

「我 寂寞寂寞就好？」——
寂寞帶來的新型態社交及效益

吳浩融、劉芷妤、林郁儒、江俊陞

☐ 高中生組

☒ 大學生組

☐ 研究生組

國立臺北大學企業管理學系

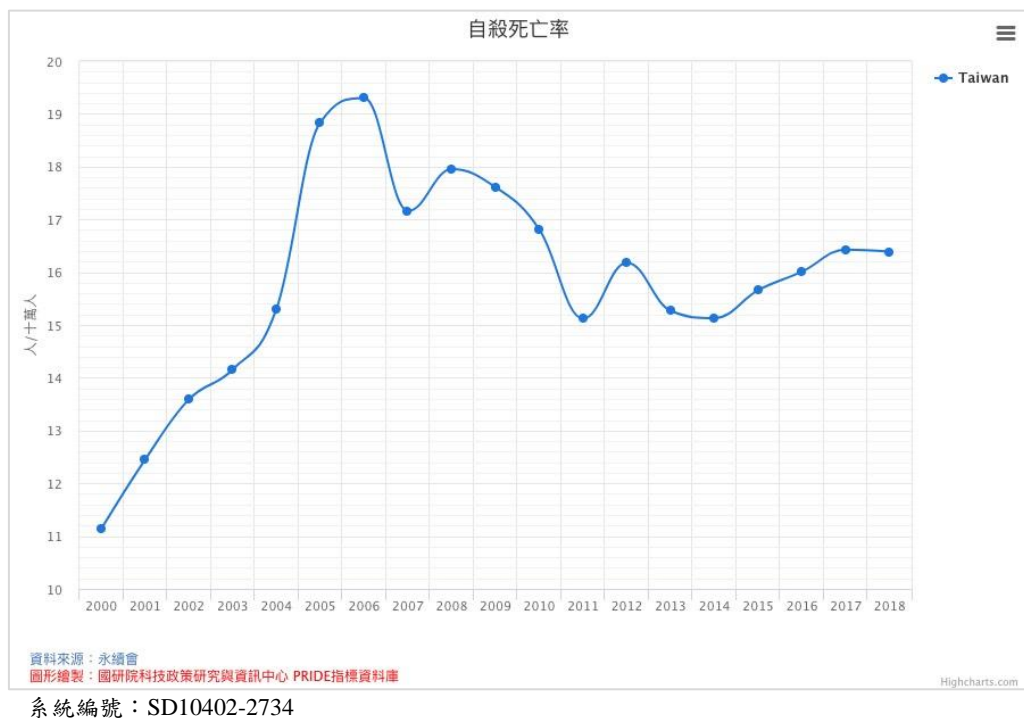
主辦單位：財團法人國家實驗研究院科技政策研究與資訊中心

中華民國 109 年 12 月

壹、前言

隨著時代的演進，人類社會的進步跟隨科技發展呈現指數型的成長，伴隨著經濟起飛的是人們忙碌又高壓的生活，求快求好的生活型態容易讓人們不知不覺間忽略了人與人之間情感的聯繫。

在馬斯洛的需求層次理論中⁽¹⁾，對於一個自然人而言，重要性僅次於溫飽及安全的就是情感需求。人類是群體動物，在捨棄情感連結後容易產生心理或生理的疾病，長久又大量的孤寂問題甚至可能造成總體的生育力下降，並惡性循環成無法挽回的地步。在我們身處的這個時空背景中存在著一種文明病：憂鬱症，又被稱為二十一世紀的癌症。經衛生福利部2016年的統計⁽²⁾，全臺估計有8.95%的人口（二百萬人）患有不同程度的憂鬱症；全球共有超過三億人正受憂鬱症折磨，而憂鬱症的一大成因就是寂寞感，與之相伴而來的是正在日漸升高的自殺問題，因此我們認為正視寂寞所衍生的問題及後果，是刻不容緩的。



圖一、歷年臺灣自殺率成長趨勢

在2019年末爆發了新冠病毒疫情之後，因為種種預防大規模傳染的隔離政策，全球陷入了前所未有的孤獨中，也因此我們發現了一個新奇的現象：交友軟體竟然在各種應用程式的排行榜急速竄升，並穩坐收益第一。這說明了兩個現象，一是人們的確不喜歡孤獨的感覺，所以我們尋求方法擺脫寂寞感；另一個則是當人們感受到孤單時，交友軟體是被認為有效且可接受的解決方式，以致於用戶願意下載甚至花錢來使用這些程式。在本文中我們將運用相關數字及資訊，深度探討交友軟體可能為社會帶來的機會和效益，了解交友軟體給予處在當前社會背景的人們一個全新的社交模式及穩固的情感生活。

