



Adolygiad o dystiolaeth anghydraddoldebau unigrwydd

Manuela Barreto, Pam Qualter, David Doyle

Awst 2023

Ein Cenhadaeth

Mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru yn helpu i wella'r broses o lunio polisïau a gwasanaethau cyhoeddus drwy gefnogi gweinidogion ac arweinwyr gwasanaethau cyhoeddus i gael gafael ar dystiolaeth annibynnol drylwyr am yr hyn sy'n gweithio, a'i roi ar waith. Mae'n gweithio mewn partneriaeth ag ymchwilwyr ac arbenigwyr polisi blaenllaw i gyfuno a defnyddio tystiolaeth sy'n bodoli eisoes a nodi bylchau lle mae angen llunio gwybodaeth newydd.

Mae'r Ganolfan yn annibynnol ar y llywodraeth ond mae'n gweithio'n agos gyda llunwyr polisïau ac ymarferwyr i ddatblygu syniadau newydd ynghylch sut i fynd i'r afael â heriau strategol ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol, addysg, tai, yr economi a chyfrifoldebau datganoledig eraill. Mae'n gwneud y canlynol:

- Cefnogi Gweinidogion Llywodraeth Cymru i nodi, cyrchu a defnyddio tystiolaeth awdurdodol ac arbenigedd annibynnol a all helpu i lywio a gwella polisïau;
- Gweithio gyda gwasanaethau cyhoeddus i gyrchu, llunio, gwerthuso a defnyddio tystiolaeth ynghylch yr hyn sy'n gweithio i fynd i'r afael â'r prif heriau economaidd a chymdeithasol;
- Tynnu ar ei gwaith gyda Gweinidogion a gwasanaethau cyhoeddus i wella dealltwriaeth o'r modd y gall tystiolaeth lywio a gwella'r broses o lunio polisïau a gwasanaethau cyhoeddus a chyfrannu at ddamcaniaethau ynghylch llunio a chyflwyno polisïau.

Drwy secondiadau, lleoliadau PhD a'i rhaglen Prentisiaethau Ymchwil, mae'r Ganolfan hefyd yn helpu i feithrin gallu ymysg ymchwilwyr i gymryd rhan mewn ymchwil sy'n berthnasol i bolisïau sy'n cael effaith.

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan yn www.wcpp.org.uk

Cyllidwyr Craidd



Sefydlwyd Prifysgol Caerdydd yn 1883. Wedi'i lleoli mewn prifddinas ffyniannus, mae'n brifysgol uchelgeisiol ac arloesol sy'n benderfynol o feithrin cydberthnasau rhyngwladol cryf gan ddangos ei hymrwymiad i Gymru.



Mae'r Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC) yn rhan o Ymchwil ac Arloesi yn y DU, sefydliad newydd sy'n dwyn ynghyd saith cyngor ymchwil y DU, Innovate UK a Research England i fanteisio i'r eithaf ar gyfraniad pob cyngor a chreu'r amgylchedd gorau i ymchwil ac arloesedd ffynnu.



Llywodraeth Cymru yw llywodraeth ddatganoledig Cymru, sy'n gyfrifol am feysydd allweddol bywyd cyhoeddus, gan gynnwys iechyd, addysg, llywodraeth leol, a'r amgylchedd.

Cynnwys

Crynodeb	4
Cyflwyniad	6
Adran 1: Mapio anghydraddoldebau unigrwydd	11
Trosolwg	12
Ymfudwyr	13
Lleiafrifoedd ethnig ac ar sail hil	15
Rhywedd	15
Lleiafrifoedd rhywiol a rhyweddol	16
Salwch meddwl	17
Anabledd a salwch corfforol	18
Diweithdra a gwaith	20
Statws economaidd-gymdeithasol unigol	21
Anghydraddoldebau croestoriadol	22
Crynodeb	23
Adran 2: Rôl ffactorau unigol a rhyngpersonol	25
Trosolwg	26
Eithrio rhyngpersonol	27
Gwahaniaeth o gymdeithas drechol	33
Llai o lesiant	36
Effeithiau ar gydberthnasau cymdeithasol	41
Crynodeb	48
Adran 3: Rôl ffactorau strwythurol	51
Trosolwg	52
Agweddau cymunedol	54
Polisi cyhoeddus	56
Amrywiaeth ddemograffig	59
Amgylchedd ffisegol	61
Amgylchedd cymdeithasol	64
Amddifadedd ardal	66
Trafodaeth ac argymhellion	68
Cyfeiriadau	70

Crynodeb

- » Mae llunwyr polisi a gwasanaethau cyhoeddus ledled Cymru, y DU a thu hwnt wedi rhoi cryn bwyslais ar fynd i'r afael ag unigrwydd. Er mwyn gwneud hynny'n effeithiol, mae'n hanfodol deall anghydraddoldebau sy'n deillio o'r profiad o unigrwydd ac achosion yr anghydraddoldebau hyn yn well.
- » Mae'r adolygiad hwn yn crynhoi tystiolaeth ar anghydraddoldebau unigrwydd—gwahaniaethau rhwng grwpiau cymdeithasol o ran y graddau y mae unigolion yn profi unigrwydd—a'r ffactorau rhyngbersonol a strwythurol sy'n sail i'r rhain. Mae'r adolygiad yn cyfrannu at nodi anghydraddoldebau unigrwydd ac yn mapio mecanweithiau posibl ar gyfer eu hymddangosiad, i dynnu sylw at sut y gellir mynd i'r afael â nhw drwy newidiadau polisi.
- » Mae tystiolaeth o anghydraddoldebau unigrwydd ar draws ystod o grwpiau. Mae ymfudwyr, aelodau o grwpiau lleiafrifoedd ethnig ac ar sail hil, lleiafrifoedd rhywiol, unigolion trawsryweddol ac unigolion nad ydynt yn cydymffurfio o ran rhywedd, pobl anabl, y rhai mewn iechyd corfforol neu iechyd meddwl gwael, gofalgwyr, unigolion â statws economaidd-gymdeithasol isel, a phobl ddi-waith, i gyd yn profi unigrwydd anghymesur.
- » Mae rhai hunaniaethau'n gweithio gyda'i gilydd i gynyddu'r tebygolrwydd y bydd pobl yn profi unigrwydd, gydag effeithiau arbennig o gryf pan fydd yr hunaniaethau sy'n croestorri'n cael eu stigmatiddio gan gymdeithas (e.e., ymfudwyr hŷn mewn iechyd gwael). Yn gyffredinol, mae anghydraddoldebau unigrwydd yn gorgyffwrdd ag ystod o anghydraddoldebau cymdeithasol eraill, gan gynyddu ymleiddio grwpiau cymdeithasol penodol.
- » Ar y lefel rhyngbersonol, mae'r dystiolaeth yn dangos bod profiadau cymdeithasol bob dydd grwpiau lleiafrifol fel arfer yn wahanol i brofiadau'r mwyafrif neu'r grŵp trechol. Mae anghydraddoldebau unigrwydd yn cael eu hachosi gan fecanweithiau ymleiddio, megis gwrthod rhyngbersonol, bwlio a gwahaniaethu.

- » Yn ogystal â'r prosesau eithrio rhyngbersonol hyn, gall gwahaniaeth yn unig o gymdeithas drechol (e.e., nirowahaniaeth, statws diwylliannol lleiafrifol) hefyd hwyluso unigrwydd yn absenoldeb eithrio uniongyrchol, oherwydd gwrthdaro mewn normau cymdeithasol sy'n creu heriau mewn rhyngweithiadau cymdeithasol.
- » Gall eithrio rhyngbersonol a gwahaniaethu o gymdeithas drechol gynyddu unigrwydd yn uniongyrchol, ond gall wneud hynny hefyd yn anuniongyrchol trwy eu heffaith negyddol ar lesiant. Yn ei dro, mae llesiant gwael yn lleihau cyfleoedd cymdeithasol a chymhelliant cymdeithasol, ac yn cynyddu straen perthynol, gan arwain yn y pen draw at unigrwydd.
- » Fe wnaethom nodi chwe ffactor strwythurol sy'n debygol o gynyddu gwahaniaethau unigrwydd, oherwydd eu heffaith anghymesur ar y grwpiau y gwyddys eu bod yn profi'r unigrwydd mwyaf: agweddau cymunedol, polisiau cyhoeddus, amrywiaeth ddemograffig), yr amgylchedd ffisegol, yr amgylchedd cymdeithasol ac amddifadedd ardal.
- » Mae tystiolaeth anuniongyrchol bod y mecanweithiau rhyngbersonol a strwythurol hyn yn esbonio anghydraddoldebau unigrwydd. Mae tystiolaeth uniongyrchol yn gyfyngedig, ond yn gynyddol ac yn addawol.
- » Mae angen mwy o ymchwil ar grwpiau sydd wedi cael llai o sylw ymchwil (e.e., anabledau penodol, lleiafrifoedd rhyweddol) fel ein bod yn gallu atal a mynd i'r afael ag unigrwydd yn well yn y grwpiau hyn.
- » Mae angen mwy o ymchwil i archwilio ffactorau strwythurol sy'n arwain at anghydraddoldebau unigrwydd a sut y gellir newid y rhain i wella llesiant cymdeithasol pob aelod o gymdeithas.
- » Ni ellir mynd i'r afael ag anghydraddoldebau unigrwydd drwy ddulliau sy'n canolbwyntio ar ddiffygion unigol, sef yr hyn y mae llawer o ymyriadau presennol yn ei wneud; mae angen mynd i'r afael â nhw drwy leihau eithrio cymdeithasol a gwerthfawrogi gwahaniaeth.

Cyflwyniad

Mae'r adolygiad hwn yn crynhoi'r dystiolaeth bresennol ar anghydraddoldebau unigrwydd, er mwyn darparu man cychwyn ar gyfer trafodaethau gyda llunwyr polisi ynghylch sut i atal a mynd i'r afael ag unigrwydd yn well.

Diffinio unigrwydd

Gellir diffinio unigrwydd fel profiad negyddol sy'n deillio o'r canfyddiad nad yw ein cydberthnasau cymdeithasol fel y byddem yn dymuno iddynt fod (Perlman a Peplau, 1981). Mae wedi'i ddisgrifio fel rhywbeth sydd â dwy gydran: elfen emosiynol (teimlad annymunol, negyddol) ac elfen wybyddol (canfyddiad o ddatgysylltu digroeso oddi wrth eraill) (Badcock ac eraill, 2022; Yang ac eraill, 2022). Mae unigrwydd felly yn brofiad goddrychol sy'n digwydd amlaf pan fyddwn yn teimlo nad yw ein cydberthnasau cymdeithasol (e.e., cyfeillgarwch) mor foddhaus ag y byddem yn dymuno, waeth beth fo maint ein rhwydwaith cymdeithasol. Nid yw hyn yr un peth ag ynysgigrwydd cymdeithasol (sy'n cyfeirio at ddiffyg neu brinder gwrthrychol rhyngweithiadau cymdeithasol a rhyngweithiadau anaml ag eraill; Donovan a Blazer, 2020), yn rhannol oherwydd bod ynysgigrwydd gwirfoddol (neu unigedd) yn aml yn cael ei werthfawrogi gan y rhai sy'n ei geisio, ac oherwydd y gallwn brofi unigrwydd hyd yn oed pan fydd gennym rwydwaith cymdeithasol mawr. Mae unigrwydd hefyd wedi'i ddiffinio fel teimlad o beidio â chael eich deall gan eraill (Jung ac eraill, 1995), diffiniad sy'n cyd-fynd ag adroddiadau llawer o'r rhai sy'n perthyn i grwpiau lleiafrifol neu ymylol:



Rydych chi'n teimlo'n unig iawn ac rydych chi'n ymwybodol iawn nad yw'r profiadau rydych chi'n eu cael a'r teimladau rydych chi'n eu cael yr un peth â'r bobl o'ch cwmpas. Ac er eu bod yn ceisio ac mor gefnogol ag y gallant fod, nid wyf yn meddwl y byddant byth yn gallu deall yn llawn.

(Cyfranogwr mewn astudiaeth gydag oedolion anneuaidd, Malli ac eraill 2022)

Amlygrwydd unigrwydd

Mae unigrwydd yn brofiad cyffredin ar draws oes (Qualter ac eraill, 2015) ac ar draws y byd (Barreto ac eraill, 2021; Surkalim ac eraill, 2022). Ledled y byd, mae Sefydliad Iechyd y Byd yn nodi bod rhwng 20 a 34% o bobl hyn yn Tsieina, Ewrop, India, America Ladin, a'r Unol Daleithiau yn adrodd eu bod yn profi unigrwydd (Tim Newid Demograffig a Heneiddio'n Iach Sefydliad Iechyd y Byd, 2021). Mae unigrwydd hefyd yn gymharol gyffredin ymhlith pobl ifanc, gyda 17.9% o'r rhai 14 oed wedi'u cynnwys yn nata Rhaglen Asesu Myfyrwyr Rhyngwladol (PISA), a oedd yn 2022 yn cynnwys cyfranogwyr o 88 o wledydd, yn adrodd am unigrwydd yn yr ysgol (Jefferson ac eraill, 2023). Yn y DU, mae data gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn datgelu bod 5% o oedolion yn teimlo'n unig "yn aml" neu "bob amser" (sy'n cyfateb i tua 2.6 miliwn o oedolion; Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020). Nid oedd yr amlygrwydd hwn yn wahanol ar draws gwledydd y DU nac o gymharu ag amcangyfrifon a gafwyd cyn y pandemig.

Fodd bynnag, canfu astudiaeth gyda phlant 14 oed wahaniaethau rhwng gwledydd datganoledig y DU, gyda'r amlygrwydd uchaf o unigrwydd yn cael ei adrodd gan y rhai sy'n byw yng Nghymru (36.3%) a'r isaf gan y rhai sy'n byw yng Ngogledd Iwerddon (31%) (Yang, Petersen, ac eraill, 2022).

Effeithiau negyddol unigrwydd

Mae unigrwydd yn cael ystod eang o effeithiau negyddol ar unigolion a chymdeithasau. Mae tystiolaeth gyson ei fod yn gysylltiedig ag iechyd gwaeth a risg uwch o farwolaethau cynamserol (Elovainio et al., 2017; Hawkey & Cacioppo, 2010; Rico-Uribe et al., 2018). Mae unigrwydd hefyd yn gysylltiedig ag adroddiadau o iechyd cyffredinol gwael, megis cur pen, poen cefn, ac annwyd, a chwsg gwael ymhlith plant (R. A. Harris et al., 2013), pobl ifanc (Eccles et al., 2020), ac oedolion (C. Park et al., 2020). Mae dadansoddiadau o ddata sy'n dod i'r amlwg o'r holl astudiaethau sydd ar gael (h.y., meta-ddadansoddiadau) yn datgelu bod y berthynas rhwng unigrwydd ac anawsterau cysgu yn berthnasol i ddynion a merched o bob grŵp oedran (Griffin et al., 2020; Hom et al., 2020). Ymhellach, mae unigrwydd yn cynyddu'r risg o glefyd coronaidd y galon a strôc mewn oedolion (Valtorta et al., 2016) ac, mewn pobl hŷn, mae'n cynyddu eiddilwch corfforol (Kojima et al., 2022) a'r risg o ddatblygu dementia (Lazzari & Rabottini, 2021).

O ran iechyd meddwl a llesiant seicolegol, mae tystiolaeth gynyddol bod unigrwydd yn gysylltiedig â dyfodiad iselder a phroblemau iechyd meddwl cyffredin eraill, fel gorbryder (Mann et al., 2017) ac, yn fwy cyffredinol, gyda llesiant seicolegol gwael (hunan-barch isel, ansawdd bywyd gwael, boddhad bywyd gwael) mewn ieuencid ac oedolion (C. Park et al., 2020; Solmi et al., 2020; Van As et al., 2022). Yn hollbwysig, gall iechyd a llesiant gwael, yn ei dro, waethygu unigrwydd, gan roi'r rhai sy'n profi unigrwydd mewn cylch hunangyflawnol sy'n anodd ei dorri (Qualter et al., 2015).

Mae tystiolaeth ar gyfer ystod eang o effeithiau iechyd wedi arwain at alwadau cynyddol i unigrwydd gael ei ystyried yn flaenoriaeth iechyd cyhoeddus (Holt-Lunstad et al., 2017). Dangoswyd bod unigrwydd hefyd yn arwain at gostau economaidd i gyflogwyr (Co-op and the New Economics Foundation, 2017) ac i gymdeithas yn gyffredinol (DCMS, 2020; Meisters et al., 2021; Mihalopoulos et al., 2020), trwy gynnydd mewn costau gofal iechyd, gostyngiad mewn cynhyrchiant, a chynnydd mewn diweithdra (Morrish et al., 2022). Yn wir, mae unigrwydd hefyd yn gysylltiedig â defnydd cynyddol o wasanaethau iechyd (e.e. mwy o ymweliadau gan feddygon a derbyniadau i'r ysbyty; Kung et al., 2021; Mihalopoulos et al., 2020; Sirois & Owens, 2021). Mae gan unigrwydd hefyd oblygiadau clir ar gyfer canlyniadau addysgol ymhlith pobl ifanc (Eccles et al., 2021; Matthews et al., 2019, 2022), gan danlinellu ymhellach y costau parhaus i unigolion a chymdeithas. Mae'r costau hyn wedi perswadio rhai llunwyr polisi ei bod yn hanfodol deall pam mae unigrwydd yn dod i'r amlwg a datblygu strategaethau i fynd i'r afael ag ef. (DCMS, 2018; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (U.S.) et al., 2020; Welsh Government, 2020). Fodd bynnag, fel yr eglurwn yn yr adran nesaf, nid yw hyn wedi'i wneud gan roi sylw dyladwy eto i anghydraddoldebau cymdeithasol unigrwydd a'r ffactorau sy'n gyfrifol am eu hymddangosiad. Rydym yn llenwi'r bwlch hwnnw yn yr adolygiad hwn.

Mae llunwyr polisi a gwasanaethau cyhoeddus wedi rhoi cryn bwyslais ar fynd i'r afael ag unigrwydd. Er mwyn gwneud hynny'n effeithiol, mae'n hanfodol deall anghydraddoldebau sy'n deillio o'r profiad o unigrwydd ac achosion yr anghydraddoldebau hyn

Anghydraddoldebau unigrwydd

Mae anghydraddoldebau unigrwydd yn cyfeirio at wahaniaethau rhwng grwpiau cymdeithasol i'r graddau y mae unigolion yn profi unigrwydd. Tan yn ddiweddar, roedd ymchwil yn canolbwyntio ar achosion unigrwydd yn tueddu i ystyried gwahaniaethau unigol yn bennaf (e.e., nodweddion personoliaeth) neu ffactorau rhyngpersonol (e.e., nifer o ffrindiau) sy'n debygol o arwain at unigrwydd, ond bu ymwybyddiaeth gynyddol bod yna wahaniaethau systematig rhwng grwpiau cymdeithasol o ran y graddau y mae pobl yn agored i unigrwydd, neu'n wir yn teimlo'n unig (Buecker ac eraill, 2021a). Gellir gweld anghydraddoldebau unigrwydd ar draws amrywiaeth o nodweddion gan gynnwys statws mudol, cyfeiriadedd rhywiol, a statws economaidd-gymdeithasol unigol. Yn wir, mae anghydraddoldebau unigrwydd yn gorgyffwrdd ag ystod o anghydraddoldebau cymdeithasol eraill, gan gynyddu ymleiddio grwpiau cymdeithasol penodol. Fel gyda chymaint o broblemau iechyd a chymdeithasol eraill, effeithir yn anghymesur ar bobl mewn grwpiau cymdeithasol a ymleiddwyd.

Er bod pandemig COVID-19 wedi'i ddisgrifio fel gwastatâwr mawr, roedd pobl mewn grwpiau mwy difreintiedig yn sylweddol fwy agored i'w effeithiau (Abrams a Szeffler, 2020; Dennison, 2021). Roedd hyn hefyd yn wir am unigrwydd, a gynyddodd i bawb yn ystod y pandemig, ond i raddau mwy ar gyfer grwpiau difreintiedig (Völker, 2023). Yn wir, ehangodd y pandemig y 'bwlch unigrwydd'—y gwahaniaeth mewn unigrwydd rhwng y bobl leiaf a mwyaf unig (Patulny a Bower, 2022). Gellir priodoli hyn yn rhannol o leiaf i'r rhwystrau y mae grwpiau penodol (a ymleiddwyd) o bobl – megis unigolion anabl – wedi'u profi i ymgysylltu â rhyngweithio cymdeithasol boddhaol (Patulny a Bower, 2022). Er y gallai effeithiau pandemig COVID-19 leihau gydag amser, maent yn tynnu sylw at anghydraddoldebau o ran bod yn agored i unigrwydd.

At hynny, mae dystiolaeth yn awgrymu bod y ffactorau a oedd yn cynyddu unigrwydd yn parhau'n debyg cyn ac yn ystod y pandemig (Bu ac eraill, 2020), sy'n awgrymu bod anghydraddoldebau unigrwydd, a oedd yn bodoli cyn y pandemig, yn debygol o barhau.

Diben yr adolygiad hwn

Mae'r adolygiad hwn yn olrhain anghydraddoldebau cymdeithasol unigrwydd i ddechrau mynd i'r afael â bylchau pwysig mewn gwybodaeth am eu natur a'u maint, eu hachosion posibl, a sut mae angen mynd i'r afael â'r rhain (gellir cael trafodaeth fanylach ar y pwnc hwn yn Barreto et al., in preparation). Yn benodol, rydym yn cyfod dystiolaeth sy'n mynd i'r afael â thri chwestiwn allweddol: (1) Beth sy'n hysbys am anghydraddoldebau yn y profiad o unigrwydd?, (2) Beth sy'n hysbys am yr hyn sy'n achosi anghydraddoldebau mewn profiadau o unigrwydd ar y lefelau unigol a rhyngpersonol?, a (3) Beth sy'n hysbys am yr hyn sy'n achosi anghydraddoldebau unigrwydd ar y lefel strwythurol? Yn y modd hwn, mae'r adolygiad presennol yn cyfrannu at nodi anghydraddoldebau unigrwydd ond mae hefyd yn mapio mecanweithiau posibl ar gyfer eu hymddangosiad i nodi sut y gellir mynd i'r afael â nhw drwy newidiadau polisi.

Strwythur yr adolygiad hwn

Isod rydym yn cyflwyno'r dystiolaeth bresennol ar anghydraddoldebau unigrwydd i ateb y tri chwestiwn allweddol a amlinellir uchod (gweler Blwch 1 am esboniad byr o'r egwyddorion methodolegol a lywiodd yr adolygiad hwn).

Mae adran un yn crynhoi dystiolaeth am wahaniaethau yn y graddau y mae unigrwydd yn amrywio rhwng grwpiau cymdeithasol, h.y., anghydraddoldebau unigrwydd. Mae'r ail a'r drydedd adran yn canolbwyntio ar y rhesymau sydd wrth wraidd yr anghydraddoldebau unigrwydd hyn i ddechrau cyfeirio at yr hyn y gellir ei wneud i fynd i'r afael â nhw.

Mae adran dau yn canolbwyntio'n benodol ar y *mecanweithiau unigol a rhyngbersonol* sy'n arwain at anghydraddoldebau unigrwydd (e.e., hunan-barch isel, mwy o wyliadwriaeth gymdeithasol), gan ddadansoddi sut y gall profiadau gwahanol yn seiliedig ar aelodaeth o grŵp (e.e., bwlio ar sail hil, homoffobia) effeithio ar brosesau seicolegol a rhyngweithiadau rhyngbersonol, ac yn y pen draw yn arwain at unigrwydd.

Mae adran tri yn mynd y tu hwnt i lefel y *mecanweithiau cymdeithasol a seicolegol* i amlygu sut mae *strwythurau cymdeithasol* (e.e., polisïau gwahaniaethol, amddifadedd cymdogaeth) yn creu ac yn parhau anghydraddoldebau sy'n arwain at unigrwydd ymhlith grwpiau a ymyleiddwyd.

Nid yw'r atebion i'r cwestiynau hyn yn annibynnol ar ei gilydd. Mae rhai grwpiau cymdeithasol sy'n fwy tebygol o brofi unigrwydd, megis unigolion â salwch meddwl, hefyd yn cael eu hadlewyrchu mewn *mecanweithiau* sy'n achosi unigrwydd (yn yr enghraifft hon, oherwydd bod rhai grwpiau mewn cymdeithas yn profi anawsterau iechyd meddwl yn anghymesur, sydd yn ei dro yn gallu cynyddu unigrwydd). Yn ogystal, gellir deall rhai *mecanweithiau unigol a rhyngbersonol* hefyd ar y lefel strwythurol. Er enghraifft, gall tlodi effeithio ar unigolion a chymdogaethau cyfan; mae tlodi ar lefel unigol a chymdogaeth yn gysylltiedig ag unigrwydd, ond mewn ffyrdd gwahanol. Felly, er ein bod yn ymhelaethu ar wahaniaethau grŵp yn yr adran gyntaf, *mecanweithiau unigol a rhyngbersonol* yn yr ail adran, a *strwythurau* yn y drydedd adran, crybwyllir rhai ffactorau mewn mwy nag un adran, er mewn gwahanol ffyrdd.

Blwch 1

Sut y gwnaethom gynnal yr adolygiad hwn

Roedd yr adolygiad hwn yn cynnwys astudiaeth ofalus o'r dystiolaeth oedd ar gael a barn arbenigol ynghylch pa dystiolaeth i'w hamlygu. Yn hytrach na rhestru'n fanwl bob astudiaeth sydd ar gael ar y pwnc, rydym wedi crynhoi'r hyn sy'n hysbys am bob un o'r cwestiynau sy'n llywio'r adolygiad ac wedi darparu enghreifftiau eglurhaol o'r dystiolaeth orau sydd ar gael. Wrth ddewis pa astudiaethau i'w hamlygu, fe wnaethom ystyried ansawdd y dull a'r dadansoddiad a cheisio darparu tystiolaeth ar yr ystod ehangaf posibl o grwpiau cymdeithasol. Sicrhaodd hyn ein gallu i gyfleu cwmplas y broblem (h.y., trwy ddangos yr amrywiaeth o grwpiau y mae'n berthnasol iddynt) a'n galluogi i roi sylw i faterion penodol a wynebir gan grwpiau penodol. Yn ogystal â chrynhoi tystiolaeth sy'n ateb y cwestiynau hyn yn uniongyrchol, rydym yn cyfeirio at fewnwelediadau allweddol o feysydd ymchwil cyfagos, gan gynnwys ymchwil ansoddol sy'n taflu goleuni'n anuniongyrchol ar wahaniaethau posibl, yn ogystal ag ar fecanweithiau a strwythurau sy'n debygol o fod yn gyfrifol am anghydraddoldebau unigrwydd.



Adran 1:

Mapio anghydraddoldebau unigrwydd



Trosolwg

Mae'r ddamcaniaeth gyffredinol am unigrwydd (Cacioppo a Patrick, 2008) yn awgrymu bod profi unigrwydd, a theimlo datgysylltiad oddi wrth eraill, yn ganlyniad cyffredin i ymyleiddio o gymdeithas. Mae'r data'n cefnogi hyn: fel yr ymhelaethir arno isod, mae unigrwydd yn uwch ymhlith aelodau o grwpiau a ymyleiddwyd, gan gynnwys ymfudwyr, lleiafrifoedd ethnig ac ar sail hil, lleiafrifoedd rhyweddol a rhywiol, unigolion ag anawsterau iechyd meddwl, unigolion anabl, rhai â phroblemau iechyd corfforol, a'r rheini â statws economaidd-gymdeithasol unigol isel. Yn ogystal, mae'r rhai sy'n adrodd am unigrwydd yn aml hefyd yn adrodd am stigmatiddio cymdeithasol sy'n gysylltiedig â'r profiad o unigrwydd (Barreto ac eraill, 2022): maent yn cael eu darlunio'n wan, yn ddihyder, ac yn cael eu beio am eu hunigrwydd (gweler hefyd Yang, 2019). Mae stereoteipiau o'r fath sy'n gysylltiedig ag unigrwydd yn stigmatiddio ymhellach y rhai sydd eisoes wedi'u hymyleiddio gan gymdeithas, gan waethygu ei effeithiau. Yn yr hyn sy'n dilyn, rydym yn ymhelaethu ar rywfaint o'r dystiolaeth allweddol sy'n bodoli ar gyfer anghydraddoldebau unigrwydd (gweler Blwch 2 am nodyn ar sut y caiff unigrwydd ei fesur yn nodweddiadol yn yr astudiaethau a adolygwyd).

