

中年者獨處時間、孤獨動機與心理幸福感之關係研究

林志哲* 蔡素妙**

摘要

本研究目的在探討中年人的獨處時間、孤獨動機與心理幸福感之間的關係。以便利取樣方式，共得186位介於40~59歲間之中年者填寫問卷，剔除無效問卷後，有效問卷共計144份，有效樣本回收率為77%。本研究主要測驗工具包含「獨處時間量表」、「孤獨動機量表」以及「心理幸福感量表」。經統計分析後研究結果如下：一、本研究中年者樣本自覺獨處時間的平均數屬中下程度；二、中年者樣本獨處時間高低在心理幸福感上並無顯著差異；三、中年者樣本的「自我決定」孤獨動機與心理幸福感之間具有顯著正相關；四、中年者「非自我決定」孤獨動機與心理幸福感之間具有顯著負相關；五、中年者「自我決定」孤獨動機對其獨處時間與心理幸福感之間不具顯著強化效果；六、中年者「非自我決定」孤獨動機對其獨處時間與心理幸福感之間的關係具有顯著弱化效果。本研究依據上述研究結果提出討論，並對心理健康相關之專業人員提出以下建議：一、鼓勵中年者認識個人孤獨動

* 銘傳大學諮商與工商心理學系碩士

** 銘傳大學諮商與工商心理學系副教授（通訊作者），E-mail: sue@mail.mcu.edu.tw

通訊地址：桃園市龜山區德明路5號，聯絡電話：03-3507001轉3694

投稿日期：2020年4月4日；修改日期：2020年5月11日；接受日期：2020年7月12日

DOI: 10.3966/207010632020120052001

機與心理幸福感的關係；二、協助中年者覺察個人獨處的需要；三、策略性運用「自我決定」孤獨動機作為增進中年者的心理幸福感；四、策略性運用「非自我決定」孤獨動機調節中年者負向心理幸福感。

關鍵詞：心理幸福感、孤獨動機、獨處時間

壹、前言

幸福追尋人人想望，然而幸福感 (well-being) 對每個人來說卻不一定有相同的認定。相關文獻 (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993) 指出，早期人們曾從快樂主義 (hedonism) 論述幸福是避苦求樂的主觀感受，此種主觀幸福感 (subjective well-being)，多以快樂、生活滿意度、正負向情感、生活品質等向度加以評定，而後來另有理性積極的完善論 (eudaimonism) 者，認為幸福感不同於快樂 (happy)，因為有些人受苦反而能促成其實現理想、成就心理幸福感 (psychological well-being)。因此，心理幸福感受來源不再僅從理性積極的心理功能層面上著力，轉而開始強調人們心理發展意義和個人的自我實現潛能（李仁豪、余民寧，2016；Joshano, 2014; Ryan & Deci, 2001）。C. D. Ryff即為其中極具代表性的學者，她整合了多位心理學家的學說，如E. H. Erikson的社會心理發展階段論、A. H. Maslow的自我實現論、C. R. Rogers的充分全能論，以及C. G. Jung的朝向個體化等理論的正向心理健康功能的觀念，結構出可具體測量的心理幸福感六個構面（李仁豪、余民寧，2016；Ryff & Keyes, 1995）：一、自我接納 (self-acceptance, SA)：對自我擁有正向的態度，不論好壞特質，自我的多面性可被承認與接受；二、正向關係 (positive relations with others, PR)：與他人有溫暖信賴的關係，能夠同理與關心他人；三、自主 (autonomy, AU)：自我決定及獨立，能夠抵抗外在壓力，以個人的標準來評價自我，並從內在調整行為；四、環境精熟 (environmental mastery, EM)：對於環境的掌握具有精熟及勝任感，能有效控制與利用周遭機會，創造適合於個人需求價值的脈絡環境；五、生活目的 (purpose in life, PL)：生活有目標及方向感，感覺目前及過去的生活具有意義；六、個人成長 (personal growth, PG)：自我在持續成長及擴展中，對新經驗開放，並有實現潛能的感覺。由於新近一項評估美國成人20年期間的心理幸福感與主觀幸福感之預測因子比較，發現心理幸福感的預測穩定性高於主觀幸福感 (Joshano, 2019)，且國內已編修出具有良好信、效度的中文版本之心理幸福

感量表（李仁豪、余民寧，2016；Li, 2014），因此在徵得編製者同意後，本研究對心理幸福感的操作型定義乃以樣本在此心理幸福感量表上得分越高者，代表其心理幸福感越強。

心理幸福感受在人生各階段是否可保有恆常一致？以Ryff等人 (Ryff & Keyes, 1995) 定義心理幸福感時所依據的社會心理發展階段理論，以及人有朝向自我實現發展的特性觀點來看，人們的心理幸福感是會隨著不同生命發展階段產生變動的。那麼以常態的人生發展階段來看，人們在哪一個階段的心理幸福感最受挑戰？以Weiss、King、Inoue-Murayama、Matsuzawa與Oswald (2012) 的相關實證研究來看，人一生的幸福感呈現 U 形曲線，谷底出現在人生的中年時期，因為該時期正值人生事業發展壓力與家庭照顧責任最重的階段，故容易影響其心理幸福指數下降。不過新近Arnett (2018) 以美國834名40～60歲的中年人進行研究，則發現不論性別、關係、教育程度為何，其中有65%的人對此階段的生活感到壓力、有39%的人表示時常感覺焦慮、有25%的人時常感到憂鬱、有27%的人覺得自己的生活過得不順；但在此份研究中同時也發現，有71%的人覺得生活有樂趣、振奮且自由，有77%的人覺得這是「一切皆有可能」的時期，還有55%～56%的人認為自己正處在專注探問生命中自己是誰的階段。因此，壓力和焦慮等負面經驗雖然確實存在且常見於中年者生活中，但是中年似乎不再僅是一種停滯衰退和衰弱的階段，也可能是潛在的新自由和生活樂趣的跳板 (Arnett, 2018)。那麼，究竟國內中年族群如何覺知自己在此階段的心理幸福感？多數中年者擁有高度心理幸福感？或其心理幸福感是低度的？頗值得關切。

