試在沒有線索字情況下練習，之後再給予正向、負向字做練習。作業包括兩個正向字 (sad, lonely)、兩個正向字 (happy, safe)，每個線索字給予兩分鐘時間回憶，將受試者回憶的內容錄音起來，轉錄為文字之後以「意識流 (streams-of-consciousness)」的方式做分析，此分析要點包括 1. 計算回憶出的記憶數量。2. 將記憶分類為「特定性、延續性、類別性記憶」²。用以研究自傳式記憶的特定性。

在所有「線索字引發記憶作業」中，只有此作業要求受試盡可能「說得生動 (vividly)」，此指導語有機會讓研究者瞭解受試者回憶事件記憶 (episodic memory) 的能力、詳細生動描述記憶的能力和記憶內容。但同樣會遭遇到傳統 AMT 一樣的問題，在非臨床樣本使用就可能有不夠敏感的問題。

(3) 事件引發作業 (Event cuing task)

有鑑於標準化的字詞或句子線索可能無法引發受試者的記憶事件、無法幫助研究者研究許多事件記憶產生連結的方式，因而研究者運用這個作業方式，引發更多關於個人的事件記憶，藉此研究自傳式記憶的組織 (Brown & Schopflocher, 1998a, 1998b)。此作業要求受試者針對每個事件線索回憶相關的個人事件，研究發現大部分 (約 70%) 回憶出來的事件是來自同一類別。此種記憶引發作業主要是用以研究自傳式記憶的架構組織、記憶之間產生連結的方式，與本研究的主要探討方向較不同。

2. 自傳式記憶訪談 (AM Inquiry)

此作業方式是由 Lemogne 等人 (2006) 所發展的半結構式訪談 TEMPau (Piolino et al., 2003; Piolino et al., 2007)，和 AMT 相似也會請受試者回憶只發生

² 特定記憶意指在特定的某一天、有特定的地點。延續記憶指稱該記憶持續一段時間。類別式記憶意指一連串持續的事件。

一次、發生在一天之內、具有特定的地點和發生時間的特定記憶。請受試者從五個不同人生階段回憶記憶（ 0 ± 17 歲、 18 ± 30 歲、30 歲之後到最近五年、最近五年到一年前、一年內），每個人生階段都要回憶各一個正、負向事件。受試者回憶時沒有時間限制，整個過程大約需要兩個小時。受試者完成回憶之後，研究者必須依據受試者的回憶內容，評估是屬於「當事人知覺」方式、或「觀察者知覺」（Libby & Eibach, 2002; Libby, Eibach, & Gilovich, 2005）；並且也評估「主觀意識狀態」（是「記得、知道、或猜測」這個記憶）（Gardiner, 2001），以訪談的方式確定這些評分內容。

此作業方法能夠使受試者回憶特定記憶事件的細節（包括時間和空間）、主觀的意識狀態、以當事者或觀察者的知覺。並可研究憂鬱患者如何回憶正負向的事件記憶（Episodic memory），可以控制記憶的年齡和人生階段。

3. 文本自傳式記憶提取作業

為了避免過度簡化個人記憶內容、能更精確的捕捉到個人記憶內容上的結構性特徵，呈現自傳式記憶概化的內涵或性質，游勝翔（2004）設計文本式自我報告的自傳式記憶研究取向，配合結構化內容分析工具，探索自傳式記憶過度概化與憂鬱狀態的關連性。

4. 日記記錄法

此種作業方式會要求受試者在七天期間內，每天帶著日記在身上，立即紀錄他們非意願回憶的自傳式記憶（involuntary autobiographical memories），作業沒有限制回憶的記憶特性（記憶可以是特定的、或概化的），也不限制每天回憶的記憶數量，記錄中需包含人物、情節（開始、過程、結局），以及受試者當時所體驗到的情緒（Berntsen, 1999）。此記憶作業之優點在於能探討非意願之自傳式記憶，與本研究欲探討之方向不同。

（二）作業方式探討

研究發現，在臨床樣本中「過度概化自傳式記憶」是憂鬱症的脆弱因子，即使病患正在復原研究中也呈現出過度概化記憶是脆弱因子的特性（Mackinger et

al., 2000)。AMT 在許多自傳式記憶研究中被使用，並且被視為在臨床個案中篩選具有憂鬱症危險、或憂鬱復發危險者的有效工具。但是在非臨床樣本中使用 AMT，卻有不夠敏感的問題，無法確定非臨床樣本是否也有憂鬱情緒者有自傳式記憶過度概化傾向之現象，也無法進一步探討各變項與正負向記憶特性之關連。

為探討個體在高低憂鬱情緒中回憶正、負向自傳式記憶的特定（包括特定性程度、過度概化程度），需要以數量化的方式呈現，其中將可以間接推論個體之執行功能、回憶策略受到情緒之影響而展現在記憶的回憶特性上。因此，為增加敏感度以及各方面考量，在本研究中將採用簡短版的自傳式記憶作業(MI-AMT)做為測量記憶工具，並有正向、中性、負向三種情緒線索詞，以做效果比較。

第四節 反芻與反思對情緒和自傳式記憶的影響

當挫敗發生，個體的憂鬱情緒增加，容易引發「自我聚焦」(Ingram, 1990)，自我聚焦是缺乏適應性的、會延長憂鬱情緒 (Nolen-Hoeksema, 1991)、增加憂鬱症狀的嚴重度 (Just and Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema, 2000)；但近年的研究發現，「自我聚焦」可幫助促進自我瞭解、自我調節，具有適應性 (Greenberg & Pyszczynski, 1986; Teasdale, 1999)，它不是只能產生負向結果 (Carver & Scheier, 1990)。自我聚焦過程裡，能有較好的知識容量做再建構、有較佳的監控情緒狀態，讓個體可以發展控制情緒的知識架構，Mullen 與 Suls (1982) 研究發現自我聚焦可讓個體在面對壓力情境時使用更多有效的因應策略，能夠察覺內在狀態、避免受到身心疾患的影響。情緒智商 (emotional intelligence) 的情緒調節理論與此十分類似，有能力去察覺自己的情緒是自我調節、問題解決的關鍵步驟，並且需要「自我察覺 (self-insight)」的知識來修改負向思考、影響反芻思考。越能開放地承認所產生的負向情緒，就越能使用有效的策略調節該情緒，因而能「察覺情緒」是很重要的，也是調節情緒的第一步。

根據情緒一致性理論，情緒憂鬱者容易誘發與憂鬱情緒相同的負向記憶，要回憶正向記憶是比較困難的(查見本文 p.19)；然而，McFarland 與 Buehler (1997) 發現在憂鬱情緒中能回憶出與情緒不一致記憶 (mood-incongruent memory) 的面

對情緒者，能成功減緩負向痛苦的衝擊，而使用逃避為情緒調節方式者，能回憶出的正向記憶較少，就較缺乏記憶相關的因應策略來改變低落的情緒。另外也有實徵研究發現，憂鬱症患者中能對正向線索字（AMT）回憶出較多特定記憶者，會有較佳治療結果（Mackinger, Loschin, & Leibetseder, 2000; Mackinger et al., 2000; Svaldi & Mackinger, 2003）。

歸結以上，情緒憂鬱者在受挫時會增加「自我聚焦」，而自我聚焦時加上容易回憶出與「情緒一致性」的記憶（也就是負向記憶）的特性，就容易維持憂鬱情緒、延長憂鬱持續時間。反之，情緒憂鬱者在受挫增加「自我聚焦」之後，存在另外一群人的特性是能夠回憶出「情緒不一致」記憶（正向記憶），他們能有較好的情緒調節能力與治療預後。因而研究者假設，自我聚焦於內在思考和內在情緒的人，具有回憶「情緒一致性」、或「情緒不一致性」兩種不同特性的族群，這種特性與 Trapièl 和 Campbell（1999）所提出的反芻、反思人格特質有關；其中具有「自我反思（self-reflection）」特性的人，會對於自我的各部分採取開放的態度（請見本文 P.9），McFarland 與 Buehler（1998）研究發現，反思者不論在正負向情緒中，都能回憶出較多正向自傳式記憶，而反芻者則回憶出較多負向自傳式記憶。也就是說，「反思者」較能在負向情緒中產生「情緒不一致」回憶，可能因此而有較佳的情緒調適能力，從完全負面的情緒中轉移出來。

如此推論，則「是否自我聚焦」就不是情緒調適能力的關鍵因素，「情緒引導所產生的記憶」反而是較為重要的因素，他與情緒調節能力有關，並且這種控制記憶產生、情緒轉移的能力與執行功能、人格特質有關，情緒憂鬱者、甚至憂鬱症患者缺乏足夠的執行功能產生特定自傳式記憶，以自動化歷程回憶出與憂鬱情緒一致的負向記憶，使情緒持續低落（Bower, 1981）。而能夠對感覺、經驗產生反思因應方式的人，相對也較能使用策略回憶較正向的記憶來調適情緒。另外，「分心（distraction）」因應情緒方式者，雖然其過度概化記憶程度低，但卻無法明顯降低憂鬱情緒（Watkins, Teasdale, & Williams, 2000）。目前為止，即使「分心因應方式」是否是一種良好的因應情緒方式，仍然爭論不休（Kuehner, Huffziger, & Liebsch, 2009; Huffziger, Reinhard, & Kuehner, 2009; 林宛貞, 2009; 楊凱為, 2008），但是許多研究者仍傾向，反思（reflection）比起分心、與反芻，更能有效調節負向情緒（McFarland & Buehler, 1998）。

為了釐清「情緒誘發」和「自我聚焦型態」在「自傳式記憶」上的影響，Svaldi

(2008) 將不同高低反思、反芻程度的一般學生分組，分別做快樂和悲傷的情緒誘發，期望能驗證經過悲傷情緒誘發後，高反芻者相較於高反思者回憶出較少特定記憶、較多過度概化記憶之特性。其研究結果發現皆無法驗證假設：高反芻者經過誘發悲傷情緒後的特定記憶的確有減少，卻未達顯著；在正向記憶內容中，高反思者在引發悲傷情緒後能回憶出較多特定記憶，但也未達顯著；並且誘發情緒與自我聚焦型態在各記憶特性中都沒有交互作用，而過度概化記憶部分的預測則因為過度概化記憶比例過低（少於 5%）而無法考驗。雖然此研究之結果無法得到假設的驗證，但卻給予研究者許多啟發，一者可以透過人格動力自我聚焦向度來探討反芻的次分類，二者能夠與情緒狀態做連結，進一步去探討自傳式記憶表現的特性。但研究者亦有鑑於 Svaldi 此研究並未考量受試者本身憂鬱情緒程度的影響，無法排除受試者憂鬱情緒對記憶表現造成的影響；並且 Svaldi 使用傳統 AMT 測量方式容易使特定記憶比例過高的問題在驗證過度概化記憶比例時就遇到困難，使其無法驗證假設，這些因素都可能使該研究欲觀察的效果未達顯著。因此本研究覺得可以在研究方法、與研究設計做修改後，接續探討憂鬱情緒、自我聚焦型態對自傳式記憶的影響。

第五節 研究目的、研究架構、研究問題與研究假設

壹、研究目的

由前面的文獻回顧可知，已經有非常多研究證實憂鬱症患者具有自傳式記憶過度概化現象，並且過度概化記憶的程度與治療的預後有關。在非臨床樣本中，也有類似臨床樣本的自傳式記憶模式，但受制於研究工具的限制，無法敏感地測量出非臨床樣本的記憶特性。本研究欲提升記憶測量工具的敏感度，探討非臨床樣本中，憂鬱情緒者的不同人格反思反芻特質對自傳式記憶的影響。

非臨床樣本中，高自我聚焦程度者將注意力放在與自身相關的思考和事物上，以往認為此因應方式缺乏適應性、會延長憂鬱情緒，但近年的研究發現，自我聚焦也能是一種增加察覺、協助解決問題的因應方式，因而假設，雖然同為自我聚焦程度高，但卻有「具適應性、不具適應性」的不同結果。加上情緒一致性理論的推論，高自我聚焦程度加上情緒一致的回憶特質，容易引發負向記憶、維持憂鬱情緒，但高自我聚焦程度加上情緒不一致性的回憶特質，這群人即使在憂

鬱情緒中也較能回憶正向記憶，具有較佳的情緒調節能力；研究者認為，此種不同回憶特質與 Trapnell 和 Campbell (1999) 以人格動力取向所提出的自我反芻、自我反思思考特質有關，自我反思者相較於自我反芻者具有開放性和自我察覺特質，能幫助個體不論在正負向情緒中，都能產生正向記憶，協助調節情緒、從完全負面的情緒中轉移。為探究反思反芻特質與憂鬱情緒如何影響自傳式記憶表現，Svaldi (2008) 使用一般學生，欲驗證經過悲傷情緒誘發後，高反芻者相較於高反思者回憶出較少特定記憶、較多過度概化記憶，以及欲驗證高反思者在引發悲傷情緒後，能回憶出較多特定記憶，但這些研究結果皆未達顯著、無法驗證假設，有鑑於此研究未考量本身憂鬱情緒的影響、以及傳統 AMT 測驗在一般人身上缺乏敏感度的問題，本研究欲修改研究設計和方法，探討自我聚焦與情緒對自傳式記憶的影響。

為釐清人格動力取向自我聚焦分類與憂鬱情緒對自傳式記憶的影響，並且也更細部地瞭解自傳式記憶中正向、負向記憶特性的表現，本研究將採用 Trapnell 和 Campbell (1999) 的自我聚焦分類架構，將自我聚焦分為自我反思與自我反芻兩個次分類；而自傳式記憶特性則包含「記憶的特定性與過度概化性」、「正向、中性、負向之記憶特性」、「回憶記憶的反應時間」、以及「回憶的遺漏程度」。探討反思反芻與憂鬱情緒預測自傳式記憶表現的角色為何，其中以簡短版的自傳式記憶測驗工具 (MI-AMT) 做為測量工具，增加非臨床樣本測驗自傳式記憶的敏感度。

歸納研究目的如下：

(一) 建立反芻人格動力向度分類之有效性

由於 Trapnell 和 Campbell (1999) 的自我反思、反芻分類方式在國內尚未有翻譯量表和相關研究探討，因而需要建立中文版量表、考驗其是否具有足夠信效度，並且也探討與憂鬱情緒的關係。

(二) 簡短指導語版自傳式記憶測驗工具的效度檢驗

許多研究已發現憂鬱情緒者會有自傳式記憶過度概化現象，而本研究為了增加敏感度使用簡短指導語版自傳式記憶測驗 (MI-AMT) 亦需先行重複驗證是否具有憂鬱情緒高者有高過度概化自傳式記憶、低特定性之特性。

(三) 反芻次分類與憂鬱情緒之過度概化記憶特性探討

接著以較具敏感度的記憶測驗探討憂鬱情緒與自我反思、反芻人格動力思考特質對自傳式記憶的過度概化、特定記憶程度有何影響，包括在正、負向、與中性線索字所引發的自傳式記憶特性的探討。

貳、研究問題

- (一) 將 Trapnell 和 Campbell (1999) 之自我反思反芻量表做中文版的修訂、並用於國內樣本，驗證此量表之因素結構是否與原量表之理論架構相同？是否具有足夠信效度？
- (二) 檢驗簡短版自傳式記憶測驗 (MI-AMT) 的敏感度，在本研究中之非臨床樣本，高憂鬱者是否同樣具有過度概化記憶特性？（高憂鬱者特定記憶程度低、過度概化程度高，高低憂鬱者在延續性記憶上沒有差異）
- (三) 有鑑於 Svaldi (2008) 未考量到受試者本身的憂鬱情緒程度，因此在本研究中會將測量受試者的憂鬱情緒與反思反芻特質，探討兩變項對自傳式記憶特性表現之影響差異。
- (四) 為了驗證自我反思特質者較能在負向情緒中產生「情緒不一致」回憶、在憂鬱情緒中能回憶出較多特定記憶，因而欲探討是否高反思高憂鬱者在正向記憶中會比高反芻高憂鬱者回憶出較多特定記憶（較少過度概化記憶），以及是否高反思高憂鬱者比低反思高憂鬱者在正向記憶中能回憶出較多特定記憶（較少過度概化記憶），並與 Svaldi (2008) 的研究做對照。

