國立臺北大學社會學系《三鶯人文社會資料庫》
2022 年 6 月

我「住」在你左側，卻像隔著銀河
——鄰里關係、親友關係與生命歷程對現代人孤獨感之影響

黃海如、林祖輝、張春芹、廖貫宇、林皓偉
林芷薇、楊語澂、林廷儒、王霈雯、袁穎鉚

摘要

本研究主要針對現代人的社群連結以及探討鄰里關係、親友關係與生命歷程之間對孤獨感之影響，以三鶯地區具有不同年齡階段為對象，本研究以網路問卷與實體問卷總共回收 845 份，扣除 199 份無效問卷，有效問卷剩餘 646 份，所得數據以 SPSS 電腦套裝軟體處理，採用以驗證性的因素分析，所得結果如下：一、鄰里關係的社區支持得到越高時，則孤獨感也會越低，其中於社區認同與社區參與對於現代人來說未必能夠對個人的孤獨感有所影響。二、以不同年齡分層看出高齡者與其他兩個年齡層比較時，高齡者的孤獨感確實比較高，導致年齡越高則孤獨感也會有所提升。三、當親友的支持程度越高時，則個人的孤獨感也會降低， 同時降低壓力而感到滿足時，則相對會影響個人的孤獨感。本研究結果可瞭解以鄰里間的社群連結對於社區、親友同事的互動關係之孤獨感的影響。

◎ 如需引用，格式如下：黃海如、林祖輝、張春芹、廖貫宇、林皓偉、林芷薇、楊語澂、林廷儒、王霈雯、袁穎鉚（2022）我「住」在你左側，卻像隔著銀河——鄰里關係、親友關係與生命歷程對現代人孤獨感之影。國立臺北大學社會學系《三鶯人文社會資料庫》

一、 研究動機

在當今社會，網路交友、社群連結如此發達，彷彿認識人並與人產生關連變得輕而易舉，然而，相反的卻是孤獨的現象越來越嚴重。即使一個人社群媒體上有眾多好友，仍舊可能覺得自己是孤獨的，致使許多因為孤獨感所導致的社會現象也油然而生。隨著社會的迅速發展，人們的互動模式因而逐漸轉變，可能增加或減少與某些社群的連結。而鄰居是日常生活中經常會碰見的族群，親友、同學抑或是同事也是身邊的重要他人，這些群體對我們產生的影響不容忽視。除此之外，處在不同生命歷程階段的人們，所需承受的壓力及面對的日常狀況也不盡相同。因此，本研究欲試圖了解處在不同生命歷程且有著不同程度之鄰里關係、親友及同事支持的人們，其感受到的孤獨程度是否亦有所區別。

二、 研究問題

按照著本篇研究的方向，我們提出了一些計劃要調查和解決的議題，並把它們組成三個主要的研究問題，希望透過這三個問題幫助我們更精準和具體地選擇研究目標和分析數據。首先，我們希望了解鄰里關係的親疏程度對孤獨感有沒有影響。我們希望知道現代人與鄰居的關係如何，並且了解他們孤獨感的來源。接着，我們希望了解不同年齡分層下的生命歷程如何影響個人的孤獨感。我們在文獻回顧中找到很多有關老年人孤獨感的文獻，甚少有學術文章會討論在學年齡或在職年齡的人孤獨感的來源。因此我們希望知道不同生命歷程是否會影響一個人的孤獨感程度。最後，我們希望討論親友關係的支持對孤獨感的影響。親友作為我們在日常生活中普遍最親密的人際關係，必定對個人成長與健康有莫大的關係，因此我們希望討論這個問題。

三、 文獻回顧

（一）鄰里關係

鄰里關係是為最常出現且最容易接觸的社會經驗。人在步入社會的時候，必然經過社會化的機制，去被塑造成社會所期待的樣子，這些機制當中包括學校生活、社區經驗以及教會參與等等。在鄰里關係方面，社會參與、社區營造、社會支持為三個主要的部份，在地居民藉著共同參與社區事務及活動（包括非週期性活動，諸如與鄰居聊天、宗教性活動）進而凝聚社區意識，並增進居民間感情之聯繫，有助於提升其幸福感及生活滿意度。