中年人生有何特性？心理治療大師Jung曾指出整合心靈邁向個體化 (individuation) 為中年人生的重要課題 (Corey, 2015)。面對「時間」，多數中年者係以一種無可擺脫的形式，同時參與在繼續朝向生命成長開展，以及向死亡終點逼近的對立挑戰中，因之不免引發自身內在深處的一些不安躁動 (Stein, 2012, 2013)。此時，J. Fiske認為獨處能提供個體一個機會來檢核及澄清自己現有的壓力與生活狀態，使其更專注與避免生活上的錯亂，也是幫助個人可以通往自我認識的重要路徑（引自吳麗娟、陳淑芬，2006）。

客體關係治療者Winnicott (1958) 即指出，能容忍自己獨自一人的能力 (the capacity/ability to be alone) 乃是情感成熟的重要特徵。因此，中年者能否在經驗中年危機時刻，停下腳步留出時間思考自我內在的需求為何、或是花時間學習與自我相處，將與邁向成熟自我有關。如同治療大師Rogers所言，個人只有在檢視自我的內在並與真實的自我接觸後，方成為一個充分發揮功能的人（引自Corey, 2015）。雖然前述理論明白論述了中年者的獨處與其心理幸福感之間應具有重要關聯，然而，國內對中年者的獨處情況為何以及其與心理幸福感的關係如何，則仍待實證研究了解。

獨處是生活中常見型態之一，有關獨處的實證研究曾指出，成年人在清醒的時間中，大約有29%的時間是獨自一人 (Larson, Csikszentmihalyi, & Graef, 1982)。獨處容易與寂寞、憂鬱、社交隔離等負面結果有關 (Ilim, Rodebaugh, Zyphur, & Gleeson, 2016; Marcoen, Goossens, & Caes, 1987; Russell, Cutrona, Rose, & Yurko, 1984)；但另有研究也發現，獨處具有增加創造力、自由、喜悅、平靜及情緒調節等正面意義的效果（陳姵君，2008；陳靜怡，2006；Jackson, 2016; Larson, 1997; Long & Averill, 2003; Long, Seburn, Averill, & More, 2003; Nguyen, Ryan, & Deci, 2018）。另外，國內陳靜宜（2006）研究發現，大專生的獨處時間與身心健康呈曲線相關，不論擁有太多或太少獨處時間，皆可能負向影響身心健康。然而，中年者的生活樣貌與經驗不同於大學生，是否獨處對中年者的影響與大學生仍保有相似？或存在迥異？國內目前尚乏實證文獻比較，故待進一步研究檢驗。

早期相關獨處研究常有字詞混雜使用的狀況，因而獨處時而被視為是一種獨自狀態；時而被視為一種類同孤單寂寞的情緒；有時又被視為是一種自處能力，影響研究結果的解釋比較。而後學者Killeen (1998) 根據選擇性 (choice) 與社會感知 (society's perception) 兩個向度，將異化或疏離 (alienation or estrangement)、寂寞 (loneliness)、社交孤立 (social isolation)、獨處／獨自 (aloneness)、獨處／孤獨 (solitude)、連結 (connectedness) 等經常被籠統概稱的概念，以「無選擇、負向」，到「完全選擇、正向」為排比基準，最終被以如圖1之連續光譜呈現，使前述之混淆得到釐清與區辨。因此，國內在

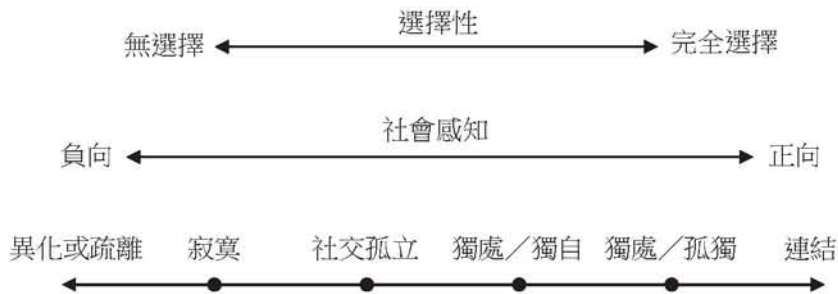


圖1 疏離—連結。譯自“Loneliness: An Epidemic in Modern Society,” by C. Killeen, 1998, *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), p. 765。

探討獨處／獨自與獨處／孤獨時，也需避免同譯為「獨處」。

本研究中關於「獨處」的指稱，主要是從時間花用的向度來看。當個人因為某個理由，在某個時間從事某事時，周遭沒有其他人，且沒有任何人回應你，或是雖然周遭有人，但是並無與之有任何互動，在本研究中就稱之為獨處時間 (time spent alone)。學者Larson與Csikszentmihalyi (1978) 即指出個體處於這種獨處的客觀狀態，不同於情感上主觀的寂寞隱私。獨處時間雖是一種客觀狀態，但在此向內聚焦的獨處過程中，人們的自我意識與內在情緒將更被關注，因此獨處時間雖為客觀狀態，但是人們卻可能藉由自我選擇而去決定要享有或不要擁有此獨處時間，以使自己能夠因此去經驗或避免去經驗獨處時間裡所可能引發的各種感受，正面如放鬆、創造，負面如疏離、寂寞等。因此，本研究不僅好奇中年族群是否經常花時間獨處？也期待了解中年者花用時間獨處的動機。

根據自我決定理論之觀點，個人為了滿足自主 (autonomy)、勝任 (competence) 與連結 (relatedness) 等基本存在需求，將驅動其產生行為的動機 (Ryan & Deci, 2000)。而依個體所知覺到不同自我決定之控制來源，可區分出內在動機 (intrinsic motivation)、外在動機 (extrinsic motivation) 以及無動機 (amotivation) 等型態；該內在動機係指源自個體內在自發性的需求因素而引發的行為動力；而外在動機則指稱源自個體受到外在環境的誘因 (incentives)

