

拖延、情绪和注意偏向的研究综述

A Review Of Research On Procrastination, Emotion And Attention Bias

党玉敬¹ 任军帅¹ 吴佳玉¹ 王雨晴¹ 孟雪雪¹ 杨美荣¹ (通讯作者)

Dang Yujing, Ren Junshuai, Wu Jiayu, Wang Yuqing, Meng XueXue, Yang Meirong (communication)

(1 华北理工大学 河北唐山)

(1 North China University of Science and Technology, Hebei, Tangshan)

摘要: 拖延是一种普遍存在的现象, 在日常生活中拖延者倾向于优先偏向拖延相关信息。拖延与许多认知、情感和动机因素有关, 对个体的生理和心理健康有着重要影响。本综述主要介绍了拖延的影响因素、情绪、拖延和注意偏向的研究现状以及干预策略等, 并指出了目前研究的局限性和未来的研究方向, 以期为后来的研究者更好地对拖延者进行认知训练矫正提供一些新视角。

Procrastination is a universal phenomenon. In daily life, procrastinators tend to prioritize information related to procrastination. Procrastination is associated with many cognitive, emotional, and motivational factors and has important effects on an individual's physical and mental health. This review mainly introduced the influencing factors of procrastination, emotion, the research status of procrastination and attentional bias, as well as intervention strategies, and pointed out the limitations of current research and future research directions, in order to provide some new perspectives for later researchers to carry out cognitive training correction for procrastinators.

关键词: 拖延、情绪、注意偏向

Keywords: Procrastination; Emotion; Attention Bias

1 前言

拖延(Procrastination)是一种推迟执行任务或做出决策的特征或行为倾向^[1]。其核心症状是个体逃避厌恶的任务, 导致拖拉行为的出现^[2]。研究表明, 近年来拖延人群的数量逐年增加, 关于拖延现象的研究逐渐受到国内外学者的广泛研究和关注, 其在大学生群体中也是一种普遍存在的现象, 国外相关研究发现, 至少存在一半以上的大学生有长期、慢性的拖延行为; 而国内调查发现, 有将近 90% 以上的学生仍旧存在拖延^[3]。拖延会导致夜间不安和睡眠不足, 压力和恐惧程度增高, 从而产生痛苦的情绪体验, 对社会生产造成影响, 也影响着人们的幸福感和生活满意度, 因此, 情绪对拖延行为存在潜在作用。随着研究的发展, 拖延者的认知加工得到我国学者的广泛关注, 其中, 拖延者对相关信息认知偏向的研究最为深入, 作为一个复杂的认知成分, 注意偏向包含定向、维持、解除、转移等成分在不同阶段起不同的主导作用, 其产生有助于进一步解释拖延行为。相较于国外成熟的研究, “拖延”对于国内学者而言仍旧是起步阶段, 大多数是针对拖延的国外研究进行了综述和分析, 但未对拖延类型进行详细的划分, 也没有针对拖延进行系统和深入的研究。本文对近些年来拖延、情绪和注意偏向的研究成果进行梳理, 阐述其在心理学领域的研究现状、不足和未来研究方向。

1 拖延的概念

1.1 拖延的概念

拖延(Procrastination)是一种推迟执行任务或做出决策的特征以及行为倾向^[4]。其核心症状是个体逃避厌恶的任务, 导致拖拉行为的出现。长期以来被认为是发展心理社会问题的敏感性因素。情绪作为一种状态因素对拖延的注意偏向产生影响^[5], 注意偏向是个体对特定刺激的高度敏感性并伴随选择性注意^[6], 同时对其他刺激的加工排斥, 作为一个复杂的认知成分, 注意偏向包含定向、维持、解除、转移等成分在不同阶段起不同的主导作用, 其产生有助于进一步解释拖延行为。