Blwch 2

Nodyn ar sut mae unigrwydd yn cael ei fesur yn yr astudiaethau a adolygwyd

Cafwyd y dystiolaeth a grynhoir yn yr adolygiad hwn gan ddefnyddio amrywiaeth o fesurau i asesu unigrwydd. Mae ymchwil gydag oedolion wedi defnyddio naill ai graddfa De Jong Gierveld a Van Tilburg (De Jong Gierveld a Van Tilburg, 2006) neu fersiwn o raddfa unigrwydd UCLA (D. W. Russell, 1996), gyda'r fersiwn tair eitem o raddfa UCLA neu'r mesur eitem sengl (sy'n gofyn yn uniongyrchol i ba raddau y mae pobl yn teimlo'n unig) yn aml yn fesur o ddewis mewn astudiaethau panel ar raddfa fawr. Er bod y mesurau hyn yn cael eu defnyddio'n aml, nid ydynt bob amser wedi'u dilysu ar gyfer y samplau penodol a astudiwyd. Ar gyfer pobl ifanc, y mesur o unigrwydd a ddefnyddir amlaf yw'r Raddfa Unigrwydd Plant (CLS, Asher ac eraill, 1984); mae graddfa Unigrwydd UCLA hefyd yn cael ei defnyddio'n aml, ond nid yw wedi'i dilysu i'w defnyddio gyda phobl ifanc (Cole ac eraill, 2021). Byddai defnydd mwy safonol a chyson o fesurau yn fuddiol ar gyfer cymariaethau ar draws amser a chyd-destunau, a gwneir hyn yn gynyddol.

Ymfudwyr

Mae mudo yn golygu symud i ffwrdd o gydberthnasau sefydledig ac i gymdeithas sy'n aml yn ddiwylliannol wahanol, a all ei gwneud hi'n anodd datblygu cysylltiadau cymdeithasol newydd. Mae ymchwil ansoddol yn dangos y profiad hwn yn dda:



Roeddwn i'n teimlo wedi fy nieithrio. Roedd fy unigrwydd yn sylweddoliad poenus ac annifyr o beidio cael fy nerbyn na fy ngharu, o fod ar fy mhen fy hun a heb unrhyw ddewis arall...

(Jo, cyfranogwr mewn astudiaeth gyda mewnfudwyr yn byw yn Llundain; Christodoulou, 2015)

Nid yw'n syndod, felly, bod ymfudwyr yn adrodd am fwy o unigrwydd nag unigolion nad ydynt wedi mudo (Buecker ac eraill, 2021; Fokkema a Naderi, 2013; Lim ac eraill, 2020; van Bergen ac eraill, 2008). Mae unigrwydd ymhlith ymfudwyr yn uwch i'r rhai sydd â diwylliannau sy'n wahanol iawn i ddiwylliant y gymdeithas letyol (Lim ac eraill, 2020), o bosibl oherwydd gwrthdaro diwylliannol sy'n cyfrannu at ynysu cymdeithasol (Hossan, 2012):



Mae'r diwylliant yn wahanol. Mae pobl yn wahanol. Mae hyn i gyd yn gwneud i mi deimlo hyd yn oed yn fwy unig.

(Amira, cyfranogwr mewn astudiaeth gydag ymfudwyr sy'n byw yn Llundain; Christodoulou, 2015)

Yn wir, mae ymchwil yn awgrymu bod gwahaniaethau yn y graddau y mae grwpiau ymfudwyr yn adrodd am unigrwydd, gydag, er enghraifft, nid yw ymfudwyr hŷn o gefndir Indiaidd yn adrodd am fwy o unigrwydd na chyfranogwyr a aned ym Mhrydain, yn wahanol i ymfudwyr o gefndiroedd eraill (Victor ac eraill, 2012).

Mae unigrwydd ymhlith ymfudwyr yn uwch i'r rhai sydd â diwylliannau sy'n wahanol iawn i ddiwylliant y gymdeithas letyol

Ymfudwyr (parhad)

Nid yw rhannu'r famiaith â'r gymdeithas letyol o reidrwydd yn amddiffyn ymfudwyr rhag unigrwydd (Priest ac eraill, 2014), er bod astudiaeth yng Nghanaada wedi canfod y gall hyn fod yn wir weithiau (De Jong Gierveld ac eraill, 2015).

Dangosodd un astudiaeth fod ymfudwyr (mewnfudwyr Mecsicanaidd Americanaidd yn benodol) yn fwy unig nag unigolion o'r un cefndir diwylliannol a gafodd eu geni yn y wlad letyol (Polo a López, 2009), tra na ddangosodd astudiaeth arall wahaniaethau rhwng yr unigrwydd a adroddwyd gan ymfudwyr Indiaidd yn y DU a'r hyn a adroddwyd gan unigolion o'r un cefndir a arhosodd yn y wlad gartref (Victor ac eraill, 2012).

Mae profiadau yn y gymdeithas letyol, megis rhagfarn ar sail oedran a hiliaeth, yn cyfrannu'n fawr at unigrwydd ymfudwyr

Mae unigrwydd ymhlith ymfudwyr yn is pan fyddant wedi treulio mwy o amser yn y wlad letyol (Wu a Penning, 2015), wedi mewnfudo yn iau (Albert, 2021), ac yn ymfudwyr ail genhedlaeth yn hytrach na rhai cyntaf (Ajrouch, 2008; Madsen ac eraill, 2016)—sefyllfaoedd sydd oll yn debygol o leihau gwahaniaeth o'r gymdeithas letyol. Mae profiadau yn y gymdeithas letyol, megis rhagfarn ar sail oedran a hiliaeth, yn cyfrannu'n fawr at unigrwydd ymfudwyr, fel yr ymhelaethir yn ddiweddarach yn yr adroddiad hwn (Honghui ac eraill, 2023; Kornadt ac eraill, 2021).

Mae strategaethau a ddefnyddir i ymdopi ag unigrwydd hefyd yn chwarae rhan, gydag ymfudwyr sy'n defnyddio strategaethau ymdopi mwy gweithredol (fel ymuno â chlwb) yn nodi llai o unigrwydd (Honghui ac eraill, 2023). Yn yr un modd, mae tystiolaeth ansoddol (Cotterell ac eraill, yn y wasg) yn dangos sut y gall ymfudwyr osgoi unigrwydd trwy ymgysylltu â chymunedau sydd â chefnidir diwylliannol cyffredin:

“

Dydw i ddim yn mynd i unrhyw weithgareddau eraill [...] oherwydd y rhwystr iaith. [...] Dim ond pobl Tsieineaidd sydd yn y grŵp hwn felly rwy'n teimlo'n llai unig pan fyddaf yn siarad fy iaith gan nad yw fy Saesneg yn dda ... a dydw i ddim eisiau teimlo embaras ac mae'n fy atgoffa o fy nghartref yn Tsieina.

(Dorothy, ymfudwr Tsieineaidd 68 oed)

Lleiafrifoedd ethnig ac ar sail hil

Mae ymfudwyr yn aml yn wahanol yn ethnig ac ar sail hil i'r gymdeithas letyol, ond ni ellir ystyried pob lleiafrif ethnig ac ar sail hil yn ymfudwyr (ac i'r gwrthwyneb). Serch hynny, mae tystiolaeth yn cydgyfeirio i ddangos bod lleiafrifoedd ethnig ac ar sail hil nad ydynt yn ymfudwyr hefyd yn adrodd am fwy o unigrwydd na'r rhai y mae eu hethnigrwydd neu hil yn cyd-fynd â'r rhai trechol mewn cymdeithas (Franssen ac eraill, 2020; Lasgaard ac eraill, 2016). Er enghraifft, dangosodd un astudiaeth yn yr Unol Daleithiau, gan ddefnyddio sampl o bobl hŷn yn seiliedig ar boblogaeth, fod ymatebwyr Sbaenaidd wedi adrodd am fwy o unigrwydd nag ymatebwyr Gwyn, a dangoswyd tueddiad tebyg ar gyfer Americanwyr Affricanaidd (Hawkley ac eraill, 2008).

Cafwyd canfyddiad tebyg gyda phlant rhwng 9 a 15 oed, hefyd yn yr Unol Daleithiau (Schinka ac eraill, 2013); dangosodd data mwy diweddar a gafwyd yn y DU nad oedd gwahaniaethau ar draws grwpiau ethnig wedi dod i'r amlwg ymhlith plant 10 i 15 oed, ond wedi dod i'r amlwg yn ddiweddarach mewn bywyd (Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2018a). Yn gyffredinol, mae tystiolaeth ddiamwys bod oedolion o grwpiau Du a lleiafrifoedd ethnig eraill yn y DU yn adrodd am fwy o unigrwydd na'u cymheiriaid Gwyn (Hodges ac eraill, 2021; YouGov, 2021).

Rhywedd

Mae gwahaniaethau yn yr unigrwydd a adroddir gan ddynion a merched yn amrywio'n fawr ar draws astudiaethau, gyda meta-ddadansoddiad diweddar (Maes et al., 2019) yn dangos lefelau tebyg iawn o unigrwydd ar gyfer gwrywod a benywod (h.y., mae rhai astudiaethau yn dangos gwahaniaethau bach o blaid dynion a rhai eraill o blaid menywod, a rhai eraill yn dangos dim gwahaniaeth o gwbl).

Oedran oedd yr unig newidyn a benderfynodd p'un a oedd dynion a merched yn adrodd am unigrwydd yn wahanol ai peidio, gyda dynion yn adrodd am fwy o unigrwydd na merched yn ystod plentyndod, llencyndod, ac yn oedolyn ifanc, ond nid yn hwyrach mewn bywyd. Serch hynny, bach iawn oedd y gwahaniaethau rhwng gwrywod a benywod yn ystod y cyfnodau datblygu hynny, sy'n awgrymu bod gwrywod a benywod yn debycach yn hytrach na'n fwy gwahanol yn eu hadroddiadau o unigrwydd gydol oes.

Lleiafrifoedd rhywiol a rhyweddol

Dangosodd meta-ddadansoddiad diweddar fod unigrwydd gryn dipyn yn uwch ymhlith unigolion sy'n ystyried eu hunain yn lesbiaidd, hoyw, deurywiol, neu drawryweddol (LHDT) o gymharu â'u cyfoedion cisryweddol heterorywiol (Gorczyński a Fasoli, 2022). Cadarnheir hyn hefyd gan ddata o Arolwg Cenedlaethol Cymru (Hodges ac eraill, 2021). Mae canfyddiadau o'r fath yn cefnogi casgliadau o adolygiadau ansoddol a ymchwiliodd i unigrwydd ymhlith unigolion lleiafrifol rhywiol (Fish a Weis, 2019; Freedman a Nicolle, 2020; Garcia ac eraill, 2020).

Mae unigrwydd gryn dipyn yn uwch ymhlith unigolion sy'n ystyried eu hunain yn lesbiaidd, hoyw, deurywiol, neu drawryweddol (LHDT)

Yn ddiddorol, mae peth ymchwil yn awgrymu bod unigrwydd yn arbennig o gyffredin ymhlith unigolion nad ydynt yn hunaniaethu naill ai'n amlwg yn gyfunrywiol neu'n amlwg yn heterorywiol (Doyle a Molix, 2016), ac ymhlith dynion hoyw sy'n dal i archwilio a diffinio eu hunaniaeth rywiol (Halpin ac Allen, 2004), o bosibl oherwydd y gallent ei chael yn anoddach dod o hyd i gymuned lle maent yn teimlo eu bod yn ffitio'n gyfforddus.

Mae'n bwysig nodi nad oes llawer o waith sy'n archwilio profiadau unigolion sy'n ystyried eu hunain yn drawsryweddol, neu nad ydynt yn cydymffurfio o ran rhywedd, yn wahanol i lleiafrifoedd rhywiol, e.e. unigolion sy'n ystyried eu hunain yn lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol (LHD). Mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn tynnu sylw at amlygrwydd uchel o unigrwydd ymhlith pobl drawsryweddol (Anderssen ac eraill, 2020). Yn ogystal, i'r rhai yn y grŵp hwn, mae'n amlwg bod cael mynediad at eraill sydd â phrofiad tebyg yn helpu i osgoi unigrwydd.



Doedd gen i erioed ffrindiau nes i mi fynd yno. Fe wnaeth achub fy mywyd.

(Cyfranogwr mewn astudiaeth gyda phobl ifanc traws; Levitt ac Ippolito, 2014)

Mae tystiolaeth gyson yn dangos bod cysylltiad positif rhwng unigrwydd a

Salwch meddwl

phroblemau iechyd meddwl, gyda lefelau uchel o unigrwydd yn aml yn cydfodoli ag anawsterau iechyd meddwl (Lasgaard ac eraill, 2016). Soniasom eisoes y gall unigrwydd gynyddu anawsterau iechyd meddwl, a lleihau llesiant seicolegol, ond ar yr un pryd mae tystiolaeth yn awgrymu bod anawsterau iechyd meddwl a llesiant gwael hefyd yn cynyddu unigrwydd.



Pan oeddwn yn dioddef o anorecsia, roedd yn bwydo i gymaint o feysydd o fy mywyd. Roedd yn hollysol. Un o'r meysydd hynny oedd unigrwydd. (...) Roedd mynd allan gyda ffrindiau bob amser yn cynnwys prydau allan neu ddiodydd ac roeddwn i'n rhy ofnus.

(Michelle, cyfranogwr mewn astudiaeth ar unigrwydd ac anorecsia; Mumford, 2016)

Mae unigrwydd yn nodwedd gyson ym mywydau pobl â phroblemau iechyd meddwl. Gall unigrwydd gael ei achosi gan orbryder cyffredinol, gorbryder cymdeithasol, iselder, neu straen (Dahlberg ac eraill, 2022; Dahlberg a McKee, 2014; Franssen ac eraill, 2020; Heinrich a Gullone, 2006; Lampinen ac eraill, 2022; Lasgaard ac eraill, 2016; Mahon ac eraill, 2006).

Mae unigrwydd yn nodwedd gyson ym mywydau pobl â phroblemau iechyd meddwl

Roedd gorbryder hefyd yn gyfrifol am fwy o unigrwydd yn ystod COVID-19, yn enwedig ar gyfer unigolion â chyflyrau iechyd meddwl a oedd yn bodoli eisoes (O'Connor ac eraill, 2022). Canfyddiad trawiadol yw y gall iselder mewn plentyndod arwain at unigrwydd yn ddiweddarach mewn llencyndod (Schinka ac eraill, 2013) ac yn oedolyn (Matthews ac eraill, 2019). Mae unigolion sydd mewn perygl o seicosis hefyd yn adrodd am fwy o unigrwydd na'r rhai nad ydynt mewn perygl (Robustelli ac eraill, 2017), ond mae rhai astudiaethau'n canfod y patrwm i'r gwrthwyneb (Alasmawi ac eraill, 2020; Giacco ac eraill, 2016). Er bod y canfyddiadau hyn ynghylch seicosis yn anghyson, maent yn awgrymu y gallai rhai anhwylderau iechyd meddwl fod yn llai cysylltiedig ag unigrwydd nag eraill (gweler hefyd Meltzer ac eraill, 2013), ond mae angen mwy o ymchwil i gadarnhau hyn ac archwilio pam y gallai fod yn wir.

Anabledd a salwch corfforol

Mae gwaith ansoddol yn dangos yn frwd bod unigrwydd yn rhan allweddol o hanes bywyd unigolion anabl:



Roeddwn i'n unig ac yn wahanol. [...] nid oedd gennyf lawer o ffrindiau.

(Cyfranogwr mewn astudiaeth o hanes bywyd pobl ag anableddau; Tarvainen, 2020)

Mae dadansoddiad diweddar o ddata Cymru yn cadarnhau, ar draws pob grŵp oedran, bod y rhai â salwch hirdymor, lefel is o iechyd cyffredinol, neu anabledd yn adrodd am fwy o unigrwydd na'r rhai heb salwch (Hodges ac eraill, 2021). Mae dystiolaeth o ganfyddiadau o'r fath hefyd yn Lloegr (YouGov, 2021) ac Iwerddon (Burholt a Scharf, 2014), gydag unigolion yn adrodd am salwch hirdymor, iechyd cyffredinol gwaeth, neu anabledd hefyd yn adrodd am fwy o unigrwydd na'u cyfoedion.

Mae'r rhai â salwch hirdymor, lefel is o iechyd cyffredinol, neu anabledd yn adrodd am fwy o unigrwydd na'r rhai heb salwch

Cafwyd dystiolaeth debyg mewn gwledydd eraill (e.e., Canada, Menec ac eraill, 2019; Denmarc, Dahlberg ac eraill, 2022) ac nid yn unig ymhlith oedolion ond hefyd ymhlith plant a phobl ifanc (Maes ac eraill, 2017). Yn nata Cymru (Hodges et al., 2021), roedd y berthynas rhwng iechyd gwael ac unigrwydd yn gryfach ar gyfer unigolion o dan 65 oed, y gellid ei briodoli i'r ffaith bod iechyd gwael, gweithrediad corfforol gwael ac anabledd yn llai cyffredin ymhlith pobl iau, gan wneud y rheini sy'n ifanc ac yn anabl neu'n byw gyda chyflyrau iechyd sefyll allan ymhlith cyfoedion o oedran tebyg.

Fodd bynnag, mae astudiaethau eraill wedi dangos bod y cysylltiad rhwng iechyd gwael ac unigrwydd yn gryfach mewn unigolion hŷn nag iau (Choi ac eraill, 2018). Yn ogystal, mae iechyd gwael wedi'i gysylltu'n gryfach ag unigrwydd ymhlith lleiafrifoedd ethnig (o gymharu â'r grŵp ethnig mwyafrifol) a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig (o gymharu â rhai llai difreintiedig) (Hodges ac eraill, 2021), mewn cymdeithasau mwy cyfunol (o'u cymharu â rhai unigolyddol) (Beller a Wagner, 2020), ac ymhlith pobl sy'n fwy ynysig (o gymharu â rhai llai ynysig) yn gymdeithasol (Beller a Wagner, 2018).

Mae llai o astudiaethau'n canolbwyntio ar anableddau penodol, ond mae rhywfaint o dystiolaeth o fwy o unigrwydd ymhlith mathau penodol o grwpiau anabl, o gymharu â'r rhai nad ydynt yn anabl.

Anabledd a salwch corfforol (*parhad*)

Mae adolygiad systematig diweddar yn cadarnhau effaith colli clyw ar unigrwydd, yn enwedig ymhlith menywod (Shukla ac eraill, 2020). Mae ymchwil ar effeithiau dallineb neu nam ar y golwg hefyd yn awgrymu cysylltiad â mwy o unigrwydd (Hadidi ac Al Khateeb, 2013; Rokach ac eraill, 2021; Sorokowska ac eraill, 2022). Mae unigrwydd hefyd wedi'i ddogfennu fel rhywbeth cyffredin ymhlith unigolion ag anableddau deallusol (Alexandra ac eraill, 2018; Emerson ac eraill, 2021), y mae eu rhwydwaith cymdeithasol yn tueddu i gynnwys dim ond 3.1 o bobl ar gyfartaledd, o gymharu â'r 125 o aelodau rhwydwaith a nodwyd yn y boblogaeth gyffredinol (Hill a Dunbar, 2003). Mae meta-ddadansoddiadau hefyd yn dangos bod unigrwydd yn arbennig o gyffredin ymhlith unigolion ag anableddau niwroddatblygiadol, megis unigolion awtistig, o'u cymharu â'u cyfoedion niwronodweddiadol (Hymas ac eraill, 2022; Kwan ac eraill, 2020; Umagami ac eraill, 2022).

Dangosir hyn yn drawiadol mewn dadansoddiad o hunangofiannau unigolion awtistig (Causton-Theoharis et al., 2009), sy'n amlygu sawl achos o unigrwydd, fel yr un hwn a ddisgrifiwyd gan Daniel Tammet :



Roeddwn yn dod yn fwyfwy ymwybodol o fy unigrwydd yn raddol a dechreuais hiraethu am ffrind. Roedd gan fy holl gyd-ddisgyblion o leiaf un ac roedd gan y mwyafrif sawl un. Byddwn yn treulio oriau yn y nos yn effro yn y gwely yn edrych i fyny ar y nenfwd ac yn dychmygu sut brofiad fyddai bod yn ffrindiau gyda rhywun.

(Tammet, 2006)



Diweithdra a gwaith

Mae tystiolaeth gan Swyddfa Ystadegau Gwladol y DU yn awgrymu bod unigolion di-waith yn adrodd am lefelau uwch o unigrwydd na'r rhai sy'n gyflogedig, yn enwedig pan fyddant dros 24 oed (Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2018b). Mae tystiolaeth feta-ddadansoddol yn archwilio'r holl astudiaethau blaenorol a archwiliodd y cysylltiad rhwng diweithdra ac unigrwydd yn cadarnhau bod diweithdra'n gyson gysylltiedig ag unigrwydd (Morrish a Medina-Lara, 2021). Yn y meta-ddadansoddiad hwn, dangosodd yr awduron hefyd fod y cysylltiad rhwng diweithdra ac unigrwydd ar ei uchaf yn 30–34 oed a 50–59 oed. Yn ogystal, roedd lefelau uwch o unigrwydd yn syth ar ôl colli swyddi, ac roedd unigrwydd hefyd yn rhagfynegi diweithdra, gan ddangos dwygyfeiriad yn y berthynas (gweler hefyd Buecker ac eraill, 2021; Franssen ac eraill, 2020; Morrish ac eraill, 2022).

Caiff diweithdra ei batrwm gan ffactorau cymdeithasol-strwythurol, gydag aelodau o grwpiau a ymyleiddwyd yn fwy tebygol o fod yn ddi-waith. Er enghraifft, dangosodd yr archwiliad gwahaniaeth ar sail hil a gynhaliwyd gan lywodraeth y DU yn 2017 (Cabinet Office, 2017) bod cyfraddau cyflogaeth ymhlith unigolion Du a'r rhai â chefnidir Pacistanaid neu Bangladeshaid yn sylweddol uwch na chyfraddau cyflogaeth trigolion Gwyn ac Indiaidd.

Grwpiau cymdeithasol eraill sydd â chyfraddau diweithdra arbennig o uchel yw unigolion anabl, gan gynnwys unigolion awtistig ac unigolion niwroamrywiol eraill (Powell, 2021).

Yn olaf, er bod ymchwil wedi dangos bod diweithdra yn cael effaith negyddol ar unigrwydd, gall cyflogaeth mewn mathau penodol o swyddi hefyd achosi i rywun fod yn fwy agored i unigrwydd. Mae treulio cryn dipyn o amser yn y gwaith yn cynyddu unigrwydd mewn swyddi unigol fel gyrru tryciau (Shattell ac eraill, 2010) neu ffermio (Hammersley ac eraill, 2021). Mae unigrwydd hefyd yn uwch ar gyfer unigolion a gyflogir mewn gweithleoedd lle mae rheolwyr yn atal rhyngweithio cymdeithasol (Aira ac eraill, 2010).

Caiff diweithdra ei batrwm gan ffactorau cymdeithasol-strwythurol, gydag aelodau o grwpiau a ymyleiddwyd yn fwy tebygol o fod yn ddi-waith

Statws economaidd-gymdeithasol unigol

Mae cysylltiad negyddol rhwng unigrwydd a statws economaidd-gymdeithasol unigol, a bennir yn wrthrychol o wybodaeth am gymwysterau addysgol, swyddi galwedigaethol, a lefelau incwm unigolion neu aelwydydd (Buecker ac eraill, 2021; Lasgaard ac eraill, 2016; Lim ac eraill, 2020; Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2018b). Mae llawer o dystiolaeth bod anawsterau ariannol yn ffactor risg pwysig ar gyfer unigrwydd (Dahlberg ac eraill, 2022; Franssen ac eraill, 2020; Lasgaard ac eraill, 2016; Madsen ac eraill, 2019; Meltzer ac eraill, 2013; Niedzwiedz ac eraill, 2016; Refaeli ac Achdut, 2022; Wu ac eraill, 2022).

Yn eu tro, mae anawsterau ariannol yn tueddu i fod yn fwy cyffredin mewn grwpiau lleiafrifol fel lleiafrifoedd ethnig neu ar sail hil (Kenway a Palmer, 2007), unigolion ag anableddau (Palmer, 2011), ac unigolion ag anhwylderau meddwl (Poole ac eraill, 2014).

Mae anawsterau ariannol yn tueddu i fod yn fwy cyffredin mewn grwpiau lleiafrifol fel lleiafrifoedd ethnig neu ar sail hil, unigolion ag anableddau, ac unigolion ag anhwylderau meddwl

Dangoswyd hefyd bod unigrwydd yn gysylltiedig â statws cymdeithasol goddrychol, a ddeellir fel asesiad unigolyn o'i statws ei hun mewn cymdeithas, ymhlith oedolion (Qualter, Petersen, ac eraill, 2021) a phobl ifanc (Qualter, Hennessey, ac eraill, 2021).



Anghydraddoldebau croestoriadol

Mae'r term croestoriadedd yn cyfeirio at y rhyngweithio a'r cydadwaith rhwng hunaniaethau lluosog a nodir yn wahaniaethol gan oruchafiaeth a gormes, megis rhywedd a hil (Crenshaw, 1989). Nid yw effeithiau anfanteision a brofwyd ar yr un pryd yn adio i fyny yn syml (e.e., nid yw menywod Du yn syml ddwywaith mor unig â menywod Gwyn); yn lle hynny gall anfanteision croestoriadol gynhyrchu profiadau ansoddol gwahanol sy'n trosi'n anghenion penodol iawn ar gyfer unigolion sydd â mwy nag un hunaniaeth ymylol (Grollman, 2014). Felly, gall ystyried hunaniaethau croestoriadol fod yn ddefnyddiol wrth ddatblygu polisi oherwydd ei fod yn helpu i nodi gwendidau ac anghenion y gellir mynd i'r afael â nhw (Hankivsky ac eraill, 2014). Mae'r ffordd y mae gwahanol hunaniaethau'n cyfuno i gynyddu unigrwydd yn cael ei ddangos yn dda gan yr enghraifft ganlynol a ddarperir gan fenyw anabl, Bwdhaidd, lleiafrif rhywiol a hŷn:



Dwi wedi dod i fyfyrio ychydig mwy ar effaith salwch cronig ar brofiadau cymdeithasu ac unigrwydd (...) yn ogystal â bod yn LHDT, mae yna ffyrdd arbennig na allaf gymdeithasu... Ni allaf o bosibl gymryd rhan mewn ffordd gyfartal a hawdd.

(Christou a Bloor, 2021)

Wrth ystyried safbwyntiau cymdeithasol lluosog ar yr un pryd a sut maent yn rhyngweithio i effeithio ar unigrwydd, mae'n bosibl datgelu patrymau pwysig.

