

自我概念清晰性与无聊的关系： 多重中介模型分析

黄旭敏, 杨晨, 韩佩玉*

西南民族大学教育学与心理学学院, 四川 成都

收稿日期: 2024年2月20日; 录用日期: 2024年4月2日; 发布日期: 2024年4月11日

摘要

目的: 研究旨在考察大学生自我概念清晰性与无聊的关系, 并探究睡眠拖延行为与个体焦虑水平的链式中介效应。方法: 采用大学生无聊倾向问卷、睡眠拖延量表、广泛性焦虑量表和自我概念清晰性量表对557名大学生进行测量。结果: 自我概念清晰性负向预测无聊的外部刺激; 睡眠拖延行为和焦虑水平在自我概念清晰性和无聊的外部刺激之间中介作用显著, 且二者之间存在显著的链式中介效应。结论: 个体的自我概念清晰性越低, 睡眠拖延行为和焦虑水平会越高, 越容易引起更严重的无聊感。

关键词

自我概念清晰性, 无聊倾向, 睡眠拖延行为, 焦虑

The Relationship between Self-Concept Clarity and Boredom Proneness: Multiple Mediation Model Analysis

Xumin Huang, Chen Yang, Peiyu Han*

School of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu Sichuan

Received: Feb. 20th, 2024; accepted: Apr. 2nd, 2024; published: Apr. 11th, 2024

Abstract

Objective: The study aims to investigate the relationship between Self-Concept Clarity and Boredom Proneness in college students, as well as the chain mediating effect of sleep procrastination

*通讯作者。

文章引用: 黄旭敏, 杨晨, 韩佩玉(2024). 自我概念清晰性与无聊的关系: 多重中介模型分析. *心理学进展*, 14(4), 158-169. DOI: 10.12677/ap.2024.144204

behavior and individual anxiety level. **Methods:** 557 college students were measured using the Boredom Proneness Questionnaire for College Students, Bedtime Procrastination Scale, 7-tiem Generalized Anxiety Disorder Scale, and Self-Concept Clarity Scale. **Results:** Self-concept clarity negatively predicts external stimuli of boredom proneness. The mediating effects of bedtime procrastination and anxiety level between self-concept clarity and external stimuli of boredom proneness are both significant. There is a significant chain mediating effect between the two. **Conclusion:** Lower self-concept clarity can result in higher levels of bedtime procrastination and anxiety, which in turn can lead to more severe feelings of boredom.

Keywords

Self-Concept Clarity, Boredom Proneness, Bedtime Procrastination, Anxiety

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

1.1. 问题的提出

当前社会中,无聊似乎成为一种悄然蔓延的“现代瘟疫”(Pekrun et al., 2010)。与其他消极情绪相比较,无聊及其相关问题往往未受到足够的关注与深入研究。这种“忽视”可能源于一个事实:无聊是一种极其普遍的体验,几乎每个人都曾感受到它,因此它的潜藏风险并不经常被人们所认识和重视。然而,众多研究已经揭示,无聊对个体产生的负面影响可能远超人们的普遍认知。与其他年龄段人群相比,大学生享有更多的自由时间,特别是在缺乏充实的活动或目标时,他们可能更容易感受到无聊。这不仅可能对他们的学业和日常生活造成负面影响,还会在无意义的消遣中浪费宝贵的时间。因此,针对大学生无聊倾向开展调查研究,有助于深入了解他们的心理健康状态,避免沉溺于消极的生活方式之中。

1.2. 研究假设

无聊(boredom)是人们在日常生活中因为活动缺乏和兴趣丧失所产生的一种的消极情绪体验(周浩等, 2012)。无聊被喻为现代社会的瘟疫之一(Pekrun et al., 2010)。无聊倾向是指个体在各种情境中产生的稳定无聊倾向,它是一种消极的人格特质,自我调节能力、内在动机等因素与这种倾向有联系(周浩等, 2012; 赵鑫等, 2016; 黄时华等, 2011)。高无聊倾向个体有三个显著特点:第一,自我主动性差,内在动机缺失,过分依赖外部环境;第二,有较强的焦虑、紧张、孤独等不良情绪体验;第三,学习或工作时缺乏注意力(黄时华等, 2010)。个体出现无聊的原因被划分为两个方面,其中包括自我控制能力、行为动机等的内在因素,和包括外部环境刺激、任务难易程度等的外在因素(周浩等, 2012)。负性情绪作为内在因素,被认为是使人们感到无聊的要素之一,抑郁、焦虑等负性情绪与都无聊倾向有关,这些负性情绪会驱动无聊中涉及到注意力分散的部分,导致无聊感的产生(Struk et al., 2017; Wolniewicz et al., 2019)。自我概念是自我调节能力影响无聊的关键因素,当个体出现对自我的怀疑或不确定时,其自我调节能力会显著下降,容易产生无聊体验(任小云等, 2022; 周浩等, 2012)。而睡眠拖延行为作为一类外在行为因素,近年国内外研究均发现,睡眠拖延行为与无聊倾向呈正相关关系(曹云飞, 王鑫泽, 2023; 姜荣萍, 郑允佳, 2020; Teoh et al., 2021; Hairston & Shpitalni, 2016)。

