

第三章 研究方法

本章共分為四節，包括第一節研究架構；第二節研究對象；第三節研究工具；第四節研究程序；第五節資料處理與統計方法。各節說明如下：

第一節 研究架構

從前述文獻探討，本研究提出以下研究架構：

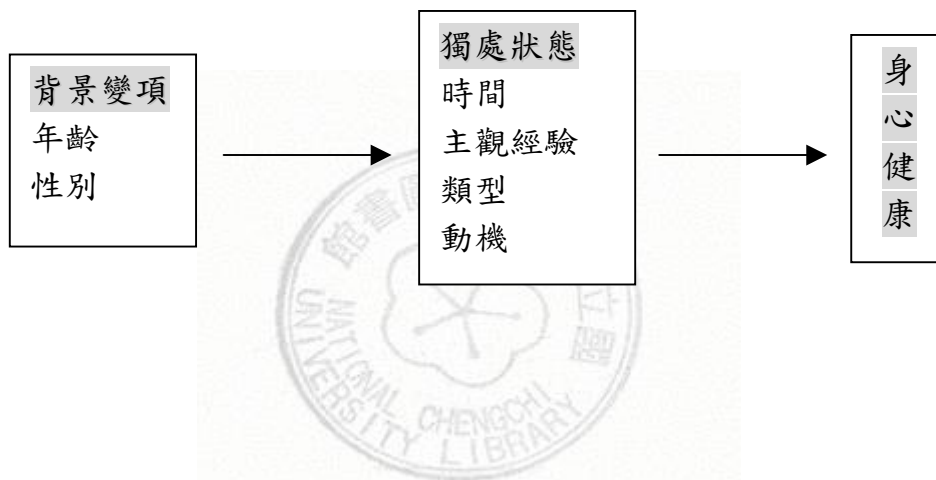


圖 3-1 大專生不同背景變項與獨處狀態之研究架構圖

從架構圖 3-1 可看出本研究是以獨處狀態為探討主題，欲了解不同背景變項的大專生之獨處狀態的情形為何？而不同的獨處狀態又與身心健康有何關聯？由於本研究的「獨處生活紀錄」小冊子其實同時紀錄了「獨處」與「非獨處」兩個狀態的主觀經驗與動機，唯一不同的是獨處狀態的自我報告須增加獨處類型的填答。因此，在針對獨處狀態主題探索之前，本研究會先比較大專生在「獨處」與「非獨處」兩狀態之間的差異情形。