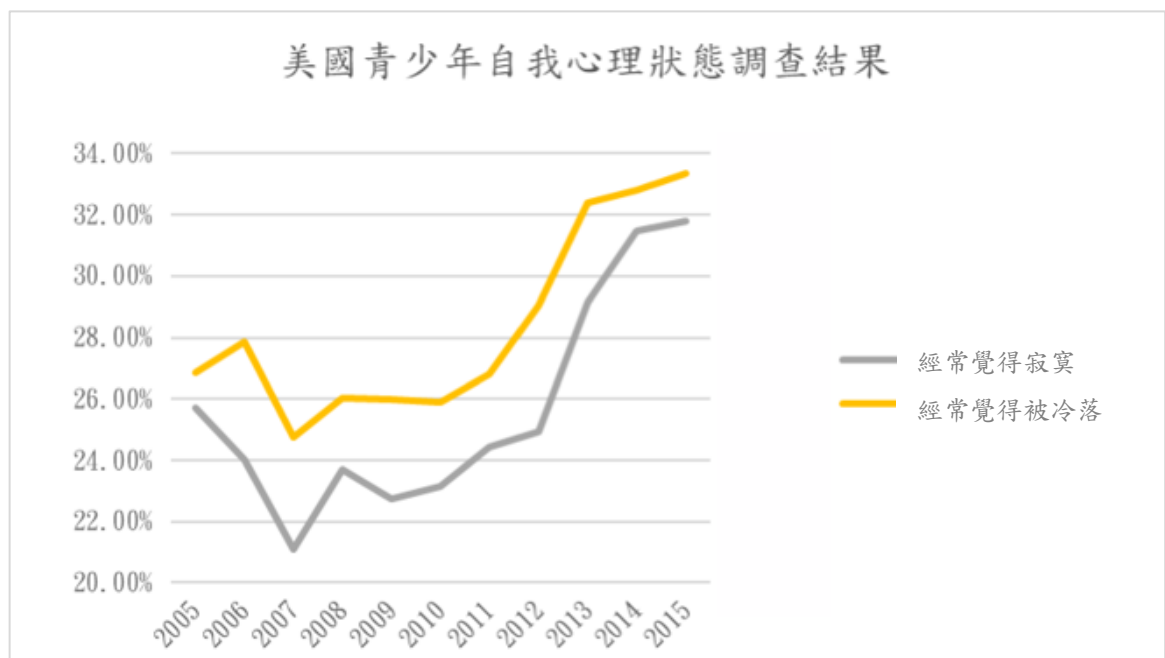
貳、孤獨正在大肆流傳！寂寞成本有多高？

一、生、心靈危害／社會案件層出不窮

根據佛羅里達州立大學（Florida State University）的研究報告⁽³⁾指出，寂寞感可能會讓罹患失智症的機率提升40%。此研究針對50歲以上的人口樣本進行身心調查，發現寂寞感不僅是一種心理狀態，也極有可能影響到腦部健康。在生理方面，寂寞感除了會導致身體容易出現發炎症狀，還可能會使血壓升高（在年長者身上尤其明顯），而以上兩者皆是失智症的關鍵因子。根據美國楊百翰大學（Brigham Young University）心理系教授Timothy B. Smith的研究表示，孤寂所造成的影響比肥胖帶來的危害要嚴重許多：寂寞感會增加26%的死亡風險，而肥胖提升20%的死亡機率⁽⁴⁾。

二、寂寞正在擴散，年輕至壯年族群的寂寞病最嚴重

寂寞並非專屬於老年人的疾病；相反地，在康健人壽保險公司（Cigna）及益普索市場研究公司（Ipsos）進行的研究⁽⁵⁾發現，年齡介於18到22歲的美國年輕人最容易感到孤獨；2019年Cigna同樣進行寂寞的調查，卻發現年輕人寂寞人口比率已從54%上升至61%。另一份數據調查顯示八年級至十二年級的孩童在近十年間，經常感受到寂寞的比率也從25.5%提升至31.5%⁽⁶⁾。有鑑於寂寞感與身心健康問題之間的密切關係，寂寞儼然已成為美國人心理健康中的主要威脅。而寂寞的問題不只發生在美國，正有44%的英國人口面臨該問題，更甚有56%的都市人口感到孤獨，75%的18-24歲英國年輕人曾感受到孤單⁽⁷⁾。



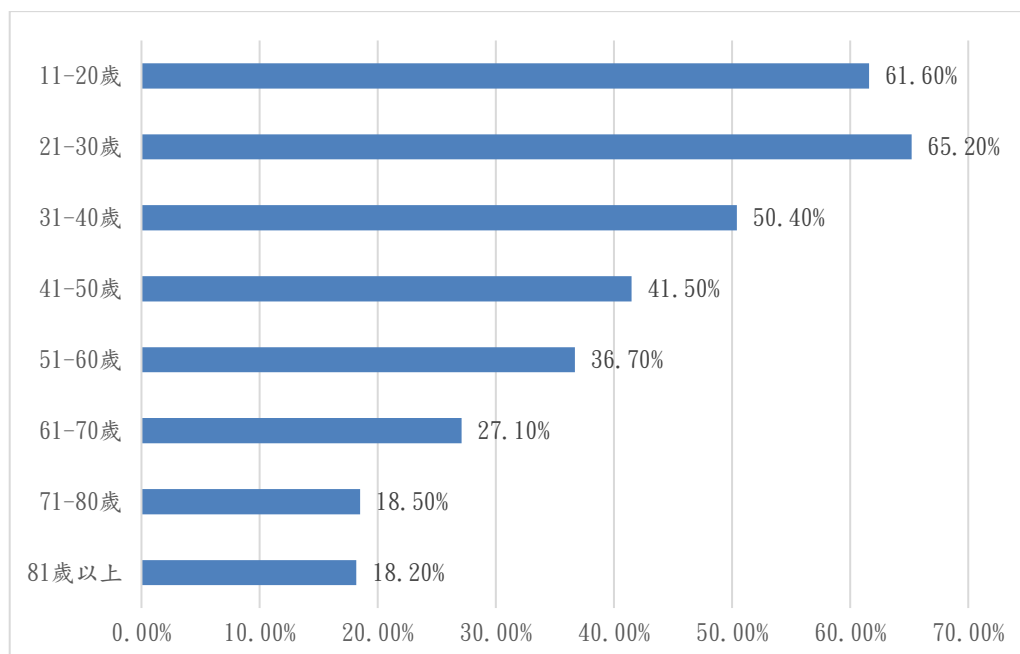
資料來源：The Atlantic⁽⁶⁾

圖表繪製：本組自行繪製

圖二、美國青少年自我心理狀態調查結果

「2020 Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

回到臺灣，遠見雜誌在2020年的調查⁽⁸⁾發現，臺灣地區有44.2%的民眾經常感到孤寂，對比於2014年「精神健康基金會」的調查結果遽增12%；30歲以下年輕人更是寂寞的高風險族群，超過六成有濃厚的孤寂感（如圖三）。從以上三份分別來自美洲、歐洲及亞洲的調查，我們發現在各個年齡層中，青壯年才是孤獨人口中佔比最高的。



資料來源：遠見雜誌⁽⁸⁾

圖表繪製：本組自行繪製

圖三、不同年齡層感受到孤獨的比例

三、全球正致力排解寂寞

為減緩寂寞在全世界的影響，許多國家採用不同的對策來因應。荷蘭超市推出「聊天結帳」服務，不要求收銀員的結帳效率，取而代之地要求員工提供顧客溫暖的談天，最初希望能使老年人在購物之餘，也能享受有人陪伴、聊天的過程，實施後發現，不只老年人有該需求，此舉也吸引了許多感到孤獨的一般民眾。

同樣是歐洲，英國首相梅伊（Theresa May）在2018年任命克勞奇（Tracey Crouch）擔任首屆寂寞部長⁽⁹⁾（Loneliness Minister）解決寂寞及其衍生的各種相關問題。2019年6月，寂寞部發起「孤獨意識週」（Loneliness Awareness Week），鼓勵民眾把寂寞的感受說出來。由上可看出每個國家皆開始針對不同地域風情實施不同的對於緩解寂寞感的相關政策及作為。

