

无聊：一个久远而又新兴的研究主题

周 浩 王 琦 董 妍

(中国人民大学心理系, 北京 100872)

摘 要 无聊是个体由于知觉到生活无意义而产生的负性情绪体验, 它会直接或间接地影响各种社会心理功能。目前, 有关心理健康、社会适应、学业成绩等一系列心理问题的研究已经揭示了无聊的负性作用。但是, 无聊领域的研究还停留在理论探讨和相关研究层面, 概念定义尚没有完全统一, 缺乏系统的理论和完整的模型结构。未来研究可进一步深入探究无聊的作用机制, 并制定有效的干预方案来改善人们的无聊状态。

关键词 无聊; 心理健康; 社会适应; 应对策略

分类号 R395

1 引言

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消极情绪体验(Oxford English Dictionary)。在中国古代, 无聊意味着心情郁闷、精神空虚, 被看作是一种没有意义而令人生厌的状态, 例如汉代王逸所描述的“心烦愤兮意无聊”。而在中世纪的欧洲, 无聊被认为是灵魂干瘪(dryness of the soul)的倦怠(acedia)状态, 为基督教义上一项重要的罪孽。从17世纪开始, 无聊则更多地被当作是一种对生活的厌倦现象, Voltaire 就曾经形容无聊是人们生活中最糟糕的状态之一, Albert 和 Kafka 也认为无聊是个体存在无意义感并对生活漠不关心的一种状态(Kuhn & Healy, 转引自 Martin, Sadlo, & Stew, 2006)。

进入20世纪以来, 人们的无聊感伴随着社会的快速进步出现激增, 这一主题开始被纳入心理学研究的范畴。大量的研究结果发现, 身处重复、单调、压抑的现代环境中, 人们频繁地体会到无聊的感觉(Bergstein, 2009; Binnema, 2004; Brigid, Polly, & Kerr, 2010; Brittonl & Shipley, 2010; Danckert & Allman, 2005; Farmer & Sunderg, 1986; Fisher, 1998; Sommers & Vodanovich, 2000; Svendsen, 2005)。而长期的无聊体验将会导致个

体的注意力涣散, 从而造成各种认知错误的产生和认知需求的下降(Seib & Vodanovich, 1998; Wallance, Vodanovich, & Restino, 2003)。同时, 无聊感的产生常伴随有抑郁、焦虑等各种负性情绪的出现, 是一种消极的独立的复合情绪, 将严重影响人们的精神状态(Goldberg, Eastwood, Laguardia, & Danckert, 2011; Tsapelas, Aron, & Orbuch, 2010), Brittonl 和 Shipley (2010)甚至提出了“无聊致死”的口号。此外, 无聊感还通过消极的认知和情绪对人们的行为起到负性的调节作用, 致使个体产生各种社会适应不良行为(Dahlen, Martin, Ragan, & Kuhlman, 2004; Daschmann, Goetz, & Stupnisky, 2010; Sommers & Vodanovich, 2000)。因此, 只有正确的认识无聊现象并制定有效的应对策略才能够帮助现代人更好地解决它所带来的各种身心健康问题。

2 无聊的概念

无聊的概念自古有之, 它是人们平日生活中最为熟悉的字眼之一。但是在心理学领域, 无聊的定义却并不一致, 研究者们从“病理”、“认知”、“情绪”、“意义”等多个角度对“无聊”进行了阐述, 尚无统一的结论。

20世纪初, 企业员工的消极怠工引起了心理学家们对单调乏味工作的研究。Davies 指出无聊状态类似于心理疲劳(mental fatigue), 为长期重复工作所引发; Barmack 发现工作人员的无聊感

收稿日期: 2011-01-19

通讯作者: 董妍, E-mail: dong8958@126.com

类似于睡眠感(sleeplike feeling), 是低唤醒状态和动机缺乏的产物, 使用兴奋剂并提供额外报酬可以有效减少重复性工作所产生的无聊症状; Fenichel 认为一般性无聊常伴随有明显的无目的性, 是人们不能从事感兴趣的事情或者必须去做不感兴趣的事情时所产生的情绪体验(转引自 Gosline, 2007)。20 世纪中叶, 研究者强调无聊是一种生理唤醒水平较高的情感状态(Balzer, Smith, & Burnfield, 2004), 但是 Vodanovich, Weddle 和 Piotrowski (1997)却又指出无聊是一种相对低唤醒和不满意的状态, 它是由于不充分环境刺激引起的。因此, Barbalet (1999)认为无聊不是一味的空虚低沉, 它同样存在兴奋性。这种研究结果的差异正暗示着无聊个体的唤醒水平是在不断变化的。

到了 20 世纪末, 无聊状态作为一种特殊情绪受到更多的关注(Smith, 1981)。Leary, Rogers, Canfield 和 Coe (1986)将无聊描述成一种与认知注意过程相联系的情感体验。Fisher (1993)认为无聊是由于个体对当前活动缺乏兴趣并且无法集中注意力所产生的一种不愉快的情绪体验。Barbalet (1999)认为无聊是由于活动和生活缺乏意义而产生的焦虑状态。Eastwood, Cavaliere, Fahlman 和 Eastwood (2007)从“心理动力学”的角度出发, 将无聊解释为个体不能有效地认知和监控自己情绪的一种状态。他们还从“意义”的角度给予了一个抽象的极端定义, 认为无聊就是与现实世界的脱节。Bargdill (2000)在对无聊感的案例研究中也发现, 人们会因为失去生活目标和意义而产生无聊的情绪体验。