茲由本研究架構說明研究問題與衍生的研究假設：

問題一：大專生獨處與非獨處（與他人在一起）時在主觀經驗與動機上的差異情形為何？

假設 1-1：大專生獨處與非獨處（與他人在一起）時在主觀經驗上有差異。

假設 1-2：大專生獨處與非獨處（與他人在一起）時在動機上有差異。

問題二：以背景變項（性別、年齡）為自變項探討在獨處狀態（時間、主觀經驗、獨處類型、動機）上的差異情形為何？

假設 2-1：不同的性別在獨處時間比例上有顯著差異。

假設 2-2：不同的性別在獨處的主觀經驗有顯著差異。

假設 2-3：不同的性別在各獨處類型比例上有顯著差異。

假設 2-4：不同性別在獨處動機上有顯著差異。

假設 2-5：年齡與獨處時間比例呈正相關。即隨著年齡增加，所花的獨處時間比例也跟著增加。

假設 2-6：不同的年齡在獨處的主觀經驗上有顯著差異。

假設 2-7：不同年齡在各獨處類型比例上有顯著差異。

假設 2-8：不同年齡在獨處動機上有顯著差異。

問題三：以獨處動機（自願程度）為自變項探討在獨處狀態（時間、主觀經驗、獨處類型）上的差異情形？

假設 3-1：愈自願獨處的大專生其獨處時間的比例愈高。

假設 3-2：愈自願獨處的大專生其獨處的主觀經驗愈正向。

假設 3-3：不同獨處自願程度的大專生在各獨處類型比例上有差異。

問題四：不同的獨處類型比例與獨處狀態（時間、主觀經驗）之間的關係為何？

假設 4-1：不同獨處類型比例與獨處時間比例有關係。

假設 4-2：不同獨處類型比例與獨處主觀經驗有關係。

問題五：不同的獨處狀態（時間、主觀經驗、類型、動機）與身心健康的關係為何？

假設 5-1：獨處時間比例與身心健康之間成曲線相關。

假設 5-2：不同獨處狀態（主觀經驗、類型、動機）對身心健康有預測效果。

第二節 研究對象

本研究的研究對象，以國內大專院校的大專生為主，取樣範圍為大台北地區公（私）立大專院校的在校學生，以方便取樣方式進行為期一星期的調查研究，計有政治大學 26 人，輔仁大學 24 人，台北商業技術學院 17 人，東南技術學院 17 人，中國技術學院 16 人，共計 100 人。

共計回收樣本為 91 份，剔除有明顯反應心向、作答不全以及自我報告表作答次數未滿 75%（21 次）之無效樣本，得有效樣本為 80 份。研究樣本的抽樣分配與回收情形如表 3-2-1；樣本在各背景變項的人數分佈情形如表 3-2-2。

表 3-2-1 研究樣本在不同學校、性別、年齡之人數分配情形

學校名稱	年齡	施測人數			回收人數			有效人數		
		男生	女生	總數	男生	女生	總數	男生	女生	總數
政治大學	19	2	2	26	2	2	24	1	2	20
	20	3	2		2	2		2	2	
	21	3	3		3	3		2	3	
	22	2	4		2	3		2	3	
	23	1	2		1	2		0	1	
	24	1	1		1	1		1	1	
	小計	12	14		11	13		8	12	
輔仁大學	19	0	1	24	0	1	21	0	1	18
	20	3	3		3	2		2	2	
	21	3	3		2	3		2	3	
	22	3	2		2	2		2	2	
	23	2	2		2	2		2	0	
	24	1	0		1	0		1	0	
	25	0	1		0	1		0	1	
	小計	12	12		10	11		9	9	
台北商業 技術學院	16	2	0	17	2	0	15	2	0	14
	17	2	5		2	4		2	4	
	18	1	3		0	3		0	2	
	19	1	2		1	2		1	2	
	20	1	0		1	0		1	0	
	小計	7	10		6	9		6	8	
東南技術 學院	17	3	3	17	3	3	17	3	3	16
	18	1	3		1	3		1	2	
	19	3	0		2	0		2	0	
	20	2	1		2	1		2	1	
	21	1	1		1	1		1	1	
	小計	9	8		9	8		9	7	
中國技術 學院	21	3	4	16	3	4	14	3	3	12
	22	2	1		2	0		2	0	
	23	1	1		1	1		1	1	
	24	1	1		0	1		0	0	
	25	0	2		0	2		0	2	
	小計	7	9		6	8		6	6	
總計		47	53	100	42	49	91	38	42	80

表 3-2-2 研究樣本在各背景變項之人數分配情形

性別	年齡	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
男	16	2	5.3	5.3
	17	5	13.2	18.4
	18	1	2.6	21.1
	19	4	10.5	31.6
	20	7	18.4	50.0
	21	8	21.1	71.1
	22	6	15.8	86.8
	23	3	7.9	94.7
	24	2	5.3	100.0
	小計	38	100.0	
女	17	7	16.7	16.7
	18	4	9.5	26.2
	19	5	11.9	38.1
	20	5	11.9	50.0
	21	10	23.8	73.8
	22	5	11.9	85.7
	23	2	4.8	90.5
	24	1	2.4	92.9
	25	3	7.1	100.0
	小計	42	100.0	