（二）生命歷程

在有關研究生命歷程的文獻當中，主要集中討論生命歷程對個人內心和角色轉變。文獻主要以老人作分析例子，說明老人在家庭中對其角色的調適以及世代間關係的重要性。文獻中也提及在生命歷程中角色的轉換會使該個體出現角色繼續的情況，意思是指曾經在生命歷程中擔任過的某角色，在準備進入生命歷程下一階段時仍然未能或不願意寫下該角色的責任。

（二）親友、同事/同學關係

在有關研究家庭關係、同儕/朋友關係的文獻當中，我們發現到文獻當中所提到的幸福感和孤獨感之間呈現了負向的關係，也就是說得到越多的幸福感，個人所感到的孤獨感也會隨之越低；除此之外，文獻中也提到了與家人親友、同事互動所得到的支持與幫助可以增加幸福感。

（四）孤獨感

個體在被他人的疏遠、誤解或拒絕，缺乏親密的社會同伴，在交流中缺乏情感活動時，且未能在交流過程中得到安慰、需求和滿足感時，從而產生出來的負面情緒。

當中有情緒性寂寞和社會性寂寞，情緒性的寂寞是在失去依附對象時所產生心理上的焦慮和空虛感，而社會性寂寞是在缺乏意義性的友誼和歸屬感所產生的無感和沮喪的感情。

四、 研究假設與研究架構

在研究架構方面，孤獨感作為被探討的變項而被設定為依變項 Y，而鄰里關係為自變項 X1、生命歷程為自變項 X2、親友和同學或同事的支持為自變項 X3。根據以上的研究架構，有以下的研究假設：

1. 高社區參與、社區認同感強、高社會聯繫的社會，有助降低孤獨感。
2. 在不同年齡分層的孤獨程度方面，年輕人、老年人相對於中年人的孤獨程度較高。
3. 家庭關係、同儕/朋友的支持有助降低孤獨感。

五、 資料搜集與變項處理

（一）概念化與操作化

1. 分析模式：

我們採的是驗證性的因素分析，我們將模型中的各個自變項拆分成不同指標，每個指標再依建立的各該題目去測量。

2. 概念化、操作化：

如同前述，我們將鄰里關係拆分為三個指標，鄰里支持、社區認同、社區參與，值得一提的是，我們這邊所使用的概念是社區認同而非文獻中所用的社區營造的原因是，我們認為一個好的社區營造，一定會伴隨著社區成員內對自己所處社區的好的認同，才會產生好的營造，所以我們再把社區營造概念化為社區認同； 親友同事支持方面我們拆分成親密關係的有無及親友同事支持，以測量非社會性影響的因素；最後，孤獨感並未再區分為其他指標，但如前提到的社會性、情緒性影響，也都有使用相關的題目將型測量。

總體來說，鄰里關係、親友同事支持、孤獨感相關的題目均採四等量表（非常同意、同意、不同意、非常不同意，沒有、偶爾、經常、總是）的方式去測量各該指標的程度；惟生命歷程方面，我們是以年齡去切割不同的生命階段，以 25、65 做為切割點，將受試樣本切割為就學階段、工作階段、退休三個階段。

樣本分布：

而樣本分布方面，如表 1 所示，男女比例大致為四比六（男性 39.9%，女性 58.7%），年齡分層為青年人 58.4%、壯年人 37.6%、老年人 3.9%，可直接看出老人樣本明顯不足，這也造成我們後續的年齡分析可能有些許偏誤，這部分於研究限制部分會再詳述。而所有指標的平均值均大致落在 2.10~2.95，並未有明顯偏向，單從平均數的敘述統計來看，無法看出現代人整體樣本所呈現的任何顯著。

表1　研究樣本個人因素的分布

項目	人數	百分率
1. 性別(n=579)：		
男	258	39.9
女	380	58.7
2. 年齡層(n=579):		
18~25	378	58.4
26~65	243	37.6
66以上	25	3.9
3. 伴侶有無(n=589)		
有	251	38.8
無	388	61.2