Er enghraifft, ymhlith ymfudwyr hŷn, mae anabledd, hil, rhywedd, a mynediad at gyflogaeth yn rhyngweithio i ragfynegi unigrwydd (Gustafsson ac eraill, 2022; Koehn ac eraill, 2022). Mewn cyferbyniad, mae bod yn frodorol i wlad a chael cyrhaeddiad addysgol uwch yn rhoi braint sy'n amddiffyn rhag unigrwydd (Li a Spini, 2022). O ran hunaniaeth rhywedd, tra bod unigolion trawsryweddol mewn mwy o berygl o unigrwydd, gwahaniaethu, aflonyddu, a thrais o gymharu ag unigolion cisryweddol, hoyw, lesbiaidd a deurywiol, mae pa mor agored i niwed ydynt i'r straenwyr hyn hefyd yn dibynnu ar eu hadnoddau economaidd-gymdeithasol (Bayrakdar a King, 2021). Yn ogystal, yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd, mae bod yn ifanc, sengl, o ethnigrwydd lleiafrifol, bod â statws mewnfudwr a bod yn ddifreintiedig yn economaidd-gymdeithasol yn cydweithio i ragfynegi unigrwydd (Dolberg ac eraill, 2016; Taylor ac eraill, 2021). Yn ei dro, mae'r cysylltiad rhwng afiechyd, anabledd ac unigrwydd yn gryfach ar gyfer lleiafrifoedd ethnig a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig (Hodges ac eraill, 2021).

Mae oedran hefyd yn cyfuno â hunaniaethau cymdeithasol eraill i ddylanwadu ar unigrwydd. Fel y crybwyllwyd eisoes, er bod effaith rhywedd yn fach, mae dynion yn dueddol o adrodd am fwy o unigrwydd na merched yn ystod plentynodod a llencyndod (Maes ac eraill, 2019) ac yn oedolyn ifanc (Barreto ac eraill, 2021; Maes ac eraill, 2019), ond nid yn ddiweddarach mewn bywyd. O ran y cysylltiad rhwng diweithdra ac unigrwydd, fel y crybwyllwyd eisoes, mae'r effaith ar ei huchaf ar gyfer oedolion 30-34 oed a 50-59 oed (Morrish a Medina-Lara, 2021). Ymhellach, ymhlith grwpiau lleiafrifoedd ethnig, canfuwyd bod unigrwydd wedi cynyddu rhwng 25 a 64 oed (Hodges ac eraill, 2021).

Mapio anghydraddoldebau unigrwydd

Crynodeb

Roedd yr adran hon yn crynhoi tystiolaeth ar gyfer anghydraddoldebau unigrwydd ar draws amrywiaeth o grwpiau cymdeithasol yn seiliedig ar statws ymfudwr, ethnigrwydd a hil, rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, iechyd corfforol ac anabledd, iechyd meddwl, diweithdra ac amodau gwaith, ac amddifadedd economaidd-gymdeithasol.

Er ei bod yn deillio o wahanol fesurau o unigrwydd ac nad ydynt bob amser yn defnyddio samplau cynrychioliadol o'r poblogaethau a archwiliwyd, mae'r dystiolaeth yn gyson yn cyfeirio at lefelau uwch o unigrwydd ymhlith grwpiau sy'n aml yn cael eu hymyleiddio gan gymdeithas. Yn ogystal, gall croestoriadau rhwng hunaniaethau bennu unigrwydd, yn enwedig pan fydd yr hunaniaethau sy'n croestorri yn cael eu stigmatiddio'n gymdeithasol.

Yn yr adrannau nesaf byddwn yn ymchwilio i'r rhesymau pam y gallai'r gwahaniaethau hyn ddod i'r amlwg.





Cloud Spotter

Cumulus	Stratus	Cirrus
x Fluffy	x Flat sheets	x Whispy
x Low-down	x High up	x High up
x Nice weather	x cloudy day/rain	x nice day

Wind & So...

Solar Inverter
The solar inverter converts the DC power from the solar panels into AC power that can be used to power your home.

Wind Inverter
The wind inverter converts the AC power from the wind turbine into DC power that can be used to power your home.

Inverter
The inverter converts the DC power from the solar panels or wind turbine into AC power that can be used to power your home.

Photo credit: Green Squirrel Railway Gardens Project

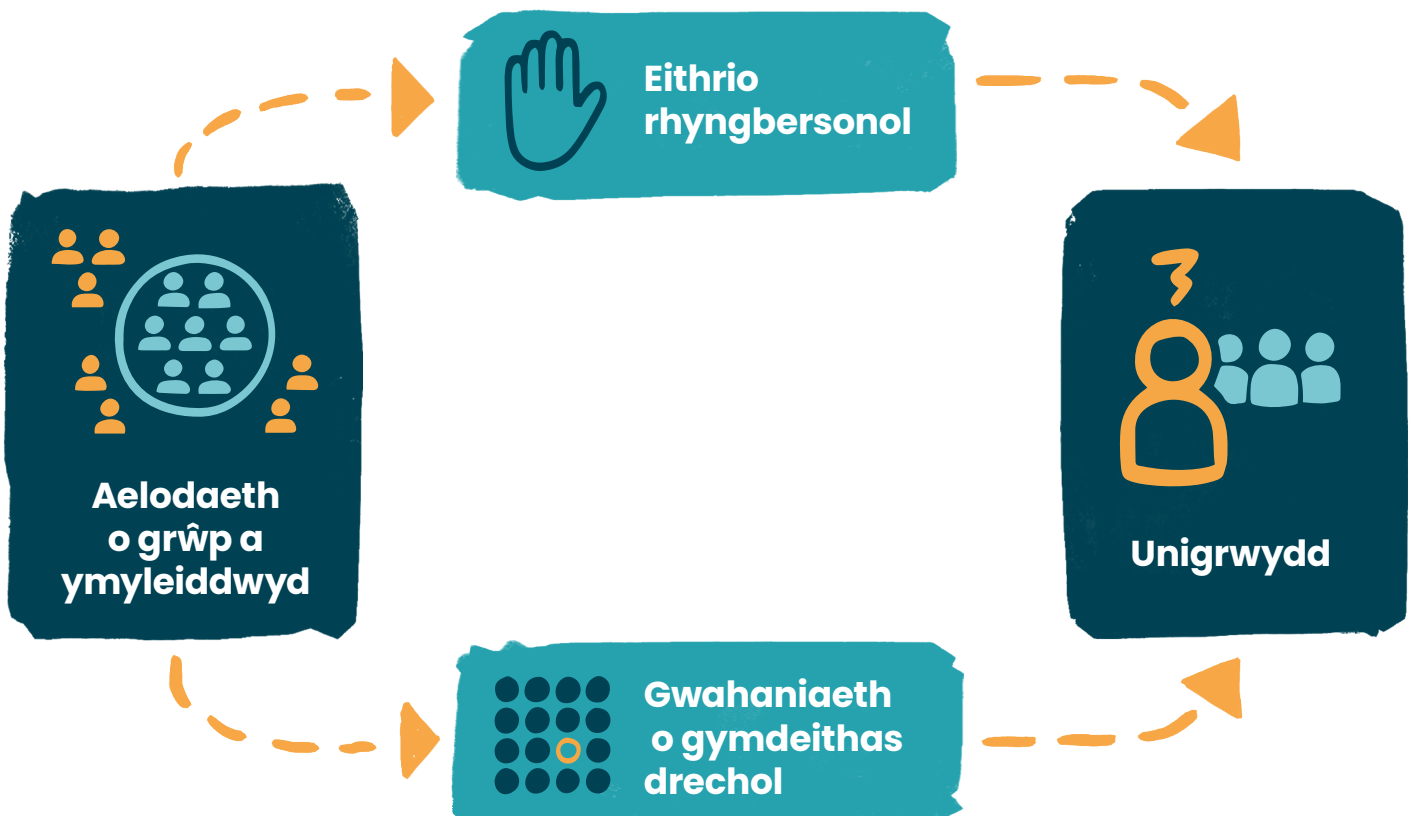
Trosolwg

Yn yr adran hon, rydym yn dechrau archwilio beth allai esbonio anghydraddoldebau unigrwydd, gan ganolbwyntio ar ffactorau ar y lefelau *unigol a rhyngpersonol*. Yn gryno, mae'r dystiolaeth yn datgelu bod profiadau rhyngpersonol dyddiol ar gyfer aelodau o grwpiau a ymleiddwyd yn tueddu i fod yn wahanol i rai'r mwyafrif neu'r grŵp trechol. Gall y profiadau hyn gynyddu unigrwydd yn uniongyrchol, ond maent hefyd yn gwneud hynny'n anuniongyrchol oherwydd eu bod yn cael effaith negyddol ar lesiant; yn ei dro, gall hyn effeithio'n negyddol ar gydb berthnasau cymdeithasol, ac yn y pen draw gynyddu unigrwydd. Cynrychiolir y cysylltiadau hyn yn Ffigurau 1-3. Nesaf, rydym yn adolygu dystiolaeth ar gyfer pob un o'r llwybrau sy'n rhan o'r model hwn.

Ym mhob isadran, rydym yn dechrau trwy adrodd ar y llwybrau yn y model sydd wedi'u sefydlu'n uniongyrchol yn y llenyddiaeth. Ar ôl hynny, rydym yn cyfeirio at fewnwelediadau ychwanegol sy'n cefnogi bodolaeth pob llwybr yn anuniongyrchol, yn enwedig lle mae diffyg dystiolaeth uniongyrchol ar gyfer y cyswllt penodol hwnnw.

Rydym yn ystyried dau fecanwaith allweddol sy'n gwahanu aelodau o grwpiau lleiafrifol oddi wrth gymdeithas brif ffrwd: eithrio a gwahaniaeth rhyngpersonol (gweler Ffigur 1). Nesaf, rydym yn diffinio'r termau hyn, yn egluro rhai o'u hamlygiadau allweddol, ac yn dangos bod anghysondebau grŵp o ran eithrio a gwahaniaethau sy'n cyfrannu at egluro sut y gall perthyn i wahanol grwpiau cymdeithasol fod yn gysylltiedig â gwahanol lefelau o unigrwydd.

Mae eithrio a gwahaniaeth rhyngpersonol yn esbonio anghydraddoldebau unigrwydd – Ffigur 1



Eithrio rhyngbersonol

Gellir diffinio eithrio cymdeithasol yn fras fel proses sy'n atal unigolion rhag cymryd rhan lawn mewn gweithgareddau sydd ar gael i eraill o'u cwmpas, megis addysg, cyflogaeth, gofal iechyd a gweithgareddau hamdden (Agulnik, 2002). Gall un gael ei eithrio gan unigolion penodol (e.e., cyfoedion ysgol), neu gan gymdeithas yn gyffredinol, er enghraifft pan nad yw'r gwasanaethau sydd ar gael yn diwallu anghenion grŵp penodol (e.e., pan fo gwasanaethau iechyd meddwl yn methu â pharchu gwerthoedd diwylliannol lleiafrifoedd ethnig, neu pan fo triniaeth ar gyfer materion iechyd a brofir yn anghymesur gan grŵp penodol o bobl yn cael ei thanariannu). Mae eithrio rhyngbersonol—sef ffocws yr adran hon—yn fath o eithrio cymdeithasol sy'n cyfeirio'n benodol at eithrio sy'n digwydd rhwng unigolion. Gall eithrio ddigwydd mewn amrywiaeth o gyd-destunau megis ysgolion, gweithleoedd, neu gymdogaethau. Mae un yn cael ei eithrio, er enghraifft, pan fydd un yn cael ei adael allan o grwpiau cyfoedion yn yr ysgol, neu os caiff un ei eithrio gan gydweithwyr. Mae'r adran hon yn mynd i'r afael yn benodol â mecanweithiau sy'n gysylltiedig ag eithrio rhyngbersonol, tra bod eithrio cymdeithasol, fel proses strwythurol, yn cael sylw yn adran nesaf yr adolygiad hwn.

Math cyffredin o eithrio yw "eithrio gan gyfoedion," sydd hefyd wedi'i labelu fel eithrio neu wrthodiad cymdeithasol (Williams, 2007) ac yn debyg i ymddygiad ymosodol perthynol (Cook et al., 2010) a bwlio anuniongyrchol (Olweus, 1993). Mae eithrio gan gyfoedion yn cynnwys gadael cyfoedion allan o weithgareddau penodol, fel pan nad yw plant yn cael eu cynnwys mewn gemau mae eu cyfoedion yn eu chwarae yn ystod amser egwyl ysgol. Gall eithrio hefyd fod ar ffurf ymddygiad ymosodol corfforol neu eiriol (yn bersonol neu ar-lein), y cyfeirir ato'n amlach fel erledigaeth gan gyfoedion, neu fwlio.

Deellir bwlio fel niwed bwriadol, a ailadroddir dros amser, a gyflawnir gan un neu fwy o unigolion, sydd fel arfer yn dal safle mwy pwerus na'r unigolyn sy'n cael ei fwlio (Cook et al., 2010). Mae trydydd math o eithrio sy'n bwysig i'w ystyried yn cael ei gyfleu mewn rhyngweithiadau rhyngbersonol trwy ragfarn, gwahaniaethu a stigmatiddio. (Link & Phelan, 2001). Mae'r mathau hyn o eithrio yn rhyng-gysylltiedig ac yn aml yn mynd law yn llaw, gydag agweddau rhagfarnllyd ac ymddygiad gwahaniaethol yn aml yn sail i eithrio gan gyfoedion a bwlio, ac mae eithrio gan gyfoedion yn aml yn gwneud plant yn fwy agored i gael eu bwlio. (Killen & Rutland, 2011).

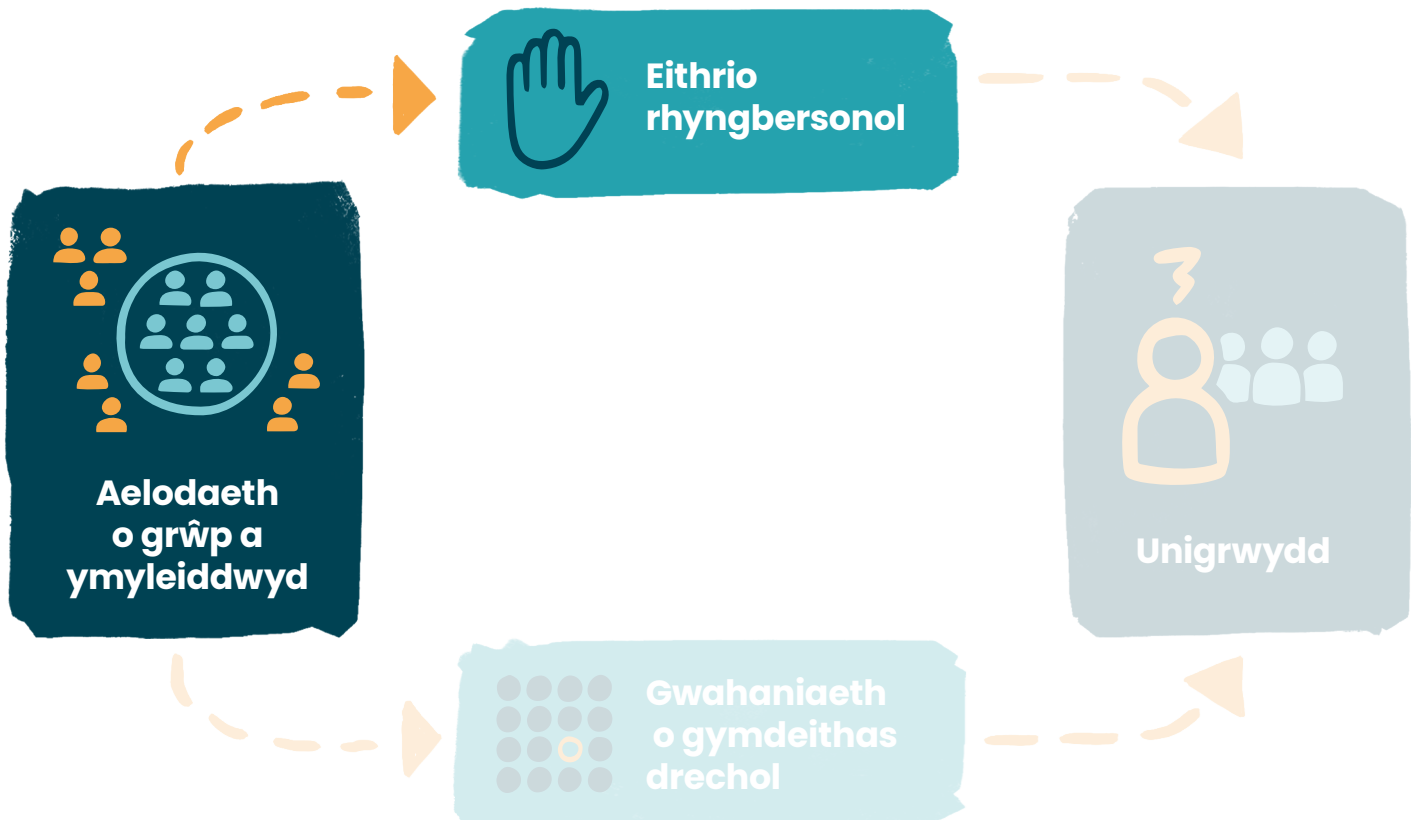


Mae gen i griw o ffrindiau, des i allan iddynt fel lesbiad tua blwyddyn yn ôl ond byth ers hynny, mae popeth wedi newid os ydw i'n bod yn onest.

(Cyfranogwr 14 oed mewn astudiaeth gan Verity ac eraill, 2022)

Gellir diffinio eithrio cymdeithasol yn fras fel proses sy'n atal unigolion rhag cymryd rhan lawn mewn gweithgareddau sydd ar gael i eraill o'u cwmpas, megis addysg, cyflogaeth, gofal iechyd a gweithgareddau hamdden

Mae aelodau o grwpiau lleiafrifol yn profi eithrio rhyngbersonol yn amlach – Ffigur 2



Mae eithrio rhyngbersonol yn effeithio amlaf ar aelodau o grwpiau lleiafrifol ac mae'n fecanwaith allweddol o ymleiddio (Agulnik, 2002).

Mae aelodau o grwpiau sydd mewn sefyllfa leiafrifol yn yr ysgol neu'r ystafell ddosbarth yn cael eu cynnwys yn llai aml ac yn cael eu heithrio yn amlach gan eu cyfoedion nag aelodau'r grŵp yn y mwyafrif. (Killen & Rutland, 2011). Er enghraifft, mae pobl ifanc ag salwch meddwl difrifol yn cael eu heithrio'n rheolaidd o rwydweithiau cymdeithasol (Gardner et al., 2019). Mae'n bosibl bod yr eithriad hwn yn cyfrif am dystiolaeth sy'n dangos, o gymharu â'r rhai sy'n iach, bod unigolion sydd â risg uchel o seicosis yn adrodd am lai o ffrindiau agos, ychydig o gymorth cymdeithasol, ansawdd perthynas gwael â theulu a ffrindiau, a mwy o unigrwydd. (Robustelli et al., 2017).

Mae plant a phobl ifanc awtistig (Chamberlain et al., 2007; Locke et al., 2010), plant byddar (Batten et al., 2014), a phobl ifanc o leiafrifoedd rhywiol (Hatzenbuehler et al., 2012; Marshall et al., 2019) hefyd yn llai cysylltiedig ac yn meddiannu safleoedd statws is mewn rwydweithiau cymdeithasol ysgol na'u cyfoedion. Mae pobl ifanc LHDT yn aml yn dweud eu bod hefyd yn cael eu gwrthod gan eu rhieni, a all hefyd esbonio pam eu bod yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl ifanc ddigartref. (S. T. Russell & Fish, 2016). Ar gyfer oedolion, mae data UK Understanding Society yn datgelu bod gan unigolion LHDT dros 50 oed rwydweithiau cymdeithasol gwannach, gan gynnwys cysylltiadau teuluol, nag oedolion cisryweddol a heterorywiol (Green, 2016) gay, bisexual and transsexual (LGBT, a all fod o ganlyniad i eithrio rhyngbersonol.

O ran erledigaeth drwy fwlio, datgelodd meta-ddadansoddiad fod pobl ifanc o leiafrifoedd rhywiol 1.7 gwaith yn fwy tebygol o ddiodef ymosodiad yn yr ysgol, o gymharu â'u cyfoedion heterorywiol. (Friedman et al., 2011). Mae unigolion anabl, gan gynnwys plant a phobl ifanc awtistig, yn ogystal â'r rhai ag anableddau deallusol, namau iaith, byddar neu drwm eu clyw, nam ar y golwg, ac anableddau corfforol eraill, yn fwy tebygol o gael eu bwlio na'u cyfoedion (Bouldin et al., 2021; Cappadocia et al., 2012; Pavri, 2015; Rose et al., 2011; Schroeder et al., 2014).



Nid oedd [disgyblion eraill] yn fy adnabod. Fe wnaethon nhw fy eithrio i. ...Roedden nhw'n galw enwau arna i, enwau cas. ... gadawodd y bwlio greithiau arnaf.

Tarvainen, 2019

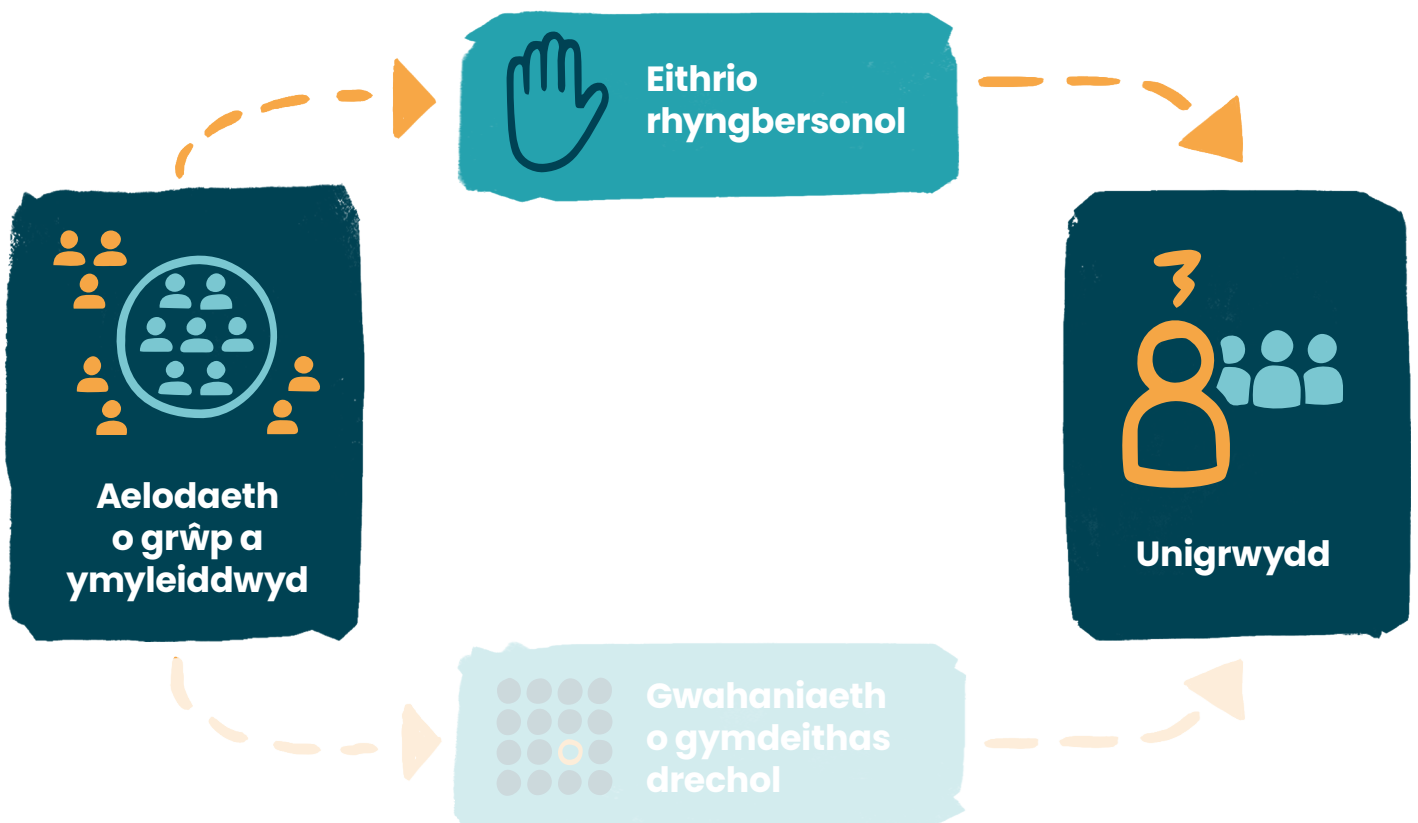
Mae plant ysgol o grwpiau ethnig neu hil sy'n lleiafrif rhifiadol yn eu dosbarth hefyd yn adrodd am fwy o fwlio y maent yn ei briodoli'n benodol i'w hethnigrwydd neu hil (e.e. galw enwau hiliol) na phlant o grwpiau cymdeithasol y mae eu grŵp hil yn drechol (Graham & Juvonen, 2002; Hoglund & Hosan, 2013; Larochette et al., 2010; Verkuyten & Thijs, 2002). Gall cyfraddau bwlio ar sail ethnig neu hil amrywio ar draws grwpiau lleiafrifol. Er enghraifft, adroddodd Verkuyten a Thijs (2002), mewn astudiaeth a gynhaliwyd yn yr Iseldiroedd, mai plant o gefndir Twrceg oedd fwyaf agored i gael eu bwlio, o'u cymharu â'r rhai o gefndir Moroccaidd, neu Suriname, ac i blant brodorol o'r Iseldiroedd (gweler hefyd Larochette ac eraill, 2010). Yn debygol oherwydd eu bod yn ei brofi'n amlach, mae gan blant o grwpiau hil lleiafrifol hefyd ddisgwyliadau cryfach o gael eu heithrio gan gyfoedion na phlant o grwpiau cymdeithasol trechol (Cooley et al., 2019).

Ymhlith oedolion, mae bwlio yn y gweithle yn fwy tebygol o dargedu lleiafrifoedd ar sail hil (Goh et al., 2022) ac ethnig (Samsudin et al., 2018) nag aelodau o grwpiau ethnig neu hil mwyafrifol, ac unigolion anabl nag unigolion nad ydynt yn anabl (Carter et al., 2013).

O ran gwahaniaethu, mae aelodau o grwpiau lleiafrifol yn aml yn cael eu stigmatiddio gan eraill mewn cymdeithas ac, o ganlyniad, yn profi microymosodedd a gwahaniaethu amlwg, tra bod aelodau o grwpiau trechol yn cael eu harbed rhag y profiadau hyn. (Link & Phelan, 2001). Mae aflonyddu rhywiol hefyd yn cael ei batrwm gan aelodaeth o grŵp, gyda lleiafrifoedd rhywiol (M. N. Li et al., 2022) a merched o leiafrifoedd ar sail hil (Cassino & Besen-Cassino, 2019) yn cael eu targedu amlaf. Mae rhai astudiaethau'n datgelu bod perthyn i grwpiau lleiafrifol lluosog yn gysylltiedig â mwy o amlygiad i wahaniaethu. Er enghraifft, mae oedolion LHD Sbaenaidd yn adrodd eu bod wedi profi mwy o wahaniaethu yn ystod eu hoes nag unigolion LHD Gwyn nad ydynt yn Sbaenaidd. (Fredriksen-Goldsen et al., 2011).

Mae pobl ifanc o leiafrifoedd rhywiol 1.7 gwaith yn fwy tebygol o ddiodef ymosodiad yn yr ysgol, o gymharu â'u cyfoedion heterorywiol

Mae eithrio rhyngpersonol yn helpu i egluro anghydraddoldebau unigrwydd – Ffigur 3



Er nad oes llawer o dystiolaeth uniongyrchol bod eithrio rhyngpersonol yn achosi anghydraddoldebau unigrwydd rhwng gwahanol grwpiau cymdeithasol, mae rhywfaint o dystiolaeth uniongyrchol yn archwilio rôl rhagfarn a gwahaniaethu. Yn ogystal â hyn, mae tystiolaeth anuniongyrchol sylweddol i awgrymu bod eithrio rhyngpersonol yn helpu i egluro pam mae aelodau o grwpiau a ymleiddwyd yn profi unigrwydd anghymesur.