在年齡變項上根據表 3-2-2，又區分 16-20 歲之受試者為低年齡大專生組，21-25 歲之受試者為高年齡大專生組，分組後的次數分配情形如表 3-2-3 所示。

表 3-2-3 研究樣本性別與年齡組別之人數分配情形

性別	男		女	
	高齡大專生組	低齡大專生組	高齡大專生組	低齡大專生組
人數	19	19	21	21
小計(人數)	38		42	
總人數	80			

第三節 研究工具

為配合本研究目的，採用自編的「獨處生活紀錄小冊子」(附錄一)做為大專生一星期研究期間隨身攜帶的記錄工具，小冊子包含三大部份，第一部份為個人基本資料，第二部份為小冊子的使用說明，第三部份為自我報告表，共 30 份。以下先針對「自我報告表」部分加以說明，其餘部份請參考附錄一；以及「大專生獨處狀態研究問卷」(附錄二)，做為資料收集的工具，包含四部份，第一部份為研究同意書，第二部份為基本資料，第三部份為「一般健康量表」，第四部份為時間表(請受試者先刪除上課、打工、睡覺等時間，做為個人的時間表)。此問卷以下僅針對一般健康量表做說明，其他部份請見附錄二。茲說明如下：

壹、獨處生活紀錄之「自我報告表」

綜合文獻整理，並參考 Larson & Csikszentmihalyi (1978) 以經驗取樣法 (ESM) 針對青少年獨處狀態研究所編的自我報告表，及 Long (2000) 根據過去研究而描述出的九種獨處類型與其他相關研究，再依據研究目的而自編成獨處生活紀錄之「自我報告表」。本研究以傳手機簡訊的方式提醒受試者紀錄自我報告表，其內容主要分為三部份以自我填答的方式完成，分別為客觀情境、主觀經驗、動機。內容與計分的說明如下：

一、自我報告表內容與計分

(一) 客觀情境

1. 內容

目的是為了解在所預定的傳訊時刻，受試者當下情境的客觀狀態，包括：

- (1)「傳訊時間」與「填完時間」。以手機簡訊所傳達的時間為「傳訊時間」，以看到簡訊後並填完自我報告表的時間為「填完時間」。
- (2)「獨處」還是「與他人在一起」：為了解受試者目前狀態為何，僅勾選其中一項即可。獨處的判別標準為「沒有跟任何人有任何互動」。
- (3)「獨處類型」：當受試者判別自己處於獨處狀態時則須填寫此題，自

我評估自己是以哪一種形式獨處（小冊子會列出 11 種獨處類型供受試者選擇，為單選題）。此部份與國外研究有所差異，是研究者自行加入的，目的是希望能更進一步探索獨處狀態的心理歷程及對身心健康是否有影響。

從文獻的整理中，參考 Long（2000）根據過去研究以及和隱私有關的分類研究（Pedersen, 1999; Westin, 1967），描述出九種獨處類型加上研究者本身諮商實務的經驗，彙整出十一種形式的獨處類型。受試者根據自己的狀態主觀選擇一個最適合目前形式的獨處類型，因類型不是活動，所以在受試者主觀的判斷下，儘管是同一種活動在不同的時空或心境下，也可能被歸為不同的獨處類型，如同樣是看電視，有時候是豐富智能的獨處類型，有時候卻是自我更新的獨處類型。關於這十一種獨處類型分別說明如下：

