

**La importancia de la Motivación en la relación entre la Preferencia a la Solitude y la
Soledad**

Raquel Pardeiro Salvador

Departamento de Psicología, Universidad Pontificia de Comillas

Trabajo de Fin de Máster 2021-2022

Tutora: Paula Collazo Castiñeira

27 de Junio 2022

Resumen

Introducción. A lo largo de la historia se ha orientado el foco de estudio del tiempo en soledad en los efectos negativos que esto conlleva, pasando por alto los beneficios y diferentes experiencias que este tiempo en soledad puede conllevar. Este estudio busca entender que lleva a las personas a vivir un estado de aislamiento voluntario de manera positiva o negativa, hipotetizando que la motivación (tanto la autodeterminada, como la no autodeterminada) tiene un papel importante a la hora de determinar si la preferencia por este estado conlleva o no sentimientos de soledad en la población. Igualmente, se busca estudiar el perfil sociodemográfico de las diferentes variables del estudio. **Método.** El estudio presenta un diseño transversal y para medir las variables se utilizaron los cuestionarios: Escala de Soledad Revisada (UCLA), The Preference for Solitude Scale (PSS) y Motivation for Solitude Scale – Short Form (MSS-SF). **Resultados.** Los resultados indican que la mediación entre preferencia a la solitudine y la soledad por la motivación autodeterminada no fue estadísticamente significativa, a diferencia de la mediación de la motivación no autodeterminada, que sí mostró ser estadísticamente significativa. De igual manera se observó las personas que no se encuentran en una relación sentimental, con menos edad y con unos ingresos económicos más bajos, muestran mayores niveles de soledad. Además, a menor edad, la motivación autodeterminada es mayor. **Discusión.** Por tanto, se apoya la idea de que la preferencia a la solitudine (este estado de aislamiento voluntario) cuando se debe a motivos no autodeterminados se ve acompañada de mayores niveles de soledad, destacando la importancia de seguir investigando otros posibles factores implicados en la aparición y desaparición de los sentimientos de soledad.

Palabras clave: soledad, preferencia a la solitudine, motivación autodeterminada, motivación no autodeterminada

Abstract

Introduction. Throughout history, the study of time alone has focused on the negative effects that this entails, overlooking the benefits and different experiences that this time alone can bring. This study seeks to understand what leads people to experience a state of voluntary isolation in a positive or negative way, hypothesizing that motivation (both self-determined and non-self-determined) plays an important role in determining whether the preference for this state does or does not entail feelings of loneliness in the population. Likewise, it seeks to study the sociodemographic profile of the different variables of the study. **Method.** The study has a cross-sectional design, and the following questionnaires were used to measure the variables: Escala de Soledad Revisada (UCLA), The Preference for Solitude Scale (PSS) and Motivation for Solitude Scale - Short Form (MSS-SF). **Results.** The results indicate that the mediation between preference for solitude and loneliness by self-determined motivation was not statistically significant, unlike the mediation of non-self-determined motivation, which was statistically significant. Similarly, it was observed that people who are not in a romantic relationship, younger and with lower economic income, show higher levels of loneliness. In addition, at a younger age, self-determined motivation is greater. **Discussion.** Therefore, the idea is supported that the preference for solitude (this state of voluntary isolation) when due to non-self-determined reasons is accompanied by higher levels of loneliness, highlighting the importance of continuing to investigate other possible factors involved in the appearance and disappearance of feelings of loneliness.

Keywords: loneliness, preference to solitude, self-determined motivation, non-self-determined motivation

Índice

Introducción.....	5
Método.....	12
Participantes.....	12
Instrumentos.....	12
Procedimiento.....	13
Análisis estadísticos.....	14
Resultados y conclusiones.....	15
Variables sociodemográficas y su relación con soledad, preferencia a la soledad y motivación autodeterminada y no autodeterminada.....	15
Relación entre las distintas medidas de soledad.....	21
Asociación entre la preferencia a la soledad y la soledad mediada por las variables motivación autodeterminada y motivación no autodeterminada.....	21
Discusión.....	23
Relación entre distintas experiencias y características de la soledad.....	23
Perfil sociodemográfico y características vitales asociadas a las diferentes experiencias y características de la soledad.....	25
Limitaciones.....	27
Futuras líneas de investigación.....	27
Conclusión.....	28
Referencias.....	29

Introducción

El ser humano es un ser social (Burger, 1995), y como tal, necesita gente a su alrededor para sobrevivir (Hawkley y Cacioppo, 2010). Las personas pasan entre el 70 y el 80% de su tiempo despiertos con otros (Hawkley y Cacioppo, 2010) y en general hay una tendencia a ser más felices cuando se está en compañía que en soledad (Matias et al., 2011). Esta *necesidad de pertenencia*, como la definen Baumeister y Leary (1995), no es algo nuevo. Autores como Freud (1930), Donne (1975) o Bowlby (1969) ya hacían referencia a la necesidad que tienen los seres humanos de vincularse y establecer relaciones interpersonales positivas, enriquecedoras y duraderas. Esta necesidad supone una gran fuente de motivación, no solo para los procesos cognitivos, emocionales y comportamientos, sino también para un correcto desarrollo a nivel global (Erikson, 1963). Además, es necesaria para el adecuado desarrollo de capacidades como la cercanía, la calidez (Bowlby, 1969), la confianza, la seguridad, (Erikson, 1963), la capacidad de comunicación, gestión de conflictos y cubre diferentes *provisiones sociales* (Weiss, 1974) en función de la persona y el momento vital (Heinrich y Gullone, 2006).

Esta necesidad es transversal a variables como la cultura o la edad (Baumeister y Leary, 1995), considerándose un fenómeno universal (Rosedale, 2007) heredado de nuestros ancestros, para quienes era evolutivamente adaptativo (Baumeister y Leary, 1995). En cambio, la incapacidad de satisfacer estas necesidades o la existencia de dificultades a la hora de mantener y establecer este tipo de relaciones está asociada a la experimentación de sentimientos de soledad, además de ansiedad, depresión y enfado (Heinrich y Gullone, 2006), llegando a considerarse la falta de contacto humano de calidad como una experiencia dolorosa (Rokach, 1989).

De hecho, el sentirse solo se ha relacionado con serias consecuencias en la salud y el bienestar, tanto físico como psicológico (Hawkley & Cacioppo, 2010), asociándose con un

mayor riesgo cardiovascular (Caspi et al., 2006); un envejecimiento más rápido (Hawkley y Cacioppo, 2007); una mayor mortalidad (Shiovitz-Ezra y Ayalon, 2009); mayor riesgo de alzheimer y demencia (Gow et al., 2007; Wilson et al., 2007); mayor deterioro cognitivo (Tilvis et al., 2004) mayor propensión a la obesidad y al consumo de tabaco y alcohol (Åkerlind y Hörnquist, 1992; Lauder et al., 2006); mala calidad de sueño (Cacioppo et al., 2002); y fatiga (DiTommaso y Spinner, 1997). En lo relativo a lo psicológico, en el estudio de Cacioppo et al. (2006) se relacionó la soledad con mayores puntuaciones en estado de ánimo negativo, ira, ansiedad, y miedo a la evaluación negativa. Así como menores puntuaciones en optimismo, estado de ánimo positivo, estabilidad emocional, y amabilidad, siendo probablemente la relación entre constructos recíproca e interactiva (Perlman y Peplau, 1998). Igualmente se ha relacionado la soledad con un peor pronóstico en problemas de salud mental en una revisión sistemática realizada más recientemente (Wang et al., 2018).