參、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：

(一) 自我反思反芻中文量表之編製

預測將 RRQ 量表 (Trapnell & Cambell, 1999) 翻譯為中文版之後，其因素分析結果與原版之理論架構相同，「自我反芻 (self-rumination)」次分類與憂鬱有高相關，「自我反思 (self-reflection)」次分類則與憂鬱無關。其中「自我反芻」可以顯著預測三個月後的憂鬱情緒程度，而「自我反思」則能顯著預測三個月後

反向的憂鬱情緒程度（意指自我反思程度越高憂鬱情緒程度越低）。與中文反應風格量表、貝克憂鬱量表有良好的構念效度，量表本身也有足夠之信度。

（二）簡短版自傳式記憶測驗（MI-AMT）之高低憂鬱者記憶特性

在非臨床樣本上，預測使用簡短版自傳式記憶測驗（MI-AMT）仍然可以發現高憂鬱組的特定性自傳式記憶程度（specific memory）顯著比低憂鬱組低、過度概化記憶程度（overgeneral memry）比低憂鬱組高。並且，高低憂鬱組在延續性記憶（extended memory）上的表現，沒有顯著差異（Williams & Scott, 1988）。

（三）不同憂鬱情緒與反思反芻在自傳式記憶特性之差異

將受試者的憂鬱情緒程度與反思反芻程度依據高低不同區分為八組，預測在整體記憶中（尚未區分為正向、中性、負向內容記憶），高憂鬱高反芻組會比高憂鬱高反思組回憶出較少程度的特定記憶（與較高程度的過度概化記憶），以及高憂鬱高反芻組也會比高憂鬱低反芻、高憂鬱低反思組回憶出較少程度的特定記憶（較高程度的過度概化記憶）。

（四）反思特質在正向記憶之驗證

根據自我反思特質者較能在負向情緒中產生「情緒不一致」回憶的特質推論，預期高反思高憂鬱者在正向記憶中會比高反芻高憂鬱者回憶出較多特定記憶（較少過度概化記憶）；並且高反思高憂鬱者比低反思高憂鬱者、低反芻高憂鬱者在正向記憶中能回憶出較多特定記憶（較少過度概化記憶）。

第三章 研究方法與研究結果

本研究包括兩個子研究，針對前述研究目的進行實徵檢驗。研究一的主要目的在於建立可信的中文反思反芻量表，以本地大學以上學歷（非臨床）為受試者檢驗中文反思反芻量表的信效度，並探討中文反思反芻量表與憂鬱情緒的關係。研究二則從研究一樣本中抽取篩選後的樣本群，於三個月後收集反思反芻思考特性與情緒憂鬱程度，及其自傳式記憶的表現，探討不同反思反芻次分類與憂鬱情緒在自傳式記憶特性的差異表現。

第一節 研究一：中文反思反芻量表之建立及其與憂鬱之相關

由 Trapnell 與 Campell (1999) 所建立的反思反芻量表 (Rumination-Reflection Questionnaire, RRQ) 用以測量自我關注反芻的動機特性，英文版已經發展、使用多年，並有相關研究支持 (McFarland & Buehler, 1998; Joireman, Parrott, & Hammersla, 2002; Luyckx, Soenens, Berzonsky, Smits, Goossens, & Vansteenkiste, 2007)，此量表已被翻譯成四種語言並使用（包括日文版，Takano & Tanno, 2009），然而在華人地區仍缺乏穩定的中文化研究工具。因此此研究一之目的在於發展適宜的中文版反思反芻量表，將使用英文版的題目，並以信、效度檢驗，挑選適合的題目使用。

壹、研究對象

本研究一的樣本主要來源，由實驗者到北部校園內發問卷，請自願參與受試之學生協助填寫，共 608 名。刪除未填完、亂填、遺漏值過多之無效問卷之後，有效樣本共計 545 人（為原樣本之 89.6%）。回收問卷數量較低，可能是因為問卷總題數較多（接近一百題），有些題目問題較饒口、不好理解，影響填答者完整回答的意願所致。

基本人口變項，如表六所示，受試者平均年齡為 23.916 歲（標準差為 5.077 歲）。其中，男性 148 名（佔 27.156%），女性 397 名（佔 72.844%），女性比例較大。各學院各年級（含研究生）的比例也如表所示，社科學院與商學院的比例較大，但不超過總體四分之一，並未過度偏重於某學院。而各年級比例中是以大一學生較多。受試者皆為大學或研究所學生，推測有足夠的語文能力與智能回應

測驗題目，並能產生語文陳述，對問卷填答與後續記憶測驗不造成過大誤差。

表六
研究一受試者基本人口變項特性 (N=545)

		人數	百分比 (%)
性別	男	148	27.156
	女	397	72.844
學院別	文學院	60	11.009
	商學院	104	19.083
	外語學院	68	12.477
	理學院	60	11.009
	社科學院	121	22.202
	法學院	43	7.889
	國際事務學院	51	9.358
	教育學院	11	2.018
	傳播學院	17	3.119
	工學院	10	1.835
年級	大一	187	34.312
	大二	146	26.789
	大三	73	13.394
	大四	67	12.293
	大四以上及研究所	72	13.211

貳、研究材料

(一) 貝克憂鬱量表 (Beck Depressive Inventory; BDI-II)

本研究採用貝克憂鬱量表第二版 (Beck Depression Inventory, BDI-II; Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh, 1961)，隨著美國精神醫學會精神疾病診斷與統計手冊第三版 (DSM-III) 之修訂、以及第四版 (DSM-IV) 的發行，Beck 及其同事於 1994 修訂舊有題目選項，使題意更明確，增加一些項目以符合 DSM-IV 中對憂鬱症診斷準則的項目，成為貝克憂鬱量表第二版。

貝克憂鬱量表第二版中文版 (BDI-II) 為一自陳式憂鬱症狀檢測量表，共包含 21 題，用以評估 13 歲以上青少年和成人的憂鬱程度。量表的題目採用李克特氏四點量尺 (4-point Likert scale)，0-3 分，受試者被要求根據題目描述中不同的

憂鬱症狀程度，報告自身過去兩週的憂鬱程度，總得分範圍為 0 分至 63 分，得分越高代表其憂鬱症狀程度越嚴重。

Beck 等人曾分別針對門診病人與大學生樣本進行信效度的檢驗，結果顯示貝克憂鬱量表具有良好穩定的信校度 (Beck, Steer, & Brown, 1996; Beck, Steer, & Garbin, 1988)。國內中文版量表研究方面，內部一致性係數 (Cronbach's α) 為 .80 至 .91 (楊順南, 1996; 劉樹裴, 2000)，盧孟良、車先蕙、張尚文及沈武典 (2002) 的研究結果顯示量表之內部一致性係數為 .94，折半信度為 .91；重測信度為 .75 至 .83 (劉樹裴, 2000; 涂珮瓊, 2003)。利用 ROC 曲線進行憂鬱症有無的比較，顯示此量表的敏感性為 80.4%，特異性為 62.8%，正確分類比率為 72.8% (盧孟良等人, 2002)。此量表廣泛用於臨床實務與研究中，為合宜的憂鬱症狀檢測工具。

(二) 中文反應風格量表

關於反應風格的測量，採用中文反應風格量表 (CRSQ)。該量表翻譯自 Nolen-Hoeksema 編製的「反應風格量表」(Response style Questionnaire, RSQ; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)，並做中文信效度考驗和修訂。量表為自填式問卷，受試者在分量表總分，代表其反應型態的傾向程度 (反芻型反應或分心型反應)。量表共 52 題，採四點頻率量尺，其中反芻性反應風格分量表 (RRS) 含 32 題；分心型反應風格分量表 (DRS) 含 20 題。

中文反應風格量表以大學生樣本進行信度及建構效度檢驗，反芻型與分心型反應風格分量尺的內部一致性係數 (Cronbach's α) 分別為 .93 與 .87 (游勝翔, 2004)；再測信度分別為 .89 與 .87。量表具理論與建構之有效性，顯示此量表足以做為合理、適合本地使用之概念測量工具。

(三) 中文反思反芻量表

這是一份 24 題的自陳式問卷，這個量表原本是由 Trapnell 與 Campbell (1999) 所發展的，用以測量個體內在注意力的位置，評估個體是具有反芻或反思的傾向。包括兩個向度：自我反芻和自我反思，兩分量表各為 12 題，皆為五點李克特氏量表，從「非常不同意」(1 分) 至「非常同意」(5 分)。過去的研究顯示良

好的信效度，Trapnell 與 Campbell 的研究中之內部一致性係數 .90，日文版反思反芻量表也具有良好信度（反芻的 $\alpha = .89$ ；反思的 $\alpha = .89$ ，整體信度為 .90）（Takano & Tanno, 2009），另外亦有良好聚斂效度（convergent validity）：「反芻分量表」與 FFM 中的神經質人格特質相關為 .57~ .64，與五大人格中的開放性有最大區辨效度（-.15），而「反思分量表」與開放性人格特質的相關為 .61~ .68，與五大人格中的神經質有最大區辨效度 .15，日文版亦有良好聚斂效度（Takano & Tanno, 2008），反芻與神經質的相關為 .73，反思與開放性的相關為 .52，皆達顯著。反芻與反思的相關為 .22（Trapnell & Campbell），日文版的反芻與反思兩者的相關為 .25（Takano & Tanno, 2008），因而這兩者可被視為獨立的兩個向度。

參、研究程序

（一）中文反應風格量表取得授權

本研究與陳淑惠老師聯繫，取得中文反應風格量表使用授權（見附錄一），量表包括 52 題正式題目，其中包括反芻型反應分量表、與分心型反應分量表。填答方式採四點李克特式量尺，1 代表「幾乎從不」、2 代表「有時候」、3 代表「通常」、4 代表「幾乎總是」。

（二）中文反思反芻量表之修訂

經由電子郵件獲得 Dr. Trapnell 正式授權（見附錄三）進行反思反芻量表之中文翻譯；英文版反思反芻量表為總共 24 題的自陳式問卷，用以評估個體的注意力投注位置「反芻」和「反思」，包括「反芻、反思」各 12 題。填答方式採五點李克特式量尺，請受試者依據內容描述反應關於自己的思考特性，1 代表「非常不同意」、5 代表「非常同意」。量表中譯過程中，由研究者與一位英語專業人員翻譯為中文，交由另外一位心理所研究生試作題目，再由一位精通國文之專業人員將中文內容翻譯為英文，比較翻譯的英文內容與原始版本，三者一起審定與修訂，最後決定题目的中文文字。

（三）資料收集程序

研究一的資料收集方式採研究者在校園內隨機發送問卷施測，向受試者說明

研究過程後，請受試者填寫受試者同意書、以及基本人口變項資料之後，讓受試者填寫貝克憂鬱量表（BDI-II）、中文反思反芻量表（RRQ）、以及中文反應風格量表（CRSQ）。由於研究一還採用「再測信度（test-retest reliability）」做為信度指標之一，所以會在研究一填答的有效樣本中，選取小部分樣本，以電話或電子郵件聯繫，邀請受試者在三個月後配合填寫再測程序（填寫受試者同意書和中文反思反芻量表）。再測樣本人數 117 人，男女所佔比例 2:3。

肆、統計分析程序

研究一以 SPSS 套裝統計軟體進行分析，為建立中文反思反芻量表之信效度，將對其進行探索性因素分析（Exploratory Factor Analysis），而後進行量表之信效度檢驗：詳述如下：

1. 探索性因素分析：因本研究無法確定中文反思反芻量表在本地樣本的心理屬性，因此採用探索性因素分析，以期對量表的因素結構有初步概念。研究者採用主軸因子法（Principle factor analysis, PFA）估計因素負荷量，並參考陡階圖及原作者提出的概念決定因素個數。同時，由於無法確知分量表間是否相互獨立，故選用斜交最優法（Promax）進行轉軸。
2. 內部一致性信度：用以瞭解中文反思反芻量表結構的適宜性。
3. 再測信度：考驗「中文反思反芻量表」在跨時間測量的分數一致性，以符合穩定、可信的概念測量工具。
4. 各量表描述統計與相關分析：計算各量表分數的平均數與標準差，並計算各量表間的相關，以檢驗中文反應風格量表與中文反思反芻量表是否有效測量到目標概念。

伍、研究結果

（一）中文反思反芻量表（RRQ）

1. 探索性因素分析

使用因素分析的目的在於藉此剔除測驗不適合使用的題目，並檢驗量表的內部結構，決定各分量表的所屬題目。若因素負荷量過低，顯示該題目不適合用來測量潛在因素的概念。

總共有 545 位完整受試者的資料輸入因素分析。因素結構、各因素之因素負荷量詳列於表七，至少所選取的題目其因素負荷量都大於 0.3，其中，反思與反芻兩個因素共可解釋變異量為 40.6%，兩因素間的相關係數為 .301。量表可以區分為兩個因素：「自我反思 (self-reflection)」、「自我反芻 (self-rumination)」各 12 題，其中 6, 9, 10, 13, 14, 17, 20, 24 題為反向題。但與 Trapnell 與 Campbell (1999) 的量表因素分析結果比較，出現題目分類不一致現象者有兩題：第 9 題在英文版屬於「反芻」因素的卻在此屬於「反思」因素，第 16 題在英文版屬於「反思」因素在此屬於「反芻」分類，並且第 16 題的兩因素負荷量也十分接近；考量在不同文化系統下可能有差異，此兩題無法良好區辨反思與反芻兩個因素，因而將刪除這兩題，兩因素都各剩下 11 題，做為最後使用的題目（再做一次因素分析與內部一致性信度的結果置於附錄五）。

2. 內部一致性信度

中文反思反芻量表在未刪題目之前的「反思」和「反芻」內部一致性係數 (Cronbach's α) 分別為 .869 與 .831，刪除兩題之後的係數分別為 .869 與 .826。中文反應風格量表「反芻反應」和「分心反應」之內部一致性係數分別為 .93 與 .85。

表七

中文版反思反芻量表之因素結構與各因素之內部一致性係數 (n = 545)。

題號	題目	因素一 反思	因素二 反芻
13	哲學性或抽象性思考並不吸引我 (一)	.788	.078
24	自我沉思，對我而言並不有趣 (一)	.763	.015
14	我不是一個沉思類型的人 (一)	.746	-.119
23	我通常喜愛用哲學的方式看待我的生命	-.683	.126
20	我不太在乎自我分析 (一)	.569	-.068
22	我喜愛思考事物的本質與意義	-.565	.108
15	我喜愛探索我的「內在自我」	-.553	.223
19	別人通常說我是個「深沉」、內省類型的人	-.489	.246
17	我不是很在意內省或者自我反省的思考方式 (一)	.450	-.052
18	我喜愛分析，為何我會做這些事情	-.447	.259
9	我已經有很長一段時間，對自己不進行反省或者仔細思考 (一)	.265	-.094
21	我的本性是會對問題追根究底	-.203	.090

