

# 大学生对疫情的关注程度与无聊倾向以及心境状态的关系研究

蔡 翀

北京联合大学，北京

**摘要** | 本研究以新冠疫情为背景，探究大学生对于疫情的关注程度对无聊倾向以及心境状态的关系。结果发现：（1）无聊外部刺激平均分与新冠敏感度平均分呈显著正相关；（2）无聊外部刺激平均分和心境状态紧张维度平均分、精力维度平均分均呈显著正相关；（3）心境状态的紧张维度平均分和抑郁维度平均分均和新冠敏感度呈显著正相关；（4）无聊倾向能正向预测大学生对新冠疫情的关注程度和担忧程度；（5）无聊倾向能正向预测大学生紧张、抑郁，负向预测精力。

**关键词** | 大学生；无聊倾向；心境状态

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 前言

### 1.1 研究背景和研究目的

2020 年，新冠疫情在全国爆发，这是 21 世纪中国爆发的第二次大规模疫情。如今疫情再次对中国的国民正常生活，经济受到了极大的冲击，学校停课，企业停产，各种娱乐设施，旅游场所也无法前往，那么，短时间的停产停工对于操劳的学生和工人来说无疑是好事，可以在辛苦的工作中得到了难得的休息时间。但是长时间的处在疫情的影响下，对于人们尤其是大学生而言必然是弊大于利，随着中国各个部门努力，疫情正在国内趋于稳定，工人的工作和学生的学习逐渐恢复了正常，医护人员仍然奋斗在一线，对新冠疫情做着顽强的抗争但是零散病例的增加让人们对于新冠仍然不可怠慢，仍有地区会突然发生大规模的疫情暴发，新冠对人们心理上的影响仍然在不断发酵。在 2002 年 SARS 疫情暴发时，研究者发现大学生对于疫情的高度关注超过了 95%<sup>[1]</sup>。说明大学生对于疫情的关注度很高。如今新冠疫情是一次

作者简介：蔡翀，北京联合大学研究生，研究方向：心理健康教育。

文章引用：蔡翀. 大学生对疫情的关注程度与无聊倾向以及心境状态的关系研究 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (4): 558-563. <https://doi.org/10.35534/pc.0404068>

全新的挑战,不少大学生在 SARS 爆发时还没有出生或年龄较小,与此同时,如今的互联网,媒体越来越发达,使人们接触信息越来越便利,这也会对大学生对新冠疫情的关注度产生影响。

在新冠疫情发生以前,大学生的生活可谓丰富多彩,除了上课以外,学生们可以在课下时间的进行同伴交往,进行各种课外活动,使自己在充实的生活中度过大学时光。然而疫情暴发以后,线下的课程改外线下,课外的活动也被一一取消,这无疑让大学生的无聊倾向增强,在这种条件的影响下,北京的大学生会产生怎样的心境状态呢?

本研究在新冠疫情的背景下,探究大学生对于疫情的关注程度对无聊倾向以及心境状态的关系。

## 1.2 疫情的关注程度

疫情的关注程度指人们对于新冠疫情给予的关注程度的高低,其评判标准包括健康疾病感知,新冠敏感度以及预防行为表现,同时还包括两次知识测验。

## 1.3 无聊倾向

无聊是个体非常常见的情绪体验,是个体面对重复、单调的内部刺激和外部刺激时,个体无法集中注意力产生的一种无意义与不愉快的体验。<sup>[2]</sup>从行为表现上来看可视为无事可做,心情不好。研究表明全球 18% ~ 50% 的人群都有无聊的体验,12 ~ 19 岁的青少年群体中有 51% 报告说“很容易无聊”<sup>[3]</sup>。无聊与身心健康、负性情绪、适应不良等都显著相关<sup>[4]</sup>。无聊倾向指在疫情期间大学生的无聊水平。

## 1.4 心境状态

心境状态指在疫情期间大学生的心境状态水平。心境状态在运动心理学中经常被研究,一般而言良好的心境状态对运动员的状态有很大的影响<sup>[7]</sup>它主要指由环境刺激而引起的情绪或情感的唤醒状态,是具有感染力的微弱而持久,但并非永久的情绪状态。心境状态有积极和消极之分,积极的心境状态主要体现在精力感和幸福感两个方面,消极的心境状态包括抑郁、疲劳、惊慌、愤怒和紧张等情绪<sup>[8]</sup>。

# 2 方法

## 2.1 被试

北京某大学心理学系 2017 级(61 人)、2019 级本科生(40 人),以及研究生(7 人)。调查是匿名进行,每次数据通过“ID”这个变量匹配被试, ID 并非学号,只是每个被试随机分配到的编号。例如,某同学在第一次问卷中 ID 号是 121 号,那么每次问卷中 121 号被试都是同一个人,这样做到前后测的匹配,同时匿名保护隐私。