La soledad, como factor relevante sobre la salud, ha recibido mucha atención en la investigación en las últimas décadas. Este *boom* en la investigación ha contribuido a la creación de diferentes definiciones y tipologías (Motta, 2021), conceptualizándose como una experiencia muy heterogénea, y valiéndose de criterios como la severidad, frecuencia y duración del episodio para describirla (Kharicha et al., 2018). Actualmente la definición más aceptada hace referencia a una discrepancia cognitiva, entendiendo por sentimientos de soledad la experiencia emocionalmente desagradable que acompaña a la percepción de que las necesidades sociales de uno no están cubiertas por la cantidad y/o la calidad de las relaciones sociales que uno tiene, viviéndolas como insuficientes o deficientes (Hawkley y Cacioppo, 2010). Esta percepción se da cuando hay una discrepancia entre las relaciones interpersonales que una persona tiene y las que le gustaría tener (Peplau y Perlman, 1982) siendo, por lo tanto, una experiencia enteramente subjetiva (Wang et al., 2017). En este sentido, este concepto de soledad sería equivalente al aislamiento social percibido, no del

aislamiento social objetivo. Hay personas que no sienten esa soledad pese a tener una vida social limitada y viceversa (Hawkley y Cacioppo, 2010), siendo las valoraciones subjetivas o cualitativas, y no las cuantitativas, las que influyen especialmente en esta evaluación (Heinrich y Gullone, 2006).

Esta gran variedad de efectos negativos potenciales de la soledad ha contribuido a que tradicionalmente se viva todo lo relacionado con estar solos físicamente como algo peligroso, concibiendo solo la experiencia negativa que esto puede generar. Como consecuencia se han indiferenciando las diferentes vivencias que pueden darse en esta situación, contribuyendo a que los posibles beneficios relacionados con el disfrute de experiencias solitarias se hayan visto infrarepresentados, es decir, que no han recibido suficiente atención (Palgi et al., 2021). No se han reconocido lo suficiente en la investigación los beneficios propios de la satisfacción de otro tipo de necesidades como la individualidad o la privacidad (Winnicott, 1958), las cuales se satisfacen en soledad.

En este sentido, uno de los conceptos que sí atiende a esta diferenciación y hace referencia a una experiencia distinta, es el de *solitude*. Burger (1995) definió la *solitude* como “El fenómeno de estar solo (sin interacciones sociales ni comunicación) sin necesariamente sentirse solo”. Es un estado de aislamiento caracterizado por un distanciamiento voluntario (Ong et al., 2015), temporal, y potencialmente constructivo (Andersson, 1998) y es una experiencia común en el día a día y vida de muchas personas (Larson, 1990).

No obstante, hay cierta controversia con respecto a los efectos que puede generar esta experiencia a diferentes niveles. Por un lado, la *solitude* se ha relacionado con una disminución de energía y afecto positivo (Chui et al., 2014; Nguyen et al., 2017) y una serie de implicaciones negativas a nivel social y de bienestar psicológico como puede ser sentimientos de soledad o síntomas de depresión (Coplan, Hipson, et al., 2019; Matias et al., 2011; Pauly et al., 2016). Pero, por otra parte, se ha sugerido que las personas pueden

beneficiarse de un crecimiento personal y de libre desarrollo (Burger, 1995; Long y Averill, 2003), de una mayor habilidad para la resolución de problemas, creatividad, autoreflexión, concentración y autonomía (Burger, 1995; Long et al., 2003; Nguyen et al., 2017; Pauly et al., 2016).

Esta variedad y aparente contrariedad de resultados fue denominada por algunos autores como la *paradoja de la solitud* (Coplan, Hipson, et al., 2019) y puede ser explicada a partir de la existencia de dos tipos de experiencias de solitud diferentes. Lay, Pauly, et al. (2019) diferenciaron entre una experiencia positiva -en la que la búsqueda de solitud se ve acompañada de sentimientos placenteros y de calma-, y, por otra parte, de una experiencia negativa de solitud, -la cual, a pesar de ser voluntaria, se relaciona con sentimientos de soledad y pensamientos negativos-. Para entender qué sucede en las personas para que experimenten una cosa u otra, una de las explicaciones propuestas sugiere que la probabilidad de experimentar un tipo de experiencia de solitud frente a la otra (positiva o negativa) depende en gran parte de factores individuales estables más que de factores situacionales, siendo la capacidad de disfrutar de la soledad una habilidad adquirida y no innata (Winnicott, 1958). Algunos ejemplos de estos posibles factores individuales serían la aculturación de la cultura anfitriona (Lay, Fung et al., 2019), el momento vital de desarrollo (Coplan, Ooi et al., 2019), las capacidades de autorreflexión y rumiación, la autoeficacia social percibida y el deseo a la soledad (Lay, Pauly, et al., 2019), igualmente definido como preferencia a la solitud (Burger, 1995).

En el caso de esta última, entendemos como la preferencia a la solitud a las diferencias individuales en cuanto a la apreciación de la soledad, siendo una experiencia desagradable e improductiva para algunos y agradable, productiva e interesante para otros (Burger, 1995). Esta preferencia a la solitud puede condicionar la experiencia de soledad, siendo los individuos con mayor preferencia a pasar tiempo solos más propensos a

experimentar los momentos de soledad de manera positiva en comparación con aquellos con menor deseo por la soledad o mayor predilección por pasar el tiempo acompañados (Burger, 1995; Lay, Pauly, et al., 2019).

No obstante, tampoco parece que esta variable sea determinante en la experimentación de una solitud positiva. Por ejemplo, un estudio llevado a cabo por Corsano et al. (2019) demostró que se puede experimentar sentimientos de soledad teniendo una alta preferencia y afinidad por la solitud. De hecho, estos autores en un estudio realizado en una muestra de adolescentes diferenciaron entre 2 tipos de experiencias de soledad dentro de aquellos participantes implicados en la búsqueda activa de la soledad (es decir, con elevada preferencia por soledad). Por una parte, encontraron un grupo al que llamaron *Solitude constructiva* caracterizado por una gran afinidad por estar solos y una baja o moderada percepción de soledad, y, por otra, encontraron el *Solitude no constructiva* caracterizado por una gran afinidad a estar solo con una alta percepción de soledad.

Ahora bien, resulta pertinente saber qué lleva a tener una experiencia de solitud u otra partiendo de una alta preferencia hacia esta, y es que, varios investigadores han planteado que esta cuestión depende de la motivación que hay detrás de esa preferencia a la solitud (Nguyen et al., 2019). De este modo, se plantea que se debe distinguir la motivación de solitud que nace de buscar tiempo a solas para su uso y disfrute, de la motivación propia de la evitación social, pues estas probablemente tengan consecuencias diferentes en el bienestar del que la experimenta. De este modo, Thomas y Azmitia (2018) proponen - basándose en la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985)- que hay que distinguir motivaciones intrínsecas de las extrínsecas a la hora de buscar o preferir la solitud, teniendo cada una de ellas diferentes consecuencias en nuestro bienestar. En este sentido, no es lo mismo implicarse en actividades en soledad debido a motivos autodeterminados (motivación intrínseca) como pueden ser la creatividad o la búsqueda de reflexión y contemplación, que

aquella propiciada por motivos no autodeterminados (motivación extrínseca) como son la ansiedad social o el rechazo de los compañeros (Thomas y Azmitia, 2018).

Y es por esto que el objetivo principal del presente estudio es demostrar la importancia que tiene la motivación (tanto la autodeterminada, como la no autodeterminada) a la hora de determinar si la preferencia por la solitud acaba generando o no sentimientos de soledad en la población. De este modo se explorará el rol mediador de la motivación en la relación entre preferencia por solitud y soledad, algo que no se ha estudiado previamente en la literatura. Hasta el momento se ha estudiado la relación de preferencia por la solitud con la soledad y la relación de las distintas motivaciones con la preferencia y la soledad por separado, pero no se ha estudiado la relación de estas variables de forma conjunta. Asimismo, se busca de clarificar la relación existente entre estos conceptos, que no siempre se han diferenciado adecuadamente en la literatura.