- A.隱匿的：不需考慮社會規範與束縛，不用擔心別人怎麼想，在此刻可以做自己想做的事。
- B.有創造力的：以任何新奇的想法、創意的方式表達內在，無論何種形式，可能是畫圖、寫作、做白日夢、或其他有助於腦力激盪的工作。
- C.豐富智能的：能夠增加自己見聞、知識、技能的各種活動。
- D.平靜的：感到鎮定、放鬆、內心平和，從日常生活中的壓力釋放出來。
- E.親密感：獨處時會覺得特別接近某個你所關心的人，可能是好友、愛人已故的親人等。而此刻的獨處會強化這種貼近的親密感。
- F.寂寞：感覺到焦慮、或憂鬱；渴望人際互動。
- G.問題解決：提供機會讓自己去思考某個特殊的問題或決定，並企圖找出答案。
- H.自我發現：獨處時把焦點放在自己身上時，會對自我價值、心底的需求與衝動有所頓悟、覺察，更了解自己的優缺點。
- I.靈性的：神秘的經驗，超越現實的感覺，如成為神的一部分或接近神的，這樣的經驗通常是宗教的解釋；但也可能是非宗教的，如與大自然融為一體的忘我境界。

J.逃避的：為了避免人際互動產生的不安、困窘。

K.自我更新的：自我恢復、放鬆、休息、調節與整合心緒。

2.計分

(1) 獨處時間比例

一個人在研究期間所紀錄的獨處次數佔全部紀錄次數之比例，便可以作為估計一個人能自主分配的清醒時間裡典型所花的獨處時間，例如甲生全部紀錄次數為 28 次，其中獨處的次數為 7 次，則以 0.25 (7/28) 做為甲生在其能自主分配的清醒時間裡的獨處時間比例。

(2) 獨處類型比例

利用歸類計數的方式，分別計算一個人獨處時所填各種不同的獨處類型的自我報告次數，在所有填答為獨處的自我報告次數中所佔的比例。例如乙生獨處紀錄次數為 20 次，其中「隱匿的」獨處類型所紀錄的次數為 10 次，則以 0.5 (10/20) 做為乙生在獨處時會選擇以隱匿的方式獨處所佔的比例。

(二) 主觀經驗

1.內容

包含「心情狀態 (mood)」與「專心投入程度 (involvement)」兩分量表，根據國外對此二分量表之 ESM 自我報告研究結果，經常達顯著水準的題目在心情狀態 (mood) 量表方面共有七對語意相反的形容詞，而在專心投入程度 (involvement) 量表方面則有兩題。為了避免過多、複雜題目降低受試者參與研究的動機，研究者將心情狀態分量表改編為五題單一的形容詞，專心投入分量表仍維持兩題，以提供受試者根據當下的主觀經驗，選擇最適合描述自己目前狀態的經驗程度。

「心情狀態 (mood)」分量表目的是欲了解受試者在某時刻當下的心情為何？亦可視為受試者當下的情緒經驗。在參考國外研究後，本研究以「友善的」、「快樂的」、「寂寞的」、「放鬆的」、「自由的」等五個形容詞來測量受試者在不同時刻下之心情狀態。

「專心投入程度 (involvement)」分量表目的欲了解的是受試者專注

在自己意識 (self-conscious) 上的程度為何，可以說是一種自我知覺的經驗，在參考國外研究後，以「目前活動讓你覺得扭捏」、「目前活動在你的控制之中」二個題目來測量受試者在不同活動下之專心投入程度。

2. 計分

此部分的計分方式是採用 Likert 式的六點量表，僅標示「非常符合」為 6 分，與「非常不符合」為 1 分，其餘分數點皆無任何標示。分數愈高代表心情狀態 (mood) 愈正向或專心投入程度 (involvement) 愈高。

(1) 每題項平均數 (每種主觀經驗指標)

分別計算每個受試者「獨處」與「非獨處」時這七個項目的平均數，可作為每個受試者日常獨處與非獨處之主觀經驗的指標。例如甲生在主觀經驗中「快樂的」這個項目的得分，在全部共 16 次的獨處紀錄的平均分數為 4.1，表示甲生日常獨處的心情是還算快樂的。

