

# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

人類對休閒的認識有著悠久的歷史。在西方，最早可以追溯到古希臘的亞里斯多德，他把休閒譽為“是一切事物環繞的中心”、“科學和哲學誕生的基本條件之一”，這一思想同時成為西方文化的傳統觀念（曾仰如，1989）。雖然如此，Kelly 指出，真正把休閒放置在學術的層面加以考察和研究，並形成學科體系則是近一百多年的事（王昭正譯，2001）。這是因為，近現代工業的高度發展，促進了人們閒暇時間的增多，人在擁有物質財富的同時，同時也開始嚮往精神生活的滿足。工業化高度發展的結果，迫使思想家們試圖透過對休閒的思考，以尋求人的返樸歸真（Thomas, Goodale, & Godbey, 1995）。

學者 Edgar 等人（1999）認為，休閒研究的肇始在美國是以 1899 年 Veblen 發表的《有閒階級論》為其標誌，Veblen 試圖從經濟學家的視角分析和證明休閒與消費之間的聯繫。他十分敏銳地注意到：資產階級新權貴在獲得物質享受的同時，已開始追求精神生活的豐富和享樂，休閒已成為一種社會建制、人的一種生活方式和行為方式。自 veblen 之後，休閒開始被各方面的學者認真的當成一個研究的議題，甚至發展成一門學問。雖然一開始學者大多以社會學為主要的觀點在研究休閒，但漸漸的，學者們對於休閒的研究採用了多學科的思維方法和理論工具，包括哲學、社會學、經濟學、行為學、人類學、文化學等，形成了休閒哲學、休閒社會學、休閒行為學、休閒經濟學、休閒心理學、休閒美學、休閒政治、休閒運動、休閒宗教學等。如欲研究休閒行為的實質內涵，不可忽略休閒參與過程中的內在體驗與感受。

適當的休閒活動對於青少年身心發展具有相當的重要性：（一）陶冶性情、發展自我的途徑；（二）交朋友、建立同儕團體參照標準的機會；（三）

具有調劑、抒解生活壓力的功能（趙善如，1995）。廖榮利（1985）認為休閒有助個人身體的舒暢與安全、情緒穩定和個人成長，乃是一種非正式教育的歷程，可提供人們一種具建設性的表現機會。Iso-Ahola（1980）認為人們從事休閒活動有以下的功能：1. 獲得社會化經驗而進入社會。2. 增進工作技能、有助個人表現。3. 發展並維持人際行為與社會互動技巧。4. 娛樂與放鬆。5. 藉由有益社會活動以增加人格的成長。6. 避免怠惰及反社會行為。

但是，如果在休閒時間中無所事事或充滿無聊的感覺，以上功能不但難以達成，過多的無聊時間反而對青少年身心，有不利的影響。Iso-Ahola、Weissinger、Verner 和 Gilbride（1991）等休閒學者們曾指出休閒與偏差行為中存在著一顯著相關的變項，此變項即為休閒無聊感（張玉鈴，1998）。多項實證研究結果發現，青少年的無聊感和酗酒、吸毒等有害健康的行為以及其他偏差行為都有顯著的正相關（楊敏玲，1996）。因此研究「休閒無聊感」除了有助於我們瞭解青少年休閒行為的心理機轉（psychological mechanism）之外，更可進一步預防青少年偏差行為的產生。

國外自 70 年代便有與休閒無聊感有關的研究：Iso-Ahola（1971；引自張玉鈴，1998）認為「個人歸因型態」會影響休閒無聊感的程度。1987 年 Iso-Ahola 和 Weissinger 對於「休閒無聊感」的概念加以定義以及發展出測量休閒無聊感的量表之後，針對「休閒無聊感」所做的研究便越來越多。初期的研究傾向於探討影響休閒無聊感的相關因素：Iso-Ahola 和 Weissinger 取樣 134 位社區居民研究影響休閒無聊感的六項情境因素（Iso-Ahola, & Weissinger, 1987）、個人人格特質及社會情境對休閒無聊感影響的研究（Crowley, 1991；Ellis & Yessick, 1989；Iso-Ahola, 1976；Perkins & Hill, 1985；Weissinger & Iso-Ahola, 1984）。後來，研究者也開始把休閒無聊感運用在某些特定族群特別是偏差行為者的