我国有学者认为无聊是个体面对贫乏的外部刺激和内部刺激时, 因无法得到充分的需求满足, 进而产生的冷漠、孤独、抑郁、无助等不愉快的复合情绪状态, 具有兴趣匮乏、注意力涣散和动机缺失等特点。无聊倾向性的个体差异主要体现在对内外刺激的认知过程及自身调节能力上。具有高水平无聊倾向的个体, 更容易将环境刺激知觉为单调的、受约束的, 他们往往缺乏创造兴趣活动的的能力, 并更多地体验到孤独和无助(黄时华等, 2010)。

综上所述, 无聊的定义和理论解释多种多样, 但研究者们都一致认为无聊是一种不愉快的情绪体验。因此, 可以把无聊定义为由于知觉到生活

无意义而产生的负性情绪体验。

3 无聊的结构与测量

3.1 无聊的结构

在无聊感的研究历程中, 众多学者提出了自己的分类方式: Fenichel 将无聊感分为“常态无聊(normal)”与“病态无聊(pathological)” (转引自 Gosline, 2007); O'Hanlon 认为“响应式无聊(responsive)”以及“长期性无聊(chronic)”是无聊感的两个重要组成部分(O'Hanlon, 1981); Zuckerman 以及 Farmer 等人则将无聊感从特殊情境中抽离出来并更多地着眼于特质(trait-like)无聊的研究, 提出了无聊敏感性(boredom susceptibility)的概念(转引自 Kass, Vodanovich, & Callender, 2001)。可以发现, 前人对于无聊感的分类有着共同的标准, 即时间和情境的特点。因此, 与许多心理变量类同, 根据跨时间、跨情境的稳定性, 无聊感可以分为状态型无聊(state boredom)和特质型无聊(trait boredom)。

其中, 状态型无聊是指个体在特定情境中所产生的短暂无聊体验, 是一种可意识到的主观感受, 多由单调重复的外部刺激或者认知能力缺乏所引发; 特质型无聊是指个体在各种情境中产生的稳定无聊倾向, 是人格特质的一部分, 自身调控能力、其它人格特征、内在动机以及价值观等重要因素与这种特质倾向存在关联(Belton & Priyadharshini, 2007; Musharbash, 2007)。Culp (2006)曾经采用 HEXACO (Honesty-Humility; Emotionality; Extraversion; Agreeableness; conscientiousness; Openness to Experience)人格问卷研究无聊倾向, 结果表明外部刺激(对环境刺激的低感知)和诚实、宜人性、责任感、情绪稳定性呈负相关, 内部刺激(个体创造兴趣的低能力)和开放性、外向性、责任感呈正相关。此外, 一些研究还发现, 有自恋、强迫性以及神经质等人格特质的个体更容易沉浸于无聊状态(Gordon, Wilkinson, McGown, & Jovanoska, 1997; Sommers & Vodanovich, 2000; Wink & Donahue, 1997)。

总之, 前者强调当前情境下所体验到的短期无聊感受, 具有时间局限性; 后者则表现为一种相对持久和稳定的无聊状态, 具有跨情境的一致性和不变性。状态型无聊和特质型无聊好比物理学中的动能与势能, 反复发生的状态型无聊将会

促使个体形成潜在的特质型无聊。这种分类可区别短暂的无聊体验和人格特质性无聊倾向,旨在为不同的研究目的和临床实践服务。

3.2 无聊的测量

到目前为止,国外学者对于无聊的测量也主要是依据状态和特质这两种无聊类型展开的。其中,工作无聊量表(Job Boredom Scale, LBS),休闲无聊量表(Leisure and Free-time Boredom Scale, LFBS)和性无聊量表(Sexual Boredom Scale, SBS)等主要用来评测各种特定情境下的状态无聊体验;而无聊易感性分量表(Boredom Susceptibility Subscale, BS)以及无聊倾向量表(Boredom Proneness Scale, BPS)则主要应用于特质型无聊的测量,前者是感觉寻求量表(Sensation Seeking Scale, SSS)的分量表之一,在感觉寻求或环境刺激为需求的背景下对无聊倾向作出评估,后者是应用最广并且可以完整测量特质无聊倾向的量表(Vodanovich, 2003)。

Farmer 和 Sundberg (1986)所编制的无聊倾向量表(Boredom Proneness Scale, BPS)包含五个因子,分别为:外部刺激、内部刺激、情感反应、时间知觉、限制性。外部刺激是指对环境挑战和变化的需要;内部刺激是指保持兴趣和娱乐的能力;情感反应是指处于无聊状态时的情感反应;时间知觉是指对时间的主观知觉;限制性是指对限制性环境的反应。通过大范围施测,研究者归纳出具有高无聊倾向个体的3个基本特征:在日常生活中经常体验到强烈的抑郁、焦虑、孤独、绝望等不良情绪;在工作学习时注意力涣散、认知能力缺乏,效率以及幸福感下降;对环境刺激有着较大的需求,自控能力差、缺乏内在动机和自主性。

自BPS量表诞生以来,国外众多学者对其结构维度进行了探索和验证,结果并不趋同。这些学者的研究发现,BPS可能具有2~8个维度,比如Ahmed (1990)以及Gana 和 Akremi (1998)发现兴趣缺乏和注意缺乏是无聊的2个因素;Vodanovich, Wallace 和 Kass (2005)将28题BPS(七点计分)修订为12题,验证发现了外部刺激和内部刺激2个因素;Gordon 等人(1997)发现了外部刺激、内部刺激、创造力缺乏和约束性等4个因素;Vodanovich 和 Kass (1990)发现了外部刺激、内部刺激、情感反应、时间感知和约束性等5个因素;Vodanovich

