

社交焦虑青少年的注意偏向研究综述

张箬涵*

北京体育大学心理学院, 北京 100084

DOI:10.61369/ETI.2025060030

摘要：社交焦虑是青少年时期常见的问题，可能会影响个体的身心健康和社会功能，因此关注青少年的社交焦虑十分重要。许多研究表明，社交焦虑会对青少年个体的注意偏向产生影响，同时许多研究尝试探索注意偏向矫正训练对青少年社交焦虑的作用。本文重点论述社交焦虑青少年的注意偏向的特点，以及注意偏向矫正训练对社交焦虑青少年的改善作用。

关键词：社交焦虑；青少年；注意偏向；注意偏向矫正训练

A Review of the Study of Attention Bias in Adolescents with Social Anxiety

Zhang Ruohan*

School of Psychology, Beijing Sport University, Beijing 100084

Abstract： Social anxiety is a common problem in adolescence that may affect an individual's physical and mental health and social functioning, so it is important to pay attention to social anxiety in adolescents. Many studies have shown that social anxiety can have an impact on the attentional bias of adolescent individuals, while many studies have attempted to explore the role of attentional bias modification training on social anxiety in adolescents. This article focuses on the characteristics of attentional bias in socially anxious adolescents and the ameliorative effects of attention bias modification training on socially anxious adolescents.

Keywords： social anxiety; adolescents; attentional bias; attention bias modification training

概述

焦虑是一种以过度并持久的恐惧、担忧、回避外部环境（如社交场合）或内部环境（如身体感觉）中可能发生的威胁为主要特征的复杂情绪状态^[1-2]。2021-2022年，中国科学院发布的“心理健康蓝皮书”中的数据显示，有45.28%的青少年有不同程度的焦虑风险^[3]。而社交焦虑是焦虑的其中一种表现形式，以人际交往时伴有强烈的忧虑、紧张不安或恐惧的情绪反应和回避行为为主要特征^[4]。社交焦虑可能会给青少年个体带来人际关系等方面的不良体验，若症状长期持续或不断加深则会影响身心健康。因此，如何改善青少年的社交焦虑以及其带来的影响，成为众多研究者关注的热点。

（一）社交焦虑

1966年，Gender和Marks^[5]首次确切提出“社交焦虑”一词，后来有研究者逐渐将社交焦虑定义为个体在复杂社交情境或公众场合，由于惧怕他人负面评价，从而产生紧张、焦虑等负性情绪状态以及回避交谈和目光接触等逃避行为^[6]。基于社交焦虑的定义，许多研究尝试探讨社交焦虑个体的注意偏向的特点。

（二）注意偏向

1986年，Mathews和Maethod首次在焦虑个体身上发现注意偏向^[7]，它是指与面对中性刺激相比，个体在面对其他如威胁性刺激、负性刺激等特定刺激时呈现出注意选择性加工和高度敏感性。Posner和Petersen于1990年提出注意成分理论 (Attention component theory)，指出注意偏向包括注意警觉、注意解除困难和注意回避等成分^[8]。

为探究青少年的社交焦虑带来的影响以及寻求改善这一焦虑的有效手段，很多研究聚焦于探索社交焦虑青少年的注意偏向的特点以及通过注意偏向矫正训练改善其社交焦虑水平。前人研究中已有许多对成人临床样本的相关系统论述，而对于以社交焦虑青少年群体为研究对象的相关研究还缺乏其注意偏向特点的系统整合，以及对注意偏向矫正训练这一干预手段在临床与非临床社交焦虑青少年群体中的实际应用的系统论述。因此，本文重点论述社交焦虑青少年的注意偏向以及注意偏向矫正训练的研究成果。

一、社交焦虑青少年的注意偏向

社交注意偏向模型认为，在面对社交情境时，社交焦虑个体会更加关注具有威胁性的信息，而忽略其他信息。研究发现，相比于正性情绪面孔，社交焦虑青少年对负性情绪面孔具有注意偏向^[9]。此外，一项关注面孔朝向的研究显示，社交焦虑青少年对社交情境中具有明显针对性的威胁性刺激（如正面的愤怒）存在注意增强，而对社交情境中可能具有威胁的刺激（如侧面的愤怒）存在注意固着^[10]。

