



STUDIES ON  
ANXIETY  
DISORDER



焦虑障碍研究

杨智辉 著

中国林业出版社

STUDIES ON  
ANXIETY  
DISORDER

# 焦虑障碍研究

杨智辉 著

中国林业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

焦虑障碍研究 / 杨智辉著. —北京: 中国林业出版社, 2013. 10  
ISBN 978-7-5038-7235-8

I. ①焦… II. ①杨… III. ①焦虑-诊疗 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 243603 号

## 中国林业出版社·教材出版中心

策划、责任编辑: 许 玮

电话: 83282720

传真: 83220109

---

出版发行 中国林业出版社(100009 北京西城区德内大街刘海胡同7号)  
E-mail: jiaocaipublic@163.com 电话: (010)83224477  
http: //lycb. forestry. gov. cn

经 销 新华书店  
印 刷 中国农业出版社印刷厂  
版 次 2013 年 10 月第 1 版  
印 次 2013 年 10 月第 1 次印刷  
开 本 787mm × 1092mm 1/16  
印 张 17.5  
字 数 330 千字  
定 价 39.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

**版权所有 侵权必究**

本研究获得以下项目资助：

教育部人文社会科学青年基金项目(10YJCXLX050)

中央高校基本科研业务费专项资金(RW2013 - 25)

# 目 录

导 论 .....	(1)
<b>第一篇 焦虑产生的机制与影响因素</b>	
广泛性焦虑个体的注意偏向 .....	(7)
广泛性焦虑的影响因素模型 .....	(26)
交往焦虑的影响因素模型 .....	(41)
演讲焦虑的影响因素模型 .....	(49)
演讲焦虑与应对方式的相关研究 .....	(62)
<b>第二篇 焦虑的发展——儿童的焦虑</b>	
1 506 名初中生焦虑状况分析 .....	(79)
父母教养方式与初中生焦虑、抑郁问题关系的研究 .....	(85)
行为抑制和心理控制源对初中生焦虑障碍的预测作用 .....	(91)
初中生心理控制源与父母教养方式的相关研究 .....	(98)
初中生焦虑状况及家庭环境和行为抑制对其的影响 .....	(103)
初中生认知风格、心理控制源和特质焦虑的关系研究 .....	(118)
小学生的社交焦虑与家庭教养方式的相关研究 .....	(134)
小学生学业拖延行为探究 .....	(148)
<b>第三篇 焦虑的干预</b>	
广泛性焦虑个体的短期团体认知行为干预 .....	(161)
注意偏向矫正在线系统对青少年焦虑情绪的干预方案 .....	(177)
解释偏向矫正对公众演讲焦虑的影响 .....	(182)
<b>第四篇 焦虑及相关因素的测评</b>	
中文版宾州忧虑问卷的信效度分析 .....	(197)
中文版对不确定性忍受力问卷的信效度分析 .....	(203)

## 第五篇 新的发展趋势——生态心理视角下的焦虑

- 生态心理健康及其视角下的焦虑障碍 ..... (213)
- 儿童情绪障碍病因与干预模式的生态化研究 ..... (218)

## 附 录

- 附录 1 宾州忧虑问卷 ..... (227)
- 附录 2 不确定性忍受力问卷 ..... (228)
- 附录 3 元担忧问卷 ..... (229)
- 附录 4 Spence 儿童焦虑量表 ..... (230)
- 附录 5 行为抑制性量表 ..... (232)
- 附录 6 控制感问卷 ..... (234)
- 附录 7 父母教养方式问卷 ..... (235)
- 附录 8 广泛性焦虑注意偏向实验用词及词频 ..... (238)
- 附录 9 解释偏向矫正实验组材料 ..... (240)
- 附录 10 解释偏向矫正安慰剂组材料 ..... (245)
- 附录 11 大学生焦虑问题团体咨询计划书 ..... (247)
- 附录 12 焦虑自助知识手册 ..... (260)
- 附录 13 大学生演讲焦虑认知行为团体干预活动方案 ..... (265)