Ambos objetivos permiten seguir comprendiendo y profundizando en la experiencia de soledad, buscando ampliar la literatura existente relativa a los procesos implicados en la aparición de estos sentimientos. Una mayor comprensión de estos procesos facilitaría la adaptación de los tratamientos y las intervenciones a las características y posibilidades de los pacientes, entendiendo que esta experiencia puede verse facilitada por diferentes factores dependiendo de la persona.

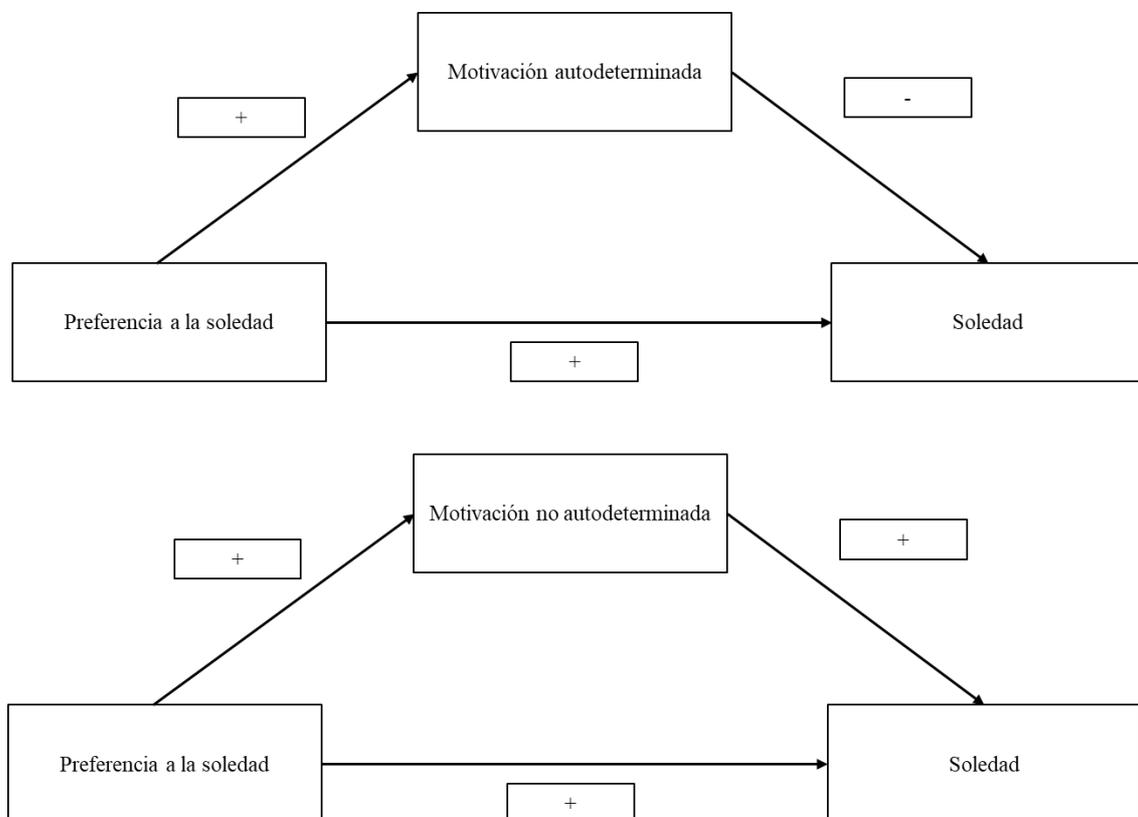
En cuanto a los objetivos específicos son: 1) Estudiar la relación que existe entre la preferencia a la solitud, la soledad, la motivación autodeterminada y la motivación no autodeterminada, 2) Estudiar el efecto mediador que tienen la motivación autodeterminada en la relación entre preferencia a la solitud y soledad, 3) Estudiar el efecto mediador que tiene la motivación no autodeterminada en la relación entre la preferencia a la solitud y la soledad, 4) Observar si hay diferencias relevantes en el perfil sociodemográfico asociado a

cada una de estas variables: preferencia a la soledad, la soledad, la motivación autodeterminada y la motivación no autodeterminada.

A raíz de estos objetivos, se espera encontrar que: 1) Exista una relación entre preferencia a la soledad con ambas motivaciones, y por otro lado, que la soledad muestre una relación positiva con la motivación no autodeterminada y una negativa con la autodeterminada, 2) Exista un efecto mediador positivo de la motivación no autodeterminada en la relación entre la preferencia a la soledad y la soledad (ver Figura 1), 3) Exista un efecto mediador negativo de la motivación autodeterminada en la relación entre la preferencia a la soledad y la soledad (ver Figura 1).

Figura 1

Modelos de mediación esperados entre la soledad y la preferencia a la soledad con la motivación autodeterminada y la motivación no autodeterminada como variables mediadoras.



Método

Participantes

La muestra de este estudio está compuesta por 261 personas, para su inclusión, los criterios a cumplir fueron los siguientes: 1) Que los participantes tuvieran más de 18 años y 2) Hablar de manera fluida el español (lengua utilizada en el cuestionario). En la Tabla 1 se detallan los datos sociodemográficos de los participantes en función del género y de los rangos de edad.

Con el objetivo de asegurar la protección de los derechos y bienestar de los sujetos que han participado en la investigación, estos han sido informados de que el cuestionario es anónimo y pueden abandonarlo en cualquier momento si así lo desean. Al inicio del cuestionario se ha facilitado toda la información pertinente relativa a la investigación y se obtenido su autorización mediante un consentimiento informado.

Los participantes han sido informados de que sus respuestas están sujetas a confidencialidad, además del anonimato. En caso de sentirse demasiado fatigados o abrumados con el contenido de los cuestionarios y cambiar de opinión sobre su participación, tenían la posibilidad de abandonar la investigación en el momento en que lo decidieran.

Instrumentos

1) *Datos sociodemográficos*: Para recoger las variables sociodemográficas se ha planteado un cuestionario sociodemográfico que recoge las variables de *rangos de edad*, *género*, *estado civil*, *situación sentimental*, *ingresos brutos mensuales*, *convivencia* y *religión*.

2) *Escala de Soledad Revisada (UCLA; Hays y DiMatteo, 1987)*. Traducida y validada al español por Vázquez y Jiménez (1994). Esta escala tiene como finalidad estudiar la variable soledad, entendida como el estado emocional subjetivo negativo que ocurre cuando hay una discrepancia entre las relaciones sociales reales y las deseadas de un

individuo. Esta escala cuenta con 8 ítems (por ejemplo, “Me siento excluido”) y un formato de respuesta tipo Likert de 1 a 4 (correspondiente a *frecuentemente, algunas veces, raras veces y nunca, respectivamente*). La consistencia interna de la escala fue óptima ($\alpha=0,94$).

3) *The Preference for Solitude Scale (PSS; Burger, 1995)*. Traducida al español para este estudio. Esta escala tiene como objetivo medir la preferencia a la solitud, entendida como el interés y la inclinación de la gente a estar sola. Cuenta con 12 ítems y cada uno consta de dos afirmaciones a seleccionar con la que más identificado te sientas. Un ejemplo de ítem puede ser “Disfruto estar rodeado de gente / Disfruto estar solo”. La consistencia interna de esta escala es adecuada ($\alpha = .73$)

4) *Motivation for Solitude Scale – Short Form (MSS-SF; Thomas y Azmitia, 2018)*. Traducida al español para este estudio. Esta escala tiene como finalidad medir la motivación que lleva a los participantes a buscar y participar de estos momentos de soledad. A los participantes se les daba el mensaje de “Cuando paso tiempo a solas, lo hago porque...” y, a continuación, se les indicaba el ítem con un formato de respuesta tipo Likert de 1 a 4 (de nada importante hasta muy importante, respectivamente). A su vez, cuenta con dos subescalas: por un lado, la subescala *Motivación Autodeterminada (MA)*, compuesta de 8 ítems, (por ejemplo, “Puedo participar en actividades que realmente me interesan”). Por otro lado, la subescala *Motivación No Autodeterminada (MNA)*, compuesta por 6 ítems (por ejemplo, “Me siento ansioso cuando estoy con otros”). La versión utilizada en este estudio cuenta con un total de 14 ítems. La consistencia interna fue adecuada para ambas subescalas (MA, $\alpha = 0.81$; MNA, $\alpha = 0.89$).