等人(1997)发现了时间知觉、创造性、单调性、约束性、情感喜好、耐受心、注意力保持、挑战性等8个因素。对于维度存在的差异,Melton 和 Schulenberg (2007)认为是由于量表版本的不同(两点计分版和七点计分版)、样本量较少以及国籍区域差异等原因所造成的。尽管研究结果不尽相同,但众多学者已经形成了这样一个共识:无聊倾向性具有两个最基本的组成部分,即外部刺激(对环境刺激的低感知)和内部刺激(个体创造兴趣的低能力)。

此外,一些研究者还发现高无聊倾向个体在社会交往中无法集中精力,难以建立和维持良好关系,交往需求往往不能得到满足,容易陷入孤独、焦虑的境地。因此,“孤独感”是无聊倾向个体的重要情绪体验之一(Farmer & Sundberg, 1986; Leong & Schneller, 1993; Watt & Vodanovich, 1999)。而社会互动的失败、人际关系的困扰是现代孤独感骤升的重要原因之一。所以,BPS量表中需要增加涉及人际交往层面的内容,以更全面地考察无聊倾向性(黄时华等,2010)。

迄今为止,BPS等无聊问卷的数据大多来自于西方国家的白人和黑人群体。而由于文化差异的存在,中国人无聊感的产生特点和表现形式可能会不同于西方,这就需要适合国人的有效研究工具。国内学者黄时华等人(2010)已经尝试编制了中国大学生无聊倾向量表,迈出了探究国人无聊状态的第一步,但是也仅仅停留在起步阶段。因此,在今后的研究中,国内学者可以进一步发展和完善适合国人的无聊倾向性测量工具,这对于了解处于快速发展中的中国国民的心理状态,以及提高中国国民的心理健康水平都有重要推动作用。

4 无聊的主要研究领域

不可置否,无聊状态可以帮助人们对自己的过往行为进行反思和总结,为今后的发展做出阶段性的缓冲和准备。同时,无聊也可以作为判断工作任务对自己是否有价值和意义的标准。因此,当人们不再屈服于无聊所带来的消极影响时,无聊状态将会转变成迎接未来生活挑战的动力(Gosline, 2007)。但是,无聊所带来的消极作用远远大于它所包含的积极意义,过去的研究者们更多的将目光锁定在无聊的消极影响上。

在当今社会,人类与无聊的战斗愈演愈烈。从夜店狂欢、上网成瘾到精神真空、自杀行为,从学生的“学业倦怠”问题到白领的“橡皮人”现象,一些人处于前所未有的无聊“真空”中,经常会体会到社会发展背后的意义缺失。研究显示,18%-50%的美国各地人群曾经处于无聊状态,51%的美国青少年群体(12-19岁)感到容易陷入无聊境地(Eastwood, et al., 2007)。此外,一些实证研究还表明,长期处于无聊状态会对个体的心理健康产生负面影响,导致各种功能性不良的认知、情绪和行为(Binnema, 2004)。

4.1 无聊与注意认知

众所周知,注意(attention)是心理活动或意识对一定对象的指向和集中。因此,注意力涣散的个体由于没有明确的对象,将会对周遭事物缺乏清晰的认识、不能准确的反应并进行可控有序的行为,他们往往不能很好地获得知识、掌握技能、完成各种智力操作和实际工作任务,因而体会到更多的无意义感,产生无聊的情绪体验(Jurich, 2005)。同时,这种生活意义的缺乏也能使个体无法集中注意力,进而引起无聊状态的频繁发生。一言以蔽之,注意力涣散的个体容易产生无聊感,而具有无聊倾向的个体也往往难以集中注意力。Damrad-Fryand 和 Laird (1989)通过经典认知实验发现,极低水平的注意力分散会导致被试将一个听力理解任务认为是无聊的。Vodanovich 等人(2005)在研究中发现“成人注意力缺陷多动障碍”(adult attention-deficit hyperactivity disorder, ADHD)与无聊倾向呈现高相关,这提示与注意力涣散相关联的功能障碍可能会带来无聊感。众多有关 BPS 问卷的研究也指出注意力缺乏是无聊感产生的重要因素之一(Ahmed, 1990; Gana & Akremi, 1998; Vodanovich et al., 1997; Vodanovich et al., 2005)。此外, Wiederman (2007)认为沉浸体验(flow)与无聊体验相对。其中,沉浸体验是一种全神贯注的体验,个体处于注意力高度集中的状态,而无聊体验则是一种精神涣散的体验,个体处于游离状态,难以专注于当前所从事的任务。由此可见,注意力的缺乏在无聊感形成的过程中发挥着关键性的作用,它是无聊与生活无意义感、抑郁情绪等不良心理状态之间的“联结点”。

此外,无聊感还能够直接影响个体的认知活动。诸多研究显示,无聊感与特殊的认知习惯有

着密切相关。Polly, Vodanovich, Watt 和 Blanchard (1993)在研究报告中指出,高无聊倾向的个体对自身的行为做出更为复杂的归因。Seib 和 Vodanovich (1998)发现无聊状态会导致认知需求的下降,越少体会到无聊感的个体越发喜欢思考。Wallance 等人(2003)则考察了无聊倾向与认知错误的关系,结果表明拥有更多无聊体验的个体在完成普通认知任务的过程中犯有更多的错误。

综上所述,以往的研究已经指出了无聊对于人们注意认知过程的消极影响,但是大多数研究都为问卷法的应用,很难在研究结果的基础上进行因果推论。因此,今后的研究需要通过实验方法来考查个体无聊状态下的注意认知过程,以进一步揭示无聊的心理机制。