	人數	平均值	標準差	得分範圍
4. 鄰里支持	585	2.30	0.58	1~4
5. 社區參與	556	2.10	0.61	1~4
6. 社區認同	562	2.46	0.54	1~4
7. 親友、同事支持	579	2.95	0.47	1~4
8. 孤獨感	551	2.26	0.56	1~4

3. 因素、信度、共線性分析：

如表 2、3 中我們可以知曉，我們所測量各指標之題目，都有很高的解釋力、可信度，且沒有共線的問題。而分別來看各數據，解釋變異量都落於六到八成；可信度也都高達九成；允差值最高者僅有 3.223，並未有共線的問題。

表2 研究樣本鄰里關係、孤獨感之因素、信度分析(一)

變項名稱	題號	因素負有量	特徵值	解釋變異量%	信度係數
鄰里支持	b1	0.672	5.475	68.437	0.933
	b3_a	0.845			
	b3_b	0.819			
	b3_c	0.882			
	b3_d	0.875			
	b3_e	0.821			
	b3_k	0.857			
	b3_l	0.828			
社區參與	c2_a	0.880	7.304	81.151	0.97
	c2_b	0.880			
	b3_i	0.934			
	c2_c	0.944			
	c2_d	0.951			
	c2_e	0.940			
	c2_f	0.881			
	c2_g	0.924			
	c2_h	0.757			
社區認同	c1_a	0.911	7.332	81.464	0.971
	c1_b	0.926			
	c1_c	0.900			
	c1_d	0.839			
	c1_e	0.913			
	c1_f	0.906			
	c1_g	0.909			
	c1_h	0.890			
	c1_i	0.927			
親友、同事支持	b3_g	0.894	4.576	76.273	0.937
	b3_h	0.929			
	b4_a	0.869			
	b4_b	0.871			
	b3_i	0.878			
	b4_c	0.793			
孤獨感	d1_a	0.859	4.853	80.879	0.952
	d1_b	0.92			
	d1_c	0.922			
	d1_d	0.919			
	d1_e	0.922			
	d1_f	0.851			

表3　研究樣本鄰里關係與孤獨感之共線性

	顯著性	共線性統計 允差	VIF
（常數）	0.000		
性別	0.213	0.982	1.018
鄰里支持	0.163	0.425	2.353
社區參與	0.451	0.316	3.166
社區認同	0.361	0.310	3.223
年齡分層	0.019	0.668	1.498
親密關係	0.009	0.785	1.274
重要關係	0.000	0.856	1.168

（二）敘述統計與遺失值處理

在我們問卷的受訪者當中，有 258 名男性與 380 名女性，而年齡分層主要分了三個階層，分別是 18～25 歲(378 名)、26～65 歲(243 名)、66 歲以上(25 名)，而有伴侶與無伴侶的人數分別是 251 名與 338 名，而主要的 4 個變項(鄰里支持、社區參與、社區認同、親友同事支持)的得分範圍都是介於 1～4 分，而算出來的平均數也都呈現出中庸的分數(介於 2～3 分)。

我們整體回收的問卷總共有 845 份，其中網路問卷有 783 份，實體問卷有 62 份，而在整體回收的問卷當中，年齡缺失有 183 份，性別缺失有 120 份，再經過最後的處理之後，我們實際分析的問卷總共有 646 份。

六、研究發現

（一）重要變項的分佈情況

鄰里關係方面，大部分受訪者（約 250 名）有得到少數鄰居的關心；極少數（約 50 名）會得到大多數或近乎全部鄰居的；值得留意的是，約 170 名受訪者表示鄰居之間從不關心，為第二高的選項。遇到緊急狀況時，約 250 位受訪者同意鄰居會幫助自己，280 位則不同意，比例各佔一半。另外，大部分受訪者（約350 名）同意有認識的鄰居會感到放心，並且在意與鄰居的相處，較少數（約 200 名）並不同意。

生命歷程（年齡）方面，受訪者年齡呈正偏態分佈，18 歲至 25 歲者佔大多數，其次為 50 歲至 63 歲者。數據樣本數有 647，平均值為 32.61，標準差為 16.078。

親友支持方面，絕大部分受訪者（≥500 名）同意親人和朋友平時會關心和支持自己，只有極少數（少於 50 名）不同意。至於同事和同學的關心，同意者有約 400 名，仍然佔多數，而少於 150 名為不同意。