7	我通常會把過去某個情況中我所做的行為，在心中重新播放	.011	.725
3	有時候很難停止思考關於自身的問題	-.142	.702
8	我時常發現自己會對已經完成的事情再次評價	-.012	.693
2	我似乎總是會重新演練最近我說過的話或做過的事	-.116	.677
5	即使在事件發生很久一段時間之後，我仍會將發生在我身上的事情做反省或者仔細思考	-.052	.665
4	在爭吵和意見不合結束許久之後，我的思緒仍會持續回到當時發生的事情	.202	.629
1	我的注意力通常專注於與自身相關的議題上，而這些議題是我希望能夠停止思考的	.059	.593
12	我花了許多時間回過頭思考那些令我困窘或失望的片刻	-.026	.540
10	要把不想要的想法丟到腦袋之外，對我而言是簡單的 (一)	.061	-.326
11	我時常反思自己生命的某個段落，那是跟我不再有關聯的段落	-.071	.314
6	我不浪費時間在再次思考已經結束的事情上 (一)	.095	-.308
16	我會著迷於自我對事物的態度看法和感覺	-.313	.411
內部一致性係數 (Cronbach's α) =		.87	.83

註：(一) 為反向題

3.再測信度

再測信度是從原樣本中抽取 90 位受試，三個月後進行再測。檢視收集之問卷資料，是否有遺漏、過度偏頗或趨中的問卷，可能影響研究結果、造成偏誤或效果不顯著，將予以刪除，剩下 85 位受試資料做分析（佔所有抽樣總數之 94.4%）。結果顯示「中文反思反芻量表」的反思、反芻分量尺的再測信度分別為 .741 與 .560。「貝克憂鬱量表」的再測信度為 .689。

(三) 描述統計與相關分析

計算各量表分數的平均數、標準差及相關係數，以做為驗證中文反思反芻量表效度的指標，結果見表八及表九。

以 CRSQ 與 BDI-II 為效標，考驗中文反思反芻量表之同時效度，中文反思反芻量表的「反思」量表與 CRSQ 的反芻、分心有相關 .194 ($p = .000$)、.116 ($p = .007$)，但「反芻」量表則與 CRSQ 的反芻有顯著高相關 .532 ($p = .000$)、與分心無關 .063 ($p = .140$)。另外，以貝克憂鬱量表為效標，檢驗中文反思反芻量表的效標關連效度；結果顯示，只有反芻量表與憂鬱達顯著高相關 .363 (p

= .000)，反思量表則與憂鬱有低相關 -0.007 ($p = .875$)，此結果與 Trapnell 與 Campnell (1999) 的研究結果吻合。顯示中文反思反芻量表具有合理的理論建構，是具有敏感度的有效工具。

表八
研究一各量表描述統計 (n = 545)

量表名稱	平均數	標準差
CRSQ-Rumination	74.08	16.56
CRSQ-Distracton	44.53	8.68
RRQ-Reflection	36.95	7.00
RRQ-Rumination	37.66	6.67
BDI-II	10.91	8.96

表九
研究一各量表分數相關分析 (n = 545)

	CRSQ-Rumination	CRSQ-Distracton	RRQ-Reflection	RRQ-Rumination	BDI-II
CRSQ-Rumination	--				
CRSQ-Distracton	-.036	--			
RRQ-Reflection	.194 **	.116 **	--		
RRQ-Rumination	.532 **	.063	.252 **	--	
BDI-II	.560 **	-.084 *	-.007	.363 **	--

** $p < .01$; * $p < .05$

(四) 自我反思反芻對憂鬱情緒之預測性

中文反思反芻量表對憂鬱情緒的預測性檢驗是從原樣本中抽取 90 位受試，三個月後再次蒐集 BDI-II 分數做迴歸分析。發現在排除時間點一的 BDI-II 分數之後，只有「自我反思」可預測三個月後憂鬱情緒的程度，其 β 值為 -0.151 (p

= .037), 自我反芻之 β 值為 .047 ($p = .534$), 顯示自我反思程度越高預測三個月後的憂鬱程度越低, 此與研究之預測相符。

(五) 小結

綜合上述的研究程序和分析結果, 研究一所建立的中文反思反芻量表, 是一個自陳式問卷, 經過探索性因素分析之後, 得到「自我反思、反芻」兩個分量表, 刪除有問題的第 9, 16 題之後, 各分量尺有 11 題。採五點 Likert 頻率量尺, 請受試者在同意程度上作答, 計分方式為轉換反向題的方向之後, 加總兩分量表各自的分數, 得分越高代表該特性越強。信效度檢驗方面, 兩量尺之內部一致性係數與再測信度均落於合理、可接受的範圍內, 顯示本量表的可做為合理測量思考型態的工具。並且自我反芻與憂鬱有高相關、自我反思與憂鬱呈現低相關, 自我反思能預測三個月後的憂鬱情緒程度, 能區辨與憂鬱情緒的特性, 適合本研究中評估樣本之思考特性使用。

中文反思反芻量表的總得分範圍為 11~55 分, 取總分排列之前 30% 與後 30% 做為切分點, 各篩選分數如下: 低反思 (33 以下)、高反思 (41 以上); 低反芻 (34.98 以下)、高反芻 (41.03 以上)。另外貝克憂鬱量表的總得分範圍為 0~50 分, 取總分排列之前 30% 與後 30% 做為切分點, 切分點分數為: 低憂鬱 (5 以下)、高憂鬱 (14 以上)。以此切分點可做為研究二之個案篩選標準。

第二節 研究二：「反思、反芻」、情緒憂鬱與自傳式記憶表現之研究

根據過去研究，自傳式記憶過度概化的現象在憂鬱者身上是一種具有獨特性的特徵（Kuyken & Dalgleish, 1995; Moore et al., 1988; Puffet et al., 1991; Williams & Scott, 1988），憂鬱症患者相較於非憂鬱者在明確地陳述自傳式記憶上，有更多的困難（Williams, 1996），非臨床樣本身上也發現類似現象，但受到測驗工具不夠敏感的限制，研究結果並不穩定；並且情緒憂鬱者在正向、負向、中性字引發的自傳式記憶特性研究的結果並不一致，反芻與憂鬱情緒影響自傳式記憶的相關機制尚須驗證。本研究將使用人格取向的「自我反思、反芻」分類方式進一步探討反芻，並在非臨床樣本上使用較敏感的簡短版自傳式記憶測驗工具，探討憂鬱情緒者的不同反思反芻特質對自傳式記憶特性的影響。

壹、研究對象

本研究二樣本選取研究一樣本中符合中文反思反芻量表、與貝克憂鬱量表「反思、反芻、憂鬱情緒」程度達篩選標準（高於高標準、低於低標準）的北部大學之大學生、研究生受試，參與者可以獲得微薄禮金做為報酬，向受試者解說研究內容、並徵得受試者的同意之後，進行研究二的資料蒐集。正式統計分析的樣本包括 117 名受試者（佔原樣本 21.47%），平均年齡 21.94 歲（標準差為 3.88 歲）。基本人口變項可見表十。

表十

研究二受試者人口變項特性（n=117）

		人數	百分比 (%)
性別	男	46	39.316
	女	71	60.684
學院別	文學院	16	13.675
	商學院	33	28.205
	外語學院	9	7.692
	理學院	22	18.803
	社科學院	12	10.256
	法學院	4	3.419
	國際事務學院	10	8.547

	教育學院	3	2.564
	傳播學院	1	0.855
	工學院	7	5.983
年級	大一	37	31.624
	大二	26	22.222
	大三	26	22.222
	大四	11	9.402
	大四以上及研究所	17	14.530

貳、研究程序

(一) 研究工具

研究二的研究工具包括自陳式問卷、簡短指導語版自傳式記憶作業，分別說明如下：

1. 自陳式問卷

(1) 基本資料問卷

包括受試者同意書、受試者性別、年齡、學院、年級等基本資料填寫。

(2) 中文版貝克憂鬱情緒量表第二版 (BDI-II)、中文反思反芻量表 (RRQ)

中文版貝克憂鬱量表第二版被廣泛應用在臨床研究上，具有良好心理計量特性，是合宜的憂鬱症狀檢驗工具。相關量表的介紹及心理計量特性如研究一所述。中文反思反芻量表則為研究一建立的中文量表，其中去掉具有爭議的第 9、16 題，為一具有良好信效度之評估工具。

2. 簡短指導語版自傳式記憶作業 (Mini-Autobiographical Memory Test, AMT)

「傳統自傳式記憶作業」研究典範是受到廣泛使用的研究工具，相關研究已經累積非常多，然而此工具在非臨床樣本個案身上確有不夠敏感的問題，透過相關研究探索與研究（請見本文 p.30 研究工具討論），本研究將採用 Debeer 等人（2009）發展的「簡短指導語版自傳式記憶作業」測試受試者的自傳式記憶特定性與過度概化性。

作業是以紙筆方式進行 (Debeer et al., 2009)，受試者被告知過程中會給予字詞卡片，一次一張，請受試者依據字詞回憶記憶。過程中，實驗者不要求受試者

需要回憶特定記憶，所有的線索字都可以加入在句子中「請你試試看寫出 XX 讓你想到的事情」，不給予正確或不正確的範例，也沒有練習機會。另外要求受試者不能回憶一週內的事情、所回憶的事情不能重複。線索字會被呈現在 12.5 公分 × 7.5 公分大的卡片上，字以黑色墨水列印，3.5 公分高。字詞包括八個正向字（例如：快樂、成功）、和八個負向字詞（例如：孤單、悲傷）、和八個中性字詞（例如：文化、現代），卡片的字詞符合熟悉的、可想像的、是情緒極端形容的條件，並且參考自傳式記憶作業研究所採用的線索字（Williams & Broadbent, 1986; Wessel et al., 2001; Arntz, Meeren, & Wessel, 2002; Raes et al., 2008; Kremers, Spinhoven, & Van der Does, 2004; Iqbal, Birchwood, Hemsley, Jackson, & Morris, 2004; Renneberg, Theobald, Nobs, & Weisbrod, 2005; Schlagman & Kliegel, 2009），選定本研究所使用的字詞；字卡會以隨機的方式呈現。每一個線索字最多給予受試者最多六十秒時間撰寫記憶，當時限到時研究者需引導受試者停止撰寫、換新的一張紙根據下一張線索字撰寫引發的記憶，若在時限內受試無法回憶記憶，亦於時限到時更換線索字片。從卡片呈現給受試者開始，研究者需記錄受試者作反應的時間。

由於有撰寫時間限制，因此受試者可能無法詳細描述，記憶的評分分數可能隱藏於表面的陳述之下，因此在受試者寫完所有的記憶後，會請受試者自評自傳式記憶特定性的編碼（S 代表特定記憶，M 代表類別式記憶，> 代表延續性記憶.....等，如表十一所示）（Raes et al., 2007），主試者會向受試者解釋編碼所代表的意義。另外，也讓受試者評定剛剛所說的每個記憶的「心理感受程度」（11 點量尺：-5 是非常不愉快、到 +5 是非常愉快），以及標記該回憶是多久以前發生的（6 點量尺：1 一週內、2 一個月內、3 三個月內、4 半年內、5 一年內、6 超過一年）。

研究者依據嚴格的計分程序將受試者的記憶編碼，首先，請一位研究者針對每個記憶事件編碼（編碼規則與其所代表的意義，請見表十二）共六種。受試者自評的編碼是在研究者不知道該給什麼編碼的時候，提供做為一個指引之用。當受試者的自評編碼與實驗者的編碼衝突時，或猶豫是否要給予「遺漏」的編碼時，就給另外兩個獨立的評量者評分；只有在這兩個評分者都同意之下，或他們的編碼與受試者的編碼、或其中一個之前的實驗者編碼相同，這個編碼才能被確定下來。除此之外，就要被編為「R」這一類。

表十一

受試者評分代號與意義

標記	代表	意義
S	特定記憶	內容指稱一個特定的時刻、或特別的時間，此事件發生在一天之內（例如：兩個禮拜之前，在小黃的派對上）
M	類別式記憶	指稱持續的活動、或沒有特定時間的類似事件（例如：洗澡，每個禮拜要開的會）
>	延續的記憶	指稱持續一段時間、超過一天的記憶（例如：去年暑假，去日本度假一週）
?	遺漏	如果你努力嘗試要回想一個回憶，但卻想不出來
!	不願意寫出	如果在你的心裡有些記憶，不管是什麼原因就是不想寫出來（例如：太過個人的） 當受試者評分為「！」時，請他做進一步編碼，包括「S, M, >」
Z	缺乏努力	指稱你並沒有認真嘗試產生有意義的回憶

表十二

研究者使用的評分代號與意義

標記	代表	意義
S	特定記憶 (specific)	若內容指稱特別的事件，而這個事件發生在一天之內（例如：兩個禮拜之前，在小黃的派對上）
M	類別式記憶 (category)	持續會發生的的類似事件，總結好幾類的事件的記憶（例如：洗澡，每個禮拜要開的會）
>	延續的記憶 (extended)	一段持續超過一天的記憶（例如：去年暑假，去日本度假）
@	語意連結 (semantic association)	對線索詞語意的連結，個人的過度概化語意訊息，或有關於未來的想法（例如：我的母親。我曾經是個害羞的女孩。我永遠不會忘記父母對我的照顧）
O	遺漏 (omission)	在時限之內，無法提供任何記憶

- R 剩餘的類別 包括所有未完成的反應、以及所有不依據指導語的反應 (Rest) (例如：不是七天之前的記憶，說到已經提到過的記憶。)
-

(二) 研究程序

本研究依據研究一所建立的中文反思反芻量表，產生「反思、反芻程度高低」的區分，另外加上貝克憂鬱量表所區分出的「憂鬱情緒高低」，共區分成「高反思高憂鬱、高反思低憂鬱、低反思高憂鬱、低反思低憂鬱。高反芻高憂鬱、高反芻低憂鬱、低反芻高憂鬱、低反芻低憂鬱」八組，每組受試都要完成以下的作業：在完成研究一之後三個月，做後續追蹤，請受試者再填寫一次中文版貝克憂鬱量表 (BDI-II)、中文反思反芻量表 (RRQ)，接著接受「簡短指導語版自傳式記憶作業」(MI-AMT) 測量 (請見研究工具(2))，所有作業完成之後，研究者會對受試者解說研究目的和過程，全程大約一小時之內可以完成。

參、統計分析程序

(一) MI-AMT 的信度檢驗

MI-AMT 收完資料後需計算評分者信度 (scorer reliability)，意指不同評分者是否評分相同，計算兩者評分結果之間的一致程度。隨機抽取 10% (12 人) 的受試者資料，由兩位評分者按照計分標準分別評分，然後根據每份記憶資料的兩個分數，計算其 Kappa 一致性係數。

(二) 統計分析程序

本研究將以 SPSS 套裝統計軟體進行資料分析，以相關分析檢驗各研究變項間的關係，並以獨立樣本單因子 ANOVA 探討「憂鬱情緒、反思反芻思考特質」在「自傳式記憶特性」的差異。詳細分析程序如下：

1. 描述統計、相關分析及性別差異分析：

- (1) 計算各量表 (RRQ、BDI-II) 得分的平均數與標準差及各量表分數間的相關，並檢驗其顯著性。
- (2) 使用單因子多變量分析，檢驗不同性別是否在各量表得分上有顯著差

