

## 第五章 結論與建議

本研究之主要研究目的在於瞭解台北市大學生休閒無聊感與憂鬱傾向之現況，並探討性別、年級、就讀科系類別及每月零用錢多寡等個人背景變項與休閒無聊感及憂鬱傾向的相關情形，以及休閒無聊感和憂鬱傾向之間是否有顯著相關存在。為達研究目的，研究者先閱讀與蒐集相關理論與文獻，以作為研究設計與選擇研究工具之參考。本研究以台北市十九所大學之大學生為研究對象，以「休閒無聊感量表」及「憂鬱傾向量表」為研究工具進行抽樣，合計有效樣本 1146 人。回收之資料經整理、登錄、計分後以 SPSS/PC 軟體進行資料處理及統計分析：以次數分配與百分比統計法用於描述樣本個人背景資料之特性；以平均數及標準差描述樣本在休閒無聊感及憂鬱情緒量表上的表現；以 t 考驗分析探討不同性別在休閒無聊感、憂鬱傾向上的差異情形；以單因子變異數分析考驗不同零用錢、年級、就讀科系之樣本在「休閒無聊感」、「憂鬱傾向」上是否有差異情形；透過皮爾遜積差相關法探討大學生休閒無聊感與憂鬱傾向之相關程度。本章就所得研究結果之結論進行說明，並提出建議以作為輔導工作及後續研究之參考。

### 第一節 結論

根據本研究所得之研究結果，歸納研究發現所得之結論說明如下：

- 一、 大學生休閒無聊感與憂鬱傾向之情形。
  - (一) 大學生休閒無聊感之情形  
大學生在休閒無聊感方面的平均總得分 46.13 屬於中等程度。
  - (二) 大學生憂鬱傾向之情形  
大學生在憂鬱傾向的平均總得分 17.67 屬於中偏高程度。
- 二、 大學生性別、年級、就讀科系、零用錢多寡對休閒無聊感之差異情形。

本研究之結果顯示性別、年級、就讀科系對休閒無聊感有差異存在；而零用錢多寡對休閒無聊感沒有差異存在。

(一) 性別與休閒無聊感之差異情形

本研究顯示性別在休閒無聊感上有差異存在。在休閒無聊感上，女性大學生之休閒無聊感程度有高於男性大學生的傾向。

(二) 年級與休閒無聊感之差異情形

本研究顯示年級在休閒無聊感上有差異存在。在休閒無聊感上，大四學生之休閒無聊感有高於大一、大二學生的傾向。

(三) 就讀科系與休閒無聊感之差異情形

本研究顯示就讀科系在休閒無聊感上有差異存在。在休閒無聊感上，文組較理組、體育科系有較高的休閒無聊感傾向。

(四) 零用錢多寡與休閒無聊感之差異情形

本研究顯示大學生零用錢多寡在休閒無聊感上沒有差異存在。

三、大學生性別、年級、就讀科系、零用錢多寡對憂鬱傾向之差異情形。

本研究之結果顯示性別、年級、就讀科系對憂鬱傾向有差異存在；而零用錢多寡對憂鬱傾向沒有差異存在。

(一) 性別與憂鬱傾向之差異情形

本研究顯示性別在憂鬱傾向上有差異存在。在憂鬱傾向上，女性大學生之憂鬱傾向程度有高於男性大學生。

(二) 年級與憂鬱傾向之差異情形

本研究顯示年級在憂鬱傾向上有差異存在。在憂鬱傾向上，大四學生之憂鬱傾向高於大一學生。

(三) 就讀科系與憂鬱傾向之差異情形

本研究顯示就讀科系在憂鬱傾向上有差異存在。在憂鬱傾向上，文

組較理組、體育科系有較高的憂鬱傾向。

#### (四) 零用錢多寡與憂鬱傾向之差異情形

本研究顯示大學生零用錢多寡在憂鬱傾向上沒有差異存在。

#### 四、大學生休閒無聊感與憂鬱傾向之相關情形

本研究之結果顯示，大學生休閒無聊感和憂鬱傾向之間有顯著正相關

( $r=.71$ ， $p<.001$ )。由研究數據可知，樣本的休閒無聊感越高，憂鬱傾向就越高。

## 第二節 建議

根據文獻分析與本研究的發現，提出以下之建議：

### 一、在休閒與心理輔導方面

#### 1、注意休閒無聊感所傳遞的警訊

本研究的主要目的，在於瞭解休閒無聊感與憂鬱情緒間的關係，本研究無法證實兩者間是否存在因果關係，但研究發現，兩者呈現顯著正相關，此結果表示有一個或一個以上的因素同時對休閒無聊感與憂鬱傾向造成影響。當某些原因使人產生高休閒無聊感時，我們必須同時注意情緒方面的問題。長期感到無聊，無論是自覺「無事可做」或是「無事想做」都是情緒將出現變化、心理健康受到影響的徵兆，不可等閒視之。

