

第四章 研究結果

本章主要在呈現資料的分析。第一節首先描述受試者填答資料的情形與回饋單分析。第二節探討獨處與非獨處在主觀經驗及動機上之差異情形。第三節探討不同背景變項在獨處狀態各變項上之差異分析。第四節討論獨處狀態各變項之間的關係。第五節則探討獨處狀態各變項與一般身心健康之關係及預測作用。

第一節 資料填答情形與回饋單分析

由於國內碩博士論文中並沒有以自我報告問卷式的經驗取樣法做為研究方法之先例，為進一步了解國內大專生對此一研究方法之反應與態度，在「獨處生活紀錄」小冊子回收後，再請受試者填回饋單，可供以後研究者做為參考。首先呈現受試者填答情形，再描述受試者在回饋單中自我檢視整體作答的概況，以了解此一研究方法運用於國內大專生之結果。

壹、資料填答情形

本研究總共有 100 位自願受試者，研究者在一星期內對每位受試者發出 24-28 封簡訊，受試者均有一本填答的小冊子，在收到簡訊後立即在小冊子中紀錄一張自我報告表，回收的 91 本小冊子，填答情形如表 4-1-1 所示。剔除填答不完整及具明顯反應心向的樣本後，篩選有效樣本為自我報告次數在 21 次以上者（即須最少報告 75% 以上），共計 80 人，有效樣本的回收率為 80%。至於回收樣本中沒有全數填答報告的部份，透過回饋單的統計，沒有填答的理由依百分比高低順序排列如表 4-1-2 所示。

表 4-1-1 回收的樣本在填答次數上之分配情形

	自我報告次數/人	自我報告次數 最低百分比(%)	人數	小計 (人數)	總報告 次數	平均次數/人 (%)
無效樣本	不滿 5 次	<17.9%	3	11	132	
	5-10 次	17.9%-35.7%	2			
	10-15 次	35.7%-53.6%	2			
	15-20 次	53.6%-71.4%	4			
有效樣本	21 次	75%	10	80	1953	24.4 次/人 (87%)
	22 次	78.6%	10			
	23 次	82.1%	13			
	24 次	85.7%	7			
	25 次	89.3%	11			
	26 次	92.9%	10			
	27 次	96.4%	11			
	28 次	100%	8			
總合			91	91	2085	

※自我報告次數最低百分比(%) = $\frac{\text{自我報告的次數}}{28 \text{ 次 (最多傳訊的次數)}} * 100\%$

表 4-1-2 未填答自我報告表之原因

次序	未報告之原因	人數百分比 (%)
1	未收到簡訊	32%
2	正在活動 (走路、騎車、坐車、洗澡等) 而錯過簡訊接收時間	29%
3	沒電、關機、忘了帶手機或小冊子	19%
4	睡覺	9%
5	與他人討論事情、功課	6%
6	其他 (有私事或不想回答)	5%

綜合上述兩表可知，在整體資料填答情形上，有 80% 的受試者皆能填答平均 24.4 次 (87%) 的自我報告表生活紀錄。而未能全數回答的受試者有六成以上的原因是因為沒收到簡訊或錯過了簡訊。由此看來，自願接受研究的受試者配合度相當高。

貳、回饋單資料分析

為了解受試者對此研究方法的態度與反應，故設計了回饋單以期針對此研究方法的過程與成果加以分析檢討。

回收的回饋單共有 88 份，經由回饋單之意見分析結果，表 4-1-3 呈現受試者完成此次研究的主要動力來源之高低次序分配情形，探索是什麼樣的動力支持下，使得受試者的配合度提高，並可做為日後採用此一研究方法之參考。表 4-1-4 是受試者自評此一研究方法是否打擾了他們的生活。表 4-1-5 呈現受試者下次仍願意參與相似研究方法的意願之人數次數分配表。

表 4-1-3 受試者自陳完成此研究的動力之高低次序百分比

次序	動力來源	人數百分比 (%)
1	助人為快樂之本—想幫助研究者完成論文	33%
2	承諾。答應會配合、要做完研究	30%
3	想對自己有更多了解	21%
4	覺得有趣	7%
5	沒做過，試試看	5%
6	其他	4%

表 4-1-4 受試者自評此一研究方法是否打擾了生活

	是	否	
人數 (%)	7 (8%)	81 (92%)	88

表 4-1-5 受試者下次仍願意參與相似研究之意願之人數次數分配表

	願意	不願意	
人數 (%)	54 (61%)	34 (39%)	88

由上述三表可看出，受試者願意高度配合研究者並完成一星期的研究，主要的動機一半以上是出自於助人為樂的心與對人的承諾，以及希望對自己有更多了解，顯示出內在動機似乎是受試者完成研究以及高度配合的關鍵。此外，有 90% 以上的人不認為此一研究方法打擾了他們的生活，而有 60% 以上的人下次仍願意參與相似的研究。

接下來表 4-1-6、表 4-1-7 呈現受試者在回饋單中對此研究作答的自我評估部份，表 4-1-6 表示受試者自評此研究能夠描述自己一週內獨處狀況的程度百分比，表 4-1-7 請受試者自評此研究紀錄可被信任程度，以做為研究者評估此研究可信賴程度的參考。

表 4-1-6 受試者自評此研究能夠描述自己平日獨處狀況程度之百分比

自評研究描述獨處概況之百分比(%)	21%-40%	41%-60%	61%-80%	81%-100%
人 數	4(4%)	11(13%)	42(48%)	31(35%)
總人數	88			

表 4-1-7 受試者自評此研究紀錄可被信任程度之百分比

自評研究紀錄可信程度之百分比(%)	61% -70%	71%-80%	81%-90%	91%-100%
人 數	2(2%)	5(6%)	18(20%)	63(72%)
總人數	88			

從表 4-1-6 可發現，有八成以上（83%）的受試者認為此次研究能夠描述自己獨處概況的程度最少在 60% 以上，甚至有 35% 的受試者認為此研究最少有 80% 以上的程度能描述自己獨處的概況。由表 4-1-7 可知，有九成（92%）以上的受試者認為自己這一星期以來的生活紀錄是真實而可被信任的程度在 80% 以上。

綜合以上所述，可以看出當提高受試者參與研究的內在動機（如助人之心得、承諾等）後，受試者大多能配合研究計畫的進行，除非是沒收到或錯過簡訊，否則幾乎都會填寫報告表。從回饋單的整理可以看出研究的程序並不會打擾到受試者的生活，但是下次仍願意參與相似研究的受試者只有 60%，由此推判，確實有部份受試者是因純粹想助人或人情壓力等而參與研究。最後，自我檢視的回饋單也提供了信、效度重要的參考數據，有八成以上的受試者認為此研究方法能有效地描繪自己平日獨處的生活經驗，再次為經驗採樣法的生態效度提供了佐證。原本研究者所擔心的是否因較長的研究時間又無及時回收報告表而導致紀錄不實的情況，在受試者自評自我報告的可信任程度幾乎高達八、九成以上後，可說為此研究的可靠性注入一針強心劑。

第二節 獨處與非獨處時主觀經驗與動機之差異情形

在探討獨處狀態以前，本研究想先瞭解大專生在獨處與非獨處時（即與他人在一起時）的情況下，其主觀經驗與動機的差異情形。

壹、獨處與非獨處時之主觀經驗的比較

本研究想瞭解大專生在獨處時與非獨處時（與他人在一起）在主觀經驗上有何差異。主觀經驗包括兩個的分量表：一是心情狀態（mood）分量表，計有五題分別是「友善的」、「快樂的」、「寂寞的」、「放鬆的」、「自由的」，以這五個分數代表受試者當下之心情狀態（mood）的情緒經驗；另一是專心投入程度（involvement）分量表，計有二題分別是「此活動讓你覺得扭捏」、「此活動在你控制之中」，以此二個分數代表受試者對當下活動之專心投入程度（involvement），此二分量表皆以Likert-scale六點量表計分，六分表示非常符合，一分為非常不符合，其中「寂寞的」、「此活動讓你覺得扭捏」為反項題。因此分數愈高代表心情狀態（mood）愈正向或專心投入的程度（involvement）愈高。

