

第五章 討論、結論與建議

本章根據第四章的研究結果作一討論與結論，並對後續研究提出建議。

第一節 討論與結論

壹、經驗採樣法 (ESM) 應用於國內大專生的結果

在 100 位自願受試者裡，回收的有效樣本數為 80 份，回收率為 80%。在資料填答方面，這 80 份有效問卷，填答率至少在 75% 以上，即每人在一週內至少有 21 次（平均每天最少 3 次）自我報告。而未能全數填答之原因有六成以上是因為沒收到簡訊或錯過了簡訊，其他還包括沒電、關機、忘記帶小冊子或手機、睡覺、與他人討論事情等，顯示自願接受研究的受試者配合度相當高。經由回饋單的分析，高配合度主要是因為情感因素，研究者透過認識的朋友接洽而取得自願受試者，自願受試者為了人情因素或想幫助研究者完成論文而有完成研究的高動力來源、其次是受試者希望對自己有更多瞭解或者是對研究主題有興趣。此外，受試者自評此研究方法能夠描述自己平日獨處狀況的程度約在 60% 以上，甚至有將近四成的受試者認為此研究方法能描述自己平日獨處概況的程度在 80% 以上，即表示此研究方法似乎有相當程度的效度。並且有七成以上的受試者認為自己此研究報告能被信任的程度高達 90% 以上，顯示此次研究可以採信的程度相當高。且由穩定度 (stability) 分析的結果，本研究大專生在一星期內的前半段與後半段的研究時間裡，其獨處的時間比例、獨處的主觀經驗、獨處動機甚至在選擇「隱匿的」、「有創造力的」、「豐富智能的」、「平靜的」、「寂寞的」、「自我更新的」等獨處類型的比例上，對這些大專生而言都是相當穩定一致的，也為此次研究的信度提供了最佳證據。

在國外採用 ESM 的獨處相關研究裡，並沒有扣除上課或上班時間，且每天訊息傳送次數為 6-9 次，因此並非每個被詢問的人都有意願參加，但是只要是自願參加的受試者皆被視為有效樣本，且多數研究評估 ESM 的填答率平均高達 80%，也就是受試者回答報告的次數平均達 30 次之多。會有這樣高的填答率推測可能的原因是，一、參與研究是有報酬的，如 Larson (1997) 針對 483 位青少年進行 ESM 獨處相關研究，便提供了美金

8 元做為酬賞。二、人情因素，如 Larson et al. (1978) 針對 25 名青少年所進行的 ESM 獨處研究，便是請自己學生去對外聯繫而取得的自願受試者。至於未全數填答報告之原因，在研究結束後的面談所得到的結果是，某些情境與活動下無法回答報告，如考試、運動、睡覺、和他人在一起等，也可能是忘了帶傳呼器或報告表，或者是身處於傳呼器無法接收訊號之處。

根據上述結果與討論，茲將幾個要點分述如下：

- 一、因為採此種研究方式受試者須參與較長的時間，自我報告表的填答真實性會受到質疑，僅能採自由心証去信任受試者，因此自願受試者的尋找技巧遂成了此研究方法的重要關鍵。本研究所採用的情感因素運用在國內大專生似乎有不錯的效果，因此提高內在動機，是個可期待的方向。
- 二、本研究企圖瞭解大專生在能自主分配時間裡的運用情形，所以事先刪除了上課、打工及睡覺時間，顯然地除睡覺外，所刪除的時間大都是受試者與他人在一起的時間，因此本研究所計算出來的獨處時間比例，僅能代表受試者在清醒時能自主分配時間的獨處時間比例。其次，受試者漏答的原因，可能是因和他人在一起之故，所以縱然是自主分配時間下的獨處時間比例，也可能有高估之嫌。
- 三、本研究所使用的提醒工具為手機簡訊，與國外的傳呼器 (pager) 仍有不同之處。雖兩者皆能攜帶在身上，但是傳呼器 (pager) 接收訊號的能力較強、錯誤較少，而手機簡訊雖多了文字功能，但是收訊能力較弱，且錯誤多。這可能就是為何國內受試者回饋未能全數填答報告的理由中最常報告的原因。
- 四、本研究是國內首次以經驗採樣法 (ESM) 自我報告一星期作為研究方法之研究。ESM 有別於過去傳統問卷調查，其最大價值是在描繪個體行為的生態並真實紀錄當下的主觀經驗，而非以回憶的方式自我評估，因此對於捕捉獨處此一日常生活的生態，ESM 可說是最佳的工具，由回饋單的分析亦驗證此點，不僅如此，ESM 運用於國內大專生亦有不錯的成果，顯示 ESM 在國內似乎仍有其發展空間。
- 五、由研究結果的高度穩定性可知，每位大專生都有其獨處的生活型態 (life style)，是相當穩定一致的，因此建議或許未來可朝向此一方向再深入研

究。

貳、大專生獨處與非獨處（與他人在一起）在主觀經驗及動機上的差異

一、大專生獨處與非獨處（與他人在一起）在主觀經驗上有差異

大專生在獨處時比與他人一起時在整體心情狀態（mood）的主觀經驗上是較為負向，也就是獨處時較不友善、不快樂也比較寂寞，但是卻比較放鬆與自由。且大專生在獨處時比與他人一起時在整體專心投入程度（involvement）的主觀經驗上是較高的，也就是說獨處時對當下活動的控制知覺是比較高的。附帶一提的是，大專生不管在獨處或非獨處狀態，其主觀經驗還是相當正向的。

國外研究亦發現，獨處時的主觀經驗具有很高的的一致性，皆比與他人在一起時寂寞。Larson(1990)以ESM研究跨文化及跨年齡層的獨處經驗，發現其中青少年的獨處主觀經驗是最寂寞的，特別是在剛離開團體時。且在與非獨處（與人在一起）時的主觀經驗相較起來其整體心情狀態是負向的，即較不友善、無聊、不快樂、被動與寂寞的，但是獨處時專心投入程度（involvement）是明顯較高的（Larson & Csikszentmihalyi, 1978）。

本研究此部份的結果與國外研究的結果是相當一致的。大專生青少年正處於尋求認同的階段，他們既追尋群體活動，又希望能從群體中脫穎而出。因此，同儕團聚在一起的歡樂與彼此間的認同，對此階段的青少年而言是很重要的。因此才會在獨處時特別感到比較寂寞、不快樂等的情緒經驗，但從研究結果來看，獨處的心情狀態（mood）之各題平均數皆仍在4分以上表示獨處仍屬於正向的情緒經驗。另外與國外研究結果相同的，獨處時或許因不須擔心同儕的評斷，反而較能專注在目前活動上，而有較高的專心投入程度（involvement）與控制感。