另外，面对不同类型的刺激材料，社交焦虑青少年的注意偏向存在相似的特点，即均对与社交情境相关的刺激产生了注意偏向。有研究发现，在以情绪效价词作为刺激材料时，高社交焦虑青少年出现了对消极情绪词的注意偏向^[11]，这是由于他们对负面评价的恐惧所致。还有研究发现，在以情绪面孔作为刺激材料时，社交焦虑青少年对消极情绪面孔产生了明显的注意偏向^[9, 11]，这也是由于他们害怕他人对自己的关注和负面评价而引起的。而在一项以箱庭场景作为刺激材料的眼动研究发现，与低社交焦虑水平的初中生相比，高社交焦虑的初中生对封闭性场景的注视时间（FT）更长、平均眼跳幅度（SAA）更小，即高社交焦虑初中生表现出了对封闭性场景的更多的注意偏向^[12]。该研究中，封闭性场景表现出“被围住”的感觉，使得高社交焦虑初中生产生了对社交情境的不安，从而显示出更多的注意偏向，这实质上也是对与社交情境相关的刺激产生的注意偏向。

此外，当刺激的呈现时间发生变化时，注意偏向的特点也随之发生了动态的变化。有研究结果显示，当刺激呈现时间较短时，高社交焦虑组表现出对消极情绪面孔的注意警觉和增强，而当刺激呈现时间较长时，高社交焦虑组呈现出对消极情绪面孔的回避过程^[12]。

综上所述，社交焦虑的青少年易对与社交相关的威胁性信息产生注意偏向，随着刺激时间的增加，社交焦虑青少年易对威胁性刺激产生回避。而长期关注威胁性信息不仅不会缓解其焦虑症状，还可能会进一步恶化为社交焦虑障碍，危害身心健康，因此，探究社交焦虑青少年的注意偏向矫正训练的作用对于其社交焦虑症状和焦虑水平都至关重要。

二、对社交焦虑青少年的注意偏向矫正训练

注意偏向矫正训练（attention bias modification training, ABMT）是对被试进行训练，改变其注意模式以改善焦虑障碍症

状的程序^[13]。Macleod 等人^[14]是第一个使用 dot-probe 范式对焦虑障碍患者进行 ABMT，该研究证明 ABMT 可以很好地改变被试的注意偏向，同时改善焦虑症状。众多研究中，一部分研究重点关注不同社交焦虑水平的非临床青少年群体，旨在探究注意偏向矫正训练是否能够改善其社交焦虑水平；另外还有部分研究聚焦于患有社交焦虑障碍的青少年，旨在将注意偏向矫正训练作为临床干预手段探讨其实际应用效果。

（一）注意偏向矫正训练对社交焦虑青少年的作用

尽管有大量研究尝试探究注意偏向矫正训练对于社交焦虑青少年的实际作用，但其结论并不一致。有研究将社交焦虑青少年分组，进行随机对照实验，结果发现，注意偏向矫正训练对改善威胁注意偏向和社交焦虑水平均无显著效果^[15]，挑战了这一手段的适用性。而有另一研究却发现，注意偏向矫正训练能够使青少年的社交焦虑水平显著下降，同时研究者提出，注意偏向矫正训练的试次数不宜过多，避免引起注意僵化^[16]。

（二）注意偏向矫正训练对社交焦虑障碍青少年的作用

由于注意偏向矫正训练的主要目标是作为临床干预手段，所以许多研究者选择将患有社交焦虑障碍的青少年作为研究对象，以考察注意偏向修正训练的临床效果，但结论也有所差异。有一项随机对照的研究表明，注意偏向矫正训练对社交焦虑障碍的青少年的注意偏向并没有改善作用，且社交焦虑症状的变化也很小^[17]。而有一项关注注意偏向的眼动研究发现，注意偏向矫正训练能够显著改善社交焦虑障碍青少年的注意偏向^[18]。此外，还有研究综合了临床医生与社交焦虑障碍青少年自我评定的社交焦虑障碍症状的变化，发现注意偏向矫正训练能够显著降低临床医生与自我评定的社交焦虑^[19]。