異。

2.相關分析：判定各變項（反思反芻特性、自傳式記憶過度概化）與憂鬱情緒（憂鬱情緒程度）的關聯性。由於各變項均為連續變項，故均採用皮爾森相關分析法。

3.差異檢定：利用獨立樣本二因子 ANOVA 檢定反思反芻與憂鬱之組間差異，依變項為自傳式記憶的特性（包括過度概化記憶、與特定記憶，以及回憶速度、遺漏數量）。

肆、研究結果

（一）簡短版自傳式記憶測驗（MI-AMT）評分者信度

從研究二的樣本中隨機抽取 12 位(10%)，由兩位評分者依據計分標準評分。Kappa 係數 = .460 ($z = 4.134$) 達 .01 顯著水準，評分者間信度顯著大於 0。雖然 Kappa 係數沒有很高，但進一步分析兩位評分者之評分結果在六種評分分數的相同、相異處（請見附錄六），發現主要產生評分不同的是對「語意連結（@）」認定的部分：評分者一評為語意連結、評分者二也評為語意連結的有 27 個，占所有評分者一評分為語意連結的 64.28%，評分者一評為語意連結、評分者二評為類別式記憶的有 10 個，占所有評分者一評分為語意連結的 23.81%，顯示評分者對於要將記憶陳述細分為「語意連結或類別式記憶」，在某些部分語句上認定不同，相較於其他評分類別在兩評分者的表現，是主要造成兩評分者差異之處。然而在本研究計算過度概化記憶程度時，會將類別式記憶程度與語意連結程度相加，在概念上同樣是屬於過度概化記憶，因此，雖然 Kappa 係數結果不甚理想，但研究者認為在本研究中尚具有足夠的評分者信度，做為自傳式記憶衡量工具。

（二）各量表描述統計、相關分析及性別差異檢定

各量表的描述統計與相關分析結果，分別如表十三及表十四所示。中文反思反芻量表之「自我反芻」分數與 BDI-II 分數呈現顯著正相關，「自我反思」分數與自我反芻、BDI-II 分數無顯著相關。符合自我反芻與憂鬱情緒有高相關、自我反思與憂鬱情緒無關的理論預測。

另外也檢驗性別是否為量表分數的影響因素之一（表十五）。研究結果顯示

只有類別式自傳式記憶 ($t = 2.701, p = .008$) 有顯著性別差異，顯示在本研究收集到的樣本中，女性的類別式記憶程度比男性的程度高。

表十三

研究二各量表描述統計 (n = 117)

量表名稱	平均數	標準差	偏態	峰度
RRQ-Reflection	36.974	6.276	.043	-.413
RRQ-Rumination	37.675	7.855	-1.229	2.111
BDI-II	10.188	7.853	1.464	2.833

表十四

研究二各量表分數相關分析 (n = 117)

	RRQ- Reflection	RRQ- Rumination	BDI-II
RRQ- Reflection	--		
RRQ- Rumination	.193	--	
BDI-II	-.120	.492 **	--

* $p < .05$; ** $p < .01$

表十五

性別差異檢定表 (n = 117)

	男性 (46人)		女性 (71人)		
	平均數	標準差	平均數	標準差	
年齡	21.021	2.347	22.362	4.656	
RRQ Ruminare	36.729	6.850	38.333	8.471	
RRQ Reflection	36.000	5.997	37.652	6.419	
BDI	8.938	5.847	11.058	8.928	
	Specific	9.354	4.905	8.362	3.858
	Categoric	6.667	2.196	7.899	** 2.573
AMT Extended	1.354	1.537	1.797	1.596	
	Semantic association	5.021	4.629	3.913	3.271
	Omission	0.729	1.087	0.522	0.917
	Rest	0.875	1.671	1.507	2.507

* $p < .05$, two-tailed. ** $p < .01$, two-tailed. *** $p < .001$, two-tailed

(三) 各變項間之相關分析

反思反芻程度、憂鬱情緒程度、與自傳式記憶特性的相關分析如表十六所示。時間點一所測得的反思雖然與時間點一的憂鬱情緒未達顯著負相關，但其與時間點二的憂鬱情緒則達顯著負相關。時間點一的憂鬱情緒程度與自傳式記憶的特定性、過度概化記憶程度皆有顯著相關，時間點二的憂鬱情緒程度則與記憶的特定性、過度概化程度無顯著相關。

(四) 各組的憂鬱情緒、反芻反思分數、與記憶之平均數與標準差

為瞭解由簡短版自傳式記憶測驗所測得的記憶特定是否同樣也具有憂鬱情緒影響的特性（高憂鬱者過度概化記憶程度高、特定記憶程度低），將憂鬱情緒高低，反芻高低、反思高低區分成八組，列出各組的自傳式記憶特性（表十七、十八、十九），分別以獨立樣本單因子 ANOVA 考驗憂鬱情緒變項在自傳式記憶特性上的差異顯著性。

憂鬱情緒的效果如表十七所示，正向自傳式記憶向度中，高憂鬱情緒組顯著比低憂鬱情緒組具有較少特定性記憶 ($F(1,115) = 7.658, p = .007$)、較多過度概化記憶 ($F(1,115) = 7.716, p = .006$)。在中性記憶向度上，也發現高憂鬱情緒組顯著具有較少特定性記憶 ($F(1,115) = 5.307, p = .023$)，但在過度概化記憶向度上則沒有顯著差異 ($F(1,115) = 1.755, p = .188$)。接著，在負向刺激字引發的自傳式記憶中，發現高憂鬱情緒組比低憂鬱情緒組顯著具有較少負向特定記憶 ($F(1,115) = 7.215, p = .008$)、較多負向過度概化記憶 ($F(1,115) = 10.143, p = .002$)。此憂鬱情緒在自傳式記憶的特性表現，與許多過去的研究相同，於此研究則再次驗證。並且在不同高低憂鬱程度上，延續性記憶和記憶遺漏程度並無顯著差異，與預測結果符合。

憂鬱情緒與自我反思反芻兩變項以獨立樣本二因子 ANOVA 考驗之後，發現所有自傳式記憶特性中都沒有此兩者的交互作用效果(表十九)，與 Svaldi(2008) 結果相同。

表十六

各變項間的相關係數 (n = 117)

		Time1			Time2			AMT			性	年
		Reflection	Rumination	BDI	Reflection	Rumination	BDI	Specific	OGM	Omission	別	齡
Time1	Reflection	1	—	—	—	—	—	—	—	—		
	Rumination	-.008	1	—	—	—	—	—	—	—		
	BDI	-.144	.346*	1	—	—	—	—	—	—		
Time2	Reflection	.747**	.178	-.120	1	—	—	—	—	—		
	Rumination	-.034	.536**	.363**	.193	1	—	—	—	—		
	BDI	-.232*	.264**	.690**	-.120	.492**	1	—	—	—		
AMT	Specific	.173	.037	-.211*	.156	.035	-.180	1	—	—		
	OGM	-.147	-.097	.240*	-.102	-.148	.158	-.817**	1	—		
	Omission	.089	.018	-.084	.104	.021	-.090	.180	-.243*	1		
性別		-.124	-.162	-.155	-.112	-.074	-.129	.100	-.019	.105	1	
年齡		.315**	-.006	-.176	.294**	-.095	-.200*	.014	.035	.203*	-.116	1

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

表十七

憂鬱情緒因素在記憶特性之平均數與標準差

	N	Positive SM Mean (SD)	Positive OGM Mean (SD)	Neutral SM Mean (SD)	Neutral OGM Mean (SD)	Negative SM Mean (SD)	Negative OGM Mean (SD)	Omission Mean (SD)	Extend Mean(SD)
高憂鬱	48	2.351 (1.582)	4.526 (1.736) **	2.138 (1.853)	4.686 (1.818)	2.634 (2.002)	4.165 (1.988) **	.736 (.161)	1.438(1.50)
低憂鬱	69	3.302(1.697)**	3.464 (1.746)	2.932(1.603)*	4.167 (1.605)	3.544(1.639)**	3.053 (1.631)	.550 (.123)	1.739(1.63)

* $p < .05$, ** $p < .01$

表十八

反思反芻因素在記憶特性之平均數與標準差

	N	Positive SM Mean (SD)	Positive OGM Mean (SD)	Neutral SM Mean (SD)	Neutral OGM Mean (SD)	Negative SM Mean (SD)	Negative OGM Mean (SD)	Omission Mean (SD)
高反思	26	2.992 (1.547)	3.983 (1.608)	3.075 (1.366)	4.008 (1.412)	3.283 (1.813)	3.275 (1.946)	.925 (.234)
低反思	33	2.639 (1.723)	4.000 (2.015)	2.100 (1.623)	4.822 (1.686)	3.161 (2.043)	3.561 (1.890)	.583 (.176)
高反芻	32	3.281 (1.755)	3.447 (1.606)	2.986 (1.975)	3.874 (1.664)	2.947 (1.605)	3.163 (1.715)	.494 (.181)
低反芻	26	2.396 (1.761)	4.549 (1.904)	1.979 (1.784)	5.000 (1.855)	2.965 (1.919)	3.986 (1.871)	.569 (.214)

表十九

各組的憂鬱情緒、反芻反思分量表分數與記憶之平均數與標準差

	N	Positive SM Mean (SD)	Positive OGM Mean (SD)	Neutral SM Mean (SD)	Neutral OGM Mean (SD)	Negative SM Mean (SD)	Negative OGM Mean (SD)	Omission Mean(SD)
高反思 高憂鬱	6	2.833 (1.169)	4.167 (1.835)	3.000 (1.789)	4.167 (1.169)	2.667 (2.875)	4.000 (3.098)	1.00 (.410)
高反思 低憂鬱	20	3.150 (1.663)	3.800 (1.576)	3.150 (1.268)	3.850 (1.497)	3.900 (1.334)	2.550 (1.395)	.850 (.225)
低反思 高憂鬱	15	2.000 (1.690)	4.667 (1.988)	1.533 (1.552)	4.867 (1.959)	2.600 (2.197)	4.067 (2.086)	.667 (.260)
低反思 低憂鬱	18	3.278 (1.565)	3.333 (1.879)	2.667 (1.534)	4.778 (1.478)	3.722 (1.809)	3.056 (1.626)	.500 (.237)
高反芻 高憂鬱	19	2.947 (1.393)	3.895 (1.243)	2.895 (1.997)	4.211 (1.719)	2.895 (1.560)	3.842 (1.642)	.526 (.231)
高反芻 低憂鬱	13	3.615 (2.181)	3.000 (1.958)	3.077 (2.019)	3.538 (1.561)	3.000 (1.732)	3.385 (1.850)	.462 (.279)
低反芻 高憂鬱	8	1.625 (1.768)	5.375 (1.996)	1.125 (1.246)	5.500 (2.070)	2.375 (2.200)	4.750 (1.832)	.750 (.355)
低反芻 低憂鬱	18	3.167 (1.581)	3.722 (1.674)	2.833 (1.757)	4.500 (1.724)	3.556 (1.723)	3.222 (1.734)	.389 (.237)

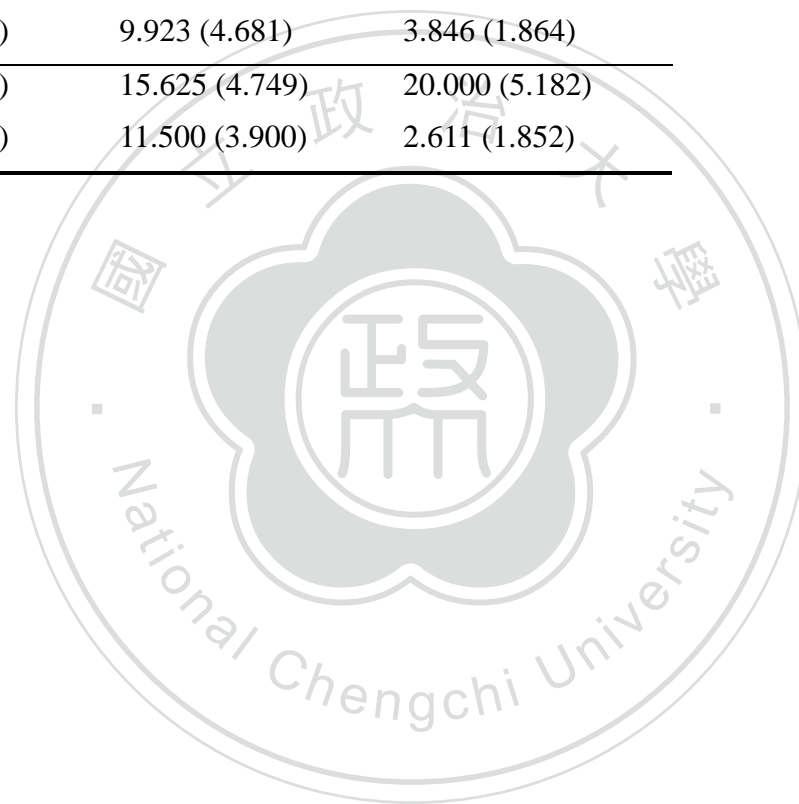
表二十

各組在特定記憶、過度概化記憶的結果

	N	SM Mean (SD)	OGM Mean (SD)	BDI Mean (SD)
高反思 高憂鬱	6	8.500 (5.010)	12.333 (5.125)	19.167 (3.312)
高反思 低憂鬱	20	10.200 (3.189)	10.250 (3.508)	2.150 (1.755)

低反思	高憂鬱	15	6.133 (4.912)	13.800 (4.829)	18.867 (5.410)
	低憂鬱	18	9.667 (3.865)	11.167 (3.519)	2.889 (1.605)
高反芻	高憂鬱	19	8.737 (3.494) *	12.000 (3.283) *	24.105 (10.279)
	低憂鬱	13	9.692 (5.073)	9.923 (4.681)	3.846 (1.864)
低反芻	高憂鬱	8	5.125 (4.941)	15.625 (4.749)	20.000 (5.182)
	低憂鬱	18	9.556 (4.003)	11.500 (3.900)	2.611 (1.852)

* $p < .05$



(五) 整體特定記憶與過度概化記憶的檢驗

在探知憂鬱情緒對自傳式記憶特性有主要的影響之後，接著研究者欲探討在高憂鬱情緒中的不同反思反芻程度對自傳式記憶特性的影響為何。本文在研究假設三中預測在整體記憶中，高憂鬱高反芻組會比高憂鬱高反思組回憶出較少程度的特定記憶（與較高程度的過度概化記憶），以及高憂鬱高反芻組也會比高憂鬱低反芻、高憂鬱低反思組回憶出較少程度的特定記憶。整體記憶的統計結果如表二十所示，高憂鬱高反芻組的特定記憶程度比其他組別高，與研究預期不符合。以獨立樣本單因子 ANOVA 分析，發現高憂鬱高反芻組的特定記憶沒有顯著比高憂鬱高反思組高、過度概化記憶沒有顯著比較低；高憂鬱高反芻組的特定記憶也沒有顯著比高憂鬱低反思組高、過度概化記憶沒有顯著比較低。但是高憂鬱高反芻組的特定記憶程度顯著比高憂鬱低反芻組高 ($F(1,25) = 4.701, p = .040$)、過度概化記憶顯著比較低 ($F(1,25) = 5.256, p = .031$)，無法支持研究假設三。

(六) 正向內容記憶的檢驗

根據自我反思特質者較能在負向情緒中產生「情緒不一致」回憶的特質，本文之研究預期四預測在正向內容記憶中，高憂鬱高反思組的特定記憶程度會高於高憂鬱高反芻組（過度概化記憶程度比較少），並且高憂鬱高反思組的特定記憶程度也會高於高憂鬱低反思組、高憂鬱低反芻組。研究結果發現（如表十九）高憂鬱高反芻組的特定性程度最高，略高於高憂鬱高反思組，這部分與研究預測不符合；而高憂鬱低反芻組的特定性程度最低，低於高憂鬱高反思組則符合預期傾向，但以獨立樣本單因子 ANOVA 考驗其差異之結果皆未達顯著，無法支持研究假設四。

正向內容記憶之過度概化記憶程度部分，高憂鬱高反芻組的過度概化程度最低，其次是高憂鬱高反思組，而高憂鬱低反芻組的過度概化記憶程度最高，在差異考驗中亦未達顯著，不支持研究假設四，與 Svaldi (2008) 無法支持假設的結果相同。