二、大專生獨處與非獨處（與他人在一起）在動機上有差異

大專生在獨處時的自願程度指標比與他人在一起時還高。也就是說獨處相較於與他人在一起時更是自己願意的選擇。

就理論上來說，獨處是一種需求。如 Csikszentmihalyi, Rathunde 及 Whalen (1993) 所說的，青少年在遠離同儕時會感到寂寞，因同儕的認同及人際關係是他們所需要的，但是他們也需要獨處。又如 Buchholz (1999) 所說，獨處亦是種發展需求，它與人際交涉一樣重要。而從前面的研究結果得知，獨處相較於與他人一起是比較寂寞、不快樂的。所以，我們亦可推測大專生同時有獨處及與他人一起之需求，但是獨處卻又比較不快樂，所以他們需要更高的自願程度去放棄與他人在一起的歡樂而選擇忍受獨處帶來的寂寞與痛苦，並尋求獨處可能帶給他們的好處，如自由或放鬆等。

其次，過去 ESM 的獨處研究亦發現，既然獨處是比與他人在一起還要痛苦，為何還會自願選擇獨處，研究認為是獨處比較容易專心。而本研究對象--大專生仍處於在學年齡，仍有課業上的壓力，研究結果也顯示大專生對獨處活動有較高的專心投入 (involvement) 程度與控制能力，因此可推測大專生可能會選擇獨處來溫習課業或增加智能，且從獨處類型比例上的確發現豐富智能的比例是第二高的。

參、不同背景變項 (性別、年齡) 的大專生在獨處狀態上 (時間比例、主觀經驗、獨處類型比例、動機) 之差異

一、不同性別、年齡的大專生在獨處時間比例上沒有差異

(一) 本研究結果發現，不同性別的大專生在能自主分配的清醒時間裡，其獨處時間的比例並無差異。

在國外研究部分，ESM 的獨處研究裡，青少年男女獨處所花的時間並沒有性別差異 (Larson & Csikszentmihalyi, 1978、Larson, 1990)。國內研究部分，陳淑芬 (民 92) 亦發現不同性別在獨處時間上並無顯著差異。

本研究結果與上述研究結果相同，也就是說國內男女大專生的獨處時間比例是差不多的，在扣除上課、打工、睡覺及之餘的其他時間裡，約佔了 55% 左右。

(二) 本研究發現，不同年齡的大專生在能自主分配的清醒時間裡，獨處時間的比例並無差異。

這個結果與國外研究有所不同，Larson (1997) 研究青少年是否比兒童更願意獨處，針對 483 為五至九年級的歐裔美國人，以 ESM 進行研究，發現隨年齡增加青少年更自願尋求獨處，且比例隨年齡而遞增，平均每年增加 4%，國小五年級自願獨處的比例為 36%，國三生則是 50%。而 Larson (1978) 針對 25 位 13-18 歲的青少年做 ESM 的獨處研究亦發現，隨著年齡增加，青少年自願選擇建設性獨處的時間比例也跟著增加，平均的獨處時間比例為 30%。

首先，本研究一開始在請受試者填寫可傳訊的時間表時，就已請受試者先刪除上課、打工、睡覺及其他真的不希望被打擾的時間。因此，本研究的獨處時間比例指的是--受試者清醒時能自由分配的時間裡獨處所佔的比例，平均約為 55%，與國外研究所指的清醒時間裡獨處所佔的比例是不同的。因此，本研究無法看出隨年齡的增加在清醒時間的獨處比例是否跟著增加。再者，由於本研究大專生的年齡層是界在 16-25 歲之間，與前述國外研究的受試者—多為 18 歲以下的兒童、青少年，在年齡的分佈上是相當不同的，故也無法直接比較。僅能就研究結果暫時做以下結論，即國內不同年齡的大專生在上課、打工、睡覺之餘的其他時間裡，獨處的時間比例是差不多的，平均約為 55%。

二、不同性別、年齡的大專生在獨處主觀經驗上之差異情形

(一) 本研究發現，不同性別的大專生僅在「寂寞的」獨處主觀經驗上有差異。即獨處時，男生比女生寂寞；但在整體獨處主觀經驗上並無差異存在。

Marcoen 與 Goossens (1993) 針對比利時五到十二年級青少年以「Louvain 兒童與青少年寂寞量表」施測，發現青少年階段的女生比起男生對獨處有較負向的情緒，且也較不會主動尋求獨處。從社會期許的觀點來看，晏涵文 (民 80) 指出男生被期待要能獨立自主，女生則是被鼓勵表現出依賴與順從，也許是這緣故而使得在自陳式量表中男生較女生表現出更多對獨處的正向觀點。陳淑芬 (民 92) 以 818 位國中生為對象，以獨處

能力量表施測，發現國中女生比男生在獨處時感到較不舒適。

然而，本研究並未發現上述學者的研究結果，甚至呈現相反的情形。可能的原因是上述的幾個研究皆是以問卷的方式測量獨處的相關心情狀況，以回憶的方式來作答，這可能會受到社會期許的影響，而呈現男生對獨處的觀點與獨處心情皆較女生正向，然而本研究所紀錄的是當下的主觀經驗，如僅問受試者當下的快樂程度為何，可能較不會產生社會期許的作用，而僅是針對當下的實際主觀經驗來作反應，於是產生整體主觀經驗沒有性別差異的研究結果。

另外，針對獨處時男生比女生寂寞此一研究結果，除了可能是因研究的方式較不須考慮社會的期許效果外，James (2001) 的研究亦顯示，青少年階段的女生對個人獨處空間的渴求甚於男生，他認為女生將自己的臥房視為娛樂的空間，在此空間中個體最不扭捏、最少自我意識 (self-conscious)，並藉此一獨處空間來降低身體意像的焦慮，這或許能成為女生獨處較不寂寞之原因。但是，本研究並沒有探問男女生擁有臥房的人數比例分配為何，因此無法以此做為解釋，針對此一主題值得再深入探索。

(二) 研究發現，不同年齡的大專生在獨處主觀經驗上沒有顯著差異。

Marcoen 等學者 (1987) 針對 444 位十一至十七歲的比利時青少年以自編量表瞭解青少年獨處態度轉變之情形，他們認為能否從獨處中獲益是認知領域的問題，青少年隨著年齡增長，在認知敏銳度及社交敏感度增加，對獨處的正向觀點也會增加，而研究結果亦顯示，青少年對獨處的正向看法隨年齡增加而愈高，而對獨處的負向觀點則隨年齡的增加而降低。