(2) 「心情狀態 (mood)」分量表

分別計算每個受試者「獨處」與「非獨處」時在心情狀態 (mood) 分量表的五個項目之總平均數，可作為每個受試者日常獨處與非獨處時整體心情狀態的指標。例如，乙生 20 次紀錄為「獨處」的自我報告表中，在心情狀態分量表的五個題項之總平均數為 4.5，表示乙生日常獨處時整體的心情狀態是頗為正向的。

(3) 「專心投入程度 (involvement)」分量表

分別計算每個受試者「獨處」與「非獨處」時在專心投入程度 (involvement) 分量表的二個項目之總平均數，可作為每個受試者日常獨處與非獨處時整體專心投入程度的指標。例如，丙生 20 次紀錄為「非獨處」的自我報告表中，在專心投入分量表的二個題項之總平均數為 4.0，表示丙生日常非獨處時整體的專心投入程度是略偏高的。

(三) 動機

1. 內容

包含一個題目「這個活動是你自己想做的」，用以評估受試者欲從事當下活動的自願程度。

2.計分

以 Likert 式六點量表來評估受試者自願的程度。「非常符合」為 6 分，到「非常不符合」為 1 分，其餘點皆不標示意義。分數愈高表示受試者愈自願從事目前活動。

分別計算每個受試者「獨處」與「非獨處」時此題項之平均數，可作為每個受試者日常處於獨處及非獨處狀態的自願程度。

二、信度分析

(一)「自我報告表」的內部一致性

為檢驗自我報告表中主觀經驗之內部一致性。乃計算「主觀經驗量表」、「心情狀態分量表」及「專心投入分量表」各量表與分量表之 Cronbach's α 係數，所得結果分別為 .88、.86 及 .70。

(二)穩定性 (stability)

上述的內部一致性，是為了計算過去傳統的紙筆測驗針對量表內各題項在某次測驗結果的信度。然而，本研究是以自我報告表的相同題目在一天之內詢問受試者 3-4 次，且連續一星期。而根據信度之定義，所謂信度指的是研究者希望能確定樣本的行為表現是否相一致，故本研究欲仿效國外過去 ESM 研究的穩定度分析方式，做為本研究信度的參考指標。

其分析方式主要是將一星期的研究時間分為兩半（本研究以自我報告的次數為標準，平分為前後兩半研究時段），再分別計算此兩段時間內各個題項平均數之相關係數是否達顯著水準，若有顯著相關則表示穩定性高，若無關則表示樣本的行為表現穩定度低；或比較兩時段的平均數之差異是否達顯著，若有差異則表示穩定性低，若無差異則表示穩定性高。本研究有鑑於此二種考驗方式各顯示其不同之統計意義，為更明確表示各題穩定性，本研究呈現每一題項此二種考驗方式，各題項穩定性分數如下：

1.獨處時間比例

首先計算每位受試者在前半段與後半段研究期間的獨處時間比例，如

甲生全部自我報告次數為 28 次，則計算前 14 次自我報告中獨處次數所佔的比例，及後 14 次自我報告中獨處次數所佔的比例。最後再求這 80 位受試者前後時段獨處比例之相關係數，以及採用相依樣本 t 考驗的方式，檢定前、後兩個研究時段獨處時間比例平均數有無差異。結果如下：

(1) 相關係數 (r) = .631*** p < .001

(2) 前半段研究時段平均數 = .547 t = .033 p > .05
 後半段研究時段平均數 = .546

上述結果表示受試者日常的獨處時間比例相當穩定一致。

2. 獨處類型比例

首先計算每位受試者在前半段與後半段研究期間的各種處類型比例，如乙生獨處的自我報告次數為 20 次，則計算前 10 次獨處的自我報告中「隱匿的」獨處類型次數所佔的比例，及後 10 次獨處的自我報告中「隱匿的」獨處類型次數所佔的比例。最後再求這 80 位受試者前後時段各種不同獨處類型比例之相關係數，以及採用相依樣本 t 考驗的方式，檢定前、後兩個研究時段不同獨處類型比例平均數有無差異。結果如下，相依樣本 t 檢定如表 3-3-1。相關係數顯著性考驗如表 3-3-2。