首先計算每位受試者在所有獨處的自我報告表中的各主觀經驗題項平均數，做為此受試者日常獨處時的各項主觀經驗代表性分數，另計算受試者在與他人一起時的所有自我報告表中的各主觀經驗題項平均數，做為此受試者日常與他人在一起時的各項主觀經驗代表性分數。並採用相依樣本T考驗的方法檢定大專生獨處與非獨處各主觀經驗平均數的差異情形，如表4-2-1。

表4-2-1 大專生獨處與非獨處時主觀經驗的相依樣本T考驗(N=80)

主觀經驗	狀態	平均數	標準差	t 值
友善的	獨處	4.56	.785	-6.222(***)
	與他人一起	4.92	.626	
快樂的	獨處	4.23	.798	-5.509(***)
	與他人一起	4.62	.640	
寂寞的	獨處	2.63	.968	8.280(***)
	與他人一起	1.93	.694	
放鬆的	獨處	4.50	.762	3.331(**)
	與他人一起	4.20	.837	

自由的	獨處	4.66	.773	4.332(***)
	與他人一起	4.26	.819	
心情狀態	獨處	4.46	.653	-2.449(*)
	與他人一起	4.61	.589	
扭捏程度	獨處	2.15	.668	-1.961
	與他人一起	2.32	.758	
控制程度	獨處	4.76	.758	4.513(***)
	與他人一起	4.36	.814	
專心投入程度	獨處	4.81	.626	3.723(***)
	與他人一起	4.51	.685	

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

由上表可知，大專生在獨處及與他人在一起時的主觀經驗有顯著差異。不管處哪一種狀態（獨處及與他人在一起）下，主觀經驗的平均數皆在4以上顯示出較正向的態度。雖是如此，從心情狀態（mood）平均數達顯著水準來看，大專生在與他人在一起時的心情狀態（mood）顯著地比獨處時更為正向，如更友善、更快樂與不寂寞，不過卻顯著地較為不放鬆、不自由，但整體而言，與他人在一起時的心情狀態（mood）是比較正向的。再從專心投入程度（involvement）平均數達顯著水準來看，大專生在獨處時顯著地比與他人在一起時有更高的專心投入程度（involvement），如知覺到對目前活動有更強的控制感。

貳、獨處與非獨處時之動機比較

本研究想瞭解大專生在獨處時與非獨處時（與他人在一起）在動機上有何差異。所謂動機，在本研究指的是自願的程度，僅包括一個題項，即「此活動是你自己想做的」以此表示受試者當下的自願程度，採用Likert-scale六點量表計分，六分表示非常符合，一分為非常不符合，因此分數愈高表示愈自願。

首先計算每位受試者在所有獨處時的自我報告表中動機題項平均數，做為此受試者日常獨處動機的代表性分數。另計算受試者在所有與他人一起時的自我報告中動機題項平均數，做為此受試者日常與他人在一起動機之代表性分數。並採用相依樣本T考驗的方法檢定大專生獨處與非獨

處動機的差異情形，如表4-2-2。

表4-2-2 大專生獨處與非獨處時動機的相依樣本T考驗(N=80)

	狀態	平均數	標準差	t 值
日常動機	獨處	4.82	.791	2.196(*)
	與他人一起	4.62	.801	

* $p < .05$

由上表可知，不論是獨處或與他人在一起，其日常動機平均數最少皆在4.6以上，表示這兩種狀態大多是在自願的情況下發生。而從表4-2-2可知，大專生日常的獨處動機顯著比日常與他人在一起的動機為高，表示當大專生會選擇獨處，其自願程度是顯著比選擇與他人在一起的時候還要高的。

由以上的結果可知，大專生在能自主分配的時間裡（即去除上課、打工及睡覺），不論是獨處還是與他人在一起大都是出於自願的，特別是選擇獨處的自願程度比與他人在一起的自願程度還高。但又從上述結果得知，獨處雖然經驗到正向的心情狀態（mood），但比起與他人在一起的心情狀態（mood）卻顯著地較負向，也就是說獨處和與他人在一起相較之下，獨處是比較不快樂的。既然獨處時的心情狀態（mood）是較為低落的，但是大專生對於獨處活動卻比與他人在一起有更高的自願程度，由此推斷，大專生可能真的有獨處之需求，才會自願選擇這個比較不快樂的狀態。一個可能原因可從上述結果推測，即雖然獨處沒有比與他人在一起快樂，但卻較自由與專注。至於其他可能原因，則必須針對獨處此一主題進一步探討。因此，接下來將針對獨處狀態進行更詳細的分析。

第三節 背景變項在獨處狀態上之差異分析

壹、背景變項在獨處時間比例上的差異情形

一、性別

本研究以每位大專生在所有自我報告表中勾選獨處的次數佔所有自我報告次數之比例，做為獨處時間比例，以此得出不同性別在不同獨處時間比例之次數百分比分配情形如表 4-3-1 所示。

表 4-3-1 不同性別的大專生在獨處時間比例上之次數分配情形

獨處比例	男		女		全部	
	人數	百分比(%)	人數	百分比(%)	人數	百分比(%)
0.1 - 0.2	1	2.6	0	0	1	1.3
0.2 - 0.3	3	7.9	1	2.4	4	5.0
0.3 - 0.4	7	18.4	7	16.7	14	17.5
0.4 - 0.5	3	7.9	5	11.9	8	10.0
0.5 - 0.6	11	28.9	11	26.2	22	27.5
0.6 - 0.7	6	15.8	10	23.8	16	20.0
0.7 - 0.8	5	13.2	4	9.5	9	11.3
0.8 - 0.9	1	2.6	4	9.5	5	6.3
0.9 - 1.0	1	2.6	0	0	1	1.3
總人數	38	100.0	42	100.0	80	100.0

由上表可看出不同性別的大專生在獨處時間比例上之次數分配情形頗為相似，皆集中在 0.5-0.7 之間，而女生似乎有偏高之分佈。而本研究為了解不同性別的大專生在獨處時間比例上之差異情形，描述性統計結果如表 4-3-2 所示。

表 4-3-2 不同性別的大專生在獨處比例上之描述性統計

	全體			男生			女生		
	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差
獨處比例	80	.547	.167	38	.524	.182	42	.567	.151

由表 4-3-2 可知，在大專生能自主分配的時間裡，選擇獨處的時間約為一半。男生與女生選擇獨處的比例相當接近，而女生選擇獨處比例的平均數較男生高。不過，在獨立樣本 T 檢定的分析結果下，男女大專生在獨處時間的比例上並無顯著差異 ($p=.225$)。

二、年齡

本研究將年齡以 21 歲為切點，劃分未滿 21 歲之大專生為低齡大專生組，21 歲（含）以上為高齡大專生組。表 4-3-3 為高低年齡組之次數分配情形與描述統計。再同樣以每位大專生在自己報告表中勾選獨處的次數佔所有自我報告次數之比例，做為獨處時間比例，而得不同年齡組在獨處時間比例上之次數分配情形，如表 4-3-4 所示。

表 4-3-3 高低年齡組之年齡分佈之人數分配百分比情形與描述性統計

組別	年齡	人數	百分比(%)	年齡平均數	標準差
低 年 齡 組	16	2	5.0	18.43	1.34
	17	12	30.0		
	18	5	12.5		
	19	9	22.5		
	20	12	30.0		
	小計	40	100.0		
高 年 齡 組	21	18	45.0	22.05	1.26
	22	11	27.5		
	23	5	12.5		
	24	3	7.5		
	25	3	7.5		
	小計	40	100.0		

表 4-3-4 高低年齡組在獨處時間比例之次數百分比分配情形

獨處比例	低年齡組		高年齡組		全部	
	次數	百分比(%)	次數	百分比(%)	次數	百分比(%)
0.1 - 0.2	0	0.0	1	2.5	1	1.3
0.2 - 0.3	3	7.5	1	2.5	4	5.0
0.3 - 0.4	8	20.0	6	15.0	14	17.5
0.4 - 0.5	5	12.5	3	7.5	8	10.0
0.5 - 0.6	7	17.5	15	37.5	22	27.5
0.6 - 0.7	10	25.0	6	15.0	16	20.0
0.7 - 0.8	3	7.5	6	15.0	9	11.3
0.8 - 0.9	3	7.5	2	5.0	5	6.3
0.9 - 1.0	1	2.5	0	0.0	1	1.3
總數	40	100.0	40	100.0	80	100.0