接著，由於負向記憶的研究尚有需要釐清的部分，因而除了研究假設所需檢驗的整體記憶與正向內容記憶部分之外，接續將呈現中性、負向記憶內容的研究結果。

(七) 中性內容記憶的檢驗

在中性內容的特定記憶部分較特別的是，反思反芻變項的主要效果達顯著 ($F(3,109) = 2.940, p = .036$)，而過度概化記憶部分的反思反芻變項主要效果也達顯著 ($F(3,109) = 3.001, p = .034$)。

高憂鬱高反思組的中性內容特定記憶程度最高（見表十九），其次為高憂鬱高反芻組，最低者為高憂鬱低反芻組。以獨立樣本單因子 ANOVA 考驗發現高憂鬱高反思組的中性內容特定記憶與高憂鬱低反思組、高憂鬱高反芻組沒有顯著差異，但顯著比高憂鬱低反芻組高 ($F(1,12) = 5.382, p = .039$)。

在過度概化記憶部分，高憂鬱低反芻組的中性內容過度概化記憶程度最高，最低者為高憂鬱高反思組，但高憂鬱高反思組與高憂鬱高反芻組的過度概化程度差異未達顯著。

(八) 負向內容記憶的檢驗

高憂鬱高反芻組的負向內容記憶特定性程度最高，高憂鬱低反芻組的特定性最低，然而它們之間沒有顯著差異。過度概化記憶部分，則是高憂鬱低反芻組的過度概化記憶程度最高、高憂鬱高反芻組的過度概化程度最低，但同樣其差異皆未達顯著。

第四章 綜合討論

本研究根據過去理論與相關研究結果之文獻回顧，推測憂鬱情緒會增加過度概化自傳式記憶程度、減少特定性自傳式記憶的特性一樣也會在本研究出現，並且進一步對不同憂鬱情緒與自我反思反芻程度之自傳式記憶特性提出假設，認為自我反思反芻能與憂鬱情緒交互作用影響自傳式記憶之建構，另外特別關注於自我反思特質的探討，預測具有高自我反思特質者即使在高憂鬱情緒狀態下，相較於高反芻高憂鬱者能回憶出較多特定性記憶（較少過度概化記憶），以及較多正向內容特定性記憶（較少過度概化記憶）。

第一節 研究工具

本研究之研究一，新建立之中文版自我反思反芻量表中自我反思、反芻分量尺之再測信度分別為 .741 與 .560，貝克憂鬱量表（BDI-II）的再測信度為 .689 皆顯得較低，數值的低落可能是因為第一次與第二次測量之間間隔三個月、時間相隔太久所致，因此若再測的時間間距縮短，再測信度程度應會更高。

第二節 憂鬱情緒與反思反芻之假設驗證

壹、憂鬱情緒與自傳式記憶之關連

文獻回顧中所發現穩定的憂鬱情緒會對自傳式記憶造成的影響，即使在本研究中使用「簡短版自傳式記憶測驗（MI-AMT）」依舊可以觀察得到，憂鬱情緒程度高者其自傳式記憶會有特定性程度低、過度概化記憶程度高的特性，憂鬱情緒低者則相反，此結果與文獻吻合。也同時顯示簡短版自傳式記憶測驗具有基本記憶測驗的有效性，在一般受試者族群中可以增加敏感度，協助研究者觀察自傳式記憶之特性，相較於 Svaldi（2008）研究中因為過度概化記憶比例過低（低於 5%）而無法做統計考驗，的確有足夠的過度概化記憶數量可供研究。

貳、自我反思反芻特質在自傳式記憶之差異

一、整體特定性記憶

研究假設三預測在整體特定記憶中，高憂鬱高反芻組會比高憂鬱高反思組回憶出較少特定記憶，以及高憂鬱高反芻組也會比高憂鬱低反芻、高憂鬱低反思組

回憶出較少特定記憶；本研究之結果發現，這個研究假設無法被支持，並且憂鬱情緒與自我反思反芻都沒有交互作用效果，無法支持假設的結果與 Svaldi (2008) 無法驗證研究預設的結果相同。

在整體自傳式記憶之特定性中可以發現，當憂鬱情緒程度低時，不論自我反思反芻程度如何，回憶特定記憶的程度都高，數值間並無顯著差異。但當憂鬱情緒高時，受到情緒影響使特定記憶程度都較憂鬱情緒低時降低，特別是低反思、低反芻特質者之降低幅度最大，具有較難以建構特定性記憶的傾向，彰顯出高反思與高反芻和低反思低反芻之不同。

二、整體過度概化記憶

整體自傳式記憶之過度概化性中，高憂鬱與低憂鬱的記憶特性曲線類似。高憂鬱高反思組與高憂鬱高反芻組的過度概化記憶程度沒有顯著差異，高憂鬱高反芻組也沒有比高憂鬱低反思組、高憂鬱低反芻組有更多過度概化記憶，與本文研究假設三預期不同。

三、正向內容特定記憶

關於正向內容記憶之研究假設四，是預期高憂鬱高反思組的特定記憶程度會高於高憂鬱高反芻組（過度概化記憶程度比較少），並且高憂鬱高反思組的特定記憶程度也會高於高憂鬱低反思組、高憂鬱低反芻組。本文之研究結果亦無法支持研究假設四，與 Svaldi (2008) 的研究結果一樣。

在研究結果中可以發現，高憂鬱高反思組與高憂鬱高反芻組，在整體記憶與正向記憶內容的表現上相似性很高，原本依據理論推導出高反思特質者具有開放性，即使在高憂鬱狀態下也能回憶出較多特定記憶的預期也無法在研究結果中看到支持證據，高反芻特性者則不符合預期地即使在高憂鬱情緒狀態下，所回憶出的正向內容特定性記憶程度與高反思高憂鬱組沒有顯著差異，因而無法支持該假設。

研究結果皆無法支持假設三與四，表示即使相較於 Svaldi (2008) 的研究，在增加測驗工具的敏感度、考慮到受試者本身的憂鬱情緒程度、並且增加受試者的數量，依舊無法支持研究假設。因而原本懷疑假設不被支持的原因則暫且不能成立，應該思考其他可能的原因。

第三節 延伸討論

壹、反芻的分類與自傳式記憶

雖然研究結果無法支持研究假設，但是研究結果的傾向並不違背憂鬱情緒與記憶的理論，本研究依舊顯示高憂鬱情緒者仍具有難以搜尋與建構特定記憶之特性，造成較低的特定記憶與較高程度的過度概化記憶。Williams (1996) 的記憶連鎖理論可以用來解釋過度概化記憶的部分，他認為當個體無法成功搜尋到記憶時就會產生過度概化記憶，與執行功能有關，因此在本研究的結果也可以發現，在一般非臨床者身上，憂鬱情緒對執行功能的影響比自我反思反芻對執行功能的影響還顯著。

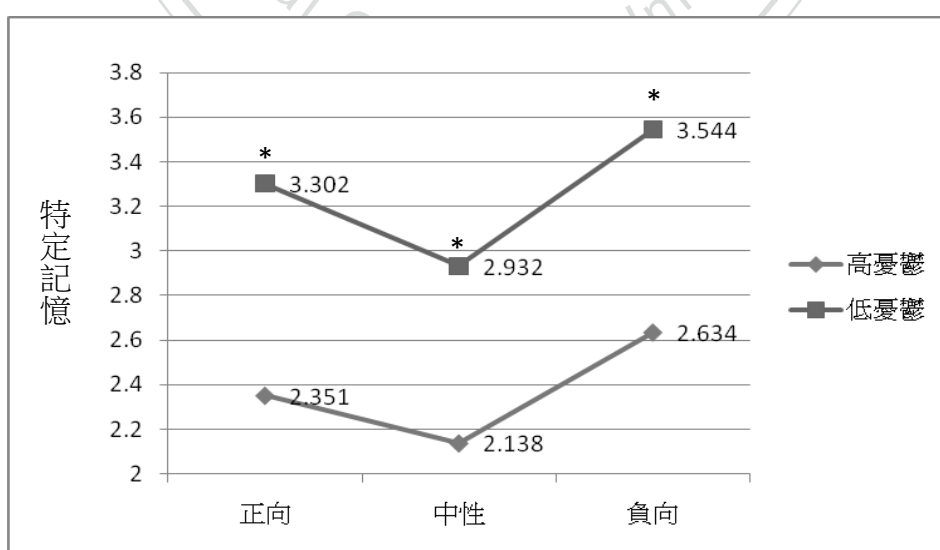
Svaldi (2008) 的研究由於過度概化記憶比例太低而無法驗證自我反思反芻特質對過度概化記憶之影響，本研究做了研究修改，而能進一步探討過度概化記憶的特性。過去的研究顯示類別式記憶（或缺乏特定性的自傳式記憶）與高反芻程度有密切關連 (Watkins & Teasdale, 2001)，這兩者都可被視為一種抽象、語言為基礎、評估歷程的模式 (Williams et al., 2007)，也就是說過度概化記憶與反芻反應風格有顯著相關 (Raes, Hermans, Williams, Demyttenaere, Sabbe, Pieters, & Eelen, 2005; Raes, Hermans, Williams, Beyers, Brunfaut, & Eelen, 2006a)，並且有互相促進的效果 (Watkins & Teasdale, 2001, 2004; Watkins, Teasdale, & Williams, 2000; Raes, Hermans, Williams, Geypen, and Eelen, 2006b)。然而在本研究結果中卻發現，自我反思反芻量表所區分出的高反思、高反芻類別，不論在何種自傳式記憶特性表現上的相似性都很高，差異皆未達顯著，並且發現高反芻與高反思特質者的過度概化記憶程度比低反思低反芻者低，也就是說「反芻反思特質和過度概化記憶有負相關」(本文第 59 頁)，此結果與過去的研究不同，令人質疑這個差別是來自使用不同反芻分類方式、或不同自傳式記憶測驗方式所造成？

去除使用臨床樣本與非臨床樣本、是否測量反思反芻程度、使用何種自傳式記憶測量工具可能帶來的干擾，Debeer 等人 (2009) 的研究採用 Treynor 等人 (2003) 所區分的反芻反應風格次分類 (brooding 與 reflective pondering)、並且使用簡短版的自傳式記憶測驗 (MI-AMT)、以一般受試做為樣本，結果發現「苦惱自責式的反芻」與特定記憶有顯著負相關 ($r = -.27, p = .001$)、「深思反省式的反芻」與特定記憶也有顯著負相關 ($r = -.17, p = .036$)，雖然過度概化記憶與苦

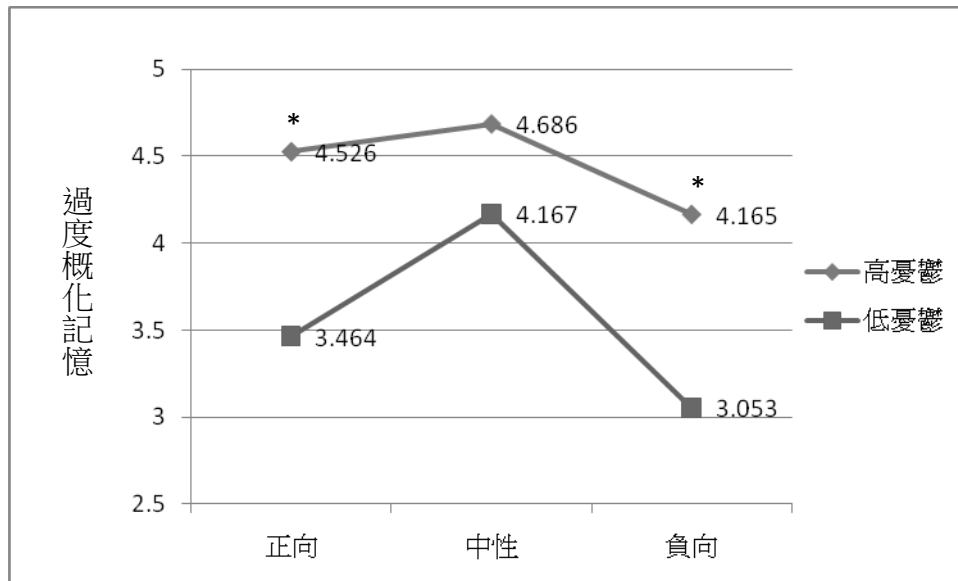
惱自責式的反芻及深思反省式的反芻在相關上皆未達顯著，但都是正相關的關係，此相關方向與之前的研究結果符合，但本篇研究的相關方向卻與其相反；因而研究者推論是由於本研究中採用 Trapnell 與 Campbell (1999) 分類方式所區分的自我反思、自我反芻，在自傳式記憶上較難以顯現出差異，意指在非臨床族群中，以自我聚焦人格動力取向區分的反芻可能不是影響提取自傳式記憶的顯著因素，相較之下，以反應風格因應型態所區分的反芻類型在提取自傳式記憶上較能顯現出不同 (Debeer et al., 2009)，是以自傳式記憶的建構結果較容易受到情緒與反應風格的影響；而此處自傳式記憶所指的僅限於回憶一天之內特定記憶的能力，而不包括栩栩如生 (vividness) 的程度、情感性.....等其他向度。

貳、憂鬱情緒對正、負向記憶的全面性影響

本文於文獻探討中提及在正向、中性、負向自傳式記憶中，過去的研究出現三類不一致的研究結果 (第 23 頁)，而本研究以非臨床樣本為受試者，則可發現憂鬱情緒對正向、負向記憶的提取都有顯著性的影響 (第 60 頁，表十七)(圖一、二)，高憂鬱者之特定性記憶程度較低、過度概化記憶程度較高，低憂鬱者則相反，而中性內容記憶部分只有記憶的特定性部分有達顯著差異，中性內容的過度概化記憶程度則沒有因為憂鬱情緒而產生顯著差異，此與本文所歸納的第二種自傳式記憶過度概化現象較吻合，即「不論正、負向線索字所促發的自傳式記憶都顯著較廣泛、欠缺明確特定性」。