Prin yw'r dystiolaeth uniongyrchol sy'n dangos bod gwahaniaethau grŵp cymdeithasol o ran eithrio yn egluro gwahaniaethau grŵp o ran unigrwydd ac mae'n deillio'n bennaf o archwiliadau o rôl profiadau rhyngpersonol â rhagfarn a gwahaniaethu. Yn benodol, mae ymchwil wedi dangos bod profiadau hunan-gofnodedig gyda gwahaniaethu wedi esbonio gwahaniaethau o ran unigrwydd rhwng lleiafrifoedd rhywiol a chyfranogwyr heterorywiol sy'n byw yn yr Unol Daleithiau (Doyle & Molix, 2016) ac mewn sampl byd-eang (Doyle et al., in preparation).

Yn olaf, mae gwahaniaethau o ran unigrwydd ymhlith aelodau o wahanol grwpiau lleiafrifoedd ethnig hefyd wedi'u hesbonio'n rhannol gan wahaniaethau grŵp o ran amlygiad i wahaniaethu. (Visser & El Fakiri, 2016a).

Er nad oes llawer o dystiolaeth uniongyrchol bod eithrio gan gyfoedion neu fwlio yn esbonio unigrwydd, o ystyried bod cael eich gadael allan yn greiddiol i'r profiad o unigrwydd (D. W. Russell, 1996), nid yw'n syndod bod tystiolaeth anuniongyrchol yn cefnogi'r syniad hwn.

Datgelodd un astudiaeth gyda chyfranogwyr sy'n oedolion mai'r cryfaf ymhlith 21 o ragfynegwyr unigrwydd ar draws cwrs bywyd oedd ymdeimlad cyfranogwyr eu bod wedi cael eu heithrio o gymdeithas (Franssen et al., 2020). Ar gyfer plant ysgol, mae eithrio gan gyfoedion yn gysylltiedig ag unigrwydd mewn cyd-destunau diwylliannol mor wahanol â Chorea (Shin, 2007) ac Awstralia (Renshaw & Brown, 1993). Gall effeithiau eithrio gan gyfoedion ar unigrwydd fod yn hirhoedlog (Qualter et al., 2013). Er enghraifft, roedd pobl ifanc yn yr Iseldiroedd a oedd yn gweld eu hunain yn cael eu heithrio gan eu cyfoedion yn adrodd am fwy o unigrwydd pan yn hŷn (Vanhalst et al., 2013) ac roedd eithrio gwirioneddol gan gyfoedion a brofwyd yn yr ysgol gynradd yn rhagfynegi unigrwydd yn ddiweddarach yn yr ysgol uwchradd (Kingery et al., 2011).

O ran bwlio, mae tystiolaeth feta-ddadansoddol yn awgrymu bod dioddef bwlio yn cynyddu unigrwydd, ni waeth sut y caiff erledigaeth ei fesur (Hawker & Boulton, 2000).



Rwy'n meddwl bod llawer o fy unigrwydd yn deillio o'r ffaith na wnes i brofi fy mod wedi cael fy nerbyn yn ystod fy mhentyndod. (...) Roedd llawer o fwlio.

(Cyfranogwr mewn astudiaeth o unigrwydd ymhlith pobl ifanc Y Ffindir; Hemberg ac eraill, 2022)

Mae hyn hefyd yn wir yn benodol ar gyfer plant a phobl ifanc ag anableddau (Pavri, 2015) ac ar gyfer pobl ifanc lleiafrifol rhywiol (Jomar et al., 2021). Er y gellid dadlau y gallai hunan-adrodd erledigaeth gael ei gyfuno â mesur unigrwydd, mae canfyddiadau tebyg wedi'u canfod pan nad oedd plant yn nodi eu hunain fel dioddefwr ac, yn hytrach, wedi'u nodi felly gan gyd-ddisgyblion. (Bellmore et al., 2004; Graham & Juvonen, 2002).

Mae tystiolaeth hydredol yn egluro nad bod yn unig, neu'n ynysig, sy'n achosi bwlio, ond bwlio sy'n achosi unigrwydd. (Jobe-Shields et al., 2011; Kochenderfer & Ladd, 1996). Ymhlith oedolion, canfuwyd bod gweithwyr ynysig yn fwy agored i gael eu bwlio (Dussault & Frenette, 2014), ond nid yw cyfeiriad gwrthdro achosiaeth wedi cael llawer o sylw. Mae carcharorion sy'n oedolion sy'n dweud eu bod yn cael eu bwlio hefyd yn adrodd am fwy o unigrwydd (Ireland & Qualter, 2008). Mae erledigaeth sy'n digwydd ar-lein (seibrfwlio) yn cael effeithiau tebyg, gyda dioddefwyr seibrfwlio yn adrodd mwy o unigrwydd na'r rhai nad ydynt yn ddioddefwyr (Olenik-Shemesh et al., 2012; Varghese & Pistole, 2017).

Yn unol â thystiolaeth o effeithiau hirdymor erledigaeth yn ystod plentyndod ar ganlyniadau eraill (Widom, 2022), mae plant cyn-ysgol sydd, dros amser, yn symud o fod heb fod yn ddioddefwr i fod yn ddioddefwr bwlio yn mynd yn fwy unig, tra nad yw'r rhai sy'n symud o fod yn ddioddefwr i fod heb fod yn ddioddefwr yn mynd yn llai unig (Kochenderfer-Ladd & Wardrop, 2001). Yn yr un modd, mae oedolion sy'n adrodd yn ôl eu bod wedi cael eu herlid yn yr ysgol yn cael mwy o anawsterau perthynol ac yn dweud eu bod yn fwy unig, sydd eto'n dangos pa mor barhaol yw effaith andwyol bwlio ar gydberthnasau cymdeithasol (Matthews et al., 2019; Schafer et al., 2004; Yang, Petersen, et al., 2022). Nododd un astudiaeth fod bwlio yn ystod plentyndod yn parhau i ragfynegi unigrwydd mewn oedolion ifanc, hyd yn oed yn absenoldeb erledigaeth barhaus. (Matthews et al., 2022).

Er bod tystiolaeth uniongyrchol, a grynhoir uchod, bod profiadau o ragfarn a gwahaniaethu yn rhannol esbonio gwahaniaethau unigrwydd, mae hyn yn gyfyngedig i leiafrifoedd rhywiol. Fodd bynnag, mae tystiolaeth anuniongyrchol ar gyfer rôl stigma wrth egluro gwahaniaethau unigrwydd, yn y grwpiau hyn a grwpiau eraill, sy'n deillio o astudiaethau sy'n dangos bod profiadau hunan-gofnodedig gyda ragfarn, gwahaniaethu, a stigma mewnol, yn rhagfynegi mwy o unigrwydd.

Mae un astudiaeth yn dangos mai profiadau dyddiol o wahaniaethu yw'r rhagfynegydd cryfaf o unigrwydd allan o 32 rhagfynegydd (Qin et al., under review). Cafwyd tystiolaeth debyg ymhlith lleiafrifoedd rhywiol a rhyweddol mewn amrywiaeth o wledydd fel Awstralia, India, a'r Iseldiroedd, y Deyrnas Unedig, a'r Unol Daleithiau. (Doyle & Molix, 2015b; Fish & Weis, 2019; S. E. Jackson et al., 2019; Jacobs & Kane, 2012; Kuyper & Fokkema, 2010; Mereish & Poteat, 2015). Amlygir hyn yn dda gan gyfranogwr mewn astudiaeth o unigrwydd ymhlith pobl o gefndiroedd Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig eraill sy'n byw yn y DU:



Fe brofais i hiliaeth yn aml... roedd pobl yn postio negeseuon sarhaus drwy'r drws, roeddwn i'n teimlo'n ddigroeso iawn a dyna pam roeddwn i mor unig ac isel.

(Gwraig Affricanaidd yn ei 50au; Y Groes Goch Brydeinig, 2019)

Yn ogystal, mae stigma mewnol (neu hunan-stigma) a phrofiadau o wahaniaethu yr adroddwyd amdanynt wedi'u cysylltu â mwy o unigrwydd ymhlith unigolion â salwch meddwl (Alasmawi et al., 2020; Chrostek et al., 2016; Lim et al., 2018), ymfudwyr a'u disgynyddion (Juang & Alvarez, 2010; Liu et al., 2014; F. Neto, 2002; Priest et al., 2014), lleiafrifoedd ar sail hil (Priest et al., 2013, 2017), unigolion â chyflyrau corfforol cronig (Maes et al., 2017), ac unigolion digartref (Kidd, 2007). Datgelodd un astudiaeth, gan ddefnyddio sampl gynrychioliadol o Americanwyr 50 oed a hŷn, hefyd fod gwahaniaethu a adroddwyd ar sail oedran, pwysau, anableddeu corfforol, ymddangosiad, neu ryw, yn gysylltiedig â mwy o unigrwydd. (Sutin et al., 2015).

Canfuwyd hefyd, mewn astudiaethau ansoddol, bod gofalwyr anffurfiol y rhai sy'n cael eu stigmatiddio yn crybwyll bod stigma trwy gysylltiad yn rhwystro sylweddol i gymdeithasoli (mewn rhieni plant awtistig, Gray, 2002; mewn gofalwyr anffurfiol, Vasileiou et al., 2017).

Gall y rhai y mae eu hunaniaeth gymdeithasol wedi'i stigmatiddio yn guddiadwy geisio dianc rhag stigmatiddio trwy guddio eu hunaniaeth. Fodd bynnag, gall hyn hefyd wneud iddynt deimlo'n unig:



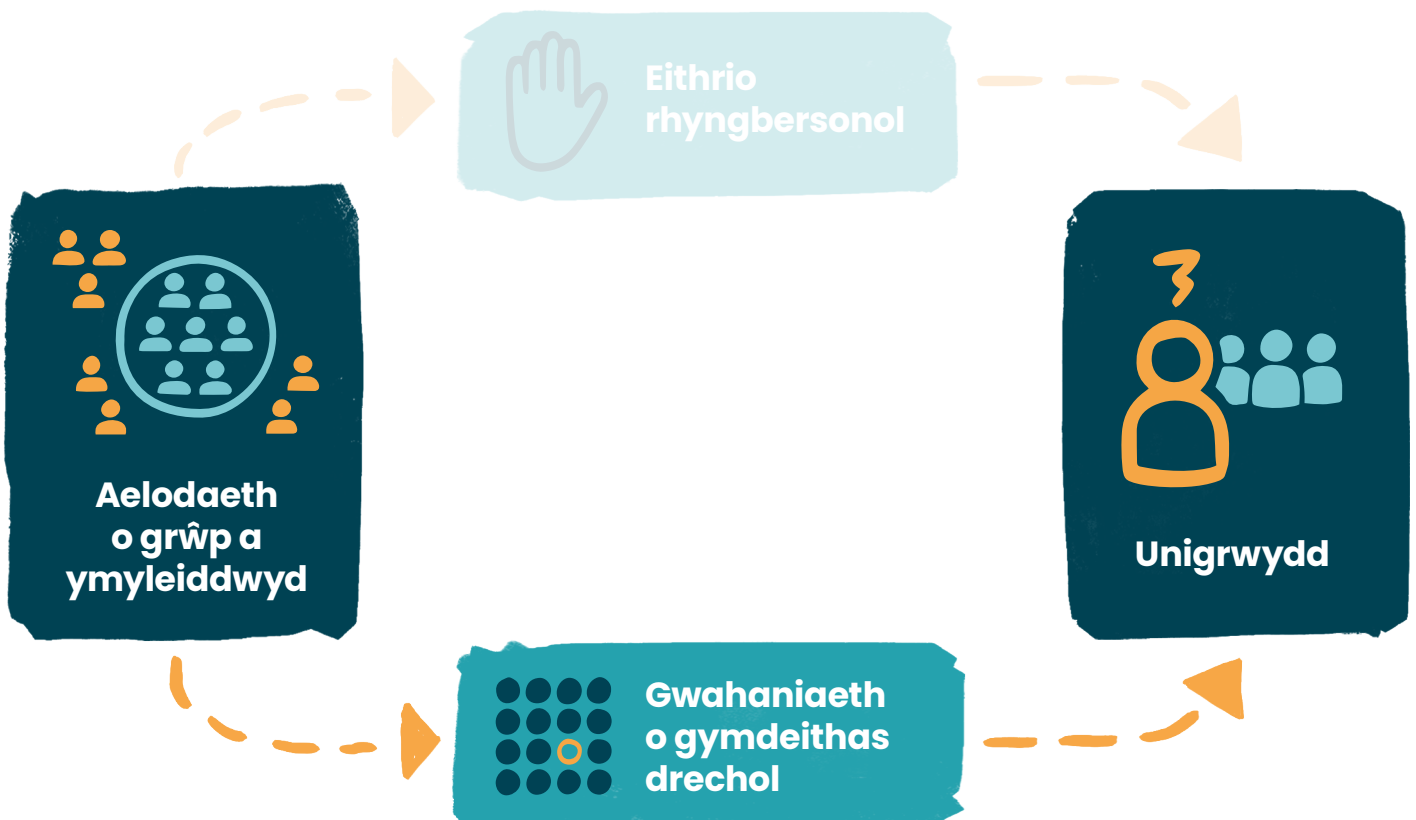
Mae rhywfaint o stigma o hyd ynglŷn ag hunanadnabod fel rhywun anabl ac rwy'n meddwl ei fod yn dibynnu ar daith yr unigolyn o ran pa mor gyfforddus yw ei ddatgelu. Tybed efallai y byddwn i'n teimlo ... yn llai unig pe bawn i'n gallu dweud wrth fy nghyfoedion fy mod yn anabl yn gorfforol ac yn feddyliol, fel nad oedd yn teimlo fy mod yn cuddio.

(Cyfranogwr anabl; Kotera ac eraill, 2021)

Mae ymchwil hefyd wedi dangos bod profiadau o wahaniaethu yn gysylltiedig ag unigrwydd diweddarach, ond nid i'r gwrthwyneb, sy'n awgrymu bod profiadau o wahaniaethu yn achosi unigrwydd. (S. E. Jackson et al., 2019; Priest et al., 2017). Yn ogystal, datgelodd astudiaeth ddiweddar, mewn sampl o bobl hŷn, gysylltiad rhwng profiadau bob dydd â gwahaniaethu ac unigrwydd ymhlith unigolion â lefel addysg isel yn unig, gan awgrymu y gall addysg (ynddo'i hun, neu fel procsi ar gyfer statws economaidd-gymdeithasol) alluogi mynediad at adnoddau sy'n amddiffyn rhag effeithiau andwyol gwahaniaethu ar gydberthnasau cymdeithasol (Y. Lee & Bierman, 2019) 2010, and 2014.

Gwahaniaeth o gymdeithas drechol

Gall gwahaniaeth o gymdeithas drechol hefyd esbonio anghydraddoldebau unigrwydd – Ffigur 4



Mae aelodau grwpiau a ymleiddwyd yn aml yn wahanol i'r mwyafrif o ran sut maent yn llywio rhyngweithiadau cymdeithasol, gan arwain at heriau cymdeithasol sy'n gymharol annibynnol ar eithrio rhyngbersonol uniongyrchol. Prin yw'r dystiolaeth uniongyrchol bod y gwahaniaethau hyn yn esbonio anghydraddoldebau unigrwydd. Yn ogystal, mae tystiolaeth anuniongyrchol bod profiadau neu ganfyddiadau o wahaniaeth gan gymdeithas drechol yn cyfrannu at anghydraddoldebau unigrwydd ar gyfer ystod o wahanol grwpiau.

Er bod gwahaniaeth canfyddedig o gymdeithas brif ffrwd yn aml yn rhagflaenydd i eithrio (Killen & Rutland, 2022), mae grwpiau lleiafrifol yn aml yn wahanol i'r mwyafrif yn benodol o ran sut maent yn llywio rhyngweithiadau cymdeithasol, a all arwain at heriau cymdeithasol sy'n gymharol annibynnol ar eithrio rhyngbersonol uniongyrchol (Antrobus et al., 2014). Enghraifft allweddol yw lleiafrifoedd diwylliannol, y gallai eu normau cymdeithasol fod yn wahanol iawn i rai'r gymdeithas drechol, gan arwain at heriau wrth i aelodau'r ddau grŵp hyn ryngweithio'n gymdeithasol. (Cela & Fokkema, 2017; Wright-St Clair & Nayar, 2020). Yn wir, mae tystiolaeth uniongyrchol bod gwahaniaethau mewn unigrwydd rhwng mewnfudwyr a phobl ifanc a aned yn UDA o'r un cefndir ethnig yn cael eu hesbonio'n rhannol gan y graddau y mae mewnfudwyr yn mabwysiadu normau diwylliannol y gymdeithas letyol ac anawsterau a'r Saesneg (Ajrouch, 2008; Polo & López, 2009). Mae astudiaethau ansoddol hefyd yn awgrymu bod profiadau o unigrwydd ymhlith ymfudwyr yn aml yn gysylltiedig ag anawsterau cymdeithasu oherwydd normau diwylliannol sy'n gwrthdaro (Byrne et al., 2015) ac anawsterau cyfathrebu (Koehn et al., 2022; Wright-St Clair & Nayar, 2020):



Teimlo'n ynysig a heb neb i gysylltu â nhw (...) nad yw'r bobl sydd gennych chi yn eich bywyd yn cydweld â'ch gwerthoedd neu nad ydyn nhw ar yr un donfedd.

(Gwraig 37 oed yn myfyrio ar ei phrofiadau fel myfyriwr rhyngwladol yn y DU; Zheng ac eraill, 2023)

Mae'r canfyddiadau – y cyfeiriwyd atynt eisoes – bod ymfudwyr yn llai unig pan fyddant wedi treulio mwy o amser yn y wlad letyol (Z. Wu & Penning, 2015), wedi mewnfudo yn iau (Albert, 2021), ac yn perthyn i'r ail genhedlaeth yn hytrach na'r genhedlaeth gyntaf (Ajrouch, 2008; Madsen, Trab Damsgaard, et al., 2016) yn awgrymu bod anawsterau rhyngweithio cymdeithasol yn cael eu lleihau wrth i fewnfudwyr wella eu sgiliau yn yr iaith drechol yn y gymdeithas letyol, a dysgu ymgysylltu'n gymdeithasol yn unol â normau lleol. Fodd bynnag, wrth wneud hynny, mae'n allweddol nad yw ymfudwyr yn colli cysylltiad â'u diwylliant brodorol, gan fod ymwneud â'r diwylliant brodorol a'r gymuned ymfudwyr yn amddiffyn rhag unigrwydd. (Madsen, Trab Damsgaard, et al., 2016; J. Neto et al., 2022).

Enghraifft berthnasol arall yw unigolion awtistig, sy'n dueddol o arddangos ymddygiadau cymdeithasol sy'n wahanol i rai pobl niwronodweddiadol (Crowe & Salt, 2015). Er bod yr ymddygiadau hyn yn cael eu disgrifio'n draddodiadol fel namau, cydnabyddir yn gynyddol bod o leiaf rhai o'r anawsterau rhyngweithio y maent yn eu hwynebu wedi'u cyfyngu i ryngweithio ag unigolion niwronodweddiadol nad ydynt yn eu hadnabod yn dda. Mewn cyferbyniad, gall unigolion awtistig brofi rhyngweithiadau cymdeithasol sy'n rhoi boddhad mawr iddyn nhw ac i'r bobl y maent yn rhyngweithio â hwy, pan fyddant yn rhyngweithio â phobl y maent yn eu hadnabod yn dda (Petrina et al., 2017), neu gydag unigolion awtistig eraill (S. Y. Kim & Bottema-Beutel, 2019; Sosnowy et al., 2019). Mewn geiriau eraill, mae tystiolaeth yn awgrymu bod unigolion niwronodweddiadol hefyd yn arddangos "namau" wrth ryngweithio ag unigolion awtistig (Edey et al., 2016; Heasman & Gillespie, 2018), gan adlewyrchu'r hyn a ddisgrifiwyd fel problem 'empathi dwbl' (Baker, 2011; Milton et al., 2022; Ortega, 2009). Gall y gwahaniaeth hwn mewn arddulliau rhyngweithio esbonio'n rhannol pam fod unigrwydd mor uchel ymhlith unigolion awtistig, er nad oes tystiolaeth uniongyrchol ar gyfer y mecanwaith hwn ar gael eto.

Gellid disgrifio mecanweithiau tebyg yn ymwneud ag unigolion â nam ar eu clyw, y rhai sy'n ddall, ac eraill y mae eu galluoedd cyfathrebu yn wahanol i rai'r mwyafrif mewn cymdeithas. Er enghraifft, mae ymchwil ar ryngweithiadau cymdeithasol plant byddar wedi dangos nad yw plant sy'n clywed yn aml yn deall anghenion plant byddar, sy'n creu rhwystredigaeth i'r ddwy ochr o ran rhyngweithio cymdeithasol. (Batten et al., 2014).

Er bod y ffocws ym mhob achos wedi bod ar sicrhau bod yr unigolyn annodweddiadol yn addasu i'r norm cymdeithasol amlycaf (er enghraifft, trwy ddysgu ffyrdd o ryngweithio a gymeradwyir yn gymdeithasol, neu ddefnyddio cymhorthion clyw), gellir lleihau unigrwydd yn yr unigolion hyn hefyd os yw'r mwyafrif yn dysgu am ddulliau eraill o fod yn gymdeithasol. Yn wir, mae gwahaniaeth yn broblematig yn bennaf oherwydd goruchafiaeth credoau cul am yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn gymdeithasol mewn unrhyw gymdeithas benodol, y gellir ei hystyried yn y pen draw fel amlygiad o ragfarn. Fel y cyfryw, er bod llawer iawn o ymchwil yn tanlinellu pwysigrwydd sgiliau cymdeithasol ar gyfer atal a brwydro yn erbyn unigrwydd (e.e., DiTommaso et al., 2003), mae'n bwysig cydnabod nad diffyg sgiliau cymdeithasol yw'r broblem yn aml, ond gwahaniaeth rhwng y rhai sydd gan rywun a'r rhai sy'n cael eu gwerthfawrogi a'u meistrolï gan aelodau'r grwpiau cymdeithasol cryfaf.

Yn olaf, mae gwahaniaeth canfyddedig— a'r diffyg (profiadol) o ddealltwriaeth empathig a all ddod yn ei sgil—hefyd yn debygol o fod yn ffactor pwysig sy'n arwain at unigrwydd ymhlith pobl â phrofiadau penodol y maent yn teimlo sy'n eu gosod ar wahân i eraill o'u cwmpas, er enghraifft y rhai sydd wedi profi profedigaeth, neu'r rhai sydd â dyletswyddau gofal anffurfiol dwys—sy'n tueddu i gael eu hysgwyddo gan y rhai heb y modd ariannol i dalu am y gofal hwn. Amlygir hyn yn dda gan fenyw 48 oed sy'n gofalu am ddau o blant ag anableddau, mewn astudiaeth o unigrwydd mewn gofalwyr anffurfiol. (Vasileiou et al., 2017):



Rwy'n teimlo'n eithaf dideimlad weithiau, dim ond sut i...Dydw i ddim eisiau bod yn hunandosturiol ond mae'n gallu bod yn unig iawn, ac nid yw pobl yn deall hyn yn iawn.

(Menyw 48 oed sy'n gofalu am ddau o blant ag anableddau; Vasileiou ac eraill, 2017)

Yn yr un modd, tra bod unigolion â salwch neu anableddau gweladwy yn agored i wahaniaethu, gall y rhai â salwch neu anableddau cronig neu hirdymor hefyd brofi unigrwydd sy'n gysylltiedig â diffyg dealltwriaeth a brofir gan eraill:



Weithiau rydych chi'n cael eich camddeall. Nid yw pobl yn gwybod. Dydyn nhw ddim yn deall fy nghanser...mae pobl yn dod atoch chi ac yn dweud, 'Dydych chi ddim yn edrych yn sâl.'

(Cyfranogwr mewn astudiaeth ar unigrwydd ymhlith cleifion canser; Adams ac eraill, 2016)

Gellir lleihau unigrwydd yn yr unigolion hyn hefyd os yw'r mwyafrif yn dysgu am ddulliau eraill o fod yn gymdeithasol

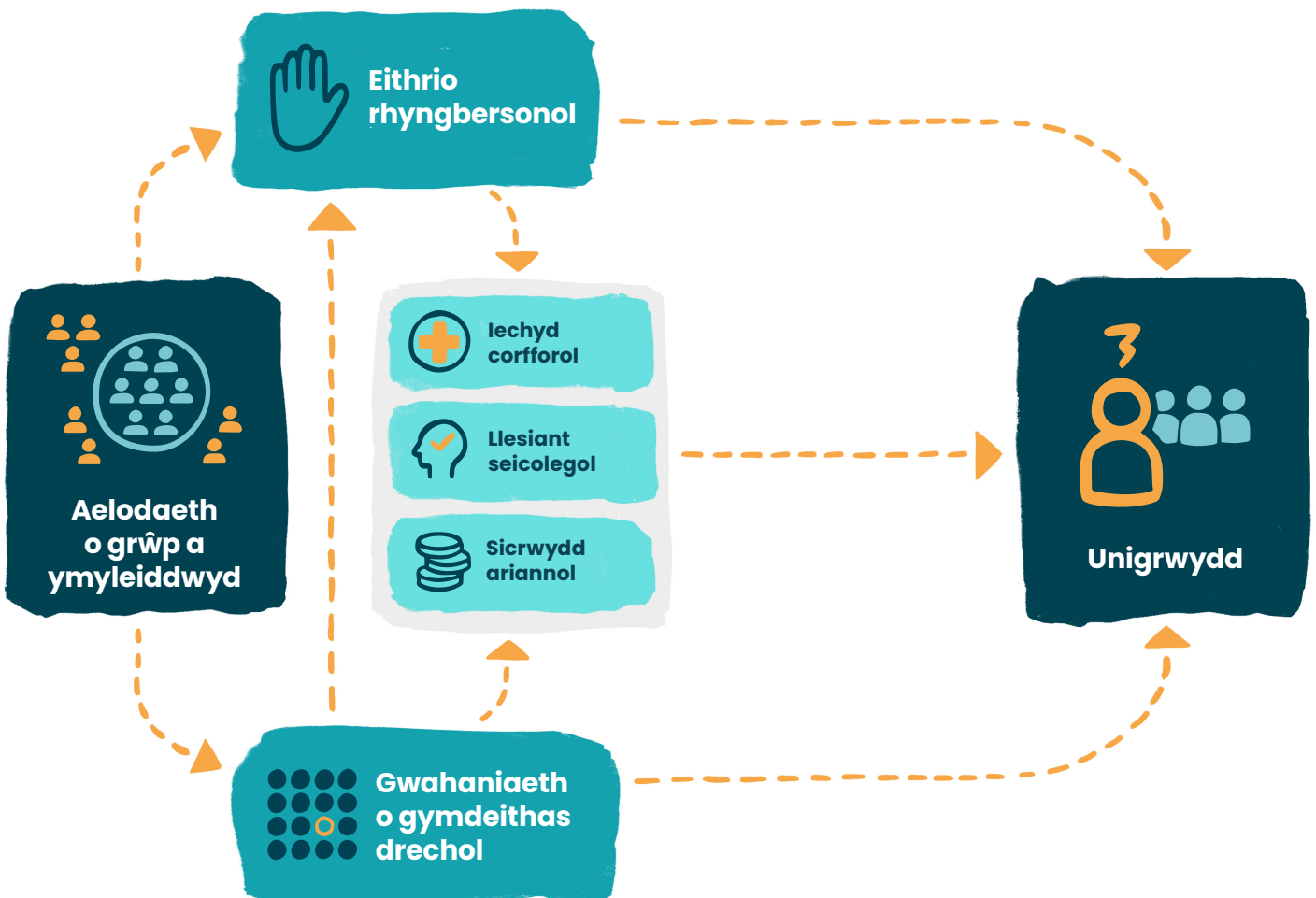
Llai o lesiant

Mae eithrio rhyngpersonol a gwahaniaeth o gymdeithas drechol yn cael effeithiau negyddol ar lesiant. Yn eu tro, mae'r effeithiau negyddol hyn ar lesiant yn amharu ar gydberthnasau cymdeithasol, gan gynyddu unigrwydd:

Ychydig iawn o dystiolaeth uniongyrchol sy'n bodoli bod gwahaniaethau mewn grwpiau cymdeithasol o ran unigrwydd yn cael eu hesbonio gan wahaniaethau o ran llesiant, ond mae digon o dystiolaeth o wahaniaethau o ran llesiant rhwng grwpiau cymdeithasol a bod llesiant gwael yn ffactor risg ar gyfer unigrwydd.