## 2.2 测量工具

### 2.2.1 新冠疫情关注程度自编问卷

包括三个维度,健康疾病感知,新冠敏感度,以及预防行为表现,不同的维度或题目评分程度不一致,

但评分标准都采用李科特计分法，由低到高相加。

### 2.2.2 知识测验

第一次知识测验包括八个问题，其中有真消息，有假消息，有自编消息，其中真消息选择“见过”一属实则记2分，选择“见过”一谣言记-1分，选择“好像见过”记1分，“没见过”记0分；假消息选择“见过”一属实记-1分，选择“讲过”一谣言记2分，选择“好像见过”记1分，“没见过”记0分；自编消息选择“见过”一属实记-1分，选择“见过”一谣言记1分，选择“好像见过”记0分，“没见过”记2分。第二次知识测验包括十个地区，选择是否出现过死亡病例，选择“正确”记1分，“错误”记-1分。两次测验分别算平均分。

### 2.2.3 无聊倾向问卷

本文采取李冬玲等人编制的无聊倾向问卷<sup>[5]</sup>，该问卷分为内部刺激和外部刺激两个维度，本文只选取其中外部刺激一个维度，采用李科特五点计分法算平均分。信效度良好。

### 2.2.4 心境状态量表 POMS

该量表华东师范大学祝蓓里教授修订，包括紧张、愤怒、疲劳、抑郁、精力、慌乱和与自尊感相联系的情绪七个分量表<sup>[6]</sup>，本文选取了其中紧张，精力，抑郁三个维度，采用李克特五点计分法计算平均分，信效度良好。

## 3 结果

### 3.1 大学生对疫情的关注程度和无聊倾向、心境状态的相关分析

#### 3.1.1 大学生对疫情的关注程度和无聊倾向的相关分析

由表1可知无聊外部刺激平均分与新冠敏感度平均分呈显著正相关，即无聊外部刺激水平越高，对新冠敏感度平均分越高，也就是说，大学生越无聊，对新冠的敏感度就越高，对新冠的忧虑就越明显。同时新冠敏感度水平与健康疾病感知以及预防行为行为呈正相关，说明对新冠越敏感，其对健康疾病感知越强，预防表现越多。同时无聊与第一次新冠知识测量呈显著正相关，说明越无聊知识测验正确率越高。

表1 无聊外部刺激平均分与疫情关注程度的相关分析

Table 1 Analysis of the average score of boredom external stimuli and the degree of concern of the epidemic

	无聊刺激 平均分	健康疾病感知 平均分	新冠敏感度 平均分	预防行为表现 平均分	第一次新冠 知识测量测验	第二次新冠 知识测验
无聊外部刺激平均分		0.121	0.240*	0.158	0.313**	0.119
健康疾病感知平均分			0.541**	0.127	0.001	0.031
新冠敏感度平均分				0.306**	-0.021	0.058
预防行为表现平均分					0.126	0.098
第一次新冠知识测验						0.175
第二次新冠知识测验						

### 3.1.2 大学生无聊倾向与心境状态的相关分析

由表2可知,无聊外部刺激平均分和心境状态紧张维度平均分、精力维度平均分均呈显著正相关,即无聊外部刺激水平越高,紧张和精力水平就越高,相反,无聊外部刺激平均分与心境状态抑郁维度呈现出负相关,即无聊外部刺激水平越高,抑郁维度水平越低。同时精力维度和抑郁维度以及紧张维度呈显著负相关,紧张维度和抑郁维度呈显著正相关没说明在高度紧张的情况下人更容易抑郁,人在精力旺盛的时候不容易紧张和抑郁。

表2 无聊外部刺激与心境状态各维度之间的相关分析

Table 2 Correlation analysis between boredom external stimuli and various dimensions of mood state

	无聊外部刺激平均分	紧张维度平均分	精力维度平均分	抑郁维度平均分
无聊外部刺激平均分		0.252**	0.358**	-0.318**
紧张维度平均分			-0.311**	0.844**
精力维度平均分				-0.353**
抑郁维度平均分				

### 3.2 大学生对疫情的关注程度和心境状态的相关分析

由表3可知心境状态的紧张维度平均分和抑郁维度平均分均和新冠敏感度呈显著正相关,即新冠敏感度水平越高,紧张或抑郁水平越高,说明对于新冠过于敏感,过于担心,就会造成心境紧张或抑郁。

表3 心境状态平均分与疫情关注程度的相关分析

Table 3 Analysis of the average score of mood state and the degree of concern of the epidemic

	健康疾病感知 平均分	新冠敏感度 平均分	预防行为表现 平均分	第一次新冠 知识测验	第二次新冠 知识测验测验
紧张维度平均分	0.087	0.200*	-0.043	0.122	0.044
精力维度平均分	-0.106	-0.080	-0.029	-0.126	0.118
抑郁维度平均分	0.070	0.228*	-0.043	0.117	0.043