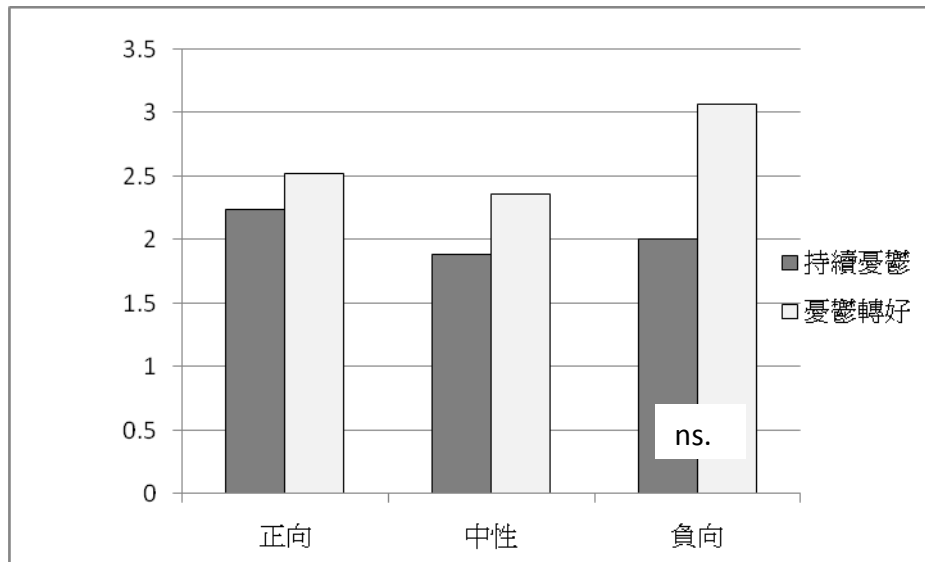


圖一、特定記憶在高低憂鬱的結果 (* $p < .05$)。

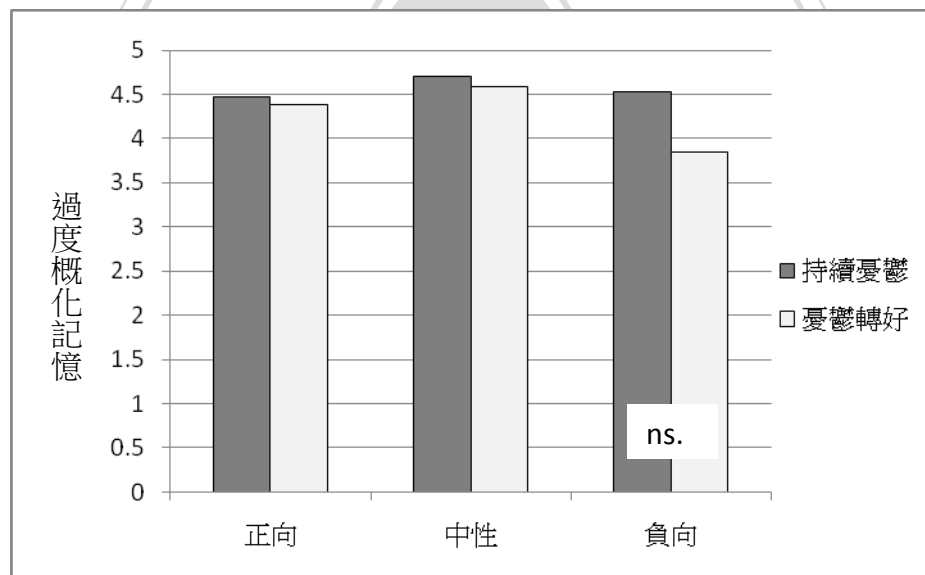


圖二、過度概化記憶在高低憂鬱組的結果。

接著，過去的研究也發現，「負向記憶之過度概化性」容易受到「憂鬱情緒高低」的變動而影響，相較之下「正向內容記憶」的特性較為穩定，臨床樣本中，情緒已緩解的憂鬱患者，對負向內容之記憶特定性與控制組沒有顯著差異，但正向內容之記憶特定性卻顯著低於控制組 ($t = 2.588, p = .01$) (Lemogne, Piolino, Friszer, Claret, Girault, & Jouvent, 2006; Bergouignan et al., 2008)，也就是說即使憂鬱情緒好轉了，但是在正向內容的記憶部分，仍較難以回憶出特定記憶。由於本研究並未蒐集一般組的自傳式記憶表現 (BDI 分數介於 4 ~ 15 間)，於是研究者嘗試將原本為高憂鬱組，但情緒有轉好的樣本與一直維持憂鬱情緒的樣本做比較，也就是將高憂鬱組 (48 人) 依據時間點一、二的 BDI-II 分數，區分為「持續憂鬱」(兩時間點都在 14 分以上，有 17 人)、與「憂鬱轉好」組 (時間點一在 14 分以上，時間點二在 14 分以下，31 人)，將兩組的自傳式記憶特性做比較，發現憂鬱轉好組的負向內容特定記憶程度比持續憂鬱組高 (圖三)，接近差異顯著 ($t = 1.804, p = .078$)，而正向記憶特定性的程度則沒有差異那麼大；而過度概化記憶程度中，憂鬱轉好組的負向過度概化程度與持續憂鬱組的差異，也比正向記憶的差異程度大 (圖四)。與「負向記憶」較容易受憂鬱情緒變動影響的說法較為符合。若未來再有研究以憂鬱轉好組和一般控制組做比較，或許有可能看到差異。



圖三、持續憂鬱組與憂鬱轉好組的記憶特定性。



圖四、持續憂鬱組與憂鬱轉好組的記憶過度概化性

第五章 研究貢獻、限制與未來研究方向

第一節 研究貢獻與限制

壹、研究貢獻

自我反思反芻量表曾翻譯為四種語言，但不包括中文，此次將量表中文化並以台灣華人樣本做測試，使用探索性因素分析之後發現主要的兩個因素與原初量表設計的因素題目相符，唯兩因素各有一題不適當，經刪除後各十一題仍能良好評估個體之不同自我聚焦人格動力，並且具有足夠信、效度，自我反芻與 BDI-II 之憂鬱程度具有顯著正相關、自我反思則與憂鬱有負相關。此次之量表中文化協助建立自我反思、反芻自我聚焦測量的中文版量表。

另外，為了測量個體建構自傳式記憶特性和認知功能相關的執行功能，近十年來的研究多半採用由 Williams 與 Broadbent (1986) 所設計的自傳式記憶測驗 (AMT)，探測臨床受試者的特定記憶與過度概化記憶特性。長期下來研究者們也發現，此測驗方式在非臨床樣本顯得不夠靈敏，出現特定記憶程度過高、過度概化記憶程度過低的現象，影響研究效果。許多研究者發現此問題並開始設計不同的測驗方式，以期能提高測得自傳式記憶特性之精準度。本研究為了能與過去的研究對照，採用 2007 年才由 Raes、Hermans 等人之團隊改良的簡短版自傳式記憶測驗方式做為測量工具，近兩年此工具初為其團隊所運用，本研究算是本土研究中首次使用，由於之前沒有其他研究使用之樣本可供參照，因而在進行研究過程中在測驗方式、與評分方式的確立上都需要更多時間的摸索。然而最後所得結果，以簡短版自傳式記憶測驗所測得的記憶特性，在一般非臨床樣本上也能發現由憂鬱情緒所造成的特性記憶、過度概化記憶的差異，與 Debeer 等人 (2009) 之憂鬱情緒效果類似，是在本土華人族群中可做為支持此工具具有測量效果之證據。

透過工具和理論的釐清，本研究得以有機會在考慮到受試者本身的憂鬱情緒下，探討人格動力自我聚焦向度的不同對自傳式記憶特性的影響，再次驗證 Svaldi (2008) 的假設即使在避免研究限制之後，仍舊無法驗證假設，彰顯具有開放性人格特質的自我反思在自傳式記憶特質上與自我反芻未達顯著差異的結果，相較於以反應風格型態區分的反芻具有較不同的自傳式記憶特性，兩者結果並不同。或許這也提供我們另外一面的思考：自傳式記憶的建構的確與個體當下

的情緒狀態有關，並且不同反應風格型態對自傳式記憶的影響又比人格特質顯著，因而如何因應情緒、解決問題，會影響我們對事件的詮釋和記憶內容，未來心理調適的角色和效果或許更令人期待、更有影響性。

貳、研究限制

受試者的限制方面，依據自我反思反芻特質分類，「高反思高憂鬱」、與「低反芻高憂鬱」這兩群類別的受試者特別難找，在本研究蒐集 545 人之中，符合此兩種特質者各為 15 人、19 人，最後願意來參加實驗的人數，分別只有 6 人和 8 人，佔總整體的 1.1%與 1.5%，因此在收集受試者的過程中，要找到足夠的受試者顯得難度較高，並可能因此降低研究效果，在進一步想要區分為更細的分組，探討前後情緒改變的相關特性時，就會發生受試者更少的問題。受試者的問題在 Svaldi (2008) 的研究中也出現過，因此在現實狀況允許的狀況下，需要收集更多的受試樣本、才可能蒐集到足夠的每組人數。

另外，儘管問卷翻譯的時候已經盡量以比較中文化的方式呈現，但由於問卷設計的概念並非行為有無的填答，而多半是關於內在思考方式的問句，需要受試者經過較為抽象、非直覺式的思考才能回答問卷，即使本研究的受試者多半是大學生、研究生，但仍難以避免其中幾題需要主試者解釋題義。在預試時將量表請教育程度較低者填答，就容易出現看不懂的問題，因而在篩選不適當量表時，也可能因為受試者對量表的解力不足而填答發生問題，被視為棄卷，而使本研究所使用的樣本則多半為高教育程度者，可能在推論上有生態效度的問題。

第二節 未來研究方向

一、自我反思與反芻是否為兩個不同向度

過去關於自我聚焦與情緒和記憶的研究，多半採用實驗設計的方式操弄自我聚焦變項 (Watkins et al., 2000; Watkins & Teasdale, 2001)，較少研究探討自然發生的自我聚焦。Trapnell 與 Campbell (1999) 認為自我反思和自我反芻是不相關、動機不同的兩個部分；而 Svaldi (2008) 的研究則發現高自我反芻的個體也可能同時具有高自我反思，應該以兩個不同向度呈現。Takano 與 Tanno (2008) 以 111 位一般學生做研究，認為自我反思可以預測三週後的自我反芻程度，因而自我反

思反芻並非兩個不相關的部分。在本研究中，自我反思與反芻沒有顯著相關，相互之間也沒有顯著預測性，但是可以發現的確有個體同時具有高自我反思和高自我反芻特質。因此自我反思與自我反芻是否具有兩個不同的內在機制、或者他們受到同一個機制影響，在理論上尚未能清楚闡明，為了能更清楚的瞭解自我聚焦的機制與其在記憶上的影響，未來需要更多研究繼續探討。

二、自傳式記憶的測量

為了探討一般人建構自傳式記憶的能力，使用自傳式記憶測驗，主要測量個體能否回憶出一天之內的事件之能力，主要針對該事件的持續時間、是否為時常發生的事件做紀錄與編碼，與執行功能較有關係。但是在這個過程中，個體在陳述記憶所使用的語詞、陳述記憶的方式（是疏離、第三者式的陳述，或以第一人稱的方式生動的描述，簡單一兩句陳述、或詳細帶有情感地描述記憶）容易被遺漏、沒有被測驗記錄。

然而自傳式記憶的內容非常廣泛，未來仍需要更多相關研究能建立有效的自傳式記憶測量方式，探討記憶的各個型態、面向與心理特質的關連性。

三、自我反思特質在自傳式記憶的可能性

自我反思與憂鬱無關、自我反芻與憂鬱有關，但自我反思反芻在自傳式記憶的特定性、過度概化性方面無法顯現出差異，於是令人好奇的是，究竟是自我反思的什麼特性能幫助個體避免憂鬱情緒、增加適應性？如果它不能從自傳式記憶特性上展現，它應該會展現在何處？如果關鍵與開放性有關，會是在建構回憶的情感體驗上、或回憶的生動性方面有特殊性？或者是在一般記憶編碼時，自我反思的個體就容易注意到正向、與負向的事物，而不會有注意力偏誤地特別容易偵測到負向事件？讓他在提取回憶時，能更容易的提取出正向記憶。

關於自我反思反芻與記憶的可能性還有非常多，自傳式記憶的內容、可能影響因素也非常廣，從注意、記憶到提取記憶的認知歷程更是複雜，未來還需要更多的研究投入於此，以釐清理論與現象。

參考文獻

中文文獻：

- 李永精(2007)。「不同形式之反芻式自我專注與轉移作業對於未來思考的影響」。
碩士論文-國立臺灣大學心理學研究所。
- 林宛貞(2009)。「反芻特質、低落情緒改變量與情緒調節策略對降低經驗迴避程度之影響」。碩士論文-國立臺灣大學心理學研究所。
- 吳佩娟(2008)。「青少年自我批評型性格、反芻型反應與憂鬱症狀之關聯研究」。
碩士論文-國立花蓮教育大學諮商心理學研究所。
- 周嘉嫻(2007)。「憂鬱反芻對工作記憶容量的影響之初探」。碩士論文-國立臺灣大學心理學研究所。
- 涂珮瓊(2003)。「反芻的多向度對大學生情緒變化的影響」。碩士論文-國立政治大學心理學研究所。
- 游勝翔(2004)。「反芻型反應風格、自傳式記憶與憂鬱之關聯性探討」。碩士論文-國立台灣大學心理學研究所。
- 楊順南(1996)。「憂鬱理論的整合研究—認知取向」。政治大學教育研究所碩士論文。
- 楊凱為(2008)。「頭頸癌存活者的反芻、分心反應風格與壓力因應之相關研究」。
碩士論文-長庚大學/臨床行為科學研究所。
- 劉樹斐(2000)。「自尊的多面向對大學生憂鬱與攻擊行為的影響」。政治大學心理學研究所碩士論文。
- 盧孟良、車先蕙、張尚文及沈武典(2002)。「中文版貝克憂鬱量表第二版之信度和效度」。「台灣精神醫學」, 16, 301-310。

英文文獻：

- Addis, D. R., Wong, A. T., & Schacter, D. L. (2008). Age-related changes in the episodic simulation of future events. *Psychological Science, 19*, 33–41.
- Anderson, S. J., & Conway, M. A. (1993). Investigating the structure of specific autobiographical memories. *Journal of Experimental Psychology: Learning,*

- Memory, and Cognition, 19*, 1–19.
- Arntz, A., Meeren, M., & Wessel, I. (2002). No evidence for overgeneral memories in borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy, 40*, 1063–1068.
- Baddeley, A. (1992). Working memory. *Science, 255*, 556-559.
- Baddeley, A., & Wilson, B. (1996). Amnesia, autobiographical memory, and confabulation. In D. C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (p.225-252). New York, NY: Cambridge University Press.
- Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (2001). Relation of rumination and distraction with neuroticism and extraversion in a sample of patients with major depression. *Cognitive Therapy and Research, 25*, 91–102.
- Bagby, R. M., Rector, N. A., Bacchocchi, J. R., & McBride, C. (2004). The stability of the response styles questionnaire rumination scale in a sample of patients with major depression. *Cognitive Therapy and Research, 28*, 527–538.
- Barnhofer, T., Jong-Meyer, R., Kleinpass, A., & Nikesch, S. (2002). Specificity of autobiographical memories in depression: An analysis of retrieval processes in a think-aloud task. *British Journal of Clinical Psychology, 41*, 411-416.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review, 8*, 77-100.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry, 4*, 561-571.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Bergouignan, L., Lemogne, C., Foucher, A., Longin, E., Vistoli, D., Allilaire, J., & Fossati P. (2008). Field perspective deficit for positive memories characterizes autobiographical memory in euthymic depressed patients. *Behaviour research and therapy, 46*, 322-333.
- Berntsen, D. (1999). Moments of recollection. A study of involuntary autobiographical memories. Ph.D. dissertation, Department of Psychology, Aarhus Uniservity. *Psykologisk Skriftserie, Aarhus Universitet, 24*(3).

- Berntsen, D. (2001). Involuntary memories of emotional events: Do memories of traumas and extremely happy events differ? *Applied Cognitive Psychology*, *15*, s135-s158.
- Berntsen, D., Willert, M., & Rubin, D. C. (2003). Splintered memories or vivid landmarks? Reliving and coherence of traumatic memories in PTSD. *Applied Cognitive Psychology*, *17*, 675–693.
- Bonanno, G. A., & Singer, J. L. (1990). Repressive personality style: Theoretical and methodological implications for health and pathology. In J. L. Singer (Ed.), *Repression and dissociation* (pp. 435-470). Chicago: University of Chicago Press.
- Borkowski, J. G., & Burke, J. E. (1996). Theories, models, and measurements of executive functioning. An information processing perspective. In G. R. Lyon & N. A. Krasnegor (Eds.), *Attention, memory, and executive function* (pp. 235-261). Baltimore MD: Paul H. Brookes.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, *36*, 129-148.
- Brewin, C. R., Reynolds, M., & Tata, P. (1999). Autobiographical memory processes and the course of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *108*, 511–517.
- Brittlebank, A. D., Scott, J., Williams, J. M. G., & Ferrier, I. N. (1993). Autobiographical memory in depression: State or trait marker? *The British Journal of Psychiatry*, *162*, 118-121.
- Brown, N. R. & Schopflocher, D. (1998a). Event clusters: An organization of personal events in long-term memory. *Psychological Science*, *9*, 470-475.
- Brown, N. R. & Schopflocher, D. (1998b). Event cueing, event clusters, and the temporal distribution of autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, *12*, 305-319.
- Burke, M., & Mathews, A. (1992). Autobiographical memory and clinical anxiety. *Cognition & Emotion*, *6*, 23-25.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007) Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of clinical Child and Adolescent Psychology*, *36*; 56-65.
- Cabeza, R., & St Jacques, P. (2007). Functional neuroimaging of autobiographical memory. *Trends in Cognitive Sciences*, *11*, 219–227.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control process view. *Psychological Bulletin*, *92*, 111-135.