研究之上：藥物濫用者其休閒無聊感的相關研究 (Crowley, & Iso-Ahola, 1991)、針對飆車及夜間遊蕩行為與休閒無聊感的相關研究(Caldwell, & Smith, 1995)等。從 70 年代末期開始至今，國外研究休閒無聊感的時間雖然不到 20 年，但在研究的數量與發現上並不算少，在 EBSCOHOST 西文資料庫中所登錄的相關研究就有 30 篇以上 (<http://web17.epnet.com/selectdb.asp>)。國內自 1996 年開始有人從事休閒無聊感的相關研究，論文數量不超過十篇 (楊敏玲，1996；張玉玲，1998；施清發，1998；陳淑湘，1999；陳南琦，2000；吳宗勳，2001；張秀慧，2001；張良漢，2002；陳進豐，2002；林晉宇，2003)。國內對於休閒無聊感的研究尚在起步階段，需要繼續發展。研究者希望能繼續休閒無聊感研究的充實與擴充。

在社會環境方面，休閒時間增加，學生的自由時間亦增多。行政院主計處針對台灣地區十五歲以上民眾進行調查，結果顯示我國民眾平均每日之自由時間為六小時五分，約占每人每日可用時間的三分之一強 (內政部，2001)。這表示我國平均工作時數減少，自由時間增加，也意味著我們擁有比從前更多的休閒時間。民國九十年起全體學生隨公教人員一起率先實施全面周休二日制，學生的休閒時間隨之增加。妥善運用休閒時間，從事適當的休閒活動，對於青少年身心發展具有相當的重要性，政府及相關單位亦在這方面付出了相當的關心與努力。青輔會、體委會、教育部等政府單位，為了培養青少年建立能建設性運用休閒時間的態度與能力，提供了許多專案計畫、軟硬體設施等休閒服務，希望能給青少年多樣化且正向的休閒選擇 (行政院青年輔導委員會，2001)。然而，雖然政府所做的努力大家有目共睹，但是與青少年休閒有關的社會問題仍然不斷發生，而青少年休閒問題的重要因素之一便是不知道如何去運用所謂“休閒”的空餘時間，以致於經常在心中形成無助或疏離的感覺 (行政院青年輔導委員會，2001)。這種感受會進一步影響青少年的情緒及行為，無法妥善運用休閒時間、無法在休閒歷程中獲得正面的經驗與效益，使得與青少年休

間有關的社會問題依然存在，Larson 等人（1991）曾在休閒與偏差行為的研究中發現，青少年的酗酒、吸毒、飆車及破壞性行為與休閒的情境有顯著的相關。黃力賢（1996）亦指出：有許多的犯罪事件出自於「休閒脫軌」，例如飆車事件、賭博性電玩、吸毒等，常常是因為青少年不知如何安排適合且有益自己的休閒活動所導致。

教育部（2002）針對台灣大學生時間運用的調查顯示，大學生的自由時間越來越多，不含六、日平均一天上課時間只有 4 小時 10 分鐘；每天花 2 小時 48 分鐘上網，但準備功課只有 2 小時 4 分鐘。大學生在課業之餘有很多的時間可資運用，如果加上週休二日，大學生的時間真是比其他一般族群多得多，而且有部分大學生是會翹課且非到緊要關頭（考試）不會去碰書的。對於這樣一個擁有大量自由時間與休閒機會而且為數眾多的族群而言，他們在休閒無聊感方面的情形值得我們探討。