透過上表可發現，高低年齡組的大專生在獨處時間比例的次數分佈情形，亦頗為相似，多集中在獨處比例為 0.3-0.7 之間。上述兩表了解不同年齡層在獨處時間比例上之分配狀況後，本研究為探討高低年齡組的大專生在獨處時間的比例上之差異情形，描述性統計結果如表 4-3-5 所示。

表 4-3-5 高低年齡組的大專生在獨處比例上之描述性統計

	全體			低齡組			高齡組		
	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差
獨處比例	80	.547	.167	40	.540	.174	40	.554	.161

由表 4-3-5 可知，在能自主分配的時間裡，高齡大專生組在獨處比例的平均數略高於低齡大專生組。但根據進一步的獨立樣本 T 檢定分析結果顯示，高低年齡組的大專生在獨處比例上並無顯著差異 ($p=.703$)。

貳、背景變項在獨處主觀經驗上之差異情形

主觀經驗包括兩個分量表：一是心情狀態 (mood) 分量表，計有五題分別是「友善的」、「快樂的」、「寂寞的」、「放鬆的」、「自由的」，以這五個分數代表受試者當下之心情狀態 (mood) 的情緒經驗；另一是專心投入程度 (involvement) 分量表，計有二題分別是「此活動讓你覺得扭捏」、「此活動在你控制之中」，以此二個分數代表受試者對當下活動之專心投入程度 (involvement)，此二分量表皆以Likert-scale六點量表計分，六分表示非常符合，一分為非常不符合，其中「寂寞的」、「此活動讓你覺得扭捏」為反項題。因此分數愈高代表心情狀態 (mood) 愈正向或專心投入程度 (involvement) 愈高。

本研究為了解大專生在獨處時主觀經驗的反應情形，首先計算每位受試者在所有獨處的自我報告表中的各主觀經驗題項平均數，做為此受試者日常獨處時的各項主觀經驗代表性分數，並分別求出兩分量表「心情狀態 (mood) 分量表」、「專心投入程度 (involvement) 分量表」總分之平均數，以做為此受試者日常獨處時的心情狀態 (mood) 經驗的代表性分數，及專心投入程度 (involvement) 的代表性分數。如甲大專生自我報告為獨處的次數共有 20 次，便計算主觀經驗題項「快樂的」這 20 次之平均數，做為甲生日常獨處時快樂心情經驗的代表性指標；又如乙大專生共有 15 次的獨處自我報告，便計算這 15 份報告中心情狀態 (mood) 分量表中所有題項總分之平均數，做為以大專生日常獨處時心情狀態 (mood) 的代表性分數。再計算所有受試者在各主觀經驗代表性分數的平均數、與標準差，其結果如表 4-3-6。

表 4-3-6 大專生獨處之各主觀經驗題項之平均數及標準差

獨處主觀經驗量表	人數	平均數	標準差
友善的	80	4.56	.784
快樂的	80	4.23	.798
寂寞的	80	2.63	.968
放鬆的	80	4.50	.762
自由的	80	4.66	.773
心情狀態	80	4.46	.653
獨處扭捏程度	80	2.14	.668
獨處控制程度	80	4.76	.758
專心投入程度	80	4.80	.626

由表 4-3-6 可知，在獨處狀態下，除反向題「寂寞的」、「此活動讓你覺得扭捏」外，主觀經驗的平均數皆落在 4 至 5 分之間。表示大專生在獨處時的心情狀態 (mood) 仍屬於偏正向的心情狀態，而且自我意識也較為不扭捏，對於獨處的活動也較能掌握在自我控制之中。

以下檢定不同背景變項的大專生在獨處狀態主觀經驗上的差異情形：

一、性別

本研究欲了解不同性別的大專生在獨處狀態的主觀經驗上之差異情形，以獨立樣本 T 考驗來檢定不同性別的大專生在主觀經驗上的差異，結果如表 4-3-7。

表 4-3-7 不同性別的大專生在獨處主觀經驗上的獨立樣本 T 考驗

獨處主觀經驗	性別	人數	平均數	標準差	t 值
友善的	男	38	4.57	.808	.146
	女	42	4.55	.773	
快樂的	男	38	4.28	.795	.570
	女	42	4.18	.806	
寂寞的	男	38	2.88	.997	2.272(*)
	女	42	2.40	.891	
放鬆的	男	38	4.61	.792	1.170
	女	42	4.41	.729	
自由的	男	38	4.69	.812	.345
	女	42	4.63	.745	
心情狀態	男	38	4.46	.671	-.126
	女	43	4.47	.644	
扭捏程度	男	38	2.20	.752	.651
	女	42	2.10	.587	
控制程度	男	38	4.60	.861	- 1.754
	女	42	4.90	.628	
專心投入程度	男	38	4.702	.727	- 1.406
	女	42	4.898	.508	

* P < .05

由上表結果發現，不同性別大專生僅在一個題項上的得分達顯著差異。即男大專生在獨處時，主觀心情狀態（mood）的寂寞經驗平均數之得分顯著高於女大專生。此部份是以Likert-scale六點量表計分，分數愈高表示愈符合，因此結果表示男生在獨處時的心情比女生還寂寞，而不同性別在整體心情狀態（mood）及專心投入程度（involvement）上均無差異。

二、年齡

為瞭解高低年齡組的大專生在獨處狀態主觀經驗上的差異，本研究以獨立樣本T考驗來檢定不同年齡組的大專生在主觀經驗上的得分差異，結果如表4-3-8所示。

表4-3-8 高低齡大專生在獨處狀態主觀經驗上的獨立樣本T考驗

題 項	高低齡	人數	平均數	標準差	t 值
友善的	低	40	4.59	.761	.360
	高	40	4.53	.816	
快樂的	低	40	4.36	.776	1.568
	高	40	4.09	.804	
寂寞的	低	40	2.53	.963	-.933
	高	40	2.73	.973	
放鬆的	低	40	4.61	.694	1.274
	高	40	4.39	.818	
自由的	低	40	4.67	.739	.119
	高	40	4.65	.816	
心情狀態	低	40	4.54	.636	1.068
	高	40	4.38	.668	
扭捏程度	低	40	2.20	.685	.710
	高	40	2.10	.654	
控制程度	低	40	4.74	.773	-.177
	高	40	4.77	.751	
專心投入程度	低	40	4.77	.607	-.485
	高	40	4.84	.650	

由表4-3-8可知，高齡大專生組與低齡大專生組在獨處時的主觀經驗上並沒有顯著差異。

參、背景變項在獨處類型上之差異情形

獨處類型指的是每一次選填為獨處的自我報告中，所填入的類型，以強迫選擇的方式填入最適合的一種類型，本研究在參照文獻後共列出11種類型以供選擇。為了解獨處時所處的獨處類型次數分佈，本研究先以每一次獨處為單位，列出所有獨處的自我報告表中在各獨處類型上的次數分佈情形，如表4-3-9。

表4-3-9 大專生不同獨處類型之次數百分比分佈情形

排序	獨處類型	次數	百分比(%)	累積百分比(%)
1	自我更新	235	22.2	22.2
2	豐富智能	232	21.7	43.6
3	平靜的	183	17.1	60.7
4	隱匿的	159	14.9	75.6
5	有創造力的	68	6.4	82.0
6	問題解決的	64	6.0	87.9
7	寂寞的	46	4.3	92.2
8	親密感	30	2.8	95.0
9	自我發現	29	2.7	97.8
10	逃避的	22	2.1	99.8
11	靈性的	2	.2	100.0
	總合	1070	100.0	

結果可看出大專生獨處時的類型有七成以上的次數是處於自我更新、豐富智能、平靜的、隱匿的等四種獨處類型。

本研究為瞭解每位受試者處於不同的獨處類型所佔的比例，先計算每位受試者在所有獨處的自我報告中每一種獨處類型次數在所有獨處次數

所佔的比例，如某大專生共有20次的獨處自我報告，其中有4次是選擇平靜的獨處類型，則該獨處類型的比例為0.2（4/20）。表4-3-10列出不同獨處類型比例的人數分配情形、平均數及標準差。此部份是以人數為單位。

