

第四章 研究結果與討論

本章依據前述研究方法，將問卷調查所得資料進行統計分析，以解答本研究所提出的問題。所有資料的分析結果與討論分別在以下五節加以說明：第一節為樣本特性之分析；第二節為台北市大學生休閒無聊感之現況分析；第三節為台北市大學生憂鬱情緒之現況分析；第四節探討台北市大學生休閒無聊感與憂鬱情緒之相關情形。

第一節 樣本特性分析

本研究以台北市 19 所大學之大學生為母群體，由研究者親自至各學校，攜帶預定發放之問卷數，將所攜帶問卷依：一年級男、一年級女、二年級男、二年級女、三年級男、三年級女、四年級男、四年級女，分類為八份，以此為限定條件尋找抽樣對象並當場施測，19 所學校總計發放 1200 份問卷，回收 1173 份，剔除作答不完整的 14 份，極端值 13 份後，總計有效問卷 1146 份，問卷有效回收率為 95.5%。

表 4-1-1 有效樣本分配表

學校	大一男	大一女	大二男	大二女	大三男	大三女	大四男	大四女	合計
政治大學	7	8	7	8	7	8	6	7	58
台灣大學	10	10	10	9	10	10	7	9	75
師範大學	8	7	8	7	8	7	7	7	59
陽明大學	7	8	7	8	7	8	7	8	60
台北大學	8	7	8	6	8	7	8	7	59
台科大	6	8	6	8	7	8	7	7	57
北科大	8	7	8	7	8	7	6	7	58
台北藝術大學	7	7	7	8	6	8	7	7	57
台北護理學院	8	6	8	7	8	6	7	7	57
國立師範學院	7	8	7	8	7	8	7	8	60
東吳大學	7	7	8	6	8	7	7	7	57
文化大學	9	10	9	10	8	10	9	8	73
世新大學	7	7	7	8	6	8	7	7	57
銘傳大學	9	10	10	8	9	10	9	9	74
實踐大學	6	8	7	6	7	7	7	6	54
大同大學	8	7	8	7	8	7	7	7	59
台北醫學大學	7	8	7	8	7	7	7	8	59
台北師範學院	8	7	8	7	8	7	8	7	60
台北體育學院	6	8	6	8	6	8	5	6	53
合計	143	148	146	144	143	148	135	139	1146

單位：(人)

一、樣本性別分配情形

由表 4-1-2，有效樣本「男性」有 567 人，佔 49.4%；「女性」有 579 人，佔 51.6%。

表 4-1-2 樣本性別分配統計表

性別	人數 (人)	百分比 (%)
男	567	49.4
女	579	51.6
合計	1146	100

二、樣本年級分配情形

由表 4-1-3，有效樣本「大一」有 291 人，佔 25.4%；「大二」有 290 人，佔 25.3%；「大三」有 291 人，佔 25.4%；「大四」有 274 人，佔 23.9%。

表 4-1-3 樣本年級分配統計表

年級	人數 (人)	百分比 (%)
大一	291	25.4
大二	290	25.3
大三	291	25.4
大四	274	23.9
合計	1146	100

三、樣本年級分配情形

由表 4-1-4，有效樣本「文組」有 479 人，佔 41.8%；「理組」有 457 人，佔 39.9%；「藝術類」97 人，佔 8.4%；「體育類」有 113 人，佔 9.9%。

表 4-1-4 樣本就讀科系類別分配統計表

年級	人數 (人)	百分比 (%)
文組	479	41.8
理組	457	39.9
藝術類	97	8.4
體育類	113	9.9
合計	1146	100

四、樣本可支金錢多寡分配情形

由表 4-1-5，有效樣本每月零用錢在「4000 元以下」有 248 人，佔 21.6%；在「4001~6000 元」有 361 人，佔 31.5%；在「6001~8000 元」有 213 人，佔 18.6%；在「8001~10000 元」有 197 人，佔 17.2%；在「10000 元以上」有 127 人，佔 11.1%。

表 4-1-5 樣本可支金錢多寡分配統計表

年級	人數 (人)	百分比 (%)
4000 元以下	248	21.6
4001~6000 元	361	31.5
6001~8000 元	213	18.6
8001~10000 元	197	17.2
10000 元以上	127	11.1
合計	1146	100