（二）因果關係分析

表4　研究樣本鄰里關係與孤獨感之迴歸分析

變項名稱	模型一（n=508）		模型二（n=508）		模型三（n=508）	
	迴歸係數	標準差	迴歸係數	標準差	迴歸係數	標準差
常數	14.665***	0.693	14.555***	0.693	19.373***	0.984
性別	0.002	0.001	0.002	0.001	0.001	0.001
X1						
鄰里支持	**-0.133***	0.046	**-0.121***	0.046	-0.063	0.045
社區參與	0.020	0.045	0.034	0.046	0.033	0.044
社區認同	0.040	0.053	0.035	0.053	0.046	0.051
X2						
生命歷程	-	-	**-0.641***	0.311	**-0.807***	0.344
X3						
親密關係	-	-	-	-	**-0.843****	0.321
親友、同事支持	-	-	-	-	**-0.321****	0.051
判定係數	0.023		0.031		0.110	
校正後判定係數	0.016		0.022		0.099	
F值	**3.180***		**2.808****		**9.081*****	

*：p<0.05　**：p<0.01　***：p<0.001　**（粗體為重要且顯著）**

註：1.依變項為孤獨感

2.模型一：對比鄰里關係(X1)與孤獨感(Y)的迴歸模型。

3.模型二：對比鄰里關係(X1)、生命歷程(X2)與孤獨感(Y)的迴歸模型。

4.模型三：對比鄰里關係(X1)、生命歷程(X2)、重要關係(X3)與孤獨感(Y)的迴歸模型。

在模型一之中，可以發現只有「鄰里關係」達到統計顯著，其他兩者皆未達到顯著。而在模型二中，除了「鄰里關係」，「生命歷程」也達到了顯著，表示隨著年紀增長，所受到的孤獨感越低。而在模型三當中，「鄰里關係」不再達到顯著；由此可知，「親密關係」及「親友、同事支持」會將「鄰里關係」的影響力稀釋掉。此外，「生命歷程」的顯著性仍在，且相較於模型二，它的顯著性還是增加的。

模型一和模型二校正後的判定係數幾乎是差不多。然而在加入「親密關係」及「親友、同事支持」兩變項之後，解釋例增加了近 8%，顯示了「親密關係」及「親友、同事支持」的影響力之大。

七、 結論

（一）鄰里關係對孤獨感的影響

在本研究中，其結果顯示鄰里關係的社區支持對於降低孤獨感具正向影響，並達統計上的顯著水準。即當現代人在社區得到的支持越高時，其孤獨感也越低。而鄰里關係之社區認同及社區參與則對降低孤獨感不具預測力，意即社區認同及社區參與未必能夠降低個人的孤獨感。此研究結果與研究假設一不符，未必越好的鄰里關係，其自身孤獨感也越低，推測其原因為：在當今社會，不時有社會冷漠的狀況發生，遠親不如近鄰已逐漸不再適用於現代人的生活情況。因此，相較於與身邊親友及同事的互動關係，鄰里關係的社群連結並非現代人較為重視的部分，進而導致社區參與及社區認同的提升無法有效降低個人的孤獨感。

（二）生命歷程對孤獨感的影響

在生命歷程對孤獨感的影響當中，我們把年齡分成三層，各為就學、在職以及退休。而從數據當中分析可以看到，年齡分層對降低孤獨感具正面的影響，並且達到統計上的顯著水平，當中退休的年齡分層最為顯著，而年輕人、中年人的顯著水平相對不大。箇中我們推測的原因為社會上出現高齡化社會的問題日益嚴重，社會上有聲音關注高齡者等議題，從而推出不同的決策專注為高齡者作關懷服務、推出不同康體活動，增進高齡者在社會上具有一定的存在感/透過參與社區上不同的活動以提高與其他人互動的過程。因此在年齡分層上，高齡者相比其餘兩個年齡層在生命歷程對孤獨感的顯著性水平較高。