所驅動之動力；當個體缺乏內、外在誘因驅使，使其無自主性之行為動力，即為無動機 (Deci & Ryan, 1987)。此外，在自我決定理論中，會以個體行為理由的內化程度評估其自我決定程度的高低，內在動機代表自我決定程度最高，其次為外在動機，而無動機代表自我決定程度最低 (Deci & Ryan, 2002)。Nicol (2005) 以此理論為基礎提出孤獨動機 (motivation for solitude) 觀點，其主張當個體的獨處選擇係源於「自我決定」孤獨動機 (self-determined solitude, SDS) 時，將表示此個體是出於自願性的選擇花時間一個人獨自度過，又此選擇因係源於較強的個人內在動機，因此將較能滿足個人的內在渴望與需求，使其獲得舒適、反思、成長、創造、靈性，以及更多自我內在接觸等正向效益；相反地，當個體的獨處係因「非自我決定」孤獨動機 (not self-determined solitude, NSDS) 時，則表示此個體花時間獨處的選擇，主要是源於外在動機，受制於他人環境的控制高於個人自主性，所以此種孤獨動機選擇之目的多以補償性或替代性策略來保護自己面對外在壓力威脅，而非為創造個人內在成長需求為優先，因此長期運用的效果可能會導致個體負面的被剝奪感增加，但也可能因為個體擁有自我調節能力增益自我成長，故可將外在規則整合融入個人內在需求中，成功轉化外在動機為內在動機，再度使自我需求獲得滿足 (Deci & Ryan, 1987; Nicol, 2005)。只是，另有些慣以忽略或並不覺察個人內在需要者，並不見其有自主性的行為動力，所以就將此類無動力性現象以「無動機」稱之 (Deci & Ryan, 1987)。相關文獻如Larson與Lee (1996) 曾指出，非自願性的孤獨 (involuntary solitude) 與強烈的寂寞感及痛苦較有關。同時，Nicol (2005) 也認為個體自我意願，乃為影響其獨處時出現寂寞或社會適應良好與否的重要因素。

對於獨處時間、孤獨動機與幸福感之間的關係，西方研究發現，若是個體獨自一個人的時間是有意識或為自主的行為，個體寂寞感的程度將較低，而幸福感的程度將較高 (Chua & Koestner, 2008; Lee, 2013)。在Thomas與Azmitia (2019) 的研究中也顯示，「自我決定」孤獨動機與心理幸福感的自我接納和個人成長之間為正相關；而「非自我決定」孤獨動機則與個體的身分認同 (identity)、外向性 (extraversion) 具有負向關聯，且與寂寞感和社交焦慮

之間具有正向相關。反觀國內，由於相關研究仍待發展，故引發研究者的研究動機，希望能夠藉由本研究的進行，提供初步研究成果，以和西方文獻對照比較，並作為國人中年時期發展正面獨處與心理幸福感之參考。

綜上，本研究主要之研究目的為：一、了解中年者花用時間獨處的現況；二、比較不同花用時間獨處的中年者在其心理幸福感受上的差異情況；三、了解中年者的孤獨動機與心理幸福感之間的關係；四、了解中年者的孤獨動機對其獨處時間與心理幸福感關係的調節效果。

貳、材料與方法

一、研究架構與研究假設

依據前述研究目的與文獻整理，本研究擬定之研究架構如圖2。

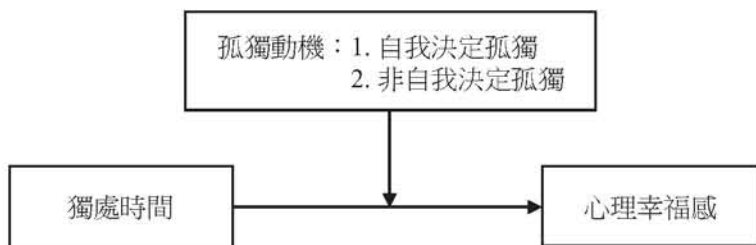


圖2 研究架構

本研究假設如下：

H1：中年者不同高低獨處時間在其心理幸福感上具有顯著差異。

H2：中年者孤獨動機與其心理幸福感之間具有顯著關係。

H2-1：中年者「自我決定」孤獨動機與其心理幸福感之間具有顯著正相關。

H2-2：中年者「非自我決定」孤獨動機與其心理幸福感之間具有顯著負相關。

H3：中年者孤獨動機對其獨處時間與心理幸福感之間具有調節作用。

H3-1：中年者「自我決定」孤獨動機對其獨處時間與心理幸福感之間的關係具有強化效果。

H3-2：中年者「非自我決定」孤獨動機對其獨處時間與心理幸福感之間的關係具有弱化效果。

二、研究對象

根據研究目的，本研究參考相關文獻（洪晟惠、周端麗，2011；Strenger, 2009）將研究對象定義為40～59歲民眾。研究以便利取樣方式，對有意願的中年者以紙本或網路問卷方式進行資料蒐集。本研究共蒐集186份問卷，刪去無效問卷後，共計有效問卷144份，有效回收率為77%。

關於有效樣本的特性，在性別部分，男性有40人（約占28%）、女性有104人（約占72%）；在年齡部分，40～49歲有85人（約占59%）、50～59歲有59人（約占41%）；在教育程度，大專學歷以下有25人（約占17%）、大專學歷有82人（約占57%）、研究所及以上學歷者有37人（約占26%）；在婚姻狀況部分，則以婚姻中與配偶同住者居多，有98人（約占68%），未婚者只有32人（約占22%），其他如離婚、分居等有14人（約占10%）。故整體而言，本研究樣本群中係以女性、大專以上學歷、婚姻中與配偶同住者為最大宗。

三、研究工具

依據研究目的與研究假設，本研究用以蒐集資料的研究工具有三：

（一）心理幸福感量表

此簡式中文量表係由國內研究者Li (2014) 改編自Ryff (1989) 的「心理幸

福感量表」。此量表題目共18題，涵蓋「正向關係」、「自主」、「環境精熟」、「個人成長」、「生活目的」、「自我接納」等六個向度分量表。作答形式採Likert六點式量表，「1」代表完全不符合、「6」代表非常符合、總和分數介於18~108間，分數愈高表示幸福感愈高。原量表在信度方面，各分量表的Cronbach's α 係數在 .73~.87，總量表高達 .91；分量表間隔2~3週的再測信度介於 .59~.65，總量表則達到 .70。在效度方面，因素負荷量在 .65~.92間，具有聚斂效度，因素間的相關性在 .30~.72。而在本研究的內部一致性Cronbach's α 係數為 .92，各分量表的Cronbach's α 係數在 .70~.86間，信度良好。