表4-3-10 大專生不同獨處類型比例的人數分配情形、平均數及標準差

獨處類型	自我更新	豐富智能	平靜的	隱匿的	創造力的	問題解決	寂寞的	親密的	自我發現	逃避的	靈性的
0	6	15	13	27	44	40	49	60	59	63	78
0-0.1	12	6	10	12	16	18	15	13	8	12	1
0.1-0.2	20	19	24	17	11	14	11	4	13	4	1
0.2-0.3	16	19	21	13	7	8	3	3	0	1	0
0.3-0.4	12	8	8	5	1	0	1	0	0	0	0
0.4-0.5	7	8	1	3	1	0	1	0	0	0	0
0.5-0.6	4	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0
0.6-0.7	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0.7-0.8	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
總人數	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
平均數	.233	.204	.178	.139	.061	.061	.048	.028	.028	.018	.002
標準差	.169	.163	.139	.153	.090	.078	.081	.057	.049	.040	.014

由上表可知，以人數為單位時，在每位大專生獨處的次數裡，對各種不同的獨處類型選擇上，仍以自我更新、豐富智能、平靜的、隱匿的等獨處類型的比例較高。

一、性別

為瞭解不同性別的大專生在每一種不同的獨處類型平均比例上的差異情形。本研究採用獨立樣本T考驗以探索性別變項在大專生各個獨處類型比例上之差異情形，結果如表4-3-11。

表4-3-11 不同性別的大專生在各個獨處類型上的獨立樣本T考驗

獨處類型比例	性別	人數	平均數	標準差	t 值
--------	----	----	-----	-----	-----

自我更新比例	男	38	.237	.184	.175
	女	42	.230	.157	
豐富智能比例	男	38	.199	.175	-.550
	女	42	.214	.152	
平靜的比例	男	38	.199	.153	1.351
	女	42	.158	.122	
隱匿的比例	男	38	.125	.156	-.787
	女	42	.152	.152	
有創造力的比例	男	38	.052	.089	-.835
	女	42	.069	.091	
問題解決比例	男	38	.061	.084	-.001
	女	42	.061	.073	
寂寞的比例	男	38	.053	.091	.467
	女	42	.044	.071	
親密感比例	男	38	.034	.061	.895
	女	42	.022	.052	
自我發現比例	男	38	.032	.051	.727
	女	42	.024	.048	
逃避的比例	男	38	.009	.029	-1.901
	女	42	.026	.046	
靈性的比例	男	38	.004	.020	1.429
	女	42	0	0	

由表4-3-11的結果顯示，不同性別的大專生在每一種不同的獨處類型比例上並無顯著差異。

二、年齡

為瞭解高低年齡的大專生在選擇每一個不同的獨處類型比例上的差異情形，本研究採用獨立樣本T考驗以探索年齡變項在各個不同獨處類型上之差異，結果如表4-3-12。

表4-3-12 高低齡大專生在各個不同獨處類型上的獨立樣本T考驗

獨處類型比例	高低年齡	人數	平均數	標準差	t 值
--------	------	----	-----	-----	-----

自我更新比例	低	40	.233	.154	-.010
	高	40	.234	.186	
豐富智能比例	低	40	.200	.172	-.230
	高	40	.209	.155	
平靜的比例	低	40	.189	.149	.750
	高	40	.166	.128	
隱匿的比例	低	40	.144	.135	.276
	高	40	.134	.172	
有創造力的比例	低	40	.062	.096	.110
	高	40	.060	.084	
問題解決比例	低	40	.058	.081	-.369
	高	40	.064	.076	
寂寞的比例	低	40	.042	.065	-.745
	高	40	.055	.094	
親密感比例	低	40	.037	.064	1.561
	高	40	.018	.047	
自我發現比例	低	40	.016	.038	-2.235(*)
	高	40	.040	.056	
逃避的比例	低	40	.018	.036	-.011
	高	40	.018	.043	
靈性的比例	低	40	.001	.009	-.442
	高	40	.003	.018	

*p < .05

由上表可知，高低年齡組的大專生只有在「自我發現」這個獨處類型比例上有顯著差異，即高齡大專生組在選擇「自我發現」此一獨處類型的比例上顯著較多於低齡大專生組。其餘各個不同獨處類型比例的選擇上，高低年齡組的大專生並無顯著差異存在。

肆、不同背景變項在獨處動機上之差異情形

獨處動機在本研究指的是獨處的自願程度。為瞭解大專生的獨處動機，本研究在自我報告表中以「此活動是你自己想做的」做為題目，並以Likert式六點量表記分。分數愈高表示獨處動機愈高、愈自願獨處。再以每位受試者標示為獨處的所有自我報告中，計算其動機題項得分之平均數，做為此受試者日常獨處動機的代表性分數。

一、性別

本研究為瞭解不同性別的大專生在日常獨處動機上之差異情況，以獨立樣本 T 考驗做為檢定方式，結果如表 4-3-13。

表 4-3-13 不同性別的大專生在日常獨處動機上的獨立樣本 T 考驗

題 項	性別	人數	平均數	標準差	t 值
日常獨處動機	男	38	4.680	.846	-1.514
	女	42	4.947	.727	
			80	4.820	.792

由上表可知，不同性別的大專生在獨處動機上並無顯著差異存在 ($p=.134$)。

二、年齡

本研究為瞭解高低年齡組的大專生在日常獨處動機上的差異情況，先列出不同年齡組的大專生在日常獨處動機上之次數分配情形，如表 4-3-14。

表 4-3-14 不同年齡組大專生在日常獨處動機上之次數百分比分配情形

日常獨處動機	低年齡組		高年齡組		全部	
	次數	百分比(%)	次數	百分比(%)	次數	百分比(%)
2.0-3.0	0	0	1	2.5	1	1.3
3.0-4.0	4	10.0	8	20.0	12	15.0
4.0-5.0	17	42.5	12	30.0	29	36.3
5.0-6.0	15	37.5	16	40.0	31	38.8
6.0	4	10.0	3	7.5	7	8.8
總數	40	100.0	40	100.0	80	

由表 4-3-14 可看出，不同年齡組的大專生在日常獨處動機上之次數分佈情形相似，大部份都落在 3.0-6.0 之間。而為進一步檢定高低年齡組的大專生在獨處機上是否有差異存在，以獨立樣本 T 考驗做為檢定方式，結果如表 4-3-15。

表 4-3-15 高低年齡組的大專生在獨處動機上的獨立樣本 T 考驗

題 項	高低齡	人數	平均數	標準差	t 值
日常獨處動機	低	40	4.920	.737	1.126
	高	40	4.721	.841	
			80	4.820	.792

由上表的結果可知，高低年齡組的大專生在獨處動機上並無顯著差異 ($p=.263$) 存在。

伍、小結

從本節的分析結果中可以發現，以背景變項（性別、年齡）為自變項在大專生的獨處狀態（時間比例、主觀經驗、類型、動機）整體上並無顯著差異。僅有發現男大專生在獨處時的心情較女大專生寂寞，以及高齡大專生組在獨處時處於自我發現的獨處類型比例較多於低齡大專生組。由此可見，大專生不同的獨處狀態（時間比例、主觀經驗、類型、動機）可能與背景變項（性別、年齡）沒有很顯著的關係。因此以下將以全體受試者為樣本，討論獨處狀態變項內彼此變項之間的關係。

第四節 獨處狀態變項間之分析

為更進一步探討獨處狀態變項之間的關係，本研究以自我報告表所收集的獨處狀態內容加以分析，主要分成兩個部份討論。首先根據文獻的探討，本研究想要瞭解的是，獨處動機對獨處狀態是否有調節作用。其次，本研究所提出的獨處類型與獨處狀態之間的關係為何，即探討：

壹、獨處動機（自願程度）在獨處狀態（時間比例、主觀經驗、獨處類型比例）上之差異情形。即討論「不同獨處動機在獨處時間比例上之差異情形」、「不同獨處動機與獨處主觀經驗之關係」、「不同獨處動機在獨處類型比例上之差異情形」。以回答假設三。

貳、不同的獨處類型比例與獨處狀態（時間比例、主觀經驗）之間的關係。即討論「獨處類型比例與獨處時間比例」之間、「獨處類型比例與獨處主觀經驗」之間的關係。以回答假設四。