#### 2、加強特定族群之休閒與心理輔導

本研究顯示大學生的休閒無聊感程度屬於中等程度 ( $M=46.13$ )，憂鬱傾向屬於中等偏高 ( $M=17.67$ )。大學生之休閒無聊感與憂鬱傾向在性別、年級、就讀科系方面皆有顯著差異，輔導工作的實施應該特別這些背景變項不同之族群：女性、大四、就讀文組學生。休閒輔導方面應分別調查分析其休閒動機、休閒阻礙、休閒需求、休閒技能等差異，因應這些不同差異來做個別化的規劃安排；心理輔導方面，應該去瞭解這些族群的心理特質與面臨的壓力，對其多提供可供諮詢與求助的管道。

#### 3、培養休閒專業人才

政府及相關單位應該積極規劃休閒專業人才培訓的管道，讓國內的休閒產業能夠考慮青少年身心發展與內在需求，提供新奇、多變化、多元化、高刺激、具豐富性的休閒活動，使青少年在休閒活動中感到流暢、自由、滿足及娛悅，避免休閒無聊感的產生。

#### 4、暢通休閒資訊管道

相關單位可在網路、電子媒體、平面媒體提供詳盡的休閒相關資訊、

提供專人服務洽詢的管道，讓大學生方便獲得休閒資訊，提供多樣的選擇性，使其能夠選擇適合自己的休閒活動，避免因不知何處可去而造成的休閒無聊感。

#### **5、加強輔導大學生休閒規劃的能力**

缺乏休閒技能及正確的休閒觀將會造成休閒無聊感的產生，故政府及相關單位應該加強輔導學生建立豐富的休閒技能及正確的休閒觀念，否則大學生很容易因為休閒規劃的能力，趕不上蓬勃發展的休閒市場，而產生無聊感及無所適從的情形，進而對心理健康造成負面的影響。

#### **6、強化大學校園心理輔導與諮商之功能**

大學生在大學四年的生涯當中，有許多的壓力和問題必須面對與解決，包括課業、人際、感情、自我實現等，假使處理調適的不好，便很容易產生情緒上的問題。本研究之研究結果顯示，大學生憂鬱傾向屬於中等偏高 ( $M=17.67$ )，此一結果頗令人憂心，學校方面應該強化大學校園心理輔導與諮商之功能，由於真正的憂鬱症患者較不會主動求助，另一方面，大學生常是離鄉背景到外地求學，住宿的情形很普遍，有時情緒出了狀況，家人往往不得而知，所以學校更應該主動關心並追蹤學生心理健康狀況。

#### **7、加強心理健康之衛教宣導**

由本研究之第二章有關憂鬱症部分的文獻探討得知，其實憂鬱情緒常並非是單純的心理問題，有時也因生理的因素而發作（血清素濃度過低、神經傳導物質失調），尤其是真正重度的憂鬱患者常屬此類，這類患者之自殺率最高，光是靠心理諮商以及會談，對其病情是沒有太大幫助的，必須配合精神科藥物的治療才有效果，但由於怕被貼上「意志力薄弱」、「心理有問題」、「神經病」等標籤，患者往往不肯到精神科就醫，此乃憂鬱症被污名化的結果，其實嚴格講起來，憂鬱症不是什麼「胡思亂想」的「心病」，它就跟拉肚子一樣，是由於天生腸胃比較敏感（腦的自我調節功能

較差)，再加上吃了不乾淨的東西（壓力事件）所引發的，不是什麼了不起或見不得人的疾病。建議學校、相關衛生及醫療單位，應該多加宣導關於憂鬱症正確的觀念，去除憂鬱症之污名化，以免延誤就醫治療之良機，而造成校園不可收拾的悲劇。

## 二、在後續的研究方面

### 1、研究方法上

本研究以實徵研究的問卷調查法為主，為求對休閒無聊感與憂鬱情緒形成之因子有更深入的瞭解，未來的研究可嘗試對個案進行分析研究，另外，本研究屬於量化研究，採自陳量表的方式，來測量大學生休閒無聊感及憂鬱傾向之情形和相關，此種方式很難完全避免填答情形與實際情況不符的情形，因此，若可採取質化研究的方式，透過觀察、訪問與晤談，瞭解學生的生活狀況與情緒反應，還可進一步與醫院精神科之專業人員合作，藉核磁共振腦顯像技術，取得研究對象生理學上的情緒指標，如此一來將可獲得更深入且客觀的研究結果。最後，本研究乃針對台北市大學生所做的研究，未來的研究可以擴大抽樣範圍，擴及至全國，只要抽樣方法得當，能盡量符合「隨機」抽樣的原則，並不需要做到非常龐大的樣本數。建議可與教育部合作，取得全國大學生之名冊與聯絡方式作為抽樣之「底冊」，再以電腦隨機的方式選定欲施測之對象，如此一來抽樣對象之集合不但較具全國代表性，也可以大大減少抽樣的人數。