（二）獨處時間量表

此量表為研究者根據研究目的所自編。經參考獨處相關文獻，將獨處時間定義為：「周遭沒有其他人，且沒有任何人回應你；或是你周遭有人，但你們沒有任何互動的時間，且不含睡眠時間。」本量表共有10個題項，填答者可以從「非常同意」到「完全不同意」六種不同程度，依個人主觀知覺評定題目所描述的各種日常生活情況，例如：「一般來說，我經常一個人吃飯」、「我經常一個人處理生活瑣事」、「一天當中，我有大部分的時間是獨自一個人」等。同時，本量表亦包含三題非個人獨處情況：「我經常花時間與家人互動」、「我經常花時間與朋友互動」、「我經常花時間與同事互動」，作為反向計分題。經以各題項與總分相關法進行項目分析後，因所有題項與總分相關皆高於 .35， $p < .001$ ，Bartlett球形檢定結果顯示，變項間彼此並無關聯（ $\chi^2 = 605.07$ ， $df = 45$ ， $p < .001$ ），而KMO為 .814，顯示此資料適合進行因素分析。利用特徵值 (eigenvalue) 大於1法則，應該取三個因素，依據陡坡圖 (scree plot) 則應該取兩個因素；由於以特徵值大於1常會造成因素數目被高估，因此依據陡坡圖取兩個因素（顏志龍、鄭中平，2016）。以主軸法 (principle axis) 抽取兩個因素，進行最優斜交轉軸 (promax)，因素負荷矩陣如表1。由表1可見，第一個因素包含七題，其內容多與自己是一個人從事的活動有關（如「10. 整體來說，我經常是獨自一人」）。第二個因素包含三題，

表1

獨處時間量表因素分析

問項	因素1	因素2
10. 整體來說，我經常是獨自一人	.875	-.044
9. 我經常是自己一個人生活的	.841	-.067
8. 一天當中，我有大部分的時間是獨自一個人	.780	.073
7. 我經常一個人從事休閒活動	.741	.085
5. 一般來說，我經常一個人吃飯	.733	-.019
6. 我經常一個人處理生活瑣事	.688	-.023
4. 我經常是一個人獨自工作	.453	.056
2. 我經常花時間與朋友互動	-.143	.837
1. 我經常花時間與家人互動	.156	.599
3. 我經常花時間與同事互動	.076	.598

其內容多與尋求與他人一起活動有關（如2. 我經常花時間與朋友互動），為非個人獨處時間，故以反向計分。此兩個因素共可解釋64.30%的變異，此兩個因素的因素負荷值在 .24~.76 之間，具有高的因素負荷量，且無「重複負荷」疑慮，故本量表保留原有的10個題項，總和分數介於6~60間，當填答者在此量表上的總得分愈高，即代表其愈常花時間獨處。在信度分析方面，兩個因素的內部一致性Cronbach's α 係數分別為 .89及 .79，全量表為 .83，故此量表的信度良好。

（三）孤獨動機量表

本研究工具係採Thomas與Azmitia (2019) 的簡易版孤獨動機量表，經徵得其同意後中譯之。題目區分為「自我決定」與「非自我決定」兩個型態的孤獨動機向度，共有14題，其中「自我決定」孤獨動機向度，由八個題項組成，題目主要在為詢問：當我考慮選擇一個人時，諸如因能激發創意、能享受安靜、能接觸內在靈性等內在動機因素對個人的重要程度為何。而另一「非自我決定」孤獨動機向度，則由六個題項組成，題目主要在為詢問：當

我考慮選擇一個人時，係因諸如與其他人在一起，會使我感到不舒服、會感到不被喜愛、會感到焦慮等外在動機因素對個人的重要程度為何。Thomas與Azmitia在此量表中所分類的「自我決定」與「非自我決定」向度，主要乃是依據Nicol (2005) 的孤獨動機量表構念，以自我決定理論為基礎將孤獨區分為「內在動機」和「外在動機」兩者。

本研究工具的作答形式採Likert六點式量表，「1」表示完全不重要、「6」表示非常重要，「自我決定」孤獨動機量表共八題，總和分數介於8~48間，當填答者在「自我決定」孤獨動機分量表上的得分愈高，代表其趨向「自我決定」的孤獨動機愈強；相反地，「非自我決定」孤獨動機量表共六題，總和分數介於6~36間，在「非自我決定」孤獨動機分量表上的得分愈高，則代表其趨向「非自我決定」的孤獨動機愈強。原量表信度Cronbach's α 值為 .84~.87。而本研究的中譯版本，經由Bartlett球形檢定結果顯示，變項間彼此並無關聯 ($\chi^2 = 829.232, df = 91, p < .001$)，KMO為 .80，顯示此資料適合進行因素分析，經分析其結果符合原量表之構念，且測得「自我決定」獨處動機分量表之內部一致性 Cronbach's α 係數為 .82，「非自我決定」獨處動機分量表之內部一致性 Cronbach's α 係數為 .87。

參、研究結果

一、中年者花用獨處時間的現況分析

本研究對於中年者花用獨處時間情況的了解，係根據研究樣本在「獨處時間」量表上10個題項所填答的分數計算，從「非常同意」到「完全不同意」六種不同程度，得分最高為6分，最低為1分。經統計分析144個有效樣本資料，得單題平均數為3.01（如表2），顯示本研究中年者樣本自覺獨處時間的平均屬中下程度。

表2

中年者獨處時間現況描述統計分析摘要表 ($N = 44$)

	總分之 平均數	總分之 標準差	Cronbach's α	題數	單題 最小值	單題 最大值	單題 平均數
獨處時間	30.15	8.62	.83	10	1	6	3.01

二、花用不同獨處時間的中年者在心理幸福感上的差異分析

本研究以極端組獨立樣本 t 檢定將有效樣本中獨處時間得分前75%與後25%的中年者分成兩組，分析獨處時間高低分組的中年者在心理幸福感上的差異情況，結果如表3。結果發現， $t(73) = .83$ ， $p = .41$ ， $d = .20$ 。高獨處時間中年者（總分之平均數 = 81.22、總分之標準差 = 11.66）與低獨處時間中年者（總分之平均數 = 83.67、總分之標準差 = 13.43）沒有顯著差異。亦即，中年者經常或非經常花用時間獨處，在其心理幸福感上並無明顯不同。

表3

中年者獨處時間及心理幸福感之 t 檢定分析表 ($N = 73$)

	平均數（標準差）		自由度	t 值	p	效果量 (d)
	低獨處時間 ($n = 36$)	高獨處時間 ($n = 37$)				
心理幸福感	83.67 (13.43)	81.22 (11.66)	71	.83	.41	.20

三、中年者孤獨動機與心理幸福感間的關係

本研究以皮爾森積差相關分析研究樣本資料在孤獨動機與心理幸福感之間的關係。研究發現，「自我決定」孤獨動機與整體心理幸福感間具有正向顯著關係 ($r = .24$, $p < .01$)，但「非自我決定」孤獨動機則與整體心理幸福感間具有負向顯著關係 ($r = -.35$, $p < .001$)。