壹、獨處動機（自願程度）在獨處狀態（時間比例、主觀經驗、獨處類型比例）上之差異情形

一、獨處動機在獨處時間比例上之差異情形

在此的獨處動機指的是每位受試者日常獨處的自願程度，是以該受試者所有的獨處自我報告中，題目為「此活動是你自己想做的」得分之平均數，代表此受試者日常的獨處動機，以 Likert 式六點量表記分，平均數分數愈高表示此受試者日常的獨處動機愈高。

獨處時間比例指的是，每位受試者選填為獨處的自我報告次數在所有填答的自我報告次數中所佔的比例。

本研究為瞭解日常獨處動機高與動機低的大專生在獨處時間比例上的差異情形，故先將日常獨處動機變項以平均數做為切點分為「高日常獨處動機」組與「低日常獨處動機」組，並採用獨立樣本 T 考驗來檢定日常獨處動機高低在獨處時間比例上之差異狀況，如表 4-4-1。

表 4-4-1 大專生日常獨處動機高低在獨處時間比例上的獨立樣本 T 考驗

日常獨處動機	人數	獨處比例 平均數	獨處比例 標準差	t 值
低	36	.4997	.154	-2.347(*)
高	44	.5852	.168	

*p<.05

由表 4-4-1 可知，日常獨處動機高低組在獨處時間比例上有顯著差異 (p=.021)。即日常獨處動機較高的大專生，在獨處時間所佔的比例上也顯著地較多。

二、獨處動機與獨處主觀經驗之關係

本研究為探討大專生每次獨處的動機（自願程度）與該次獨處在主觀經驗上的關係。以每一份獨處的自我報告表為單位，再計算自我報告表上主觀經驗每一個題項的分數與動機題項的分數之間的積差相關係數。其中主觀經驗的題項與動機題項皆以 Likert 式六點量表記分，分數愈高代表主觀經驗愈正向以及自願程度愈高。

最後採用 Pearson 相關係數顯著性考驗，來檢定每次的獨處動機與獨處主觀經驗之間的關係，如表 4-4-2。

表 4-4-2 大專生每次獨處動機與主觀經驗的 Pearson 相關係數 (r) 考驗
細格內為相關係數值及其顯著性 (N=1070)

	友善的	快樂的	寂寞的	放鬆的	自由的	扭捏 程度	控制 程度
每次獨 處動機	.423 (***)	.495 (***)	-.260 (***)	.543 (***)	.580 (***)	-.471 (***)	.618 (***)

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

由表4-4-2可知，大專生每次獨處的動機與獨處主觀經驗有顯著相關存在 (p<.001)，亦可知大專生隨著獨處的自願程度愈高，獨處時的主觀心情狀態 (mood) 愈正向 (較友善、較快樂、較不寂寞、較放鬆、較自由)、且獨處時專心投入的 (involvement) 程度亦愈高 (較不扭捏、較能掌控)。

三、獨處動機在獨處類型比例上之差異情形

在此的獨處動機指的是每位受試者日常獨處的自願程度，是以該受試者所有的獨處自我報告中，題目為「此活動是你自己想做的」得分之平均數，代表此受試者日常的獨處動機，以Likert式六點量表記分，平均數分數愈高表示此受試者日常的獨處動機愈高。

而獨處類型比例指的是，每位受試者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。

本研究欲瞭解日常獨處動機高與動機低的大專生在獨處類型比例上的差異情形，故先將日常獨處動機變項以平均數做為切點分為「高日常獨處動機」組與「低日常獨處動機」組，並採用獨立樣本T考驗來檢定日常獨處動機高低在各個獨處類型比例上之差異狀況，結果如表4-4-3。

表4-4-3 大專生日常獨處動機高低在各獨處類型比例上之獨立樣本T考驗

獨處類型比例	日常獨處動機	人數	平均數	標準差	t 值
自我更新比例	低	36	.215	.123	-.894
	高	48	.249	.200	
豐富智能比例	低	36	.209	.177	.250
	高	48	.200	.152	
平靜的比例	低	36	.162	.159	-.895
	高	48	.190	.119	
隱匿的比例	低	36	.098	.103	-2.206(*)
	高	48	.172	.179	
有創造力比例	低	36	.059	.084	-.172
	高	48	.063	.095	
問題解決比例	低	36	.081	.087	2.117(*)
	高	48	.045	.066	
寂寞類型比例	低	36	.075	.097	2.768(**)
	高	48	.027	.057	
親密感比例	低	36	.032	.061	.643
	高	48	.024	.053	
自我發現比例	低	36	.041	.056	2.300(*)
	高	48	.016	.041	
逃避的比例	低	36	.024	.049	1.262
	高	48	.013	.030	
靈性的比例	低	36	.003	.019	.580
	高	48	.001	.008	

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

由上表知，高低獨處動機組，在「隱匿的」、「問題解決的」、「寂寞的」、「自我發現的」等四個獨處類型比例上有顯著差異存在。即日常獨處動機愈高的大專生愈常處於「隱匿的」獨處類型，而獨處動機愈低的大專生愈常處於「問題解決」、「寂寞的」、「自我發現的」等獨處類型。

換句話說，愈自願獨處的大專生會愈常處於「隱匿的」此一獨處類型，即愈想處於遠離社會束縛，不須在乎他人眼光的獨處類型；而當大專生的獨處是屬於較不自願的情境下，反而較容易處於「問題解決」、「寂寞的」、「自我發現的」等獨處類型，即較容易處於思考某個特殊問題並企圖找出答案、感到焦慮並渴望人際互動、將焦點放在自己身上以更了解自己的優缺點等的獨處狀態。

貳、不同的獨處類型比例與獨處狀態（時間比例、主觀經驗）之間的關係

獨處類型指的是每一次選填為獨處的自我報告中，所填入的類型，以強迫選擇的方式填入最適合的一種類型，本研究在參照文獻後共列出11種類型以供選擇。而獨處類型比例指的是，每位受試者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。

獨處時間比例指的是，每位受試者選填為獨處的自我報告次數在所有填答的自我報告次數中所佔的比例。

獨處主觀經驗指的是，大專生在獨處時的各個主觀經驗分數：首先計算每位受試者在所有獨處的自我報告表中的各主觀經驗題項平均數，做為此受試者日常獨處時的各項主觀經驗代表性分數，並分別求出兩分量表「心情狀態分量表」、「專心投入程度分量表」總分之平均數，以做為此受試者日常獨處時的心情狀態經驗的代表性分數，及專心投入程度的代表性分數。

一、獨處類型比例與獨處時間比例之關係

本研究欲瞭解大專生不同的獨處類型是否與其獨處的時間有關係，故以各個獨處類型比例與獨處時間比例的相關係數顯著性考驗來檢定，結果如表4-4-4。

表4-4-4 大專生各個獨處類型比例與獨處時間比例之相關係數顯著性考驗摘要表 (N=80)

	自我更新	豐富智能	平靜比例	隱匿比例	創造力比	問題解決	寂寞類型	親密感比	自我發現	逃避比例	靈性獨處
獨處比例	-.262*	.186	-.151	.256*	.075	-.016	-.214	.066	-.057	.193	-.058

* $p < .05$

由表4-4-4的相關係數顯著性考驗摘要表可得知，獨處類型中「自我更新的」、「隱匿的」兩個獨處類型比例皆與獨處時間比例皆達 $p < .05$ 之顯著性水準，其中「隱匿的」獨處類型比例與獨處時間比例為正相關，而「自我更新的」獨處類型比例與獨處時間比例為負相關。

表示獨處時間比例愈多的大專生，愈常處於「隱匿的」獨處類型，而獨處時間比例愈少的大專生愈常處於「自我更新的」獨處類型。

換句話說，愈常獨處的人，愈容易處於遠離社會束縛，不須擔心他人想法，並可自由自在做自己的事這樣的獨處類型；而愈不常獨處的人，其獨處時愈容易處於自我恢復、休息放鬆與心緒整合這樣的獨處類型。

二、獨處類型比例與獨處主觀經驗

本研究欲瞭解不同的獨處類型是否與獨處的主觀經驗有關，故以各獨處類型比例與獨處主觀經驗中各個代表性分數及分量表之總平均數的相關係數顯著性考驗來檢定。結果如表4-4-5所示。