Yn wir, mae cydberthynas agos rhwng iechyd corfforol, llesiant seicolegol, a sicrwydd ariannol ac maent yn chwyddo effeithiau ei gilydd. Er enghraifft, gall llesiant gwael leihau sicrwydd ariannol (Blas & Sivasankara Kurup, 2010), sydd yn ei dro yn gallu dwysáu straen cronig, gwaethygu iechyd (Adler & Newman, 2002), a chyfrannu at egluro gwahaniaethau iechyd meddwl (Falah-Hassani et al., 2015; H.-J. Kim & Fredriksen-Goldsen, 2017; Villa et al., 2012). Felly, yn hytrach na gweld y rhain fel mecanweithiau ar wahân, efallai y byddwn yn eu gweld orau fel dangosyddion llesiant cyffredinol.

Mae eithrio rhyngpersonol a gwahaniaeth yn esbonio anghydraddoldebau unigrwydd, drwy ddirywiad mewn llesiant – Ffigur 5



Llai o lesiant

Iechyd corfforol

Canfuom ddwy astudiaeth a oedd yn dangos bod gwahaniaethau iechyd corfforol rhwng grwpiau cymdeithasol (yn yr achos hwn, ymfudwyr o gymharu â phobl nad ydynt yn ymfudwyr) yn helpu i egluro anghydraddoldebau unigrwydd.

Yn ogystal â'r dystiolaeth uniongyrchol hon, mae tystiolaeth anuniongyrchol bod anghydraddoldebau iechyd corfforol (sydd wedi'u dogfennu'n dda) yn cyfrannu at anghydraddoldebau unigrwydd, o ystyried bod iechyd corfforol gwael yn ffactor risg mawr ar gyfer unigrwydd.

Mae rhywfaint o dystiolaeth uniongyrchol bod gwahaniaethau iechyd corfforol rhwng grwpiau cymdeithasol yn helpu i egluro anghydraddoldebau unigrwydd. Mae dwy astudiaeth yn tystio i'r llwybr hwn, un a gynhaliwyd yn yr Almaen (Fokkema & Naderi, 2013) ac un arall yng Ngwlad Belg (De Witte & Van Regenmortel, 2021), y ddau yn cysylltu statws mudol (yn erbyn anfudol) ag iechyd corfforol gwaeth ac, yn ei dro, mwy o unigrwydd.

Mae'r cysylltiad rhwng unigrwydd ac iechyd corfforol yn ddeugyfeiriadol, yn yr ystyr bod unigrwydd hefyd yn gwaethygu iechyd corfforol

Er na allem ddod o hyd i unrhyw dystiolaeth uniongyrchol arall ar gyfer y llwybr hwn, gellir gweld tystiolaeth anuniongyrchol ar gyfer y cyswllt hwn mewn astudiaethau sy'n nodi gwahaniaethau grŵp mewn iechyd (Marmot et al., 2020) ac mewn tystiolaeth bod iechyd corfforol gwael yn ffactor risg pwysig ar gyfer unigrwydd (gweler tudalennau 18-19 am anghydraddoldebau unigrwydd fel swyddogaeth statws iechyd corfforol).

Mae'r cysylltiad rhwng iechyd corfforol ac unigrwydd hefyd yn gysylltiedig â syniadau a grybwyllwyd eisoes wrth drafod 'gwahaniaeth', megis y diffyg empathi a dderbynnir gan y rhai sy'n dioddef ond nad ydynt o reidrwydd yn "edrych yn sâl." Yn bwysig, mae'r cysylltiad rhwng unigrwydd ac iechyd corfforol yn ddeugyfeiriadol, yn yr ystyr bod unigrwydd hefyd yn gwaethygu iechyd corfforol (Holt-Lunstad et al., 2010; gweler hefyd tudalen 7 o'r adolygiad hwn).

Llai o lesiant



Llesiant seicolegol

Mae rhywfaint o dystiolaeth uniongyrchol bod gwahaniaethau grŵp mewn llesiant seicolegol yn helpu i egluro anghydraddoldebau unigrwydd. Ar ben hyn, mae dystiolaeth sylweddol bod:

- grwpiau ymylol yn fwy tebygol o brofi llesiant seicolegol gwael;
- maent hefyd yn fwy tebygol o brofi gwahanol fathau o eithrio rhyngpersonol, megis bwlio a gwahaniaethu, sy'n cyfrannu at lesiant seicolegol gwael; a
- bod llesiant seicolegol gwael yn arwain at unigrwydd (ac i'r gwrthwyneb).

Mae rhywfaint o dystiolaeth uniongyrchol y gellir esbonio gwahaniaethau unigrwydd yn rhannol oherwydd gwahaniaethau rhwng grwpiau o ran llesiant seicolegol. Mae un astudiaeth yn datgelu bod gwahaniaethau unigrwydd rhwng grwpiau ethnig/ymfudwyr wedi'u hesbonio'n rhannol gan wahaniaethau grŵp mewn iselder a phryder (Visser & El Fakiri, 2016a). Mae dystiolaeth anuniongyrchol ychwanegol i gefnogi'r mecanwaith hwn. Er enghraifft, mae dystiolaeth o wahaniaethau iechyd meddwl ar draws amrywiaeth o grwpiau, gan gynnwys lleiafrifoedd ethnig o gymharu â'r mwyafrif ethnig (Falah-Hassani et al., 2015; van Bergen et al., 2008), lleiafrifoedd rhywiol o gymharu ag unigolion heterorywiol (Hatzenbuehler, 2009; S. T. Russell & Fish, 2016), ac unigolion trawsryweddol ac anneuaidd o gymharu â dynion a menywod cisryweddol (Anderssen et al., 2020).

Gall llesiant corfforol hefyd effeithio ar lesiant seicolegol. Er enghraifft, gall salwch arwain at hunan-barch isel:



Rwyf bob amser yn teimlo'n israddol, rwy'n teimlo mai fi yw'r person gwaethaf yn y byd. (...) Rwy'n edrych ar fy hun ac yn meddwl nad wyf yn deilwng oherwydd fy nghyflwr iechyd oherwydd ni allaf fynd allan. (

Gwraig Ddu Affricanaidd yn ei 60au, yn byw yng Nghymru; Y Groes Goch Brydeinig, 2019)

Mae profiadau o fwlio yn cyfrannu at wahaniaethau iechyd meddwl. Fel y disgrifir uchod, mae grwpiau lleiafrifol yn arbennig o agored i fwlio ac, yn eu tro, mae profiadau o fwlio a gwahaniaethu yn chwarae rhan bwysig o ran iechyd meddwl. (Hatzenbuehler et al., 2012; van Geel et al., 2014; Van Orden et al., 2010).



Yn aml iawn pan fyddaf ar fy mhen fy hun rwy'n cael trafferth gyda meddyliau tywyll amdanaf fy hun ... gwthio fy hun i lawr ... a mynnu y dylwn fod yn well ... Rwyf wedi sefydlu'r lleisiau [bwllis] yn fewnol ynof fy hun.

(Cyfranogwr gwrywaidd mewn astudiaeth ar unigrwydd ymhlith pobl ifanc Y Ffindir; Hemberg ac eraill, 2022)

Yn fwy penodol, mae bod yn ddiodefwr bwlio wedi cael ei gysylltu ag iselder, gorbryder cyffredinol, gorbryder cymdeithasol, hunan-barch personol cyffredinol, a hunan-barch cymdeithasol (Bellmore et al., 2004; Cappadocia et al., 2012; Cook et al., 2010; Hawker & Boulton, 2000; Hoglund & Hosan, 2013). Gall bwlio hefyd arwain at anawsterau cysgu a meddwl am hunanladdiad (Fleming & Jacobsen, 2009). Mae erledigaeth yn ystod plentyndod yn gysylltiedig â hunan-barch is a mwy o unigrwydd pan yn oedolyn (Schafer et al., 2004). Mae'r effeithiau andwyol hyn o fwlio ar iechyd meddwl ac unigrwydd hefyd wedi'u dogfennu ar gyfer seiber-erledigaeth. (Olenik-Shemesh et al., 2012; Varghese & Pistole, 2017).

Mae profiadau o wahaniaethu hefyd yn fecanwaith pwysig sy'n cysylltu aelodaeth o grwpiau lleiafrifol ag iechyd meddwl gwael (Hatzenbuehler, 2009; Hatzenbuehler et al., 2013; Meyer, 2003). Mae profiadau o wahaniaethu yn cael effeithiau andwyol ar hunan-barch a gweithrediad seicogymdeithasol ymhlith lleiafrifoedd rhywiol (Doyle & Molix, 2014b) a lleiafrifoedd ethnig (Galliher et al., 2011; Wallace et al., 2016). Dangosodd un astudiaeth fod asesu amlygiad mynych i hiliaeth wedi datgelu mwy o effeithiau negyddol ar lesiant nag asesu amlygiad ar un adeg yn unig, gan awgrymu bod ymchwil yn tueddu i danamcangyfrif effaith hiliaeth ar lesiant (Wallace ac eraill, 2016).

Yn ogystal â thystiolaeth sy'n dangos bod eithrio rhyngpersonol yn niweidio llesiant seicolegol, mae hefyd yn amlwg bod llesiant seicolegol gwael yn arwain at unigrwydd, ar draws cwrs bywyd. Fel y nodwyd eisoes (gweler tudalen 17 ar gyfer gwahaniaethau unigrwydd fel swyddogaeth iechyd meddwl), mae hunan-barch isel, gorbryder, iselder, a straen i gyd yn cynyddu unigrwydd.



Os ydw i wedi cael cyfnod gwaeth pan rydw i wedi bod yn ... isel fy ysbryd felly mae'n debyg fy mod wedi cael mwy o anhawster ... i gysylltu [gyda ffrindiau newydd] ac felly wedi profi unigrwydd.

(Person ifanc o'r Ffindir; Hemberg ac eraill, 2022)

Mae ymchwil hydredol wedi egluro bod effeithiau deugyfeiriadol rhwng unigrwydd ac iselder (Vanhalst et al., 2012), gorbryder cymdeithasol (Lim et al., 2016; Maes et al., 2019) a hunan-barch (Vanhalst et al., 2013), gan awgrymu cylch dieflig sy'n anodd ei dorri. Hynny yw, yn yr un modd ag iechyd corfforol, mae unigrwydd nid yn unig yn cael ei achosi gan les seicolegol gwael, ond mae hefyd yn cyfrannu at lesiant gwaeth.

Mae profiadau o wahaniaethu yn cael effeithiau andwyol ar hunan-barch a gweithrediad seicogymdeithasol ymhlith lleiafrifoedd rhywiol a lleiafrifoedd ethnig

Llai o lesiant



Sicrwydd ariannol

Mae llond llaw o astudiaethau'n dangos yn uniongyrchol bod gwahaniaethau o ran sicrwydd ariannol yn cyfrannu at anghydraddoldebau unigrwydd rhwng grwpiau (yn yr achos hwn, grwpiau lleiafrifoedd a mwyafrifoedd ethnig yn yr Unol Daleithiau, yr Almaen a'r Iseldiroedd). Mae tystiolaeth anuniongyrchol hefyd ar gyfer y llwybr hwn, sy'n cyfuno tystiolaeth bod caledi ariannol yn fwy cyffredin ymhlith grwpiau a ymleiddwyd â thystiolaeth bod caledi ariannol yn ffactor risg ar gyfer unigrwydd.

Mae diffyg modd ariannol yn amharu ar allu unigolion i ariannu a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol, i gaffael nwyddau materol sy'n eu galluogi i ffitio i mewn â chyfoedion, ac i dalu am ofal ffurfiol neu seibiant a fyddai'n rhyddhau amser ar gyfer gweithgareddau cymdeithasol. Yn ogystal, gall anawsterau ariannol gynyddu straen ac maent wedi'u hategu gan stigmatiddio, a all waethygu'r hyn sydd eisoes yn gysylltiedig ag aelodaeth o grŵp lleiafrifol. Mae tystiolaeth uniongyrchol y gall ansicrwydd ariannol helpu i egluro o leiaf y gwahaniaethau unigrwydd rhwng grwpiau lleiafrifoedd a mwyafrifoedd ethnig yn yr Unol Daleithiau (Hawkey et al., 2008), yr Iseldiroedd (Visser & El Fakiri, 2016a), a'r Almaen (Fokkema & Naderi, 2013). Fodd bynnag, canfu un astudiaeth nad oedd statws economaidd-gymdeithasol yn esbonio'r gwahaniaeth yn yr unigrwydd a adroddwyd gan ddynion heterorywiol a lleiafrifol rhywiol, oherwydd yn y sampl hwn roedd gan ddynion hoyw a deurywiol statws economaidd-gymdeithasol uwch ond eu bod yn adrodd mwy o unigrwydd na dynion heterorywiol. (Fokkema & Kuyper, 2009).

Mae tystiolaeth anuniongyrchol ar gyfer y llwybr hwn yn deillio o'r sylw bod caledi ariannol yn fwy cyffredin ymhlith grwpiau lleiafrifol (Blas & Sivasankara Kurup, 2010; Kenway & Palmer, 2007), yn bennaf drwy brosesau eithrio cymdeithasol, a bod caledi ariannol yn ffactor risg ar gyfer unigrwydd (gweler tudalen 2 a tudalen 21 ar gyfer gwahaniaethau unigrwydd fel swyddogaeth diweithdra a statws economaidd-gymdeithasol).



Y peth mwyaf yw methu fforddio na chael yr amser i fynd allan.

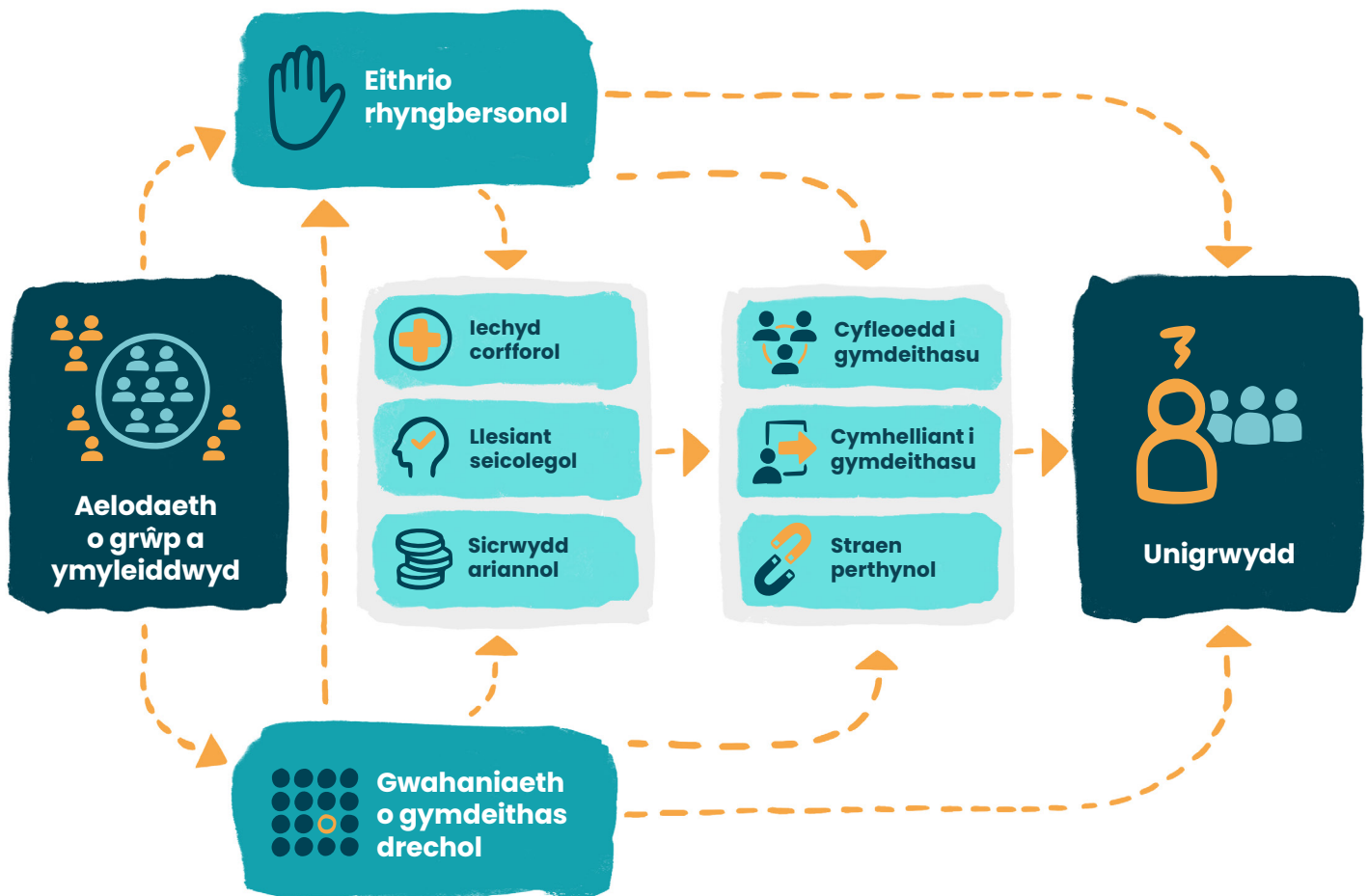
(Cyfranogwr mewn astudiaeth gyda gofalwyr anffurfiol; Carers UK, 2015)

Mae'r canfyddiad bod gwahaniaethau unigrwydd cysylltiedig â chyfoeth wedi diflannu ymhlith pobl a oedd yn cymryd rhan yn aml mewn gweithgareddau cymdeithasol (Niedzwiedz et al., 2016), yn awgrymu bod anghydraddoldebau unigrwydd, fel swyddogaeth tlodi, yn aml yn gysylltiedig â sut mae'n cyfyngu ar gyfranogiad cymdeithasol.

Effeithiau ar gydberthnasau cymdeithasol

Mae'r llwybr rhwng aelodaeth o grŵp a ymyleiddwyd ac unigrwydd yn mynd rhagddo trwy eithrio rhyngpersonol a llesiant gwaeth i ddylanwadu ar nifer ac ansawdd cydberthnasau unigolion â theulu, ffrindiau, cymdogion, neu gydweithwyr, y dangosir yn gyson eu bod yn achosion pwysig o unigrwydd. (Hawkley et al., 2008; Pinguart & Sorensen, 2001). Yma rydym yn adolygu tystiolaeth sy'n dangos bod aelodaeth o grŵp yn cynyddu unigrwydd trwy gyfyngu ar gyfleoedd i gymdeithasu, lleihau cymhelliant i gymdeithasu, a chreu straen perthynol.

Mae anghydraddoldebau unigrwydd yn cael eu hesbonio gan eithrio a gwahaniaeth, trwy lesiant gwaeth a'i effaith ar gydberthnasau cymdeithasol – Ffigur 6



Effeithiau ar gydberthnasau cymdeithasol



Cyfleoedd i gymdeithasu

Er na welsom unrhyw dystiolaeth uniongyrchol bod gwahaniaethau o ran cyfleoedd i gymdeithasu yn cyfrannu at anghydraddoldebau unigrwydd, mae tystiolaeth anuniongyrchol ar gyfer y llwybr hwn. Mae'r dystiolaeth hon yn dangos bod:

- cyfleoedd i gymdeithasu yn allweddol i atal a lleihau unigrwydd; a
- mae iechyd gwael a chaledi ariannol – y ddau yn fwy cyffredin ymhlith grwpiau a ymleiddwyd – yn cyfrannu at unigrwydd drwy gyfyngu ar gyfleoedd i gymdeithasu mewn gwahanol ffyrdd.

Mae cyfleoedd i gymdeithasu yn allweddol er mwyn atal a lliniaru unigrwydd oherwydd eu bod yn galluogi i gysylltiadau newydd gael eu gwneud pan nad yw'r rhai presennol yn ddigon boddhaol, yn ogystal â chynnal cysylltiadau cymdeithasol presennol. Fodd bynnag, mae iechyd corfforol neu iechyd meddwl gwael a chaledi ariannol yn cyfyngu ar gyfleoedd i gymdeithasu.



Mae fy arthrits a gowt yn golygu na allwch chi wisgo'ch esgid weithiau, felly ni allwch fynd allan.

(Cyfranogwr gwrywaidd mewn astudiaeth gan y Groes Goch Brydeinig, 2019)



Dim ond y ffaith na allwch chi fynd i unrhyw le wyddoch chi. . . diffyg annibyniaeth oherwydd y gyrru ydyw. Mae hynny'n achosi i chi deimlo'n unig mewn rhyw ffordd oherwydd ni allaf fynd i unman a gwneud pethau roeddech chi eisiau eu gwneud mewn gwirionedd.

(Cyfranogwr gwrywaidd 63 oed mewn astudiaeth ar unigrwydd ymhlith goroeswyr strôc; Yang, ac eraill, 2022)

Nid ydym yn ymwybodol o dystiolaeth uniongyrchol bod cyfleoedd cyfyngedig i gymdeithasu yn cyfrannu at anghydraddoldebau unigrwydd.

Fodd bynnag, mae tystiolaeth anuniongyrchol ar gyfer y llwybr hwn sy'n deillio, er enghraifft, o astudiaethau sy'n dangos bod iechyd gwael yn rhagfynegi unigrwydd trwy gyfyngu ar symudedd a, thrwy hynny, mynediad at adnoddau cymdeithasol a chyfranogiad cymdeithasol. (Burholt & Scharf, 2014; gweler hefyd tudalen 37 cysylltu iechyd corfforol ag unigrwydd a tudalennau 38-39 cysylltu llesiant seicolegol ag unigrwydd). Fel y trafodwyd eisoes, mae iechyd gwael yn fwy cyffredin ymhlith grwpiau a ymleiddwyd, felly mae'n bosibl iawn y bydd rôl iechyd wrth gymdeithasu yn llwybr y bydd gwahaniaethau unigrwydd yn dod i'r amlwg drwyddo.

Gall ansicrwydd ariannol leihau'r amser i gymdeithasu trwy gyfyngu ar adnoddau i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a'r angen i ymgymryd â dyletswyddau gofal mwy anffurfiol a mwy o waith cyflogedig (de Jong Gierveld & Tesch-Römer, 2012).

Yn wir, mae cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol yn anoddach i unigolion na allant dalu amdanynt, neu am gludiant i gael mynediad atynt, ac mae aelodau o grwpiau lleiafrifol yn tueddu i fod yn llai cefnog nag aelodau o grwpiau trechol mewn cymdeithas (gweler tudalen 40 am y cysylltiad rhwng tlodi ac unigrwydd). Roedd diffyg amser i gymdeithasu hefyd yn cael ei grybwyll yn aml fel achos unigrwydd mewn astudiaethau ansoddol gyda mamau newydd (K. Lee et al., 2019) a gofalwyr anffurfiol (Vasileiou et al., 2017).

Mae cyfleoedd i gymdeithasu yn allweddol er mwyn atal a lliniaru unigrwydd



Effeithiau ar gyberthnasau cymdeithasol



Cymhelliant i gymdeithasu

Er na welsom unrhyw dystiolaeth uniongyrchol y gall gwahaniaethau mewn cymhelliant i gymdeithasu esbonio anghydraddoldebau unigrwydd, mae dystiolaeth bod:

- pobl o grwpiau a ymleiddwyd yn tueddu i gael llai o gymhelliant i gymdeithasu
- iechyd gwael a chaledi ariannol yn effeithio ar gymhelliant i gymdeithasu (mae'r ddau yn fwy cyffredin ymhlith grwpiau a ymleiddwyd); a
- gall profiadau o eithrio rhyngpersonol hefyd effeithio ar gymhelliant i gymdeithasu, yn rhannol oherwydd bod y rhain yn effeithio ar hunan-barch (sy'n dylanwadu ar gymhelliant i gymdeithasu).

Er nad ydym yn ymwybodol o unrhyw dystiolaeth uniongyrchol bod gwahaniaethau o ran cymhelliant i gymdeithasu yn esbonio anghydraddoldebau unigrwydd, mae cryn dystiolaeth bod unigolion o grwpiau a ymleiddwyd yn tueddu i fod â chymhelliant is i gymdeithasu.

Mae cymhelliant unigolion i gymdeithasu wedi'i gysylltu'n agos â rhai o'r agweddau ar lesiant a grybwyllwyd uchod (iechyd gwael ac anawsterau ariannol), yn rhannol oherwydd y gall y rhain hefyd effeithio'n negyddol ar gwsg, gan y dangoswyd bod hyn yn lleihau cymhelliant cymdeithasol ac yn cynyddu cilio cymdeithasol. (Ben Simon & Walker, 2018). Gall iechyd gwael hefyd effeithio ar gymhelliant i gymdeithasu oherwydd y boen a'r blinder sy'n aml yn gysylltiedig â salwch (British Red Cross, 2019). Mae unigolion anabl hefyd yn cyfeirio at y materion penodol sy'n gysylltiedig ag anableddau anweledig, nad yw pobl yn aml yn dangos llawer o ddealltwriaeth ohonynt, a all olygu bod unigolion anabl yn osgoi rhyngweithio cymdeithasol.



Rwy'n tueddu i weld fy nheulu'n afreolaidd nawr oherwydd fy mod yn cael fy marnu, oherwydd bod gennyf anabledd anweledig.

(Cyfranogwr benywaidd mewn astudiaeth gan y Groes Goch Brydeinig, 2019)

Mae lludded corfforol hefyd yn cael ei grybwyll yn aml fel rheswm sy'n lleihau'r cymhelliant i gymdeithasu gan famau newydd (K. Lee et al., 2019), a gofalwyr anffurfiol (Carers UK, 2015; Vasileiou et al., 2017) ac mae hyn yn arbennig o debygol o fod yn wir yn achos y rheini sydd â llai o fodd i dalu am wasanaethau ar gyfer rhai o anghenion gofal y teulu.



Mae'n anodd mwynhau gweithgareddau cymdeithasol pan fyddwch wedi blino ac o dan straen ac yn methu â 'diffodd' meddwl am ofalu.

(Cyfranogwr mewn astudiaeth gan Carers UK, 2015)

Gall y stigmatiddio sy'n gysylltiedig â rhai mathau o salwch ac anabledd hefyd arwain pobl i osgoi cyfarfyddiadau cymdeithasol. Mewn un astudiaeth o unigrwydd ymhlith gofalmwr anffurfiol, mae rhiant plentyn awtistig yn esbonio pam ei fod yn osgoi gweithgareddau cymdeithasol:



Mae pobl yn aml wedi cam-drin fy mab a fi ar lafar oherwydd ei ymddygiad awtistig.

(Carers UK, 2015)

Ar ben hynny, gall stigmatiddio leihau hunan-barch, a all yn ei dro achosi i bobl osgoi rhyngweithio cymdeithasol (Anthony et al., 2007).



Nid yw'r hunan-amheuaeth a'r teimladau o annymunoldeb a geir o ganlyniad ond yn gwaethygu materion, gan ysgogi'r dioddefwr i gilio, gan arwain at anhwylder dyfnach a theimladau o druenusrwydd cyffredinol.

(Myfyriwr rhyngwladol gwrywaidd 16 oed a gymerodd ran yn Arbrawf Unigrwydd y BBC; Zheng ac eraill, dan adolygiad)

Fel y crybwyllwyd eisoes, gall hunan-barch isel fframio rhyngweithiadau cymdeithasol fel un peryglus, ac mae canfyddiadau arbrofol yn cadarnhau bod aelodau o grwpiau lleiafrifol yn arbennig o sensitif i fygythiadau cymdeithasol (Kaiser et al., 2006; Mendoza-Denton et al., 2002) ac yn gymharol ansensitif i arwyddion o dderbyniad cymdeithasol (Richman et al., 2016), sy'n debygol o leihau cymhelliant i gymryd rhan mewn rhyngweithio cymdeithasol. Mae sensitifrwydd i wrthod yn aml yn datblygu ar gefn profiadau blaenorol gyda gwrthodiad (London et al., 2007), felly nid yw'n syndod ei fod yn arbennig o uchel ymhlith y rhai a ymyleiddwyd.