# 导 论

人类是地球上所有生物中最频繁地体验到焦虑的一种。那么焦虑是什么呢？人们为什么会产生焦虑呢？如果细问起来，也许你还真不能说清楚你现在到底焦虑的是什么，你为什么这么焦虑。

其实，这跟焦虑的本质有着非常重要的关系。心理学家认为焦虑是一种以显著的负性情绪、紧张的躯体症状以及对未来的担忧为特点的情绪状态。焦虑最为本质的内容就是对未来事物的不确定，也就是说，因为不知道有什么可怕的事情将要发生所以就产生了严重的焦虑。甚至于当能确定不好的事情一定会发生在自己身上时，这种焦虑情绪还能够降低下来。

心理学中有实验证明了这一点。这个实验的被试是两组小白鼠，一组是每10分钟就电击一次，这种电击一直保持不变，所以小白鼠都能够很确定自己将要被电击；另一组是电击时间不确定，有时是几分钟，有时是几个小时甚至更久，但是电击的总数远小于前一组。这个结果却让人大跌眼镜，第一组小白鼠安然无恙的活得很好，而第二组小白鼠却相继得胃肠道疾病死去。这说明要真有什么大灾大难的就让它早点来吧，免得让自己还一直担心下去。

另外一个实验是用真人来做研究的。一门比较难的大学课程考试结束之后，考试成绩出来之前，询问学生们有多少人计划出去旅游。结果显示：不管自我感觉考得好的还是考得差的，大部分人都不想出去旅游。当公布成绩之后，不管是考得好的，还是考得差的，大部分学生都表示将出去旅游。考得好的认为考得这么好应该奖励一下自己，考得差的认为考得这么差应该出去散散心，至于补考补习之类的以后再说。

从这两个实验中我们可以看到，未来不确定性的东西是我们焦虑的主要来源。而当未来确定后，即使这种结果是负面的，当事人的焦虑程度也会随之有不同程度的下降。

焦虑看上去好像是个很不好的品质，但为什么在数百万年的进化过程当中，人类始终保持着这个特点，并且似乎有加重的趋势呢？这是因为焦虑本身并非洪水猛兽，适当的焦虑能够起到提高效率，达成目标效果，而完全的高枕无忧，毫无焦虑反而会一事无成。只是当人们的情绪控制能力无法驾驭焦虑的时候才会出现各种各样的焦虑类心理疾病。

如果不考虑焦虑的类型，只从程度上来分的话，焦虑可大致分为以下四种程度。

**低度焦虑：**在这种放松的情况下，一般人们不会认为这也是焦虑状况的一种，因为在这个时候人体是最舒适和安详的，因此在这个时候人们的创造力和想象力也是最丰富的，人类历史上很多伟大的创造和发明就是在这种放松的情况下产生的。

**中度焦虑：**中等程度的焦虑是由于手头需要处理的事情所产生的，人们在一定的任务情况下通常会有一种要快速完成任务的倾向，只要这个任务尚未完成，那么这种中等程度的焦虑就会一直持续下去。在这个时候人们的大部分注意力都集中在正在做的事情上，因此能够高效地处理正在做的事情。研究表明，这个时候的工作效率是最高的。

**过度焦虑：**在现实生活中有一部分人一碰到稍微重要一点的事情比如考试、面试、约会、比赛等就会出现睡不着，吃不下，不能够像平时那样有条理的思考所面临的问题。这个时候的人们处在一种过度焦虑的状态中，这个时候的人们常常将注意力局限在自己所关注的考试或其他内容的表面结果上，关注的常常是考试成绩等结果性的东西，而且这种不合理的担心会一直持续下去，需要直到考试或面试等活动结束以后才能稍微好转。同时，由于注意力的高度集中，导致不能注意到周围其他的事情，因此常常容易发生危险。

