

與時代共舞，用連結尋找數位裡孤獨的真實自我

撰文／余卓穎

“「孤獨」並不是來自身邊無人。

感到孤獨的真正原因，是因為一個人無法與他人交流「對其最要緊的感受」。”

— 卡爾·古斯塔夫·榮格(Carl Gustav Jung)，瑞士心理學家。

新時代的衝擊

21 世紀是科技資訊大爆炸的時代，科技產業的發展已經超過人類在過去的所有想像力；40 年前的科學家和發明家，可能怎麼也不會想到，今天的一個普通人在手機上點幾下，就能獲得比當時世界上權利最大的人更多的信息，而且以更快速、簡單方便、成本更低的方式來獲得信息，現代人們並不缺乏資訊，這就是今天我們身處的時代。

疫情成為新時代的催化劑

近年來，隨著網路溝通工具與網路社群等的蓬勃發展，讓社交環境都悠遊於網路與真實世界之中，正當我們還在努力適應新時代所帶來的衝擊時，一場突如其來的疫情風暴來襲，讓生活受到去巨大的改變和影響，為了與疫情做好長期抗戰的準備，社會需要數位轉型(遠距教學、遠距辦公、生活數位化等) 迅速成為最火紅的議題之一。

透過科技與網際網路，使我們的生活形態越來越數位化，現在越來越容易與人互動、交流；數位化生活可以說是一種新時代的樣貌，我們都能享受到數位化帶來的便利。但對於人與人關係的經營，是有助益也有風險的。

我們所處的是一個充滿孤獨的世紀

根據歐洲改善生活和工作條件基金會(Eurofound)的「生活、工作和 COVID-19」調查顯示，在 COVID-19 下許多受訪者表示孤單感提高、對生活滿意度、幸福感和樂觀度低於正常水準；對未來的樂觀程度降低，健康狀況也惡化。

其中，在歐盟歐地區，16%的受訪者及 20%的 35 歲以下年齡組的受訪者表示，他們在過去兩周內「所有」或「大部分時間」都感到孤單。這與過去的「歐洲生活品質調查」(EQLS) 發現截然不同，在 2016 年 EQLS 調查中，感到「孤單感」的總體評分僅為 6%，35 歲以下的人的孤單感則僅為 4%。這可能意味著，許多年輕人感到他們比其他年齡組受到的限制和影響更大，原因在於他們所熱衷和熟悉的「社群」活動被疫情瓦解有關。

不論哪個族群、教育程度高低、經濟能力... 或者我們的共同點就是都曾感到孤獨。

數位裡的自我

根據 2021 全球數字報告調查，蔓延全球的疫情，讓整體的手機應用程式（app）市場迅速成長，其中「交友軟體」的發展特別明顯。在防疫期間，人們對於網路交友、虛擬約會的接受度大幅提升，讓你我更容易與人群連結，但內心的孤獨感卻是慢慢的增加，到底我們正在發生什麼事呢？

雖然網際網路幫助我們連接了人與人，透過手機可以聯繫世界任何一個人。我們的社交圈前所未有的廣泛。只要我們願意，甚至可以每天二十四小時與人聊天和互動，溝通變得如此便捷，但內心卻會感覺到孤獨。其實每個人對社交連結的需求程度不同，因此我們無法斷言，一個人需要幾個朋友才不會感到孤獨。這個差異不僅取決於你我所處的人生階段，也取決於個人特質和喜好。例如：外向的人比較喜歡與他人接觸、參與社交活動、與陌生人交朋友等等，因此對社交連結的需求程度可能比較高。相反，內向的人比較喜歡擁有更多獨處的時間，太多的交際活動會感到疲累，偏好與一小群人或一對一的互動，對社交連結的需求程度相比起來沒有那麼高。

然而，不論內向或外向，我們都有可能感到孤獨，因為你我也需要穩固的人際關係和歸屬感。在其中的重點通常不在於社交接觸的數量或頻率，而是互動的品質和我們對這些互動的感受。

增加肯定及悅納自己的方法

隨著時代的演進，我們與科技的關係會越來越密切，在真實與數位的世界中，不斷面臨必須與時俱進的挑戰，而培養自己具備人工智慧無法取代的能力，乃是重要的議題。其關鍵的第一步就是自我照顧。當自己感受到不好的情緒，或許可以嘗試一下的方法，來幫助自己。

✧ 打開正能量行動充電器：

可以嘗試每天在手機或記事本裡，記錄一個對自己的新發現、專長、或者值得被讚美的事；當自己心情不好時，可以啟動該充電器，你會發現自己比想像中更好。

✧ 睡前感恩三個人事物：

透過每天晚上睡覺前，透過回想三個人、事、物，會發現自己生活當中，原來有很多事情是可以感謝的。長期下來，會容易平靜入睡，也能感受生命的豐富喜悅。

◇ 從小事開始幫助他人：

任何大事都是從小事開始做起的，一件小事看似不起眼，都是充滿了影響力。因此助人可以從小事開始做起。例如，給他人一句真心的讚美，與身邊的人說聲早安……，讓別人心情變好的同時，你會發現那天自己的心情特別美好。

◇ 簡潔居住環境：

整理自己的生活環境，不但可以讓環境乾淨許多、增加生活空間、也能為心情帶來正面影響。就算每天的整理只是小進展，也能帶來滿足和成就感。居家空間因此變得簡約、整齊、有秩序，也讓自己的避風港帶著一種穩定、平和快樂的感覺，使身心靈更輕盈放鬆，享受每天的生活。

◇ 放下科技，在現實再次冒險與感受：

暫時放下手機、關掉電視，可以選擇出門去踏青一下，或者找一本喜歡的書好好閱讀一番，轉換一下在生活中所感受到的疲累感。

◇ 用力擁抱、牽手，向重視的人表達愛：

無論是家人、情人或朋友，只要你願意表達對他們的心意，就能從中感受到彼此相依相伴的幸福、豐盛，享受溫暖的此時此刻。

◇ 面對自己的負面情緒，找一些人好好陪伴：

我們嘗試與負面情緒共存時，內在與外在支持都是非常重要的，所以當你感覺情緒低落時，是可以跟自己說「別擔心，我就好好難過吧！」，但也要記得自己並不是孤單一人，有需要的時候，你也可以找信任的人，好好談談喔。

參考文獻

Anthony Storr, (2005). *Solitude: A Return to the Self*. Free Press, Reissue.

Eurofound, (2020). Living, working and COVID-19. *European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Publication*.

https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef20059en.pdf

齋藤孝(2016)。孤獨的力量：即使不被理解，仍要面對真正的自己，才能真正富有與自由。

三采文化。