·焦虑抑郁研究·

焦虑障碍患者的注意偏向和自我注意特点(综述)

杨小冬 罗跃嘉

【关键词】焦虑障碍;注意偏向;自我注意

中图分类号:R749.7+2 文献标识码:A 文章编号:1000-6729(2005)08-0545-04

有关焦虑障碍的认知模式的研究近年来颇为引人瞩目,其研究方法和研究成果对临床实践工作也产生了积极的影响。本文将重点介绍注意偏向(attentional bias)和自我注意(self-focused attention)方面的研究,评析相应研究成果在心理咨询工作中的价值和意义,探讨实验研究与临床工作的关系。

焦虑障碍认知模式的实验研究

1 注意偏向与焦虑

从信息加工的角度,采用情绪Stroop实验、点探测实验、有效提示实验、注意瞬脱实验等研究范式,科研工作者就焦虑个体的认知加工特点进行了多层面的探索。研究发现焦虑个体特别是临床焦虑障碍患者(包括广泛性焦虑障碍,社交焦虑,强迫症,创伤后应激障碍等)对负性刺激信息存在注意偏向(attentional bias)[1,2]。

1.1 注意偏向的表现和特点

1.1.1 焦虑个体对负性刺激产生快速的高度警觉反应

以点探测实验范式为主的早期研究发现,与正常被试相比,广泛性焦虑障碍个体对出现在威胁性词位置处的探测点的反应快于中性词位置处的探测点,显示出焦虑患者对威胁刺激的注意偏向[3,4]。采用视觉点探测掩蔽任务[5]研究亦显示,即使刺激在阈下知觉水平呈现(刺激词仅呈现14毫秒,随后迅速被掩蔽,被试不能明确意识到刺激词的含义),高焦虑特质被试(STAI筛选)在非应激条件下对消极词位置出现的探测点的反应较快。这说明焦虑个体对威胁性刺激具有高度的警觉性,而且在前注意阶段就已经发生。

随着研究的深入,研究证据显示注意偏向有一个时程特点。以点探测实验对蜘蛛恐惧症被试进行的研究发现当刺激呈现时间为200毫秒时,蜘蛛恐惧症被试对可能引发焦虑的刺激表现出高度的警觉性。当刺激呈现500毫秒和2000毫秒时,恐惧症被试和正常被试没有显著差别[6]。对社交焦虑被试的研究显示,焦虑被试对呈现500毫秒的愤怒面孔图片的反应比高兴的和中性的面孔更快,当刺激呈现1250毫秒时,这种警觉偏向消失[7]。可见焦虑被试对负性刺激的注意偏向发生快速而且短暂。

1.1.2 焦虑个体易受负性刺激信息的干扰

以情绪Stroop实验范式为主的研究表明,相对于正常被试而言,焦虑被试命名威胁性含义词墨色的时间比中性词长[6,8]。Mogg等采用情绪Stroop掩蔽实验[9]在阈下知觉水平呈现刺激信息,在不能明确肯定词义的情况下,与正常被试相比,广泛性焦虑障碍组被试在进行颜色命名时受负性词的干扰仍高于中性词。这些研究显示,在认知加工活动中,焦虑个体比正常个体更容易受消极情绪信息的干扰。

1.1.3 认知加工偏向有内容特定性

焦虑个体并不是对所有负性刺激信息都表现出注意偏向,各种研究结果显示不同水平的认知加工偏向有内容特定性。焦虑个体通常只对那些引发自身焦虑的刺激内容有注意偏向。例如,在阈上水平的情绪Stroop实验和点探测实验中,社会性焦虑水平高的被试对负性社会评价刺激词(如,无能、白痴)表现出认知偏向,而对躯体性威胁刺激词(如,生病、受伤)却没有显著的认知偏向[10,11]。当刺激处于阈下知觉水平时,焦虑个体对各类消极信息显示出普遍的认知偏向[8,9]。该结果说明,在前意识水平,个体从最基本的积极-消极维度对信息进行一个相对表层的意义分析;在意识水平开始深加工,进行特定内容与自我关系程度的评估。

1.1.4 认知偏向有一定的情景依赖性

Mogg等人的研究显示在非应激情况下,低焦虑特质和高焦虑特质个体(STAI筛选)对阈上水平的威胁信息的反应几乎没什么差别,但在应激情况下或处于焦虑状态时,高焦虑特质个体对威胁含义刺激的警觉性提高。在其实验中,高焦虑和低焦虑特质的大学生被试在应激水平比较低的时候(考试前几个月)对威胁性刺激的注意偏向没有差别,但在年终考试的前一个星期,高焦虑特质的学生表现出对威胁信息的注意偏向,而低焦虑特质的学生则没有这种变化[5]。国内,陈曦等人[12]的研究也显示社交焦虑个体对刺激的认知加工模式与应激情景存在交互作用。