4.2 无聊与负性情绪

自从无聊研究开展以来,研究者们就在积极探讨无聊对于人们身心健康的影响,而情绪状态一直是个体身心健康的重要指标,所以负性情绪的研究首当其冲且数量众多。

前人的研究发现具有无聊倾向的人群往往有着更多的负性情绪(Kass et al., 2001; Tsapelas et al., 2010)。其中,无聊与抑郁、焦虑这两种负性情绪有着更多的联系(朱湘茹,张慧君,刘畅,李丁川,罗跃嘉,2009; Conroy, Golden, Jeffares, O'Neill, & McGee, 2010)。Farmer 和 Sundberg (1986)的研究发现无聊和抑郁、焦虑、孤独感等负性情绪体验呈显著的正相关。Barbalet (1999)发现处于无意义情境中的无聊个体有着更高的焦虑、抑郁倾向。Sommers 和 Vodanovich (2000)也认为高无聊倾向个体更容易产生抑郁、焦虑等负性情绪,同时伴随有强迫症、人际敏感性等心理问题。此外,失望、挫败感、沮丧、焦虑、抑郁是无聊倾向个体的基本特征(Martion et al., 2006; Mikulas & Vodanovich, 1993; Perkins & Hill, 1985; Vodanovich et al., 2005),而无聊也是临床焦虑症、抑郁症的症状表现之一(Small, Dodge, & Jiang, 1996; Vodanovich et al., 2005)。以上研究均使用了信效度较高的著名问卷,例如 Minnesota Multiphasic Personal Inventory (MMPI)-Depression (密尼苏达多项人格测试抑郁分量表), Beck Depression Inventory (贝克抑郁量表), Hopkins Symptom Checklist (霍普金斯症状清单)以及 Positive And Negative Affect Schedule (PANAS,

积极消极情绪问卷)等,因此,无聊与负性情绪之间的负性关系稳定且可信。对于无聊感产生负性情绪的原因,Seib和Vodanovich(1998)还做出了尝试性的解释,他们认为个体的“自我意识(对于内部状态的意识)”状态将直接导致人们对自身情绪的判断和评估并造成情绪状态的分离,而高无聊倾向个体的“自我意识”相对消极,所以更有可能陷入负性情绪体验的深渊。

总之,负性情绪将会给人们的日常生活带来消极影响,严重的甚至会导致抑郁症、强迫症等精神症状的发生以及自杀、犯罪等行为的出现。而无聊感正是抑郁、焦虑、敌意等负性情绪产生的罪魁祸首之一,隔绝了人们与乐观、善意、幸福等积极状态的联系,对个体的身心健康间接造成了戕害。因而,消除无聊状态的实践研究有着广阔的空间和重大的意义。

4.3 无聊与个体行为

无聊感作为生活中的一种消极状态,不仅直接影响着人们的行为而且还通过认知、动机、决策和情感等间接作用于行为,起着重要的调节作用。

Watt与Vodanovich(1999)发现低无聊倾向的人群有着更高的教育水平,职业成就以及自主权,而高无聊倾向的人群则有着更多的功能性不良行为,例如无聊会降低工作效率并增加职业倦怠感,在职场表现出更多的漠不关心(Dickinson & Wright, 2008; Eiselt & Marianov, 2008; Loukidou, Loan-Clarke, & Daniels, 2009; Watt & Hargis, 2010);无聊也会对学业成绩产生负面作用(Belton, & Priyadharshini, 2007; Daschmann et al, 2010; Goetz, Frenzel, Pekrun, Hall, & Lüdtke, 2007; Ruthig et al., 2008),使人们在学业方面产生更多的冲动、拖延行为(Leong & Schneller, 1993; Vodanovich & Rupp, 1999);无聊与过度饮食(Wilson, 转引自 Vodanovich et al., 1997)、赌博成瘾(Blaszczynski, Mclonaghy, & Frankova 1990)、逃学辍学(Wegne, Flisher, Chikobvu, Lombard, & Kingf, 2008)、犯罪行为(Newberry & Duncan, 2001)、物质滥用(Belton & Priyadharshini, 2007; Eastwood et al., 2007)、违章驾驶(Eric, Ryan, Katie, & Myndi, 2005)等社会适应不良行为也都有显著相关。此外, Dahlen 等人(2004)的研究也发现,高无聊倾向个体有着更高的愤怒和攻击性水平,同

时还存在睡眠障碍、心境障碍、学校中的偏离行为及犯罪行为。Vodanovich (2003)在对以往研究的回顾中也总结到,高无聊倾向个体有着更高的愤怒和攻击性水平,容易出现酗酒、吸毒、暴力侵害等不良社会行为,并伴有焦虑症、抑郁症以及强迫症等心理健康问题。此外,高无聊倾向的个体往往缺乏健康适度的社会交往,他们总是认为社会刺激没有意思,对交往活动缺乏兴趣,难以建立稳定良好的人际关系(Leong & Schneller, 1993; Sommers & Vodanovich, 2000)。

综上所述,以往的研究对于无聊所带来的行为障碍或偏离进行了详细的介绍和描述,但是对于作用机制的探讨依然缺乏,没有更确切可信的实验数据予以证实。因此,需要加强对无聊感作用机制的研究力度,为行为干预提供可能性。

5 无聊的影响因素与应对策略

5.1 无聊的影响因素

过去的一些研究发现,外部环境中重复性的简单工作和生活会让人产生无聊(Perkins & Hill, 1985),而困难任务的存在同样会使人感觉到无聊(Small et al., 1996),这些因素都属于无聊产生的外部条件。另外一些研究则认为,无聊感会因为个体内部条件的不同而产生差异,例如 Farmer 和 Sundberg (1986)通过施测发现,有些人身处重复单调或受迫环境时都会产生无聊体验,他们相比于其他人更倾向于产生无聊状态;Heidegger (1995)也指出,环境刺激对于个体的影响是通过内部主观认识实现的,因而无论外部条件的客观存在如何,内部主观的冷漠状态都能够带来无聊感;Eastwood 等人(2007)同样认为动机、能力等内部条件是无聊感产生的关键,当个体内部动机无法得到满足或者自身能力无法实现愿望时,他们将体会到更多的百无聊赖、自我厌恶和茫然无助。因此,内、外部因素都能促使人们出现“无意义感”,它们相互联系又各自独立,并最终产生无聊体验(Fahlman, Mercer, Gaskovski, Eastwood, & Eastwood, 2009)。