自我概念清晰性(self-concept clarity, SCC)是自我概念的内容之一,它是自我信念清晰、自信、内在一致和稳定的程度,即人们自我了解的清晰度的差异(Campbell et al., 1996; Campbell & Fehr, 1990)。高自我概念清晰性的个体对自我概念具有内部一致性及较强的自信心,不容易发生改变;而低自我概念清晰性的个体则表现出对自我概念的不确定性、不一致性和易变性(向光璨, 2022)。自我扩展理论强调在自我概念发展的过程中个体有提升自我的需要,而自我概念清晰性低的个体对具有自我成长性的活动不感兴趣,他们很难通过自我扩展的方式获得积极体验(向光璨, 2022)。有研究表明自我概念清晰性与无聊倾向有关。无聊的功能理论指出无聊代表意义感的缺失,对自我没有清晰了解的人,他们没有明确的人生目标去指导自己的生活,体验不到意义感,容易感到无聊(吴昭含, 高隽, 2023; 张荣伟等, 2020)。自我概念清晰性也影响个体的心理调适,当个体处于压力事件时,较低自我概念清晰性无法使其提取有效信息去应对压力,如果采取不当的压力应对方式,无聊、焦虑等个体负性情绪体验越多(徐海玲, 2007; 黄雅洁等, 2022)。自我同一性理论认为自我同一性是一个人的真实自我、现实自我和理想自我一致性关系的建立,它体现了自我概念的成熟水平(韩晓峰, 郭金山, 2004; 向光璨, 2022)。虽然大学生在大学生活中拥有充足的时间去探索自我,但他们没有真正的社会经验,内心充满各种矛盾和冲突,导致现在大学生普遍存在自我概念模糊、自我同一性发展滞后的现象(王晓艳, 周霞, 2020)。所以大学生自我概念清晰性的培养和影响需要加以重视和干预。

睡眠拖延行为(bedtime procrastination)是指在没有外部原因阻碍的情况下,仍无法在预计时间上床睡觉的现象(Kroese et al., 2014)。在大多数与睡眠质量相关的睡眠问题中,睡眠拖延行为在青年人群体中高频出现(Kroese et al., 2016)。睡眠拖延行为与自我概念清晰性和无聊倾向有关。自我概念清晰性会通过自我控制能力对睡眠拖延行为产生影响。低自我概念清晰性会对自我控制能力产生负面影响,睡眠拖延行为属于自我控制失败的产物,睡眠拖延行为受到自我调节的影响,较低自我控制能力可能会导致睡眠拖延行为(Kadzikowska-Wrzosek, 2018; 傅轶鸣等, 2020)。同时低自我概念清晰性的个体更偏向于选择被动的应对方式,如行为和神经脱离等,睡眠拖延行为表现为意向与行为的背离(Smith et al., 1996; 傅轶鸣等, 2020)。在睡眠拖延行为与无聊倾向的关系中,虽然以往研究结果都表明个人的无聊倾向会影响其就寝时间的延迟即出现睡眠拖延行为(Fabbri, 2023),但无聊的激发理论认为单调且需长时间维持注意力的任务会让人们感到无聊(李妮, 2023)。在对睡眠拖延行为个人的睡前活动的研究中发现,“刷手机”等单调且重复的睡前行为会让人们感觉到更多的如无聊等的负性情绪(Geng et al., 2021; Sirois et al., 2019)。

焦虑(anxiety)是个体对即将来临的、可能会造成危险或威胁的情境所产生的紧张、不安、忧虑、烦恼等不愉快的复杂情绪状态(唐海波, 邝春霞, 2009)。焦虑产生于危险不明确而又会来临时,人对危险持有警戒态度,并伴随有无助、不安、紧张、忧虑等心理状态(Leslie et al., 2000)。国外学者的纵向研究结果表明,自我概念清晰性发展问题会导致青少年的内化问题,这些内化问题就包括焦虑症状(Van Dijk et al., 2014)。同时,焦虑也可以引个体产生无聊。焦虑的一些特征,比如:持续的无助感、担忧,无关思维和社会性退缩等,可能导致人们无法在所从事的活动中找到兴趣和意义,长期的无意义感、无价值感又会使焦虑的人产生无聊倾向(Zhang et al., 2023)。

另外,睡眠拖延行为和个体焦虑水平也不是单独对无聊倾向起作用,二者之间相互作用。睡眠拖延行为和焦虑情绪之间有着复杂的关系, Sirois (2019)等人发现,睡前拖延行为与情绪调节有关,有睡眠拖延行为的个体可能会感受到更多的焦虑。Campbell 和 Bridges (2023)也发现,睡前拖延行为与焦虑情绪呈正相关,睡眠拖延行为会提高个体的焦虑水平。睡眠拖延行为虽然能一定程度上满足自己的内心需求,但拖延行为最终会引发个体自我批评的想法和对任务无法完成的担忧,从而导致更严重的焦虑(Hairston & Shpitalni, 2016)。

无聊普遍存在于大学生的学习生活之中，部分大学生缺乏自我规划和生活意义感，常常感到孤独、无所事事，不可避免会产生无聊。而无聊带来的消极影响不可小视，研究表明无聊与吸烟、嗜酒和赌博等不良行为有关(杨慧等, 2017)。如果大学生能够采取正确的应对方式及时调适无聊等消极情绪，这不仅可以使大学生积极感知自己的学习生活，也能使其更快适应未来生活的变化(彭海云等, 2023)。所以本次研究以大学生为被试，以睡眠拖延行为、焦虑水平为中介变量，探讨自我概念清晰性对大学生无聊倾向产生的影响机制，以期减少大学生无聊体验提供理论基础，对大学生无聊倾向给予更有针对性的干预方案。