1.1.5 有效的心理治疗能降低注意的负性偏向水平

跟踪研究结果显示,对于蜘蛛恐惧症[13]、社交恐惧症[14]以及广泛性焦虑障碍[15]等进行有效的治疗后,注意的负性偏向一般会由于症状的缓解或消失而显著降低。这说明焦虑个体对负性信息的注意偏向主要是一种病态特征。

1.2 对注意偏向的理论解释

Mathews[16]认为情绪可以影响认知系统对信息的加工,决定信息的加工顺

本研究为国家自然科学基金项目(30325026),中科院重要方向项目(KSCXQ-SW-221)
作者单位:中国科学院心理研究所心理健康重点实验室,北京 100101

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

序。焦虑指向认知加工的高警觉模式，这个认知模式会对威胁信息进行优先排列，这样个体就能快速搜索环境中的威胁信息。在这个模型中，认知系统仅在初级水平对威胁信息进行自动编码和顺序排列，不包括那些需要进一步精细加工的威胁信息。个体是否容易启动高警觉加工模式因人而异，焦虑个体在应激事件中容易进入警觉状态。

Mogg等人[17]提出了与焦虑有关的认知理论-警觉-回避假说。该理论认为，焦虑个体对威胁性刺激的加工在最初阶段是一种警觉反应，紧接着则是逃避反应。从生存适应的观点来看，这是一种防御功能。其消极意义在于：焦虑个体最初对威胁刺激的短暂过度警觉往往引发焦虑，而警觉之后的逃避反应又降低了个体去适应威胁性刺激并进行客观评价的可能。威胁性意味的信息容易被认定为威胁，焦虑状态则得到保持。

2. 自我注意与焦虑

从实验社会心理学角度出发的研究重点探究注意在指向方面与焦虑障碍的关系。注意是心理活动对一定对象的选择和集中。注意的对象既可以是外部事物，也可以是主体自身。根据注意内外指向的不同，注意被区分为环境注意和自我注意。对自己的观念、心理活动、情感、行为举止、和身体外貌等的注意称为自我注意；对外部对象的注意称为环境注意。良好的社会适应需要自我注意和外部注意之间的灵活转换和适当平衡。

2.1 自我注意与焦虑的关系

大量的实验社会心理学研究以及临床研究显示自我注意与焦虑存在密切的关系。如，考试焦虑个体在考试情景中是自我指向而非任务指向[18]；在受关注的情景中，社交焦虑个体显示出较高的自我注意倾向，并引起保护性的回避行为[19]；Mor 等人 2002 年对已发表的研究报告进行的一个元分析显示焦虑特别是广泛性焦虑障碍与自我关注和负性情绪的关系非常密切[20]。

关于自我注意和焦虑障碍的关系，以下几点值得注意：

首先，个体关注的如果是自我的积极情感和正面表现则有助于个体的社会适应和心理调适。抑郁障碍患者则不仅表现为过高的自我注意倾向，更重要的是他们的自我注意内容主要指向个人的负性感受[19,20]，Mor 等人的元分析研究还显示，较之男性、女性的自我注意与负性感受的联系更为密切[20]。

其次，Deffenbache 的研究[21]显示，在高应激－高焦虑条件下个体把认知资源分配在任务上的时间相对较少，而自我关注相对较多，但在低应激－高焦虑条件下并没有得到这个结果。还有研究证据[22]表明，在被评价的情景中，自我焦点注意会降低社交和非社交任务的成绩，但在非评价情景中，自我注意却能提高成绩。这说明自我注意对焦虑水平的影响建立在和情景交互作用的基础上。

最后，在研究中，自我注意被进一步区分为公众性自我注意（public self－focused attention）和私匿性自我注意（private self－focused attention）[23]。私匿性自我注意，指对自己的想法、情绪体验等内隐方面的注意，也包括个体的自我反省和沉思。公众性自我注意，指考虑到他人的评价和社会标准，对自己的体貌言行等外显方面的注意。通常用自我意识量表(SCS)[23]评估个体的自我注意特质。研究显示，广泛性焦虑与私匿性自我注意和公众性自我注意都有关系，社交焦虑主要和过高的公众性自我注意有关，抑郁主要与沉溺于私匿性自我注意有关[20]。因此，自我注意的两个向度与各种障碍类型存在不同的关系模式。