以上研究顯示，青少年對於獨處的態度有隨年齡增加而愈來愈正向之趨勢。然而，本研究並沒有得到這樣的結果。可能的原因包括研究所測量的內容與方法是不同的，上述研究是以自編問卷測量對獨處的態度，而本研究是以經驗採樣法紀錄獨處當下的主觀經驗，雖然態度的轉變和心情或情緒有關，但也不必然保證有正向的獨處態度，在每一次獨處當下都有正向的主觀經驗。其次，本研究的大專生年齡層界在 16-25 歲之間與上述研究的受試者年齡層差距頗大，也許在大專生此一年齡層裡與上述研究中年

紀較輕的青少年在獨處的主觀經驗上原本就有所不同。而本研究結果亦顯示大專生整體的獨處主觀經驗是相當正向的，或許這些大部份已進入成人階段（18歲以上）的大專生，對於獨處的態度已經轉變得相當正向了，因此產生在整體的獨處主觀經驗上沒有年齡差異的研究結果。

三、不同性別、年齡的大專生在獨處類型比例上之差異情形

（一）本研究發現，不同性別的大專生在每一種獨處類型比例上皆無差異存在。

也就是說國內的大專生，在能自由分配的時間裡，男女生在選擇各種獨處類型的比例上是差不多的。首先要提的是，本研究並不以獨處時所做的活動做為紀錄，而是請受試者去判別目前的活動是屬於哪一種類型的獨處，在判別過程當中其實已經加入主觀意識，因此即便是進行同一種活動但在不同的時空下，可能會被歸為不同類型的獨處，所以同樣是看電視在某些時候會主觀認為屬於豐富智能的，而在另一種情境下可能被歸為自我更新的獨處類型。而在實際訪談大專生的主觀歸類情形後，卻有趣地發現男生常將打電動主觀歸為「豐富智能」的獨處類型，而女生卻常將看書、寫功課主觀歸為「豐富智能」的獨處類型。由此可見，男女生在主觀歸類後的獨處類型，在「質」上似乎有所不同。然而，本研究為初探性的研究，特別是獨處類型這一部分國外仍無 ESM 的相關研究，因此針對研究結果發現在獨處類型中以「自我更新」、「豐富智能」、「平靜的」、「隱匿的」等獨處類型比例相對為最高。故有關性別與獨處類型比例的關係可以朝此四種類型再加以細分以進行更深入的探索。

（二）本研究發現，高年齡的大專生在「自我發現」的獨處類型比例上顯著高於低年齡的大專生，而其餘的十種獨處類型比例皆無年齡差異存在。

自我發現在本研究指的是，將焦點放在自己身上時，會對自我價值有所頓悟、覺察，更了解自己的優缺點。Winnicott（1957）強調獨處能力與自我發現和自我瞭解有關，也就是關乎一個人是否能覺察自己心底的需要、情感與衝動。而 Larson（1996）以青少年為對象，發現青少年的獨處

能力，會隨著年齡的增加而增加。也就是說，青少年隨著年齡的增加，獨處能力也跟著增加，也就是自我覺察、自我發現的能力也跟著提升了。

從 Erikson(1968)心理社會發展階段來看，由於現在大學升學率提高，學校教育的時間整體延長，高齡大專生可說是處於青少年發展階段的後期或說是成人前期階段，所要面臨的任務是自我統整，即正是要脫離對父母的依賴建立自主性，整合為自我認同感，並要開始處理親密與疏離的議題。而從大專生自我統整的觀點來看，厲瑞珍(民90)回顧相關研究，發現自我統整的程度會因年級或年齡的增加而更優、更頻繁。加上高齡大專生離畢業愈來愈近可能要開始面臨就業或繼續升學的生涯問題，因此對高齡大專生而言，去思索「我」的個人價值、覺察心底的需求似乎比低齡大專生更為迫切，這可能就是高齡大專生比低齡大專生在自我發現的獨處類型比例較高之原因。

就研究者本身在大專院校心理諮商中心的輔導經驗而言，年級或年齡愈高的大專生比較關心的是自己的價值或優缺點，當然這與他們對自己未來的不確定性有關，他們也比較願意對自己心理較深層的情緒提出問題與思索；相對地，年級或年齡較低的大專生認為自己的價值定位與未來的方向還有再思考的時間，他們比較在乎的是自己以外的人、事、物，如課業、家庭或人際交往等問題。

四、不同性別、年齡的大專生在獨處動機上沒有差異

(一) 本研究發現不同性別的大專生在獨處動機上沒有差異。

傳統上，人們喜歡把獨處跟獨立自主視為是息息相關的兩件事，但獨立自主又一向被視為是一種屬於男性的美德(相對的，依賴則被視為一種屬於女性的、價值比獨立自主還低的美德)(Koch, 1994)。此外，Survey(1985)也表示女生傾向分享彼此的自我空間，尋求一體的感受，人我界線相對較薄。相關文獻亦顯示，女生是較男生更具有關係取向的特質，且還有些學者主張女性的自我認同發展是建立在關係之中，是透過人際間情感的維持連結來完成的。最後在面對獨處的選擇時，女生比起男生有較多的考量而較不自願選擇獨處，如安全問題等。從以上的探討看來，女生獨處的自願程度應該比男生低。

但是本研究並沒有得到這樣的結果，可能的原因是：1.如前述所提本研究方式是請受試者直接反應當下從事某活動的自願程度，因此較不易受社會期許的影響產生女生可能較不自願獨處的期許效果。也就是說，男女大專生在日常生活的自主時間裡，實際上自願獨處的程度是沒有差別的，且由研究結果來看，獨處自願程度是相當高的，總平均數為 4.82。2.由於時代潮流的轉變，現在的七年級大專生不論男女自主性都很強，就算是獨處也都是自己當下想要的決定，已經不那麼重視傳統的女性順從價值觀了，一切以自己喜歡的為主，甚至有時候女生為了挑戰傳統觀念而表現出與男生相當甚至更強的獨立自主性。然而，究竟這一群新生代是否因性別意識的覺醒而被灌輸了不同的價值觀也展現出與傳統不同的獨處行為或意願，關於這方面值得更進一步深入地研究。

（二）本研究發現不同年齡的大專生在獨處動機上沒有差異。

Larson (1997) 針對 483 位五至九年級的歐裔美國人，研究青少年是否比兒童更願意獨處，Larson 以經驗採樣法收集青少年獨處的自願性資料，結果發現隨著年齡的增加青少年比兒童更自願尋求獨處。而針對青少年部份，Larson (1990) 的 ESM 獨處研究裡，亦同樣發現 12-19 歲青少年隨著年齡增加而更自願選擇獨處。