在各种内、外部因素中,自我调节对无聊的产生有着重要影响(Vodanovich et al., 2005)。Farmer 和 Sunderg (1986)认为终日坐禅的佛教徒之所以能够摆脱无聊的束缚,是因为他们通过自身调节将兴趣关注点从纷繁的外部世界转向深邃

的内部世界，从内心深处挖掘人生真谛以获取意义感。Harris (2000)的研究也发现，能够精确评估自身情绪的个体可以通过自我调节较少地关注情绪本身并较多地专注于当前任务，因此有着更少的无聊体验。Balzer 等人(2004)也指出，那些在各种环境中都能够自得其乐的人有着较高的自我调节能力，兴趣广泛的他们与无聊绝缘。

综上所述，无聊产生的原因主要归咎于两个因素：一是外部因素，包括周围环境中的新异刺激，任务的难易程度以及人们对新鲜感、兴奋感、掌控感的渴望程度；二是内部因素，包括自身的调节和控制能力、内在动机以及价值观和信仰等。

5.2 无聊的应对策略

无聊应对(boredom coping)的目的是重建对无聊活动的认识，以减少个体再次参与其中时的无聊体验(Hamilton, Haier, & Buchsbaum, 1984)。由此可见，无聊应对能够帮助改善不良的心理健康状况，同时减少功能性不良行为。与无聊的影响因素相一致，无聊应对和干预方法也从内外两个角度展开(Bracke & Bruynooghe, 2006)。

做出改变是战胜无聊的外部应对策略，比如更换一个工作环境，培养新的兴趣爱好等等。Hill 和 Perkins (1985)在研究中发现，通过增加工作趣味的方式可以让一些性格外向的人成功地避免无聊感的产生。Vodanovich (2003)指出，人们可以通过形成新的生活方式、培养新的兴趣爱好、接触新的生活环境、学习新的知识技能来减少无聊体验。Game (2007)认为可以通过增加工作的强度、难度和趣味度来改善工作环境，以此减少无聊感。此外，人们在无聊时通常会采用一些极端的外部应对方式来获取兴奋(酗酒、吸烟、吸毒、犯罪等)，这虽然能够暂时减轻无聊，但是经历过后无聊感将会更加剧烈。所以重要的是要觉知自己内心的渴望，采用积极向上且富有想象力的应对策略来替代消极、应急式的娱乐(Eastwood et al., 2007)。一言以蔽之，外部应对策略主要通过增加刺激的新异程度、调整任务的难易程度来提升个体的兴奋感和掌控感，进而消除无聊状态。

有关无聊内部应对策略的研究较少，但是从影响无聊的因素来看，提高内在动机，采用冥想、正念以及培养自身调节能力等方法可能会起到一定的作用。其中，源于东方哲学的打坐“冥想(meditation)”被无聊研究者广泛应用。在整个冥

想干预过程中，练习者需要专注于自己的呼吸吐纳和肢体姿态，通过减少外部刺激来获得深度的宁静状态，以产生天马行空般的思绪和特定的心理表象，并最终达到降低无聊体验的目的(Farmer & Sunderg, 1986; Matin et al., 2006; Brown, Ryan, & Creswell, 2007)。

综上所述，无聊感的产生伴随着诸多消极心理过程，对个体的认知能力、情绪状态以及行为反应均造成了不良影响。而内部(自身调节、内在动机、价值观和信仰等)、外部因素(新异刺激，任务难易等)是无聊感产生的重要原因，它们相互影响并共同作用于个体无聊状态的改变。所以，为了预防无聊体验的频繁发生，研究者需要明晰无聊的影响因素以及作用机制，结合内、外部应对措施，共同建立消除或缓解无聊状态的干预体系。

6 无聊研究的问题与展望

6.1 无聊研究中存在的问题

作为一个较少被关注的研究领域，无聊的相关研究还存在一些需要解决的问题。

首先，迄今为止，国外对于“无聊”这种常见现象的科学研究更多地停留在相关性的探索研究层面，缺乏足够的理论依据，关于无聊的概念定义仍旧存在很大争议(Balzer et al., 2004)。虽然近年来这股从未停滞的“无聊”研究潮流重新引起了学者们的关注，但是研究进展还是时断时续，研究范围还是相对较小。而国内学者只在探讨抑郁、焦虑等心理健康问题时提及过无聊现象，提出了“无聊症候群”的概念(杨波，刘宣文，何伟强，2005)，并初步开展了一些相关研究。总体而言，国内外该领域的研究还亟待加强。

再者，研究方法和测量方法单一。其中，自陈量表是使用最多的研究工具，但是仅有 BPS 问卷受到了推广，该问卷的结构效度也不令人满意，在不同学者的研究结果中，BPS 的维度(2-8)不尽相同(Ahmed, 1990; Gana & Akremi, 1998; Gordon et al., 1997; Melton & Schulenberg, 2007; Vodanovich & Kass, 1990; Vodanovich et al., 1997; Vodanovich et al., 2005)。同时，测量方法无法体现出针对性，不同群体(大学生群体、白领群体、政法工作人员)之间的差异无法勘测。在国内，因为东西方文化的差异，直接使用 BPS 来了解国人无

聊感未必理想。虽然有学者在 BPS 基础上加入了“人际交往”这个维度并初步修订完成了《中国大学生无聊倾向》量表(黄时华等, 2010), 但针对普通人群的研究工具仍旧缺乏。