**极度焦虑：**容易出现极度焦虑的人在总人群中占的比例不多，他们非常容易在较小的紧张事件中表现出极度焦虑的状况。常常出现这种极度焦虑的情况则属于心理精神疾病方面的问题了。如果有这方面的问题，那就不单单是影响你工作、学习这么简单了，而是属于一种心理疾病，会影响到一个人的正常基本生活，有很多患有这方面疾病的人会出现自杀或是伤人等情况。在这个时候最好的办法就是到心理门诊或精神科去检查和治疗了。

在本书中要研究的基本上属于后两种：过度焦虑和极度焦虑。过度焦虑表现为焦虑障碍症状，尚未达到焦虑障碍的严格诊断标准；极度焦虑则属于焦虑障碍的某种类型。

尽管焦虑的体验是不良的，但很多过度焦虑和极度焦虑人群在体验到焦虑的痛苦前，事实上是从焦虑中获益的。比如，对于考试是否能考好的焦虑，会促使你提前复习，使得你最终能获得一个好的成绩，而好的成绩就是对你在考前焦虑的一个强化；担心迟到后那种尴尬，会促使你每次都提前准备和出发，这样使得你总能守时，而别人对你守时的评价就是对你



担心迟到的一种强化。在我们进入到过度焦虑和极度焦虑之前，事实上我们从中度焦虑中已经被不断强化，获益良多。只是在之后发展的过程中，出现了问题，使得我们加速进入到了过度焦虑和极度焦虑的行列当中。

那么，我们是如何进入的呢？这就是本书重点要研究和讨论的问题。

本书的第一篇，将研究焦虑产生的机制和影响因素。在这一篇中，重点探讨两种类型的焦虑。一个是广泛性焦虑，它是所有焦虑类型的一个基础类型，所有的焦虑类型几乎都或多或少的伴有部分的广泛性焦虑，而在这部分将探讨其潜在的认知机制——注意偏向。这是一种源自于认知早期的偏向，过分的关注现实生活中的负面因素，并加工这种因素，同时容易将生活当中的中性刺激也解读为负性刺激，因而出现过多的焦虑。第二个是社交焦虑，如交往中的焦虑，演讲中的焦虑等。

本书的第二篇，将探讨焦虑发展的过程——儿童青少年焦虑是如何发展起来的。在这一部分，会探讨儿童焦虑的状况，父母因素对儿童焦虑的影响，儿童自身认知因素对焦虑的影响，儿童焦虑对其学习的影响等等。

本书的第三篇，将探讨焦虑的干预。在这一篇中，将探讨传统的认知行为干预方法与近年来兴起的认知偏向矫正训练干预方法的作用。

本书的第四篇，将探讨焦虑及相关因素的测评。这部分主要是对广泛性焦虑的测评工具(宾州忧虑问卷)及不确定性的测评工具(不确定性忍受力问卷)进行修订的研究。

本书的第五篇，将介绍一种新的发展趋势——生态心理视角下的焦虑。传统视角下的焦虑是在生物—心理—社会模式下解读的焦虑，近十年来，传统“生物—心理—社会”模式正在过度为“生物—心理—社会—环境”的四模式，重视环境因素在焦虑过程中所起的作用，主张从宏观生态的角度来解读焦虑。

此外，本书还将研究所用的材料，包括问卷；认知偏向实验所用词汇、问题；团体干预所做方案等都附录在后，以供读者参考。



第一篇

# 焦虑产生的机制与影响因素



# 广泛性焦虑个体的注意偏向

## 1 引言

广泛性焦虑障碍(*generalized anxiety disorder, GAD*)的核心特征是慢性、持续以及难以控制的担忧。Borkovec 等人(1991, 2001)认为担忧是一种旨在解决问题的语言性、概念性活动,它以链的形式出现于具有消极内容的思想中,它关注的是未来的、不确定性的情况。Wells(1995, 1999)还指出担忧需要大量的、不断地信息输入,也就是说,担忧的持续是由个体持续的注意所造成的。但这种持续的注意并非个体所能控制,所以说担忧是不可控制的,而这种不可控制性恰恰是导致广泛性焦虑障碍形成的主要原因,而在这其中,持续性的注意则是关键所在。由此可见,注意在广泛性焦虑障碍产生过程当中起着非常重要的作用。因此,有必要探讨广泛性焦虑障碍在注意偏向方面的特点。