2.2 注意偏向和自我注意的区分与整合

注意的负性偏向反映的主要是知觉阶段的信息加工特点，研究基本建立在认知心理学的实验方法基础上，对结果的理论解释主要从信息加工角度出发。自我注意指知觉和思考对象指向和集中于自我，严格地说自我注意不仅仅是一种注意特征，更是一种思维方式或风格，相关研究显示出浓厚的实验社会心理学研究和临床研究的色彩。

相当一段时期，注意偏向和自我注意的研究分别沿各自的思路开展着，但二者不能绝对割裂开来。结合自我注意和警觉－回避的注意特点来看，可能的信息加工方式是：当环境中的威胁还不确定时，警觉是主要的认知特点；在负性刺激被觉察到后，个体开始对外回避，转而对自我的注意增强。这在社交焦虑患者表现得尤其突出，如社交焦虑个体在扫视周围环境时会快速捕捉可能存在的任何负性评价信号[24]，显示出信息加工中注意的负性偏向特点。Clark 等人[25]发现患有社交焦虑障碍的个体在担心他们将被作出负面评价时，常常把注意转向自我，特别是他们的焦虑感受（脸红、心跳、紧张等），这干扰了他们对外界环境作出客观评价，并且让他们认为自己看起来就像自己主观感受的一样，个体陷入自我注意难以自拔，分配给环境和任务的注意资源下降、回避行为发生（如减少与外界的视线接触等）。而 Bogels 等人[19]针对社交焦虑提出的观点还认为，威胁刺激包括内部线索和外部线索，焦虑症状即属于内部线索，社交焦虑个体对焦虑状态的高度警觉易引起自我注意，而回避外界刺激则将注意进一步集中在自我身上。

从目前的研究状况来看，虽然有大量的实验室研究探索了负性注意偏向的警觉回避特点与焦虑障碍的关系，但由于受实验室研究本身的限制，警觉回避认知模式主要还处于理论探索的阶段，需要更多的临床评估和验证。另一方面，自我注意认知特点与焦虑相关的结果较多的来源于自我报告和临床观察，但在实证上却又碰到方法学上的难题。结合注意的负性偏向和自我注意二者进行的研究仍比较少。因此，今后的研究和临床工作需要考虑这两个方面的问题，寻找适当的方法更全面地揭示焦虑障碍的认知机制。

焦虑障碍的认知模式研究的临床价值

有关焦虑障碍认知加工特点的研究，其研究方法对临床评估和诊断技术的发展有一定的启发，其研究结果为治疗提供了有效指导。

1. 研究方法转化为临床测评技术的前景

心理障碍的诊断和评估通常建立在晤谈、观察、量表测验的基础上，主观性比较大，对治疗师的专业经验水平要求较高。咨询师对来访者自我陈述的真实性和客观性也常常难以控制。随着计算机技术的提高和普及，科研人员和临床工作者注意到一些实验研究方法可以转

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

化为临床测评技术。在实验条件下,焦虑被试对负性刺激(包括词、面孔、图片、声音)的反应时与正常被试不同。在此基础上,以反应时为指标,开发以词或图片作为刺激项目的计算机测查程序来评估个体的焦虑水平可能是一项积极的尝试。不少关于注意偏向的研究显示对刺激的负性偏向发生在前注意阶段[8],被试本人常常意识不到,这就可以在尽可能降低被试主观态度影响的情况下测查患者的焦虑水平。而国外一项用情绪 Stroop 实验对参加子宫颈涂片检查的妇女进行的追踪研究[26]发现,那些在实验中显示出某些认知偏向的妇女,在得知诊断结果后更容易爆发情绪问题,在此基础上可以发展相应的预测技术。鉴于成功治疗后,注意的负性偏向水平下降,我们也可以考虑将某些研究方法转化为临床治疗效果的评估手段。当然,由于目前的实验方法还不是很标准,不同实验室的研究结果有时也不尽一致,将现有实验范式和研究结果转化为可靠的临床实用技术还需一个发展过程,但其发展前景已初露端倪。