另一方面，在忙碌的工商社會中，進步的科技為現代人帶來空前的便利，但快速的生活步調和各種複雜的事務，卻也帶來了沉重壓力，憂鬱情緒在民眾心中，猶如一股巨大的力量慢慢發酵，讓每個人似乎都不可避免地有感染憂鬱的時候。國內學者專家表示：台灣每年約有 3% 的人口會罹患憂鬱症，終其一生來說，女性有 20% 人口罹患憂鬱症，男性有 10% 人口罹患憂鬱症（林仲哲，2002）。根據精神醫學會依據 5% - 10% 的憂鬱症盛行率推估，台灣至少有 100 萬人曾經或正為憂鬱症所苦，以臺北市 260 萬人口推估，至少有 13 萬人曾經或正受憂鬱症所困擾（陳錦輝譯，2002）。中央健康保險局台北分局資料顯示，自 89 年 9 月至 91 年 8 月兩年間，台北分局轄區有 96,507 位民眾，於臺北市醫療機構門診就醫，並被診斷出罹患憂鬱疾患。其人口結構男女比例約 1:1.7，年齡分佈以青壯年人口為主（台北市政府衛生局，2003）。另一方面，2003 年教育部委託成大醫學院行為醫學研究所，針對南區大學生身心健康所做問卷調查顯示，南區大學生有憂鬱傾向者，達百分之五十三點三，其中百分之十三為中重度憂鬱

傾向，有自殺意念的達百分之二十四點五（〈抗壓力差，南區大學生的憂鬱〉，2003）。基於國人憂鬱患疾盛行的程度以及大學生的高憂鬱指數，加上前一陣子，國內知名學府台大與師大相繼發生有學生想不開自殺的不幸事件，研究者認為有必要針對大學生憂鬱情緒指數的高低與影響之變項加以關懷與研究。

當憂鬱來襲時，會使人降低或喪失生活與工作的動力、自覺人生無望，嚴重時甚至會使人產生自殺意念、妄想或幻覺。一般來說，到了有自殺念頭或行為的階段，大多已經罹換了憂鬱症或重鬱症，此時必須尋求專業醫療單位的協助，運用藥物及心理諮商等方式加以治療。不過，從預防重於治療的角度來說，我們更應該注意的是在初期開始產生憂鬱傾向的種種症狀和跡象。精神科醫師張典齊（1998）表示：在諸多症狀中很重要的一項便是：患者對平時所喜愛的休閒活動不再感到興趣、失去參與的動力；本來愛看的電視節目現在看起來甚覺無趣，本來喜歡和朋友聊天，現在連摯友來訪都成為心理負擔，覺得沒意思甚至備受壓力。憂鬱有可能會導致或加重休閒無聊感的程度，另一方面，Farmer 和 Sundberg（1986）曾指出，具有無聊感傾向的個體，經常體驗憂鬱、無助、寂寞與精神混亂的情況，並且對其工作表現及心理健康情形經常感到不滿意。研究者認為，休閒無聊感同時也是醞釀憂鬱或憂鬱症的溫床，原因有三：第一，如果在休閒時間中無事可做，平日的壓力無法從休閒活動中獲得抒解；第二，人一無聊，便有充足的時間胡思亂想，回憶咀嚼生活中的不順遂；第三，如果並非無事可做，而是去參與了休閒活動，但卻無法獲得預期的滿足以及好的經驗，此時一但產生「連玩樂都無法使我快樂、獲得成就」的自我覺察時，便很容易陷入「我是不是再也開心不起來了」的焦慮之中，要是長期找不到能解釋為什麼連休閒娛樂都會覺得無聊的外部原因，便將啟動「我是個憂鬱的人」、「我是個開心不起來的人」的歸因機制。休閒

無聊感與憂鬱的傾向是否真有相關？這必須透過實證調查與科學的統計方法加以驗證。

最後，休閒問題有賴休閒輔導工作的進行，完善的休閒輔導策略必須建立在理論依據以及實證研究的基礎之上，輔導大學生具備正當的休閒觀念，使參與休閒活動對他們的正向功能得以充分發揮是非常重要的。而休閒輔導策略的擬定，應該是建立在我們對其休閒生活瞭解的基本知識庫上，這個知識庫應該包括參與休閒活動的種類與頻率、從事休閒活動的體驗與感受、影響休閒活動參與模式的因素以及其它相關的研究與資訊（嚴祖弘，1995）。不論是在政府的施政方面或是學校休閒生活輔導策略之擬定，都有賴這些基本的知識的豐富與充足，因此，我們必須以嚴肅且科學的態度來尋求這些問題的答案。