Mogg(2005)在综述了多个利用情绪 Stroop 任务和点探测注意搜索任务来考察广泛性焦虑障碍患者注意偏向的研究后发现,无论刺激呈现的方式和时间如何,在绝大部分研究中被试对威胁性和消极的词汇都会表现出注意偏向的特点。在情绪 Stroop 任务中,广泛性焦虑个体在命名威胁性词语的时候会比中性词要花更多的时间。这些消极刺激主要集中在两个方面:身体暴力和社交伤害。而在点探测注意搜索任务和其他实验方式中,大量的研究也表明广泛性焦虑个体存在着对消极刺激的注意偏向,并且这种偏向是得到众多研究者所一致认可的。但对于广泛性焦虑个体的注意偏向还有三个问题需要进一步的研究加以解释和证明。

首先是个体注意偏向产生的机制是什么?注意成分说认为注意的成分包括:定向,维持,解除和转移等。(Posner, 1990)注意需要对相关的有用信息进行选择、激活,同时对其他无关信息进行主动的抑制。(Hopfinger, 2000)Fox 等人(2002)认为注意偏向的产生可能有两种可能性:第一种是在定向阶段,个体对威胁性的刺激更加敏感,注意被威胁刺激所吸引,因此表现出对威胁刺激的注意偏向;第二种是威胁刺激影响到注意维持的时间或注意解除的能力,使得注意在这些刺激所在区域停留的时间较

长,从而产生了注意偏向。Fox 等人(2002)对具有特质焦虑的人所进行的研究发现,威胁相关刺激能影响返回抑制效应。对高焦虑人群,威胁刺激能减少返回抑制量,而中、低焦虑人群没有这一趋势,这说明高焦虑人群对威胁相关刺激的注意可能更加难以解除。但也有研究者对此表示怀疑。(Fox, Russo, Bowles, & Dutton, 2001; Rinck, Reinecke, & Ellwart, 2005)对于注意偏向发生在定向阶段还是解除阶段或者两阶段都存在目前尚无定论,有待研究进一步的证明。

其次,这种注意偏向在不同情境下是否具有一定的稳定性也存在着不同的见解。Mogg 等人(1997)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。其观点认为这种对威胁刺激的注意敏感性只有在应激情况下才会出现。

而对于广泛性焦虑个体而言,不确定性情境对其焦虑和担忧的水平有着重要的影响作用(Buhr, & Dugas, 2009; Koerner, & Dugas, 2008)。Ladouceur 等人(2000)利用对不确定性的忍受力水平去预测焦虑的水平。在这个研究中,对不确定性的忍受力的水平通过对被试提供不同的指导语来实现,在这个计算机控制的赌博游戏当中有高和低两种盈钱的机会。而实际上的盈钱的机会是计算机控制的,并且对每个被试来讲都是一样的。结果表明在对不确定性忍受力更低组被试的焦虑水平要高于对不确定性忍受力更高组被试的焦虑水平。因此,在这个研究中,对不确定性的忍受力被成功的操纵而导致了焦虑水平的变化,而焦虑水平的变化则会带来注意偏向的变化。但也有研究认为高焦虑个体无论在何种情境下都对威胁刺激存在注意偏向。广泛性焦虑个体对日常生活中的琐碎事件都会感到压力和紧张,都倾向于将日常生活事件理解为不确定性事件。因此,有必要探讨一下广泛性焦虑个体在一般情境下是否也会表现出对威胁刺激的敏感?这种敏感性在不确定性情境下是否具有一定的稳定性?