第二節 大學生休閒無聊感現況分析與討論

一、樣本全體休閒無聊感情形

由表 4-2-1，樣本 1146 人在休閒無聊感方面的平均總得分平均數 46.13，標準差 6.23 (M=46.13, SD=6.23)。

表 4-2-1 台北市大學生休閒無聊感得分表

N	M	SD	SKEWNESS	KIRIOSS
1146	46.13	6.23	-0.66	0.79

在休閒無聊感整體得分方面，本研究之研究結果與張玉玲（1998）以全省 19 所大學，1182 名大學生為研究對象，針對其休閒無聊感所做的調查一樣，發現大學生整體休閒無聊感在中等程度 (M=47.62, SD=11.60)。

需要注意的是，雖然整體來說，大學生的休閒無聊感並不算太高，但是，許建民（2001）以國小 326 名學童為研究對象，研究結果發現發現整體國小學童知覺休閒無聊感 (M=32.57, SD=8.39)，兩相比較之下，可發現大學生之休閒無聊感明顯比國小學童高出許多，大學生的時間較自由，跟國小孩童相比，能參與的休閒活動種類亦較多，但是休閒無聊感卻高於國小孩童，研究者認為，這與休閒的內在動機有關，Weissinger（1992）針對 474 位大學生進行休閒內在動機與休閒無聊感的研究，研究指出：大學生休閒無聊感屬於中等偏高，而缺乏內在動機是產生無聊感受的重要指標。

二、樣本性別不同休閒無聊感差異情形

本研究以 t 考驗分析，考驗假設 1-1：大學生的休閒無聊感會因性別而有差異。由表 4-2-2，在 t 考驗中，大學生性別在休閒無聊感上的差異達顯著水準 (男=45.08, 女=47.24, t 值=2.23, p 值<.05)，顯示青少年性別在休閒無聊感上有差異存在。且由分析數據看來，女生 (M=47.24)

之休閒無聊感高於男生(M=45.08)。

表 4-2-2 不同性別大學生休閒無聊感差異分析摘要表

性別	M	S. D	S. E	t-test	p
男 (N=567)	45.08	5.57	.3993	2.23	.026*
女 (N=579)	47.24	5.71	.3864		

*p<.05

在性別這個部分，本研究之研究結果與 Iso-Ahola 與 Weissinger (1987)，針對 134 位社區居民實施休閒無聊感的研究，得到相同的結論：性別在休閒無聊感上有顯著差異，且女性之休閒無聊感高於男性。然而，張秀慧 (2000) 研究國中生之休閒無聊感結果發現不同性別、年齡與年級對於休閒無聊感均無顯著差異存在；許建民 (2001) 以國小 326 名學童為研究對象，發現整體國小學童在知覺休閒無聊感上，男女並無顯著差異。依此，研究者認為性別對於休閒無聊感是否相關，還需考慮研究對象的其他背景條件，例如年齡。

三、樣本年級不同休閒無聊感差異情形

本研究以單因子變異數分析，考驗假設 1-2：大學生的休閒無聊感會因年級而有差異存在。在單因子變異數分析中，大學生年級在休閒無聊感上的差異達顯著水準，表示不同年級的大學生有不同的休閒無聊感表現。以平均數進行薛費法事後比較，發現組間差異來自於四年級與一、二年級之間，顯示四年級較一、二年級有較高的休閒無聊感。

表 4-2-3 不同年級大學生休閒無聊感量表的得分表現

年級	N	M	SD	事後比較
一年級	291	44.34	7.48	四年級 > 一年級
二年級	290	45.48	7.97	四年級 > 二年級
三年級	291	46.39	8.33	
四年級	274	48.21	9.62	

表 4-2-4 不同年級的樣本在休閒無聊感量表的變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F	Sig.
組間	389.09	3	197.57	6.91	.003**
組內	9729.83	1142	29.62		
總和	10129.94	1145			

**p < .01

雖然在年級這個變項，尚無相同研究可資比較，但本研究之研究結果符合研究者之前的假設：年級與休閒無聊感有顯著相關。研究者認為，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何不同，這些差異都很有可能對於休閒無聊感造成影響。由研究結果顯示，大四之休閒無聊感分數最高，這有可能是因為大四生之生活重心與其他年級不同，面臨較多的壓力，對於各種休閒娛樂活動的新鮮感較為薄弱所導致，我認為基於以上的原因，大四學生之休閒內在動機與其他年級比較起來可能較低，因此表現出較高的休閒無聊感。