Procedimiento

En base a los objetivos planteados, el estudio presenta un diseño transversal en el que se ha utilizado la modalidad de autoinforme como recogida de información; todo ello

encuadrado dentro de un modelo cuantitativo observacional y correlacional donde ninguna variable ha sido manipulada.

El método seleccionado para la recogida de datos ha sido la distribución y análisis de un cuestionario online en español llevado a cabo con la herramienta Google Forms. Este cuestionario ha sido rellenado por los participantes de manera anónima y no se ha solicitado ningún dato que pudiese permitir la identificación de los participantes.

En lo relativo al contenido, se ha incluido un apartado introductorio en el que se ha informado a los participantes sobre el propósito del estudio, otro apartado correspondiente a la exposición de sus derechos como sujetos del estudio, a la presentación y aceptación del consentimiento informado y, por último, la traducción y transcripción de todos los test y escalas mencionados anteriormente. Tanto el orden de la presentación de las diferentes pruebas como los ítems de los mismos se han aleatorizado con el objetivo de reducir el impacto de la fatiga en los resultados.

Los participantes del estudio han sido reclutados siguiendo un muestreo no probabilístico en formato de bola de nieve, compartiendo un cuestionario online a través de diferentes redes sociales (Instagram y LinkedIn) y aplicaciones de mensajería (Whatsapp). Se ha buscado llegar al mayor número de participantes posible para que los resultados sean lo más significativos y generalizables que se pueda. Además, es importante resaltar que se han excluido de los análisis todos aquellos casos de abandono.

Análisis estadísticos

Para llevar a cabo la codificación y los análisis estadísticos relativos a este estudio, se ha empleado el programa Statistical Package for the Social Sciences v26.0 (SPSS). Debido a que el tamaño de la muestra es suficientemente grande se utilizaron medidas paramétricas.

En primer lugar, se llevan a cabo estadísticos descriptivos y se explora la relación de las distintas variables sociodemográficas con las variables de estudio del siguiente modo: Por un lado, se empleó la prueba *t* de Student con la intención de observar las diferencias en las variables soledad, preferencia a la solitud, motivación autodeterminada y motivación no autodeterminada entre grupos dicotómicos (ej. Género), para calcular el tamaño del efecto se utilizó la *g* de Hedges, interpretándose de la siguiente forma: ínfimo < .20 < pequeño < .50 < mediano < .80 < grande. Por otro lado, se llevó a cabo la prueba ANOVA de un factor para estudiar las diferencias en variables de más de dos categorías (ej. Estado civil) en las distintas variables de estudio. Para calcular el tamaño del efecto se utilizó la η^2 , interpretándose de la siguiente forma: ínfimo < .01 < pequeño < .06 < mediano < .14 < grande.

Por otro lado, para examinar la relación entre las variables: *soledad*, *preferencia a la solitud*, *motivación autodeterminada* y *motivación no autodeterminada*, se utilizó la prueba de coeficiente de correlación de Pearson.

Por último, se han realizado dos análisis de mediación simple para estudiar si las variables *motivación autodeterminada* y *motivación no autodeterminada*, mediaban en la relación entre la *preferencia a la solitud* y la *soledad*. Esto se llevó a cabo con el programa PROCESS MACRO utilizando el modelo 4 (Muñoz y González, 2017) a través del método *bootstrapping* con 10000 muestreos y un intervalo de confianza del 95%.

Resultados

Variables sociodemográficas y su relación con soledad, preferencia a la solitud y motivación autodeterminada y no autodeterminada

En la tabla 1 se observan las diferencias en variables sociodemográficas respecto a la variable de soledad ($M = 14,79$, $DT = 5,29$). Se aprecian diferencias estadísticamente significativas dentro de las variables: *situación sentimental*, *estado civil*, *rangos de edad* e *ingresos brutos mensuales* en función de la variable *soledad*. Los resultados indican que las

personas que no se encuentran en una relación sentimental, que están solteras, separadas o divorciadas, con menos edad y con unos ingresos económicos más bajos, muestran más niveles de soledad. En cambio, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en las variables: *género, convivencia y religión*.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos, T de Student y ANOVA para la variable soledad.

Variables	N (%)	Soledad			
		<i>M (DT)</i>	<i>t / F</i>	<i>p</i>	<i>g / η²</i>
Género					
Masculino	97	14,36 (4,96)	-1,006	,315	-0,140
Femenino	164	15,04 (5,47)			
Situación Sentimental					
Estoy en una relación	172	14,03 (5,03)	-3,287	,001***	-0,490
No estoy en una relación	89	16,26 (5,49)			
Estado Civil					
Soltero	157	15,80 (5,41)	4,505	0,002**	0,066
Casado	86	12,93 (4,55)			
Separado	4	16,50 (4,65)			
Divorciado	12	14,75 (6,06)			
Viudo	2	12,50 (0,71)			
Rangos de edad					
18-35	146	15,79 (5,42)	4,801	0,003**	0,053
36-50	29	14,10 (5,11)			
51-65	74	13,58 (4,99)			
+65	12	11,67 (2,71)			
Ingresos Brutos Mensuales					
0€	45	16,22 (5,22)	4,621	0,004**	0,051
< 1324€	63	15,51 (5,17)			
Entre 1324€ y 2221€	84	15,02 (5,81)			
> 2221€	69	12,91 (4,26)			
Religión					
Creyente practicante	33	15,00 (5,60)	2,266	0,063	0,034
Creyente no practicante	82	13,51 (4,99)			
Ateo	68	15,75 (5,83)			

Agnóstico	75	15,07 (4,83)			
Otro	3	18,67 (1,53)			
Convivencia					
Vivo solo	26	15,08 (5,79)	0,303	0,876	0,005
Vivo en pareja	38	14,47 (5,59)			
Vivo con amigos	15	14,60 (5,20)			
Comparto piso	13	16,23 (6,72)			
Vivo en familia	169	14,72 (5,07)			

Nota. ***: $p < .001$; **: $p < .01$; *: $p < .05$. N: Número de sujetos; M: Media; DT: Desviación típica; t: Estadístico *t* de Student; F: Estadístico de ANOVA; p: Nivel de significación; g y η^2 : Tamaño del efecto.

En referencia a *preferencia por solitud* ($M = 5,73$, $DT = 2,79$), no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas dentro de las variables: *situación sentimental*, *estado civil*, *rangos de edad*, *ingresos brutos mensuales*, *género*, *convivencia* y *religión* (Tabla 2)

Tabla 2

Estadísticos descriptivos, T de Student y ANOVA para la variable preferencia a la solitud.