Yn wir, mae aelodau grwpiau lleiafrifol yn aml yn disgwyl cael eu stereoteipio neu eu gwrthod (Rood et al., 2016), a dangoswyd bod disgwyliadau o gael eu gwrthod yn rhagfynegi osgoi rhyngweithio cymdeithasol mewn lleiafrifoedd rhywiol (Elmer et al., 2022; Feinstein, 2020) a lleiafrifoedd ethnig (Froehlich et al., 2022), yn ogystal â rhagfynegi unigrwydd yn nes ymlaen (London et al., 2007) (Gweler hefyd Spithoven et al., 2017; Vanhalst et al., 2013).

Gall iechyd gwael effeithio ar gymhelliant i gymdeithasu oherwydd y boen a'r blinder sy'n aml yn gysylltiedig â salwch

Effeithiau ar gyberthnasau cymdeithasol



Straen perthynol

Mae tystiolaeth anuniongyrchol y gellir esbonio anghydraddoldebau unigrwydd yn rhannol gan y lefelau uwch o straen perthynol a brofir gan grwpiau a ymleiddwyd. Mae'r dystiolaeth hon yn dangos bod:

- Mae cydberthnasau o ansawdd uchel yn allweddol i atal a lleihau unigrwydd; mewn cyferbyniad, mae straen perthynol yn tanseilio ansawdd perthynas ac yn arwain at dor-perthynas
- Mae straen perthynol yn fwy cyffredin ymhlith grwpiau a ymleiddwyd, a gellir ei ragfynegi gan brofiadau blaenorol neu bresennol o fwlio, rhagfarn a gwahaniaethu, yn ogystal â hunan-barch isel (sydd ynddo'i hun hefyd yn cael ei effeithio gan brofiadau'r gorffennol neu'r presennol o fwlio, rhagfarn a gwahaniaethu)

Mae ansawdd eich perthynas ag eraill yn allweddol i atal a lliniaru unigrwydd (e.e., Hawkey et al., 2008). Er enghraifft, mae cydberthnasau o ansawdd uchel yn ffynonellau cefnogaeth pwysig, ac mae meta-ddadansoddiad diweddar yn dangos bod cysylltiad cryf a negyddol rhwng cefnogaeth gymdeithasol gan deulu, ffrindiau, a phartneriaid ag unigrwydd. (X. Zhang & Dong, 2022).

Mewn cyferbyniad, mae straen perthynol yn tanseilio ansawdd perthynas ac yn arwain at dor-perthynas. Er nad oes, hyd y gwyddom, unrhyw dystiolaeth uniongyrchol bod straen perthynol yn cyfrannu at esbonio gwahaniaethau unigrwydd, mae tystiolaeth anuniongyrchol ar gyfer y llwybr hwn.

Wrth ysgrifennu am y berthynas rhwng pobl drawsryweddol a'u teuluoedd, esboniodd y cwnselydd a'r awdur trawsryweddol Gianna Israel:



Ar ôl ugain mlynedd o gael fy ngwadu gan fy nheulu biolegol oherwydd fy mod yn drawsryweddol, rwy'n canfod fy mod yn ymwybodol iawn o ba mor galed y mae'n rhaid i ddynion a merched trawsryweddol, fel eraill yn y gymuned LHDT, ymdrechu i gymryd eu lle wrth fwrdd y teulu ac yfed o'r ffynnon gymunedol.

(Israel, 2005)

Ategir y straen perthynol hwn gan astudiaethau sy'n canolbwyntio ar effaith berthynol trosglwyddo hunaniaeth rhyweddol (Lewis et al., 2022). O ran lleiafrifoedd rhywiol, mae pobl ifanc o leiafrifoedd rhywiol yn dweud eu bod yn cael eu gwrthod gan rieni (Russell & Fish, 2016) a chysylltiad gwaeth â'u teulu yn ystod llencyndod ac yn oedolion ifanc (Eisenberg & Resnick, 2006; Needham & Austin, 2010) na phobl ifanc heterorywiol.

Maent hefyd yn adrodd am ansawdd perthynas gwaeth gyda chyfoedion (Bos et al., 2008), mwy o bryderon am golli ffrindiau, a cholli cyfeillgarwch gwirioneddol (Diamond & Lucas, 2004). Mewn oedolion, mae astudiaethau wedi dangos bod straen perthynol yn tueddu i fod yn uwch ymhlith cyplau o'r un rhyw na chyplau heterorywiol (Andersson et al., 2006). Datgelodd un astudiaeth ymhlith oedolion LHDT hŷn fod gan y rhain rwydweithiau cymdeithasol gwannach, gyda rhwydweithiau teuluol yn arbennig o wan, ac nad oedd cyfeillgarwch da a rhwydweithiau cymunedol yn gwneud iawn am hyn (Green, 2016). Mae straen perthynol hefyd yn fwy cyffredin ymhlith y rhai â salwch meddwl nag ymhlith y rhai heb. Yn wir, mae oedolion ifanc sydd mewn perygl o seicosis hefyd yn adrodd bod ganddynt lai o ffrindiau agos (gweler hefyd t.22), llai o ganfyddiad o gefnogaeth gymdeithasol, ansawdd perthynas gwael gyda theulu a ffrindiau a mwy o unigrwydd nag oedolion iach (Robustelli et al., 2017). Mae ymchwil diweddar yn dangos bod sefyllfa debyg yn nodweddu myfyrwyr israddedig sydd â statws economaidd-gymdeithasol isel, sy'n dweud eu bod yn cael anhawster gwneud ffrindiau, diffyg teimlad bod eraill yn eu deall, ac anhawster i gynnal cysylltiadau cymdeithasol, sy'n niweidio eu hymdeimlad o berthyn yn y brifysgol. (H. J. Park et al., 2022).

Un rheswm pam y gallai lleiafrifoedd brofi mwy o straen perthynol yw eu bod yn agored i erledigaeth trwy fwlio (gweler tudalennau 30-32), gan fod bwlio yn cynyddu'r tebygolrwydd o broblemau perthynol yn ddiweddarach mewn bywyd (Schafer et al., 2004). Yn ogystal, fel y nodwyd yn yr adran flaenorol, mae aelodau grwpiau lleiafrifol yn aml yn disgwyl cael eu gwrthod gan eraill a gall disgwyliadau o gael eu gwrthod ysgogi pobl i ymddwyn mewn ffyrdd (e.e. hunanddistewi) sy'n peri gwrthodiad gwirioneddol (Downey et al., 1998) neu gynyddu eu teimlad o ddieithrwrch oddi wrth eraill (London et al., 2012). Gall disgwyliadau o gael eu gwrthod fod yn sail i benderfyniadau i guddio hunaniaeth wedi'i stigmatiddio, a all yn ei dro fod yn niweidiol i ansawdd perthynas (Newheiser & Barreto, 2014).

Er enghraifft, roedd gan ddynion o leiafrifoedd rhywiol a oedd yn pryderu am ddatgelu eu statws lleiafrif rhywiol oherwydd stigma disgwyliedig ddwysedd rhwydwaith cymdeithasol is a llai o ffrindiau da a oedd hefyd yn hoyw neu'n ddeurywiol (Eschliman et al., 2022).

Rheswm arall pam y gallai lleiafrifoedd brofi cydberthnasau o ansawdd isel yw rhagfarn a gwahaniaethu gwirioneddol mewn rhyngweithiadau rhyngbersonol, hyd yn oed gan bartneriaid rhamantaidd (Yampolsky et al., 2022). Dangoswyd bod profiadau o wahaniaethu (gan bartneriaid perthynol a'r gymdeithas ehangach) yn rhagfynegi straen mewn perthynas â theulu, ffrindiau a phartneriaid rhamantaidd ymhlith lleiafrifoedd rhywiol ac ar sail hil. (Doyle & Molix, 2014c, 2015a). Er bod aelodau o grwpiau lleiafrifol yn aml yn elwa o gydberthnasau rhyngbersonol â phobl y maent yn rhannu hunaniaeth â nhw (Debrosse et al., 2022), nid yw cydberthnasau ag eraill agos bob amser yn rhydd o stigma a'i effeithiau. Er enghraifft, dangoswyd bod stigma pwysau yn cael canlyniadau negyddol hyd yn oed mewn cydberthnasau agos ag aelodau'r teulu a phartneriaid rhamantus (Puhl & Heuer, 2009; Schmidt et al., 2022). Datgelodd un astudiaeth hefyd fod profiad y gwŷr gyda gwahaniaethu ar sail hil a adroddwyd yn rhagfynegi ansawdd priodasol negyddol y wraig, er bod yr astudiaeth hon hefyd wedi canfod bod hunaniaeth ethnig gadarn yn atal yr effaith negyddol hon (Trail et al., 2012). Mae stigma perthynas (h.y., y stigma sy'n gysylltiedig â chydberthnasau penodol fel cydberthnasau o'r un rhyw neu hil gymysg) hefyd wedi'i gysylltu â llai o foddhad mewn perthynas a mwy o anghysondeb rhwng partneriaid o ran sut y gwnaethant arfarnu'r berthynas (Gamarel et al., 2022).

Mae astudiaethau hefyd wedi taflu goleuni ar pam fod y berthynas hon rhwng gwahaniaethu a straen perthynol yn dod i'r amlwg.

Mae ymchwil yn dangos bod effaith gwahaniaethu ar ansawdd cydberthnasau rhamantus yn cael ei hesbonio'n rhannol gan leihad mewn hunan-barch ar gyfer lleiafrifoedd rhywiol ac ar sail hil (Doyle & Molix, 2014b). Yn wir, dangoswyd bod hunan-barch isel yn rhagfynegi ansawdd perthynas gwael, ac mae'r berthynas rhwng hunan-barch ac ansawdd cydberthnasau yn un ddwyochrog, gan ddangos y posibilrwydd o gylch hunan-gyflawnol o hunan-negyddiaeth a straen perthynol (Cameron & Granger, 2019; Harris & Orth, 2020). Cynyddodd gwahaniaethu canfyddedig straen hunan-gofnodedig ymhlith lleiafrifoedd ar sail hil, a oedd yn ei dro yn hyrwyddo dadreoleiddio emosiynol, a straen ffisiolegol, gan arwain at straen mewn cydberthnasau â theulu, ffrindiau, a phartneriaid rhamantus (Doyle & Molix, 2014c).

Mae stigma yn brifo ansawdd cydberthnasau mewn cydberthnasau cymharol newydd yn arbennig, tra gall cydberthnasau tymor hwy gael eu cryfhau trwy ddod ar draws stigma (Doyle & Molix, 2014a), gan eu bod yn tueddu i fod yn fwy cefnogol a gwydn i rai sy'n achosi straen. Mae astudiaethau eraill yn dangos bod stigmatiddio yn lleihau ymddiriedaeth mewn eraill (M. Zhang et al., 2020) ac yn rhwystro angen sylfaenol i deimlo bod rhywun yn perthyn i gymdeithas (Lattanner & Hatzenbuehler, 2022a), y ddau ohonynt yn peri unigrwydd.



Rôl ffactorau unigol a rhyngpersonol

Crynodeb

Fe wnaethom adolygu tystiolaeth a oedd yn awgrymu bod ymyleiddio, ar y lefelau unigol a rhyngpersonol, yn gysylltiedig ag unigrwydd trwy wahaniaethau ac eithrio, sy'n arwain at lesiant gwael, sydd yn ei dro yn lleihau maint ac ansawdd perthynol. Trefnwyd y dystiolaeth a adolygwyd yma yn ôl model sydd heb ei brofi yn ei gyfanrwydd. Mae rhywfaint o dystiolaeth ar gyfer holl lwybrau'r model, ond prin yw'r dystiolaeth sy'n esbonio'n uniongyrchol wahaniaethau grŵp o ran unigrwydd. Yn ogystal, mae'r rhan fwyaf o'r dystiolaeth yn deillio o'r tu allan i'r Deyrnas Unedig ac felly nid yw o reidrwydd yn berthnasol i'r cyd-destun penodol y mae cysylltiadau rhyng-grwpiau yn ei chwarae yn y gymdeithas hon. Er ei bod yn debygol y bydd profiadau o unigrwydd ledled y byd yn gyffredin, mae gwahaniaethau diwylliannol, cymdeithasol ac economaidd pwysig hefyd rhwng gwledydd sy'n ei gwneud yn hollbwysig casglu tystiolaeth lle mae angen gweithredu newid. Mae'r dystiolaeth berthnasol hefyd yn deillio'n bennaf o astudiaethau o leiafrifoedd rhywiol ac ar sail hil, gyda llawer llai yn hysbys am leiafrifoedd rhyweddol, unigolion byddar, unigolion dall, y rhai â statws economaidd-gymdeithasol isel, ymhlith eraill. Yn wir, nid yw'r mwyafrif helaeth o'r dystiolaeth bresennol ar ragfynegwyr unigrwydd yn deillio o astudiaethau sy'n rhoi sylw penodol i grwpiau lleiafrifol, er gwaethaf y ffaith eu bod yn arbennig o agored i'r profiad hwn.



Schools:
defend
LGBT+
inclusion



Adran 3: Rôl ffactorau strwythurol



Trosolwg

Er bod yr adran flaenorol yn canolbwyntio ar fecanweithiau rhyngpersonol, mae'r adran hon yn rhoi sylw i effeithiau strwythurau cymdeithasol ehangach sy'n eithrio aelodau o grwpiau cymdeithasol penodol. Mae'r dystiolaeth a grynhown yn dangos sut mae amrywiaeth o strwythurau cymdeithasol yn cyfrannu at gynyddu unigrwydd ymhlith grwpiau a ymleiddwyd.

Wrth ystyried pwysigrwydd ffactorau strwythurol i anghydraddoldebau unigrwydd, mae'n hollbwysig dadansoddi beth yn union yw strwythur. I wneud hynny, rydym wedi defnyddio theori ac ymchwil o faes seicoleg gymdeithasol-ecolegol (Oishi, 2014; Purdie Greenaway & Turetsky, 2020) a'r cysyniad o stigma strwythurol (Doyle & Molix, 2015c; Hatzenbuehler, 2016), sydd wedi'i ddiffinio fel "amodau ar lefel gymdeithasol, normau diwylliannol, a pholisïau sefydliadol sy'n cyfyngu ar gyfleoedd, adnoddau a llesiant y rhai sydd wedi'u stigmatiddio" (Hatzenbuehler & Link, 2014). O'r ddau fframwaith eang hyn, rydym wedi nodi chwe ffactor strwythurol allweddol (a ddangosir yn Ffigur 7) a allai siapio unigrwydd, yn enwedig i'r rhai sy'n agored i anghydraddoldebau cymdeithasol:

Chwe ffactor strwythurol sy'n debygol o ddylanwadu ar anghydraddoldebau unigrwydd – Ffigur 7



Agweddau cymunedol

Rhagfarn
Stigma unigrwydd



Polisi cyhoeddus

Polisi gwahaniaethol
Polisi amrwyiaeth
Neoryddfrydiaeth



Amrwyiaeth ddemograffig

Amrwyiaeth absoliwt
Cynrychiolaeth grŵp



Amgylchedd ffisegol

Seilwaith trafndiaeth
Tai
Mannau gwyrdd



Amgylchedd cymdeithasol

Cydluniant cymdeithasol
Perthyn i'r gymuned



Amddifadedd ardal

Cyfraddau trosedd
Statws economaidd-gymdeithasol

Isod rydym yn adolygu tystiolaeth sy'n cysylltu'r ffactorau allweddol hyn ag unigrwydd; lle nad oes tystiolaeth uniongyrchol o unigrwydd fel canlyniad yn bodoli, rydym yn ei gysylltu â ffenomenau cysylltiedig eraill (e.e. integreiddio cymdeithasol, ynysigrwydd cymdeithasol).

Dylem nodi bod y ffactorau penodol hyn o ddiddordeb i'r adolygiad presennol oherwydd eu bod wedi'u dosbarthu'n wahaniaethol rhwng grwpiau a/neu'n effeithio'n wahanol ar aelodau o grwpiau a ymleiddwyd. Gall pob un o'r ffactorau hyn fod yn bresennol yng nghymdogaethau a chymunedau aelodau'r grwpiau trech hefyd, ond yn aml i raddau llai nag sy'n wir am aelodau o grwpiau a ymleiddwyd. Er enghraifft, gall fod rhywfaint o amddifadedd mewn cymunedau y mae aelodau o grwpiau trechol yn tueddu i fyw ynddynt, ond, ar gyfartaledd, bydd hyn yn llawer mwy tebygol o fod yn wir am gymunedau y mae aelodau o grwpiau a ymleiddwyd yn tueddu i fyw ynddynt. Ar ben hynny, gall y ffactorau hyn hefyd ddylanwadu ar unigrwydd ymhlith aelodau o grwpiau trechol, ond i raddau llai nag y maent ar gyfer aelodau o grwpiau a ymleiddwyd. Felly, mae'r ffactorau strwythurol hyn yn faich ychwanegol a all ysgogi neu waethygu effeithiau ffactorau lefel unigol a rhyngpersonol (a adolygwyd yn yr adran flaenorol) ar unigrwydd, patrwm anghydraddoldebau unigrwydd yn ôl lleoliad daearyddol, gweithleoedd, ysgolion, cymdogaethau, cymunedau, dinasoedd, taleithiau, cenhedloedd ac ati.

Gwahaniaeth allweddol rhwng hyn ac adran flaenorol yr adolygiad hwn yw ein bod wedi canolbwyntio'n gynharach ar feganweithiau unigol a rhyngpersonol sy'n gysylltiedig â phrofiadau goddrychol, ond bellach rydym yn tynnu sylw at yr amgylcheddau strwythurol ehangach y mae pobl wedi'u hymgorffori ynddynt, waeth beth fo'u profiadau personol (gweler Blwch 3).

Hynny yw, efallai y bydd person o leiafrif ar sail hil yn teimlo nad yw byth yn darged gwahaniaethu yn bersonol, ond serch hynny efallai ei fod yn byw mewn cymdogaeth hynod ragfarnllyd lle mae eraill yn anwybyddu "pobl fel nhw." Gyda'i gilydd, gall y ffactorau hyn siapio unigrwydd a llesiant hyd yn oed heb ymwybyddiaeth ymwybodol ar ran y rhai a ymleiddwyd.

Blwch 3

Sut mae stigma strwythurol yn cael ei asesu?

Gellir mesur ffactorau strwythurol sy'n effeithio ar anghydraddoldeb unigrwydd gyda graddfeydd gwrthrychol a goddrychol o nodweddion amrywiol yr amgylchedd (e.e., cyfrif polisïau sy'n gwahaniaethu'n wrthrychol yn erbyn grŵp penodol yn erbyn gofyn i aelodau'r grŵp hwnnw pa mor wahaniaethol yw polisïau cyhoeddus yn eu barn hwy). Mae llawer o'r llenyddiaeth ar ffactorau strwythurol yn cael ei dominyddu gan asesiadau gwrthrychol oherwydd credir mai'r rhain yw'r ffordd orau o gofnodi natur "ddiduedd" y ffenomenau hyn. Mae peth ymchwil presennol yn dangos y gall effeithiau ffactorau strwythurol a fesurir yn wrthrychol ar unigrwydd gael eu llywio'n rhannol gan asesiadau goddrychol o'r un ffactorau hyn (e.e., Lattanner a Hatzenbuehler, 2022; Matthews ac eraill, 2019), ond mae eraill wedi dangos, er bod y ddau fath o asesiadau yn cydberthyn i ryw raddau, nid oes cyfatebiaeth berffaith bob amser rhwng sut mae strwythurau a sut mae pobl yn eu gweld (Matthews, Odgers, ac eraill, 2019). Gall hyn, yn rhannol, fod oherwydd bod pobl sy'n byw yn yr un gymuned yn gallu cael profiadau gwahanol iawn o ffactorau strwythurol yn dibynnu ar eu hunaniaeth (e.e., p'un a ydynt yn perthyn i grŵp lleiafrifol ai peidio).

Agweddau cymunedol



Agweddau cymunedol yw'r agweddau hynny sy'n gyffredin yn y cymunedau lle rydym yn byw, yn astudio neu'n gweithio. Yma, rydym yn canolbwyntio'n benodol ar y graddau y mae agweddau rhagfarnllyd yn gyffredin yn y gymuned, yn ogystal ag ar y graddau y mae'r gymuned yn stigmatiddio profiadau unigrwydd.

Agweddau cymunedol

Rhagfarn

Er y dangoswyd bod amlygiad unigolion i ragfarn a gwahaniaethu yn cynyddu unigrwydd, fel yr adolygwyd yn yr adran flaenorol, mae tystiolaeth hefyd bod agweddau ehangach ar lefel y gymuned, gan gynnwys rhagfarn ar lefel gymunedol, yn effeithio ar aelodau o grwpiau a ymyleiddwyd, hyd yn oed pan nad ydynt yn cael eu targedu gan wahaniaethu neu aflonyddu yn benodol (Hatzenbuehler, 2016). Er enghraifft, mae pobl Affricanaidd-Americanidd sy'n byw gyda HIV yn ne wledig yr Unol Daleithiau, mewn cymunedau lle mae stigma yn erbyn HIV yn parhau i fod yn ffyrnig, yn adrodd bod agweddau negyddol y rhai yn y gymuned leol yn arwain at ymdeimlad dwys o unigrwydd ac ynysigrwydd mewn bywyd bob dydd (Miles et al., 2011). Yn ogystal â rhagfarn benodol, dangoswyd bod rhagfarn ymhlyg (h.y., agwedd negyddol tuag at grŵp cymdeithasol heb ymwybyddiaeth a / neu fwriad) ar lefel gymunedol hefyd yn gysylltiedig â mwy o unigrwydd ymhlith pobl sy'n byw gyda HIV yn rhanbarth Lloegr Newydd yr Unol Daleithiau (Miller et al., 2016).

Mewn gwirionedd, gall rhagfarn ar lefel gymunedol fod yn fwyaf problematig i'r rhai sy'n meddu ar hunaniaethau wedi'u stigmatiddio y gellir eu cuddio, megis byw gyda HIV neu gyfeiriadedd rhywiol lleiafrifol, oherwydd gall hyn arwain at ostyngiadau mewn cysylltedd a pherthyn nad ydynt yn cael eu cryfhau gan gysylltiadau o fewn grŵp (h.y., cysylltiadau cymdeithasol ag eraill sy'n byw gyda HIV neu leiafrifoedd rhywiol eraill). Gall aelodau o grwpiau lleiafrifol gweladwy, ar y llaw arall, elwa o fynediad haws at adnabod grŵp (Leach et al., 2008) a chymdeithasu ar y cyd (Brody et al., 2001). Mae hyn yn sôn am bwysigrwydd creu manau "diogel o hunaniaeth" (Purdie-Vaughns & Walton, 2011) ar gyfer aelodau o grwpiau amrywiol a ymyleiddwyd o fewn cymunedau. Er enghraifft, mae "bariau hoyw" yn hanesyddol wedi darparu man ffisegol i leiafrifoedd rhywiol ymgynnull a chymdeithasu heb ofni gwaradwydd neu erledigaeth (Croff et al., 2017), gan leihau ynysigrwydd ac unigrwydd cymdeithasol o bosibl (e.g., Li et al., 2015).

Agweddau cymunedol

Stigma unigrwydd

Gall y graddau y mae'r profiad o unigrwydd ei hun yn cael ei stigmatiddio amrywio o le i le. Yn gyffredinol, mae pobl yn gwerthuso bod unigolion sy'n profi unigrwydd yn llai hoffus ac, o ganlyniad, yn llai tebygol o fod eisiau bod yn gyfaill iddynt (Kerr & Stanley, 2021; Lau & Gruen, 1992), a gall y stigma hwn fod yn waeth i ddynion o gymharu â menywod (Lau & Gruen, 1992). Gallai agweddau negyddol o'r fath gan y cyhoedd gyfyngu ymhellach ar y cyfleoedd ar gyfer cysylltiad ymhlith y rhai sy'n profi unigrwydd, gan yrru pobl sy'n byw yn y cymunedau hyn ymhellach i gyfrinachedd (h.y. cuddio eu teimladau o unigrwydd) ac ynysigrwydd. At hynny, oherwydd bod dynion yn cael eu stigmatiddio mwy pan fyddant yn profi unigrwydd, gall hyn waethgu disgwyliadau i atal emosiynau ac arwain at fwy o encilio cymdeithasol, yn enwedig ymhlith dynion o gefndiroedd statws economaidd-gymdeithasol is yn ogystal â dynion Du (B. A. Jackson, 2018).

Mae tystiolaeth ddiweddar hefyd yn dangos bod pobl sy'n byw mewn cymdeithasau (neu gymunedau) sy'n gwerthfawrogi cyd-ddibyniaeth gref rhwng unigolion (h.y., cymdeithasau cyfunol) yn tueddu i stigmatiddio unigrwydd i raddau mwy na chymdeithasau sy'n blaenoriaethu ymreolaeth a hunanddibyniaeth (h.y., cymdeithasau unigolyddol) (Barreto et al., 2022).

Mae'n debyg bod hyn oherwydd bod profi unigrwydd mewn cymdeithasau cyfunol yn annodweddiadol ac yn annymunol, a bod y rhai sy'n unig yn cael eu hystyried yn wydroedig. Yn hollbwysig, mae cyfunoliaeth ac unigoliaeth nid yn unig yn amrywio rhwng gwledydd, ond hefyd rhwng gwahanol grwpiau ethnig o fewn gwlad. Yn y Deyrnas Unedig, gall pobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig, megis pobl Ddu Caribiaidd, brofi mwy o stigma unigrwydd, yn rhannol o leiaf o ganlyniad i normau cryfach ynghylch cyfunoliaeth o fewn eu teuluoedd a'u cymunedau. (e.g., Burholt et al., 2018).

Gallai agweddau negyddol [i unigrwydd] gyfyngu ymhellach ar y cyfleoedd ar gyfer cysylltiad ymhlith y rhai sy'n profi unigrwydd



Polisi cyhoeddus



Drwy bolisi cyhoeddus cyfeiriwn yma at bolisiau a gymeradwyir yn ffurfiol ac a weithredir yn aml ar y lefel sefydliadol, boed yn rhanbarthol (e.e., cenhedloedd neu wladwriaethau), neu ar lefel sefydliadau addysg neu waith.

Polisi cyhoeddus

Polisi gwahaniaethol

Mae polisi cyhoeddus gwahaniaethol yn arbennig o niweidiol i unigrwydd ymhlith aelodau o grwpiau ymylol oherwydd gall gael effeithiau uniongyrchol ac anuniongyrchol ar gydb berthnasau cymdeithasol. Gall polisi cyhoeddus gwahaniaethol achosi straen i aelodau grwpiau a ymleiddwyd (Hatzenbuehler, 2016). Yn ystod y degawdau diwethaf rydym wedi gweld polisiau gwahaniaethol sy'n cael eu hasesu i gyfyngu ar hawliau dynol lleiafrifoedd rhywiol a rhyweddol yn cael eu cyflwyno mewn llawer o wledydd, gan gynnwys nifer o gyfreithiau diweddar a basiwyd gan ddeddfwrfeydd y wladwriaeth yn yr UDA i gyfyngu ar hawliau trawsryweddol (ACLU, 2023); hefyd yn berthnasol yng nghyd-destun y DU y mae newidiadau arfaethedig i Ddeddf Cydraddoldeb (2010) i alluogi cyfyngiadau ehangach ar fynediad pobl drawsryweddol at gyfleusterau a gwasanaethau un rhyw (Lewis, 2023). Gall polisiau sy'n gwadu hawliau cyfartal i leiafrifoedd, megis gwaharddiadau ar briodas o'r un rhyw, neu gyfyngiadau ar ofal iechyd sy'n cadarnhau rhywedd, arwain at lefelau uwch o unigrwydd yn y grwpiau cymdeithasol hyn. Gall hyn ddigwydd oherwydd bod polisiau o'r fath yn cyfyngu'n uniongyrchol ar gydb berthnasau cymdeithasol aelodau o grwpiau ymylol – h.y., gall methu â phriodi (sy'n symbol o fuddsoddiad ac ymrwymiad mewn partner rhamantus) arwain at lai o sefydlogrwydd mewn perthynas – ond gall polisiau o'r fath effeithio'n anuniongyrchol hefyd ar unigrwydd.