### 2、研究變項上

本研究探討性別、年級、就讀科系與零用錢和休閒無聊感與憂鬱傾向之關係。在性別方面，本研究之結果與國內外大部分研究結果相符，應無再次施做相同研究加以驗證之迫切需要，但後續研究可以再深入探討為何女性之休閒無聊感與憂鬱情緒皆會高於男性，後續研究可從生理構造、社會環境、生活壓力及思考模式等四方面尋找題材，進行深入之研究。

在年級方面，由於相同的論文數目還不夠多，進行相同的研究加以驗證應該是可以，另外，研究的結果雖然發現不同年級在休閒無聊感與憂鬱情緒方面有顯著差異，但卻無法說明背後的原因，因此，後續的研究可以針對各年級間的課業壓力、就業壓力、人際關係、住宿情形、交友情形來做比較。最後，針對大學生年級這一個變項，研究者建議可以發展一套「新鮮感」問卷，用以調查學生在各種休閒娛樂上覺得新奇、新鮮的程度，藉以探討高年級學生是否因休閒娛樂模式缺乏新鮮感而感到無聊。

在就讀科系方面，本研究將就讀科系簡單分為文組、理組、體育類及藝術類四組，將來的研究可以依研究目的，再作細分或作不同類型的分組，大學生就讀科系的類別與其個人特質、興趣、性向有關，而從高中分組開始，他們所接受的訓練也有所不同，後續研究可以針對這些部分再做探討。另外，研究者建議，以後的研究可以將性別作為控制變項，再研究不同科系大學生之休閒無聊感與憂鬱傾向，藉以進一步釐清與考驗，就讀科系變項在同一性別中，對休閒無聊感與憂鬱傾向的影響。

在零用錢方面，後續研究可以針對不同零用錢水準的大學生，進一步調查其休閒娛樂花費的情形，甚至進一步追蹤與比較，這些娛樂費用的流向或用途。另外，本研究第二章中所羅列的文獻皆指出，「社經背景」或「經濟狀況」與休閒無聊感及憂鬱情形有顯著相關，但本研究之研究結果卻顯示，大學生零用錢多寡與休閒無聊感及憂鬱情緒皆沒有顯著相關，推翻了本研究之研究假設。將來的研究除了可再作一次同樣研究驗證之外，還可以針對：「為什麼同樣是錢，收入對成年人的休閒無聊感與憂鬱傾向會造成影響，而零用錢對大學生卻不會？」來作思考。如果不考慮抽樣或統計上出現錯誤的情形，是否是因為大學生的「零用錢」與成年人的「收入」有著性質上的不同？對於成人與大學生影響的程度與層面也不同？這一點有待後續研究的釐清。

### 3、針對休閒無聊感與憂鬱傾向之間的關係

在休閒無聊感與憂鬱傾向的關係上，本研究之研究結果符合研究假設：休閒無聊感與憂鬱傾向有顯著相關。在後續的研究上，除了可以重複施測加以驗證之外，還可以進一步研究：兩者之間是否有具有因果關係？假使此一課題有了結果之後，將來便可以針對「參與休閒活動對於改善憂鬱情緒的效益」進行研究，這裡衍生出來的問題有二個：參與休閒活動有助於改善憂鬱情緒嗎？參與什麼樣的休閒活動對於憂鬱情緒的改善較有幫助？對於這兩個問題，我想在後續的研究上，應該將「憂鬱的程度」這個因素給考慮進去，因為，雖然參與休閒活動有抒發情緒的作用，對於一般人而言休閒娛樂更有放鬆身心的效果，但是，既然憂鬱情緒有可能造成休閒無聊感，休閒無聊感又有可能導致或加重憂鬱情緒，我們便不得不擔心，憂鬱患者在參加休閒活動之後，會因為感受到休閒無聊感而加重其憂鬱患疾的惡化，因此，後續研究應該深入探討參與休閒活動對不同憂鬱程度之人的影響？重鬱者到底該不該從事休閒活動？以及不同程度的憂鬱患者適合哪些種類的休閒活動。這不但有助於理論的形成，對於臨床上的治療與醫囑也相當的有幫助。