表 3-3-1 前後研究時段裡不同獨處類型比例之相依樣本 t 考驗

獨處類型比例	研究時段	平均數	標準差	t 值
隱匿的	前	.144	.177	.386
	後	.135	.197	
有創造力	前	.054	.098	-.928
	後	.068	.126	
豐富智能	前	.200	.186	-.358
	後	.208	.198	
平靜的	前	.168	.158	-.795
	後	.186	.182	
親密感的	前	.035	.084	1.229
	後	.021	.070	
寂寞的	前	.034	.071	-1.779
	後	.061	.132	

問題解決	前	.058	.102	-.432
	後	.065	.107	
自我發現	前	.029	.071	.232
	後	.027	.068	
靈性的	前	.001	.012	-.387
	後	.003	.022	
逃避的	前	.017	.045	-.186
	後	.019	.066	
自我更新	前	.257	.211	1.756
	後	.209	.207	

表 3-3-2 前後研究時段裡不同獨處類型比例之相關係數顯著性考驗(N=80)

	隱匿的	有創造力的	豐富智能的	平靜的	親密的	寂寞的	問題的解決	自我發現的	靈性的	逃避的	自我更新的
r 值	.352 (**)	.281 (*)	.449 (***)	.315 (**)	.087	.223 (*)	.141	-.025	-.013	-.029	.319 (**)

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

由上兩表可知，受試者在前、後兩個研究時段裡，各種獨處類型比例之平均數並無差異存在，且受試者對於選擇隱匿的、有創造力的、豐富智能的、平靜的、寂寞的、自我更新的等獨處類型也有顯著正相關存在。顯示受試者在前、後研究時段對於各種獨處類型的選擇整體而言並沒有顯著差異，且對於隱匿的、有創造力的、豐富智能的、平靜的、寂寞的、自我更新的等獨處類型也有較為穩定的選擇傾向，即在前半研究時段裡較常選擇的獨處類型在後半研究時段裡也有較高的選擇比例。

綜合上述，表示受試者在不同獨處類型選擇上的穩定性有所不同，即受試者對於選擇隱匿的、有創造力的、豐富智能的、平靜的、寂寞的、自我更新的等獨處類型有顯著的穩定性，而對於選擇親密感、問題解決、自我發現、逃避的等獨處類型並不穩定，可能因時、地、物而有所不同。

3. 獨處主觀經驗

首先計算每位受試者在前半段與後半段研究期間的獨處主觀經驗各題項之平均數，如丙生獨處的自我報告次數為 20 次，則計算前 10 次獨處

的自我報告中「快樂的」主觀經驗平均數，及後 10 次獨處的自我報告中「快樂的」主觀經驗平均數。最後再求這 80 位受試者前後時段各種不同獨處主觀經驗平均數之相關係數，以及採用相依樣本 t 考驗的方式，檢定前、後兩個研究時段不同獨處主觀經驗平均數有無差異。結果如表 3-3-3 及表 3-3-4 所示。

表 3-3-3 前後研究時段裡獨處主觀經驗平均數之相依樣本 T 考驗

主觀經驗	研究時段	平均數	標準差	t 值
友善的	前	4.52	.926	-.794
	後	4.59	.851	
快樂的	前	4.17	.929	-.860
	後	4.25	.880	
寂寞的	前	2.57	1.072	-1.319
	後	2.73	1.182	
放鬆的	前	4.52	.942	.477
	後	4.48	.855	
自由的	前	4.62	.945	-.939
	後	4.70	.820	
心情狀態	前	4.464	.733	-.043
	後	4.467	.705	
扭捏程度	前	2.08	.774	-1.197
	後	2.20	.855	
控制程度	前	4.78	.775	.820
	後	4.72	.869	
專心投入程度	前	4.852	.668	1.310
	後	4.759	.735	