综上，本研究提出以下假设：

假设 1：自我概念清晰性能正向预测无聊倾向。

假设 2：睡眠拖延行为在自我概念清晰性和无聊倾向的关系中起中介作用。

假设 3：个体焦虑水平在自我概念清晰性和无聊倾向的关系中起中介作用。

假设 4：睡眠拖延行为与个体焦虑水平在自我概念清晰性和无聊倾向的关系中起链式中介作用。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本次研究共发放 641 份问卷，有效问卷 557 份，问卷有效率 86.90%，其中男生 104 名(18.67%)，女生 453 名(81.33%)；大一学生 174 名(31.24%)，大二学生 66 名(11.85%)，大三学生 114 名(20.47%)，大四学生 110 名(19.75%)，研究生及以上 93 名(16.70%)；受测者户籍所在地为城镇 282 名(50.63%)，户籍所在地为农村 275 名(49.37%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 大学生无聊倾向问卷(Boredom Proneness Questionnaire for College Students, BPQ)

该量表由黄时华等人(2010)编制，量表包括外部刺激和内部刺激两个维度，其中紧张性、约束性、单调性和孤独感属于外部刺激维度，创造性和自控性属于内部刺激维度。量表共 30 个题项，8 个题项反向计分，采用 1 (完全不同意)~7 (完全同意)计分，得分越高代表无聊倾向水平越高。本次测量的无聊倾向总分 Cronbach α 系数为 0.90，其中无聊倾向的外部刺激 Cronbach α 系数为 0.91，无聊倾向的内部刺激 Cronbach α 系数为 0.82。

2.2.2. 睡眠拖延量表(Bedtime Procrastination Scale, BPS)

该量表由 Kroese 等(2016)编制，马晓涵等人(2021)修订，共有 9 个题项，采用 1 (从不)~5 (总是)计分，得分越高表示出现睡眠拖延行为的频率越高。本次测量的 Cronbach α 系数为 0.83。

2.2.3. 广泛性焦虑量表(7-Tiem Generalized Anxiety Disorder Scale, GAD-7)

该量表由 Spitzer 等人(2006)根据广泛性焦虑障碍的诊断标准编制而成。量表共 7 个题项，采用 0 (完全不会)~3 (几乎每天)计分，7 个题项分值累加为总分，总分划分为 4 个等级：无(0~4 分)、轻度 GAD (5~9 分)、中度 GAD (10~14 分)、重度 GAD (15~21 分)。本次测量的 Cronbach α 系数为 0.92。

2.2.4. 自我概念清晰性量表(Self-Concept Clarity Scale, SCCS)

该量表由 Campbell 编制，Wu (2009)将其修订为中文版。量表共 12 个题项，除第 6 题和第 11 题外其余题项均为反向计分，采用 1 (非常不符合)~7 (非常符合)计分，分数越高表明自我概念清晰性水平越高。本次测量的 Cronbach α 系数为 0.85。

2.3. 数据处理

采用 SPSS 26.0 软件进行共同方法偏差检验、描述性统计检验、相关性分析。利用 PROCESS 3.3 插件检验睡眠拖延行为和个体焦虑水平在自我概念清晰性与无聊倾向之间的中介作用。

2.4. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验(Podsakoff et al., 2012), 结果发现共有 16 个因子的特征值大于 1, 其中第一个因子解释的变异量为 21.13%, 小于 40% 的临界标准, 说明本研究不存在共同方法偏差。

3. 结果

3.1. 各变量间描述性统计及相关性分析

对自我概念清晰性、无聊倾向、睡眠拖延行为、个体焦虑水平进行描述性统计和相关分析, 结果见表 1。相关性分析结果显示, 无聊倾向、睡眠拖延行为、个体焦虑水平两两之间均为显著正相关, 而上述变量与自我概念清晰性均为显著负相关。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis of each variable (N = 557)

表 1. 各变量的描述性统计和相关性分析(N = 557)

	<i>M</i> ± <i>SD</i>	1	2	3	4
1) 自我概念清晰性	46.80 ± 13.36				
2) 睡眠拖延行为	27.60 ± 3.26	-0.24**			
3) 个体焦虑水平	13.38 ± 4.89	-0.42**	0.29**		
4) 无聊倾向	104.82 ± 23.51	-0.50**	0.20**	0.47**	

注: **在 0.01 级别(双尾), 相关性显著。

3.2. 中介模型检验

本研究假设模型以自我概念清晰性为自变量, 睡眠拖延行为和个体焦虑水平为中介变量, 无聊倾向为因变量, 控制年级、性别、居住地的影响。依据温忠麟等(2004)提出的中介模型检验程序, 本次中介模型检验利用 PROCESS 3.3 模型 6, 重复抽取 5000 个 Bootstrap 样本进行分析。

自我概念清晰性显著负性预测无聊倾向($\beta = -0.51, t = 0.07, p < 0.001$)、睡眠拖延行为($\beta = -0.04, t = -6.10, p < 0.001$)和个体焦虑水平($\beta = -0.38, t = -9.65, p < 0.001$); 纳入变量后, 自我概念清晰性预测作用依然显著($\beta = -0.36, t = -9.25, p < 0.001$), 个体焦虑水平对无聊倾向的预测作用显著($\beta = 0.31, t = 7.91, p < 0.001$), 但睡眠拖延行为对无聊倾向的预测效应并不显著($\beta = 0.03, t = 0.88, p > 0.05$), 检验结果见表 2。中介路径图见图 1。