- Ciesla, J. A., & Roberts, J. E. (2002). Self-directed thought and response to treatment for depression: a preliminary investigation. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 16*, 435–453.
- Ciesla, J. A., & Roberts, J. E. (2007). Rumination, negative cognition, and their interactive effects on depressed mood. *Emotion, 7*(3), 555–565.
- Cimino, C. R., Verfaellie, M., Bowers, D., & Heilman, K. M. (1991). Autobiographical memory: Influence of right hemisphere damage on emotionality and specificity. *Brain and Cognition, 15*, 106–118.
- Conway, M. A. (1996). Autobiographical knowledge and autobiographical memories. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 67–93). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language, 53*, 594–628.
- Conway, M. A., & Bekerian, D. A. (1987). Organisation in autobiographical memory. *Memory and Cognition, 15*, 119–132.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review, 107*, 261–288.
- Conway, M. A., Pleydell-Pearce, C. W., Whitecross, S. E., & Sharpe, H. (2002). Brain imaging autobiographical memory. *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory, 41*, 229–263.
- Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition, 22*, 491–529.
- Conway, M. A., Turk, D., Miller, S. L., Logan, J., Nebes, R. D., Meltzer, C. C., & Becker, J. T. (1999). A positron emission tomography (PET) study of autobiographical memory retrieval. *Memory, 7*, 679–702.
- Conway, M. A., & Williams, H. L. (2008). Autobiographical Memory.
- Dalgleish, T., Williams, J. M. G., Golden, A-M. J., Perkins, N., Barrett, L. F., Barnard, P. J., Au Yeung, C., Murphy, V., Elward, R., Tchanturia, K., Watkins, E. (2007). Reduced specificity of autobiographical memory and depression: The role of executive control. *Journal of Experimental Psychology General, 136*(1), 23–42.
- Dalgleish, T., Spinks, H., Yiend, J., & Kuyken, W. (2001). Autobiographical memory style in seasonal affective disorder and its relationship to future symptom

- remission. *Journal of Abnormal Psychology*, *110*, 335-340.
- Debeer, E., Hermans, D., & Raes, F. (2009). Associations between components of rumination and autobiographical memory specificity as measured by a Minimal Instructions Autobiographical Memory Test. *Memory*, *17*(8), 892 — 903.
- della Salla, S., Laiacona, M., Spinnler, H., & Trivelli, C. (1992). Is autobiographical impairment due to a deficit of recollection? An overview of studies on Alzheimer demented, frontal and global amnesic patients. In M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, & W. A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 451-472). Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic.
- Denckla, M. B. (1996). A theory and model of executive function. In G. R. Lyon, & N. A. Krasnegor (Eds.), *Attention, memory, and executive function* (p. 263-277). Baltimore MD: Paul H. Brookes.
- Erdelyi, M. H. (1990). Repression, reconstruction, and defense: History and the integration of the psychoanalytic and experimental frameworks. In J. L. Singer (Ed.), *Repression and dissociation* (pp. 1-31). Chicago: University of Chicago Press.
- Fritz, H. L. (1999). Rumination and adjustment to a first coronary event. *Psychosomatic Medicine*, *61*, 105.
- Galton, F. (1883). *Inquiries into Human Faculty and Its Development*, 1st edn. London: Macmillan and Co.
- Gardiner, J. M. (2001). Episodic memory and autonoetic consciousness: A first-person approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *356*, 1351–1361.
- Goddard, L., Dritschel, B., & Burton, A. (1996). Role of autobiographical memory in social problem solving and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *105*, 609-616.
- Goddard, L., Dritschel, B., & Burton, A. (1997). Social problem solving and autobiographical memory in non-clinical depression. *British Journal of Clinical Psychology*, *36*, 449-451.
- Goddard, L., Dritschel, B., & Burton, A. (2001). The effects of specific retrieval instruction on social problem-solving in depression. *British Journal of Clinical Psychology*, *40*, 297-308.

- Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1986). Persistent high self-focus after failure and low self-focus after success: The depressive self-focusing style. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(5), 1039-1044.
- Harvey, A. G., Bryant, R. A., & Dang, S. T. (1998). Autobiographical memory in acute stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*, 500–506.
- Hipwell, A., Reynolds, S., & Pitts Crick, E. (2004). Cognitive vulnerability to post-natal depressive symptomatology. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *22*, 211–227.
- Holland, C. A., & Rabbitt, P. M. A. (1990). Autobiographical and text recall in the elderly: An investigation of a processing resource deficit. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *42*, 441–470.
- Huffziger, S., Reinhard, I., & Kuehner, C. (2009). A Longitudinal Study of Rumination and Distraction in Formerly Depressed Inpatients and Community Controls. *Journal of Abnormal Psychology*, *118*(4), 746-756.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, *109*, 156–176.
- Iqbal, Z., Birchwood, M., Hemsley, D., Jackson, C., & Morris, E. (2004). Autobiographical memory and post-psychotic depression in first episode psychosis. *British Journal of Clinical Psychology*, *43*, 97–104.
- Joireman, J. A., Parrott, L, III, & Hammersla, J. (2002). Empathy and the Self-Absorption Paradox: Support for the Distinction Between Self-Rumination and Self-Reflection. *Self and Identity*, *1*, 53-65.
- Jones, B., Heard, H., Startup, M., Swales, M., Williams, J. M. G., & Jones, R. S. (1999). Autobiographical memory and dissociation in borderline personality disorder. *Psychological Medicine*, *29*, 1397-1404.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*, *37*, 269_280.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*(2), 221-229.
- Kaney S., Bowen-Jones K., & Bentall R. P. (1999). Persecutory delusions and autobiographical memory. *British Journal of Clinical Psychology*, *38*, 97–102.

- Kihlstrom, J. F., & Hoyt, I. P. (1990). Repression, dissociation, and hypnosis. In J. L. Singer (Ed.), *Repression and dissociation* (pp. 181-208). Chicago: University of Chicago Press.
- Kopelman, M. D., Wilson, B. A., & Baddeley, A. D. (1989). The autobiographical memory interview: A new assessment of autobiographical and personal semantic memory in amnesic patients. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 11*, 724–744.
- Kremers, I. P., Spinhoven, P., & Van der Does, A. J. W. (2004). Autobiographical memory in depressed and non-depressed patients with borderline personality disorder. *British Journal of Clinical Psychology, 43*, 17–29.
- Kuehner, C., Huffziger, S., & Liebsch, K. (2009). Rumination, distraction and mindful self-focus: effects on mood, dysfunctional attitudes and cortisol stress response. *Psychological Medicine, 39*, 219-228.
- Kuehner, C., & Weber, I. (1999). Responses to depression in unipolar depressed patients: an investigation of Nolen-Hoeksema's response style theory. *Psychological Medicine, 29*, 1323-1333.
- Kuyken, W., & Brewin, C. E. (1995). Autobiographical memory functioning in depression and reports of early abuse. *Journal of Abnormal Psychology, 104*(4), 585-591.
- Kuyken, W., & Dalgleish, T. (1995). Autobiographical memory and depression. *British Journal of Clinical Psychology, 34*, 89-92.
- Kwon, P., & Olson, M. L. (2007) Rumination and depressive symptoms: Moderating role of defense style immaturity. *Personality and Individual Differences, 43*; 715-724.
- Lemogne, C., Piolino, P., Friszer, S., Claret, A., Girault, N., Jouvent, R., et al. (2006). Episodic autobiographical memory in depression: Specificity, auto-noetic consciousness, and self-perspective. *Consciousness and Cognition, 15*, 258–268.
- Lemogne, C., Piolino, P., Jouvent, R., Allilaire, J.-F., Fossati, P. (2006). Episodic autobiographical memory in depression: a review. *L'Encéphale, 32*(5), 781-788.
- Levine, B., Svoboda, E., Hay, J. F., Winocur, G., & Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory: Dissociating episodic from semantic memory. *Psychology and Aging, 17*, 677–689.
- Libby, L. K., & Eibach, R. P. (2002). Looking back in time: Self-concept change

- affects visual perspective in autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 167–179.
- Libby, L. K., Eibach, R. P., & Gilovich, T. (2005). Here's looking at me: The effect of memory perspective on assessments of personal change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 50–62.
- Luyckx, K., Soenens, B., Berzonsky, M. D., Smits, I., Goossens, L., & Vansteenkiste, M. (2007). Information-oriented identity processing, identity consolidation, and well-being: The moderating role of autonomy, self-reflection, and self-rumination. *Personality and Individual Differences*, 43, 1099–1111.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 166-177.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041–1060.
- Mackinger, H. F., Loschin, G. G., & Leivetseder, M. (2000). Prediction of Postnatal affective changes by autobiographical memories. *European Psychologist*, 1, 52-61.
- Mackinger, H. F., Pachinger, M. M., Leivetseder, M. F., & Fartacek, R. R. (2000). Autobiographical memories in women remitted from major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 2, 109(2), 331-334.
- Mackinger, H. F., & Svaldi, J. J. (2004). Autobiographical memory predicts cognitive but not somatic change in sleep apnea patients vulnerable for affective disorder. *Journal of Affective Disorders*, 81, 17–22.
- McFarland, C., & Buehler, R. (1997). Negative affective states and the motivated retrieval of positive life events: the role of affect acknowledgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 200-214.
- McFarland, C., & Buehler, R. (1998). The impact of negative affect on autobiographical memory: The role of Self-focused attention to mood. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 75(6), 1424-1440.
- McNally, R. J., Lasko, N. B., Macklin, M. L., & Pitman, R. K. (1995). Autobiographical memory disturbance in combat-related posttraumatic stress disorder. *Behavior Research and Therapy*, 33(6), 619-630.
- Miller, S.M., & Seligman, M.E.P. (1980). The reformulated model of helplessness and depression: Evidence and theory. In R. Neufeld (Ed.), *Psychological Stress and Psychopathology*. New York: McGraw-Hill. 149-178.
- Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007) Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behaviour research and therapy* 45; 3088-3095.
- Moffitt, K. H., Singer, J. A., Nelligan, D. W., Carlson, M. A., & Vyse, S. A. (1994). Depression and memory narrative type. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 581-583.
- Moore, R. G., Watts, F. N., & Williams, J. M. G. (1988). The specificity of personal memories in depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 27, 275-276.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638-662.
- Moscovitch, M., & Melo, B. (1997). Strategic retrieval and the frontal lobes: Evidence from confabulation and amnesia. *Neuropsychologia*, 35, 1017-1034.
- Mullen, B., & Sullis, J. (1982). "Know thyself": Stressful life changes and the ameliorative effect of private self-consciousness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18, 43-55.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex difference in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment* (pp. 107-124). Chichester, England: Wiley.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators

- and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal and Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L.E., Larson, J., (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92–104.
- Norman, D. A., & Bobrow, D. G. (1979). Descriptions: An intermediate stage in memory retrieval. *Cognitive Psychology*, 11, 107-123.
- Norman, D. A., & Shallice, T. (1980). *Attention to action: Willed and automatic control of behavior*. San Diego, University of California: Technical Report No. 99.
- Norman, D. A., & Shallice, T. (1986). Attention to action: Willed and automatic control of behaviour. In G. E. Schwartz, & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation* (pp. 1–18). New York: Plenum Press.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261–273.
- Park, R. J., Goodyer, I. M., & Teasdale, J. D. (2002). Categorical overgeneral autobiographical memory in adolescents with major depressive disorder. *Psychological Medicine*, 32, 267-276.
- Paykel ES (1984) Life stress and symptom pattern in outpatient depression. *Psychological Medecine*. 14, 559 –568.
- Peeters, F., Wessel, I., Merckelbach, H., & Boon-Vermeeren, M. (2002). Autobiographical memory specificity and the course of major depressive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 43, 344–350.
- Pennebaker, J. W., Czajka, I. A., Cropanzano, R., Richards, B. C., Brumbelow, S., Ferrara, K., Thompson, R., & Thyssen, T. (1990). Levels of thinking. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 743–757.

- Piolino P, Chételat G, Matuszewski V, Landeau B, Mézenge F, Viader F, de la Sayette V, Eustache F, Desgranges B. (2007). In search of autobiographical memories: A PET study in the frontal variant of frontotemporal dementia. *Neuropsychologia*, 45(12), 2730-2743.
- Piolino, P., Desgranges, B., Belliard, S., Matuszewski, V., Lalevee, C., Sayette, V., et al. (2003). De La Autobiographical memory and auto-noetic consciousness: Triple dissociation in neurodegenerative diseases. *Brain*, 126, 2203–2219.
- Piolino, P., Desgranges, B., Benali, K., & Eustache, F. (2002). Episodic and semantic remote autobiographical memory in aging. *Memory*, 10, 239–257.
- Piolino, P., Desgranges, B., Clarys, D., Guillery-Girard, B., Taconnat, L., Isingrini, M., Eustache, F. (2006). Autobiographical memory, auto-noetic consciousness and self-perspective in aging. *Psychology and Aging*, 21(3), 510–525.
- Piolino, P., Desgranges, B., & Eustache, F. (2009). Episodic autobiographical memory over the course of time: Cognitive, neuropsychological and neuroimaging findings. *Neuropsychologia*, 47, 2314–2329.
- Piolino, P., Desgranges, B., Manning, L., North, P., Jokic, C., & Eustache, F. (2007). Autobiographical memory, the sense of recollection and executive functions after severe traumatic brain injury. *Cortex*, 43, 176-195.
- Piolino, P., Hannequin, D., Desgranges, B., Girard, B., Beaunieux, H., Giffard, B., Lebreton, K., & Eustache, F. (2005). Right ventral frontal hypometabolism and abnormal sense of self in a case of disproportionate retrograde amnesia. *Cognitive Neuropsychology*, 22, 1005–1034.
- Puffet, A., Jehin-Marchot, D., Timsit-Berthier, M., & Timsit, M. (1991). Autobiographical memory and major depressive states. *European Psychiatry*, 6, 141-145.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J. M. G., Demyttenaere, K., Sabbe, B., Pieters, G., & Eelen, P. (2005). Reduced specificity of autobiographical memories: A mediator between rumination and ineffective problem-solving in major depression? *Journal of Affective Disorders*, 87, 331-335.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J.M.G., Beyers, W., Brunfaut, E., & Eelen, P. (2006a). Reduced autobiographical memory specificity and rumination in predicting the course of depression. *Journal of Abnormal Psychology*. 115, 699-704.

- Raes, F., Hermans, D., Williams, J. M. G., & Eelen, P. (2007). A sentence completion procedure as an alternative to the Autobiographical Memory Test for assessing overgeneral memory in non-clinical populations. *Memory, 15*, 495-507.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J. M. G., Geypen, L., & Eelen, P. (2006b). The effect of overgeneral autobiographical memory retrieval on rumination. *Psychologica Belgica, 46*; 131-141.
- Raes, F., Watkins E. R., Williams J. M. G., Hermans D. (2008). Non-ruminative processing reduces overgeneral autobiographical memory retrieval in students. *Behaviour research and therapy, 46*; 748-756.
- Ramponi, C., Barnard, P.J., & Nimmo-Smith, I. (2004). Recollection deficits in dysphoric mood: An effect of schematic models and executive mode? *Memory, 12*, 655-670.
- Reiser, B. J., Black, J. B., & Abelson, R. P. (1985). Knowledge-structures in the organization and retrieval of autobiographical memories. *Cognitive Psychology, 17*, 89-137.
- Renneberg, B., Theobald, E., Nobs, M., & Weisbrod, M. (2005). Autobiographical Memory in Borderline Personality Disorder and Depression. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 343-358.
- Richards, A., & Whittaker, T. M. (1990). Effects of anxiety and mood manipulation in autobiographical memory. *British Journal of Clinical Psychology, 29*, 145-153.
- Rimes, K. A., & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Behaviour Research and Therapy, 43*(12), 1673-1681.
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research, 22*, 1998, 401-423.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: a prospective study. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 275-292.
- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., Arntz A., & van Os. J. (2008). Rumination and worrying as possible mediators in the relation between neuroticism and symptoms of depression and anxiety in clinically depressed individuals. *Behavior Research and Therapy. 46*, 1283-1289.