參、寂寞好可怕！交友軟體給你安慰擁抱

在探究完寂寞可能帶來的種種隱憂後，我們發現「交友軟體」這個新時代的產物似乎能有效減緩社會上存在的孤寂問題，除此之外它還帶來種種的附加效益，造

「2020 Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

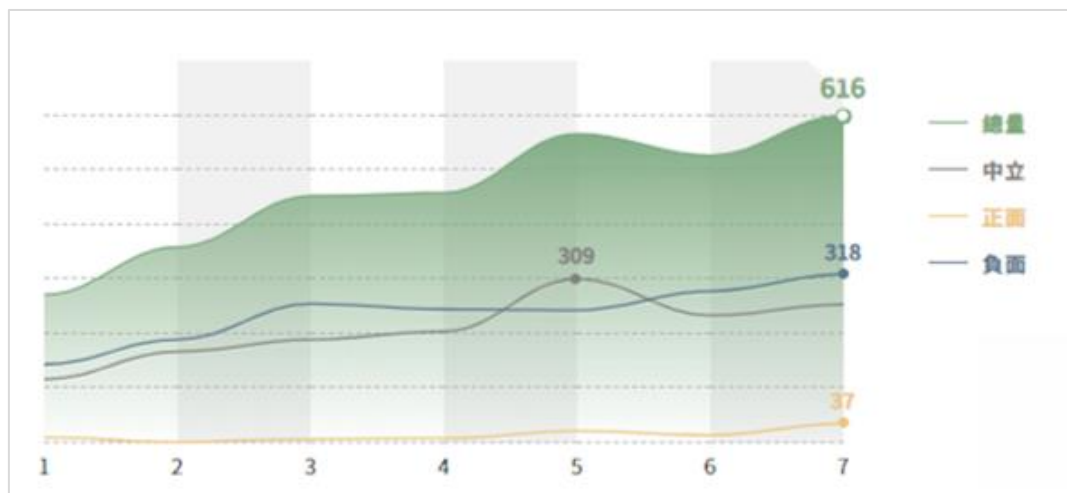
成網路交友產業鏈在社會上成為重要且不可取代的一環。經過幾年的發酵，人們越來越能接受透過交友軟體來尋找合適的伴侶，它的方便和高適配度也讓用戶人數急遽增加。

一、交友軟體真的可以減緩寂寞嗎？

從2019年底開始，新冠肺炎疫情開始在全球蔓延，直至2020年7月，根據臺灣網路調查網站蛛思輿情分析平台的調查報告⁽¹⁰⁾，臺灣地區與交友軟體相關的議題聲量一路攀升，且在4月疫情最為嚴峻時，達到第一個聲量高峰，且至今仍呈現成長之勢；相較2019年同期1月到7月的趨勢曲線，可以發現2020年交友軟體的聲量在短短半年內成長了3倍之多，這也顯示了「交友軟體」、「疫情」與「寂寞」間的正相關性。說明了國人在疫情期間較不常外出時，會使用交友軟體來減少無法與人實體交際的寂寞感。從觀察受試者因為感到孤單後選擇使用交友軟體的行動可以發現，人們相信在孤單時使用網路交友軟體可以排解孤單與寂寞，甚至願意支付使用費來尋找適配的伴侶。

二、網路交友正流行！網路交友流量日益增加

幾年前交友軟體剛推出時，大眾對於這種速成情感的觀感並不好，因為它違反了普遍人心中「感情需要長久培養、尋找」的觀念；然而交友程式的原理是運用網路演算法及大量的用戶資訊來協助使用者更快速地找到更適配的對象並進一步發展關係，並沒有違背感情需要長久經營的原則。但即便如此，對於第一次使用交友軟體的用戶來說，在感情生活中嘗試新方法還是令人不安的。在圖四⁽¹⁰⁾資訊中，負面聲量代表用戶在使用時的心理狀態，代表多數臺灣使用者在剛開始使用交友軟體時是擔心、不安的；但相比2020的總聲量成長率，負面聲量下降，表示人們正慢慢接受交友軟體的快速配對概念。