但是本研究並沒有得到相同的結果。可能的原因是：首先，西方社會裡不管是社會文化或客觀環境，獨處不但較被社會接受也較容易發生，西方社會標榜的是獨立奮鬥精神，因此獨處是追求自我實現過程當中必然常發生的狀態，不若東方人除了強調努力外還重視關係，所以，隨著年齡成長的西方青少年可能會比年紀輕的青少年更自願獨處。再者，由於本研究的大專生的年齡層（16-25 歲）比國外研究的受試者年齡層（12-19）高很多，因此對本研究的大專生而言，獨處可能已經是一種相當願意接受的狀態，所以沒有因為年齡不同而有所差異，而不像國外年紀較輕的青少年受試者可能對獨處仍存有許多矛盾而展現出比年齡大的青少年受試者較低的自願程度。

肆、高低不同的獨處動機在獨處狀態（時間比例、主觀經驗、獨處類型比類）上之差異

一、高低不同的獨處動機在獨處時間比例上有差異

本研究發現，日常獨處動機愈高的大專生，其獨處時間比例愈高。也就是說，平常愈自願獨處的大專生，在其能自主分配的時間裡會選擇獨處的比例也愈高。

一般而言，當從事某活動的自願程度愈高時，當然就愈容易從事這項活動。然而，平日就很自願獨處的人，是不是和他具有偏好獨處的性格有關。Burger（1995）認為獨處的追尋有部份是來自性格上的偏好，他以大學生為對象進行一系列的獨處偏好研究，發現偏好獨處的人，會花較多的時間獨處，且獨處時也會比較快樂。不過本研究並沒有進行獨處偏好的調查，因此有關這項主題的探索仍有待進一步研究。

二、高低不同的獨處動機在獨處主觀經驗上有差異

本研究發現大專生每次獨處的動機與獨處主觀經驗有顯著相關存在，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）、且獨處時的專心投入程度（involvement）亦愈高（較不扭捏、較能掌控）。

Koch（1994）認為，自願的獨處屬於正向經驗，隱含著一種控制感；而非自願的獨處則產生負向情緒。Long（2000）邀請大學生描述過去這幾年來有關獨處時正向及負向兩種情節（episodic），結果顯示在正向情節描述的案例裡，受試者表達對自願獨處的渴望並能控制他們的情境；然而，在負向情節描述的案例裡，通常顯示和非自願獨處有關。Larson（1978）針對 25 位青少年進行經驗採樣法（ESM）的實徵研究，關於動機狀態的調節效果得到三個結論：（一）當一個人有選擇權時，他的心情會比被強迫做某些事要來得正向。（二）當一個人同樣是從事一個自願性的活動時，與他人相處會比獨處快樂。（三）當一個人同是從事一個不自願的活動時，不論獨處或與他人一起都是負向心情。然而，此研究方法仍無法證明負向心情究竟是導致獨處的因還是果。而在 ESM 的研究裡，發現獨處多為自願的選擇。

而本研究也得到與上述研究相同的結果。然而，對於獨處動機（即自願或非自願獨處的程度）--引起獨處時不同的情緒狀態，究竟是中介還是調節變項，不同學者各有其看法。而在本研究裡，ESM的限制之一便是無法驗證因果關係（Larson, 1990），即無法證實低（高）獨處動機是造成負（正）向情緒的原因，僅能以獨處動機可做為調節獨處心情狀態之調節變項為結論。

三、高低不同的獨處動機在不同的獨處類型比例上有差異

本研究發現日常高低不同的獨處動機，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，但在其他類型上則無差異。即日常獨處動機高的大專生愈常處於「隱匿的」獨處類型，而日常獨處動機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，平日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；而當大專生獨處時是屬於較不自願的情況下，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的獨處類型、感到焦慮並渴望人際互動的獨處類型、將焦點放在自己身上以覺察自己內心需求而更了解自己的優缺點的獨處類型。

文獻中已談及青少年階段最在乎的就是同儕的認同與評價，大專生在學校汲汲營營地爭取同儕認同，不難理解他們有時會很自願地選擇暫時遠離社會束縛，不須在乎他人眼光的隱匿獨處類型。我們也不難理解會處於對目前情境感到焦慮並渴望人際互動的寂寞獨處類型，是屬於自願程度較低的大專生。然而，自我發現與問題解決這兩種獨處類型在Long（2000）的研究裡是屬於正向經驗的獨處類型，而在本研究裡卻顯示為較不自願的獨處類型。這可能是因為國內大專生在面對自己心理的衝動與需求的自我發現時會產生焦慮、不安，因此會是屬於較不自願的心理狀態；而此年齡階段的大專生也許在問題解決的能力上還不夠成熟，但是又必須要去面對問題，因此可能會認為這樣的獨處類型比較不是自己自願選擇的。

伍、各種不同獨處類型比例與獨處狀態（時間比例、主觀經驗）之關係

一、「隱匿的」獨處類型比例、「自我更新的」獨處類型比例與獨處時間比例有關

本研究發現獨處類型中「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、休息放鬆與心緒調整這樣的獨處類型。

如果說愈常獨處的人愈常處在遠離社會束縛、不須擔心他人想法，並可自由自在做自己想做的事的隱匿類型，那麼隱士（hermits）可說是此一結論最極端的例證。也能由此推測那些較常獨處的大專生較能享受隱匿所帶來的好處才會愈常獨處。然而，如前面討論所提這之中是否有獨處偏好性格的影響，也就是說過去研究發現偏好獨處的人會花較多時間獨處，而本研究發現花較多時間獨處的人較常也較自願從事隱匿的獨處類型，因此是否表示偏好獨處者較常從事隱匿的獨處類型，關於此部份仍有待進一步探究。

研究者認為，獨處時間較少的人可能是比較不喜歡獨處或者是比較忙碌。而愈是忙碌的人一旦獨處愈可能會選擇自我恢復、休息放鬆這樣的自我更新類型，至於比較不喜歡獨處的人或許較不容易從獨處中得到樂趣，對他們而言，獨處可能是恢復體力或休息的一種方式，因此較可能在獨處時主觀選擇自我更新此一獨處類型。不過，這樣的說法仍有待研究進一步驗證。

二、各種不同獨處類型比例與獨處主觀經驗有關

- (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」有關，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」、「心情狀態總平均數」有關，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」有關，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」有關，其中扭捏的為正相關，餘皆為負相關。