Variables	N (%)	Preferencia a la Solitud			
		M (DT)	t / F	p	g / η
Género					
Masculino	97	5,79 (2,65)	0,275	0,783	0,038
Femenino	164	5,70 (2,88)			
Situación Sentimental					
Estoy en una relación	172	5,67 (2,99)	-0,460	0,646	-0,067
No estoy en una relación	89	5,84 (2,38)			
Estado Civil					
Soltero	157	5,90 (2,79)	0,632	0,640	0,010
Casado	86	5,36 (2,94)			
Separado	4	5,50 (1,29)			
Divorciado	12	6,17 (2,12)			
Viudo	2	6,50 (2,12)			
Rangos de edad					
18-35	146	5,92 (2,83)	0,595	0,619	0,007
36-50	29	5,69 (2,92)			
51-65	74	5,41 (2,74)			

+65	12	5,50 (2,47)			
Ingresos Brutos Mensuales					
0€	45	6,18 (2,88)	0,784	0,504	0,009
< 1324€	63	5,76 (2,80)			
Entre 1324€ y 2221€	84	5,40 (2,89)			
> 2221€	69	5,81 (2,81)			
Religión					
Creyente practicante	33	5,21 (2,84)	1,913	0,109	0,029
Creyente no practicante	82	5,22 (2,85)			
Ateo	68	6,15 (2,94)			
Agnóstico	75	6,08 (2,66)			
Otro	3	7,33 (2,52)			
Convivencia					
Vivo solo	26	6,04 (2,73)	0,627	0,644	0,010
Vivo en pareja	38	6,29 (3,15)			
Vivo con amigos	15	5,33 (2,87)			
Comparto piso	13	5,69 (2,17)			
Vivo en familia	169	5,60 (2,76)			

Nota. ***: $p < .001$; **: $p < .01$; *: $p < .05$. N: Número de sujetos; M: Media; DT: Desviación típica; t: Estadístico *t* de Student; F: Estadístico de ANOVA; p: Nivel de significación; g y η^2 : Tamaño del efecto.

En la Tabla 3, se puede observar que existen diferencias estadísticamente significativas dentro de la variable *rangos de edad* en función de la variable *motivación autodeterminada* ($M = 2,93$, $DT = 0,61$). Los resultados muestran que, a menor edad, la media de motivación autodeterminada es mayor.

En cambio, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en las variables: *género*, *situación sentimental*, *estado civil*, *ingresos brutos mensuales*, *religión* y *convivencia*.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos, *T* de Student y ANOVA para la variable *motivación autodeterminada*.

Variables	N (%)	Motivación Autodeterminada			
		M (DT)	t / F	p	g / η
Género					
Masculino	97	2,88 (0,59)	-0,912	0,363	-0,127

Femenino	164	2,96 (0,63)			
Situación Sentimental					
Estoy en una relación	172	2,93 (0,64)	0,068	0,946	0,009
No estoy en una relación	89	2,93 (0,57)			
Estado Civil					
Soltero	157	3,00 (0,55)	1,631	0,167	0,025
Casado	86	2,81 (0,71)			
Separado	4	2,87 (0,57)			
Divorciado	12	2,75 (0,57)			
Viudo	2	3,06 (0,97)			
Rangos de edad					
18-35	146	3,04 (0,56)	3,709	0,012*	0,042
36-50	29	2,87 (0,58)			
51-65	74	2,79 (0,67)			
+65	12	2,64 (0,76)			
Ingresos Brutos Mensuales					
0€	45	3,07 (0,56)	1,217	0,304	0,014
< 1324€	63	2,96 (0,58)			
Entre 1324€ y 2221€	84	2,88 (0,62)			
> 2221€	69	2,87 (0,67)			
Religión					
Creyente practicante	33	3,05 (0,69)	1,627	0,168	0,025
Creyente no practicante	82	2,80 (0,58)			
Ateo	68	2,92 (0,62)			
Agnóstico	75	3,02 (0,59)			
Otro	3	2,96 (0,76)			
Convivencia					
Vivo solo	26	2,97 (0,61)	1,172	0,324	0,018
Vivo en pareja	38	2,83 (0,65)			
Vivo con amigos	15	2,95 (0,60)			
Comparto piso	13	3,25 (0,54)			
Vivo en familia	169	2,92 (0,61)			

Nota. ***: $p < .001$; **: $p < .01$; *: $p < .05$. N: Número de sujetos; M: Media; DT: Desviación típica; t: Estadístico t de Student; F: Estadístico de ANOVA; p: Nivel de significación; g y η^2 : Tamaño del efecto.

En cuanto a la *motivación no autodeterminada* ($M = 1,67$, $DT = 0,61$), se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas dentro de las variables: *situación*

sentimental, estado civil, rangos de edad, ingresos brutos mensuales, género, convivencia y religión en función de la variable motivación no autodeterminada.

Los valores correspondientes a las pruebas *t* de Student y ANOVA se pueden observar en la Tabla 4.

Tabla 4

Estadísticos descriptivos, T de Student y ANOVA para la variable motivación no autodeterminada.

Variables	N (%)	Motivación No Autodeterminada			
		<i>M</i> (<i>DT</i>)	<i>t</i> / <i>F</i>	<i>p</i>	<i>g</i> / η
Género					
Masculino	97	1,64 (.56)	-0,544	0,587	-0,075
Femenino	164	1,69 (.64)			
Situación Sentimental					
Estoy en una relación	172	1,64 (.60)	-1,233	0,219	-0,185
No estoy en una relación	89	1,74 (.62)			
Estado Civil					
Soltero	157	1,69 (0,61)	0,557	0,694	0,009
Casado	86	1,60 (0,58)			
Separado	4	1,75 (0,57)			
Divorciado	12	1,76 (0,88)			
Viudo	2	2,00 (0,71)			
Rangos de edad					
18-35	146	1,69 (0,59)	0,691	0,558	0,008
36-50	29	1,57 (0,60)			
51-65	74	1,64 (0,67)			
+65	12	1,85 (0,53)			
Ingresos Brutos Mensuales					
0€	45	1,79 (0,65)	0,888	0,448	0,010
< 1324€	63	1,68 (0,61)			
Entre 1324€ y 2221€	84	1,64 (0,56)			
> 2221€	69	1,61 (0,64)			
Religión					
Creyente practicante	33	1,76 (0,76)	1,031	0,392	0,016
Creyente no practicante	82	1,59 (0,64)			
Ateo	68	1,66 (0,58)			
Agnóstico	75	1,74 (0,54)			

Otro	3	1,28 (0,19)			
Convivencia					
Vivo solo	26	1,63 (0,57)	0,088	0,986	0,001
Vivo en pareja	38	1,71 (0,60)			
Vivo con amigos	15	1,63 (0,38)			
Comparto piso	13	1,65 (0,53)			
Vivo en familia	169	1,67 (0,64)			

Nota. ***: $p < .001$; **: $p < .01$; *: $p < .05$. N: Número de sujetos; M: Media; DT: Desviación típica; t: Estadístico t de Student; F: Estadístico de ANOVA; p: Nivel de significación; η^2 : Tamaño del efecto.

Relación entre las distintas medidas de soledad

Con la finalidad de observar la posible relación entre las variables: *soledad*, *preferencia a la solitudo*, *motivación autodeterminada* y *motivación no autodeterminada*, se han realizado correlaciones utilizando las puntuaciones obtenidas de la muestra. En cuanto a las relaciones que han tenido como resultado una relación estadísticamente significativa, por un lado, para la variable *soledad*, los resultados mostraron que su relación con la *preferencia a la solitudo* fue estadísticamente significativa de fuerza débil ($r = .197$, $n = 261$, $p < .001$) y en la relación con la *motivación no autodeterminada* fue estadísticamente significativa de fuerza media ($r = .396$, $n = 261$, $p < .001$).

Por otro lado, para la variable *preferencia a la solitudo*, cabe destacar su relación con la *motivación autodeterminada* que mostró ser estadísticamente significativa de fuerza media ($r = .341$, $n = 261$, $p < .001$) y en la relación con la *motivación no autodeterminada* fue estadísticamente significativa de fuerza débil ($r = .215$, $n = 261$, $p < .001$).

En cambio, la relación entre la variable *soledad* y la *motivación autodeterminada*, no alcanzó la significancia estadística ($p < .05$).

Asociación entre la preferencia a la solitudo y la soledad mediada por las variables *motivación autodeterminada* y *motivación no autodeterminada*

Como se puede observar en la Tabla 5, el efecto indirecto de la *motivación autodeterminada* no fue estadísticamente significativo, a diferencia del de la *motivación no*

autodeterminada, que sí mostró un efecto indirecto estadísticamente significativo (Figura 2 y Tabla 5).