最后, 基础理论研究与应用研究相脱节。随着时代的发展, 无聊与心理健康之间的高度关联引起了研究者的注意, 冥想训练的应用效果明显(Matin et al., 2006)。但是, 依据“无聊”研究成果开发的干预手段相对零散, 缺乏系统性(Vodanovich, 2003; Game, 2007; Martin, 2008)。因此, 为缓解现代人日益严重的心理健康问题, 深入研究“无聊”现象, 提出相应的理论解释和高效可行的应对方案势在必行。

6.2 无聊的研究展望

到目前为止, 国内外学者对于无聊的研究依旧是不温不火, 对于这一领域的探讨还有许多值得进一步扩展和深究的问题。

第一, 对于无聊的测量需要进一步丰富和完善。比如开发信效度良好、结构稳定的测量工具, 提高研究的针对性, 从而获得对不同人群无聊感更为全面的了解。另外, 以往测量工具更多集中于“特质无聊”, 而“状态无聊”却在人们的生活中更为常见, 例如大学生群体普遍存在无意义感, 对学习/生活感到无聊, 对未来产生疑惑(Martin, 2009; Nett, Goetz, & Hall, 2011); 又比如白领群体在工作瓶颈期所产生的状态性倦怠(Loukidou et al., 2009)。这些特定情境和时间下的无聊研究能够为无聊领域的研究提供更多的现实意义。

第二, 更多的实证研究将致力于证实无聊状态的影响因素和消极作用机制。以往大量的研究表明, 外部环境刺激和内部人格特征等因素都会促成无聊感的产生(Balzer et al., 2004; Culp, 2006; Farmer & Sundberg, 1986; Vodanovich, 2003)。同时, 研究者们也不厌其烦地探究着无聊对于个体身心健康的消极作用。但是, 这些研究往往停留在相关性的研究层面, 缺乏足够的实证依据(Balzer et al., 2004)。因此, 因果关系的实证研究需要进一步开展。在此基础上, 无聊的应对和干预才有据可循, 才有积极的实践意义。而伴随着认知神经科学在心理学研究中的作用日益明显, 可以预见有关无聊内在生理机制的探讨将成为可能, 例如应用 fMRI、PET、ERP 等技术考察高低无聊倾向个

体的脑区激活模式等问题。与此同时, 有些个体在外显层面并不能够体会到无聊感, 而在内隐层面却有可能存在无聊倾向, 这将潜在地对个体的认知、情感和行为造成不良影响。因此, 对于无聊的内隐实证研究也将成为今后需要关注的主要研究领域。此外, 不同文化下的个体拥有不同的价值观、信念或传统, 这将塑造不同的认知和行为模式, 因而人们对于“无聊”的理解、获取和应对方式也会有所不同。所以, 不同人群无聊感的跨文化比较也将是无聊研究发展的一个重要方向。

第三, 加大基础研究与应用研究相结合的力度。无聊的基础研究已经开始起步, 而该领域的应用研究却一直借鉴普通的干预方法, 有时效果也并不令人满意(Farmer & Sundberg, 1986; Matin et al., 2006)。因此, 只有依据“无聊”现象制定的应对策略, 才可能成为促进人们心理健康发展的良好工具(Hunter & Csikszentmihalyi, 2003; Game, 2007; Martin, 2008; Nett et al., 2011; Vodanovich, 2003)。例如, 采用 Kabat-Zinn (1982)所形成的基于正念的应激化解策略(mindfulness-based stress reduction, MBSR)来帮助人们应对无聊感所带来的消极状态。正念是以一种特定的方式来觉察(有意识地觉察), 活在当下并且不做判断。若人们致力于体会当下, 有目的地将意识脱离这些心念而带往某个“停泊点”时, 无聊体验以及伴随而来的抑郁、焦虑、敌意、孤独、失望等情绪的各种心念都将无从产生, 容易产生愉悦心境。如果放任这样的心念, 人们将强化相应的情感并最终陷入无聊的深渊。这个项目旨在培养参与者对当前思想、情感和身体感觉的非评判性的觉察。由于练习者学会产生“此时此地”的觉察性状态, 进而他们能看到自己对待压力(如无聊状态)的习惯性反应, 培养起更为健康和适应性的反应方式。运用这些内部应对策略可以帮助无聊个体集中注意力, 不再沉浸于焦虑、抑郁等负性情绪中, 同时提高自身的调节能力。此外, 研究者还可以创设一些长期的纵向干预以尝试从改变人们的态度、信念、内部动机、价值观入手来提高个体的意义感和存在感, 以此缓解无聊状态所带来的心理问题; 也可以通过改变人们的行为, 例如系统脱敏法、角色扮演、加强无聊个体与朋友及社会的接触等方法, 来缓解无聊所产生的各种功能性不良

行为。特别需要指出的是, 由于一些典型人格(自恋、强迫特质等)与无聊的产生密切相关, 而人格的产生和塑造往往伴随着个体的成长过程, 稳定且不易改变。因而对于健康人格塑造的前期干预和纵向干预意义重大, 尤其体现在年幼时期。所以, 研究者需要将理论与实践相互联系, 探索出有效的干预方式。

到目前为止, 虽然心理学领域对于无聊的关注和研究还比较少, 无聊感的产生、作用机制等问题还处于探索性阶段。但是, 相信更多研究者将会逐渐意识到“无聊”对于现代人身心健康的重要影响并开展深入研究。