- Rude, S. A., Maestas, K. L., & Neff, K. (2007). Paying attention to distress: what's wrong with rumination? *Cognition and Emotion, 21*, 843–864
- Schlagman, S., Kliegel, M., (2009). Differential Effects of Age on Involuntary and Voluntary Autobiographical Memory. *Psychology and Aging, Vol. 24*, No. 2, 397–411.
- Siegle, G. J., Moore, P. M., & Thase, M. E. (2004). Rumination: One Construct, Many Features in Healthy Individuals, Depressed Individuals, and Individuals With Lupus. *Cognitive Therapy and Research, 28*, 645-668.
- Shallice, T. (1988). *From neuropsychology to mental structure*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Shallice, T. & Burguess, P. (1998). The domain of supervision processes and the temporal organization of behavior. In A. C. Roberts, T. W. Robbins, & L. Weiskrantz (Eds.), *The prefrontal cortex. Executive and cognitive functions* (pp. 22-35). New York, NY: Oxford University Press.
- Svaldi, J. (2008). The Impact of Mood and Self-focus on Recall of Autobiographical Memories—An Empirical Study. VDM Verlag.
- Svaldi, J., & Mackinger, H. (2003). Obstructive sleep apnea: autobiographical memory predicts the course of depressive affect after nCPAP therapy. *Scandinavian Journal of Psychology, 44*, 31-37.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2008). Development of Japanese-version Ruminationreflection Questionnaire. *Japanese Journal of Personality, 16*, 259–261.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy, 47*, 260-264.
- Teasdale, J. D., 1999. Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behavior Research Therapy, 37*, S53–S77.
- Teasdale, J. D., & Barnard, P. (1993). *Affect, Cognition and Change*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behavior Research and Therapy, 33*, 25-39.
- Temoshok, L. (1987). Personality, coping style, emotion and cancer: Towards and

- integrative model. *Cancer Surveys*, 6, 545-567.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private Self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247–259.
- Tulving, E., Schacter, D. L., McLachlan, D. R., & Moscovitch, M. (1988). Priming of semantic autobiographical knowledge: A case study of retrograde amnesia. *Brain and Cognition*, 8, 3–20.
- Van Vreeswijk, M. F., & de Wilde, E. J. (2004). Autobiographical memory specificity, psychopathology, depressed mood and the use of the Autobiographical Memory Test: A meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 731–743.
- Ventura, J., & Liberman, R. P. (2000). *Encyclopedia of stress*. Academic Press. San Diego, California, USA. P.316-326.
- Watkins, E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1037-1052.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods? *Personality & Individual Differences*, 30(5), 723-734.
- Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5, 319–328.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 353–357.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82, 1–8.
- Watkins, E., Teasdale, J. D., & Williams, R. M. (2000). Decentring and distraction reduce overgeneral autobiographical memory in depression. *Psychological Medicine*, 30, 911-920.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., III, & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53,

5-13.

- Wenzel, A., Jackson, L. C., Brendle, J. R., & Pinna, K. (2003). Autobiographical memories associated with feared stimuli in fearful and nonfearful individuals. *Anxiety Stress and Coping, 16*, 1–15.
- Wenzel, A., Jackson, L. C., & Holt, C. S. (2002). Social phobia and the recall of autobiographical memories. *Depression and Anxiety, 15*, 186–189.
- Wessel, I., Meeren, M., Peeters, F., Arntz, A., & Merckelbach, H. (2001). Correlates of autobiographical memory specificity: The role of depression, anxiety and childhood trauma. *Behaviour Research and Therapy, 39*, 409–421.
- Wihelm, S., McNally, R. J., Baer, L., & Florin, I. (1997). Autobiographical memory in obsessive-compulsive disorder. *British Journal of Clinical Psychology, 36*, 21-31.
- Williams, J. M. G. (1996). Depression and the specificity of autobiographical memory. In D. C. Rubin (Ed.). *Remembering our past* (pp. 224-267). Cambridge, NY: Cambridge University Press.
- Williams, J. M. G. (2000). *Autobiographical Memory Test: Report of the AMT consensus meeting*. Institute of Medical and Social Care Research, University of Wales, Bangor, UK.
- Williams, J. M. G., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in attempted suicide patients. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 144-149.
- Williams, J. M. G., & Dritschel, B. H. (1992). Categorical and extended autobiographical memories. In M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, & W. A. Wagenaar (Eds.). *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 391-409). Dordrecht, NL: Kluwer Academic Publishers.
- Williams, J. M. G., & Scott, J. (1988). Autobiographical memory in depression. *Psychological Medicine, 18*(3), 689-695.
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin, 133*, 122–148.
- Winthorpe, C., & Rabbitt, P. A. (1988). Working memory capacity, IQ, age, and the ability to recount autobiographical events. In M. M. Gruneberg, P. E. Morris, & R. N. Sykes (Eds.), *Practical aspects of memory: current research and issues II*. (pp. 175-179). Chichester, UK: John Wiley & Sons.

中文反應風格量表

Response Style Questionnaire (C-RSQ-52)

使用同意書 (研究用)

本人 政治大學心理系 劉令恬，

基於研究之需要，在「自我反思反饋與憂鬱情緒在自傳式記憶過度
優化特性之探討」的研究中，擬使用國立臺灣大學心理學系游勝翔
同學在陳淑惠老師指導下所翻譯修訂之「中文版反應風格量表」，特
此附上研究計畫或方案之摘要，特此徵求同意。

本人瞭解此同意書僅限於同意該量表做為上述研究之用，將來若
有發表，將在適當處註明研究工具與參考文獻之出處，以符合學術論
著之規定。

申請人

同意人

(請將本簽上同姓大名)

劉令恬

陳淑惠

日期：西元 2010 年 5 月 17 日

日期：西元 2010 年 5 月 21 日

附錄二 中文反應風格量表

當感覺憂鬱時，人們會想到或從事許多不同的事情。請閱讀下列的每一個題目，並請圈選出當妳覺得低落、悲傷或憂鬱時，你「幾乎從不」、「有時候」、「通常」、「幾乎總是」想到或是從事這樣的事情。請勾選出你一般情形下會做的，而非你覺得自己應該做的。

幾 乎 從 不	有 時 候	通 常	幾 乎 總 是
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

當情緒低落或感覺憂鬱時，你...

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. 思考你所尊敬的某人（或某個小說虛構人物），將如何處理你現今的處境。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. 思考你感到多孤獨 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. 想到“因為我感覺如此糟糕，我將無法工作” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. 思考你疲倦或疼痛的感覺 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. 思考要專心有多困難 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. 試著去找出情境中某些正向的，或你曾學習到的事情 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. 想到“人們將會看見我真實的樣子” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. 想到“我要去做些事情讓自己感覺好一些” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. 幫助他人做些事情，來讓自己分心 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. 想到“我做了什麼，而有如此下場？” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. 思考你感到多被動與缺乏動機 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. 提醒你自己這些感受將不會持續 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. 想到“我會使我的家人/朋友/配偶感到尷尬” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. 分析最近的事件，試圖了解為何你會感到憂鬱 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. 思考你何以不再對任何事情有任何感覺 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16. 做白日夢，幻想，或想些好的事情 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17. 想到“為何我無法繼續往前” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18. 想到“為何我總是用這樣的方式反應” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19. 看電視來讓你自己分心 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20. 去一個你喜歡的地方，讓你的心思不再陷在感受上 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 21. 自己離開，並思考為何你會這樣地感覺 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 22. 想到“我要專注在其他事情上，而不是我的感覺如何” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 23. 做一些以往會使你感覺好些的事情 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 24. 思考最近的情境，祈望他可以變得更好 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 25. 想到“我要外出，並且找些樂趣” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 26. 想到“我把所有的事情都搞砸了” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 27. 想到“我一定出了什麼差錯，否則我不會有這樣的感覺” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 28. 想到“我會使我的朋友/家人/配偶感到失望” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 29. 想到“我又搞砸了另一個學年/工作/關係” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 30. 想到“為何我有這些他人沒有的問題” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 31. 想到“為何我無法將事情處理得更好” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 32. 思考你感到多悲傷 |

33. 思考你所有的缺點、失敗、過失與錯誤
34. 做些你喜愛的事情
35. 思考你無法勝任任何事情
36. 想到“我沒有權力這樣感覺，我真是自私”
37. 想到“我的朋友會厭倦我及我的問題”
38. 決定試圖去改變你生活中的某些部分
39. 與朋友去做些有趣的事情
40. 獨自去某些地方思考自己的感受
41. 閱讀
42. 思考你對自己有多生氣
43. 思考你對其他人有多生氣
44. 回想你感到憂鬱的其他時刻
45. 專注在你的工作上
46. 想到“我必須讓事情在我的控制之下”
47. 想到“因為我的情緒，沒有人會想靠近我”
48. 聽憂傷的音樂
49. 孤立你自己並且思考你感覺悲傷的原因
50. 想到“我一定真的有些嚴重的問題，否則我不會如此頻繁地有這樣的感覺”
51. 藉由專注在你的憂鬱情緒，來試圖瞭解你自己
52. 做些積極的活動，讓你的心思不在感受上（例如，慢跑/健身/運動）

附錄三 翻譯 RRQ 之授權書

Dear Mr. Liu,

My sincerest apologies for this inexcusable delay. I have been away travelling with my family, and I am only now able to catch up on my email.

It would be a great privilege for me to have you and your team translate the RRQ into Chinese. Yes, of course, you have my permission to conduct this translation. Do not hesitate to forward me any questions you may have during this endeavour. I am aware of four other language translations of the RRQ but to the best of my knowledge, there currently exists no Chinese translation.

My best wishes to you in this very timely and interesting project.

Yours, very sincerely, Paul Trapnell

(signature is attached)

P.S. If you require a letterhead paper copy of permission for your ethics board (for example, if your committee will not accept a printed email copy), please let me know right away, and I will courier a paper copy to you immediately (no travelling-with-family delays this time).

Paul Trapnell, PhD,
Dept. of Psychology,
University of Winnipeg,
515 Portage Avenue,
Winnipeg, Manitoba,
R3B 2E9
Canada



附錄四

中文反芻反思量表

在接下來的題目中，請閱讀完右邊的描述狀態之後，依據自己的狀況，在左邊勾選你同意或不同意的程度。

完 全 不 同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	完 全 同 意	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 我的注意力通常專注於與自身相關的議題上，而這些議題是我希望能夠停止思考的。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 我似乎總是會重新演練最近我說過的話或做過的事。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 有時候很難停止思考關於自身的問題。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 在爭吵和意見不合結束許久之後，我的思緒仍會持續回到當時發生的事情。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 即使在事件發生很久一段時間之後，我仍會將發生在我身上的事情做反省或者仔細思考。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 我不浪費時間在再次思考已經結束的事情上。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 我通常會把過去某個情況中我所做的行為，在心中重新播放。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. 我時常發現自己會對已經完成的事情再次評價。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. 要把不想要的想法丟到腦袋之外，對我而言是簡單的。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. 我時常反思自己生命的某個段落，那是跟我不再有關聯的段落。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. 我花了許多時間回過頭思考那些令我困窘或失望的片刻。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. 哲學性或抽象性思考並不吸引我。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. 我不是一個沉思類型的人。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. 我喜愛探索我的「內在自我」。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. 我不是很在意內省或者自我反省的思考方式。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. 我喜愛分析，為何我會做這些事情。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. 別人通常說我是個「深沉」、內省類型的人。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. 我不太在乎自我分析。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. 我的本性是會對問題追根究底。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. 我喜愛思考事物的本質與意義。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. 我通常喜愛用哲學的方式看待我的生命。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. 自我沉思，對我而言並不有趣。

附錄五

中文版反思反芻量表之因素結構與各因素之內部一致性係數，刪除掉第 9、第 16 題 (n = 545)。

題號	題目	因素一 反思	因素二 反芻
24	自我沉思，對我而言並不有趣 (一)	.801	-.149
13	哲學性或抽象性思考並不吸引我 (一)	.778	-.066
14	我不是一個沉思類型的人 (一)	.758	-.159
20	我不太在乎自我分析 (一)	.733	-.380
17	我不是很在意內省或者自我反省的思考方式 (一)	.652	-.405
23	我通常喜愛用哲學的方式看待我的生命	-.584	.033
15	我喜愛探索我的「內在自我」	-.581	.294
22	我喜愛思考事物的本質與意義	-.499	.091
18	我喜愛分析，為何我會做這些事情	-.464	.304
19	別人通常說我是個「深沉」、內省類型的人	-.419	.095
21	我的本性是會對問題追根究底	-.195	.140
7	我通常會把過去某個情況中我所做的行為，在心中重新播放	-.190	.754
5	即使在事件發生很久一段時間之後，我仍會將發生在我身上的事情做反省或者仔細思考	-.217	.746
8	我時常發現自己會對已經完成的事情再次評價	-.188	.691
6	我不浪費時間在再次思考已經結束的事情上 (一)	.411	-.684
4	在爭吵和意見不合結束許久之後，我的思緒仍會持續回到當時發生的事情	.012	.671
3	有時候很難停止思考關於自身的問題	-.227	.570
10	要把不想要的想法丟到腦袋之外，對我而言是簡單的 (一)	.311	-.547
12	我花了許多時間回過頭思考那些令我困窘或失望的片刻	-.119	.476
2	我似乎總是會重新演練最近我說過的話或做過的事	-.069	.325
11	我時常反思自己生命的某個段落，那是跟我不再有關聯的段落	-.107	.260
1	我的注意力通常專注於與自身相關的議題上，而這些議題是我希望能夠停止思考的	.134	.186
內部一致性係數 (Cronbach's α) =		.869	.826

註：(一) 為反向題

附錄六 MI-AMT 評分者差異

選取出的 12 位評分對象（應有 288 個評分次），皆有第一次評分結果、和第二次
 評分結果，結果如下：

第一次 評分	第二次 評分	抽取 12 人評分結果次數統計												合計	比例 (%)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
S	S	8	11	12	4	16	10	6	10	12	12	11	8	120	41.7
	M		1					1					1	3	1.0
	>						1			1				2	0.7
	@		1		1			1		1		1	1	6	2.9
	O													0	0
	R												0	0	
M	S							1						1	0.3
	M	7	9	6	7	3	6	13	8	5	5	5	6	80	27.8
	>					1								1	0.3
	@									1				1	0.3
	O				1									1	0.3
>	S		1										1	2	0.7
	M													0	0
	>			2	3		2		1				3	11	3.8
	@			1										1	0.3
	O													0	0
	R												0	0	
@	S				1	1			1					3	1.0
	M	1		1		1	3				1		3	10	3.5
	>	1		1										2	0.7
	@	6		1	2	1	2	2	3		1	7	2	27	9.4
	O													0	0
	R												0	0	
O	S													0	0
	M													0	0
	>													0	0
	@													0	0
	O								1	4	1		2	8	2.8
	R												0	0	
R	S												1	1	0.3
	M													0	0
	>													0	0
	@				1									1	0.3
	O	1	1		4	1								7	2.4
	R														