Er enghraifft, canfu un astudiaeth ar y bleidlais ar gyfer priodas o'r un rhyw yn 2017 yn Awstralia fod cyfran y bobl mewn etholaeth a bleidleisiodd "na" (h.y., yn gwrthwynebu cyfreithloni priodas o'r un rhyw) yn gysylltiedig â mwy o unigrwydd ar lefel unigol ymhlith lleiafrifoedd rhywiol sy'n byw yn yr etholaeth honno (Perales & Todd, 2018). Mae'r arbrawf naturiol hwn yn amlygu cysylltiadau rhwng agweddau ar lefel gymunedol a chefnogaeth i bolisi gwahaniaethol o fewn cymunedau.

Ar ben hynny, dangoswyd bod effeithiau profiadau unigol o wahaniaethu ar unigrwydd yn gwaethygu ar gyfer lleiafrifoedd rhywiol sy'n byw mewn gwladwriaethau sydd â pholisiau cyhoeddus mwy gwahaniaethol yn yr Unol Daleithiau. (Doyle & Molix, 2015c). Dangosodd astudiaeth wahanol fod polisiau gwahaniaethol ar lefel genedlaethol yn egluro i ba raddau yr oedd pobl LHDTC+ yn ymddiried yn eu cymdogion y tu hwnt i brofiadau rhyngbersonol â rhagfarn (Doyle et al., in preparation). Yn ddiweddar, mae ymchwilyr wedi dangos bod effeithiau stigma strwythurol a gwahaniaethu rhyngbersonol ar unigrwydd ymhlith lleiafrifoedd rhywiol yn yr Unol Daleithiau yn cael eu hesbonio'n rhannol gan deimlad nad yw rhywun yn perthyn i gymdeithas (Lattanner & Hatzenbuehler, 2022b), gan awgrymu llwybrau anuniongyrchol cyffredin ar gyfer y ddau ffactor strwythurol a rhyngbersonol hyn.

Polisi cyhoeddus

Polisi amrywiaeth

Er mwyn mynd i'r afael ag ymddygiad gwahaniaethol a sicrhau tegwch a chynhwysiant, mae llawer o sefydliadau (gan gynnwys ysgolion a busnesau, ond hefyd llywodraethau cenedlaethol a lleol) yn creu polisiau amrywiaeth sy'n cyflawni dibenion ymarferol a/neu symbolaidd. Mae'r polisiau hyn yn cyfrannu at "hinsawdd amrywiaeth" benodol sy'n ymgorfforiad o'r polisiau a'r ideolegau sy'n eu llywio. Dangoswyd bod hinsoddau amrywiaeth mwy cadarnhaol o fewn sefydliadau yn gysylltiedig â mwy o ymdeimlad o gynhwysiant ac, o ganlyniad, llai o fwriadau i adael y sefydliad ymhlith gweithwyr (Brimhall et al., 2014). At hynny, gall hinsawdd amrywiaeth yn y gwaith fod yn arbennig o bwysig i gydb berthnasau â chydweithwyr ar gyfer aelodau o grwpiau a ymleiddwyd, gan gynnwys menywod yn y Deyrnas Unedig (e.g., Ciftci et al., 2020). I'r gwrthwyneb, gall hinsoddau amrywiaeth gwael o fewn sefydliadau fygwth ymdeimlad o berthyn a chynyddu unigrwydd ymhlith aelodau o grwpiau a ymleiddwyd (Wright & Silard, 2021). Fel y trafodir ymhellach yn yr adran nesaf, gall polisiau amrywiaeth weithio drwy gynyddu amrywiaeth ddemograffig wirioneddol (amrywiaeth absoliwt a chynrychiolaeth grŵp) o fewn sefydliad, a allai fod â goblygiadau ar gyfer unigrwydd; gall polisiau amrywiaeth fod yn effeithiol hefyd oherwydd eu bod yn cyfleu "diogelwch hunaniaeth" i aelodau grwpiau ymylol (Purdie-Vaughns et al., 2008).

Er gwaethaf yr effeithiau cadarnhaol posibl hyn ar ganlyniadau cymdeithasol, gall polisiau amrywiaeth hefyd gael canlyniadau eironig anfwriadol os na chânt eu gweithredu mewn modd gofalus a meddylgar. (Dover et al., 2020; Kaiser et al., 2013). Yn ogystal, nid yw'r rhain bob amser yn cael eu trosi'n dda i ymarfer.

Er enghraifft, mae polisiau yn gwahardd gwahaniaethu ar sail anabledd, ond nid yw hyn yn ddigonol os na chaiff ei gyfuno â chanllawiau i gyflogwyr ar ba addasiadau y gallai fod eu hangen i fod yn wirioneddol gynhwysol, er enghraifft, ymgeiswyr awtistig.

Mae rhai ysgolheigion a gwleidyddion wedi dadlau bod ideolegau a pholisiau amlddiwylliannol o fewn gwlad, gan gynnwys y Deyrnas Unedig, yn cryfhau hunaniaeth ethnig y mewnfudwyr eu hunain, ond ar yr un pryd yn rhwystro integreiddio cymdeithasol ehangach; fodd bynnag, mae'r syniad hwn wedi'i wrthbrofi fel un sy'n creu'n rhy gyfyng sut y gallai integreiddio a hunaniaeth genedlaethol gyfunol edrych (Hahn et al., 2010; Mason, 2018). Mewn cyferbyniad, gall polisiau sy'n canolbwyntio ar integreiddio a chymathu helpu i greu hunaniaeth gyffredin ymhlith aelodau o grwpiau gwahanol, ond mae perygl iddynt ddibrisio a thanseilio hunaniaeth grwpiau lleiafrifol (Verkuyten, 2010). Yn y pen draw, efallai mai cyfuniad o ffocws ar amrywiaeth yn ogystal ag integreiddio sydd fwyaf buddiol i ganlyniadau cymdeithasol ar gyfer aelodau o grwpiau a ymleiddwyd. Er enghraifft, dangosodd astudiaeth a gynhaliwyd mewn ysgolion yn yr Almaen fod hinsoddau cydraddoldeb a chynhwysiant (h.y., polisiau integreiddio) yn cynyddu hunaniaeth ysgol brif ffrwd tra bod hinsoddau plwraliaeth ddiwylliannol (h.y., polisiau amlddiwylliannol) yn cynyddu hunaniaeth ethnig, gyda'r ddau yn eu tro yn cynyddu addasiad seicolegol – gan gynnwys lleihau unigrwydd – drwy'r llwybrau penodol hyn (Schachner et al., 2016). Y tu hwnt i bolisi ac ideoleg amrywiaeth cyffredinol, mae gan bolisi mewnfudo penodol oblygiadau sylweddol ar gyfer unigrwydd ymhlith mewnfudwyr, y mae llawer ohonynt yn wynebu lefelau uchel iawn o unigrwydd (Negi et al., 2021), gan gynnwys yn y Deyrnas Unedig (Christodoulou, 2015b).

Polisi cyhoeddus

Neoryddfrydiaeth

Gall ideoleg wleidyddol ehangach ar lefel leol neu genedlaethol, sy'n adlewyrchu polisi cyhoeddus ar draws nifer o feysydd, hefyd fod yn gysylltiedig ag unigrwydd. Yn ganolog ymhlith y rhain, mae neoryddfrydiaeth wedi dod yn ideoleg geowleidyddol drechol mewn sawl rhan o'r byd (Bettache & Chiu, 2019) ac mae wedi bod yn gysylltiedig â derbyniad y cyhoedd o lefelau cynyddol o anghydraddoldeb cymdeithasol (Bettache et al., 2020; Goudarzi et al., 2022; Labonté & Stuckler, 2016). Mae'r derbyniad cynyddol hwn o anghydraddoldebau yn deillio o'r ffaith bod ideoleg neoryddfrydol yn gosod cyfrifoldeb am ganlyniadau a llesiant unigol ar ddewis unigol, gan arwain y canfyddiad bod anghydraddoldebau yn haeddiannol ac felly'n gyfiawn. I aelodau o grwpiau a ymleiddwyd, gall polisi neoryddfrydol fod yn arbennig o niweidiol i ganlyniadau bywyd gan ei fod yn cuddio achosion strwythurol gwirioneddol anghydraddoldeb sydd mewn gwirionedd yn cyfyngu ar adnoddau a chyfleoedd, gan roi'r bai yn lle hynny ar yr un unigolion y mae'n eu rhoi dan anfantais anghyfartal.

Mae neoryddfrydiaeth hefyd yn gysylltiedig â mwy o gystadleurwydd, a all dorri'r gwedd cymdeithasol a chynyddu unigrwydd. Yn wir, mewn gwaith arbrol ar draws y Deyrnas Unedig, yr Unol Daleithiau a'r Almaen, nodwyd tystiolaeth o effeithiau achosol dod i gysylltiad ag ideoleg neoryddfrydol ar fwy o unigrwydd. (Becker et al., 2021). Ymhellach, dangosodd yr astudiaeth fod yr effeithiau hyn o neoryddfrydiaeth ar unigrwydd wedi'u llywio gan fwy o ddatgysylltiad cymdeithasol a chystadlaeth, sy'n cefnogi'r syniad bod neoryddfrydiaeth nid yn unig yn ynysu pobl, ond yn eu gosod yn erbyn ei gilydd mewn cystadlaethau am adnoddau a chyfleoedd sy'n ymddangos yn gyfyngedig.

Dangoswyd hefyd bod dod i gysylltiad â neoryddfrydiaeth yn cynyddu anomi, neu ddiffyg integreiddio cymdeithasol, a allai rannu aelodau o grwpiau cymdeithasol amrywiol ymhellach (Hartwich & Becker, 2019).

Yn olaf, trwy roi'r bai am ddatgysylltu ar yr unigolyn, mae neoryddfrydiaeth yn cyfyngu ar gefnogaeth lefel y wladwriaeth i strwythurau ac adnoddau a allai hwyluso cysylltiad. Yn gysylltiedig, gyda'i ffocws cryf ar gyfrifoldeb unigol, gallai neoryddfrydiaeth gyfrannu at stigma unigrwydd. Er y gallai unigoliaeth amddiffyn rhag y stigma hwn trwy gyflwyno datgysylltiad fel rhywbeth normadol (Barreto et al., 2022), gallai neoryddfrydiaeth wleidyddol (nad yw o reidrwydd yn gysylltiedig ag unigolyddiaeth ddiwylliannol) gynyddu'r stigma sy'n gysylltiedig ag unigrwydd drwy leoli unigrwydd fel problem i'r unigolyn, i'w datrys gan unigolion, yn hytrach nag un y mae angen ei harchwilio a mynd i'r afael â hi ar lefel gymunedol.

Gyda'i ffocws cryf ar gyfrifoldeb unigol, gallai neoryddfrydiaeth gyfrannu at stigma unigrwydd

Amrywiaeth ddemograffig



Mae amrywiaeth ddemograffig yn cyfeirio at homogenedd neu heterogenedd pobl o fewn cymuned. Gellir ei ystyried ar y lefel absoliwt ac o ran pa mor dda y caiff unrhyw grŵp cymdeithasol penodol ei gynrychioli.

Amrywiaeth ddemograffig

Amrywiaeth absoliwt

Mae amrywiaeth demograffig absoliwt yn cyfeirio at y tebygolrwydd y bydd unrhyw ddau berson a ddewisir ar hap o gymuned neu sefydliad penodol yn perthyn i'r un grŵp cymdeithasol. Gellir ei fesur a'i fynegi trwy fynegeion megis Mynegai Herfindahl-Hirschman, sy'n gallu amrywio o 0 (sy'n nodi amrywiaeth gyflawn, lle nad oes dau unigolyn yn aelod o'r un grŵp cymdeithasol) i 1 (sy'n nodi homogenedd llwyr, lle mae pob unigolyn yn aelodau o'r un grŵp cymdeithasol). Mae rhai ysgolheigion wedi awgrymu y gallai amrywiaeth ddemograffig gynyddol o fewn cymunedau fod yn gysylltiedig â llai o gydlyniant cymdeithasol ac, o ganlyniad, mwy o ynysigrwydd ac unigrwydd (Putnam, 2007). Er bod rhywfaint o waith wedi canfod bod hyn yn gyffredinol wir (Dinesen et al., 2020; Meer & Tolsma, 2014; Schaeffer, 2013), yn sicr mae rhybuddion i'w hystyried. Yn gyntaf, mae rhywfaint o waith wedi dangos nad amrywiaeth absoliwt fel y cyfryw, ond yn hytrach newid mewn amrywiaeth absoliwt a allai ysgogi gostyngiadau mewn cydlyniant cymdeithasol, yn enwedig i'r rhai sy'n aros mewn cymdogaethau o'r fath wrth iddynt newid (e.g., Laurence & Bentley, 2016). Yn ail, daw cwrs amser yn bwysig wrth ystyried sut mae amrywiaeth gynyddol yn effeithio ar gydberthnasau cymdeithasol o fewn cymunedau.

Ar draws dadansoddiadau o setiau data o bob rhan o'r byd, cafodd effeithiau negyddol posibl amrywiaeth gynyddol ar gydlyniant cymdeithasol eu lleddfu'n naturiol dros amser, gan gymryd rhwng pedair ac wyth mlynedd ar gyfartaledd i wasgaru a datgelu canlyniadau cadarnhaol sy'n gysylltiedig â chyswllt rhwng grwpiau (Ramos et al., 2019).

Mae tystiolaeth arall o'r Deyrnas Unedig yn awgrymu efallai mai statws economaidd-gymdeithasol cymdogaeth isel sy'n gyfrifol am y cysylltiad rhwng amrywiaeth a chydlyniant cymdeithasol (Letki, 2008). Yn wahanol i ganfyddiadau effeithiau negyddol amrywiaeth absoliwt ar gydlyniant cymdeithasol mewn cymdogaethau a gwledydd, mae ymchwil mewn ysgolion weithiau wedi canfod y gwrthwyneb. Er enghraifft, mewn astudiaeth a gynhaliwyd yn yr Unol Daleithiau, roedd mwy o amrywiaeth absoliwt o fewn ysgolion yn gysylltiedig â llai o unigrwydd ymhlith myfyrwyr Gwyn yn ogystal â myfyrwyr lleiafrifoedd ethnig (Juvonen et al., 2018). Dywedodd myfyrwyr mewn ysgolion mwy amrywiol hefyd eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu herlid llai gan eraill a bod athrawon yn trin myfyrwyr yn fwy cyfartal a theg ar gyfartaledd. Addaswyd yr effeithiau hyn gan amrywiaeth o fewn cyrsiau'r myfyrwyr eu hunain, fel eu bod yn cael eu cryfhau ar gyfer myfyrwyr ar gyrsiau mwy amrywiol a'u gwanhau ar gyfer y rhai ar gyrsiau llai amrywiol.

Amrywiaeth ddemograffig

Cynrychiolaeth grŵp

Er y gallai amrywiaeth absoliwt awgrymu rhywbeth am amodau ar gyfer aelodau o grwpiau a ymleiddwyd mewn amgylcheddau penodol (e.e., y bydd amgylcheddau cymharol amrywiol yn debygol o dderbyn arferion, normau a hunaniaethau gwahanol), nid yw bob amser yn gyfystyr â chynrychiolaeth ddigonol ar gyfer yr aelodau hynny o'r un grwpiau (Purdie Greenaway & Turetsky, 2020). Mae'r "effaith dwysedd ethnig" yn cyfeirio at y ffaith bod aelodau o grwpiau lleiafrifoedd ethnig sy'n byw mewn lleoedd sydd â chyfran uwch o aelodau o'u grŵp ethnig eu hunain yn dueddol o adrodd am lesiant mwy cadarnhaol, gan gynnwys mwy o gefnogaeth gymdeithasol (Halpern & Nazroo, 2000). Ymhlith oedolion, mae unigrwydd yn is mewn cymunedau lle mae agosrwydd daearyddol at eraill o'r un cefndir ethnig lleiafrifol yn y Deyrnas Unedig (Bécares et al., 2009) yn ogystal â gwledydd eraill, megis yr Iseldiroedd a'r Unol Daleithiau (Tseng et al., 2021; Visser & El Fakiri, 2016b).

Yr hyn sy'n sicr yw nad yw cynnydd syml mewn amrywiaeth bob amser yn gyfystyr â chynrychiolaeth gadarnhaol ar gyfer eich grwpiau cymdeithasol eich hun, gan awgrymu unwaith eto pa mor bwysig yw creu amgylcheddau sy'n ddiogel i bob hunaniaeth gymdeithasol

Ymhlith pobl ifanc, mae pobl ifanc o leiafrifoedd ethnig yn profi mwy o unigrwydd mewn ysgolion o gymharu â phobl ifanc Gwyn, ond mae'r gwahaniaeth mewn unigrwydd yn lleihau pan fo mwy o bobl ifanc yn eu dosbarth sy'n rhannu'r un ethnigrwydd (Madsen, Damsgaard, et al., 2016). Tra bod peth ymchwil blaenorol, felly, wedi canfod cefnogaeth i'r "effaith dwysedd ethnig" o ran unigrwydd, mae rhai astudiaethau eraill wedi methu â gwneud hynny (Benner & Wang, 2014).

Fodd bynnag, gallai fod yn anodd gwahanu effeithiau cynrychiolaeth grŵp ar unigrwydd a'r ffactorau drysu sy'n ymwneud ag amrywiaeth absoliwt (h.y., ffactorau sy'n cyd-ddigwydd ag amrywiaeth absoliwt isel) a nodweddion cymdogaethau eraill. Er enghraifft, gall byw mewn trefi bach fod yn gysylltiedig ag amrywiaeth absoliwt isel a diffyg cynrychiolaeth:



Deuthum i Fanceinion fel myfyriwr a dwi'n meddwl ei bod yn haws bod yn wahanol yma na bod yn wahanol mewn tref fach.

(Kate, 20 oed ym Manceinion; Batsleer ac eraill, 2018)

Yr hyn sy'n sicr yw nad yw cynnydd syml mewn amrywiaeth bob amser yn gyfystyr â chynrychiolaeth gadarnhaol ar gyfer eich grwpiau cymdeithasol eich hun, gan awgrymu unwaith eto pa mor bwysig yw creu amgylcheddau sy'n ddiogel i bob hunaniaeth gymdeithasol. (Purdie-Vaughns & Walton, 2011).

Amgylchedd ffisegol



Mae'r term 'amgylchedd ffisegol' yn cyfeirio at sut mae'r lleoedd lle rydyn ni'n byw, yn astudio, yn gweithio ac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden ynddynt yn cael eu hadeiladu a'u cysylltu â'i gilydd.

Amgylchedd ffisegol

Seilwaith trafnidiaeth

Elfen allweddol o'r amgylchedd adeiledig sy'n adlewyrchu'r potensial ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol yw seilwaith trafnidiaeth. Gall diffyg opsiynau trafnidiaeth fod yn ynysig iawn, yn enwedig i'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd lle nad oes llawer o gyfleusterau ar gyfer gweithgareddau cymdeithasol:



Mae [y sinema] ar ystâd siopa ger y draffordd ac nid oes unrhyw fysiau yn mynd yno bellach. Felly, ni allwch fynd i'r sinema, ni allwch fynd i fowlio. Mae'r archfarchnad fwyaf hefyd ar yr ystâd honno na allwch ei chyrraedd heb gar. Dydw i ddim yn gyrru mwyach felly mae hynny allan o'r cwestiwn.

(Cyfranogwr mewn astudiaeth ar iechyd meddwl ac unigrwydd; Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (DCMS), 2022)

Gall trafnidiaeth gyhoeddus fod yn ddrud a gall gymryd llawer o amser, a all atal mynediad at weithgareddau cymdeithasol:



[Mae'n] cymryd cymaint o amser ac yn costio cymaint ac mae'n rhaid i mi hefyd gynllunio ymlaen llaw i wneud yn siŵr fy mod yn cael bargeinion da ar bris trê. Felly, nid wyf bob amser yn ymweld nac yn gweld ffrindiau cymaint ag yr hoffwn.

(Cyfranogwr benywaidd hŷn; Co-op a'r Groes Goch Brydeinig, 2016)

Gall bod yn berchen ar gar fod yn gysylltiedig â lefelau is o unigrwydd i rai pobl oherwydd ei fod yn caniatáu ymreolaeth i ymweld ag eraill a mynychu digwyddiadau cymdeithasol, ond mae llawer o bobl yn dibynnu ar gludiant cyhoeddus ar gyfer y math hwn o symudedd (Matsuda et al., 2019; van den Berg et al., 2016). Dangosodd archwiliad diweddar o'r polisi tocyn rheilffordd naw ewro yn yr Almaen ei fod yn cynyddu ymgysylltiad â'r rhwydwaith rheilffyrdd, yn enwedig ar gyfer pobl â statws economaidd-gymdeithasol is (h.y., y rhai sy'n byw ar lai na 1,250 ewro y mis), gan ganiatáu ar gyfer mwy o gyfranogiad cymdeithasol ac arwain at adroddiadau am leihad mewn unigrwydd (Hille & Gather, 2022).

Seilwaith trafndiaeth (parhad)

Canfu astudiaeth led-arbrofol arall o'r Deyrnas Unedig fod defnyddio rhaglen fysiau am ddim i oedolion hŷn yn gysylltiedig â gostyngiadau mewn unigrwydd, o bosibl oherwydd ei fod yn cynyddu gwirfoddoli misol yn ogystal â chyswllt â phlant a ffrindiau (Reinhard et al., 2018). Mae ymchwil yn awgrymu y gall mynediad at gludiant cyhoeddus fod yn arbennig o hanfodol i fywydau cymdeithasol, ac felly unigrwydd, y rhai â symudedd cyfyngedig, gan gynnwys y rhai ag anableddau (Bezyak et al., 2020) ac oedolion hŷn (Lyu & Forsyth, 2022).

Fodd bynnag, mae rhai astudiaethau wedi methu â dod o hyd i gysylltiad rhwng mynediad at gludiant cyhoeddus, ar ffurf pellter hunan-gofnodedig o gludiant cyhoeddus, ac unigrwydd (e.g., Buecker et al., 2021). Mae'n bosibl bod gweithredu mynediad fel agosrwydd syml at drafndiaeth gyhoeddus yn diystyru agweddau hollbwysig eraill ar seilwaith trafndiaeth, megis fforddiadwyedd, cysylltedd a defnyddioldeb.

Amgylchedd ffisegol

Tai

Mae'r amgylchedd adeiledig hefyd yn cael ei siapio gan dai, a all fod ar sawl ffurf a gwasanaethu (neu lesteirio) llawer o swyddogaethau cymdeithasol cyhoeddus. Nid yw'n ymddangos mai dosbarthiadau syml fel *gwledig* yn erbyn trefol yw'r rhai gorau i gofnodi risg ar gyfer unigrwydd (e.g., Buecker et al., 2021; Menec et al., 2019), er bod rhywfaint o waith wedi canfod bod mwy o ddwysedd preswyl yn gysylltiedig ag unigrwydd uwch (e.g., Hammoud et al., 2021; Lai et al., 2021). Yn hollbwysig, efallai y gall cynllunio a dylunio cymunedol siapio'r posibilrwydd o unigedd hefyd o fewn mannau daearyddol penodol, p'un a ydynt yn gymharol anghysbell ai peidio. Ffactor pwysig wrth greu cynlluniau cymunedol yw darparu digon o fannau cyhoeddus lle gall trigolion ymgynnull heb unrhyw risg o darfu, megis traffig neu ymyrraeth gan dyrfaoedd. Fel yr adroddwyd gan gyfranogwr gwrywaidd yn ei 70au, gan fyfyrio ar yr hyn a fyddai'n ei helpu i deimlo'n llai unig:



Hoffwn fyw mewn stryd lai lle gallwch gael perthynas â chymdogion, lle gall plant chwarae yn yr awyr agored.

(Y Groes Goch Brydeinig, 2019)

Mae mannau ymgynnull cyhoeddus o'r fath o fewn cymunedau yn hyrwyddo cysylltiadau *cryf* a *gwan*, gan leihau ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd (MacIntyre & Hewings, 2022).

Yn gysylltiedig â hyn, mae dyluniad cyd-gartrefi, a darddodd yng Ngogledd Ewrop (Sargisson, 2012) ac wedi ei fabwysiadu yn fwy diweddar gyda pheth brwdfrydedd yn y Deyrnas Gyfunol (Wang et al., 2021), wedi dangos addewid o ran lleihau unigrwydd trwy gynyddu cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio a thrwy hynny gyfalaf cymdeithasol o fewn cymunedau (Warner et al., 2020).

Tai (parhad)

Elfen ganolog o gyd-gartrefi yw cynnwys manau cyhoeddus a rennir ar gyfer casglu a chymryd rhan mewn gweithgareddau ar y cyd. Er bod llawer o ymchwil yn y gorffennol ar gyd-gartrefi wedi canolbwyntio ar oedolion hŷn, efallai y bydd y dull hwn hefyd yn addawol i aelodau o grwpiau ymylol eraill gan y gallent hefyd wynebu gwahaniaethau mewn cyfalaf cymdeithasol fel yr adolygir yn yr adran ganlynol.

Gall cyfran y rhentwyr o fewn cymuned hefyd adlewyrchu unigrwydd ar y lefel strwythurol, oherwydd bod rhentwyr yn tueddu i fod yn fwy unig na pherchnogion tai ar gyfartaledd ac oherwydd y gall rhentwyr fod ar gontractau ansicr sy'n arwain at ansefydlogrwydd o fewn rhwydweithiau cymdeithasol cymunedol (Morris & Verdasco, 2021).

Amgylchedd ffisegol

Mannau gwyrdd

Gall manau cyhoeddus o fewn cymunedau fod ar sawl ffurf wahanol, ond mae ymchwil gynyddol yn cyfeirio at yr angen penodol am fannau gwyrdd er mwyn sicrhau bod dylunio trefol yn rhoi sylw i lesiant cymdeithasol. Dangoswyd bod manau gwyrdd o fudd i iechyd meddwl a llesiant (Wendelboe-Nelson et al., 2019) ac mae peth ymchwil bellach yn cyfeirio at rôl amddiffynnol mewn unigrwydd hefyd (Astell-Burt et al., 2022). Fodd bynnag, canfu astudiaeth arbrofol yn yr Unol Daleithiau dystiolaeth achosol ar gyfer effeithiau adferol delweddaeth werdd (mewn perthynas â delweddaeth trefol) ar hwyliau, ond nid unigrwydd (Neale et al., 2021), gan awgrymu efallai nad amlygiad goddefol i, ond yn hytrach ymgysylltu gweithredol â, neu mewn, manau gwyrdd sy'n darparu buddion cymdeithasol.

Yn bwysig, mae manteision cymdeithasol manau gwyrdd yn dibynnu ar unigolion yn teimlo'n ddigon diogel yn y manau hyn i'w defnyddio'n rheolaidd a heb orbryder (Hong et al., 2018). Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn dangos y gall aelodau o grwpiau a ymyleiddwyd, gan gynnwys menywod yn y Deyrnas Unedig (Foster, 2004), fod yn llai tebygol o deimlo'n ddiogel mewn manau o'r fath nag aelodau o grwpiau trechol. Yn ogystal, mae ymchwilwyr wedi awgrymu efallai na fydd amgylcheddau ffisegol sy'n ystyrlon (ac felly'n adferol ac yn ddeniadol) ar gyfer un grŵp cymdeithasol yn wir ar gyfer grŵp arall (Morton et al., 2017). Er enghraifft, tra bod arfordiroedd gwyrdd yn nodweddiadol iawn o'r DU ac sydd felly'n ddeniadol i bobl Prydain, efallai nad yw hyn mor wir am ymfudwyr yn y DU sy'n tarddu o wledydd â thirweddau (a thymheredd o bosibl) gwahanol iawn.