Para ambos modelos (MA y MNA) las vías a seguir fueron las siguientes. La ruta a (variable independiente al mediador; es decir, asociación entre la *preferencia a la soledad* y la *motivación autodeterminada* y *motivación no autodeterminada*), la vía b (mediador de la variable dependiente; es decir, asociación entre la *motivación autodeterminada* y *motivación no autodeterminada* y la soledad), la vía c (efecto total de la variable independiente sobre la variable dependiente; es decir, asociación entre la *preferencia a la soledad* más la *motivación autodeterminada* y *motivación no autodeterminada* y la soledad), y la ruta c' (efecto directo de la variable independiente sobre la variable dependiente; por ejemplo, asociación entre la *preferencia a la soledad* y la soledad, controlando el cambio en la variable *motivación autodeterminada* y *motivación no autodeterminada*). Los coeficientes estandarizados para cada una de las rutas pueden verse en la Figura 2.

Tabla 5

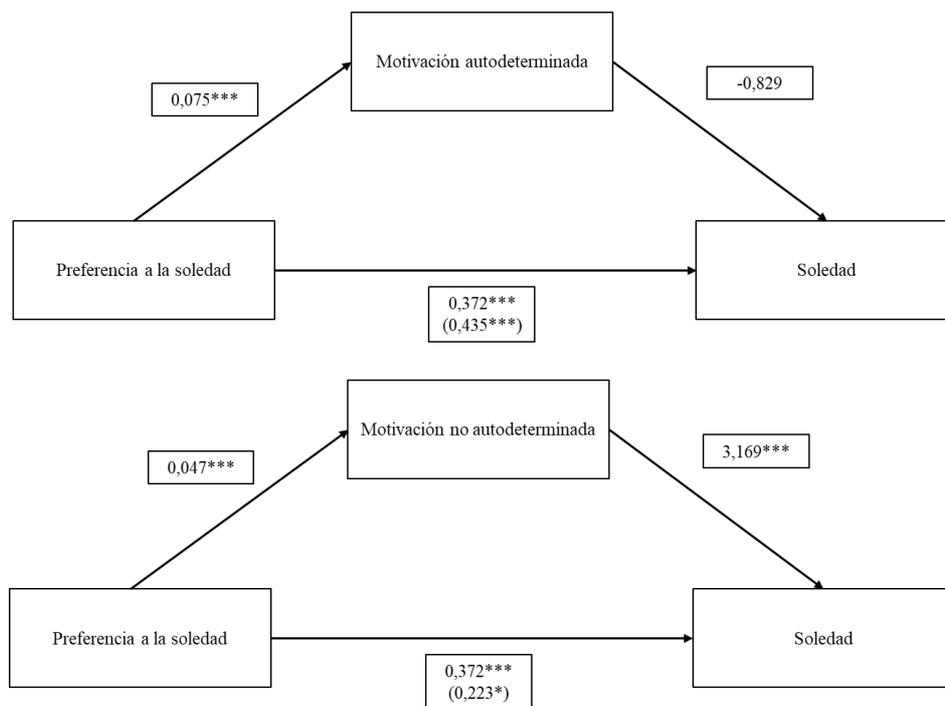
Efectos indirectos en la motivación autodeterminada y no autodeterminada en la asociación entre la preferencia a la soledad y la soledad.

Variables medidoras	Ruta	Coeficiente/Efecto	SE	t	p	95% CI	
						LL	UL
MA	a	0,075	0,013	5,830	,000***	0,049	0,100
	b	-0,829	0,555	-1,494	0,136	-1,922	0,264
	c	0,372	0,115	3,229	0,001***	0,145	0,599
	Total	0,372	0,115	3,229	0,001***	0,145	0,599
	Directa (c')	0,435	0,122	3,551	0,000***	0,193	0,675
	Indirecta ^a	-0,062	0,042	-	-	-0,148	0,018
MNA	a	0,047	0,013	3,547	0,000***	0,021	0,073
	b	3,169	0,503	6,294	0,000***	2,178	4,161
	c	0,372	0,115	3,228	0,001***	0,145	0,599
	Total	0,372	0,115	3,228	0,001***	0,145	0,599
	Directa (c')	0,223	0,110	2,024	0,044*	0,006	0,440
	Indirecta ^a	0,149	0,055	-	-	0,051	0,270

Nota. ***: $p < .001$; **: $p < .01$; *: $p < .05$. ^a: Número de remuestros corregidos por sesgo = 10000; MA: Motivación Autodeterminada; MNA: Motivación No Autodeterminada; SE: Error estándar; t: Coeficiente; p: nivel de significación; LL: Límite inferior; UL: Límite superior.

Figura 2

Modelos de mediación entre la soledad y la preferencia a la soledad con la motivación autodeterminada y la motivación no autodeterminada como variables mediadoras.



Nota: Se muestran los coeficientes estandarizados y entre paréntesis se refleja el efecto directo. ***: $p < .001$; **: $p < .01$; *: $p < .05$

Discusión

Los objetivos que han guiado este trabajo han sido principalmente comprender la relación entre distintas variables relacionadas con la experiencia de estar solo y sentirse solo. Así como identificar el perfil sociodemográfico asociado a cada una de estas experiencias y características.

Relación entre distintas experiencias y características de la soledad

En primer lugar, y como objetivo principal, se ha pretendido examinar cómo afectan las motivaciones asociadas a la preferencia a la soledad sobre el sentimiento de soledad de la población general, así como comprender por qué las personas se sienten solas aun cuando

buscan de manera activa esa soledad. A la luz de los resultados obtenidos, se apoya que la preferencia a la solitud está directamente relacionada con el sentimiento de soledad de las personas, como ya apuntaban anteriormente Coplan, Hipson et al., (2019) o Burger (1995) en sus estudios. Este descubrimiento sostiene la idea de que no todo el mundo que elige estar solo parece disfrutar de una experiencia positiva y constructiva a pesar de haberlo elegido (Corsano et al., 2019), apoyando la importancia de distinguir los motivos que puede haber detrás de esa preferencia. En este sentido, se encuentra una correlación positiva y significativa entre preferencia por soledad tanto con motivación autodeterminada, como no autodeterminada, en consonancia con estudios previos (Thomas y Azmitia, 2018). apoyando que los motivos que llevan a la soledad buscada pueden ser muy diferentes. Respecto a la influencia que estos motivos pueden tener sobre la experimentación de sentimientos de soledad, se encuentra que no hay una relación significativa con la motivación autodeterminada, pero sí con la motivación no autodeterminada, respaldando lo sugerido en la literatura: Las personas que buscan esa solitud por motivos extrínsecos parecen sentir más niveles de soledad que aquellos que la buscan por motivos intrínsecos (Thomas y Azmitia, 2018). Intuitivamente esperaríamos que las personas que buscan esta solitud por motivos intrínsecos inversamente vieran reducidos sus niveles de soledad, sin embargo, los resultados no evidencian esta relación. Esto puede deberse a que tener una motivación intrínseca no tienen por qué implicar una mejoría subjetiva de tus relaciones sociales.

En este sentido, profundizando en el posible rol mediador que las distintas motivaciones pueden ejercer entre tener más o menos preferencia por momentos de solitud y su relación con sentimientos de soledad, encontramos que efectivamente la motivación no autodeterminada media la relación entre preferencia y sentimientos de soledad, indicando que en aquellas personas cuya motivación para estar solos nace de motivos no autodeterminados presentan altos niveles de soledad. Por el contrario, cuando el interés y la inclinación de las

personas nace de una motivación intrínseca, no parece que esta motivación afecte a los niveles de soledad, siendo estos resultados contrarios a lo esperado. Este descubrimiento plantea que incluso en presencia de motivación autodeterminada no puede descartarse una relación entre preferencia por solitud y soledad. Esto puede deberse a que haya una mezcla o complementariedad de motivos autodeterminados y no autodeterminados en los participantes, no siendo mutuamente excluyentes, de modo que futuras investigaciones deberían de tener en cuenta el efecto conjunto que estas motivaciones pueden tener.