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」有關。其中扭捏的為正相

關，專心投入程度（involvement）的總平均數為負相關。

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」有關。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」有關。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、困窘這樣的逃避獨處類型，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。

此部份研究結果與過去研究有所出入。Long (2000) 以大學生為對象，請大學生描述過去幾年有關獨處時正向經驗敘述或者是負向經驗的敘述，並參考和隱私有關的分類研究 (Pedersen, 1999; Westin, 1967)，而描述出九種獨處類型。其中七種類型屬於正向的：隱匿的 (anonymity)、創造力 (creativity)、內心平靜 (inner peace)、親密感 (intimacy)、問題解決 (problem solving)、自我發現 (self-discovery)、靈性的 (spirituality)；一種類型是負向的：寂寞 (loneliness)；一種類型是中性的：分散注意力 (diversion)。

從本研究獨處類型與主觀經驗的結果發現，與過去研究相似結果的類型是，「隱匿的」與「平靜的」兩個類型皆與正向經驗有關；以及「寂寞的」類型與負向經驗有關。而與過去研究完全相反的結果類型是，「問題解決的」、「親密的」、「自我發現的」這三個獨處類型在本研究中皆發現與負向經驗有關。

會產生與過去研究相反結果的可能原因是，1.研究方法的相同：Long的研究是以回憶的方式去描述以前的獨處狀況與心情，因已經過了一段時間，所以現在的回憶不見得與當下真實的經驗一致，且可能因為這段時間的成長或對事件的看法有所不同而使得描述有所偏頗，如有問題解決的獨處經驗之後再事後回想，可能會認為這是自我成長的過程之一，而將之歸為正向經驗。而本研究所紀錄的是當下的經驗，也許有些情緒還未經過整理，可說是最赤裸的經驗，因此產生結果上部份的差異，不過是否真的有這樣的差異仍需要再進一步探討。2.由於問題解決與自我發現這兩種類型的獨處可能會引起大專生的焦慮，因此自願程度較低，而如前面的研究結論所述，當自願程度愈低時愈容易產生負向經驗，於是印證了此二獨處類型顯著有較負向的經驗出現。

3.「逃避的」獨處類型是研究者參考過去研究額外加入的類型，其也產生顯著負向經驗。回顧研究者本身在大專院校心理諮商中心的經驗，研究者認為即便在能自主分配的時間裡，仍有人會因擔心人際技巧不足而產生互動的不安或困窘，所以寧願選擇閃避人群不要與外界接觸，可以推測的是，處於這種的情況下的大專生會有比較負向的心情。

陸、獨處狀態與一般身心健康的關係及其預測作用

一、獨處時間比例與一般身心健康呈曲線相關

以往發現花太多時間獨處的青少年和憂鬱症及厭食症有關 (Larson, 1986; Larson & Johnson, 1981; Merrick, 1989)。Larson & Csikzentmihalyi (1978)，針對 25 個青少年做獨處的 ESM 自我報告研究，結果顯示雖然獨處一般而言會產生負面的情緒，但若是青少年花適度的時間獨處（將近 30% 清醒的時間）則比那些幾乎不獨處或花太多時間獨處的人產生更好的

整體調適。Larson (1990) 以 ESM 進行的獨處研究也有同樣結論，即獨處時間比例與身心健康之間呈曲線相關。

本研究也得到相似的結果，也就是雖然獨處比非獨處有較負面的情緒經驗，但若是大專生花適度的時間獨處，即能自主分配的獨處時間比例愈接近 51%（本研究求得當大專生花 51% 能自主分配的清醒時間獨處，則產生最佳的身心健康狀態）則比那些花過多或過少時間獨處的人有更好的身心健康狀況，且獨處時間比例能有效地預測身心健康狀況，其解釋量為 2.084%。

研究者認為這樣的結果似乎能和 Buchholz 的需求理論相呼應。他認為獨處不論對於生理或是心理都是非常必要的需求，它與依附（attachment）同等重要。依照 Buchholz 的定義，獨處是心理上（有時是生理上）需要休養，以緩和刺激，並且把自己重新整理一下的一種狀態，即人有雙重需求，既需要與世間交流接觸而有人際需求，也需要透過獨處沉思追求心靈更高境界的獨處需求。他強調的是一種平衡，不能偏廢任何一種需求，也唯有同時發展獨立與依賴兩種需求，才算是一種合理健全、有益身心的成長過程。也就是說，大專生適度的獨處（在本研究正好是獨處與非獨處各約佔自主分配的清醒時間之一半）同時兼顧了獨處與人際交涉的需求，也產生了較優的身心健康狀況。相對地，那些偏廢任何一種需求的人（幾乎不獨處-只重視人際交涉需求，或太常獨處-只重視獨處需求），可能較容易顯現出某些身心症狀。

二、獨處狀態對一般身心健康之預測情形

本研究發現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%）。

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愈(mood)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。

Larson(1996)運用自編的「獨處能力量表」，針對青少年所做的研究，發現獨處能力和個人心理健康有關。即獨處時愈能夠感到平靜舒適的正向情緒經驗則表示情緒發展愈成熟，個人心理愈健康。本研究結果與該研究結果有一致之處，即正向的獨處經驗(在此指的是正向主觀心情狀態)能有效預測大專生的身心健康，其解釋量為15.3%。

Long(2003)將九種獨處類型透過因素分析，找出三個因素向度，分別為內在導向獨處(inner-directed solitude)--包括自我發現、內心平靜、隱匿、創造力、問題解決；外在導向獨處(outer-directed solitude)--包括親密感、靈性；以及寂寞向度(loneliness)--包括寂寞與分散注意力。其中內在導向獨處與外在導向獨處都是屬於正向經驗有助於整體調適。即該研究結果發現，獨處時若處於自我發現、內心平靜、隱匿、創造力、問題解決的、親密感、靈性的等獨處類型會產生正向經驗而有助於個體的身心健康。

本研究結果與上述研究有不一致的部分，即在「自我發現」的獨處類型產生過去研究完全相反的結果，從Winnicott的觀點來解釋，可推測選擇此一獨處類型比例愈高的大專生可能情緒不夠成熟，或者是說獨處能力較差，才會在覺察自己內心需求或衝動時產生負面的情緒，而獨處能力較差的人一般身心健康狀況也較差(陳淑芬，民92)。然而，若再進一步探究，在前面的結果亦顯示，高齡大專生較多處於「自我發現」獨處類型比例，由於他們即將面對就業或升學的選擇，他們比低齡大專生更迫切要去面對自己的價值，內心的需求與衝動，雖然較不自願卻又必須這麼做，可見他們在自我發現時會有較負向的經驗，而自我發現的比例愈高時，亦可推測其有較差的身心狀態。