四、中年者孤獨動機對於獨處時間與心理幸福感關係的調節作用

(一) 「自我決定」孤獨動機對獨處時間與心理幸福感間關係之調節效果

本研究以階層迴歸檢驗獨處時間、「自我決定」孤獨動機對心理幸福感之效果，如表4。獨處時間和自我決定孤獨動機的主要效果可以解釋心理幸福感變異中的7% ($F(2,141) = 5.22, p < .01$)，而「自我決定」孤獨動機對心理幸福感有正向的預測效果 ($\beta = .25, p < .01$)。在控制了主效果後，其交互作用增加了心理幸福感0.2%的變異 ($F(1,140) = .30, p = .586$)，然而此一效果並不顯著。亦即此結果顯示，「自我決定」孤獨動機對中年者的獨處時間與心理幸福感之間的關係不具強化之調節效果。

表4

「自我決定」孤獨動機對獨處時間與心理幸福感間之調節作用 ($N = 144$)

	心理幸福感	
	ΔR^2	β
Step 1	.07**	
獨處時間		-0.10
自我決定		.25**
Step 2	.002	
獨處時間		-.11
自我決定		.24**
交互作用		-.05
Total R^2	.07	

** $p < .01$

(二) 「非自我決定」孤獨動機對獨處時間與心理幸福感間之調節效果

本研究以階層迴歸檢驗獨處時間、「非自我決定」孤獨動機對心理幸福感之效果，如表5。分析結果顯示，獨處時間和「非自我決定」孤獨動機的主效果可以解釋心理幸福感變異中的12.3% ($F(2,141) = 9.87, p < .001$)，而「非自我決定」孤獨動機對心理幸福感有顯著負向的預測效果 ($\beta = -.35, p < .001$)。在控制了主效果後，其交互作用增加了心理幸福感9.2%的變異 ($F(1,140) = 16.47, p < .001$)，即「非自我決定」孤獨動機在獨處時間與心理幸福感間扮演調節變項的角色，此一效果顯著。換言之，「非自我決定」孤獨動機對中年者的獨處時間與心理幸福感之間的關係具有弱化之調節效果。

表5

「非自我決定」孤獨動機對獨處時間與心理幸福感間之調節作用 ($N = 144$)

	心理幸福感	
	ΔR^2	β
Step 1	.123***	
獨處時間		-.01
非自我決定		-.35***
Step 2	.092***	
獨處時間		-.04
非自我決定		-.42***
交互作用		.32***
Total R^2	.22	

*** $p < .001$

進一步依單純斜率 (simple slope) 檢定 (顏志龍、鄭中平，2016)，其結果顯示如圖3。對「非自我決定」孤獨動機高分組而言，獨處時間對心理幸福感有正向解釋力 ($\beta = .25, p < .05$)。對「非自我決定」孤獨動機低分組而言，

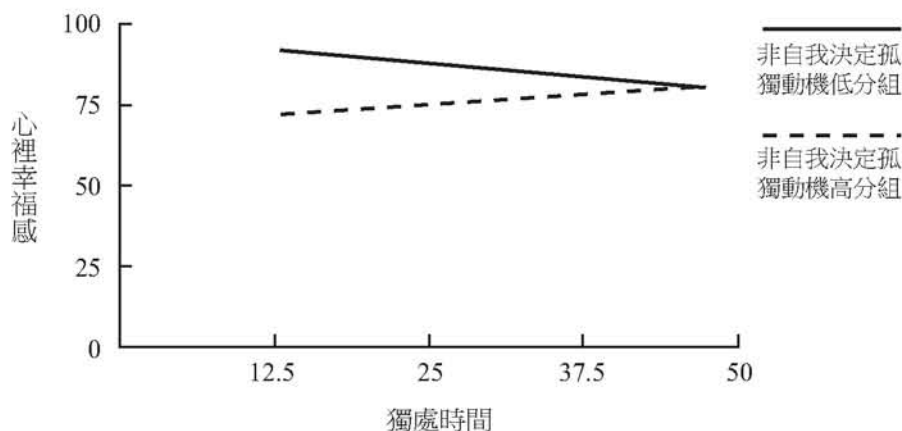


圖3 非自我決定孤獨動機對獨處時間與心理幸福感之交互作用圖

獨處時間對心理幸福感有負向解釋力 ($\beta = -.35, p < .001$)。此結果意味著，「非自我決定」孤獨動機具有調節獨處時間對心理幸福感的負面影響效果，高分組中「非自我決定」孤獨動機的中年者，將因獨處時間增加，心理幸福感隨之往上。但整體而言，「非自我決定」孤獨動機低者相較於「非自我決定」孤獨動機高者，有較佳的心理幸福感。

肆、討論與建議

一、討論

本研究目的在探討中年者的獨處時間、孤獨動機與心理幸福感間的關係。而針對前述之研究結果發現，研究者提出三項討論如下：

(一) 獨處時間、獨處動機與中年者的心理幸福感關係

本研究中年者樣本自覺獨處時間的平均數屬中下程度。又不論獨處時間的多寡，其與整體心理幸福感之間並無明顯的差異存在。但是中年者的孤

獨動機為何，卻與其心理幸福感有著顯著的關係。在本研究中即發現，中年者的「自我決定」孤獨動機與心理幸福感之間具有正向顯著相關；「非自我決定」孤獨動機與心理幸福感之間具有負向顯著關係。對照Larson與Csikszentmihalyi (1978) 的文獻指出，獨處乃屬一種客觀狀態，個體在此客觀狀態下可能產生正面經驗或負面感受係因受到其他因素使然，頗為相應本研究中，視獨處時間為一種客觀狀態的了解，不與中年者的心理幸福感有明顯關聯，而是中年者選擇花時間獨處的動機為何，是出於「自我決定」的內在動機，或是因為外在動機而有「非自我決定」孤獨動機的選擇，才是關聯中年者心理幸福感的重要因素。

又本研究發現，當中年者的「自我決定」孤獨動機愈高，其在「個人成長」的心理幸福感將有明顯愈高的傾向；「非自我決定」孤獨動機愈高時，其在「自主」、「環境精熟」與「自我接納」層面的心理幸福感會有明顯愈低的傾向。此結果發現，和國外Thomas與Azmitia (2019) 的研究結果所指出的「自我決定」孤獨動機與心理幸福感的自我接納和個人成長之間為正相關，「非自我決定」孤獨動機則與個體的身分認同具有負向關聯之情況頗為近似。