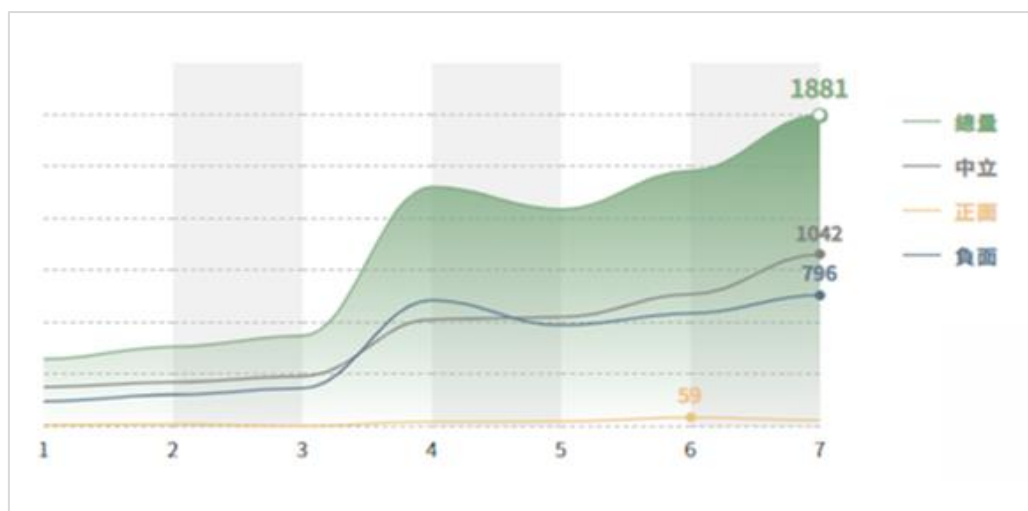


資料來源：蛛思輿情分析平台⁽¹⁰⁾

圖表繪製：蛛思輿情分析平台

圖四、2019年1-7月「交友軟體」時間聲量趨勢

「2020 Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

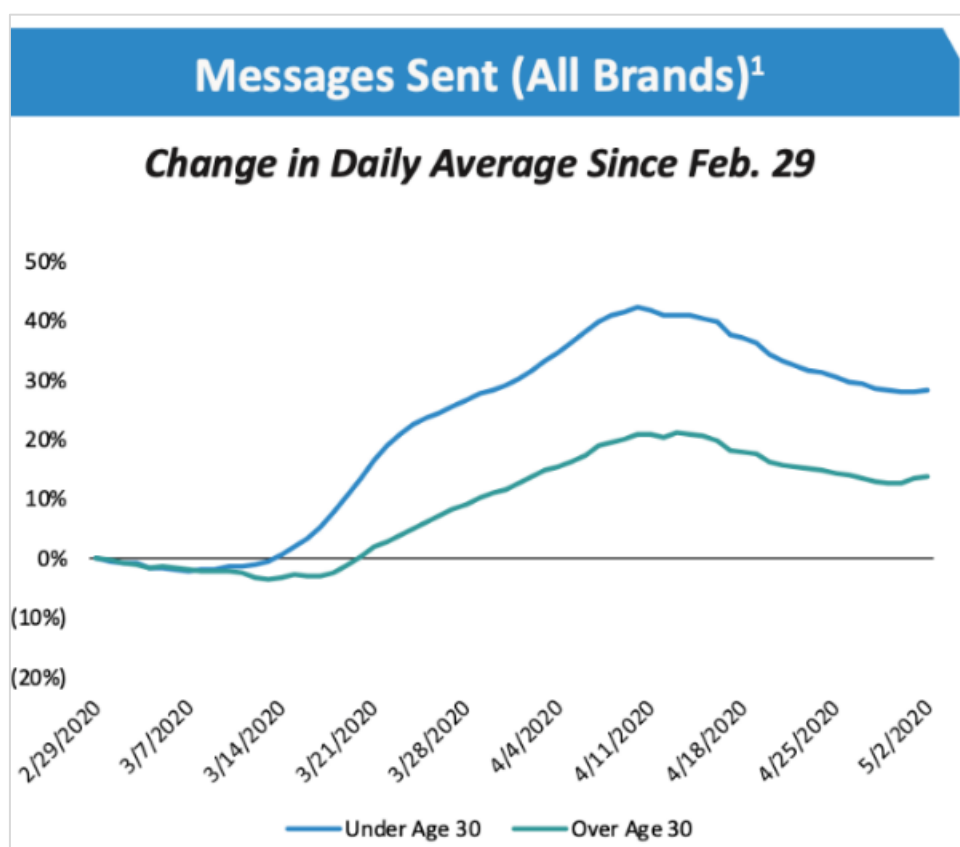


資料來源：蛛思輿情分析平台⁽¹⁰⁾

圖表繪製：蛛思輿情分析平台

圖五、2020 年 1-7 月「交友軟體」時間聲量趨勢

觀察交友軟體在今年2月底後的訊息傳送量成長率曲線之後，可以發現訊息傳送量快速提升，在新冠肺炎疫情高峰的四月份相較於二月份的成長率高達40%（如圖六），也證明因為疫情，寂寞的人增加造就了交友軟體的使用率大幅提升。



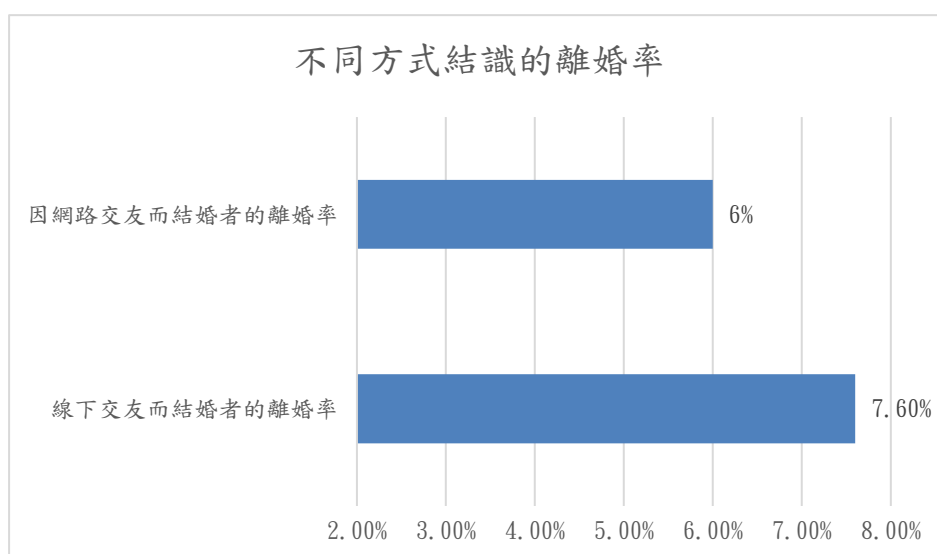
資料來源：Match Group

圖表繪製：Match Group

圖六、所有交友軟體品牌近期訊息傳送量成長率

三、不只提高結婚率，還降低了離婚率

交友軟體提供人們全新的交友方式，透過網路演算法及大數據分析，交友軟體能夠更精準的配對條件互相符合的使用者。在條件符合雙方要求的基礎下，配對成功的使用者有較大機率擁有相同的價值觀、生活習慣、興趣等。且因為網路交友速度快的特性，一旦發現對方不符合自己擇偶的條件，就可以快速匹配其他更適合的伴侶。因此當兩個使用者確認彼此合適後，他們進入一段婚姻或感情關係後就比較不容易因個性不合、價值觀相差太遠等常見的離婚原因而離婚。根據美國芝加哥大學的調查數據⁽¹¹⁾表示，在現實生活中認識而結婚的離婚率為7.6%，而透過交友軟體而結婚的離婚率則是6%，與前者相比低了1.6%。由此數據可推斷，交友軟體提供精準的配對讓使用者們有更大機率能找到陪伴他們度過一生的合適伴侶。



資料來源：Uchicago News

圖表繪製：本組自行繪製

圖七、以不同方式結識的配偶離婚率

在美國國家科學院的田野調查報告⁽¹²⁾中，33%的已婚配偶是透過網路交友結識的，而在網路交友於婚姻中佔如此高比例的前提下，本組推斷網路交友可能是美國近幾年離婚率下降的原因之一。