表 3-3-4 前後研究時段裡獨處主觀經驗之相關係數顯著性考驗 (N=80)

	友善的	快樂的	寂寞的	放鬆的	自由的	心情狀態	扭捏的	控制的	投入程度
r 值	.628 (***)	.638 (***)	.537 (***)	.525 (***)	.575 (***)	.654 (***)	.392 (***)	.709 (***)	.593 (***)

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

由上兩表可知，研究前、後時段的獨處主觀經驗之平均數皆無差異。且前、後研究時段裡各個獨處主觀經驗之間的平均數有顯著相關存在。綜

合上述，表示受試者的獨處主觀經驗是相當一致、穩定的。

4.獨處動機

首先計算每位受試者在前半段與後半段研究期間的獨處動機題項之平均數，如丁生獨處的自我報告次數為 20 次，則計算前 10 次獨處的自我報告中獨處動機題項之平均數，及後 10 次獨處的自我報告中獨處動機題項之平均數。最後再求這 80 位受試者前、後時段獨處動機平均數之相關係數，以及採用相依樣本 t 考驗的方式，檢定前、後兩個研究時段獨處動機平均數有無差異。結果如下及表 3-3-5 所示。

表 3-3-5 前後研究時段裡獨處動機題項平均數之相依樣本 T 考驗

動機	研究時段	平均數	標準差	t 值
自願程度	前	4.83	.921	.445
	後	4.80	.814	

前、後研究時段裡獨處動機題項平均數之相關係數顯著性考驗：

$$\text{相關係數 (r)} = .695^{***} \quad p < .001$$

由上述結果可知，研究的前、後時段獨處動機之平均數無差異，且研究前、後時段裡的獨處動機平均數之間有顯著相關存在。綜合上述，表示受試者的獨處動機是相當一致、穩定的。

綜合以上穩定性的檢驗結果，發現本研究裡受試者在獨處時間比例、獨處主觀經驗、獨處動機，以及隱匿的、有創造力的、豐富智能的、平靜的、寂寞的、自我更新的等獨處類型上都表現出相當穩定的一致性，換句話說，對本研究的每個大專生而言，在日常生活中有多少時間獨處以及當他們獨處時的主觀經驗與動機的狀況如何，甚至是選擇某些特定的獨處類型都是其各自生活型態裡相當穩定的特徵。

貳、「一般健康量表」

一、量表內容

本研究採用張珪(民 76)翻譯及修訂的「一般健康量表」(General Health Scale)，此量表共 28 題，主要在了解一個人最近一個月的身心健康情形。原量表採用 Likert 式四點量表，張珪將之改為五點量表形式。此量表分為四個向度，分別是：生理狀況 (somatic symptoms) 1-7 題、焦慮和不眠症 (anxiety and insomnia) 8-14 題、社會功能障礙 (social dysfunction) 15-21 題、嚴重憂鬱症 (severe depression) 22-28 題。

二、計分方式

本量表作答方式採 Likert 式五點量表，反應方式為「完全沒有」得 1 分，「比往常少」得 2 分，「與往常一樣」得 3 分，「比往常多」得 4 分，「比往常較多」得 5 分。得分愈高，代表身心健康情況愈差；得分愈低，代表身心狀況愈好。

三、信、效度

王佩玲(民 76 年)曾以國中學生為樣本，進行因素分析，採取最大變異正交轉軸，得到四個同於原量表之四個向度的四個因素。其內部一致性 Cronbach's α 為.95。

蔣桂嫻(民 82)曾以高中生為對象，進行項目分析，每一題項之決斷質介於 5.65 至 17.86 之間，均達.001 的顯著水準。進行內部一致性分析，總量表的 α 係數為.812，四個因素 α 係數介於.471 至.715 之間，隔兩周之重測信度為.85。

