

焦虑理论研究的回顾与展望

[100101 北京]中国科学院心理研究所 李 焰 王极盛

Yan li Review on anxiety studies

Institute of Psychology, the Chinese Academy of Sciences

Abstract From health psychology, history of anxiety studies was reviewed which included: (1) the concept of anxiety and its classification (2) theory models of anxiety. At last, the future research tendency on anxiety was put forward

Key words anxiety trait anxiety test anxiety

焦虑作为人类心理失调的最主要和最经常出现的问题之一^[1],一直是心理学比较活跃的研究领域。从神经生理、行为和认知加工等多方面对焦虑现象的发生、发展、诊断、治疗及干预进行研究,使人们对焦虑的了解越来越深入。本文从健康心理学的角度出发,重点从三个方面来阐述焦虑:焦虑概念的界定、焦虑的理论模型、焦虑研究的展望。

1 焦虑的概念及分类

1.1 焦虑概念的确定 焦虑是心理学一个引人注目的研究领域,有关焦虑的研究文献在50年代到1963年约为3500篇,从1974年到1982年增长到6800篇,1983~1991年发表的文献已达13023篇。但焦虑的定义因研究者理解不同显得广泛而模糊,如认知定向研究者认为焦虑是对消极事物的预期,生理定向研究者则把焦虑看成是一种情绪、一个动机、一种人格特质^[2]。但总起来说,心理学家理解焦虑常常离不开焦虑是一种强烈的苦恼和受挫的个人感觉和体验;焦虑具有动机的意义;处在焦虑状态的人在外在行为表现和躯体内部的生理变化^[3]。

1.2 焦虑的分类 Spielberger把焦虑分成特质焦虑和状态焦虑,认为特质焦虑是相对持久人格特征中焦虑倾向上稳定的个人差异,状态焦虑是指焦虑的暂时波动状态。在青少年中有一类特定的状态焦虑即测验焦虑(指在测验状态下焦虑水平上的个人差异,是一种情境特定化的人格特质,也就是一种特定环境下的特质焦虑)。有人把焦虑分成促进行为型和减低行为型的焦虑^[4],当焦虑有助于行为的效果时,被称为促进型焦虑;当焦虑

妨碍行为的效果时,被称为妨碍型焦虑。从表达焦虑水平的概念,分别为焦虑症状(symptom)、焦虑综合征(syndrome)和焦虑障碍(disorder)。一般来说,焦虑症状是任何一个人在社会生活中都会表现出来的对现实的不适反应,如紧张、担心、恐惧反应。综合征介乎焦虑症状与焦虑障碍之间,是焦虑的一组症状,包括情绪体验、植物神经系统及行为的表现。焦虑障碍是比较严重的达到变异程度的焦虑水平,是一种变态情绪(不包括其它症状的焦虑反应如精神分裂症等)。

2 焦虑的理论模型

焦虑的研究历史与心理学的研究历史一样,起始于哲学思辩而逐渐过渡到实证研究。有关焦虑的理论模型很多,影响比较大的如精神分析理论、行为主义及认知心理学中状态特质焦虑理论对焦虑的解释^[3]。

2.1 认知预期理论(cognitive expectancy theory)

Reiss认为,在巴浦洛夫条件反射理论中,有一个非条件刺激的发生或没有发生的预期,预期被认为是带有隐藏刺激性质的中介反应,隐藏刺激可能会大量预期反应的激起者^[5]。认知预期理论主要依据是学习原则,其中心的假设是预期在一个刺激与合成反应之间的一些“认知中介过程”。这些预期不仅从反应的条件反射中产生,而且也从模型的观察和信息的转换或从这些因素的任何结合中产生,当遭遇一个刺激时,所预期的焦虑将发生。如果知道可能会遇到令人恐惧的刺激,不仅可能预期形成焦虑,而且对焦虑的预期能激起自己的焦虑。