表4-4-5 大專生各獨處類型比例與獨處主觀經驗各項分數之相關係數及其顯著性考驗摘要表 (N=80)

	友善的	快樂的	寂寞的	放鬆的	自由的	扭捏的	在控制中	心情狀態	專心投入
自我更新	-.087	-.179	.086	.072	.004	-.045	.113	-.072	.093
豐富智能	-.015	.018	-.048	-.164	-.165	-.143	-.017	-.062	.066
平靜比例	.216	.375***	-.214	.346**	.196	-.162	.028	.334**	.104
隱匿比例	.218	.198	-.125	.134	.240*	-.076	.167	.226*	.142
創造力比	.057	-.018	.011	.006	.068	.036	.111	.024	.048
問題解決	-.168	-.192	.052	-.304**	-.164	.149	-.151	-.212	-.171
寂寞類型	-.248*	-.222*	.214	-.093	-.078	.295**	-.230*	-.217	-.296**
親密感比	-.126	-.058	.169	-.004	-.068	.315**	-.197	-.111	-.287*
自我發現	-.107	-.175	.201	-.302**	-.229*	.082	-.181	-.253*	-.153
逃避比例	-.219	-.243*	.053	-.267*	-.265*	.143	-.120	-.253*	-.149
靈性獨處	.216	.089	-.135	.156	.055	-.081	-.070	.163	.001

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

由表4-4-5可得知，獨處類型中「自我更新」、「豐富智能」、「有創造力的」、「靈性的」等獨處類型比例與主觀經驗無關，其餘各獨處類型比例與主觀經驗的各項分數之相關係數及其顯著性，分述於下：

(一)「平靜的」獨處類型比例與獨處主觀經驗的「快樂平均指標」、「放鬆平均指標」、「心情狀態 (mood) 總平均數」之間的相關係數分別達 $p<.001$ 、 $p<.01$ 、 $p<.01$ 之顯著性水準，且皆為正相關。

表示獨處時愈常處於平靜獨處類型的大專生，其一般心情狀態 (mood) 愈正向、愈快樂也愈放鬆。即大專生獨處時愈常處於內心平和、鎮定、放鬆，從日常生活壓力釋放出來的獨處類型，其一般心情狀態 (mood) 愈為正向、愈快樂與放鬆。

(二)「隱匿的」獨處類型比例與獨處主觀經驗的「自由平均指標」、「心情狀態 (mood) 總平均數」之間的相關係數皆達 $p<.05$ 的顯著性水準，且皆為正相關。

表示獨處時愈常處於隱匿獨處類型的大專生，其整體的心情狀態 (mood) 愈正向、也愈感到自由。即大專生獨處時愈常處於遠離社會束縛，不須擔心他人的想法，可自由自在做自己想做的事這樣的獨處類型，其整體的心情狀態 (mood) 愈為正向，也愈覺得自由。

(三)「問題解決的」獨處類型比例與獨處主觀經驗的「放鬆平均指標」之間的相關係數達 $p < .01$ 的顯著性水準，且呈負相關。

表示獨處時愈常處於問題解決獨處類型的大專生，愈會感到不放鬆。即大專生獨處時愈常處於思考某個特殊問題或決定，並企圖找出答案這樣的獨處類型，其心情愈不放鬆。

(四)「寂寞的」獨處類型比例與獨處主觀經驗的「友善平均指標」、「快樂平均指標」、「扭捏平均指標」、「在控制中的平均指標」、「專心投入程度 (involvement) 的總平均數」等之間的相關係數分別達 $p < .05$ 、 $p < .05$ 、 $p < .01$ 、 $p < .05$ 、 $p < .01$ 的顯著性水準，其中友善的、快樂的、在控制中的、專心投入程度 (involvement) 總平均數與寂寞的獨處類型比例呈負相關，而扭捏的與寂寞的獨處類型比例為正相關。

表示獨處時愈常處於寂寞獨處類型的大專生，會感到愈不友善、愈不快樂、目前活動無法在控制之中、整體的專心投入程度 (involvement) 愈低，又愈感到扭捏等的主觀經驗。即大專生獨處時愈常處於感到焦慮或憂鬱，渴望人際互動這樣的獨處類型，其主觀經驗會覺得愈不友善、愈不快樂、目前活動無法在控制之中、整體的專心投入程度 (involvement) 愈低，且又愈感到扭捏。

(五)「親密感的」獨處類型比例與獨處主觀經驗的「扭捏平均指標」、「專心投入程度 (involvement) 的總平均數」之間的相關係數分別達 $p < .01$ 、 $p < .05$ 的顯著性水準。其中扭捏的與親密感的獨處類型為正相關，專心投入程度 (involvement) 總平均數為負相關。

表示獨處時愈常處於親密感獨處類型的大專生，會愈感到扭捏，整體專心投入程度 (involvement) 亦會愈低。即大專生獨處時愈覺得特別接近某個所關心的人，則會感到愈扭捏也就是自覺意識 (self-conscious) 愈低，或專心投入程度 (involvement) 愈低。

(六)「自我發現的」獨處類型比例與獨處主觀經驗的「放鬆的平均指標」、「自由的平均指標」、「心情狀態 (mood) 總平均數」之間的相關係數分別達 $p < .01$ 、 $p < .05$ 、 $p < .05$ 的顯著性水準。且皆為負相關。

表示獨處時愈常處於自我發現獨處類型的大專生，會感到愈不放鬆、愈不自由，整體的心情狀態 (mood) 也會愈負向。即大專生獨處

時愈常處於將焦點放在自己身上，內省自我價值以了解自己的優缺點這樣的獨處類型時，會感到愈不放鬆、愈不自由，整體心情狀態(mood)也愈負向。

(七)「逃避的」獨處類型比例與獨處主觀經驗的「快樂的平均指標」、「放鬆的平均指標」、「自由的平均指標」、「心情狀態(mood)總平均數」之間的相關係數皆達 $p < .05$ 的顯著性水準。且皆為負相關。

表示獨處時愈常處於逃避獨處類型的大專生，會感到愈不快樂、愈不放鬆、愈不自由、整體的心情狀態(mood)也愈負向。即大專生獨處時愈常處於為了避免人際互動產生不安、困窘這樣的獨處類型，則會感到愈不快樂、愈不放鬆、愈不自由、整體的心情狀態(mood)也愈會負向。

參、小結

由本節的分析結果可知，雖然前一節分析背景變項在獨處狀態的影響或差異不大，但由本節分析獨處狀態內變項彼此之間的關係，結果發現全體大專生在不同獨處動機的影響下和獨處狀態的時間比例、主觀經驗、獨處類型有關，也就是說獨處動機對獨處狀態具有調節作用。且大專生選擇不同獨處類型的比例，與其獨處時間比例、主觀經驗有關。因此，接下來本研究欲進一步瞭解以全體大專生為樣本時，獨處狀態的各變項與身心健康之間的關係情形。

第五節 獨處狀態與身心健康之關係

本節主要在探討大專生的獨處狀態各變項與一般身心健康的關係。根據前面的分析結果以及文獻的討論，主要分為兩部份來探討：

壹、獨處時間比例與一般身心健康之間是否呈曲線相關。

貳、獨處狀態的各變項（獨處主觀經驗、獨處類型、獨處動機）對一般身心健康之關係及預測作用。

壹、獨處時間比例與一般身心健康的關係

根據文獻探討的結果，發現獨處時間與身心健康之間呈曲線相關。因此，本研究亦假設獨處時間愈多與獨處時間愈少的大專生身心較不健康，而獨處時間適中的大專生身心較為健康，即兩變項之間的曲線關係同樣出現在本研究的大專生上。其驗證結果如下：

一、獨處時間比例與一般健康量表之描述性統計

本研究獨處時間比例，是以每位受試者一星期內隨機時間所取樣的生活紀錄自我報告表，選填為獨處的自我報告次數在所有填答的自我報告次數中所佔的比例。

本研究以「一般健康量表」的總分來測量大專生的身心健康狀況，此量表為Likert式五點量表，共有28題，故總分在28-140分之間。總分愈高，代表此大專生的身心健康情況愈差，總分愈低代表身心健康狀況愈好。表4-5-1為大專生一般健康量表的次數分配情形及描述性統計。