四、樣本科系不同休閒無聊感差異情形

本研究以單因子變異數分析，考驗假設 1-3：大學生的休閒無聊感會因就讀科系類別而有差異存在。在單因子變異數分析中，大學生就讀科系在休閒無聊感上的差異達顯著水準，表示不同科系的大學生休閒無聊感的表現有顯著不同。以平均數進行薛費法事後比較，發現組間差異來自於文組與理組、體育類科系之間，顯示文組較理組、體育類科系有較高的休閒無聊感。

表 4-2-5 不同科系大學生休閒無聊感量表的得分表現

年級	N	M	SD	事後比較
文組	479	47.34	7.74	文組 > 理組
理組	457	44.48	6.12	文組 > 體育類
藝術類	97	46.87	7.34	
體育類	113	45.09	7.21	

表 4-2-6 不同科系的樣本在休閒無聊感量表的變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F	Sig.
組間	369.27	3	169.96	6.11	.005**
組內	9739.44	1142	28.47		
總和	11007.63	1145			

**p<.01

在就讀科系這個方面，我們發現大學生的休閒無聊感會因就讀科系類別而有差異存在，文組較理組、體育類科系有較高的休閒無聊感，造成此一結果的原因，我想一方面是文組的女性較多，另一方面也可能跟個人人格特質有關。

五、樣本零用錢多寡不同休閒無聊感差異情形

本研究以單因子變異數分析，考驗假設 1-4：大學生的休閒無聊感會因零用錢之多寡而有差異存在。在單因子變異數分析中，大學生零用錢之多寡在休閒無聊感上的差異未達顯著水準，表示不同科系的大學生休閒無聊感的表現沒有顯著不同。

表 4-2-7 樣本零用錢多寡不同休閒無聊感量表的得分表現

年級	N	M	SD	事後比較
4000 元以下	248	46.81	7.48	無差異
4001~6000 元	361	46.46	7.97	
6001~8000 元	213	46.27	7.23	
8001~10000 元	197	46.02	7.62	
10000 元以上	127	46.13	7.82	

表 4-2-8 樣本零用錢多寡不同在休閒無聊感量表的變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F	Sig.
組間	.841	4	.421	.024	.984
組內	9525.83	1141	29.31		
總和	9871.37	1145			

在零用錢這個部分，研究者非常訝異的發現，零用錢與大學生之休閒無聊感沒有相關，研究者一開始的想法是：大學生零用錢的多寡現實地關係到他們從事休閒娛樂及滿足各種需求的能力，所以因該與休閒無聊感有所相關，且施清發（2000）針對高雄市 300 位 55 歲以上老人，進行休閒體驗中，自由感無聊感與休閒需求的研究發現，老人的經濟狀況，與休閒無聊感有顯著差異，經濟狀況較差的老人，有較高的休閒無聊感。但由本研究結果看來，零用錢較多的同學，並不會因此而覺得比較不無聊，這是

什麼原因呢？研究者在此提出的看法是：零用錢的多寡雖然關係到他們從事休閒娛樂的能力，零用錢多的，從邏輯上來說，可以選擇的休閒活動種類似乎多一點，但是，大學生的零用錢多，不能代表他在從事休閒娛樂時的品質高低，這些零用錢的用途，也許不如我們想像的是用來追求更高品質、更適合自己的休閒活動，有可能都花在買名牌、吃吃喝喝或其他固定模式無法從中得到滿足感或適當激發的休閒活動上，而大學生的零用錢較多，也並不表示他就有較好的休閒價值觀、較高的內在休閒動機、較多的休閒技能、較好的人際關係以及較佳的自我休閒活動規劃能力。

第三節 大學生憂鬱傾向現況分析與討論

一、樣本全體憂鬱傾向情形

由表 4-2-1，樣本 1146 人在憂鬱傾向方面的平均總得分 (M=17.67，SD=8.94)，平均數 17.67，標準差 8.94。

表 4-3-1 台北市大學生憂鬱傾向得分表

N	M	SD	SKEWNESS	KIRIOSS
1146	17.67	8.94	-0.89	0.37

表 4-3-2 樣本憂鬱傾向程度分配表

憂鬱傾向程度	人數 (百分比)
重度 (21 分以上)	148(13%)
中度 (14-20 分)	366(32%)
輕度 (5-13 分)	208(18%)
無憂鬱傾向 (4 分以下)	424(37%)