Perfil sociodemográfico y características vitales asociadas a las diferentes experiencias y características de la soledad

En segundo lugar, respondiendo al objetivo de identificar y comparar el perfil sociodemográfico asociado a cada variable de estudio y ahondar en las diferentes experiencias de soledad, encontramos que algunas características y circunstancias vitales pueden ser relevantes. No obstante, en las variables como preferencia a la solitud, motivación autodeterminada y motivación no autodeterminada, ninguna de las variables de estudio sociodemográficas ha resultado tener diferencias estadísticamente significativas, por lo que no parece depender o estar influenciado por este tipo de características. Únicamente la variable rangos de edad ha mostrado diferencias significativas sobre la variable motivación autodeterminada, indicando que a menor edad las personas buscan más este tipo de motivación.

Por el contrario, concretando en las características y variables que parecen influir sobre el grado en el que se experimentan sentimientos de soledad, encontramos algunos factores de riesgo, por ejemplo, no encontrarse en una relación sentimental. Este descubrimiento va en línea con la literatura previa, encontrando que la gente implicada emocionalmente en una relación presenta menores niveles de soledad que la gente soltera (Beckmeyer y Cromwell, 2018; Ferreira-Alves et al., 2014). De hecho, en la literatura se

apoya que el tener una pareja o un compañero es la única característica de la red social cercana que tiene un impacto en los sentimientos de soledad (ŠTípková, 2019). Esto puede deberse, entre otras cosas, a una mayor satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y conexión, lo cual puede ser característico de relaciones más estables y comprometidas (Bucher et al., 2018).

Otra variable a partir de la cual parece haber diferencias significativas respecto al sentimiento de soledad es la edad. En este estudio se ha observado como las personas presentan mayores niveles de soledad cuanto menos edad tengan, replicando parcialmente lo encontrado en la literatura. Se ha planteado en diferentes investigaciones (Hawkley et al., 2020; Luhmann y Hawkley, 2016) que la distribución de la soledad en términos de la edad sigue una trayectoria en forma de U, con mayores niveles de soledad tanto en los adultos jóvenes como en la tercera edad. Estas diferencias se deben a factores de riesgo relacionadas con estas edades y no tanto a la edad en sí, pudiendo ser una explicación a esta diferencia de resultados que la muestra de este estudio mayor de 65 años no sea lo suficientemente grande y representativa como para verse afectada por estos.

Por último, en referencia a los ingresos económicos se ha visto que cuanto mayor sea el ingreso económico de las personas menores son sus niveles de soledad, replicando los resultados encontrados en la literatura. Luhmann y Hawkley (2016) exponen la importancia de los ingresos económicos como circunstancia que puede favorecer a un aumento de la soledad, relacionando esta variable, incluso, controlando el efecto de otras como pueden ser la frecuencia de contacto social, o el estatus laboral. Esto puede deberse al impacto que produce en la autoestima y la autoeficacia nuestros recursos financieros (Fry y Debats, 2002) o a la posible sensación de exclusión social producida por la incapacidad de permitirse determinadas actividades (de Jong Gierveld et al., 2015), siendo necesario seguir profundizando en la naturaleza de esta relación.

Limitaciones

El presente estudio cuenta con una serie de limitaciones. En primer lugar, no se puede establecer una relación de causalidad entre la soledad y el resto de los constructos relacionados teniendo en cuenta que este estudio es transversal. Sería interesante poder realizar en futuras investigaciones un estudio longitudinal que nos permitiera estudiar, no solo la dirección, causalidad y la posible reciprocidad de estas relaciones, sino también los posibles cambios e implicaciones de estas variables en el tiempo.

En segundo lugar, la traducción de las escalas; *The Preference for Solitude Scale* y *Motivation for Solitude Scale – Short Form* se han realizado por la propia autora ya que no estaban disponibles ni validados al castellano. En este sentido, resulta pertinente y llamativa la necesidad de mayor investigación en esta área así como resultan necesarios estudios de validación de estas escalas en diferentes países y poblaciones.

En tercer lugar, este estudio ha seguido un muestreo no probabilístico obteniendo una baja representación de algunos sectores de la población española como pueden ser los mayores de 65, viudos, divorciados, separados o personas que compartan piso. Por lo que la generalización de los resultados es limitada.

Futuras líneas de investigación

En cuanto a la prospectiva y líneas futuras de investigación, más allá de la resolución de estas limitaciones, sería importante profundizar en las relaciones ya establecidas entre la soledad y los diferentes factores estudiados. En esta línea, sería interesante seguir estudiando potenciales mediadores y/o moderadores en la relación entre la preferencia a la soledad y la soledad, siendo un ejemplo, la manera en que los individuos pasan ese tiempo a solas (viendo si el tipo de actividad pudiera tener algún efecto más allá del propio disfrute de la actividad).

En segundo lugar, es importante seguir identificando y profundizando en aquellos componentes o elementos que contribuyen a la disminución de los sentimientos de soledad.

Ampliar el repertorio de habilidades y recursos que conocemos que contribuyen a esta mejora puede llegar ser muy útil a nivel de intervención, ya que cuantas más opciones y vías de intervención se contemplen más fácil será adaptar los tratamientos a las características y posibilidades de los pacientes. Un ejemplo de esto fue llevado a cabo por Dykstra (2009), quien estableció la flexibilidad como un factor protector frente a los sentimientos de soledad. Este objetivo se vería igualmente abordado en un estudio más profundo de la experiencia de soledad, buscando identificar aquellos mecanismos intermedios implicados en la consecución de sus beneficios.

Por último, se propone seguir esclareciendo y elaborando las diferencias y similitudes entre conceptos usados indiscriminadamente en la literatura a la hora de estudiar las experiencias relacionadas con pasar tiempo en soledad. Una mayor integración y estandarización de estos constructos y sus instrumentos de medida facilitarían una investigación y una práctica clínica más focalizada y validada.

Conclusión

A modo de conclusión, se apoya en que hay diferentes experiencias de soledad, pudiendo preferir la soledad por diferentes motivos, y que en el caso de los motivos no autodeterminados estos explican la relación entre la preferencia por la soledad con los sentimientos de soledad. De igual manera se sugiere que la soledad se ve afectada por diferentes circunstancias sociodemográficas de los individuos, siendo algunas de ellas el estatus sentimental o la edad.

Finalmente, faltaría por explorar los posibles efectos positivos que pueden acarrear el buscar estos momentos de soledad por motivos autodeterminados.

Referencias

- Åkerlind, I., & Hörnquist, J. O. (1992). Loneliness and alcohol abuse: A review of evidences of an interplay. *Social Science & Medicine*, 34(4), 405–414. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(92\)90300-f](https://doi.org/10.1016/0277-9536(92)90300-f)
- Andersson, L. (1998). Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging & Mental Health*, 2(4), 264–274. <https://doi.org/10.1080/13607869856506>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beckmeyer, J. J., & Cromwell, S. (2018). Romantic Relationship Status and Emerging Adult Well-Being: Accounting for Romantic Relationship Interest. *Emerging Adulthood*, 7(4), 304–308. <https://doi.org/10.1177/2167696818772653>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment & Loss Volume 1. Attachment*. Basic Books.
- Bucher, A., Neubauer, A. B., Voss, A., & Oetzbach, C. (2018). Together is Better: Higher Committed Relationships Increase Life Satisfaction and Reduce Loneliness. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2445–2469. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0057-1>
- Burger, J. M. (1995). Individual Differences in Preference for Solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85–108. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1005>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., van Cauter, E., & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and Health: Potential Mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407–417. <https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective.

Journal of Research in Personality, 40(6), 1054–1085.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>

Caspi, A., Harrington, H., Moffitt, T. E., Milne, B. J., & Poulton, R. (2006). Socially Isolated Children 20 Years Later. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 160(8), 805.

