



## 你不可不知的「孤獨感」

記者 [邱子維](#) 報導

2020/12/13

做為群居動物，擁有良好的社交關係是全體人類的追求。因此「孤獨感」一詞即是指當一個人缺乏與他人社交互動時所產生的感覺。孤獨感會影響我們的心理與生理健康，例如酗酒、失眠、免疫力失調、憂鬱症等。因此，了解孤獨感是如何產生的，以及它對人們所造成的具體影響是現代人必須重視的課題。

### 倍受重視的「孤獨感」

在過去，即有許多學者針對孤獨感進行研究。像是路易斯霍克利 ( Louise C. Hawkey ) 與約翰卡西奧波 ( John T. Cacioppo ) 於2010年發表在 [《Annals of Behavioral Medicine》](#) 上的研究 [《Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms》](#)，即表明全球約有15-30%的人長期承受孤獨，而這嚴重影響著他們的身心健康。而2018年在 [《PLOS ONE》](#) 上發表的一篇研究 [《Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis》](#) 更是指出孤獨感會加劇各種原因導致的死亡率。

我國學者也有對這方面進行深入的研究，像是國立陽明大學公共衛生研究所的喬芷教授、台灣大學的陳玉華教授以及中央研究院的伊慶春研究員，共同於2019年在 [《PLOS ONE》](#) 上發表的研究文章 [《Loneliness in young adulthood: Its intersecting forms and its association with psychological well-being and family characteristics in Northern Taiwan》](#)。透過量表分析2748名台灣年輕人的心理健康狀況與孤獨感之間的聯繫，並確認強烈的孤獨感與心理健康呈現顯著相關。不僅如此，在加入家庭因素後，研究團隊發現即便都是有伴侶的青年，已婚青年相較於獨居青年更不易產生孤獨感。此外，如果一名青年在青春能自父母身上感受到較強的凝聚力，那麼當他成年後就不太可能對孤獨感產生強烈的反應。





強大的家庭凝聚力，可以防止孩子在成年後產生強烈的孤獨感。（圖片來源 / [flickr](#)）

今年（2020）十月，由加布里埃爾貝魯奇（Gabriele Bellucci）發表，刊登於《自然》的論文《Positive attitudes and negative expectations in lonely individuals》，便是對於孤獨感有再進一步的探討。

## 孤獨者的積極態度和消極期望

貝魯奇的研究目標在於探討孤獨者的社交參與或社交退縮傾向，研究數據來自國際社會調查計劃於2017年的「社會網絡和社會資源」調查，其中的所有項目都是以李克特量表進行回答。為了衡量孤獨感，貝魯奇將其細分為三個面向——缺乏同伴的感覺、與他人隔絕的感覺以及被排除在外的感覺。並且擬定四種變量來了解孤獨感對於人類的影響。這四個變量分別是社會化程度、社交品質、生理健康狀況與生活滿意度以及心理健康。

在社會化程度的調查中，社會化程度分別以五個具體的小項目進行測量：公平、信任、利他、互惠與支持，並且每個項目的分數越高，就代表社會化程度越高。研究結果顯示，感到孤獨者不認為其他人會願意遵守互惠準則，可信賴程度上較低，更不可能公平的對待自己。但孤獨的人相較之下卻更願意幫助他人並支持自己的朋友。這項結果表明孤獨感雖然會使人消極看待他人的社交態度，但也會促進幫助他人的傾向。因此，在整體表現上孤獨者的社會化程度可能會高於一般人。

對於社交品質這個變量的調查，社交品質以三個面向來表示：與朋友接觸的頻率、結交新朋友的頻率以及總體接觸的頻率。統計結果後，研究者發現即便孤獨者尋找新朋友的可能性與一般人相仿，但無論是在總體或是與熟人接觸的頻率上都有所下降。有趣的是，即便將社交品質這個新的變量導入回歸分析後，原先分析中的利他與社交支持兩個項目都並未產生顯著的變化，這樣的結果無疑是向我們解釋孤獨者願意幫助他人的原因——孤獨感使他們既有的社交品質下降，由於不滿足於當前的社交關係，他們反而會積極的與他人進行社交，來嘗試填補他們未被滿足的需求，結交新朋友的頻率並未因孤獨感而下降的原因也與之相同。

大眾對於孤獨感的普遍認知之一，即是它會降低一個人的生理與心理健康，也會降低對於生活的滿意度，研究結果也支持這樣的論點：飽受孤獨感折磨的人不僅健康狀況較差，生活滿意度也會因此受到影響，更重要的是孤獨感會大幅抬高孤獨者感到憂鬱的頻率，以及面臨困難時感到絕望的頻率。不過研究發現將健康因素回歸分析後，孤獨者在對他人的信任與對公平的期望兩項數值中有明顯的提升。這樣的結果表明，孤獨感和高度社會化之間的緊密關聯，並沒有完全被憂鬱症和不良的健康狀況所摧毀。不僅如此，在比較生活滿意度與心理健康的過程中，還發現了憂鬱與無助感也會進一步降低孤獨者的生活滿意度。由於生活滿意度源自個人，對於生活的期望與實際的狀況有巨大落差，而這種巨大落差又可能反過來影響孤獨者看待社會的態度，因此得以證實孤獨者看待他人的消極態度會因低落的生活滿意度而有所提升。

除了以上提到的四種變量，貝魯奇還在本次調查中控制諸如年齡、性別、教育程度、城市生活品質、就業和感情狀況等變量。而根據這些變量回饋的報告中，年輕人、單身人士與教育程度較低的個體更有可能受到孤獨感影響。

孤獨感與四個變量間的交互影響			
自變量 應變量	社交品質	健康與滿意度	精神健康
社會偏好	無顯著變化— 孤獨者 積極參與社交	部分提升— 健康影響孤獨者 社會化程度有限	多數提升— 孤獨者趨近正常人
社交品質	X	提升— 孤獨者對外界環境的 評價影響社交品質	部分提升— 孤獨者的 總社交量增加
健康與滿意度	X	X	提升— 孤獨者精神狀況影響 評價外界環境的標準

圖表統計各項變量間交互影響的情況。(圖片來源 / 邱子維製) 資料來源：自然

## 孤獨感與憂鬱症

從前述的研究結果中我們可以得知：孤獨的人缺乏歸屬感，源於對既有社交關係的不滿意；而因為歸屬感的需求沒有得到滿足，因此孤獨的人會對社交互動與社交對象，產生負面態度並促成社交退縮。簡而言之，既使孤獨者也會試著提高自己的社交品質，然而隨著時間流逝，他們會因為對社交對象產生負面態度，選擇從一段關係之中退縮，因此孤獨感具有削弱孤獨者建立社交紐帶的能力。

在得不到良好的社交支持下，一個人會感到更加脆弱，也更容易受到生活壓力的影響。不僅如此，這種無助的感覺也會成為製造壓力和焦慮的根源，摧殘孤獨者的身心健康。此外，由孤獨感造成的低生活滿意度也會導致孤獨者進行負面的自我評估，而這種內焦外困的生活狀況，正是憂鬱症最好的溫床。

面對孤獨感對憂鬱症的影響，貝魯奇表示，由於孤獨感是最能夠預測憂鬱症的因子之一，因此，認真考慮導致孤獨感形成和發展的社會因素，可能有助於預測並最終預防更嚴重的憂鬱症。



唯有了解孤獨感，才能有效預防憂鬱症的發生。(圖片來源 / flickr)

關鍵字：孤獨感、社交、憂鬱症、社交孤立、人際關係

縮圖來源：[flickr](#)



記者 邱子維



編輯 施宇蓁