本研究之研究結果顯示台北市大學生的憂鬱傾向嚴重，百分之六十三的同學有輕度以上的憂鬱傾向，其中百分之四十五為中重度憂鬱傾向，與 2002 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比較，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，台北市大學生之憂鬱傾向比起南區大學生實在是有過之而無不及，雖說問卷中的憂鬱傾向包括可能有憂鬱症狀或暫時性壓力下的情緒反應，與罹患憂鬱症之間不能劃上等號，但儘管如此，大學生有如此高比例的憂鬱傾向，實在是令人相當訝異。研究者認為，課業壓力、人際壓力、感情問題、兵役問題加上近幾年來就業率低落、學費調漲及社會風氣和媒體對於憂鬱自殺的報導和渲染，都有可能是造成大學

生憂鬱傾向嚴重的原因。此研究顯示，大學生的憂鬱問題，不容小覷，需要我們密切注意和關心。

二、樣本性別不同憂鬱傾向差異情形

本研究以 t 考驗分析，考驗假設 2-1：大學生的憂鬱傾向會因性別而有差異。由表 4-2-2，在 t 考驗中，大學生性別在憂鬱傾向上的差異達顯著水準（男=15.27，女=18.93，t 值=-2.23，p 值<.05），顯示青少年性別在憂鬱傾向上有差異存在。且由分析數據看來，女生（M=18.93）之憂鬱傾向高於男生（M=15.27）。

表 4-3-3 不同性別大學生憂鬱傾向差異分析摘要表

性別	M	S. D	S. E	t-test	p
男 (N=567)	15.27	8.02	.3312	-2.23	.043*
女 (N=579)	18.93	8.97	.3065		

*p<.05

針對性別與憂鬱傾向的關係，本研究之研究結果與大部分研究相符。絕大多數研究，女性的憂鬱傾向都高於男性：鄭惠文（2000）在探討失業青年的研究中發現男女受試者在生活壓力與身心健康上有顯著差異，陳杏容（2001）以國三學生為研究對象，也發現在性別因素中，女生憂鬱情緒的程度普遍高於男生，進一步的分析，發現不論哪一類型的憂鬱情緒，女生的嚴重程度都高於男生。蔡嘉慧（1998）探討國中生的研究中，發現不同性別的受試者在憂鬱傾向上有顯著差異。陳柏齡（2000）以國中生為研究對象，探討其生活壓力、失敗容忍力及憂鬱傾向的關係，結果發現，不同性別的受試者在憂鬱傾向上有顯著差異。根據心理學家的研究發現，女性罹患憂鬱症的人數超出男性兩倍之多（張春興，1991）。究竟為什麼女性比較容易產生憂鬱的情緒呢？除了「女生天生多愁善感愛糊思亂想」

這類直覺式但卻缺乏科學根據的說法外，有沒有更好的解釋呢？鄭慧文（1999）指出，根據「普通心理學檔案」的最新研究報告，以 2662 對包括相同性別與不同性別的雙胞胎組合為研究對象，發現遺傳基因真的會讓女性較容易產生憂鬱的症狀，且不論病情輕重，基因的影響都是女多於男，單純以遺傳的觀點來看，女性遺傳憂鬱症的比例在 36-44%，男性為 1-24%，過去的想法是女兒會因媽媽憂鬱的關係，跟著有樣學樣，變得自哀自憐，但此次研究結果卻可以確認，憂鬱症的發生是由於基因遺傳的緣故，才使的女性較男性容易產生憂鬱的症狀。腦神經醫學發達之後，藉由核磁共振顯像技術的幫忙，科學家發現由於基因遺傳的緣故，男女在腦的構造上有著明顯的不同，這種構造上本質的不同，才是女性較容易感到憂鬱的原因。另外，我認為女性月經期間的影響、社會價值觀加諸於女性的壓力以及這年頭男生普遍性的花心和愛偷吃，也是造成女性朋友困擾與憂鬱的原因。

三、樣本年級不同憂鬱傾向差異情形

本研究以單因子變異數分析，考驗假設 2-2：大學生的憂鬱傾向會因年級而有差異存在。在單因子變異數分析中，大學生年級在憂鬱傾向上的差異達顯著水準，表示不同年級的大學生有不同的憂鬱傾向表現。以平均數進行薛費法事後比較，發現組間差異來自於四年級、一年級與二年級之間，顯示四年級與一年級較二年級有較高的憂鬱傾向。