Table 2. Regression analysis of boredom tendency as a dependent variable

表 2. 无聊倾向作为因变量的回归分析

结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	β	<i>t</i>	95%置信区间	
						Boot CI 下限	Boot CI 上限
无聊倾向	自我概念清晰性	0.50	0.25	-0.51	0.07	-1.02	-0.76

续表

睡眠拖延行为	自我概念清晰性	0.31	0.09	-0.04	-6.10	-0.08	-0.04
		0.47	0.22				
个体焦虑水平	自我概念清晰性			-0.38	-9.65	-0.17	-0.11
	睡眠拖延行为			0.18	4.51	0.15	0.38
		0.58	0.34				
无聊倾向	自我概念清晰性			-0.36	-9.25	-0.78	-0.51
	睡眠拖延行为			0.03	0.88	-0.29	0.76
	个体焦虑水平			0.31	7.91	1.13	1.87

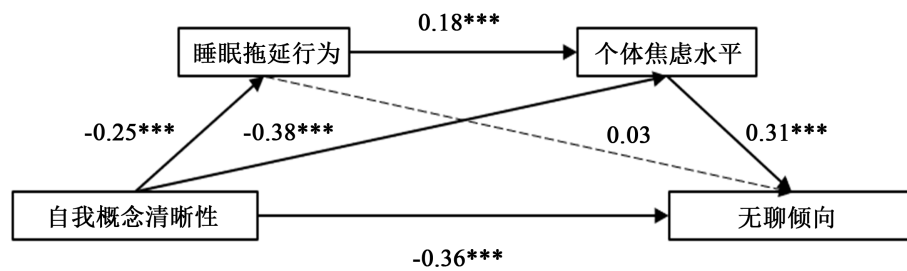


Figure 1. Structural equation model of boredom tendency and sleep procrastination behavior (M1)
图 1. 无聊倾向与睡眠拖延行为的结构方程模型(M1)

由于在以无聊倾向为因变量的模型中发现，睡眠拖延行为对无聊倾向的直接路径不显著，所以修改以无聊倾向为因变量的初始模型 M1，建立以无聊倾向的外部刺激维度为因变量的竞争模型 M2。在模型 M2 中，自我概念清晰性显著负性预测无聊倾向(外部刺激) ($\beta = -0.53, t = -14.31, p < 0.001$)、睡眠拖延行为($\beta = -0.25, t = -6.10, p < 0.001$)和个体焦虑水平($\beta = -0.38, t = -9.65, p < 0.001$)；纳入变量后，自我概念清晰性预测作用依然显著($\beta = -0.37, t = -9.64, p < 0.001$)，个体焦虑水平($\beta = 0.31, t = 7.98, p < 0.001$)和睡眠拖延行为($\beta = 0.11, t = 2.96, p < 0.001$)对无聊倾向(外部刺激)的预测作用显著，检验结果见表 3。中介路径图见图 2。对模型 M2 进行进一步中介路径分析，通过对三条路径的系数进行比较，结果表明，以个体焦虑水平为中介的路径效应最强，效应值为-0.12，效应占比 74%，而以睡眠拖延行为为中介的路径和链式中介路径效应较弱，效应值分别为-0.03 (17%)和-0.01 (8%)。路径分析结果见表 4。

Table 3. Regression analysis of boredom tendency (external stimulus) as dependent variable

表 3. 无聊倾向(外部刺激)作为因变量的回归分析

结果变量	预测变量	R	R ²	β	t	95%置信区间	
						Boot CI 下限	Boot CI 上限
无聊倾向 (外部刺激)	自我概念清晰性	0.52	0.27	-0.53	-14.31	-0.92	-0.70
睡眠拖延行为	自我概念清晰性	0.31	0.09	-0.25	-6.10	-0.08	-0.04
		0.47	0.22				
个体焦虑水平	自我概念清晰性			-0.38	-9.65	-0.17	-0.11
	睡眠拖延行为			0.18	4.51	0.15	0.38

续表

		0.61	0.37		
无聊倾向 (外部刺激)	自我概念清晰性	-0.37	-9.64	-0.68	-0.45
	睡眠拖延行为	0.11	2.96	0.23	1.13
	个体焦虑水平	0.31	7.98	0.97	1.60

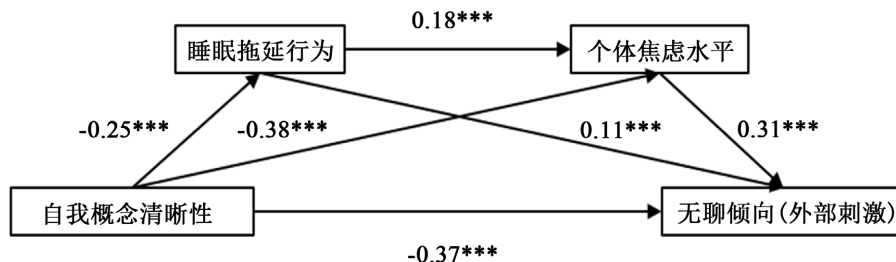


Figure 2. Structural equation model of boredom tendency (external stimulus) and sleep procrastination behavior (M2)
图 2. 无聊倾向(外部刺激)与睡眠拖延行为的结构方程模型(M2)

Table 4. The mediating effect test of boredom tendency (external stimulus) as a dependent variable
表 4. 无聊倾向(外部刺激)作为因变量的中介效应检验