第四節 研究程序

一、第一階段

(一) 尋求自願受試者

透過認識的在校學生、老師、輔導老師請他們幫研究者聯繫自己班上的學生、諮商中心的義工，再依約定的時間到校說明。先簡單說明研究主題，及過程中受試者需要怎麼配合研究者，最重要的是在說明過程中儘量提高受試者參與研究的內在動機，以及說明因研究需要，所以必須有手機的同學才能參與研究。在簡單說明後願意參與並全程配合研究的自願受試者再繼續留下來正式開始進行研究。

(二) 正式開始進行研究

自願參加的受試者，研究之初須先填答「大專生獨處狀態研究問卷」，包含研究同意書、個人基本資料、一般健康量表、及時間表（請受試者刪除上課、打工、睡覺等時間，其餘時間便是承諾研究者可以進行研究的時間表），研究者在受試者填完並檢查無誤後當場收回此份問卷。另外還會發給受試者一人一本「獨處生活紀錄」小冊子，請受試者在未來研究的一個星期內隨身攜帶在身邊，以便做研究紀錄。小冊子裡有三部份，第一部份是基本資料、第二部份是填答說明，以及獨處類型的介紹及其代碼、第三部份是包括 30 份的自我報告表。研究者再邀請願意參與研究的受試者一起，以口頭及書面資料說明此本小冊子各個部份的填答使用方式。

二、第二階段：生活紀錄階段

受試者須在研究的一星期內每天攜帶手機，研究者將根據每位受試者不同的時間表所允諾可以傳訊的時間，以隨機的方式發送提醒訊息至受試者的手機，受試者每當收到手機的提示簡訊便填答一份自我報告表。簡訊的接收方式（震動或聲音）以受試者的能接受的情況為主。在填答方面，依照受試者當下真實狀況與主觀真實經驗填寫。訊息的發送次數將參考過去國外研究模式及國內受試者時間分配狀況而定，預計每人每天 3-4 次，因此，預計每位受試者一星期可能收到 24-28 次訊息。

在這一星期的生活紀錄時間裡，研究者會打電話給每位受試者，一方面確定受試者有收到簡訊，並詢問是否有任何疑問之處，一方面還可藉此機會感謝受試者的幫忙以提高受試者填寫的內在動機。此外，研究者亦有留手機號碼給受試者，請受試者有疑問時隨時打電話詢問。

三、第三階段：資料回收與填回饋表

研究結束階段，研究者親自至各班收回小冊子並贈送小禮物，同時還請受試者填了一份關於此次研究的回饋表（見附錄三）並當場回收，以進一步了解受試者填答與未填答的狀況為何，以及對此研究方法的態度與反應為何，以供日後研究參考。

第五節 資料處理與統計方法

本研究於資料回收後，剔除作答不全、自我報告份數少於 21 次（全部訊息次數的 75%）的受試者資料。預計以 SPSS11.0 for Windows 進行統計分析：

- 1.以描述統計方式（人數、百分比、平均數、標準差）說明背景變項（年齡、性別）、獨處動機（自願程度）、獨處狀態（時間、主觀經驗、類型）的現況。
- 2.以相依樣本 T 考驗檢定大專生獨處與非獨處時其主觀經驗與動機的差異情形。
- 3.以獨立樣本 T 考驗探究不同背景變項（年齡、性別）的大專生其獨處狀態的差異情形。
- 4.以獨立樣本 T 考驗探究不同獨處動機的大專生其獨處狀態的差異情形。
- 5.採用相關係數顯著性考驗探究大專生不同的獨處類型比例與獨處狀態（時間、主觀經驗）之相關情形。
- 6.以曲線相關之顯著性考驗探究獨處時間與身心健康之間的關係。
- 7.以相關係數之顯著性考驗探究獨處類型比例與身心健康之間的關係。
- 8.以多元逐步回歸分析探討大專生獨處狀態（主觀經驗、類型、動機）對身心健康之預測情形。