2.2 功效期望(efficacy expectation) Bandura

认为^[6]。那些认为自己有能力应对困难的人,没有理由恐惧或回避困难;而那些怀疑自己能力的人将很快放弃应对并感到脆弱和恐惧。Bandura 区分为两个决定因素:①自我功效评价,如对能否成功做事能力的认知。②反应——结果预期,如对可能出现的结果的预期。自我功效和对结果的预期,决定行为的程度将因情境而异。Bandura 认为焦虑更可能由自我功效的评价来决定而不是对结果的预期。大量研究证实自我功效、行为与焦虑的关系^[7,8],但也有人提出批评^[9,10]。总的来说,这个理论并不是焦虑获得和降低的理论,而是试图解释焦虑存在的理论。

2.3 认知模式是引起焦虑的原因(cognitive schemas) Beck 提出^[11]认知模式是焦虑发生和发展的决定性因素。焦虑的认知特征包括认知内容、认知操作、认知产品和认知结构。一个人的行为是事件与模式之间的相互作用的结果。

2.4 注意倾向和焦虑(attention attendance) 处在焦虑状态的人往往对有威胁意义的信息给予注意。大量研究采用 Dichotics 和 stroop 测验以发现评价与焦虑有关的加工倾向。对威胁线索的选择性加工在很多研究中得以证实^[12,13]。总的来说,系列实验提供了很好的证据来说明威胁性刺激吸引焦虑被试的注意力,然而,威胁性刺激如何优先编码到记忆或从记忆中提取还缺少证据^[14,15]。认知预期理论、功效期望、认知模式等都是一个主体在进行认知评价时所要凭借的依据,而注意的倾向理论则是对主体处在焦虑状态时外在行为特点的解释。

3 焦虑理论研究展望

3.1 焦虑研究应更多的关注理论 现有焦虑理论没有发展起来。因此,最急迫的需要是发展更多更有效的理论。

3.2 焦虑定义,什么是焦虑行为的答案是广泛的。一些研究者宁可用描述降低焦虑的特定程序作为答案。生理定向的心理学则根据抗焦虑药物的疗效来定义焦虑。还有人把焦虑看成是自我报告所测量的东西。因此,焦虑研究重要的是对所要定义的焦虑成分直接测量。

4 参考文献

[1] Albert Ellis, (1994) The treatment of test anxiety: A transactional process model. *Advances in test anxiety research*. Vol. 5 pp. 179~186

[2] 陈仲庚. 实验临床心理学. 北京大学出版社, 1992, 107

[3] 李焰. 焦虑研究的历史. 沈阳师范学院学报, 1992, 3, 91~95

[4] Refferty, Smith. &. Ptacek, Facilitating and debilitating anxiety in performance. *Journal of Personality and Social psychology*, 1991, 1

[5] Weiss, E. & English, O. S. (1957) *Psychosomatic Medicine*. Philadelphia, PA, Saunders.

[6] Bandura, A. Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191~215

[7] Bandura, (1977) *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ; Prentice Hall

[8] Bandura, A. Adams, N. E. & Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavior change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125~139

[9] Kirsch, I. (1985). Self-efficacy and expectancy: Old wine new labels. *Journal of personality and Social Psychology*, 49, 824~830

[10] Wolp, J. (1978). Self-efficacy theory and psychotherapeutic change, A square peg for a round hole. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1, 231~236

[11] Beck, A. T. & Emery, G. & Greenberg, R. L. (1985), *Anxiety Disorders and Phobias, A Cognitive Perspective*. New York, Basic Books. 56

[12] Hope A. A, Rapee, R. M, Heimberg, R. G. & Dombeck, M. J. (1990) Representations of the self in social phobia; Vulnerability to social threat. *Cognitive therapy and Research*, 14, 177~189

[13] McNally, R. J, Riemann, B. C. & Kim, E. (1990). Selective priocessing of threat cues in panic disorder. *Behavior Research and Therapy*, 28, 407~412

[14] Mogg, K. & Mathews, A. (1990). Is there a self-referent mood-congruent recall bias in anxiety? *Behavior Research and Therapy*, 28, 91~92

[15] McNally, R. J, Foa, E. B. &. Donnell, C. D. (1989). Memory bias for anxiety information in patients with anxiety disorder. *Cognition and Emotion*, 3, 27~44