

思维压抑和接受对焦虑内疚情绪 及个人责任归因的效果比较

Marcus A. Rodriguez^{1,2}, 高隽^{1,2}, 钱铭怡¹, 肖征³

(1.北京大学心理学系,北京 100871;2.复旦大学,上海 200433;

3.北京金日恒达国际石油技术发展有限公司,北京 100029)

【摘要】 目的:考察想法行为混淆(Thought Action Fusion,TAF)和思维压抑在强迫观念形成中的交互作用。方法:采用方便取样在 115 名大学生中考察实验诱发的 TAF 闯入是否会导致压抑后的负性情绪和个人责任信念的增高,以及思维压抑的作用是否会随靶想法对个人重要意义的变化而有所改变。结果:①句子填空范式引发了显著高于基线水平的焦虑和内疚情绪;但和预期的结果不同的是,在完成 5 分钟思维压抑任务后,被试的负性情绪有所下降。②思维压抑被发现是一种无法达到预期目标的应对认知策略,会增加对个人有重要意义的闯入性想法的负性责任信念。结论:本研究支持了强迫观念的认知模型在中国大学生人群中的跨文化的有效性。

【关键词】 思维压抑;想法行为混淆;强迫思维;责任;焦虑

中图分类号: R395.2

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2012)03-0356-04

A Comparison of the Effects of Suppression and Acceptance on Affect and Attribution of Responsibility

Marcus A. Rodriguez, GAO Jun, QIAN Ming-yi, XIAO Zheng

Department of Psychology, Peking University, Beijing 100871, China

【Abstract】 **Objective:** To examine the interactive effect of thought action fusion and thought suppression in the formation of obsessions. **Methods:** To investigate, among a convenience sample of 115 college students, whether experimentally induced TAF intrusions would lead to an escalation of negative affect and beliefs of personal responsibility, and to examine whether the effects of thought suppression would vary as a function of the personal significance of the target thought. **Results:** The sentence paradigm(Rachman et al., 1996) elicited a significant increase in anxiety and guilt relative to baseline levels; however, contrary to expectations, participants' negative affect decreased following a 5 minute suppression task. Results revealed that suppression of personally significant target thoughts led to an increase in attributions of responsibility, thus revealing a paradoxical effect of thought suppression. **Conclusion:** The present research provides support for the cross-cultural validity of the cognitive model of obsessions among a Chinese college student sample.

【Key words】 Thought suppression; Thought-action fusion; Obsessions; Responsibility; Anxiety

大量研究证实, 每个人都会体验到闯入性的想法(Unwanted Intrusive Thoughts, UIT), 且多数人所报告的 UIT 在形式和内容上都与强迫思维相似^[1]。强迫观念认知模型认为, “正常”的闯入性想法转变为“病理性”的强迫观念是由闯入引发的个人责任的夸大知觉的结果。想法行为混淆(Thought Action Fusion, TAF^[2])是一种与过度责任感相关的认知偏差, 会引发如焦虑和内疚等负性情绪和夸大责任感, 从而造成思维压抑(Thought Suppression), 最后导致强迫症状的发展。思维压抑是一种认知中和的形式, 它不仅导致闯入想法愈加突出和其频率的增加^[3], 而且会维持个体有关责任的信念, 即自己应该为对自己或他人所造成的潜在伤害负责^[4]。强迫症认知模型认为, 认知上和行为上试图中和闯入性想法的

做法(如强迫行为)是为了减少内疚和个人对自己或他人造成潜在伤害所负的责任^[5,6]。只有当闯入性想法对个体而言有重要意义时(例如认为自己应该为某负性事件的发生负责)才会导致焦虑。

Rachman 等人首先发展出句子范式来诱发 TAF 似的 UIT, UIT 又会引起被试的焦虑、内疚及要去中和的强烈欲望^[7-9]。被试被要求补充和抄写特定的句子, 并把他们的朋友或亲戚的名字填在空白处, 例如: “我希望 _____ 发生车祸。”作为靶想法来研究其对被试闯入性想法的影响。后来的研究者使用句子范式和白熊压抑范式^[3]探索了发展维持强迫思维的认知机制。