路径	效应值	效应占比	Bootstrap 95% CI	
			下限	上限
1) 自我概念清晰性→睡眠拖延行为→无聊倾向(外部刺激)	-0.03	0.17	-0.19	-0.12
2) 自我概念清晰性→个体焦虑水平→无聊倾向(外部刺激)	-0.12	0.74	-0.05	-0.01
3) 自我概念清晰性→睡眠拖延行为→个体焦虑水平→无聊倾向(外部刺激)	-0.01	0.08	-0.15	-0.08
总间接效应	-0.16	1	-0.02	-0.01
直接效应	-0.57		-0.68	-0.45

4. 讨论

本次研究结果表明,大学生自我概念清晰性对其无聊倾向的外部刺激维度具有显著的负性预测作用,大学生的自我概念清晰性也可通过睡眠拖延行为和个体焦虑水平单独中介作用、“睡眠拖延行为→个体焦虑水平”的链式中介作用影响无聊倾向的外部刺激维度,其中个体焦虑水平的单独中介效应最强。无聊在大学生群体中十分常见,虽然无聊是大学生习以为常的情绪状态,但是它严重影响着大学生的学业投入、人际交往等(李旭珊, 贾晓明, 2023; 童伟, 2019)。自我概念清晰性作为一种积极的个体资源,可以帮助大学生更好、更灵活的去应对学习生活中的变化(王晓娟等, 2022),本研究通过探索自我概念清晰性对无聊倾向的影响机制,了解引发大学生无聊倾向的影响因素,为减少无聊对大学生产生的消极影响提供了新视角。

4.1. 自我概念清晰性与无聊倾向外部刺激维度的关系

本研究结果发现,自我概念清晰性与无聊倾向的外部刺激维度存在显著的负相关关系,能够显著负向预测无聊倾向的外部刺激维度。这一结果验证了以往研究,自我概念清晰性低的个体更容易出现无聊

倾向,并且其无聊倾向主要表现在对环境刺激的低度感知性(黄时华等,2010)。这其中的原因可能是,自我概念清晰性低的个体对自我的认识很浅薄,并认为外部环境是难以捉摸的,他们不能明确自己的能力和价值,也难以通过外部支持来处理不同情景尤其是负面情境中所受到的负性影响,所以他们容易对外部事物知觉为枯燥无味的(任小云等,2022; Slotter & Gardner, 2014)。同时低自我概念清晰性个体在人际交往方面也会有社交焦虑等问题,他们通常对自我感到怀疑或自卑,在人际交往中不愿意主动与他人建立情感联系,出现孤独、紧张等无聊倾向性的情绪反应(张霞等,2020; 向光璨等,2021; 李甜甜,徐鹤文,2022)。

4.2. 睡眠拖延行为的中介作用

本研究结果发现,自我概念清晰性可以通过睡眠拖延行为的中介作用对大学生无聊倾向的外部刺激维度产生影响,即低自我概念清晰性的个体出现睡眠拖延行为进而产生无聊感。频繁的睡眠拖延行为会引起无聊,这一结果与前人研究有所不同。在前人对睡眠拖延行为与无聊倾向的研究中,研究结果都认同睡眠拖延行为与无聊倾向具有正相关关系,大多数研究都认为无聊倾向能够预测睡眠拖延行为(姜荣萍,郑允佳,2020; 曹云飞,王鑫泽,2023; Teoh & Kong Wong, 2023; Fabbri, 2023),但本次研究结果则认为睡眠拖延行为对大学生的无聊倾向产生影响。对这一结果可以解释为睡眠拖延行为和无聊倾向其实是相互作用的关系:内心空虚寂寞,缺乏明确的目标是形成睡眠拖延行为的原因之一(费维宝,2018),人们常常会采取熬夜玩手机、打游戏、看小说等行为来推迟入睡时间。而拖延行为本身就是牺牲自己的时间和精力做没有意义的事情,人在拖延时不清楚自己的内心需要,对生活的目标感到迷茫,就会深陷在无聊的深渊中(黄时华等,2011)。对于大学生而言,白天很的时间都被学习和工作占据,夜晚的时间才真正属于自己。基于这种想法,当他们在睡前时间感到无聊时,他们有动力追求更刺激的新事物,身体的唤醒水平提高,注意力聚焦于寻找新刺激,延迟入睡时间(Teoh & Kong Wong, 2023)。因此,睡眠拖延行为和无聊倾向二者形成了一个循环,打破这个循环的关键在于如何处理无聊。

值得注意的是,本研究发现睡眠拖延行为不能直接预测无聊倾向,却可以预测无聊倾向的外部刺激,我们认为原因可能为:有睡眠拖延行为的个体倾向于向外寻求新异刺激缓解负面情绪,比如熬夜玩手机、打游戏等,这些行为与自我产生兴奋感的能力无关,而是完全依赖外界刺激带来的新鲜感。但长期沉溺于外部具有感官刺激的行为,他们的思维会产生惰性,难以对相似的事物感到兴奋,反而容易导致无聊。一些人之所以推迟就寝时间,是因为他们想要充分利用睡前的空闲时间,通过睡前沉浸式活动来补偿自己的白天未满足的需求(李露,孙慧敏,2020)。这些刷短视频、打游戏等活动本就是个体依赖于电子设备寻求外界新异刺激的行为,同时由于在入睡前自我调节资源、自我控制能力的缺乏和下降(Kühnel et al., 2018),短时间内外界强刺激活动确实可以缓解焦虑感或无聊感,但一段时间后他们很有可能掉进“不靠自己靠科技”的反向驯化怪圈中(程淑华,陈家勋,2022),电子设备带来的刺激不能带来足够的新鲜感,个体最终产生无聊倾向。