關於「逃避的」獨處類型是研究者額外加入的類型，Goossens & Marcoen(1999)也認為獨處有其陰暗面，他們認為有些喜歡獨處的青少年是和社交焦慮有關。同樣地，在本研究裡會選擇此類型的大專生是因擔心人際互動產生的不安與困窘，便閃躲人群以避免焦慮。其實，這樣的行

為模式已經表現出與焦慮有關的精神官能症狀，獨處對他們來說只是一種確保自己不須與人接觸的手段，因此，當這種獨處類型的比例愈高，可以推測其身心愈不健康。

綜合國內、外研究，不管是哪一種獨處類型或獨處活動，當在獨處時的主觀經驗愈正向，就有愈好的身心健康狀況。其實，這個觀點和 Winnicott (1958) 所提的獨處能力有異曲同工之妙，Winnicott 認為一個人獨處能力的養成，關乎他在一個人的時候能否接觸並表白自己內心的真實情感，孩子唯有在體驗過一種滿足且輕鬆的獨處後，即在獨處時感受到正向的情緒經驗，才能確實不顧他人對他的期望或強求而發覺自己真正內在的需要或願望，而成為一個情緒成熟的人。

第二節 建議

綜合研究結果，以及研究過程所得，本研究提出以下建議：

壹、在教育及諮商輔導上的建議

一、協助學生認識獨處所能帶來的好處及可能的傷害

從研究結果發現，大專生在上課、打工、睡覺以外的時間裡，平均有將近一半的時間是處於獨處的狀態，過去不管是學校教育或是社會文化大都著重在與人際關係有關的主題上，卻鮮少有人提倡獨處對人，特別是青少年的重要性，現在青少年憂鬱或自殺的比例攀升是學校諮商單位很關心的焦點，而這些問題通常是獨處的時候發生的，因此，此一主題的重要性實不容忽略。此外，社會大眾對獨處與其負面影響的強烈連結使得獨處本身可帶來的好處更難以彰顯。然而，從本研究的過程與結果來看，獨處卻是無時無刻都可能會出現在我們日常生活當中的，所以有其必要去認識它所可能帶來的好處與傷害。

本研究發現獨處時的自我發現與覺察所產生的負向心情是青少年步入成人的過渡時期經常發生的現象。有鑑於此，如何協助學生進一步認識獨處各種不同層面所能帶來的好處，如本研究的大專生，獨處時比較能專注、自由、自我更新、及隱匿於社會規範之下等。但也可能會產生負向的情緒經驗，如自我發現式的獨處所帶來的負向經驗或許是成長蛻變階段所需要經歷的歷程—所以也可說是獨處的好處之一，因此讓學生進一步瞭解獨處的好處而非有負向情緒經驗就心生排斥之意，而造成日後不能夠獨自地面對自己內心真正的需求與問題。

另外，獨處可能帶來的傷害亦不容小覷，若獨處是肇因於社會焦慮或憂鬱，而從社會情境中撤退下來，反而是一種功能不良行為的惡性循環（Burger, 1995）。因此，對青少年學籽而言，去了解他們獨處時的內心感受是很重要的，獨處雖有其重要性及好處，但若是淪為逃避人際壓力或是社會責任的方式，其所造成的負面影響，對於個人及社會而言都會是個沉重的負擔。

除了瞭解學生獨處時內在感受外，也要進一步瞭解學生與他人相處時的心理狀態，因為所謂的健康，指的是獨處時有正向的情緒經驗，而與他人在一起時會感到更加快樂，這才是 Larson 強調的健康積極的獨處。

二、讓學生瞭解適時的獨處有助於身心健康

本研究發現獨處時間比例與身心健康之間有顯著的關係，且是曲線相關。也就是在能自主分配的時間裡，獨處時間比例太高或太少獨處的大專生，其身心健康狀況較差，而那些有適度時間比例獨處的大專生反而是較健康的。從這個結果來看，適度的獨處有其必要性，對那些幾乎沒有時間獨處的大專生，過度的忙碌或把焦點都放在與他人的關係上，可能不是身體非常勞累就是養成依賴關係的習慣，他們可能很少聽到自己心理真正的聲音，看似充實但可能內心寂寞，因為他們連最親的人——自己，都不了解自己。而那些花太多時間獨處的大專生也是很令人擔心的，特別是那些逃避式獨處的學生，正確的說他們可能不是真的想獨處，獨處的真正用意是在逃避焦慮。

由此看來，獨處確實有它的功能，但一味地獨處亦可能有所傷害。所以身心較健康的大專生才需要適量的時間獨處也需要適量的時間與他人互動。如同 Koch (1994) 所言，儘管他認同獨處可以帶來許多好處，但是，若少了人際互動，那從獨處得到的好處將是片面的、不完整的。獨處時的樂趣、想法，省悟需要透過他人傾聽、同理甚至是認同才有真正獲得的感覺。而 Buchholz 強調成長有兩個重要途徑，一個是透過獨處，另一個是透過與他人交流，而獨處與人際互動同等重要。真正健康的人是往返於此二種需求，彼此伴隨、共榮共存的

但究竟要如何適當的、健康的獨處，研究者參考 Garroll (2003) 對獨處之建議，並加入自己的觀點，給想在獨處中獲益的大專生建議：

- (一) 每天挪出 15 分鐘的休息時間給自己，最好安排在相同一時段，即使要將自己鎖在臥室也可以。
- (二) 在居住的地方製造一個可以獨處的空間，一個房間甚至一個角落都可以，讓自己在那裡沉靜下來、放鬆下來。

- (三) 發展個人化的獨處儀式，例如：花很長的時間洗澡，在公園漫步；祈禱或沉思。
- (四) 花半天、一天、或一星期到一個安靜的地方，遠離日常例行事物，把焦點放在自我反省而非活動上。
- (五) 六分鐘護一生活動。每天花六分鐘時間獨處傾聽自己內心的聲音。停止心靈的不安、不要去計畫任何事、擔心或疑問，只要傾聽內心的聲音。
- (六) 想像獨處。如想像自己被俘虜而隔離於一小屋中一週，自己是如何排解，最後寫下體驗。

三、幫助學生在獨處時增加其正向的情緒經驗

本研究發現，獨處時有較多正向情緒經驗的大專生其身心健康狀況較佳。研究者認為增加獨處正向情緒經驗的最好方式，就是增強其獨處能力。所謂獨處能力是指個體能否在獨處時感到舒適自在，進而運用獨處時光調適情緒、增進能量（陳淑芬，民 92）。大部份的大專生在獨處時（與非獨處相比）是比較寂寞、不快樂的，因此若能增進其獨處能力，則愈能運用獨處時光來調適情緒、增加能量。