最后,对于高焦虑个体对积极情绪刺激是否也存在着注意偏向则一直存在着争议。Mogg 和 Marden(1990)的研究表明,高焦虑特质个体对两类威胁性单词(身体暴力和社交伤害)和积极词都存在有注意偏向。Martin, Williams 和 Clark(1991)等人的研究表明 GAD 患者对积极词语有着延时反应,对积极刺激存在注意偏向,并且在积极词语和消极词语之间不存在差异。但 Mogg, Kentish 和 Bradley(1993)的研究发现,焦虑与积极信息的选择过程没有关系,该研究运用情绪 Stroop 任务来研究被试对威胁性单词、

积极词和中性词的注意偏向，结果发现被试对威胁性单词反应时最长，存在显著的注意偏向，但是对积极词和中性词没有注意偏向。因此，我们可以看出对积极刺激的注意偏向的研究结论并不是一致的，还需要有更多的研究来进行探讨。

本研究试图了解广泛性焦虑个体对积极情绪刺激是否存在注意偏向，如果存在，那么这种对积极情绪刺激的注意偏向和对消极情绪刺激的注意偏向之间存在着什么样的关系？

研究将由两部分实验构成：

实验一：在一般情境下，考察高、低广泛性焦虑症状人群对情绪词汇刺激的注意特点。

实验二：在不确定性情境下，考察高、低广泛性焦虑症状人群对情绪词汇刺激的注意特点。

具体措施如下：

(1)以中性词汇为配对词汇，积极词汇和消极词汇作为目标刺激，要求被试尽快对目标刺激的左右位置做出判断，记录反应时与准确率，从而判断被试对不同情绪词汇的注意敏感性。判断反应时越短，表明越敏感。

(2)以积极词汇和消极词汇为配对词汇，中性词汇为目标刺激，同样要求被试尽快对目标刺激的左右位置做出判断，记录反应时和准确率。如果被试的注意力比作为配对词汇的情绪词汇注意更敏感，更多的注意情绪词汇所在的区域，则影响他们对目标刺激(中性词汇)的判断反应时。反应时越长，表明被试对情绪词汇所在区域的注意越敏感。

(3)以积极词汇作为配对词汇，消极词汇作为目标刺激；同时以消极词汇作为配对刺激，积极词汇作为目标刺激，同样要求被试尽快对目标刺激的左右位置做出判断，记录反应时和准确率。如果被试对消极刺激的注意更加敏感，则会对作为目标刺激的消极刺激反应更快；同时，如果被试对消极刺激的注意更加敏感，则会对作为配对刺激的消极刺激所在区域的注意更多，则对作为目标刺激的积极刺激反应更慢。反之，如果是对积极刺激注意更加敏感，则会对作为目标刺激的积极刺激反应更快；同时，如果被试对积极刺激的注意更加敏感，则会对作为配对刺激的积极刺激所在区域注意更多，则对作为目标刺激的消极刺激反应更慢。

(4)本研究将设计两种不同的情境：一般情境和实验室诱发的不确定性情境。探测高广泛性焦虑症状人群的注意偏向特点是否与他们所处情境的确定性有关，同时考察高广泛性焦虑症状组的注意特点是否具有在不同情境下的稳定性。

(5)在实验中将设置两个组：高广泛性焦虑个体和低广泛性焦虑个体，以比较高、低广泛性焦虑个体之间的注意特点。

## 2 实验一：一般情境下广泛性焦虑个体的注意特点

### 2.1 研究目的

广泛性焦虑个体经常身处于压力和紧张之中，常常出现缺乏明确对象和具体内容的提心吊胆及紧张不安，表现出一种慢性、持续以及难以控制的担忧，经常使自己处在压力当中。那么这种一般情境中的压力状况是否会影响其注意的机制呢？因此，有必要探讨一下广泛性焦虑个体在一般情境下是否也会表现出注意偏向？其特点是什么？是否会对情绪性词汇刺激更加敏感？是否会对情绪性词汇刺激更加敏感而导致了中性刺激的反应更慢？是否对消极情绪词汇刺激比对积极词汇刺激更加敏感？

### 2.2 研究假设

假设一：在一般情境下，当情绪性刺激与中性刺激同时出现时，高广泛性焦虑症状被试对情绪性刺激更加敏感，表现出更快觉察情绪性刺激的注意特点，同时对消极情绪刺激的注意比对积极情绪刺激的注意更加敏感，低广泛性焦虑症状被试则没有类似特点。