然而，何以「個人成長」的心理幸福感會與「自我決定」孤獨動機間有高顯著正向關聯？研究者認為，係因「個人成長」較關切的是個體本身內在層面，而非個體與外在關係層面的心理幸福感受，故與動機理論主張「自我決定」孤獨動機為內在動機，其行為動力主要為滿足個體內在基本需求的觀點一致。反之，「非自我決定」孤獨動機為外在動機，其行為動力會以考量外在他人環境需求為優先，將個體內在基本需求擺其次，故易形成與「自主」、「身分認同」、「自我接納」等屬個體本身內在層次心理幸福感間的負向關係。

（二）獨處時間、「自我決定」孤獨動機對心理幸福感的預測力

本研究中發現，中年者的「自我決定」孤獨動機對獨處時間與心理幸福

感的關係不具調節作用；獨處時間對中年者的心理幸福感不具有預測力。而迴歸分析主要效果發現，「自我決定」孤獨動機對心理幸福感具正向預測效果。也就是說，中年者的「自我決定」孤獨動機愈高，其心理幸福感也將愈高。此結果與研究者Nicol (2005) 主張，具有高度「自我決定」之內在動機的行為者，在其高度的自主性與控制能力下，將正向影響其心理幸福感的看法是相當一致的。

然而，相關文獻也曾指出，當個體獨自一個人的時間，若是出自於意識或是自主選擇時，該個體的寂寞程度較低，而且幸福感程度較高 (Chua & Koestner, 2008)，但是在本研究中卻發現，「自我決定」孤獨動機不具強化中年者獨處時間與心理幸福感間關係的效果。何以如此？研究者認為，可能與國人看重相依關係文化有關。若大環境文化所展現的氛圍是阻礙個體的獨處需求，例如當個人自主與關係之間出現不相容時，身處在綿密社交網絡關係文化下的個體，對獨處時間的需求極易被抑制 (Nicol, 2005)。華人文化基本上強調集體文化勝於個人主義，因此較強調個人應在團體中適應與歸屬，主張應實現集體目標先於個人，重視對集體的承諾與義務 (陸洛，2003)。因此，在現今臺灣社會民眾仍具相依我的強度高於獨立我的強度之文化建構下，國人對於花時間獨處的衡量，可能還是會以考慮他人利益及群體目標為優先，以維持人我關係和諧為重 (陸洛，2003；簡晉龍、李美枝、黃囑莉，2009)。是以，若想要全然自主地選擇為成就自我而獨處，可能容易產生被誤認為自私自利的壓力，進而影響中年者的獨處時間與獨處動機的選擇。

(三) 非自我決定孤獨動機的調節效果

在本研究中發現，「非自我決定」孤獨動機對中年者獨處時間與心理幸福感間的負向關係具有弱化的調節作用。亦即有較高的非自我決定孤獨動機的中年者，其心理幸福感會隨著獨處時間的增加，而有上升的趨勢。此結果何以如此？若從本研究中所檢測的「非自我決定」孤獨動機的題項來看，可能係因此類題項填選高分者，乃表示其在意的孤獨動機與迴避人際有關，故當中年者愈有獨處時間時，表示其愈可迴避不喜歡的人際情境，而當個人的

人際壓力下降時，則其心理幸福感將愈可能上升。Deci與Ryan (1985) 的自我決定理論主張，外在動機可經過內攝調節 (introjected regulation) 或認同調節 (identified regulation) 機制轉化成新的內在動力。因此，當中年者有更多的時間獨處，將有助於調節轉化其人際親和需求的勝任感與個人自主性內在需求的控制感，致使其心理幸福感也隨之改變。

另外，本研究也發現，低分組中「非自我決定」孤獨動機的中年者花愈長時間獨處，將使其心理幸福感產生往下調節的效果。何以如此？根據自我決定理論之觀點，其認為低分組的「非自我決定」孤獨動機族群對於獨處的動機低或無動機，意即對獨處時間沒有期待，或對個人可有自我決定的自主能力知覺程度甚少 (Ryan & Deci, 2000)。雖然文獻曾指出人們並不一定知道自己對於獨處時間是需要或缺乏的 (Buchholz, 1997)，但是因為低動機或無動機與習得無助有關 (Pelletier, Dion, Tuson & Green-Demers, 1999)，易使人心生沮喪、憂鬱，對外環境感到無法掌控勝任、缺乏自主控制感，甚而對諸事皆不感興趣。因此，當中年者無動機孤獨，但卻出現更多的獨處時間必須面對，此時心理幸福感自然很難不受到升高的無助、無能感威脅而下降。

(四) 研究結果在性別上的推論限制

由於本研究採取便利取樣，性別變項非事先控制變項，使得在所得結果的有效樣本中，男性占28%、女性占72%，在性別比例上顯得較為懸殊，故影響本研究結果在性別上的推論性，未來在結果解釋時宜注意對中年男性群體代表性上的限制。

二、建議

基於前述研究發現與討論，本研究對中年者心理幸福感促進之實務工作提出如下建議：

（一）鼓勵中年者認識個人孤獨動機與心理幸福感的關係

本研究結果發現，擁有多少獨處時間不是影響中年者心理幸福感的主要因素，其孤獨動機為何才是關鍵。中年者的「自我決定」獨處動機與心理幸福感之間具有正向顯著關係，而「非自我決定」孤獨動機則與心理幸福感間具負向關聯。因此，在處理中年者心理幸福感議題時，孤獨動機的探討，或許是一個可以關注的面向。建議從事關照中年者心理幸福感的工作時，或可與其共同探討孤獨動機為何，而不是了解其是否經常處於獨處時間中，可能將更能得知其感受到的心理幸福感受為正或為負。此外，在輔導中年者心理健康促進時，或可先從認知層面教育其認識與了解「自我決定」孤獨動機與其心理幸福感具有正向關聯性，「非自我決定」孤獨動機則易與其心理幸福感受具負向關聯，接著再對總是慣於優先考量他人需求，而較缺乏照顧自我內在需求的中年者，鼓勵其學習藉由積極安排個人獨處時間，讓自己在生活中能再多花一點獨處時間享受與自己在一起的舒適感、培植自我能力、或專心投入個人創作等，使其能與自我內在多些接觸，而有助於個人正向的自我成長心理幸福感產生。從一個人的時間等量來看，當一個人愈能夠從內在動機自我決定孤獨選擇，則相對而言，其採取非自主決定的外在動機滿足選擇將減少，因而也會降低個人與負向自主、環境精熟等層面心理幸福感受連結的機會。