2. 研究结果对临床咨询和治疗实践工作的积极作用

在心理咨询和治疗过程中,现有研究结果已经显示出它的重要价值。

一方面,相应研究结果对临床治疗中的内容分析和晤谈主题的确定有指导作用。这得益于实验研究对变量的控制严格、概念清楚、问题明确。如,研究显示认知加工偏向有内容特定性,患者的认知加工的偏向主要发生在那些对他们发挥主要影响的刺激内容上;而不同类型的障碍则与自我注意的两种指向存在不同的关系模式。这些结果可资参考,有助于咨询师在咨询过程中恰当把握咨询主题和方向。

另一方面,科研理论促使咨询师发展和采取更具针对性的治疗技术。值得一提的是,国外正在发展的注意训练(attention training)技术对某些焦虑障碍的治疗效果令人满意[19]。如,针对自我注意和社交焦虑的高相关特点,在社交焦虑的治疗中,采取训练患者把注意投放在任务和周围环境的方法,在很大程度上能降低社交恐惧[27]。注意训练技术对考试焦虑的治疗效果也很显著。临床研究还发现注意训练可以提高认知和行为治疗的效果[28]。而针对焦虑障碍的注意训练技术正是建立在有关注意偏向和自我注意理论基础上。因此,临床工作者及时了解和掌握相关的科研进展将有助于提升临床工作水平。

目前,国内外心理学工作者的研究取向越来越注重科研和现实的结合,基础研究和临床工作的合作前景被一致看好,应用性基础研究项目近年来颇受青睐。这一发展趋势推动着临床咨询和治疗工作向前发展,也显示出科研向社会实际需求的价值回归。

参考文献

1 Matthews G, Wells A. The cognitive science of attention and emotion. In: Dalgleish T, Power MJ,eds. Handbook of Cognition and emotion. Chichester: John Wiley& Son press. 1999, 171-192.

2 Dalgleish T, Taghavi R, Neshat-Doost H, et al. Patterns of processing bias for emotional information across clinical disorders: a comparison of attention, memory, and prospective cognition in children and adolescents with depression, generalized anxiety, and posttraumatic stress disorder. J Clin Child Adolesc Psychol, 2003, 32 (1):10-21.

3 MacLeod C, Mathews A, Tata P. Attentional bias in emotional disorders. J Abnorm Psychol, 1986, 95(1):15-20.

4 MacLeod C, Mathews A. Anxiety and the allocation of attention to threat. Q J Exp Psychol, 1988, 40(4): 653-670 .

5 Mogg K, Bradley BP, Hallowell, N. Attentional bias to threat: roles of trait anxiety, stressful events, and awareness. Q J Exp Psychol, 1994, 47 (4):841-864.

6 Mogg K, Bradley BP. Selective attention and anxiety: a cognitive motivational perspective. In: Dalgleish T, Power MJ, eds. Handbook of Cognition and Emotion. Chichester: John Wiley& Son Press, 1999, 145-170.

7 Mogg K, Philippot P, Bradley BP. Selective attention to angry faces in clinical social phobia. J Abnorm Psychol, 2004, 113(1): 160-165.

8 Mathews A, Macleod C. Cognitive approached to emotion and emotion disorders. Annu Rev Psychol, 1994, 45:25-50.

9 Mogg K, Bradley BP, Williams R, Mathews A, et al. Subliminal processing of emotional information in anxiety and depression. J Abnorm Psychol, 1993, 102(2):304-311.

10 Mathews A, MacLeod C. Selective processing of threat cues in anxiety states. Behav Res Ther, 1985, 23(5): 563-569.

11 Mogg K, Mathews A, Esenck M. Attentional bias in chinical anxiety states. Cognition and Emotion, 1992, 6:149-159 .

12 陈曦,钟杰,钱铭怡. 社交焦虑个体的注意偏差实验研究.中国心理卫生杂志, 2004 ,18(2):846－849.

13 Lavy E, Hout M, Arntz A. Attentional bias and spider phobia: conceptual and clinical issues. Behav Res Ther, 1993,31(1):17-24.

14 Mattia JI, Heimberg RG, Hope DA. The revised Stroop color-naming task in social phobics. Behav Res Ther, 1993, 31(3):305-314.

15 Mathews A, Mogg K, Kentish J. et al. Effects of psychological treatment on cognitive bias in generalized anxiety disorder. Behav Res Ther, 1995, 33 (3):293-303.

16 Mathews A. Bias in processing emotional information. The Psychologist. 1993, 6:493-499.

17 Mogg K, Bradley BP, de Bono J, et al. Time course of attentional bias for threat information in non-clinical anxiety. Behav Res Ther, 1997, 35(4): 297-303.