4.3. 个体焦虑水平的中介作用

本研究结果发现,自我概念清晰性通过个体焦虑水平的中介作用对大学生无聊倾向的外部刺激维度产生影响,即低自我概念清晰性的个体通过较高的个体焦虑水平从而导致无聊感出现。较低自我概念清晰性反映了自我的不确定性,同时可能会导致对自我的不确定感和对未来事件的失控感,对自我的不确定和对未来事件的缺乏控制反过来会增加对未来的担忧,而这种担忧也是广泛性焦虑症的核心症状(Kusec et al., 2016)。所以,低自我概念清晰性会导致较高个体焦虑水平,而这种焦虑是对未来不确定结果的情绪反应。正如有学者认为无聊是一种对没有意义活动和情境的焦虑(郑美娟,2008),当个体感到焦

虑时,他心里持续的无助感和担忧,可能导致其无法在所从事的活动中找到兴趣和意义,长期的乏味感和空虚感反过来又会使焦虑的人产生更多的无聊感(Zhang et al., 2023)。

4.4. 睡眠拖延行为和个体焦虑水平的链式中介作用

本研究结果发现,睡眠拖延行为和个体焦虑水平的链式中介作用也是自我概念清晰性影响无聊倾向的重要路径。自我概念清晰性中包括对自我差异的认识,自我差异理论中的自我差异是指现实自我与应该自我、理想自我的差异(Higgins, 1987)。自我概念清晰性低的大学生很难了解或者把握自我的实际状态,自我差异(现实自我与理想自我的差异)感受非常模糊,由于他们无法有效处理自我差异,所以他们会采取如睡眠拖延行为等类型的拖延行为来逃避现实需要,远离自我批判和他人的消极评价(任小云等, 2022; 蒙茜, 郑涌, 2006)。睡眠拖延行为虽然获得了睡前一时的安宁,但是无法逃避有待解决的问题,这种逃避心理阻碍了个体计划行为的实施,同时睡眠拖延行为等行为也降低了个体的自我注意监控能力,导致其注意焦点转移到计划以外的无意义活动,引发个体的焦虑情绪(连帅磊等, 2021; 李露, 2021)。而焦虑水平高的个体,自我控制能力降低,在面对耗时较长或不易完成的任务时不太可能以理智冷静的思维去解决问题,对当前所处的情境或事件缺乏应对能力而感到不安和无所适从,同时个体为了减轻紧张不安引起的不适去尝试与任务无关的活动(单泓博等, 2016),但这些活动无益于问题解决,于是这些失败的尝试会累积形成稳定的无聊倾向(丁小芳, 陈秀丽, 2021),并且更突出的体现为无聊倾向中的紧张感和约束感。

4.5. 研究局限性与启示

本研究存在着一些不足。首先,本研究是基于问卷调查法的横断研究,无法对变量间的关系得出确定的因果结论;其次,本研究使用网络发放问卷,数据来源均为被试线上的自我报告,被试报告的作答时间、所处环境、个人状态等会影响研究结果,研究结果可能无法真实反映被试的内心感受;最后,本研究采取方便取样方法收集数据,所以男女、年级的被试比例并不平衡,影响研究结果的可推广性。因此,未来至少可以从以下几个方面进行研究:第一,对无聊倾向的产生机制进行更精细的研究,即探究无聊倾向的几个分维度各自的影响因素,为以后对无聊感的干预研究挖掘更多切入点;第二,采用纵向研究或实验研究来进一步验证这些变量之间的因果关系,明确自我概念清晰性对无聊倾向的影响机制;第三,下一步可基于本次研究结果设计无聊倾向有关的团体辅导等干预研究,从大学生自我概念、焦虑情绪等入手,减少大学生无聊感受、丰富大学生心理体验。

5. 结论

本研究得到以下结论:(1)自我概念清晰性能够显著负向预测无聊倾向;(2)以睡眠拖延行为和个体焦虑水平为中介变量,自我概念清晰性能负向预测无聊倾向的外部刺激维度,且睡眠拖延行为和个体焦虑水平在其中起部分中介作用;(3)“睡眠拖延行为-个体焦虑水平”的链式中介作用在自我概念清晰性与无聊倾向外部刺激维度的关系成立,且达到显著性水平。

6. 建议

基于本研究结果,就减轻大学生的无聊倾向,提出如下建议:(1)学会会有意识进行自我觉察和自我探索。大学生可以自主学习日记法、正念练习或利用校内与自我有关的心理资源(讲座、课程、团体辅导、知识科普等),加强对自身的思考,从更积极的角度看到自己的价值,逐渐形成更为清晰的自我概念从而缓解焦虑感和无聊感;(2)寻找健康的补偿方式减少睡眠拖延行为、舒缓焦虑等负性情绪。为了调节自己的心理状态,可以给自己设立小奖励,例如享用一顿美食或者入手那件心仪已久却迟迟未能下手的礼物,

以此作为慰藉。重要的是学会合理分配注意力，而不是牺牲宝贵的睡眠时间来换取片刻的休闲，我们应该寻找更健康的方式放松、恢复精力避免无聊。总而言之，唯有找到内心结症所在，付诸行动将其解决，才能真正填满内心，掌握对生活 and 自由的主导权。