1.2 拖延的测量

现有拖延的研究方法有问卷法、日记研究法和观察法等。其中问卷法测量的结构效度和信效度都较好, 被广泛应用, 众多研究者编制和修订了多种多样的量表用于测量不同类型的拖延。采用 Lay^[7]在 1986 年所编制的一般拖延量表(General Procrastination Scale, GPS)和倪士光等人^[8]在 2011 年修订的主动拖延量表(A new active procrastination scale, NAPS)探讨了文化因素在拖延行为中的作用机制, 为研究者深入了解主、被动拖延者提供了有效的研究工具。

1.3 拖延、情绪和注意偏向的研究现状

情绪作为一种状态性因素对拖延存在影响^[9]。如: 焦虑、内疚、沮丧和悲观等负面情绪更容易导致拖延行为与焦虑情绪显著相关拖延影响情绪体验, 主动拖延者体验较少消极情绪, 被动拖延者则体验到消极逃避的焦虑等情绪^[10-12]。在注意的研究中, 前人发现个体认知偏差与情绪体验往往会形成一种恶性循环, 具体说就是个体对负面情绪刺激产生偏向, 反之对负面情绪刺激的注意偏向又会加剧个体的负面情绪体验^[13-14]; Beck (1977)提出的图式理论认为, 个体如果想要某类信息加工变得容易, 就需要此类信息与原有的图

式一致, 事件与图式之间的相互作用的结果是对事件的图式方面的解释^[15]。换句话说, 个体倾向于选择加工与自身认知相一致的信息, 所以主、被动拖延个体可能会对拖延信息, 如拖延词存在注意偏向。一部分国内外研究者对该领域进行了探讨, 得出了不同的观点。如: 相关研究发现, 在 Stroop 任务的条件下高拖延水平个体比低拖延水平个体的反应时更长, 而现实生活中拖拉、马虎、遇到事情优柔寡断犹豫不决等都是拖延程度高的具体体现, 拖延得越久就越感到焦虑和担忧^[16]; 李维莹^[16]提出不同主动拖延水平的大学生在成就词语方面表现出不同的 Stroop 干扰; Wiwatowska 对拖延刺激进行过深刻的探讨, 并认为其可能存在两种不同的释义: 一是在最初的定向位置中, 注意被吸引或捕获到拖延相关刺激的位置; 另一种是拖延相关刺激影响了注意维持的时间或注意解除的能力使得注意在这些刺激上停留的时间较长^[17]。因此可以得出一个结论便是我们在日常工作生活中注意偏向现象存在对于相关信息的感知能力较快, 或者说我们将多数注意力集中在该信息。而后这两种结论被多数学者论证。通过梳理前人的文献发现, 拖延、情绪和注意偏向三者之间彼此影响, 关系密切。这些理论或相关研究都清楚地表明: 拖延和情绪以及注意偏向之间存在密切的关系, 可以推测, 对于拖延个体来讲, 基于情绪和注意偏向的干预可能是一个重要的考虑因素。

1.4 拖延的干预

目前, 关于拖延的干预方法包括认知疗法、注意偏向认知矫正、情绪调节的训练、目标管理的能力训练以及注意调控的训练等, 主要涉及改变拖延者不合理信念的认知, 行为上改变拖延的习惯, 积极主动的进行任务, 提高办事效率, 促进自我成长。

2. 研究展望

首先, 本研究选取的被试为某高校在校大学生群体, 被试群体较为普遍, 未来研究可以选取其他特殊群体进行研究(如: 中学生、留守儿童等); 其次, 本研究是在实验室进行的, 实验结果在推广到真实的社交场景中还需谨慎, 未来可利用便捷式眼动仪在更加真实的社会场景中探究拖延者对拖延信息注意偏向; 另外, 相关研究发现非理性信念、完美主义倾向和时间管理等认知因素与拖延密切相关, 未来研究可同时考虑认知因素对拖延行为注意的影响; 最后, 本研究仅从行为层面对情绪与拖延的注意偏向进行实验, 未来研究可结合脑电与神经生物层面的研究(如: 功能磁共振成像(fMRI)和事件相关电位(ERP)等技术), 帮助人们更好地了解自拖延行为的发生和发展机制。