参考文献

- 黄时华, 李冬玲, 张卫, 李董平, 钟海荣, 黄诚恩. (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.
- 杨波, 刘宣, 何伟强. (2005). 青少年“无聊症候群”问题探讨. *心理与行为研究*, 3(1), 25-29.
- 朱湘茹, 张慧君, 刘畅, 李丁川, 罗跃嘉. (2009). 述情障碍和无聊倾向性在神经质与焦虑、抑郁之间的中介效应. *中国心理卫生杂志*, 23(5), 345-348.
- Ahmed, S. M. S. (1990). Psychometric properties of the boredom proneness scale. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 963-966.
- Balzer, W. K., Smith, P. C., & Burnfield, J. L. (2004). *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 289-294). Academic Press.
- Barbalet, J. M. (1999). Boredom and social meaning. *British Journal of Sociology*, 50, 631-646.
- Bargdill, R. W. (2000). A phenomenological investigation of being bored with life. *Psychological Reports*, 86, 493-494.
- Belton, T., & Priyadharshini, E. (2007). Boredom and schooling: A cross-disciplinary exploration. *Cambridge Journal of Education*, 37, 579-595.
- Bergstein, A. (2009). On boredom: A close encounter with encapsulated parts of the psyche. *Institute of Psychoanalysis*, 90, 613-631.
- Binnema, D. (2004). Interrelations of psychiatric patient experiences of boredom and mental health. *Issues in Mental Health Nursing*, 25, 833-842.
- Blaszczynski, A., McConaghy, N., & Frankova, A. (1990). Boredom proneness in pathological gambling. *Psychological Reports*, 67(1), 35-42.
- Bracke, P., & Bruynooghe, K. (2006). Boredom during day activity programs in rehabilitation centers. *Sociological Perspectives*, 49(2), 191-215.
- Brigid, J. C., Polly, P., & Kerr, I. (2010). Evasion of boredom: An unexpected spur to leadership? *Human Relations*, 63(7), 1031-1049.
- Britton, A., & Shipley, M. J. (2010). Bored to death? *International Journal of Epidemiology*, 39(2), 370-371.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Conroy, R. M., Golden, J., Jeffares, I., O'Neill, D., & McGee, H. (2010). Boredom-proneness, loneliness, social engagement and depression and their association with cognitive function in older people: A population study. *Psychology Health & Medicine*, 15(4), 463-473.
- Culp, N. A. (2006). The relations of two facets of boredom proneness with the major dimensions of personality. *Personality and Individual Differences*, 41, 999-1007.
- Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K., & Kuhlman, M. M. (2004). Boredom proneness in anger and aggression: Effects of impulsiveness and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 37, 1615-1627.
- Damrad-Frye, R., & Laird, J. D. (1989). The experience of boredom: The role of the self-perception of attention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 315-320.
- Danckert, J. A., & Allman, A. -A. (2005). Time Flies when you're having fun: Temporal estimation and the experience of boredom. *Brain and Cognition*, 59, 236-245.
- Daschmann, E. C., Goetz, T., & Stupnisky, R. H. (2010). Testing the predictors of boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom scales. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 421-440.
- Dickinson, T., & Wright, K. M. (2008). Stress and burnout in forensic mental health nursing: A literature review. *British Journal of Nursing*, 17, 82-87.
- Eastwood, J. D., Cavaliere, C., Fahlman, S. A., & Eastwood, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 42, 1035-1045.
- Eiselt, H. A., & Marianov, V. (2008). Employee positioning and workload allocation. *Computers and Operations Research*, 35, 513-524.
- Eric, D. R., Ryan, M. C., Katie, R., & Myndi, K. M. (2005). Driving anger, sensation seeking, impulsiveness, and boredom proneness in the prediction of unsafe driving. *Accident Analysis and Prevention*, 37, 341-348.
- Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., & Eastwood, J. D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical*

- Psychology*, 28, 307–340.
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4–17.
- Fisher, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46, 395–412.
- Fisher, C. D. (1998). Effects of external and internal interruptions on boredom at work: Two studies. *Journal of Organizational Behavior*, 19, 503–522.
- Game, A. M. (2007). Workplace boredom coping: Health, safety, and HR implications. *Personnel Review*, 36(5), 701–721.
- Gana, K., & Akremi, M. (1998). French adaptation and validation of the Boredom Proneness Scale (BP). *Annae Psychologique*, 98, 429–450.
- Goetz, T., Frenzel, A. C., Pekrun, R., Hall, N. C., & Lüdtke, O. (2007). Between-and within-domain relations of students' academic emotions. *Journal of Educational Psychology*, 99, 715–733.
- Goldberg, Y. K., Eastwood, J. D., Laguardia, J., & Danckert, J. (2011). Boredom: An emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 647–666.
- Gordon, A., Wilkinson, R., McGown, A., & Jovanoska, S. (1997). The psychometric properties of the Boredom Proneness Scale: An examination of its validity. *Psychological Studies*, 42, 85–97.
- Gosline, A. (2007). Bored? *Scientific American Mind*, 18, 20–27.
- Hamilton, J. A., Haier, R. J., & Buchbaum, M. S. (1984). Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality, evoked potential and attention measures. *Personality and Individual Differences*, 5, 183–193.
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 576–598.
- Heidegger, M. (1995). *The fundamental concepts of metaphysics: World, finitude, solitude*. Bloomington and Indianapolis: Indiana University Press.
- Hill, A. B., & Perkins, R. E. (1985). Towards a model of boredom. *British Journal of Psychology*, 76, 235–240.
- Hunter, J. P., & Csikszentmihalyi, M. (2003). The positive psychology of interested adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 27–35.
- Jurich, D. (2005). *Attribution of boredom: Attentional factors and boredom proneness*. PmQuest Information and Learning Company.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
- Kass, S. J., Vodanovich, S. J., & Callender, A. (2001). State-trait boredom: Relationship to absenteeism, tenure, and job satisfaction. *Journal of Business and Psychology*, 16(1), 317–327.
- Leary, M. R., Rogers, P. A., Canfield, R. W., & Coe, C. (1986). Boredom in interpersonal encounters: Antecedents and social implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 968–975.
- Leong, F. T. L., & Schneller, G. R. (1993). Boredom proneness: Temperamental and cognitive components. *Personality and Individual Differences*, 14, 233–239.
- Loukidou, L., Loan-Clarke, J., & Daniels, K. (2009). Boredom in the workplace: More than monotonous tasks. *International Journal of Management Reviews*, 11(4), 381–405.
- Martin, L. (2009). Boredom, drugs, and schools: Protecting children in gentrifying communities. *International Journal of Management Reviews*, 7(4), 331–346.
- Martin, M. (2008). Marion Martin: The phenomenon of boredom and its relationship to mindfulness. *British Journal of Occupational Therapy*, in press.
- Martin, M., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 193–211.
- Melton, A. M. A., & Schulenberg, S. E. (2007). On the relationship between meaning in life and boredom proneness: Examining a logotherapy postulate. *Psychological Reports*, 101, 1016–1022.
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43, 3–12.
- Musharbash, Y. (2007). Boredom, time, and modernity: An example from aboriginal Australia. *American Anthropologist*, 109, 307–317.
- Nett, U. E., Goetz, T., & Hall, N. C. (2011). Coping with boredom in school: An experience sampling perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 49–59.
- Newberry, A. L., & Duncan, R. D. (2001). Roles of boredom and life goals in juvenile delinquency. *Journal of Applied Social Psychology*, 31, 527–541.
- O'Hanlon, J. F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta Psychologica*, 49, 53–82.
- Perkins, R. E., & Hill, A. B. (1985). Cognitive and affective aspects of boredom. *British Journal of Psychology*, 76, 221–234.
- Polly, L. M., Vodanovich, S. J., Watt, J. D., & Blanchard, M. J. (1993). The effects of attributional processes on boredom proneness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 123–132.