從最早提出獨處能力的精神分析學家 Winnicott 的觀點來看，獨處能力的培養最重要的是在一個具有安全感與確定感的環境裡，一個人能平靜自在地覺察、或探索內心的衝動與需求，這樣的環境最早是由母親所創造出來的狀態。然而，在成長的過程中，可能由於父母親的過度溺愛、過度保護、或太過專斷，而剝奪了孩子自主的空間，也阻礙了獨處能力的養成。因此，在親子教育這方面，允許小孩子表達負向情緒、給他們時間考慮行為的後果、給他們自由想像的個人遊戲時間、給他們質疑的權利，這樣他們就有機會發展他們真正、有個性的自我，然後能在獨處時刻感到內心豐富而平靜（Buchhols, 1997）。

除了親子關係外，社會賦予的某些干涉也會抑制個體增加其獨立生存的能力。就以學校教育而言，過度的安排、控制，其實是剝奪學生的生活、學習的自主性，以國內學生而言，一直要到進入大學後，才較有獨立自主

的時間與空間，然而，對於即將面對生涯抉擇的大專生而言，需要有更多的自我發現的獨處時間，以面對未來的挑戰。因此，鼓勵學生適度的獨處，也讓他們去體驗獨處的好處以增加他們對獨處的正向情緒經驗，而走出對獨處的寂寞與恐懼感，增進其獨處能力，相信學生能因此增加自信，減少對同儕的過度依賴，維持親密而獨立的人際關係。

四、協助學生面對「非自願的獨處」，享受「安身立命的獨處」

研究結果發現當獨處的自願程度較高時，會產生較正向的心情狀態，且對獨處活動較能專心投入；當獨處的自願程度較低時，會產生較為負向的心情狀態且較不能夠專心投入。有時候我們會為了追尋獨處所帶來的好處，沈潛自求、獨運匠心，所以獨處，這是「安身立命的獨處」，所帶來的自在、快樂、渾然忘我的境地只有當事人才能領會。

但是，當一個人不想獨處，卻被迫獨處，這是「非自願性的獨處」很容易產生寂寞、不快樂等負面情緒，或許多數學生面對寂寞的因應之道就是開始打電話去尋求人際接觸，不然就是開始找事情做。其實，這時若能誠實面對內在，雖然心中仍會出現「我好寂寞！」的訊息；但若不要匆忙走過寂寞，內心的聲音將會往內尋找，尋找如何處理寂寞？瞭解什麼才能夠滿足內心，所以，寂寞可說是一種機緣，它讓自己有機會看到原來自心是常常攀緣於其外的，難以回到自己身上。

以上兩種狀態的獨處可視為獨處的兩個不同面向，但都可以是「健康的獨處」，也可以是「不健康的獨處」。首先，安身立命的獨處是主動追求獨處的好處，享受獨處所帶來的樂趣與功能，從這個角度來看，這當然是一種健康的獨處。然而，若是過度沉溺於這種安身立命的獨處享受，卻少了人際間的交流互動，這反而會是一種失功能的狀態，可能造成社會不涉入（disengagement）及慢性的社會退縮（social withdrawal），這樣就是不健康的獨處了。再來，非自願的獨處，是被動地接受不想獨處的狀態，以致在不甘願的情況下產生負面的情緒，這是時常發生的狀態，雖然並不代表不健康，卻也不能算是健康的獨處。但若在此狀態下，潛心自問找出自己寂寞的源頭，這種自我覺察的心神領悟又如何不算是一種健康的獨處因應之道，因獨立自省是步向成熟不可避免的過程。

總之，健康的獨處是學生朝向獨立完整的個體化路徑。因此，一方面協助學生面對非自願的獨處，並檢視非自願獨處之品質，一方面在經營人際關係之餘享受安身立命的獨處，使得獨處成為一種生存的原動力，進而超越寂寞，享受獨處。

貳、研究方法上之建議

一、研究對象

本研究是以大專生為研究對象，包括了大學生、五專生、二技、四技等學生，統稱為大專生。研究結果在背景變項上，幾乎皆未達顯著效果，此一部份與學者專家所認為的，隨著年齡增加，獨處時間也會跟著增加的看法不同，除了可能有文化上的差異外，這是否與不同學制產生不同獨處生活型態，而使得年齡差異的效果彼此抵銷了，關於此部份需要針對各種不同學制的生活型態，以及各種學生的特質加以深入探索。

一般而言，由於學校對大專生的限制比對國、高中生的限制少，所以大專生有較多能自主分配的時間，因此建議未來可以朝向僅針對單一學制的大專生，深入了解其獨處的狀態。

二、研究工具

(一) 量表：

本研究採用兩種量表，一是自編的「自我報告表」用來瞭解受試者在研究者預定的時間當下的狀態，包括是否獨處、獨處類型、主觀經驗、動機等。另一個量表是「一般健康量表」用以測量受試者在最近一個月以來的身心健康情形。

在「自我報告表」方面，由於是初探的研究，為避免題目太冗長而降低受試者參與研究的意願，因此本研究雖是參考國外 ESM 的獨處相關研究的自我報告表，但最後僅選取最具有代表性或經常達顯著的題項。然而，從受試者資料填答的配合佳的情況來看，應可多增加幾個題項使回收

的分析資料更豐富，在參考研究結果後，研究者建議還可以用開放式的回答方式請受試者記下被傳訊時正在進行什麼活動，這樣一來便可以瞭解相同的活動是否在不同時空下被歸為同一種獨處類型？若是被歸為不同的類型則其歸類的準則與什麼有關？便可比較這種主觀歸類的方式與客觀的活動性質之間是否有所不同？另外，在動機方面，還可增加一題項以瞭解受試者目前的活動是「必須」還是「不必須」要做的，以充分掌握受試者的自願情況。