## 第二節 研究目的

基於上述之研究背景與動機，本研究之研究目的如下：

- 一、探討大學生背景變項對休閒無聊感的關係。
- 二、探討大學生背景變項對憂鬱傾向的關係。
- 三、了解大學生休閒無聊感與憂鬱傾向之間的關係。
- 四、根據本研究所得，提供大學生休閒行為的輔導與休閒教育發展之參考。

## 第三節 研究問題

本研究以台北市大學生為研究對象，除了分別調查其休閒無聊感和憂鬱指數之高低，以進一步瞭解兩者之間的關係外，也關心性別、年級、就讀科系、零用錢多寡等不同個人背景變項，是否會對其產生影響，在背景變項中，性別是大多數研究關心的重點：Iso-Ahola 與 Weissinger(1987)，針對 134 位社區居民實施休閒無聊感的研究，發現性別能有效預測休閒無聊感；蔡嘉慧(1998)、鄭慧文(1999)、陳柏齡(2000)、鄭惠文(2000)、陳杏容(2001)等則在研究中指出性別與憂鬱傾向有顯著相關。另外幾項分別為：

### 1. 年級：

大學生從大一到大四各自有不同的發展任務，在歷練、成熟度、人際、責任壓力、生活型態等各方面也有所變化，這些差異都很有可能對於休閒無聊感與憂鬱的傾向造成影響。

### 2. 零用錢的多寡：

大學生零用錢的多寡非常現實地關係到他們從事休閒娛樂及滿足各種需求的能力，是否與休閒無聊感和憂鬱傾向有所關聯，亦頗值得吾人探究。

### 3. 就讀科系：

大學生的就讀科系，依大學聯考的分類可分為文、理兩類，選擇組別和個人性向特質有關，而從高中分組開始，他們所接受的訓練也有所不同，就讀科系是否影響休閒無聊感與憂鬱情緒頗值得調查。

基於本研究之研究動機與背景、研究之目的以及上述之理由，本研究之研究問題如下：

- 一、大學生的休閒無聊感，是否會因性別、年級、就讀科系類別、每月零用錢之多寡而有差異存在？
- 二、大學生的憂鬱傾向，是否會因性別、年級、就讀科系類別、每月零用錢之多寡而有差異存在？
- 三、大學生的休閒無聊感和憂鬱傾向之間存在何種關係？



## 第四節 名詞解釋

本研究之重要名詞釋義如下：

### 一、休閒無聊感 (Leisure boredom)：

「休閒無聊感」指的是：「在可自由支配之剩餘時間中，知覺到無事可做、阻礙、低社交刺激、涉入程度不足、重複厭倦、無成就感、期待與實際經驗失衡之心理狀態。」本研究以 Iso-Ahola 和 Weissinger(1987)之「休閒無聊量表」經研究者修訂後作為大學生休閒無聊感指標，量表總分愈高表示休閒無聊感的程度愈高。

### 二、憂鬱傾向

憂鬱是一種複雜的感覺屬於憂愁、悲傷、頹廢、消沉等多種不愉快情緒綜合而成的心理狀態，正常人與病態者都可能有此現象，只是程度上與時間上的差別。此心理狀態有時會進一步反映在生理症狀上，當低落情緒持續兩周以上，且身體徵候明顯符合臨床上之診斷標準時，則有可能已罹換憂鬱症。本研究以貝克氏憂鬱量表作為調查台北市大學生憂鬱傾向之研究工具，此量表乃是柯慧貞(1989)依據 1978 年版的 Beck Depression Inventory 中文譯本修訂而成的，分數越高代表憂鬱症狀之嚴重程度越高，該量表總分在四分以下稱為沒有憂鬱，五分到十三分為輕度憂鬱，十四到二十分為中度憂鬱、二十一分以上為重度憂鬱。