本研究為進一步瞭解不同身心健康狀況的大專生在獨處時間比例的分佈情形是否有曲線關係。表4-5-2為「一般健康量表總分」與「獨處時間比例」上之次數分配情形。

表4-5-1 大專生一般健康量表的次數分配情形及描述性統計

全體				
一般健康量表總分	人數	百分比(%)	平均數	標準差
31-40	10	12.5		
41-50	7	8.8		
51-60	16	20.0		
61-70	13	16.3		
71-80	9	11.3	68.65	23.08
81-90	9	11.3		
91-100	8	10.0		
101-110	4	5.0		
111-120	3	3.8		
123	1	1.3		
總數	80	100.0		

表4-5-2為「一般健康量表總分」與「獨處時間比例」之次數分配情形

健康量表總分	獨處時間比例									總數
	.1-.2	.2-.3	.3-.4	.4-.5	.5-.6	.6-.7	.7-.8	.8-.9	.913	
31-40		1	1	2	3	2	1			10
41-50			1	1	2	1	2			7
51-60			4	2	5	5				16
61-70	1		1	1	4	2	1	3		13
71-80		1			3	3	1		1	9
81-90		1	2		1	3	1	1		9
91-100		1	4	1			1	1		8
101-110			1	1	2					4
111-120					2		1			3
123							1			1
總數	1	4	14	8	22	16	9	5	1	80

由表4-5-2可發現，身心狀態較為健康者（即一般健康量表總分較低者），其獨處時間比例有較集中在0.4-0.8的趨勢，而身心健康狀態較差者（即一般健康量表總分較高者），其獨處時間比例分佈較散亂但有偏低的趨勢。

二、獨處時間比例與一般健康量表之關係情形

本研究為考驗獨處時間比例與一般身心健康之間是否有曲線相關，以曲線相關（相關比，eta）的顯著性考驗來加以檢定，結果如表4-5-3。

表4-5-3大專生獨處時間比例與一般健康量表曲線相關顯著性考驗摘要表

	相關比(η)	η^2 (eta平方)	自由度	F檢定
一般健康量表* 獨處時間比例	.952	.906	79	2.641*

* $p < .05$

由表4-5-3可知，大專生獨處時間比例與一般健康量表總分之間有曲線相關存在。即獨處時間比例愈多及獨處時間比例愈少的大專生，其一般健康量表之總分較高，也就是身心健康情況較差；而獨處時間比例適中的大專生，其一般健康量表之總分較低，也就是身心健康情況較好。

三、獨處時間比例對一般身心健康之預測情形

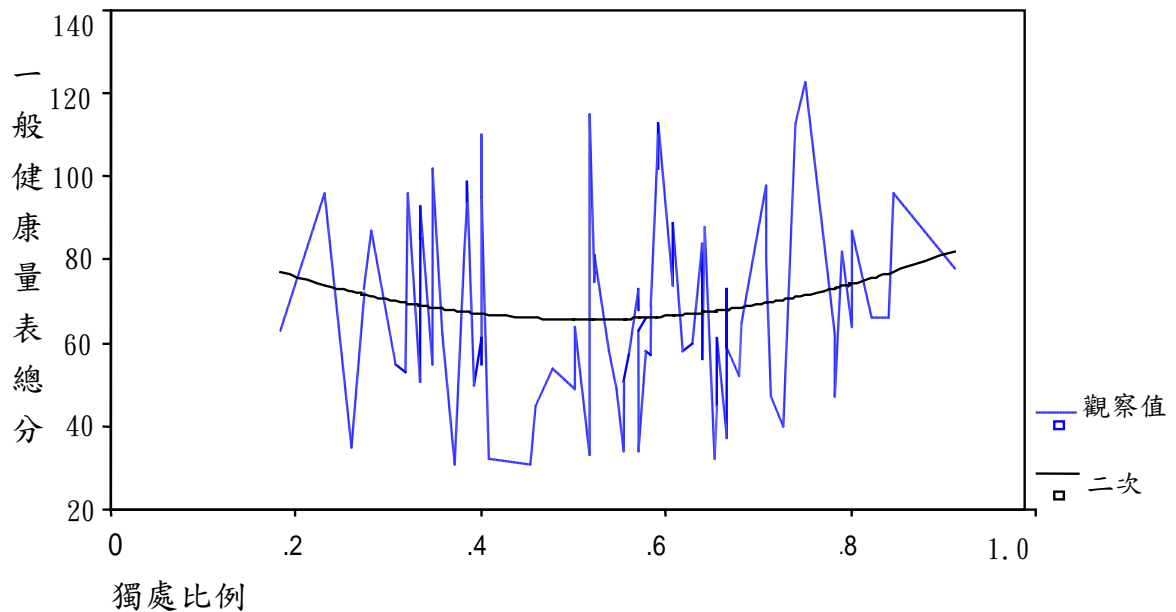
由於相關比(η)達顯著性水準，即獨處時間比例與一般健康量表總分呈二次方相關。我們可以據此結果求出非直線的一元二次迴歸方程式，如下列公式一，以獨處時間比例為預測變項（X），一般健康量表總分為效標變項（Y），便可藉由獨處時間比例來預測一般健康狀態。以及求出決定係數平方 $R^2 = .02084$ ，表示獨處時間比例變項可解釋一般健康量表總變異的2.084%

$$Y = 92.97 - 106.17X + 103.32X^2 \quad \text{-----公式一}$$
$$R^2 = .02084$$

四、獨處時間比例與一般身心健康之二次曲線圖與極值

根據公式一，可得獨處時間比例與一般身心健康之二次曲線圖，如圖4-1所示，並由公式一微分求得當獨處時間比例（X）為0.514時，有一般身心健康分數（Y）最小值為65.702。

圖 4-1 獨處時間比例與一般健康量表總分之二次曲線圖



綜合上述，獨處時間比例與身心健康間呈曲線相關，且獨處時間比例能有效地預測身心健康狀況，解釋量為2.084%，另外，當獨處時間比例為0.514時，一般身心健康分數為最小值（即身心健康狀況為最佳狀態）。也就是說，所謂的大專生適度獨處時間比例，在本研究結果指的是大專生獨處的時間在扣除上課、睡覺後能自主分配的清醒時間裡的比例愈接近0.514，即獨處時間約佔自主分配時間的一半，這樣的適度獨處時間比例，是有助於身心健康的，而過多或過少的獨處時間比例都是較不健康的。

貳、獨處狀態的各變項（獨處主觀經驗、獨處類型、獨處動機）對一般身心健康之關係及預測作用

一、獨處狀態的各變項與一般身心健康之關係

本研究欲了解獨處狀態的各變項（獨處主觀經驗、獨處類型、獨處動機）與一般身心健康之關係，首先列出獨處狀態各變項與一般身心健康之相關係數矩陣，如表4-5-4。

由表 4-5-4 可知，在獨處主觀經驗方面，一般健康量表總分分別與心情狀態（mood）及專心投入程度（involvement）兩分量表之相關達顯著性水準。也與兩分量表內的各題項友善的、快樂的、寂寞的、放鬆的、扭捏的、在控制中的等六個題項達顯著性水準。其中除了寂寞的、扭捏的與身心健康為正相關以外，其餘主觀經驗題項皆為負相關。即獨處時心情狀態（mood）愈正向（愈友善、愈快樂、愈不寂寞、愈放鬆），且專心投入程度（involvement）愈高（愈不扭捏、愈在控制中），則一般健康量表總分愈低，也就是愈健康。

在獨處動機方面，一般健康量表總分與獨處動機呈顯著負相關。即獨處動機愈高，一般健康量表總分愈低，也就是身心愈健康。

在獨處類型方面，一般健康量表總分僅與自我發現的、逃避的兩個獨處類型比例呈顯著正相關。即大專生獨處時處於自我發現的與逃避的這兩種獨處類型所佔的比例愈高，則其一般健康量表總分愈高，也就是愈不健康。