（二）協助中年者覺察個人獨處的需要

由於研究發現，低「非自我決定」孤獨動機之中年者，在增加獨處時間之後，將降低心理幸福感，因此，研究者認為從事中年者心理健康促進的實務工作者，須重視此類對於獨處採取低自我決定孤獨動機或無動機者的行為策略。因為這類族群極可能對於獨處時間是需要或缺乏的，但不一定覺知，或是因為受到習得無助的影響，缺乏自我決定的動機，所以當不被預期的獨處時間增多時，將反成為威脅其心理幸福感的壓力。因此，幫助低動機與缺乏動機者提高自主性動機，覺察個人獨處的需要，並善用獨處創造一個允許

反映出個人內心深沉渴求的空間與時間之機會，或可使個體因而得以在更深層地探索與認識自我之後，逐漸朝向個體充分發展的方向前進，而其心理幸福感受自然也可隨之增長。換言之，若想引發中年者心理幸福感受的正向改變，從提升中年者對個人獨處需要的覺知著手，或許是一個可行的策略，因為以動機理論來看，要做一件事的動機有無是重要的，對無動機的人來說，不會去從事沒有動機的事情，但當一個人有了新的覺知，知道個人有獨處的需要，就有機會透過安排獨處時間來改善個人的心理幸福感受。

（三）策略性運用「自我決定」孤獨動機以增進中年者心理幸福感

由於研究發現，中年者的「自我決定」孤獨動機對心理幸福感具有正向預測力，因此在促進中年者心理健康的實務工作中，可鼓勵中年者主動選擇運用時間獨處來幫助個人成就自我，使心理需求獲得滿足，進而帶來正向的幸福感受。此外，對於受到「相依我」社會文化建構高度影響的中年者，尤其需要明瞭選擇「自我決定」孤獨動機並不同於自私自利，每個人都有權照顧個人在自主性、能力感與關聯性上的內在需求滿足，透過自主決定的孤獨動機選擇，花時間獨處，享受與個人內在連結的舒適感、提供個人反思、成長、創造與靈性滿足的機會，促進心理幸福感提升，並不須因而感到不安或罪惡。因此，策略性地運用「自我決定」孤獨動機，重建此類較易壓抑自我、忽視自我照顧的中年者對自我內在動機的重視，或可作為增益中年者心理幸福感的重要策略之一。

（四）策略性運用「非自我決定」孤獨動機調節中年者負向心理幸福感

由於中年族群處在家庭中，經常需要扮演照顧長輩與晚輩的「三明治」中辛苦夾心的角色，因此要獲得全然屬於為滿足個人需要的獨處時間不見得容易。面對現實生活，中年者常不得不承擔起照顧家庭之責，以及重要他人的相依需求，故採取獨處行動，目的多非為創造個人成長需要，而是為了在

前述的壓力下獲得一些喘息機會。雖然本研究發現「非自我決定」孤獨動機的選擇，不似「自我決定」孤獨動機會與心理幸福感呈現正向關聯，但是研究結果也發現，若能藉由增加獨處時間來作為舒緩人際相依等外在環境壓力，即便此獨處時間的選擇是出於「非自我決定」孤獨動機，還是能夠具有補償效用，只要累積足夠長的獨處時間，依然有助於其減低負向心理幸福感。因此，策略性地運用「非自我決定」孤獨動機選擇，或可被視為一種中年者替代性的自我滿足與自我照顧力量。因之，建議從事促進中年者心理健康的實務工作者，在協助慣於以外在動機為先，而較忽視內在動機的中年者面對生活現實壓力時，不要放棄或忽略非自我決定孤獨動機的調節效用，允許花一些獨處時間喘息一下，或可有助於低自我決定孤獨動機者減弱負向的心理幸福感受。

誌謝

本研究刊登，感謝學者顏志龍、修慧蘭以及匿名審稿委員對本研究所提供的寶貴意見。

參考文獻

一、中文部分

- 李仁豪、余民寧（2016）。心理幸福感量表簡式中文版信效度及測量不變性：以大學生為樣本並兼論測量不變性議題。《中華輔導與諮商學報》，46，127-154。
- [Li, R.-R., & Yu, M.-N. (2016). Reliability, validity, and measurement invariance of the brief Chinese version of psychological well-being scale among college students. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 46, 127-154.]
- 吳麗娟、陳淑芬（2006）。國中生獨處能力與主觀生活壓力、身心健康之關係研究。《教育心理學報》，38（2），85-104。doi:10.6251/BEP.20060508.2
- [Wu, L.-C., & Chen, S.-F. (2006). Relationships among the ability to be alone, subjective life stress and mental health in junior high school students. *Bulletin of Educational Psychology*, 38(2), 85-104. doi:10.6251/BEP.20060508.2]
- 洪晟惠、周端麗（2011）。家庭發展階段與家庭結構對中年世代的生活滿意度的影響。《人類發展與家庭學報》，13，75-100。
- [Hong, C.-H., & Chou, L.-T. (2011). Effects of family development stages and family structures on life satisfaction of middle-aged generation. *Journal of Human Development and Family Studies*, 13, 75-100.]
- 陸洛（2003）。人我關係之界定——「折衷自我」的現身。《本土心理學研究》，20，139-207。doi:10.6254/2003.20.139
- [Lu, L. (2003). Defining the self-other relation: The emergence of composite self. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 20, 139-207. doi:10.6254/2003.20.139]
- 陳珮君（2008）。《青少年依附關係、自我認同、獨處能力與情緒調節之關係》（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

[Chen, P.-C. (2008). *The relationships among adolescents' attachment relationship, ego-identity, the ability to be alone and emotion regulation* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]

陳靜怡（2006）。大專生獨處狀態及其與身心健康之關係（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。

[Chen, C.-I. (2006). *The solitary state of college students and its relationship with physical health* (Unpublished master's thesis). National Chengchi University, Taipei, Taiwan.]

顏志龍、鄭中平（2016）。給論文寫作者的統計指南：傻瓜也會跑統計。臺北市：五南。

[Yan, Z.-L., & Zheng, Z.-P. (2016). *A statistical Guide for authors of papers: Fools can also run statistics*. Taipei, Taiwan: Wu-Nan.]