致 谢

感谢西南民族大学 2023 年研究生创新性科研项目的支持，感谢所有为这篇文章付出努力的人！

基金项目

西南民族大学 2023 年研究生创新性科研项目(YB2023322)。

参考文献

- 曹云飞, 王鑫泽(2023). 大学生自我控制与睡眠拖延: 手机依赖和无聊感倾向的中介与调节作用. *教育与教学研究*, 37(6), 101-114.
- 程淑华, 陈家勋(2022). 智能时代大学生拖延行为成因与对策研究. *林区教学*, (1), 101-104.
- 单泓博, 张璐瑶, 卫敏, 辛永娟, 全善爱, 李晏(2016). 大学生自我控制在拖延与焦虑关系间的中介效应. *中国心理卫生杂志*, 30(8), 624-628.
- 丁小芳, 陈绣丽(2021). 特质无聊的心理学研究综述. *科教文汇(上旬刊)*, (25), 151-153.
- 费维宝(2018). 睡前拖延研究综述. *现代交际*, (20), 247-248.
- 傅轶鸣, 马晓涵, 牟丽(2020). 睡眠拖延行为背后的心理生理机制解析. *心理科学*, 43(5), 1190-1196.
- 韩晓峰, 郭金山(2004). 论自我同一性概念的整合. *心理学探新*, 24(2), 7-11.
- 黄时华, 李冬玲, 张卫, 李董平, 钟海荣, 黄诚慧(2010). 大学生无聊倾向问卷的初步编制. *心理发展与教育*, 26(3), 308-314.
- 黄时华, 张卫, 胡谏萍(2011). “无聊”的心理学研究述评. *华南师范大学学报(社会科学版)*, (4), 133-139, 160.
- 黄雅洁, 李晓侠, 张淑娟, 刘红艳(2022). 早期适应不良图式与负性情绪反应的关系: 应对方式的中介和调节作用. *杭州师范大学学报(自然科学版)*, 21(5), 462-469.
- 姜荣萍, 郑允佳(2020). 目标脱离、尽责性与睡眠拖延: 无聊与自我调节的中介作用. *牡丹江师范学院学报(社会科学版)*, (1), 124-131.
- 李露(2021). *睡眠拖延影响因素及形成过程的质性研究*. 硕士学位论文, 武汉: 武汉大学.
- 李露, 孙慧敏(2020). 睡前拖延研究综述. *中国健康心理学杂志*, (2), 316-320.
- 李妮(2023). *大学生无聊倾向与手机成瘾的关系及干预研究*. 硕士学位论文, 漳州: 闽南师范大学.
- 李甜甜, 徐鹤文(2022). 大学生自我概念清晰性与社交焦虑的关系: 多重中介效应分析. *心理与行为研究*, 20(5), 700-706.
- 李旭珊, 贾晓明(2023). 无聊与大学生生命意义感的关系: 内在和外在资源的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(4), 629-634.
- 连帅磊, 冯全升, 闫景蕾, 张艳红(2021). 手机成瘾、非理性拖延与抑郁、焦虑的关系: 正念的保护性作用. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 51-55, 18.
- 马晓涵, 祝丽巍, 郭婧, 赵莹, 傅轶鸣, 牟丽(2021). 中文版睡眠拖延行为量表在大学生中的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 29(4), 717-720.
- 蒙茜, 郑涌(2006). 拖延研究述评. *西南大学学报(人文社会科学版)*, 32(4), 9-12.
- 彭海云, 盛靓, 邱凡硕, 周姿言, 辛素飞(2023). 青少年心理减负从“无聊”开始——无聊倾向对青少年主观幸福感的影响机制. *心理发展与教育*, 39(6), 895-902.
- 任小云, 段锦云, 徐悦, 冯成志(2022). 自知者明: 自我概念清晰性的概念及其影响机制和开发策略. *应用心理学*, 28(3), 237-244.
- 唐海波, 邝春霞(2009). 焦虑理论研究综述. *中国临床心理学杂志*, 17(2), 176-177, 199.
- 童伟(2019). 无聊与青少年问题性移动社交网络使用: 多重中介模型. *中国临床心理学杂志*, 27(5), 932-936.