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

18 Ingram RE. Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual modal. Psychol Bull, 1990, 107(2):156-176.

19 Bogels SM, Mansell W. Attention processes in the maintenance and treatment of social phobia: hypervigilance, avoidance and self-focused attention. Clin Psychol Rev, 2004, 24 (7) : 827-856 .

20 Mor N, Winquist J. Self-Focused Attention and Negative Affect: A Meta-Analysis. Psychol Bull, 2002, 128(4):638-662.

21 Deffenbacher JL. Worry, emotionality、and task-generated interference in test anxiety: An empirical test of attentional theory. J Educ Psychol, 1978, 70(2):248-254.

22 Carver CS, Scheier MF. The self-attention-induced feedback loop and social facilitation. J Exp Soc Psychol, 1981, 17: 545-568.

23 Fenigstein A, Scheier MF, Buss AH. Public and private self-consciousness: Assessment and theory. J Consult Clin Psychol, 1975,43: 522-527.

24 Rapee RM, Heimberg RG. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. Behav Res Ther, 1997, 35(8): 741-756.

25 Clark DM, Wells A. A cognitive model of social phobia. In: Heimberg RG, Liebowitz MR, Hope DA, Eds. Social Phobia: Diagnosis, assessment, and treatment. New York: Guilford Press. 1995.

26 MacLeod C, Hagan R. Individual differences in the selective processing of threatening information, and emotional responses to a stressful life event. Behav Res Ther, 1992,30(2):151-161.

27 Wells A, White J, Carter, K. Attention training: Effects on anxiety and beliefs in panic and social phobia. Clin Psychol Psychother, 1997,4: 226-232

28 Mulkens S, Bogels, SM, de Jong PJ, et al. Fear of blushing: Effects of task concentration training versus exposure in vivo on fear and physiology. J Anxiety Disord, 2001, 15(5):413-432.

责任编辑:胜利

05-02-02 收稿:05-04-12 修回

·应激与健康·

监狱民警社会支持与应对方式的调查

刘邦惠[1] 曹广建[2] 杨军[3] 刘苗[3]

关键词:监狱民警;社会支持;应对方式

中图分类号:395.6 **文献标识码**:A **文章编号**:1000-6729(2005)08-0548

监狱民警无论是工作环境还是工作性质都有其特殊性，是一个高应激的特殊群体。本文报道了监狱民警的社会支持和应对方式状况。

对象与方法:参加本调查的监狱民警共435人,发放问卷435份,收回有效问卷403份。19-29岁195人、30-39岁117人、40岁以上89人；男性民警345人,女性民警58人;受教育程度:大专以下72人,大专223人,大专以上(包括本科和研究生)106人;已婚256人,未婚或离异142人。

采用社会支持问卷[1]、简易应对方式问卷[2]对样本人群施测。

结果与讨论:1. 不同年龄段监狱民警社会支持的总分、客观支持、主观支持分随年龄增长而增加,19-29岁、30-39岁、40岁以上三个年龄段得分比较,其F值分别为21.69、6.85、25.36,均$P<0.01$),表明年长的监狱民警得到的社会支持多于年轻者。30-39岁年龄段的监狱警察与前后两个年龄段民警相比，其支持利用度得分低(7.6± 2.1, F=4.21, $P<0.01$),且更多地采用消极应对方式来应对压力(10.50± 4.42, F=2.92, P<0.05)。

2.已婚监狱民警社会支持的总分、客观支持、主观支持分高于未婚或离异者(t=5.5-8.8, $P<0.01$),但消极应对得分高于未婚或离异者(t=2.02, $P<0.05$),表明其更多地采用消极应对方式。

3.不同教育程度民警的客观支持及积极应对得分随受教育年限的增长而增高。

4. 女民警的支持利用度得分高于男性,表明女监狱民警比男监狱民警更善于利用社会支持缓解心理压力。本调查结果显示,年龄、性别、受教育程度及婚姻状况均对监狱民警的社会支持与应对方式有一定的影响。

参考文献

1 肖水源.社会支持评定量表.见:汪向东,王希林,马弘,编著.心理卫生评定量表手册.中国心理卫生杂志,1999(增刊):127-131.

2 解亚宁.简易应对方式问卷.见:汪向东,王希林,马弘,编著.心理卫生评定量表手册.中国心理卫生杂志,1999(增刊):122-124.

责任编辑:高文凤

05-04-20 收稿,05-06-05 修回

1.中国政法大学 2.北京市监狱 3.中国政法大学

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net