Abramowitz 等人对探讨思维压抑效果的研究所进行的元分析发现, 与不压抑 UIT 的被试相比, 压抑的被试会表现出更大程度的痛苦和高频次的闯入

性思维^[10],但另外有一些研究却没有发现这种效应^[11]。

这些矛盾的发现可能源于方法学上的差异。除了被试可能具有对 UIT 的一些惯用的认知策略(例如压抑或者分心)外,前面提到的研究中的靶想法均涉及被试自己的选择,并没有控制靶想法对个体而言的重要程度。Corcoran 和 Woody 的研究就指出了 UIT 对个人的重要性会影响压抑的效果。研究者招募了宗教虔诚度非常高的被试和非教徒被试,并使用亵渎宗教的想法作为靶想法^[12]。结果发现在两组的压抑效果有所不同,即被试压抑对自己有重要意义的靶子是与负性情感(尤其是焦虑)及闯入想法频率的增加相关。

本研究使用修改后的 Rachman 等人的句子范式^[2]在中国大学生群体中考察强迫观念认知理论中的跨文化有效性。本研究作者之前^[13]曾采用横断研究在中国大学生人群中验证了强迫观念认知模型在中国大学生人群中的跨文化的有效性,结构方程模型表明思维压抑部分中介了想法行为混淆和 OCD 症状的关系。本研究进一步采用实验法来考察采用压抑这一认知策略来应对有个人重要意义的 TAF 闯入想法是否会产生负性情绪及责任的归因,从而进一步验证强迫观念的认知模型^[5,6]在中国大学生人群中的有效性。此外,本研究还将考察 TAF 的个人重要意义程度是否会影响思维压抑的效应,以期以往研究中有关压抑效应的不一致结果提供某种理论解释。

1 方 法

1.1 被试

被试为来自于北京大学(N=57)和中国农业大学(N=58)共 115 名本科生和研究生。其中,中途退出实验(n=3),未根据指导语填写(n=7),焦虑或紧张的基线水平为最高分(n=11)以及明显未认真填写问卷(n=2)的被试结果被剔除,最终进入分析的被试为 92 名,其中男生 35 人(38%),女生 56 人(61%),性别缺失 1 名(1%);年龄 18-26 岁(22.0 ± 2.1 岁)。被试均通过两校的 BBS 招募,完成实验者获得一定金额的实验费。

1.2 量表工具

1.2.1 帕多瓦量表(Padua Inventory, PI) 包含 60 个条目,5 点评分,分为 4 个因素测量强迫症状:思维失控与怀疑感、污染、检查以及受驱使与行为失控感。具有良好的信效度^[14]。本研究只使用了其中的思

维失控分量表(22 个条目)。

1.2.2 想法行为混淆量表(Thought-Action Fusion Scale, TAFS) 包含 19 个条目,5 点评分,分为 2 个因素测量两种被认为与强迫症状的发展和维持有关的认知偏差:TAF-道德(12 个条目),指个体认为如果出现不道德的想法,即使是无意识的,也和做出不道德的行为同样令人不可接受。TAF-可能性(7 个条目),指个体认为当想到一个不愉快场景如死亡或车祸,就会增加这个事件真正发生的可能性。具有良好的信效度^[13]。

1.2.3 思维压抑量表(White Bear Suppression Inventory, WBSI) 包含 15 个条目,5 点评分,测量思维压抑倾向的强度。具有良好的信效度^[15]。

1.3 实验设计及程序

本研究为 2(靶想法的个人重要程度:父母 vs. 朋友)×2(思维策略:压抑 vs. 接受)组间设计。被试被随机分至四个实验条件。因变量为应用思维策略之后的自评情绪(焦虑及内疚)和认知(认知归因)。