以上結果表示，獨處狀態內的各變項（獨處主觀經驗、獨處類型、獨處動機）與一般身心健康之間有顯著的線性相關存在，然而本研究欲進一步瞭解，究竟是哪幾個變項能有效地預測身心健康，故將以此相關分析為基礎，進行獨處狀態各變項對一般身心健康之線性迴歸分析。

表 4-5-4 一般健康量表與獨處狀態內各變項及其題項之相關係數矩陣與顯著性考驗 (N=80)

	身心健康	心情狀態	涉入品質	友善的	快樂的	寂寞的	放鬆的	自由的	扭捏的	在控制中	獨處動機	自我更新	豐富智能	平靜比例	隱匿比例	創造力比	問題解決	寂寞類型	親密感比	自我發現	逃避比例	靈性獨處	
身心健康	1.000																						
心情狀態	-.392***	1.000																					
涉入品質	-.308**	.725***	1.000																				
友善的	-.270*	.845***	.619***	1.000																			
快樂的	-.372***	.907***	.637***	.812***	1.000																		
寂寞的	.360**	-.607***	-.421***	-.326**	-.435***	1.000																	
放鬆的	-.331**	.874***	.557***	.678***	.759***	-.329***	1.000																
自由的	-.219	.811***	.700***	.640***	.683***	-.208	.822***	1.000															
扭捏的	.281*	-.624***	-.860***	-.509***	-.558***	.499***	-.425***	-.498***	1.000														
在控制中	-.261*	.647***	.893***	.574***	.561***	-.255*	.544***	.717***	-.539***	1.000													
獨處動機	-.223*	.613***	.738***	.505***	.540***	-.245*	.564***	.657***	-.473***	.802***	1.000												
自我更新	-.037	-.072	.093	-.087	-.179	.086	.072	.004	-.045	.113	.159	1.000											
豐富智能	-.149	-.062	.066	-.015	.018	-.048	-.164	-.165	-.143	-.017	-.042	-.315**	1.000										
平靜比例	-.199	.334**	.104	.216	.375***	-.214	.346**	.196	-.162	.028	.057	-.215	-.063	1.000									
隱匿比例	.051	.226*	.142	.218	.198	-.125	.134	.240*	-.076	.167	.258*	-.427***	-.221	-.027	1.000								
創造力比	-.016	.024	.048	.057	-.018	.011	.006	.068	.036	.111	.021	-.047	-.267*	-.238*	-.083	1.000							
問題解決	.068	-.212	-.171	-.168	-.192	.052	-.304**	-.164	.149	-.151	-.316**	-.048	-.174	-.280*	-.123	.066	1.000						
寂寞類型	.199	-.217	-.296**	-.248*	-.222*	.214	-.093	-.078	.295**	-.230*	-.298**	.040	-.141	-.365***	-.221	-.010	.104	1.000					
親密感比	.051	-.111	-.287*	-.126	-.058	.169	-.004	-.068	.315**	-.197	-.056	-.113	-.217	-.038	-.051	-.015	.016	.143	1.000				
自我發現	.302**	-.253*	-.153	-.107	-.175	.201	-.302**	-.229*	.082	-.181	-.236*	-.158	-.022	-.194	-.140	.042	.113	.121	.057	1.00			
逃避比例	.366***	-.253*	-.149	-.219	-.243*	.053	-.267*	-.265*	.143	-.120	-.116	-.081	-.097	-.066	.064	.019	-.075	-.060	-.056	.047	1.00		
靈性獨處	-.152	.163	.001	.216	.089	-.135	.156	.055	-.081	-.070	-.097	-.060	-.053	-.032	.064	.053	-.119	.048	-.075	.143	-.070	1.00	

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

二、獨處狀態的各變項（獨處主觀經驗、獨處類型、獨處動機）對一般身心健康之預測作用

由前面的研究結果可知，不同背景變項對於獨處狀態的各變項均無顯著差異。然而，獨處狀態中的各變項與一般身心健康變項之間卻存有顯著的線性相關。沿著此一研究結果，本研究欲以全體受試者為樣本（即不論及背景變項），探討獨處狀態的各變項（獨處主觀經驗、獨處類型、獨處動機）對一般身心健康之預測作用。其中，獨處時間比例在前面的研究結果已知其與身心健康之間成曲線相關，且在表4-5-4中亦再度驗證，獨處時間比例與一般身心健康之間並無直線相關存在，故不加入此線性迴歸的預測變項行列。

由表4-5-4相關矩陣表可知，獨處主觀經驗下的兩個分量表：心情狀態（mood）分量表與專心投入程度（involvement）分量表，與各自分量表內的各題項皆有顯著的高相關，因此，為避免預測變項之間有高度自相關而導致線性重合問題降低預測的正確性，研究者決定以每位受試者在獨處主觀經驗兩個分量表之總平均數來代表此受試者在獨處時主觀經驗的心情（mood）狀態變項與專心投入程度（involvement）變項。

本研究以大專生獨處時主觀經驗的心情狀態（mood）與專心投入程度（involvement）、獨處動機、11個獨處類型的比例等變項為預測變項，以一般身心健康為效標變項，利用線性迴歸的多元逐步迴歸分析來考驗。

在預測變項方面，獨處主觀心情狀態（mood）指的是，每位受試者在填選為獨處的自我報告表中，計算主觀心情狀態（mood）分量表各題項分數在所有獨處自我報告的總平均數，以做為其主觀心情狀態（mood）之分數，此總平均數可用來代表此受試者一週內各種獨處主觀心情狀態（mood）的平均指標，此部份是以Likert-scale六點量表記分，分數愈高表示主觀心情狀態（mood）愈正向；獨處專心投入程度（involvement）是指，每位受試者在填選為獨處的自我報告表中，計算專心投入程度（involvement）分量表各題項分數在所有獨處自我報告的總平均數，以做為其獨處專心投入程度（involvement）之分數，此總平均數可用來代表此受試者一週內各種獨處主觀專心投入程度（involvement）的平均指標，此部份是以Likert-scale六點量表記分，分數愈高表示主觀專心投入程度（involvement）愈高。獨處動機指的是，每位受試者在填選為獨處的自我報告表中，計算其動機題

項分數在所有獨處自我報告的平均數，此平均數可用來代表此受試者一週內獨處動機的平均指標，此部份是以Likert-scale六點量表記分，分數愈高表示愈自願獨處；11個獨處類型的比例指的是，每位受試者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，如甲生共有15次的獨處自我報告，其中填選為隱匿的獨處類型有3次，所以甲生隱匿的獨處類型比例為0.2（3/15）。

在效標變項方面，一般身心健康指的是受試者的身心健康情形，即受試者在「一般健康量表」上之總分，分數愈高，代表身心健康情況愈差；得分愈低，代表身心健康狀況愈好。多元逐步迴歸結果如表4-5-5所示。

表 4-5-5 全體大專生獨處狀態各變項預測一般身心健康的逐步迴歸分析摘要表 (N=80)

效標變項	選入的變項	R ²	ΔR ²	F 值	β 值	t 值
一般身心健康	主觀心情狀態	.153	.153	14.139***	-.262	-2.519*
	逃避類型比例	.230	.076	11.484***	.290	2.870**
	自我發現類型比例	.276	.046	9.652***	.222	2.200*

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

由表 4-5-5 結果顯示，對於大專生一般身心健康具有預測效果的變項為「獨處主觀心情狀態 (mood)」、「逃避獨處類型比例」、「自我發現獨處類型比例」，這三個變項能夠解釋一般身心健康整體層面的總變異量的 27.6%，其中「獨處主觀心情狀態 (mood)」的解釋量高達 15.3% 是大專生獨處狀態中最主要的預測變項，其次依序為「逃避獨處類型比例」(7.6%)、「自我發現獨處類型比例」(4.6%)。

從標準迴歸係數 (β 值) 的方向性來看，可知大專生在獨處時的主觀心情狀態 (mood) 的分數愈高，逃避獨處類型比例愈低、自我發現獨處類型比例愈低，則其身心健康的分數就愈低，即身心愈健康。

意即大專生在獨處時的主觀心情狀態 (mood) 愈正向，其身心健康狀況愈好。相反地，大專生在獨處時愈常處於逃避人際互動困窘這樣的獨處類型，或獨處時愈常處於自省自我價值、瞭解自己優缺點這樣的獨處類型，其身心健康狀況愈差。