表 4-3-4 不同年級大學生憂鬱傾向量表的得分表現

年級	N	M	SD	事後比較
一年級	291	17.87	8.31	四年級 > 二年級
二年級	290	16.39	8.32	一年級 > 二年級
三年級	291	17.22	9.07	
四年級	274	18.21	8.24	

表 4-3-5 不同年級的樣本在憂鬱傾向量表的變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F	Sig.
組間	176.36	3	107.31	9.37	.002**
組內	5078.43	1142	12.54		
總和	9843.21	1145			

**p<.01

本研究之研究結果顯示，大學生年級與其憂鬱傾向有顯著相關，然而，針對年齡這一個變項，卻並非所有研究均顯示年齡與憂鬱傾向有顯著相關，年齡與憂鬱的關係隨著探討對象的不同而呈現不一致的結果：Landrine 和 Klonoff (1997, 轉引自曾巧芬, 2000) 之研究結果顯示，美國婦女年紀越高者，身體及心理疾病越多。陳婷婷 (1995) 針對醫學院

的學生研究發現，年級越高者其憂鬱傾向越明顯。Ross 與 Bird (1994) 之研究亦顯示，年紀越大者，自評健康狀況有越差的趨勢。陳柏齡 (2000) 以國中生為研究對象，探討其生活壓力、失敗容忍力及憂鬱傾向的關係，結果發現，在整體憂鬱傾向與「無活力」兩個層面上，國三生高於國一生；在憂鬱層面則國三、國二生均高於國一生；「不滿意」與「無助」層面則是國三高於國一及國二。但是，陳凱倫 (1990) 針對製造業女性作業員心理健康的研究發現，不同年齡層之受試者心理健康與憂鬱指數有所差異，年齡層較輕的面臨的心理問題反而較多。游淑芬 (1993) 之研究亦指出，三十歲以下之母親比三十歲以上之母親，在扮演母親角色時，較容易感到憂鬱、抑鬱。研究者認為：大致而言，年齡與憂鬱存在著某種程度的關聯，但此關聯會隨著研究樣本的特性與年齡分布的範圍而有所差異。另一方面，本研究之研究結果顯示，大一和大四學生，有較高的憂鬱傾向，研究者在此的猜測是，大一必須面臨新生活形態的調適，離鄉背井、對於大學上課的型態無所適從、人際感情上的問題變得複雜，缺乏歸屬感等等，大一學生有很多事情必須去適應，適應不良便容易產生憂鬱情緒；而大四學生所面對的畢業學分壓力、就業問題、人際疏離以及即將脫離校園生活的焦慮等問題，都是導致大四學生憂鬱的因素。

四、樣本科系不同憂鬱傾向差異情形

本研究以單因子變異數分析，考驗假設 2-3：大學生的憂鬱傾向會因就讀科系類別而有差異存在。在單因子變異數分析中，大學生就讀科系在憂鬱傾向上的差異達顯著水準，表示不同科系的大學生憂鬱傾向的表現有顯著不同。以平均數進行薛費法事後比較，發現組間差異來自於文組與理組、體育類科系之間，顯示文組較理組、體育類科系有較高的憂鬱傾向。

表 4-3-6 不同科系大學生憂鬱傾向量表的得分表現

年級	N	M	SD	事後比較
文組	479	17.98	8.54	文組 > 理組
理組	457	17.05	8.94	文組 > 體育類
藝術類	97	17.76	9.01	
體育類	113	16.93	8.38	

表 4-3-7 不同科系的樣本在憂鬱傾向量表的變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F	Sig.
組間	284.37	3	113.76	9.69	.004**
組內	4431.85	1142	19.43		
總和	7931.46	1145			

**p < .01

在就讀科系與憂鬱傾向的關係方面，本研究發現文組的同學有較高的憂鬱傾向，這一方面有可能是因為就讀文組的女性戰大多數的緣故，另一方面，研究者的看法是，選讀文組的人，較不像理組或體育系同學容易大而化之，給自己的壓力也就相對來說比較重，對於所發生的事情會比較在意，簡單來說就是心思比較細膩，沒有那麼神經大條，這是優點但也的確