### 3.3 大学生无聊倾向对新冠疫情的关注程度的回归分析

由表4可知,以大学生无聊倾向为自变量,对新冠疫情关注程度第一次测验平均分维度做因变量, $R_2=0.098$ ,  $F(1, 106)=11.529$ ,  $p=0.001$ 。无聊倾向能正向预测第一次新冠知识测验平均成绩,也就是说大学生越无聊,就越会关注知识测验中提到的相关新闻。以大学生无聊倾向为自变量,对新冠疫情关注程度新冠敏感度维度做因变量, $R_2=0.0598$ ,  $F(1, 106)=6.471$ ,  $p=0.012$ 。无聊倾向能正向预测对新冠的敏感度,说明大学生越无聊,越会对新冠疫情的局势感到担心。

表4 大学生无聊倾向对新冠疫情的关注程度的线性回归分析

Table 4 The linear regression analysis of the degree of concern about epidemic in college students' boredom proneness

自变量	因变量	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
无聊倾向	第一次新冠知识测验平均分	0.081	0.313	3.395	0.001**
	第二次新冠知识测验平均分	0.022	0.119	1.234	0.220
	健康疾病感知平均分	0.116	0.158	1.643	0.103
	新冠敏感度平均分	0.133	0.240	2.544	0.012*
	预防行为表现平均分	0.114	0.121	1.257	0.211

### 3.4 大学生无聊倾向对心境状态的回归分析

由表5可知,以大学生无聊倾向为自变量,心境状态各维度为因变量,紧张维度为因变量时 $R_2=0.063$ , $F(1,106)=7.169$ , $p=0.009$ 。无聊倾向能正向预测紧张平均分,也就是说大学生越无聊,就越会使自己紧张。抑郁维度为因变量时, $R_2=0.128$ , $F(1,106)=15.564$ , $p<0.001$ 。无聊倾向能正向预测抑郁维度平均分,说明大学生越无聊,越会使自己抑郁。同时,以精力维度为因变量时, $R_2=0.101$ , $F(1,106)=11.946$ , $p=0.001$ 。无聊倾向能负向预测精力平均分,说明大学生越无聊,越会让精力变少。

表5 大学生无聊倾向对心境状态程度的线性回归分析

Table 5 The linear regression analysis of the degree of state of mind of college students' boredom proneness

自变量	因变量	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
无聊倾向	紧张维度平均分	0.144	0.252	2.677	0.009**
	精力维度平均分	-0.196	-0.318	-3.456	0.001**
	抑郁维度平均分	0.196	0.358	3.945	<0.001**

## 4 讨论

通过数据分析,我们发现对新冠疫情的关注程度、无聊倾向和心境状态的相关性很强,无聊倾向对心境状态的影响十分显著,同时无聊倾向会使我们平时更关注新闻,这是一件好事,但对疫情产生过多的敏感性肯定会影响我们的正常生活。所以,随着事件的发展,我们国家对疫情的管控,知识的科普,疫苗的推广已经相当到位,我们也不必对疫情有过多的担心,只要我们敬畏疫情,服从政府的号召,疫情问题也会逐一迎刃而解,早日迎来没有疫情的正常生活。

## 参考文献

- [1] 贺莉萍,郭毅,冯赞,等. 武汉市大学生对 SARS 的认知态度和行为[J]. 中国学校卫生, 2004(3): 273-274.
- [2] 黄时华,张卫,胡谏萍. “无聊”的心理学研究述评[J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2011(4):

133-139, 160.

- [3] Eastwood J D, Cavaliere C, Fahlman S A, et al. A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia [J]. *Personality and Individual Differences*, 2007 (42): 1035-1045.
- [4] 葛续华, 祝卓宏. 青少年学生手机成瘾倾向与成人依恋关系 [J]. *中国公共卫生*, 2014, 30 (1): 95-97.
- [5] 黄时华, 李冬玲, 张卫, 等. 大学生无聊倾向问卷的初步编制 [J]. *心理发展与教育*, 2010, 26 (3): 308-314.
- [6] 祝蓓里. POMS 量表及简式中国常模简介 [J]. *天津体育学院学报*, 1995 (1): 35-37.
- [7] 李林. 中国民间传统体育锻炼对心境状态的影响及其与心理健康的关系 [J]. *北京体育大学学报*, 2000 (2): 165-166.
- [8] Me Nair D M, Lorr M. An analysis of mood in neurotics [J]. *J of Abnormal & Social Psychology*, 1964 (69): 620-627.

## Study on the Relationship Between College Students' Attention to the Epidemic Situation, Boredom Proneness and Mood State

Cai Chong

*Beijing Union University, Beijing*

**Abstract:** Based on the background of COVID-19, this study explored the relationship between boring degree and mood state of college students. The results show that: (1) There was a significant positive correlation between the average score of boring external stimuli and the average score of new crown sensitivity; (2) The average score of boring external stimuli is significantly positively correlated with the average score of mood state tension dimension and energy dimension; (3) The mean scores of tension dimension and depression dimension of mood state were significantly positively correlated with the sensitivity of C-19; (4) boring tendency can positively predict the degree of concern and anxiety of college students towards C-19; (5) Boredom tendency can positively predict college students' tension and depression, and negatively predict energy.

**Key words:** College student; Boredom proneness; Mode state