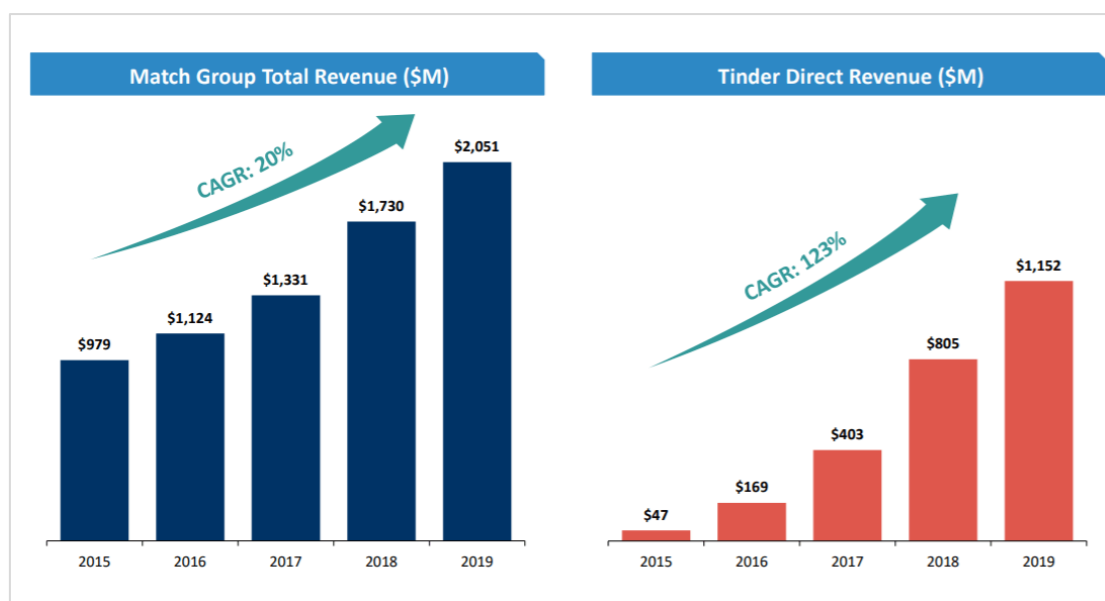


圖八、歷年美國離婚率下降趨勢

四、寂寞經濟

除了減緩寂寞感、提升結婚率及降低離婚率外，交友軟體及網路交友產業鏈在經濟市場也佔有一席之地。根據上述，交友軟體的使用率受新冠肺炎影響而大幅提升，伴隨而來的是「寂寞經濟」所帶來的大量收益。根據社交媒體數據收集平台 Sensor Tower的報告⁽¹³⁾顯示，從三月份開始全球收入最高的非遊戲應用程式就是美國公司的交友軟體Tinder，其中美國用戶貢獻了其中41%的收入來源，金額相當可觀。而Tinder的母公司Match group(MTCH)的財報顯示Match group在2019年第四季度的總收入為5.47億美元，較2018年第四季度的4.57億美元增長16%⁽¹⁴⁾。除了因為疫情帶來大量的寂寞經濟收益，交友軟體的收益也正在快速提升，由圖九⁽¹⁴⁾能看出Match group的年均複合增長率(CAGR)從2015到2019年提升了20%，而Tinder則高達123%。這個驚人的成長歸因於交友軟體公司不斷推陳出新功能、透過大數據增加配對的成功率使人們更有效率地尋找伴侶。2017年第三季度Tinder推出Tinder Gold付費訂閱制，相較於免費用戶，Tinder 付費會員的配對成功率增加了60%，由圖十數據可看出自2017年第三季度以後，Tinder的付費訂閱人數大幅增加，Tinder Gold更成為訂閱和收入增長的主要驅動力。

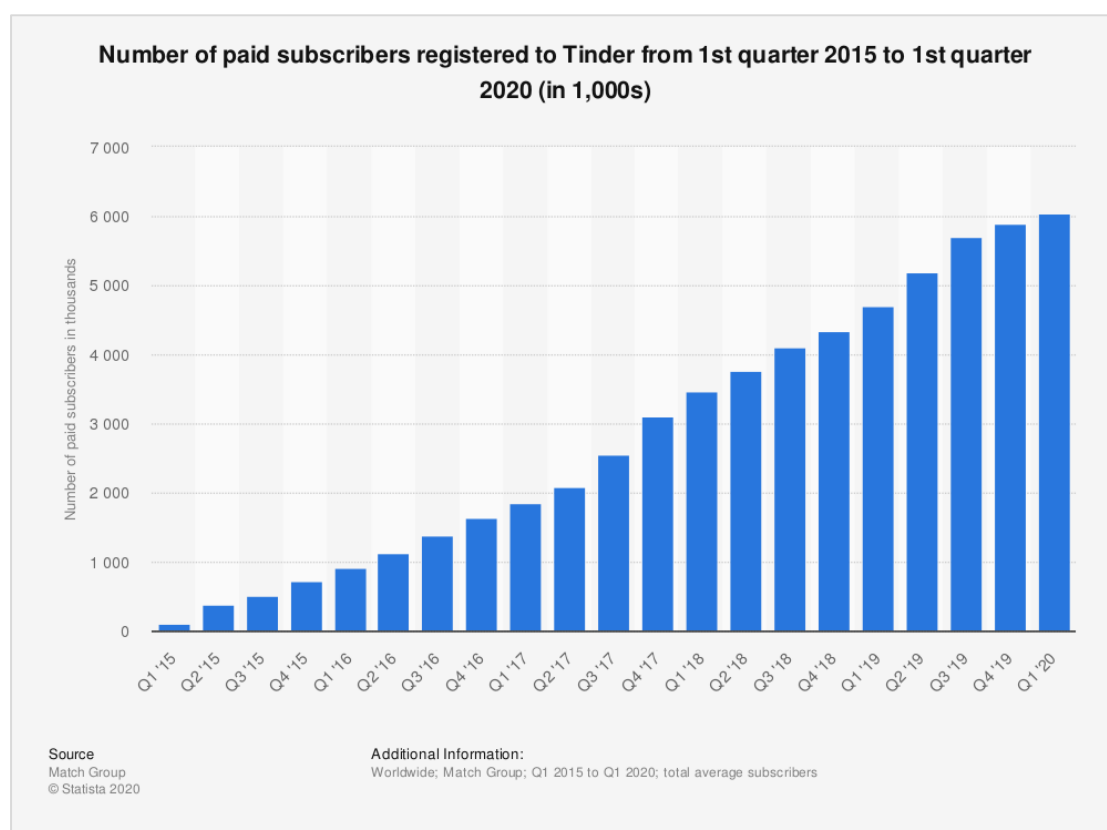
「2020 Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿



資料來源：Match Group⁽¹⁴⁾

圖表繪製：Match Group

圖九、Match 公司近年年均複合增長率趨勢圖



資料來源：Match Group⁽¹⁴⁾

圖表繪製：Match Group

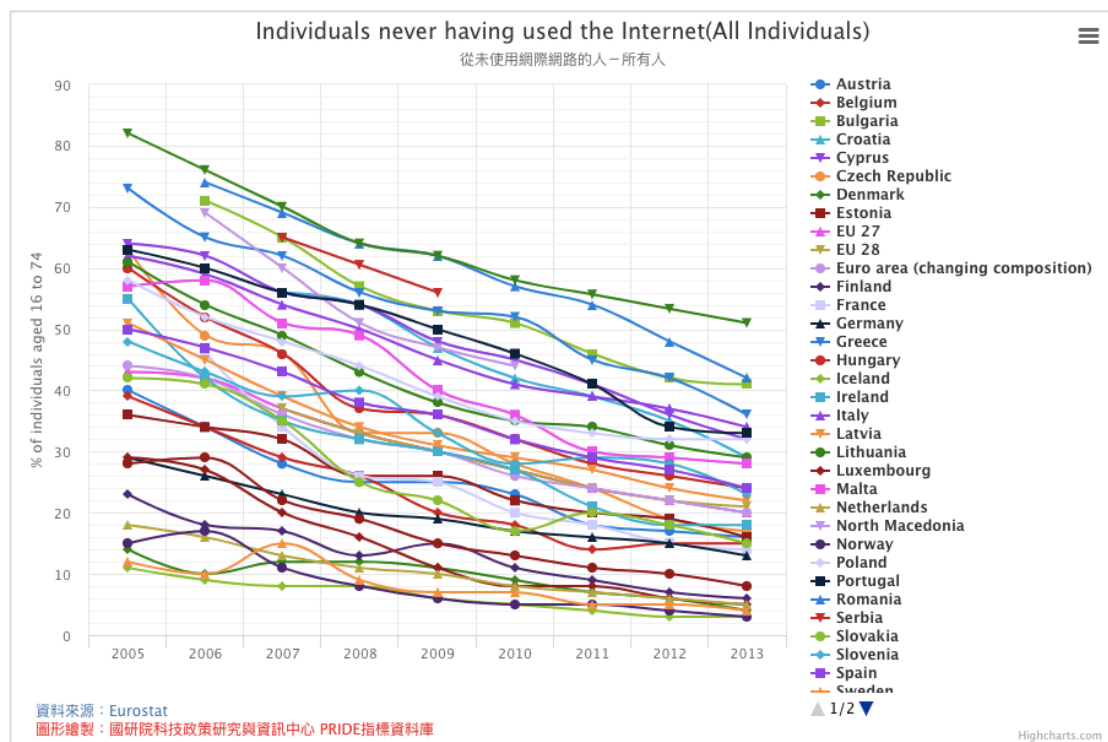
圖十、Tinder 付費訂閱用戶人數成長趨勢圖

肆、交友軟體魔法般成效背後的原因

網路交友軟體其實早已行之有年，但它在近幾年才開始對社會的社交模式、經濟結構產生較明顯的影響，本組透過相關的資訊分析，在本節提出這些影響的幕後推手及輔助因素。

一、科技發達，網路成為全民運動

隨著網際網路的普遍，線上資源的取得成本在近幾年驟降，線上的資訊及服務也漸漸變得垂手可得。在2005年到2013年間，世界各國16歲至74歲間的「未曾使用過網路的人口比例」皆呈現下降的趨勢，其中已開發國家的比例普遍降低至10%以下。在交友軟體的設計理念中，大量的使用者及使用者資訊可以加快配對的速度，並且提供使用者更多的配對機會找到與自己期待相符的真命天子，其適配度也會有顯著的提升，也因此使用網路的人口提升能顯著地提高交友軟體的成功機率，進而提升人們對交友軟體的信任。



系統編號：EU10206-0558

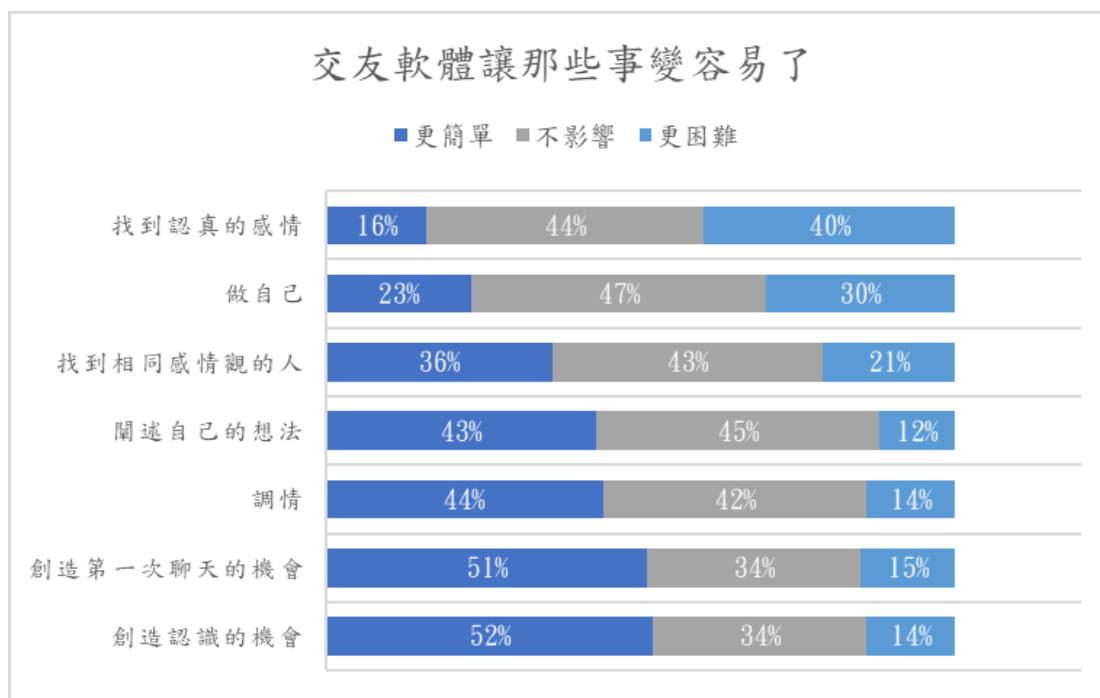
圖十一、從未使用過網路的人口比例

二、透過螢幕，認識朋友變得更加容易

人們漸漸失去情感生活的原因之一：害羞。對於害羞的人而言，要結交一位新朋友是困難的，如何和陌生人搭話、該開啟什麼樣的話題等都是他們可能面臨的阻礙，而透過網路交友軟體則可降低這些難題的門檻。

「2020 Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

根據德國統計資料庫Statista的調查數據⁽¹⁵⁾表示，有很大一部分的受試者認為透過螢幕和陌生人互動會降低許多阻礙：有52%的受試者認為透過交友軟體，要與陌生人開始有聯繫是相對輕鬆的；而有51%的人認為，在螢幕後和陌生人開啟一段對話會比面對面來得簡單。在輕鬆的氣氛下與陌生人結識能更完整的展現自己；當充分了解對方後再讓他走進自己的生活中可以減輕不少害羞的人的壓力，也讓情感生活更容易走入他們的生命中。