- 王晓娟, 高树青, 刘帅(2022). 社会排斥对大学生网络成瘾的影响: 自我概念清晰性的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 30(6), 934-939.
- 王晓艳, 周霞(2020). 心理社会发展理论视角下大学生“自我”发展困境解析. *北京化工大学学报(社会科学版)*, (2), 103-108.
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, (5), 614-620.
- 吴昭含, 高隽(2023). 中国大学生的无聊情绪: 无聊的现象与认知评价. *中国临床心理学杂志*, 31(1), 159-164.
- 向光璨(2022). *青少年自我概念清晰性对主观幸福感的影响: 行为与脑成像证据*. 博士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 向光璨, 陈红, 王艳丽, 李庆庆(2021). 青少年自我概念清晰性与主观幸福感的关系: 基于潜在剖面分析. *西南大学学报(社会科学版)*, 47(2), 153-160, 229.
- 徐海玲(2007). 自我概念清晰性和个体心理调适的关系. *心理科学*, 30(1), 96-99.
- 杨慧, 郑少丹, 魏绮雯, 向思雅, 李炳全(2017). 大学生社会性无聊感量表的编制. *中国健康心理学杂志*, (4), 555-560.
- 张荣伟, Wong, P.T.P., 李丹(2020). 人际关系和自我概念对生命意义的影响: 一项追踪研究. *心理科学*, 43(5), 1154-1161.
- 张霞, 林嘉仪, 张积家(2020). 被动性社交网站使用与孤独感的关系及其链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 28(1), 63-66, 162.
- 赵鑫, 李莹莹, 金佳, 金戈(2016). 大学生无聊倾向对学习倦怠的影响: 情绪调节策略的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 24(1), 64-68, 80.
- 郑美娟(2008). “无聊”的研究综述. *湖北第二师范学院学报*, (11), 85-86, 112.
- 周浩, 王琦, 董妍(2012). 无聊: 一个久远而又新兴的研究主题. *心理科学进展*, 20(1), 98-107.
- Campbell, J. D., & Fehr, B. (1990). Self-Esteem and Perceptions of Conveyed Impressions: Is Negative Affectivity Associated with Greater Realism? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 122-133. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.1.122>
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141-156. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
- Campbell, R. L., & Bridges, A. J. (2023). Bedtime Procrastination Mediates the Relation between Anxiety and Sleep Problems. *Journal of Clinical Psychology*, 79, 803-817. <https://doi.org/10.1002/jclp.23440>
- Fabrizi M. (2023). Mindfulness, Subjective Cognitive Functioning, Sleep Timing and Time Expansion during COVID-19 Lockdown: A Longitudinal Study in Italy. *Clocks & Sleep*, 5, 313-332. <https://doi.org/10.3390/clockssleep5020024>
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone Addiction and Depression, Anxiety: The Role of Bedtime Procrastination and Self-Control. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415-421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>
- Hairston, I. S., & Shpitalni, R. (2016). Procrastination Is Linked with Insomnia Symptoms: The Moderating Role of Morningness-Eveningness. *Personality and Individual Differences*, 101, 50-56. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.031>
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94, 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2018). Self-Regulation and Bedtime Procrastination: The Role of Self-Regulation Skills and Chronotype. *Personality and Individual Differences*, 128, 10-15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.015>
- Kroese, F. M., de Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime Procrastination: Introducing a New Area of Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime Procrastination: A Self-Regulation Perspective on Sleep Insufficiency in the General Population. *Journal of Health Psychology*, 21, 853-862. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Kühnel, J., Syrek, C.J., & Dreher, A. (2018). Why Don't You Go to Bed on Time? A Daily Diary Study on the Relationships between Chronotype, Self-Control Resources and the Phenomenon of Bedtime Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 77. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00077>
- Kusec, A., Tallon, K., & Koerner, N. (2016). Intolerance of Uncertainty, Causal Uncertainty, Causal Importance, Self-Concept Clarity and Their Relations to Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45, 307-323. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1171391>
- Leslie, R. A., & James, M. F. (2000). Pharmacological Magnetic Resonance Imaging: A New Application for Functional MRI. *Trends in Pharmacological Sciences*, 21, 314-318. [https://doi.org/10.1016/S0165-6147\(00\)01507-8](https://doi.org/10.1016/S0165-6147(00)01507-8)

- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in Achievement Settings: Exploring Control—Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglected Emotion. *Journal of Educational Psychology, 102*, 531-549. <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., & Podsakoff, N. P. (2012). Sources of Method Bias in Social Science Research and Recommendations on How to Control It. *Annual Review of Psychology, 63*, 539-569. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100452>
- Sirois, F. M., Nauts, S., & Molnar, D. S. (2019). Self-Compassion and Bedtime Procrastination: An Emotion Regulation Perspective. *Mindfulness, 10*, 434-445. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0983-3>
- Slotter, E. B., & Gardner, W. L. (2014). Remind Me Who I Am: Social Interaction Strategies for Maintaining the Threatened Self-Concept. *Personality and Social Psychology Bulletin, 40*, 1148-1161. <https://doi.org/10.1177/0146167214537685>
- Smith, M., Wethington, E., & Zhan, G. (1996). Self-Concept Clarity and Preferred Coping Styles. *Journal of Personality, 64*, 407-434. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00516.x>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine, 166*, 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Struk, A. A., Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A Short Boredom Proneness Scale: Development and Psychometric Properties. *Assessment, 24*, 346-359. <https://doi.org/10.1177/1073191115609996>
- Teoh, A. N., & Kong Wong, J. W. (2023). Mindfulness is Associated with Better Sleep Quality in Young Adults by Reducing Boredom and Bedtime Procrastination. *Behavioral Sleep Medicine, 21*, 61-71. <https://doi.org/10.1080/15402002.2022.2035729>
- Teoh, A. N., Ooi, E. Y. E., & Chan, A. Y. (2021). Boredom Affects Sleep Quality: The Serial Mediation Effect of Inattention and Bedtime Procrastination. *Personality and Individual Differences, 171*, Article ID: 110460. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110460>
- Van Dijk, Marloes P., Branje, S., Keijsers, L., Hawk, S. T., Hale III, W. W., & Meeus, W. (2014). Self-Concept Clarity across Adolescence: Longitudinal Associations with Open Communication with Parents and Internalizing Symptoms. *Journal of Youth and Adolescence, 43*, 1861-1876. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0055-x>
- Wolniewicz, C.A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J.D. (2019). Boredom Proneness and Fear of Missing out Mediate Relations between Depression and Anxiety with Problematic Smartphone Use. *Human Behavior and Emerging Technologies, 2*, 61-70. <https://doi.org/10.1002/hbe2.159>
- Wu, C. (2009). The Relationship between Attachment Style and Self-Concept Clarity: The Mediation Effect of Self-Esteem. *Personality and Individual Differences, 47*, 42-46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.043>
- Zhang, L., Wang, B., Xu, Q., & Fu, C. (2023). The Role of Boredom Proneness and Self-Control in the Association between Anxiety and Smartphone Addiction among College Students: A Multiple Mediation Model. *Frontiers in Public Health, 11*, Article 1201079. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201079>