比較容易感到憂傷或憂鬱。再者，這幾年來文組同學就業方面較為困難，不但薪資較低，工作機會也較少，我想這是造成文組同學焦慮及憂鬱的原因之一。

五、樣本零用錢多寡不同憂鬱傾向差異情形

本研究以單因子變異數分析，考驗假設 2-4：大學生的憂鬱傾向會因零用錢之多寡而有差異存在。在單因子變異數分析中，大學生零用錢之多寡在憂鬱傾向上的差異未達顯著水準，表示零用錢多寡不同大學生憂鬱傾向的表現沒有顯著不同。

表 4-3-8 樣本零用錢多寡不同憂鬱傾向量表的得分表現

年級	N	M	SD	事後比較
4000 元以下	248	17.54	8.43	無差異
4001~6000 元	361	17.11	8.26	
6001~8000 元	213	17.23	8.25	
8001~10000 元	197	17.45	8.61	
10000 元以上	127	17.08	8.87	

表 4-3-9 樣本零用錢多寡不同在憂鬱傾向量表的變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F	Sig.
組間	.643	4	.513	.037	.812
組內	3276.16	1141	18.72		
總和	6687.23	1145			

雖然說，許多研究均顯示，經濟的狀況好壞與個人之憂鬱傾向有顯著相關，例如：Ross 與 Bird (1994) 之研究顯示，高家庭收入者，自評身心健康狀況都較佳，但是，本研究究之研究結果卻顯示零用錢的多寡與大

學生憂鬱情緒並沒有顯著相關，推翻了本研究之前的研究假設。研究者目前針對此一結果的看法是：首先，現在的父母多半很疼小孩，研究結果顯示大部分學生不需要為了錢而傷腦經，對於一個學生而言，台北市大學生的零用錢實在是頗多。整體來說，大學生零用錢的多寡雖有差異，但是卻不會相差太多，而「零用錢對於大學生」和「收入對於成年人」有著意義上和性質上的不同。對於大學生而言，零用錢少不代表笨或不好，只是家裡給的較少而已，但對成年人而言收入少就意味著較沒本事，較無法滿足生活所需，且將面臨較大的健康、心理、社會壓力及風險。就像 House(1994) 等人曾指出社會階層與健康之間存有關聯性，但在成年早期社會階層的影響並不顯著，但是其影響性將隨著年齡的增長而遞增。另一方面，一個大學生的零用錢比較多，不代表他的心理就比較健全，錢可以滿足生活所需及購買商品，但卻不能與心理健康劃上等號，畢竟，真正的快樂與心境上的寧靜平和，是錢所買不到的。

第四節 大學生休閒無聊感與憂鬱情緒之相關情形

本研究以皮爾遜積差相關檢定，考驗假設 3-1：大學生休閒無聊感和憂鬱傾向之間有顯著正相關。在皮爾遜相關檢定之中發現，研究樣本的休閒無聊感與憂鬱傾向呈現顯著正相關 ($r=.71, p<.001$)。由研究數據可知，樣本的休閒無聊感越高，憂鬱傾向就越高。

表 4-4-1 樣本休閒無聊感與憂鬱傾向之皮爾森積差相關 (n=1146)

變項	休閒無聊感	憂鬱傾向
休閒無聊感	1.00	
憂鬱傾向	.71***	1.00

*** $p<.001$

在大學生休閒無聊感和憂鬱傾向的相關方面，本研究之研究結果支持研究假設，研究樣本的休閒無聊感與憂鬱傾向呈現顯著正相關 ($r=.71, p$

<.001)，這與 Farmer 和 Sundberg (1986) 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」之論述相符。精神科張典齊醫師亦表示：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（張典齊，1998）。研究者相信：憂鬱有可能會導致或加重休閒無聊感的程度，休閒無聊感同時也是醞釀憂鬱或憂鬱症的溫床，首先，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；再來，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；最後，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，此時容易產生「連玩樂都無法使我快樂、獲得成就」的自我覺察，這個時候便很容易陷入「我是個憂鬱的人」的想法。

另外，雖然研究結果雖顯示兩者相關，但卻不代表兩者間存在因果關係，不過，研究者的看法是：休閒無聊感與憂鬱情緒之間，必定存在著某些共同影響的因素，例如性別、健康狀況等，而會讓大學生產生休閒無聊感的生活壓力與事件，我相信也必定會對其情緒產稱衝擊和影響。