被试首先依顺序填写了知情同意书、人口统计学信息、基线情绪水平(即焦虑及内疚测量)和句子填空任务。在句子填空任务中,要求被试将父母或朋友的名字填在句中的横线上,并将整个句子在下面的横线上抄写一遍:“在不久的将来,_____ 会出车祸。”抄写句子后被试再次报告自己焦虑及内疚水平,并完成 5 分钟的采用思维压抑或者接受的认知策略的任务。压抑条件组的指导语如下:“在接下来的 5 分钟里你应该安静的坐着。你可以在脑子里想任何的事情,但是有一个例外,如果任何有关车祸的想法进入到你的脑海里,你必须马上尽量压制它们。你可以通过把注意力转移到其它事物上来做到这一点,或者通过任何其它你觉得合适的方法来做到这一点。”接受条件组的指导语如下:“在接下来的 5 分钟里你应该安静的坐着。你可以在脑子里想任何的事情。如果任何有关车祸的想法进入到你的脑海里,你可能会想去压制它们(比如转移注意力到其它事物上)。但是,你应尽量不要那样做。不去压制任何有关车祸的想法是很重要的。尽你最大的努力去接受这些想法。如果有关车祸的想法进入到了你的脑海里,你应该让它们自由发挥,你只要观察它们。”

完成思维认知策略的任务之后,被试第三次报告焦虑及内疚水平,然后完成实验操纵的检查(如“你刚才是否遵循了指导语的要求,不压抑自己的想法?”);并使用 1-5 的 5 点评分回答与自己负责任归因的相关问题(即,如果车祸在不久的将来真的发

生,你会在多大程度上感到内疚?。最后被试填写了 WBSI 量表,TAFS 量表及 PI 量表。

实验完成后,主试感谢被试的参与并给予被试费。主试还向被试简单地解释了研究的目的、设计、假设和意义,以及对想法行为混淆、思维压抑及强迫思维的基本心理教育;并告知被试如有任何问题或者疑问(如若因本实验过程而感到不舒服)可联系主试或校园心理咨询中心进行相关咨询。

2 结 果

2.1 实验控制与操纵检查

首先使用卡方检验考察四个条件下可能的性别比例的差异,结果发现不存在差异($\chi^2=2.02, P=0.57$);使用 ANOVA 考察四个条件下的年龄、基线情绪及强迫特质(即 PI、TAFS 及 WBSI 得分)的差异(见附表),也未发现任何差异。

句子填空前后测 t 检验情绪结果有显著差异:句子填空前焦虑分数($M=1.78, SD=0.86$)显著低于句子填空后焦虑分数($M=3.58, SD=1.09$), $t_{(91)}=-14.016, P<0.001$;句子填空前内疚分数($M=1.26, SD=0.63$)显著低于句子填空后内疚分数($M=3.43, SD=1.26$), $t_{(91)}=-14.384, P<0.001$ 。

使用 t 检验考察靶想法的两个水平是否引发了个人重要性评定上的差异。和研究者的预期一致,被试报告父母对自己的重要程度($M=4.83, SD=0.49$)显著高于朋友($M=4.09, SD=0.96$), $t_{(90)}=4.652, P<0.001$,表明父母作为句子范式的靶子的确具有更高的个人重要性。使用 t 检验考察句子范式所诱发的焦虑和内疚情绪在父母和朋友两个实验条件下是否有差异。结果表明,父母组被试的焦虑($M=3.67, SD=1.16$)与朋友组被试的焦虑($M=3.48, SD=1.03$)无显著差异, $t_{(90)}=0.858, P=0.393$;同样父母组被试的内疚($M=3.48, SD=1.19$)与朋友组被试的内疚($M=3.39, SD=1.34$)无显著差异, $t_{(90)}=0.329, P=0.743$ 。

使用方差分析考察个人重要性和思维认知策略对遵从指导语的程度中的作用。结果没有发现任何的交互作用, $F_{(1,90)}=0.001, P=0.978$ 。个人重要性主效应也不显著, $F_{(1,90)}=4.20, P=0.519$;而思维认知策略的主效应边缘显著, $F_{(1,90)}=3.354, P=0.070$ 。进一步检验发现,使用接受策略的被试更可能倾向于无法遵从指导语, $t_{(90)}=-1.87, P=0.064$ 。