資料來源：Statista⁽¹⁵⁾

圖表繪製：本組自行繪製

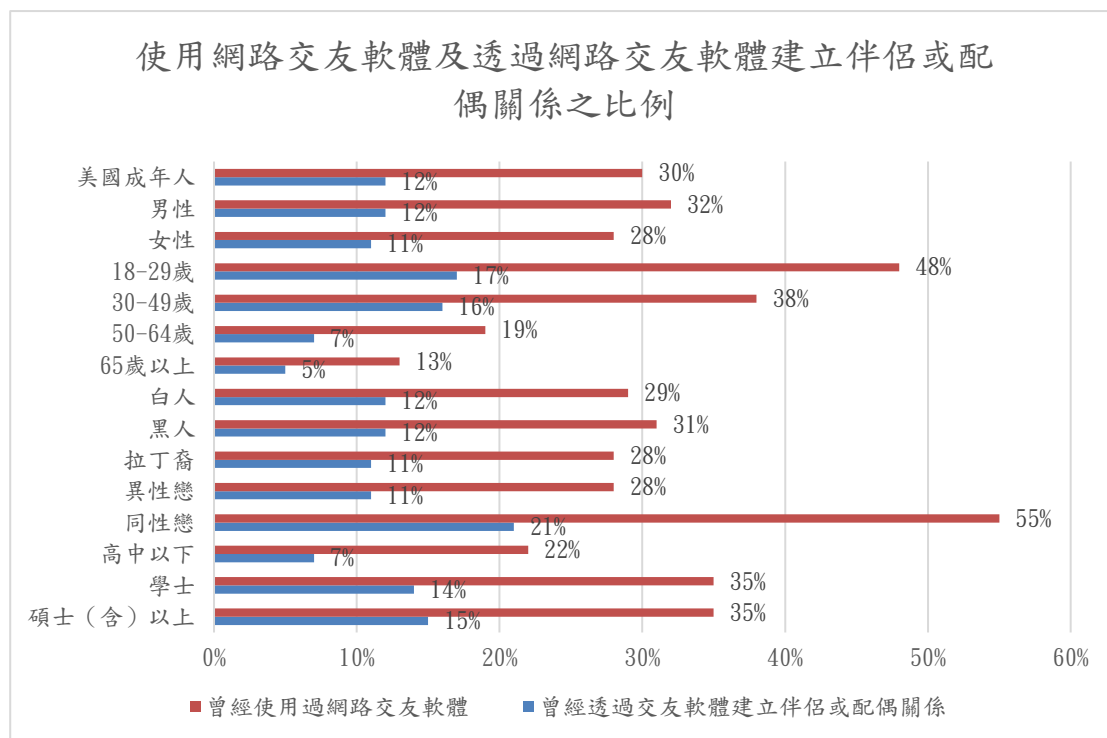
圖十二、交友軟體對受試者而言讓哪些事變容易了

三、大數據資料快速分析用戶喜好，符合現代人需求

現今大多數交友軟體都有提供篩選條件配對的功能。因此，使用者配對到的陌生人基本上會是符合他們期望的人，這樣一來聊天起來較容易有話題及共鳴，進而成為伴侶，甚至結為連理。

根據美國民調機構Pew Research Center的調查數據⁽¹⁶⁾表示有30%的美國人曾使用過交友軟體。其中，18歲至29歲的美國人裡，有48%的人，也就是將近一半的人曾使用交友軟體。再更進一步的調查結果顯示，在使用過交友軟體的美國人中，有12%的人曾因交友軟體找到伴侶或進入婚姻。而在18歲至29歲的美國人中，則有17%的人因交友軟體進入一段關係及結婚。

由這些數據可得知，交友軟體的確提供一定程度的協助，讓人們擁有更多機會找到理想中的伴侶。



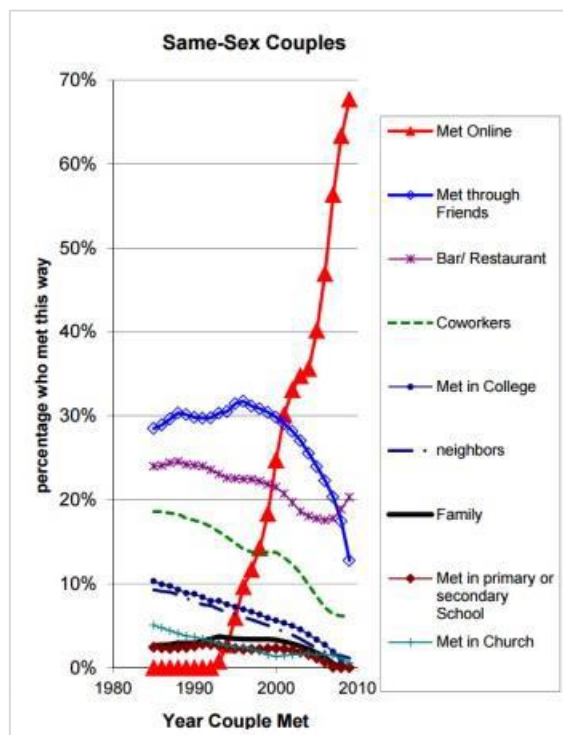
資料來源：Pew Research Center⁽¹⁶⁾

圖表繪製：本組自行繪製

圖十三、使用網路交友軟體及透過網路交友軟體建立伴侶或配偶關係之比例

交友軟體提供人們更有效率的配對方式，這個特性在同志生活圈中尤其明顯。同性戀在社會上是數量相對較少的族群，因此，和其他族群相比，同志們在現實生活中遇到喜歡且合適的伴侶的機會較低。交友軟體提供一個管道讓同志不必出櫃就能在網路上認識更多相同性向的朋友，使他們有更多機會結交合適的伴侶。

根據史丹佛大學的研究⁽¹⁷⁾顯示，有將近70%的同性戀情侶是透過網路認識，而在現實生活中透過朋友認識伴侶及在酒吧或餐廳認識的同性戀情侶大約分別為12%及20%，如圖十四。由此研究可知，交友軟體在同性戀族群中扮演非常重要的角色，它提供管道讓同志們認識相同性向朋友。也因為同性戀族群聚集在網路平台交友，和現實生活相比，同性戀的確有更多機會在交友軟體上結交合適的伴侶。



資料來源：SAGE Journals Online(17)