3. 结语

现有研究探讨了拖延、情绪和注意偏向的存在关系, 并对拖延、情绪和注意偏向的影响进行了初步的探讨。结果发现拖延和情绪影响个体的注意偏向, 但是拖延和情绪影响注意偏向的机制和神经基础不清楚, 目前的理论成果尚无法指导如何高效地利用情绪和注意训练矫正减少拖延行为, 同时缺少脑成像实验范式。因此, 合适的脑成像实验范式对于深入探究情绪和注意训练矫正减少拖延行为的神经基础必不可少。

(下转第 234 页)

(上接第 228 页)

参考文献:

- [1]金丹. 关于拖延研究的述评[J]. 佳木斯教育学院学报, 2013(05):333-334.
- [2]顾帆. 拖延研究进展[J]. 中国健康心理学杂志, 2013,21(11):1752-1754.
- [3]高雪桐, 欧阳佩旋. 大学生拖延行为对学业满意度的影响: 归因方式的中介作用[J]. 西安文理学院学报(自然科学版), 2022,25(03):10-16.
- [4]Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure.[J]. Psychological bulletin, 2007,133(01):65-94.
- [5]Uccula A, Mercante B, Barone L, et al. Adult Avoidant Attachment, Attention Bias, and Emotional Regulation Patterns: An Eye-Tracking Study[J]. 2022.
- [6]Gehrig C, Münscher J, Herzberg P Y. How do we deal with our daily tasks? Procrastination and its relationship to personality and other constructs[J]. Personality and Individual Differences, 2023,201:111927.
- [7]Lay C H. At last, my research article on procrastination[J]. Journal of Research in Personality, 1986,20(04):474-495.
- [8]倪士光, 李虹, 徐继红, 等. 主动拖延量表在中国大学生群体中的修订及信效度检验[J]. 中国临床心理学杂志, 2011,19(04):462-465.
- [9]江宏君. 孤独症者对情绪躯体语言的注意偏向[D].大连: 辽宁师范大学, 2020.
- [10]Wartberg L, Thomasius R, Paschke K. The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents[J]. Computers in Human Behavior, 2021,121:106788.
- [11]Zhu L, Meng D, Ma X, et al. Sleep timing and hygiene practices of high bedtime procrastinators: a direct observational study.[J]. Family practice, 2020.
- [12]朱竞男. 情绪启动对个体注意偏向的影响: 发展角度的探讨[D].天津: 天津师范大学, 2018.
- [13]王俊宇. 不同情绪调节策略影响拖延行为的神经基础[D].重庆: 西南大学, 2022.
- [14]张丽华, 段彩彬. 不同类型高自尊个体情绪启动下的注意偏向和注意控制[J]. 中国心理卫生杂志, 2022,36(03):248-254.
- [15]乔春玲, 赵峻莹, 陈晓晨. 大学生情绪启动对注意偏向的实证研究[J]. 现代交际, 2018(08):29-30.
- [16]李维莹, 张晶, 李永娜, 等. 大学生主动拖延水平与成就 STROOP 干扰效应[J]. 心理学探新, 2016,36(04):354-357.
- [17]Wiatowska E, Czajeczny D, Michałowski J M. Decreased preparatory activation and inattention to cues suggest lower activation of proactive cognitive control among high procrastinating students.[J]. Cognitive, affective & behavioral neuroscience, 2021,22(1): 171-186.

作者简介: 杨美荣为通讯作者, 女, 1976 年, 河北唐山人, 副教授(硕士生导师), 研究方向为发展与教育

党玉敬为第一作者, 女, 1997 年, 陕西渭南人, 在读硕士, 研究方向为发展与教育,

*通讯作者