（三）親友、同事/同學關係對孤獨感的影響

親友、同事/同學對於孤獨感的影響，當中還把情人分成了伴侶，親友分成朋友和親人兩方面。從數據中模型三可以看到親友關係加入到鄰里關係時，會把鄰里影響力稀釋掉，這可證明了親友關係比起鄰里更有影響力，但在對於生命歷程時影響並不大，而且生命歷程的影響力更加顯著，這代表著親密關係對於孤獨感的影響是有的，但並不會是最重要的原因。而我們推估出親密對於孤獨感的影響是因為在對於親友或同事／同學時可以從當中交流得到精神上或實質上的幫助，從而有助降低其孤獨感。

（四）研究限制

本研究在搜集資料中也遇到了一定的限制。

首先，本研究樣本中的高齡者的數據過少。因為疫情持續蔓延，唯從實體問卷調查改成網路問卷的形式發放。高齡者擁有手機及上網的比例遠低於青年與中年人士，網路問卷並不能很好的傳播予高齡者。同時，我們的宣傳方式集中在社交媒體 Instagram、LINE 聊天群組以及 Facebook 群組，類似滾雪球的方式，動員親友的人際關係網絡把問卷散播出去。故此，相較於青年與中年人士，高齡者較不易觸及到我們的宣傳資訊，在一定程度上削弱了本研究樣本的代表性。

其次，孤獨的事實不易測量。雖然本研究中的孤獨感量表有參考以往文獻對心理福祉與孤獨感測量的問卷，但我們難以得知受訪者實際狀況，例如每週獨處的時間、獨處時的心理狀態、心理健康指標等。這些數據都需要實際與受訪者深度訪談以及觀察受訪者在多人場景與獨處場景進行情緒的紀錄，才能夠準確地對受訪者的孤獨感作出評斷。

（五）研究貢獻與未來研究方向

過往研究發現社區支持對降低個人孤獨感有正面的影響，然而根據本研究結果顯示，社區支持雖然確實有助於降低自身孤獨感，但若同時存在與親友及同事互動過程中所獲得的支持時，社區支持影響個人孤獨感的程度相對不高。因此，本研究發現相較於鄰里間的連結，與身邊其他重要他人的關係，是現代人更為重視的。

綜上所述，本研究期能為社會上現代人自身孤獨感的降低有所貢獻，並在未來的研究中深入探討親友及同事關係中何者更有助於降低孤獨感，抑或是持續分析其他可能影響孤獨感之重要變項，並增加更多老年人以及各地區的樣本，進行進一步分析。

八、 參考文獻

- 石友馨（2008）。家庭教養行為、社區鄰里關係與自我概念對青少年偏差行為之影響。國立臺北大學社會學系，碩士論文。
- 何華欽（2016）。高齡者社區參與對心理福祉的影響：以屏東縣社區關懷據點為例。台灣社區工作與社區研究學刊，6卷（3期），頁45-80。
- 蔡俊書、樓家祺、蕭宏金（2018）。左營地區節慶文化活動地方觀光行銷、社區意識與幸福感關係之研究；休閒與遊憩研究。10卷（1期），頁1-34。
- 蔡英儀、許雅娟、楊燦（2013）。護理之家老人身體功能、社會活動與孤寂感之相關因素研究。
- 王光旭、曾青華（2018）。社群社會資本與主觀幸福感關聯性之探究：不同營造經驗社區的比較。空大行政學報，第32期。
- 王齡竟、陳毓文（2010）。家庭衝突、社會支持與青少年憂鬱情緒：檢視同儕、專業與家外成人支持的緩衝作用。
- 李鵬（2010年）。大學生孤獨感及其影響因素研究。聊城大學學報，第2期。
- 陳威融（2021年）。中老年人的孤獨感與社會幸福感關係之研究：社交互動的中介效果。靜宜大學，碩士論文。
- 陸洛、陳欣宏（2002）。台灣變遷社會中老人的家庭角色調適及代間關係之初探。應用心理學，14期，頁221-249。
- 張志銘、陳芋庭、涂政邦、張世沛（2022）。中部地區公務人員運動阻礙、社會支持與幸福感之關係研究。運動與遊憩研究，3期，頁91-110。
- 謝明均（2015）。大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系，碩士論文。
- 謝欣潔（2017）。高齡者社會互動與寂寞感之研究：社會行銷觀點。國立臺灣師範大學，碩士論文。