假设二：在一般情境下，当情绪性刺激与中性刺激同时出现时，高广泛性焦虑症状被试更多的注意情绪词汇刺激所在区域，对中性刺激的反应时更长，这其中对消极刺激所在区域的注意要多于对积极刺激所在区域的注意；而低广泛性焦虑症状被试则没有类似特点。

假设三：在一般情境下，当消极性刺激与积极性刺激同时出现时，高广泛性焦虑症状被试比低广泛性焦虑症状被试对情绪性刺激（包括积极性刺激和消极性刺激）更加敏感，同时对消极性刺激的注意敏感性更强。

### 2.3 研究方法

#### (1) 研究设计

①为了验证假设一，研究设计了一个2（高广泛性焦虑症状，低广泛性焦虑症状）×2（两个实验条件）的两因素实验设计。两种实验条件分别为：以中性词汇为干扰背景的积极词汇识别任务和消极词汇识别任务。

②为了验证假设二，研究设计了一个2（高广泛性焦虑症状，低广泛



性焦虑症状) × 2 (两个实验条件) 的两因素实验设计。两种实验条件分别为: 以积极词汇为干扰背景的中性词汇识别任务和以消极词汇为干扰背景的中性词汇识别任务。

③为了验证假设三, 研究设计了一个 2 (高广泛性焦虑症状, 低广泛性焦虑症状) × 2 (两个实验条件) 的两因素实验设计。两种实验条件分别为: 以积极词汇为干扰背景的消极词汇识别任务和以消极词汇为干扰背景的积极词汇识别任务。

### (2) 被试

采用宾州忧虑问卷测查了 1 135 名被试。将被试的问卷得分从高到低进行排列, 取得分在前 5% 的被试为高广泛性焦虑症状组, 其余 95% 的被试为低广泛性焦虑症状组。再分别从高分组和低分组中各挑选 30 名被试参加实验一的实验, 其中高广泛性焦虑症状组中共有男生 12 名, 女生 18 名; 低广泛性焦虑症状组中共有男生 13 名, 女生 17 名。被试的平均年龄为  $20.87 \pm 1.36$ , 两组被试在性别和年龄上不存在显著差异。高广泛性焦虑症状组在宾州忧虑问卷上的得分为  $60.51 \pm 4.62$ , 低广泛性焦虑症状组在宾州忧虑问卷上的得分为  $38.73 \pm 9.34$ 。t 检验结果表明高广泛性焦虑症状组要显著地高于低广泛性焦虑症状组 ( $t = -11.59, p < 0.001$ )。被试的视力或矫正视力正常。

### (3) 实验材料与仪器

实验显示器为 17 寸清华同方纯平显示器, 显示器背景颜色为白色。

20 个积极词, 20 个消极词, 40 个中性词, 再加上 20 个高频练习词汇 (中性词)。

实验材料都为汉语双字词, 积极词和消极词从前人多篇广泛性焦虑障碍研究文献中得出, 根据《现代汉语常用词频词典》查出以上各词词频, 然后将两类词按词频逐一匹配 (词频差小于 10%), 各选出 20 个, 分为 2 组, 每组 10 个; 再根据已选词的词频, 从同一本词频书中找出词频匹配的中性词 4 组, 每组 10 个 (中性词不包含可能属于前两类的词语), 保证 2 个积极词组 (J1, J2), 2 个消极词组 (X1, X2) 和 4 个中性词组 (Z1, Z2, Z3, Z4) 八组词语词频的组间差异不显著。(积极词语如: 天使, 愉快, 勇敢, 热情等; 消极词语: 孤独, 暴力, 可恶, 危险等; 中性词如: 香蕉, 笔记, 门卫, 手套, 树木等)

对各类词语进行配对如下:

- 10 对: 积极词 (J1) - 中性词 (Z1) 组;
- 10 对: 消极词 (X1) - 中性词 (Z2) 组;