- Ruthig, J. C., Perry, R. P., Hladkyj, S., Hall, N. C., Pekrun, R., & Chipperfield, J. G. (2008). Perceived control and emotions: Interactive effects on performance in achievement settings. *Social Psychology of Education, 11*, 161–180.
- Seib, H. M., & Vodanovich, S. J. (1998). Cognitive correlates of boredom proneness: The role of private self-consciousness and absorption. *The Journal of Psychology, 132*, 642–652.
- Sommers, J., & Vodanovich, S. J. (2000). Boredom proneness: Its relationship to psychological- and physical-health symptoms. *Journal of Clinical Psychology, 56*, 149–155.
- Small, R. V., Dodge, B. J., & Jiang, X. (1996). *Dimensions of Interest and Boredom in Instructional Situations*. National Convention of the Association for Educational Communications and Technology, 18th.
- Smith, R. P. (1981). Boredom: A review. *Human Factors, 23*(3), 329–340.
- Svendsen, L. (2005). *A philosophy of boredom*. London: Reaktion Books Ltd.
- Tsapelas, I., Aron, A., & Orbuch, T. (2010). Marital Boredom Now Predicts Less Satisfaction 9 Years Later. *Psychological Science, 20*, 543–545.
- Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology, 137*, 569–595.
- Vodanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). A factor analytic study of the Boredom Proneness Scale. *Journal of Personality Assessment, 55*, 115–123.
- Vodanovich, S. J., & Rupp, D. E. (1999). Are procrastinators prone to boredom? *Social Behavior and Personality and negative affect. Psychological Reports, 69*, 1139–1146.
- Vodanovich, S. J., Wallace, J. C., & Kass, S. J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the boredom proneness scale: Evidence for a two- factor short form. *Journal of Personality Assessment, 85*, 295–303.
- Vodanovich, S. J., Weddle, C., & Piotrowski, C. (1997). The relationship between boredom proneness and internal and external work values. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 25*, 259–264.
- Wallace, J. C., Vodanovich, S. J., & Restino, B. M. (2003). Predicting cognitive failures from boredom proneness and daytime sleepiness scores: An investigation within military and undergraduate samples. *Personality and Individual Differences, 34*, 635–644.
- Watt, J. D., & Hargis, M. B. (2010). Boredom Proneness: Its Relationship with Subjective Underemployment, Perceived Organizational Support, and Job Performance. *Journal of Business and Psychology, 25*, 163–174.
- Watt, J. D., & Vodanovich, S. J. (1999). Boredom proneness and psychosocial development. *The Journal of Psychology, 133*, 303–314.
- Wegner, L., Flisher, A. J., Chikobvu, P., Lombard, C., & King, G. (2008). Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of Adolescence, 31*, 421–431.
- Wiederman, M. (2007). Why it's so hard to be happy. *Scientific American Mind, 18*(1), 36–43.
- Wink, P., & Donahue, K. (1997). The relation between two types of narcissism and boredom. *Journal of Research on Personality, 31*, 136–140.

Boredom: A Long and Revival Research Topic

ZHOU Hao; WANG Qi; DONG Yan

(Renmin University of China, Department of Psychology, Beijing 100872, China)

Abstract: Boredom was an unpleasant emotional experience in which individuals feel a pervasive meaningless of life. It affects various psychosocial functions directly or indirectly. Currently, some researches on mental health, social adaptation, and academic performance have revealed the negative effects of boredom. However, most researches of boredom remain in the level of theoretical discussion or correlation study. Moreover, there is no uniform definition and systematic theory and model to explain boredom. Researches in the future are suggested to explore the mechanism of boredom and develop effective interventions to eliminate people's boring state.

Key words: boredom; mental health; social adaptation; coping strategies