圖表繪製：SAGE Journals Online

圖十四、同性伴侶認識管道之比例

伍、結論

在追求效率的時代，人們因為工作型態及壓力，讓人際之間的實際鏈結逐漸鬆散及脆弱，使寂寞衍生成各種潛在問題存在於人與人之間。急遽的進步讓人們工作下班後沒有心力踏出舒適圈尋找伴侶，以至於結婚率的下降與寂寞相關的疾病悄悄出現。幸運的是，大數據帶給我們省力又便捷的網路交友，網路無遠弗屆的特性不僅放大了人們能接觸的交友圈，透過電腦演算法的幫助讓用戶找到最合適的對象，降低分手或離婚的機率，讓孤寂的人能找到屬於自己的避風港。隨著軟體公司對功能及演算法的改良，人們對交友軟體的接受程度越來越高，以網路為平台交友成為一股流行趨勢，突破地域的限制、帶給人們更簡單、更準確的機會去認識更多形形色色的人，這種符合現代社會要求的社交模式在不久的將來若成為主流也不會令人感到意外。在這種社交模式之中也包容了多元族群，給予身居少數的同志朋友尋找情感寄託的機會，協助推動開放的多元社會風氣。以上的種種造就了今日交友軟體在經濟體及人類社交生活中不可撼動的地位。然而，網路世界中也存在著陷阱，在使用社交軟體時應該隨時注意自己的隱私及生命財產安全，軟體開發商也應該致力於保障用戶的資料安全，如此一來便能享受這個時代帶來的無地域限制、快速、方便又精準的交友模式。

參考文獻

1. 馬斯洛需求理論（最後修訂於 2020 年 9 月 21 號）。需求層次理論。維基百科。檢索日期：2020 年 10 月 23 日，取自：<https://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E9%A9%AC%E6%96%AF%E6%B4%9B%E4%BA%BA%E7%B1%BB%E9%9C%80%E6%B1%82%E4%BA%94%E5%B1%82%E6%AC%A1%E7%90%86%E8%AE%BA>
2. 作者不詳（時間不詳）。憂鬱症可能比你想的還嚴重、還普遍！好晴天身心診所。檢索日期：2020 年 10 月 23 日，取自：https://sogoodday.com.tw/medical_information/%E6%86%82%E9%AC%B1%E7%97%87%E5%8F%AF%E8%83%BD%E6%AF%94%E6%82%A8%E6%83%B3%E5%83%8F%E7%9A%84%E9%82%84%E6%99%AE%E9%81%8D%E3%80%81%E9%82%84%E5%9A%B4%E9%87%8D%EF%BC%81/
3. 林志豪醫師（2020）。比肥胖、抽菸還可怕！常覺得「孤單寂寞冷」失智率多 40%。ETtoday 健康雲。檢索日期：2020 年 10 月 23 日，取自：<https://health.ettoday.net/news/1615874>
4. 作者不詳（2017）「寂寞」會傳染！家人和朋友誰殺傷力大？。康健。檢索日期：2020 年 10 月 23 日，取自：<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=75555>
5. 作者不詳（2020）。2020 U.S. REPORT: To further explore the impact of loneliness, in our culture and in our workplaces, Cigna fielded a national survey of 10,000 U.S. adults, Cigna. 檢索日期：2020 年 10 月 23 日，取自：<https://www.cigna.com/static/www-cigna-com/docs/about-us/newsroom/studies-and-reports/combating-loneliness/cigna-2020-loneliness-factsheet.pdf>
6. Jean M. Twenge (2017). Have Smartphones Destroyed a Generation, The Atlantic. 檢索日期：2020 年 10 月 23 日，取自：<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>
7. 曾彥菁（2019）。你也討厭過節嗎？英國「寂寞部長」：城市年輕人最容易孤單。未來城市。檢索日期：2020 年 10 月 23 日，取自：<https://futurecity.cw.com.tw/article/1159>
8. 作者不詳（2020）。你常感到孤寂嗎？《遠見》調查：30 歲以下年輕人是高風險族群。遠見。檢索日期：2020 年 10 月 23 日，取自：<https://www.gvm.com.tw/article/71809>
9. 丁維瑀（2018）。900 萬人太寂寞？梅伊任命「孤獨部長」打擊現代人通病。ETtoday 新聞雲。檢索日期：2020 年 10 月 23 日，取自：<https://www.ettoday.net/news/20180118/1095240.htm>
10. 作者不詳（2020）。寂寞、不安、疏離..... 從大數據看疫情下台灣交友軟體用戶的真實心情。蛛思 CHOOSE。檢索日期：2020 年 10 月 24 日，取自：<https://medium.com/@chooseBP/寂寞-不安-疏離-從大數據看疫情下台灣交友軟體用戶的真實心情-d0b2ef7091b2>

「2020 Win the PRIDE：用指標說故事」競賽文稿

11. 作者不詳(2013), Meeting online leads to happier, more enduring marriages, Uchicago News. 檢索日期：2020 年 10 月 20 日，取自：<https://news.uchicago.edu/story/meeting-online-leads-happier-more-enduring-marriages>

12 恩廣（2013）。33%的美國人透過網戀結婚，你信不信網路找真愛？。科技報橘。檢索日期：2020 年 10 月 25 日，取自：<https://buzzorange.com/techorange/2013/11/08/marry-your-onlinemate-is-possible/>

13. 林欣穎（2020）。宅約會商機大!疫情影響用量增 Tinder 今年再推「視訊」功能助燃愛火。匯流新聞網。檢索日期：2020 年 10 月 25 日，取自：<https://news.sina.com.tw/article/20200506/35078368.html>

14. Mansoor Iqbal (2020), Tinder Revenue and Usage Statistics, Business of Apps. 檢索日期：2020 年 10 月 25 日，取自：<https://www.businessofapps.com/data/tinder-statistics/>

15. 作者不詳(2020), Do you think that with dating apps or sites that allow you to interact via screen, it's easier/more difficult to...?, Statista. 檢索日期：2020 年 10 月 20 日，取自：<https://www.statista.com/statistics/1097874/dating-app-benefits-france/>

16. 作者不詳(2020), The Virtues and Downsides of Online Dating, Pew Research Center. 檢索日期：2020 年 10 月 20 日，取自：<https://www.pewresearch.org/internet/2020/02/06/the-virtues-and-downsides-of-online-dating/>

17. 作者不詳(2012), Searching for a Mate: The Rise of the Internet as a Social Intermediary, SAGE Journals Online. 檢索日期：2020 年 10 月 20 日，取自：<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0003122412448050>