簡晉龍、李美枝、黃囁莉（2009）。幸福之路：雙重自我建構的分流與匯合。中華心理學刊，51（4），453-470。doi:10.6129/cjp.2009.5104.04

[Chien, C.-L., Li, M.-C., & Huang, L.-L. (2009). Multiple ways to subjective well-being: The divergence and convergence of double self-construals in Taiwan. *Chinese Journal of Psychology*, 51(4), 453-470. doi:10.6129/cjp.2009.5104.04]

Stein, M. (2012)。英雄之旅：個體化原則概論（黃璧惠、魏宏晉，譯）。臺北市：心靈工坊。

[Stein, M. (2012). *The principle of individuation: Toward the development of human consciousness* (B.-H. Huang & H.-J. Wei, Trans.). Taipei, Taiwan: PsyGarden.]

Stein, M. (2013)。中年之旅：自性的轉機（魏宏晉，譯）。臺北：心靈工坊。

[Stein, M. (2013). *In midlife: A jungian perspective* (H.-J. Wei, Trans.). Taipei, Taiwan: PsyGarden.]

二、英文部分

Arnett, J. J. (2018). Happily stressed: The complexity of well-being in midlife. *Journal of Adult Development*, 25, 270-278. doi:10.1007/s10804-018-9291-3

- Buchholz, E. S. (1997). Even infants need their solitude. *Brown University Child & Adolescent Behavior Letter*, 13(9), 1.
- Chua, S. N., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior. *Journal of Social Psychology*, 148(5), 645-648.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ilim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleeson, J. F. M. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620-630.
- Jackson, E. (2016). Alone and together with myself: How do we experience solitude? Existential analysis. *Journal of the Society for Existential Analysis*, 27(2), 406-418.
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with Western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475-493. doi:10.1007/s10902-013-9431-1
- Joshanloo, M. (2019). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion*, 19(1), 183-187.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770.
- Larson, R. W. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of

- experience in early adolescence. *Child Development*, 68(1), 80-93. doi:10.1111/j.146-864.1997.tb01927.x
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1978). Experiential correlates of time alone in adolescence. *Journal of Personality*, 46(4), 677-693. doi:10.1111/j.1467-6494.1978.tb00191.x
- Larson, R. W., Csikszentmihalyi, M., & Craef, R. (1982). Time alone in daily experience: Loneliness or renewal? In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 40-53). New York, NY: Wiley.
- Larson, R. W., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *Journal of Social Psychology*, 136, 5-16. doi:10.1080/00224545.1996.9923024
- Lee, S. (2013). *A study on exploring people's affinity for solitude* (Unpublished doctoral dissertation). Texas A&M University, College Station, TX.
- Li, R.-H. (2014). Reliability and validity of a shorter Chinese version for Ryff's psychological well-being scale. *Health Education Journal*, 73(4), 446-452. doi:10.1177/0017896913485743
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44.
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578-583. doi:10.1177/0146167203029005003
- Marcoen, A., Goossens, L., & Caes, P. (1987). Loneliness in pre-through late adolescence: Exploring the contributions of a multidimensional approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 561-577.
- Nguyen, T. T., Ryan, M. R., & Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92-106. doi:10.1177/0146167217733073
- Nicol, C. C. (2005). *Self-determined motivation for solitude and relationship: Scale*

- development and validation* (Unpublished doctoral dissertation). University of Southern Illinois University, Carbondale, IL.
- Pelletier, L. G., Dion, S., Tuson, K., & Green-Demers, I. (1999). Why do people fail to adopt environmentally protective behaviors? Toward a taxonomy of environmental amotivation. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(12), 2481-2504.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313-1321. doi:10.1037/0022-3514.46.6.1313
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066x.55.1.68
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Strenger, C. (2009). Paring down life to the essentials: An epicurean psychodynamics of midlife changes. *Psychoanalytic Psychology*, 26(3), 246-258. doi:10.1037/a0016447
- Thomas, V., & Azmitia, M. (2019). Motivation matters: Development and validation of the Motivation for Solitude Scale-Short Form (MSS-SF). *Journal of Adolescence*, 70, 33-42. doi:10.1016/j.adolescence.2018.11.004
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and*

Social Psychology, 64(4), 678-691. doi:10.1037/0022-3514.64.4.678

Weiss, A., King, J. E., Inoue-Murayama, M., Matsuzawa, T., & Oswald, A. J. (2012). Evidence for a midlife crisis in great apes consistent with the U-shape in human well-being. *PNAS*, 109(49), 19949-19952. doi:10.1073/pnas.1212592109

Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 416-420.

A Study on Middle-Aged of the Relationship Between Time Spent Alone, Motivation for Solitude, and Psychological Well-Being

Chih-Che Lin* Su-Miao Tsai**

Abstract

The purpose of this study was to explore middle-aged of the relationship between time spent alone, motivation for solitude, and psychological well-being. The participants in Taiwan were recruited by using convenience sampling. A total of 144 (age = 40-59) valid recovery questionnaires were collected, and the effective sample recovery rate was 77%. The participants were asked to complete the Time Spent Alone Scale, Motivation for Solitude Scale-Short Form (MSS-SF), and Psychological Well-being Scale. The findings of this study were as follows. 1. Average time spent alone of the middle-aged samples is medium-low degree; 2. No significant difference in psychological well-being between those spending more time alone and those spending less time alone within the middle-aged samples; 3. A significantly positive relationship between self-determined solitude and psychological well-being. 4. A significantly negative relationship between not self-determined solitude and psychological well-being. 5. The self-determined solitude does not significantly moderate the relationship between time spent alone and psychological well-being. 6. The not self-determined solitude significantly negative moderated the relationship between time spent alone and psychological well-being.

* Master, Department of Counseling and I/O Psychology, Ming Chuan University

** Associate Professor, Department of Counseling and I/O Psychology, Ming Chuan University (Corresponding author), E-mail: sue@mail.mcu.edu.tw

Based on the above mentioned results the discussion and suggestions were offer to mental health professionals: 1. Encourage the middle-aged persons to understand the relationship between personal solitude motivation and psychological well-being; 2. Help the middle-aged persons to aware the need for personal solitude; 3. Strategically use “self-determination” as the solitude motivation to increase the psychological well-being of the middle-aged persons; 4. Strategically use “not self-determination” as the solitude motivation to regulate the negative psychological well-being of the middle-aged persons.

Key words: psychological well-being, motivation for solitude, time spent alone