在「一般健康量表」方面，本研究以「一般健康量表」來測量受試者的身心健康狀況，並以逐步回歸分析探討獨處狀態的各變項對身心健康之預測作用，結果發現獨處狀態各變項與身心健康之間雖然有關，但是獨處狀態能夠解釋身心健康變異量的部份有限。且研究者認為，由於研究結果發現身心較健康者與獨處時產生正向情緒經驗有關，而 Winnicott 認為愈能在獨處時感到平靜舒適，表示獨處能力愈高，也就是情緒發展愈成熟的人。由此推測，獨處狀態對獨處能力的預測力應該較高，因此若採用 Larson (1990) 所編的「獨處力量表」來取代「一般健康量表」便可驗證此一推論。也就是說獨處狀態與情緒成熟度間有較密切的關係。此外，逐步回歸分析結果亦發現獨處時選擇逃避的獨處類型比例愈高者，其身心愈不健康。所謂的逃避的獨處類型指的是因擔心人際互動所產生的焦慮、困窘，而從人群中退卻下來，因此，研究者推測當受試者選擇逃避獨處類型的比例愈高，其焦慮或憂鬱指數可能也會愈高，職是之故，建議採用焦慮或憂鬱相關量表來取代「一般健康量表」，以進一步檢驗獨處狀態是否與焦慮或憂鬱有關。

(二) 器材：

本研究所採用的器材是受試者自己的手機。本研究雖然受惠於科技時代之便利，多數大專生都至少人手一機，但仍可能會有下列幾個問題：

1. 忽略掉沒有手機的人：因為沒有手機，無法隨時傳訊便不符合研究需要的受試者條件。這些人少了可隨時與他人互動的工具，可能是經濟因素而買不起手機，但也有可能是不喜歡與外界互動者，這樣的人或許有更高的獨處需求、獨處時間甚至是身心症狀，卻在一開始因條件不符就被排除了，這麼一來可能使得樣本的隨機性與代表性降低。
2. 手機簡訊本身可能會產生的問題：研究者雖然依照預定的隨機時間發送

提醒簡訊至手機簡訊中心，卻可能因為簡訊中心系統發送時間延遲、或系統錯誤，而導致受試者無法及時收到簡訊、或根本沒收到簡訊，才會在回饋單上出現沒收到或錯過簡訊的回應。

國外的 ESM 是使用傳呼器 (pager) 做為提醒受試者填資料的工具，其優點是，收訊能力比手機強，即便在手機收不到訊號的地下室，傳呼器也能收訊，且傳訊的錯誤率較手機少。因此，研究者建議在經費充足的情況下，可以考慮發放傳呼器給受試者使用。

三、研究方法

本研究採用經驗採樣法 (ESM) 做為研究方法。這是 Larson 及其同僚在日常獨處的研究裡率先使用的研究法，因為此方法最能符合研究日常獨處的精神，其一是 ESM 最不打擾到受試者獨處的原貌，若研究者在一旁施測就不是獨處了。其二是 ESM 的研究時間達一星期之久，受試者重複填相同题目的自我報告表，紀錄不同時間當下的狀態，不但能得到最真實的獨處經驗紀錄，還可瞭解受試者日常獨處的生活型態，同時兼收了主觀及客觀的資料。

然而，此研究方法仍有其限制。如：無法驗證因果關係、研究過程耗時、自願受試者較少、資料收集與分析也較複雜、主要用來收集與日常生活經驗有關的主題之資料，對於某概念的態度便無法測量。且此研究首要面臨的最大考驗是如何尋找到願意配合的受試者，並能確實按照研究者傳訊的時間紀錄每一次的自我報告表。

在經過此次研究後，研究者對於國內日後使用 ESM 探討日常獨處的相關研究有以下建議：

- (一) 不同的研究主題與內容有其適合的研究方法。在針對探討日常生活經驗的研究，ESM 可說是一個相當適切的研究方法，它不但可以提供現象場的客觀紀錄，還能收集每次隨機經驗的真實主觀感受；然而，在面對探索與某個概念有關的研究，可能就不是 ESM 所能夠勝任的。
- (二) 可以嘗試不刪除上課或上班時間，而在固定的時段內傳訊，如早上七點至晚上 12 點，並增加傳訊的次數，如一天 6-8 次，以了解國內

受試者在清醒時間的獨處狀況。

- (三) 受試者的尋求最好是透過各種管道，找認識的人或他們所介紹願意配合的受試者。
- (四) 研究之初為提高受試者配合研究的內在動機，在解釋研究目的時可以：
 - 1.表示對研究對象的生活故事有很高的興趣。
 - 2.強調每位受試者的個別性，及每位受試者資料對研究者之重要性
 - 3.表示受試者仍有權利選擇關機，但是為讓研究效果充分發揮，希望每位受試者在同意研究者傳訊的時間裡，儘可能回答所有報告。
 - 4.表示此研究花費很多人力、物力、時間與金錢以及精神，希望受試者能幫研究者的忙，務必要確實填寫。
- (五) 研究進行中，可以二度提高受試者的內在動機。如打一、二通電話詢問受試者有無任何疑問，並鼓勵受試者堅持到底，幫助研究者完成此次研究。
- (六) 資料回收時，與每位受試者討論這一星期以來的經驗感想或請受試者填回饋單，以進一步瞭解受試者填答的真實情形，例如為何沒有全數填完的原因等，也可以藉此初步評估此次研究可採信的程度。
- (七) 在條件許可的情況下，建議使用傳呼器或其他傳訊能力更強的科技產品以減少訊息收發失敗或延宕的情況。或者，利用可攜帶的生理紀錄器，不但可做為訊號提醒的工具，還可以紀錄客觀的生理狀態。
- (八) 在條件許可的情況下，再增加樣本數。

四、研究變項

本研究主要在探討大專生不同的背景變項（性別、年齡）在獨處狀態變項（獨處時間比例、主觀經驗、動機、獨處類型）與身心健康變項之間的關係。而從研究結果的討論中，發現獨處偏好性格亦可能直接或間接影響獨處狀態，如較偏好獨處者可能更願意花較長時間獨處，且獨處時心情

更加正向，而研究結果亦推論獨處偏好者可能較容易處於「隱匿的」獨處類型。因此，研究者建議，未來可將獨處偏好性格加入背景變項中，以進一步驗證其對獨處狀態影響性，而有關獨處偏好性格的測量可參考 Burger 在 1995 年所發展出來的「獨處偏好量表」(the Preference for Solitude Scale, SPSS)。

關於獨處狀態變項及身心健康變項，前已提及，在自我報告表中建議增加「活動」此一變項，以開放式的填答方式紀錄傳訊當下所正在進行的活動。至於身心健康變項雖與獨處狀態內的變項有顯著相關，然而，獨處狀態中的預測變項對身心健康效標變項的預測力卻不高。因此，研究者建議以「獨處能力量表」或焦慮、憂鬱相關量表來取代「一般健康量表」。

最後，國內對有關獨處狀態的研究付之闕如，此為初探性的研究。因此，對於國人獨處狀態的面貌，不管在質與量上皆仍有待進一步深入的探究。