<https://doi.org/10.1001/archpedi.160.8.805>

Chui, H., Hoppmann, C. A., Gerstorf, D., Walker, R., & Luszcz, M. A. (2014). Social partners and momentary affect in the oldest-old: The presence of others benefits affect depending on who we are and who we are with. *Developmental Psychology*, 50(3), 728–740.

<https://doi.org/10.1037/a0033896>

Coplan, R. J., Hipson, W. E., Archbell, K. A., Ooi, L. L., Baldwin, D., & Bowker, J. C. (2019). Seeking more solitude: Conceptualization, assessment, and implications of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 148, 17–26.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.020>

Coplan, R. J., Ooi, L. L., & Baldwin, D. (2019). Does it matter when we want to Be alone? Exploring developmental timing effects in the implications of unsociability. *New Ideas in Psychology*, 53, 47–57. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.01.001>

Corsano, P., Grazia, V., & Molinari, L. (2019). Solitude and Loneliness Profiles in Early Adolescents: A Person-Centred Approach. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3374–3384. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01518-1>

de Jong Gierveld, J., Keating, N., & Fast, J. E. (2015). Determinants of Loneliness among Older Adults in Canada. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 34(2), 125–136. <https://doi.org/10.1017/s0714980815000070>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.

- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417–427.
[https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(96)00204-8)
- Donne, J. (1975). *Devotions upon emergent occasions*. McGill Queens University Press.
- Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6(2), 91–100. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0110-3>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*, (2nd ed.). Norton.
- Ferreira-Alves, J., Magalhães, P., Viola, L., & Simoes, R. (2014). Loneliness in middle and old age: Demographics, perceived health, and social satisfaction as predictors. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 59(3), 613–623. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2014.06.010>
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. Hogarth Press.
- Fry, P. S., & Debats, D. L. (2002). Self-Efficacy Beliefs as Predictors of Loneliness and Psychological Distress in Older Adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 55(3), 233–269. <https://doi.org/10.2190/kbvp-l2te-2ery-bh26>
- Gow, A. J., Pattie, A., Whiteman, M. C., Whalley, L. J., & Deary, I. J. (2007). Social Support and Successful Aging. *Journal of Individual Differences*, 28(3), 103–115.
<https://doi.org/10.1027/1614-0001.28.3.103>
- Hays, R., & DiMatteo, M. R. (1987). A Short-Form Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69–81. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2007). Aging and Loneliness: Downhill Quickly?. *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 187–191. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
<https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

- Hawkey, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2020). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development, 46*(1), 39–49. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Kharicha, K., Manthorpe, J., Iliffe, S., Davies, N., & Walters, K. (2018). Strategies employed by older people to manage loneliness: systematic review of qualitative studies and model development. *International Psychogeriatrics, 30*(12), 1767–1781. <https://doi.org/10.1017/s1041610218000339>
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review, 10*(2), 155–183. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(90\)90008-r](https://doi.org/10.1016/0273-2297(90)90008-r)
- Lauder, W., Mummery, K., Jones, M., & Caperchione, C. (2006). A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychology, Health & Medicine, 11*(2), 233–245. <https://doi.org/10.1080/13548500500266607>
- Lay, J. C., Fung, H. H., Jiang, D., Lau, C. H., Mahmood, A., Graf, P., & Hoppmann, C. A. (2019). Solitude in context: On the role of culture, immigration, and acculturation in the experience of time to oneself. *International Journal of Psychology, 55*(4), 562–571. <https://doi.org/10.1002/ijop.12641>
- Lay, J. C., Pauly, T., Graf, P., Biesanz, J. C., & Hoppmann, C. A. (2019). By myself and liking it? Predictors of distinct types of solitude experiences in daily life. *Journal of Personality, 87*(3), 633–647. <https://doi.org/10.1111/jopy.12421>
- 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. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>

- 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. <https://doi.org/10.1177/0146167203029005003>
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Matias, G. P., Nicolson, N. A., & Freire, T. (2011). Solitude and cortisol: Associations with state and trait affect in daily life. *Biological Psychology*, 86(3), 314–319. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.12.011>
- Motta, V. (2021). Key Concept: Loneliness. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 28(1), 71–81. <https://doi.org/10.1353/ppp.2021.0012>
- Muñoz, J. J. F., & González, J. M. G. (2017). El análisis de mediación a través de la macro/interfaz Process para SPSS. *REIRE. Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 10(2), 79-88. <https://doi.org/10.1344/reire2017.10.218109>
- Nguyen, T. V. T., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Solitude as an Approach to Affective Self-Regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92–106. <https://doi.org/10.1177/0146167217733073>
- Nguyen, T. V. T., Werner, K. M., & Soenens, B. (2019). Embracing me-time: Motivation for solitude during transition to college. *Motivation and Emotion*, 43(4), 571–591. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09759-9>
- Ong, A. D., Uchino, B. N., & Wethington, E. (2015). Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis. *Gerontology*, 62(4), 443–449. <https://doi.org/10.1159/000441651>

- Palgi, Y., Segel-Karpas, D., Ost Mor, S., Hoffman, Y., Shrira, A., & Bodner, E. (2021). Positive Solitude Scale: Theoretical Background, Development and Validation. *Journal of Happiness Studies*, 22(8), 3357–3384. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00367-4>
- Pauly, T., Lay, J. C., Nater, U. M., Scott, S. B., & Hoppmann, C. A. (2016). How We Experience Being Alone: Age Differences in Affective and Biological Correlates of Momentary Solitude. *Gerontology*, 63(1), 55–66. <https://doi.org/10.1159/000450608>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. John Wiley & Sons Inc.
- Perlman, D. and Peplau, L. (1998) Loneliness. In: H.S Friedman (Ed), *Encyclopedia of Mental Health*, Vol. 2 (pp. 571-581). Academic Press.
- Rokach, A. (1989). Antecedents of Loneliness: A Factorial Analysis. *The Journal of Psychology*, 123(4), 369–384. <https://doi.org/10.1080/00223980.1989.10542992>
- Rosedale, M. (2007). Loneliness: An Exploration of Meaning. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 13(4), 201–209. <https://doi.org/10.1177/1078390307306617>
- Shiovitz-Ezra, S., & Ayalon, L. (2009). Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality. *International Psychogeriatrics*, 22(3), 455–462. <https://doi.org/10.1017/s1041610209991426>
- Štípková, M. (2019). Marital status, close social network and loneliness of older adults in the Czech Republic. *Ageing and Society*, 41(3), 671–685. <https://doi.org/10.1017/s0144686x19001442>
- Thomas, V., & Azmitia, M. (2018). Motivation matters: Development and validation of the Motivation for Solitude Scale – Short Form (MSS-SF). *Journal of Adolescence*, 70(1), 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.11.004>
- Tilvis, R. S., Kahonen-Vare, M. H., Jolkkonen, J., Valvanne, J., Pitkala, K. H., & Strandberg, T. E. (2004). Predictors of Cognitive Decline and Mortality of Aged People Over a 10-Year

Period. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 59(3), M268-M274. <https://doi.org/10.1093/gerona/59.3.m268>

Vázquez, A. J. y Jiménez, R. (1994). RULS: Escala de Soledad UCLA Revisada. Fiabilidad y validez de una versión española. *Revista de Psicología de la Salud* 6(1), 45-54.

Wang, J., Lloyd-Evans, B., Giacco, D., Forsyth, R., Nebo, C., Mann, F., & Johnson, S. (2017). Social isolation in mental health: a conceptual and methodological review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(12), 1451–1461. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1446-1>

Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5>

Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17–26). Prentice-Hall.

Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., Tang, Y., & Bennett, D. A. (2007). Loneliness and Risk of Alzheimer Disease. *Archives of General Psychiatry*, 64(2), 234–240. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>

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