2.2 情绪方差分析

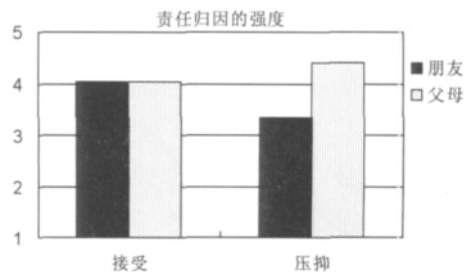
使用方差分析考察个人重要性和思维认知策略对应用思维认知策略之后的焦虑和内疚的影响。结

果发现,在焦虑评定上,个人重要性和思维认知策略变量的交互作用不显著, $F_{(1,91)}=0.270, P=0.605$ 。个人重要性主效应也不显著, $F_{(1,91)}=1.240, P=0.268$;但思维认知策略的主效应边缘显著, $F_{(1,91)}=3.507, P=0.064$ 。进一步检验发现,使用压抑策略组的焦虑水平低于接受策略组, $t_{(90)}=-1.87, P=0.064$ 。

在内疚评定上,个人重要性和思维认知策略变量的交互作用不显著, $F_{(1,91)}=0.807, P=0.503$ 。个人重要性主效应不显著, $F_{(1,91)}=1.258, P=0.265$;思维认知策略的主效应显著, $F_{(1,91)}=6.292, P=0.014$,即使用压抑策略组的内疚水平低于接受策略组, $t_{(90)}=-2.51, P=0.014$ 。

附表 四个实验条件下控制变量的得分

控制变量	条件	N	M±SD	F	P
年龄	父母-压抑	10	21.70 ± 2.11	0.36	0.78
	父母-接受	24	22.13 ± 2.31		
	朋友-压抑	9	22.67 ± 2.00		
	朋友-接受	20	22.20 ± 1.67		
焦虑基线	父母-压抑	22	1.82 ± 0.91	0.56	0.64
	父母-接受	24	1.92 ± 0.91		
	朋友-压抑	22	1.59 ± 0.73		
	朋友-接受	24	1.79 ± 0.98		
内疚基线	父母-压抑	22	1.36 ± 0.79	0.50	0.68
	父母-接受	24	1.29 ± 0.69		
	朋友-压抑	22	1.14 ± 0.47		
	朋友-接受	24	1.25 ± 0.53		
TAF 总分	父母-压抑	21	31.33 ± 13.28	0.61	0.61
	父母-接受	24	29.79 ± 11.91		
	朋友-压抑	21	31.86 ± 10.29		
	朋友-接受	23	34.39 ± 11.56		
PI 总分	父母-压抑	21	53.67 ± 14.37	0.34	0.79
	父母-接受	24	51.92 ± 13.80		
	朋友-压抑	22	49.64 ± 12.42		
	朋友-接受	24	51.71 ± 11.52		
WBSI 总分	父母-压抑	21	58.24 ± 11.40	1.69	0.17
	父母-接受	24	54.67 ± 6.98		
	朋友-压抑	22	53.09 ± 5.32		
	朋友-接受	23	56.39 ± 7.06		



附图 个人重要性和思维认知策略在责任归因上的交互作用图

2.3 责任认知方差分析

使用方差分析考察个人重要性和思维认知策略对应用思维策略之后的责任认知的作用。结果发现,在责任认知上,个人重要性和思维认知策略变量的

交互作用显著, $F_{(1,90)}=3.868, P=0.052$ 。思维认知策略的主效应不显著, $F_{(1,91)}=0.597, P=0.442$ 。个人重要性主效应显著, $F_{(1,90)}=3.837, P=0.053$ 。结果见附图。

3 讨 论

本实验的结果表明 Rachman 等人的诱发 TAF 的范式^[2]能有效地在中国大学生非临床样本中诱发高水平的焦虑、内疚和责任归因。这些结果与前人的研究发现类似, 并且初步证明了句子范式^[7-9]的跨文化有效性。