综上所述，注意偏向矫正训练对于不同社交焦虑青少年群体的效果并不相同，其实际效用并不能一概而论，产生这一现象的原因可能是，其一，注意偏向本身的改善与社交焦虑的降低并不相关，而注意偏向矫正训练可能通过改善个体的注意控制能力从而降低其社交焦虑水平；其二，部分类型的注意偏向矫正训练中，参与者一直暴露在威胁性刺激中，这可能在一定程度上影响了干预效果^[16]。未来研究可从上述视角出发改良现有的注意偏向矫正训练，从而探索出长期有效的干预手段，帮助改善青少年的注意偏向与社交焦虑水平。

参考文献

- [1]Craske, M. G., Stein, M. B., Eley, T. c., et al. Anxiety disorders[J]. Nat Rev Dis Primers, 2017.3, Article 17024.
- [2]Penninx, B. W., Pine, D. S., Holmes, E. A., et al. Anxiety disorders[J]. Lancet, 2021.397(10277), 914–927.
- [3]傅小兰, 张佩, 陈雪峰, 等. (2023). 中国国民心理健康发展报告（2021–2022）. 北京: 社会科学文献出版社, 70–99.
- [4]郭晓薇. 大学生社交焦虑成因的研究 [J]. 心理学探新, 2000, (01):55–58.

- [5] Gelder, M. G., & Marks, I. M. Severe agoraphobia: a controlled prospective trial of behaviour therapy[J]. The British journal of psychiatry: the journal of mental science, 1966.112(484), 309-319.
- [6] 骆亮. 初中生社交焦虑的影响因素及对策研究 [D]. 南昌大学 ,2016.
- [7] Macleod, C., Mathews, A., & Tata, P. Attentional bias in emotional disorders[J]. Journal of Abnormal Psychology, 1986.95(1), 15-20.
- [8] Posner, M. I., & Petersen, S. E. The attention system of the human brain [J]. Annual Review of Neuroscience, 1990.13, 25-42.
- [9] 张蓉, 刘宛祯, 韩旭, 等. 社交焦虑青少年对不同情绪面孔的注意偏向——遮蔽的调节效应 [J]. 科学咨询, 2025, (06):202-205.
- [10] 李玉梅. 不同朝向的情绪面孔对社交焦虑青少年注意偏向的影响 [D]. 西北师范大学, 2021.DOI:10.27410/d.cnki.gxbfu.2021.001332.
- [11] 张昊洋. 社交焦虑高中生对情绪信息注意偏向的实验研究 [D]. 河北师范大学, 2015.
- [12] 刘露奇. 社交焦虑初中生对不同箱庭场景注意偏向的眼动研究 [D]. 新疆师范大学, 2015.
- [13] 李欣, 钟慧, 莫大明, 刘帅, 胡淑文, 郭鹏飞, 王智慧. 注意偏向矫正训练对青少年焦虑障碍的干预试验 [J]. 儿童青少年心理卫生, 2021.35(10), 826-831.
- [14] Macleod, C., Mathews, A., Tata, P. Attentional bias in emotional disorders[J]. J Abnorm Psychol, 1986.95(1), 15-20.
- [15] Amanda, F., Caroline, R., Barbara, D. A randomized controlled trial of attention bias modification training for socially anxious adolescents[J]. Behaviour Research and Therapy, 2016.84, 1-8.
- [16] 李茜. 基于注意偏向训练的儿童社交焦虑干预研究 [D]. 东南大学, 2022.DOI:10.27014/d.cnki.gdnau.2022.004519.
- [17] Thomas, H. O., Susan, W. W., John, R., Jungmeen, K., Sarah, M. R., Andrea, T. W., Marika, C. C., Rebecca, E., Marlene, V. S., Nicole, N. C., Maria, S. Attention Bias Modification Treatment for Adolescents With Social Anxiety Disorder[J]. Behavior Therapy, 2019.50(1), 126-139.
- [18] Susan, W. W., Nicole, N. C., Andrea, T. W., & Thomas, H. O. Chang in gaze-based attention bias in adolescents with Social Anxiety Disorder[J]. Cognition and Emotion, 2019.33(8), 1736-1744.
- [19] Lee, P., Daniel, S. P., Nathan, A. F., Yair, B. Attention bias modification for youth with social anxiety disorder[J]. The Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2016.57(11), 1317-1325.