但和大多数欧美国家的研究所不一致的是, 本研究接受(不压抑)这一思维认知策略会导致负性情感如焦虑和内疚的增加, 而压抑策略则会导致负性情感的下降^[2,10]。一个对这个结果可能的解释是, 比起欧美国家的被试, 中国被试能更有效地使用压抑或者分心这类的认知策略来“中和”由负性想法所导致的负性情绪的强度, 即压抑或分心策略能阻碍不想要的想法导致的痛苦或者进一步发展为强迫观念的可能性。

但另一方面, 本研究发现, 不同的思维认知策略和靶想法的个人重要性的程度高低的确对责任认知产生了影响, 这个结果支持强迫观念的认知模型, 也和 Corcoran 和 Woody 的发现一致^[12]。强迫观念的认知模型认为, 用来控制闯入性思维的责任信念是正常的闯入性想法发展为强迫观念的潜在认知机制之一。本研究发现, 被试在采用压抑策略后尽管负性情感有所下降, 但对于有个人重要意义的闯入性想法(父母出车祸)的压抑则会增加个体的责任信念这一负性认知。因此, 本研究的结果从另一个侧面体现出压抑策略的矛盾效果, 即尽管相比接受策略而言, 压抑似乎在短期内能成功地缓解焦虑和内疚的负性情绪, 但却可能增强责任信念, 因而从长期的结果来看会导致强迫观念的产生。本文作者之前的研究模型也表明, 压抑作为中国人的常用的认知策略, 或许可以平复一时的负性情绪, 但无法真正成功地调节负性情绪和认知^[13]。

参 考 文 献

- 1 Julien D, O'Connor KP, Aardema F. Intrusive thoughts, obsessions, and appraisals in obsessive-compulsive disorder: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 2007, 27: 366-383

- 2 Rachman S, Shafran R, Mitchell D, et al. How to remain neutral: An experimental analysis of neutralization. *Behaviour Research and Therapy*, 1996, 34: 889-898
- 3 Wegner DM. Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 1994, 101: 34-52
- 4 Salkovskis PM, Richards HC, Forrester E. The relationship between obsessional problems and intrusive thoughts. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1995, 23(3): 281-299
- 5 Rachman S. A cognitive theory of obsessions: Elaborations. *Behaviour Research and Therapy*, 1998, 36: 385-401
- 6 Salkovskis PM. Obsessional compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 1985, 23: 571-583
- 7 Rassin E. The contribution of thought-action fusion and thought suppression in the development of obsession-like intrusions in normal participants. *Behaviour Research and Therapy*, 2001, 39: 1023-1032
- 8 van den Hout M, Kindt M, Weiland T, et al. Instructed neutralization, spontaneous neutralization and prevented neutralization after an obsession-like thought. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 2002, 33: 177-189
- 9 Zucker BG, Craske MG, Barrios V, et al. Thought action fusion: Can it be corrected? *Behaviour Research and Therapy*, 2002, 40: 653-664
- 10 Abramowitz JS, Tolin DF, Street GP. Paradoxical effects of thought suppression: A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review*, 2001, 21: 683-703
- 11 Purdon C, Clark DA. Suppression of obsession-like thoughts in nonclinical individuals: Impact on thought frequency, appraisal and mood state. *Behaviour Research and Therapy*, 2001, 39: 1163-1181
- 12 Corcoran KM, Woody SR. Effects of suppression and appraisals on thought frequency and distress. *Behaviour Research and Therapy*, 2009, 47: 1024-1031
- 13 Rodriguez MA, 钱铭怡, 高隽, 等. 想法行为混淆量表在中国大学生中的修订. *中国心理卫生杂志*, 2010, 24: 859-863
- 14 钟杰, 秦漠, 蔡文菁, 等. Padua 量表在中国大学生人群中的修订. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(1): 1-4
- 15 Rodriguez MA, 贾珂, 钱铭怡. 思维压抑量表: 中文版的结构、信度及效度. *中国临床心理学杂志*, 2011, 20(2):

(收稿日期: 2011-10-20)