Amgylchedd cymdeithasol



Defnyddiwn y term 'amgylchedd cymdeithasol' i gyfeirio at weithrediad cymunedau, megis pa mor gydlynol ydynt a faint y maent yn canolbwyntio ar gyd-gymorth.

Amgylchedd cymdeithasol

Cydlyniant cymdeithasol

O'r holl ffactorau strwythurol, gall cydlyniant cymdeithasol o fewn cymuned benodol fod yn un o'r penderfynyddion mwyaf uniongyrchol o unigrwydd a chanlyniadau cymdeithasol eraill i drigolion. Mae cysylltiad agos rhwng cydlyniant cymdeithasol a'r cysyniad o gyfalaf cymdeithasol, gydag elfennau sy'n cynnwys lefelau o ymddiriedaeth a normau dwyochredd o fewn cymuned neu sefydliad (Kawachi & Berkman, 2014). Er bod cydlyniant cymdeithasol wedi'i ddiffinio mewn llawer o wahanol ffyrdd (Fonseca et al., 2019), mae ymddiriedaeth a dwyochredd yn sicr yn ganolog. Yn gyson, mae ymchwil yn dangos bod mwy o ymddiriedaeth mewn eraill, gan gynnwys cymdogion neu gymdeithas yn ehangach, yn gysylltiedig â llai o unigrwydd (e.g., Buecker et al., 2021; Lay-Yee et al., 2022; Qualter et al., 2021; Rapoliené & Aartsen, 2022)602. Fodd bynnag, gall hyd yn oed unigolion sy'n byw mewn cymunedau â graddau uchel o gydlyniant cymdeithasol adrodd am unigrwydd o hyd, oherwydd gall cydlyniant ddod i'r amlwg o amgylch set gyfyng o nodweddion cyffredin, ac felly nid yw'n gwarantu cynnwys pawb. Yn nodedig, gall cydlyniant cymdogaeth effeithio'n wahanol ar unigrwydd ar gyfer y rhai â statws economaidd-gymdeithasol personol uwch ac is.

Yn rhannol, gall hyn fod oherwydd bod unigolion â statws economaidd-gymdeithasol is yn llai tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau lleol (Marmot, 2002). Mae llawer o ymchwilwyr yn dadlau bod y cyd-destun cymunedol a fynegir gan gydlyniant cymdeithasol cyffredinol uchel a chyfranogiad dinesig ond o fudd i bobl o grwpiau cymdeithasol trechol a'r rhai sy'n gallu manteisio ar gyfalaf cymdeithasol lleol (e.e., trwy feddu ar yr adnoddau a'r gallu i ymuno â grwpiau lleol); yn aml, adnoddau cyfyngedig sydd gan aelodau o grwpiau a ymleiddwyd i fanteisio ar gyfleoedd o'r fath neu cânt eu heithrio oddi wrthynt (Arneil, 2006; Offer, 2012). Fodd bynnag, yn wahanol i ddyfalu o'r fath, dangosodd astudiaeth ddiweddar yn Hong Kong fod y cysylltiad cyferbyniol rhwng cydlyniant cymdeithasol cymdogaeth ac unigrwydd yn *gryfach* ar gyfer pobl hyn â statws economaidd-gymdeithasol personol is (Yu et al., 2021). Wrth gwrs, gallai gwahaniaethau ym mhwysigrwydd statws economaidd-gymdeithasol personol i gydlyniant cymdeithasol ac unigrwydd hefyd gael eu dylanwadu gan ffactorau diwylliannol, megis unigoliaeth a chyfunoliaeth, nad ydynt wedi'u harchwilio mewn gwaith yn y gorffennol.

Amgylchedd cymdeithasol

Perthyn i'r gymuned

Yn perthyn yn agos i gydlyniant cymdeithasol, mae'r ymdeimlad bod rhywun yn perthyn i'ch cymuned hefyd yn effeithio'n gryf ar unigrwydd (Marquez et al., 2022). Mae adnabyddiaeth yn elfen ganolog o aelodaeth grŵp cymdeithasol (Leach et al., 2008), a gall y rhai sy'n uniaethu'n gryf â'u cymunedau lleol brofi mwy o ymdeimlad o berthyn a llai o unigrwydd. Mae tystiolaeth ddiweddar o'r Deyrnas Unedig yn dangos bod adnabyddiaeth gymunedol yn lleihau unigrwydd trwy gynyddu canfyddiadau o gefnogaeth gymdeithasol gan gymdogion (McNamara et al., 2021), gan gysylltu ymdeimlad o berthyn a chydlyniant cymdeithasol. Gall hunaniaeth a pherthyn fod yn arbennig o bwysig i gymunedau sy'n mynd drwy broses o adfywio trefol, gydag ymdeimlad o hunaniaeth yn fwy tebygol o gael ei gryfhau pan fydd adfywio'n cael ei gychwyn drwy ddulliau o'r gwaelod i fyny yn hytrach nag o'r brig i lawr (Heath et al., 2017). Dangoswyd hefyd bod ymdeimlad o berthyn yn lleihau unigrwydd i oedolion hŷn sy'n byw mewn cymunedau lleol a chartrefi gofal preswyl yn Sbaen (Prieto-Flores et al., 2011). Yn gyffredinol, gall aelodau o grwpiau a ymleiddwyd elwa o ymdeimlad o berthyn cymunedol, er bod hyn yn aml yn cael ei wrthod iddynt mewn ffyrdd penodol ac ymhlyg.

Mae tystiolaeth ddiweddar o'r Deyrnas Unedig yn dangos bod adnabyddiaeth gymunedol yn lleihau unigrwydd trwy gynyddu canfyddiadau o gefnogaeth gymdeithasol gan gymdogion

Er enghraifft, mae myfyrwyr o gefndiroedd statws economaidd-gymdeithasol is mewn prifysgolion elitaidd yn yr Unol Daleithiau yn tueddu i ddefnyddio manau cyhoeddus yn llai aml na'u cyfoedion statws economaidd-gymdeithasol uwch (yn fwyaf tebygol oherwydd nad ydynt yn teimlo bod y lleoedd hyn "ar eu cyfer nhw"), ac mae'r gwahaniaeth hwn yn siapio bylchau mewn ymdeimlad o berthyn (Trawalter et al., 2021). Mae teimlo croeso mewn cymuned yn ymwneud â nifer o wahanol ffactorau, ond mae'n amlwg yn benderfynydd pwerus o ran ymddygiad cymdeithasol ac, o ganlyniad, o bosibl unigrwydd.



Amddifadedd ardal



Mae cymunedau hefyd yn amrywio o ran y graddau y maent yn ffyniannus neu'n ddifreintiedig, sy'n gysylltiedig ag argaeledd adnoddau a all hwyluso rhyngweithio (e.e. meysydd chwarae diogel a chroesawgar).

Cyfraddau trosedd

Cyfraddau trosedd

Mae angen i bobl deimlo'n ddiogel yn eu cymuned leol er mwyn elwa ar fanteision cymdeithasol posibl manau cyhoeddus. Nid yw byw mewn cymunedau â chyfraddau troseddu uwch yn arwydd o ddiogelwch a gall felly gyfyngu ar gyfranogiad cymdeithasol, yn enwedig i'r rhai a allai deimlo'n fwyaf agored i niwed yn gorfforol, megis menywod, oedolion hŷn, pobl sy'n byw ag anableddau a'r rhai â chyflyrau iechyd cronig (Cossman & Rader, 2011; Iudici et al., 2017), neu'r rhai sy'n agored i niwed yn gymdeithasol, megis lleiafrifoedd ethnig a phobl â statws economaidd-gymdeithasol isel (Rader et al., 2012). Er enghraifft, mae oedolion hŷn sy'n byw mewn cymdogaethau yn yr Unol Daleithiau sydd â chyfraddau uwch o ran troseddau yn adrodd eu bod yn profi mwy o ynysigrwydd cymdeithasol ac, o ganlyniad, mwy o unigrwydd (Portacolone et al., 2018).



Dydw i ddim yn meddwl y gall unrhyw beth wneud i mi deimlo'n fwy cysylltiedig [â fy nghymdogaeth], gan nad wyf yn hoffi'r math o bobl sy'n byw yma...mae hon yn ardal anwaraidd.

(Mam ifanc mewn astudiaeth a gynhaliwyd yn y DU; Co-op a'r Groes Goch Brydeinig, 2016)

Er bod cyfraddau troseddu cyffredinol yn bendant yn cyfyngu ar gyfranogiad cymdeithasol yn anghyfartal i aelodau o grwpiau a ymleiddwyd, mae math o drosedd sy'n targedu aelodau o grwpiau a ymleiddwyd yn benodol yn droseddau casineb. Nid yn unig y mae troseddau casineb yn effeithio'n negyddol ar y rhai sy'n cael eu herlid yn bersonol, ond mae ymchwil hefyd yn awgrymu y gallant atal cyfranogiad cymdeithasol gan eraill sy'n perthyn i'r un grŵp cymdeithasol (Paterson et al., 2019). Er enghraifft, dywedodd lleiafrifoedd rhywiol sy'n byw yng Nghanada fod enghreifftiau o droseddau casineb o fewn y gymuned yn achosi iddynt deimlo hunanwerth isel ac ofn, gan arwain at fwy o debygolrwydd o guddio eu cyfeiriadedd rhywiol a bod yn fwy gofalus mewn manau cyhoeddus, neu hyd yn oed eu hosgoi'n gyfan gwbl (Bell & Perry, 2015).

Mae angen i bobl deimlo'n ddiogel yn eu cymuned leol er mwyn elwa ar fanteision cymdeithasol posibl manau cyhoeddus

Area deprivation

Statws economaidd-gymdeithasol

Y ffactor strwythurol sydd efallai fwyaf tebygol o fod yn gyfrifol am effeithiau rhai ffactorau strwythurol eraill, er nid pob un, ar unigrwydd yw statws economaidd-gymdeithasol. Mae lefelau strwythurol statws economaidd-gymdeithasol (e.e., statws economaidd-gymdeithasol cyfartalog o fewn cymdogaeth, cymuned, gwlad ac ati) yn llywio cyfraddau troseddu, seilwaith trafndiaeth, tai, manau gwyrdd, cydlyniant cymdeithasol ac amrywiaeth absoliwt, ymhlith eraill. Mewn gwirionedd, mae rhai o'r ffactorau eraill hyn hyd yn oed yn cael eu defnyddio weithiau fel dangosyddion statws economaidd-gymdeithasol cymdogaeth neu amddifadedd (e.g., Allik et al., 2016; Krieger et al., 2003), er bod incwm cyfartalog, addysg a pherchentaeth yn tueddu i fod ymhlith y rhai mwyaf cyffredin (e.g., Lovasi et al., 2008). Mae amddifadedd materol yn tueddu i glystyru anfantais a chyfyngu ar gyfleoedd cymdeithasol, yn enwedig i aelodau o grwpiau a ymleiddwyd.

Fel gyda statws economaidd-gymdeithasol personol, gall lefelau strwythurol statws economaidd-gymdeithasol effeithio ar unigrwydd trwy amrywiol fecanweithiau, megis trwy leihau cyfalaf cymdeithasol, neu i ba raddau y mae gan unigolion o fewn cymuned yr adnoddau i ddibynnu ar ei gilydd (Wilkinson & Pickett, 2010). Yn bwysig, mae rhywfaint o dystiolaeth y gall statws economaidd-gymdeithasol personol a strwythurol gael effeithiau annibynnol ar unigrwydd personol. Er enghraifft, mewn astudiaeth ddiweddar yn Nenmarc, roedd pobl sy'n byw mewn cymdogaethau statws economaidd-gymdeithasol is 1.5 gwaith yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn teimlo'n unig o gymharu â'r boblogaeth yn gyffredinol, a pharhaodd yr effaith hon ar ôl cyfrif am wahaniaethau mewn statws economaidd-gymdeithasol personol (Algren et al., 2020). Mae ymchwil arall ar lefel gwlad yn awgrymu effaith ryngweithiol, fel bod statws economaidd-gymdeithasol personol is yn fwy cysylltiedig ag unigrwydd mewn bywyd hwyr mewn cymdeithasau sydd â mwy o anghydraddoldeb incwm a llai o lesiant cymdeithasol (J. Wu et al., 2022).

Rôl ffactorau strwythurol Crynodeb

Yn yr adran hon, rydym wedi adolygu tystiolaeth sy'n cysylltu ffactorau strwythurol amrywiol ag anghydraddoldebau cymdeithasol o ran unigrwydd. Gan ddefnyddio damcaniaethau seicoleg gymdeithasol-ecolegol a stigma strwythurol, fe wnaethom gategoreiddio ffactorau strwythurol yn ôl chwe dimensiwn allweddol: Agweddau cymunedol, polisi cyhoeddus, amrywiaeth ddemograffig, yr amgylchedd ffisegol, yr amgylchedd cymdeithasol ac amddifadedd ardal. Mae pob un o'r dimensiynau hyn yn effeithio ar unigrwydd mewn ffyrdd unigryw a chymhleth ar gyfer aelodau o wahanol grwpiau a ymleiddwyd, ond mae'r ffactorau hyn wedi'u dosbarthu'n gyson (1) yn anghyfartal rhwng amgylcheddau lle mae aelodau o grwpiau a ymleiddwyd a grwpiau trechol yn tueddu i fyw a/neu (2) yn targedu aelodau'n benodol o grwpiau a ymleiddwyd ag effeithiau niweidiol.

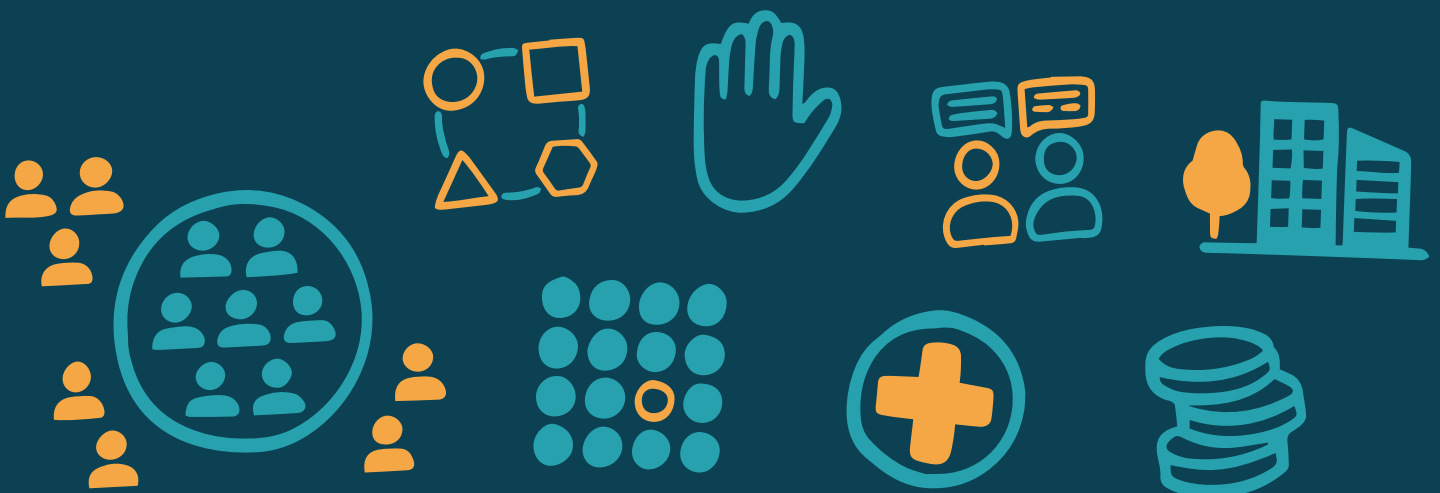
Trafodaeth ac argymhellion

Mae'r adolygiad hwn yn crynhoi tystiolaeth ar gyfer gwahaniaethau cymdeithasol o ran unigrwydd, gan ei gwneud yn glir bod unigrwydd wedi'i batrymu gan aelodaeth o grwpiau cymdeithasol. Mae hyn yn awgrymu nad yw'n bosibl atal neu fynd i'r afael ag unigrwydd dim ond gydag ymyriadau sy'n targedu ffactorau unigol megis gwybyddiaeth rhagfarnllyd neu sgiliau cymdeithasol gwael. Er mwyn bod yn effeithiol, mae angen i ymyriadau ystyried bod unigrwydd yn cael ei brofi'n anghymesur gan grwpiau a ymleiddwyd a bod angen mynd i'r afael â'r ffactorau sy'n gyfrifol am y gwahaniaethau unigrwydd hyn.

Mae'r adolygiad hwn yn amlygu bodolaeth tystiolaeth uniongyrchol ar gyfer gwahaniaethau unigrwydd, ond er mwyn mynd i'r afael â'r rhain yn effeithiol, mae angen monitro unigrwydd yn rheolaidd ac mewn ffyrdd sy'n caniatáu cymariaethau priodol rhwng grwpiau cymdeithasol trechol ac a ymleiddwyd. Mae hyn yn gofyn am gasglu data perthnasol yn rheolaidd gan ddefnyddio mesurau sy'n briodol ar gyfer y poblogaethau a aseswyd ac y gellir eu cymharu ar draws poblogaethau.

Rydym wedi dangos bod gwahaniaethau unigrwydd yn deillio'n rhannol o fecanweithiau ymleiddio sy'n gweithredu ar y lefel ryngpersonol, megis eithrio cyfoedion, bwlio a gwahaniaethu. Mae'r rhain yn cael effeithiau uniongyrchol ar unigrwydd, drwy wthio pobl o'r neilltu a'u gwahanu oddi wrth gysylltiadau cymdeithasol posibl. Yn ogystal, mae eithrio rhyngpersonol yn cynyddu unigrwydd trwy effeithiau negyddol ar lesiant a rhyngweithio cymdeithasol. Mae'r dystiolaeth hon o bwysigrwydd mecanweithiau rhyngpersonol yn amlygu ymhellach sut mae mynd i'r afael ag unigrwydd yn gofyn am ymyrraeth yn yr amgylcheddau cymdeithasol lle mae pobl yn byw, gan gynnwys ysgolion, gweithleoedd, a chymdogaethau.

Mae digon o dystiolaeth ar gyfer y ffactorau rhyngpersonol sy'n cynhyrchu gwahaniaethau unigrwydd, ond dim ond tystiolaeth anuniongyrchol sydd ar gael hyd yma ar gyfer rhai mecanweithiau. Mae angen i ymchwil barhau i ddatgelu'r mecanweithiau rhyngpersonol hyn a gwneud hynny trwy roi sylw i nodweddion penodol pob grŵp cymdeithasol penodol.



Mae'r adolygiad hwn hefyd yn nodi ffactorau strwythurol sy'n effeithio'n anghymesur ar unigrwydd mewn grwpiau cymdeithasol a ymleiddwyd, gan gyfrannu at wahaniaethau unigrwydd. Mae'r strwythurau hyn yn gorgyffwrdd i raddau helaeth â'r rhai sy'n arwain at anghydraddoldebau eraill, megis anghydraddoldebau iechyd. Yn bwysig, mae ffactorau strwythurol yn bwerus iawn o ran eu heffeithiau, ac yn agored iawn i ymyrraeth, felly gellir eu newid a rhaid eu newid i fynd i'r afael ag unigrwydd ac anghydraddoldebau cymdeithasol. Rhaid nodi, fodd bynnag, nad mater o newid polisiau a chodau ymarfer yn unig yw hyn, ond hefyd eu gweithredu'n effeithiol a monitro eu gweithrediad.

Mae angen gwneud mwy o ymchwil i sut mae ffactorau strwythurol yn effeithio ar unigrwydd, gan roi sylw i grwpiau penodol yr effeithir arnynt o fewn y strwythurau hynny. Mae angen i ymchwil gynhyrchu tystiolaeth fwy uniongyrchol ar gyfer effeithiau strwythurau cymdeithasol ar unigrwydd, y gallai fod angen partneriaethau rhwng ymchwilwyr a chyrrff cyhoeddus ar eu cyfer.

Yn olaf, mae angen mwy o ymchwil ar grwpiau cymdeithasol penodol, yn enwedig y rhai sydd ar y groesffordd rhwng hunaniaethau ymylol lluosog, megis menywod anabl, a lleiafrifoedd rhywiol sydd hefyd yn cael eu bychanu ar sail ethnigrwydd.

Mae cynnal yr adolygiad hwn wedi amlygu gwerth gwahanol fathau o dystiolaeth (e.e., ansoddol, meintiol) a phwysigrwydd hanfodol ymgysylltu â chymunedau yr effeithir arnynt i ddeall profiadau bywyd penodol a rhwystrau i gysylltiad cymdeithasol. Mae angen i ymchwil ac ymarfer wrando'n fwy astud ac agored ar y rhai sydd â phrofiad o fyw a datblygu mecanweithiau a all hwyluso ymgynghori effeithiol.



Cyfeiriadau

Abrams, E. M., & Szeffler, S. J. (2020). **COVID-19 and the impact of social determinants of health.** *The Lancet Respiratory Medicine*, 8(7), 659–661. [doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30234-4](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30234-4)

ACLU (2023). **Mapping attacks on LGBT rights in U.S. state legislatures.** Retrieved from: www.aclu.org/legislative-attacks-on-lgbtq-rights

Adams, R., Mosher, C., Abonour, R., Robertson, M., Champion, V., & Kroenke, K. (2016). **Cognitive and Situational Precipitants of Loneliness Among Patients With Cancer: A Qualitative Analysis.** *Oncology Nursing Forum*, 43(2), 156–163. doi.org/10.1188/16.ONF.156-163

Adler, N. E., & Newman, K. (2002). **Socioeconomic Disparities In Health: Pathways And Policies.** *Health Affairs*, 21(2), 60–76. doi.org/10.1377/hlthaff.21.2.60

Agulnik, P. (Ed.). (2002). **Understanding social exclusion.** Oxford University Press.

Ajrouch, K. J. (2008). **Social Isolation and Loneliness Among Arab American Elders: Cultural, Social, and Personal Factors.** *Research in Human Development*, 5(1), 44–59. doi.org/10.1080/15427600701853798

Alasmawi, K., Mann, F., Lewis, G., White, S., Mezey, G., & Lloyd-Evans, B. (2020). **To what extent does severity of loneliness vary among different mental health diagnostic groups: A cross-sectional study.** *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(5), 921–934. doi.org/10.1111/inm.12727

Albert, I. (2021). **Perceived loneliness and the role of cultural and intergenerational belonging: The case of Portuguese first-generation immigrants in Luxembourg.** *European Journal of Ageing*, 18(3), 299–310. doi.org/10.1007/s10433-021-00617-7

Algren, M. H., Ekholm, O., Nielsen, L., Ersbøll, A. K., Bak, C. K., & Andersen, P. T. (2020). **Social isolation, loneliness, socioeconomic status, and health-risk behaviour in deprived neighbourhoods in Denmark: A cross-sectional study.** *SSM – Population Health*, 10, 100546. doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100546

Allik, M., Brown, D., Dundas, R., & Leyland, A. H. (2016). **Developing a new small-area measure of deprivation using 2001 and 2011 census data from Scotland.** *Health & Place*, 39, 122–130. doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.03.006

Anderssen, N., Sivertsen, B., Lønning, K. J., & Malterud, K. (2020). **Life satisfaction and mental health among transgender students in Norway.** *BMC Public Health*, 20(1), 138. doi.org/10.1186/s12889-020-8228-5

Andersson, G., Noack, T., Seierstad, A., & Weedon-Fekjær, H. (2006). **The demographics of same-sex marriages in Norway and Sweden.** *Demography*, 43(1), 79–98. doi.org/10.1353/dem.2006.0001

Anthony, D. B., Wood, J. V., & Holmes, J. G. (2007). **Testing sociometer theory: Self-esteem and the importance of acceptance for social decision-making.** *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 425–432. doi.org/10.1016/j.jesp.2006.03.002

Antrobus et al. (2014). **Alone in the crowd: Loneliness and diversity.** Calouste Gulbenkian Foundation. www.bl.uk/britishlibrary/~media/bl/global/social-welfare/pdfs/non-secure/a/i/o/alone-in-the-crowd-loneliness-and-diversity.pdf

Arneil, B. (2006). **Diverse communities: The problem with social capital.** Cambridge University Press.

Astell-Burt, T., Hartig, T., Putra, I. G. N. E., Walsan, R., Dendup, T., & Feng, X. (2022). **Green space and loneliness: A systematic review with theoretical and methodological guidance for future research.** *Science of The Total Environment*, 847, 157521. doi.org/10.1016/j.scitotenv.2022.157521

Badcock, J. C., Holt-Lunstad, J., Garcia, E., Bombaci, P., & Lim, M. H. (2022). **Position statement: Addressing social isolation and loneliness and the power of human connection.** Global Initiative on Loneliness and Connection.

Baker, D. L. (2011). **The politics of neurodiversity: Why public policy matters.** Lynne Rienner Publishers.

Barreto, M., Doyle, D. M., & Qualter, P. (In preparation.). **Loneliness as a social justice matter.**

Barreto, M., van Breen, J., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2022). **Exploring the nature and variation of the stigma associated with loneliness.** *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(9), 2658–2679. doi.org/10.1177/02654075221087190

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). **Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness.** *Personality and Individual Differences*, 169, 110066. doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066

Batsleer, J., Duggan, J., McNicol, S., Spray, S., & Angel, K. (2018). **Loneliness connects us: Young people exploring and experiencing loneliness and friendship.** Co-Op Foundation.

Batten, G., Oakes, P. M., & Alexander, T. (2014). **Factors Associated With Social Interactions Between Deaf Children and Their Hearing Peers: A Systematic Literature Review.** *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 19(3), 285–302. doi.org/10.1093/deafed/ent052

Bécares, L., Nazroo, J., & Stafford, M. (2009). **The buffering effects of ethnic density on experienced racism and health.** *Health & Place*, 15(3), 700–708. doi.org/10.1016/j.healthplace.2008.10.008

Becker, J. C., Hartwich, L., & Haslam, S. A. (2021). **Neoliberalism can reduce well-being by promoting a sense of social disconnection, competition, and loneliness.** *British Journal of Social Psychology*, 60(3), 947–965. doi.org/10.1111/bjso.12438

Bell, J. G., & Perry, B. (2015). **Outside Looking In: The Community Impacts of Anti-Lesbian, Gay, and Bisexual Hate Crime.** *Journal of Homosexuality*, 62(1), 98–120. doi.org/10.1080/00918369.2014.957133

Bellmore, A. D., Witkow, M. R., Graham, S., & Juvonen, J. (2004). **Beyond the Individual: The Impact of Ethnic Context and Classroom Behavioral Norms on Victims' Adjustment.** *Developmental Psychology*, 40(6), 1159–1172. doi.org/10.1037/0012-1649.40.6.1159

Ben Simon, E., & Walker, M. P. (2018). **Sleep loss causes social withdrawal and loneliness.** *Nature Communications*, 9(1), 3146. doi.org/10.1038/s41467-018-05377-0

Benner, A. D., & Wang, Y. (2014). **Demographic Marginalization, Social Integration, and Adolescents' Educational Success.** *Journal of Youth and Adolescence*, 43(10), 1611–1627. doi.org/10.1007/s10964-014-0151-6

Bettache, K., Chiu, C., & Beattie, P. (2020). **The merciless mind in a dog-eat-dog society: Neoliberalism and the indifference to social inequality.** *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 34, 217–222. doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.06.002

Bettache, K., & Chiu, C.-Y. (2019). **The Invisible Hand is an Ideology: Toward a Social Psychology of Neoliberalism: Neoliberalism and Social Psychology.** *Journal of Social Issues*, 75(1), 8–19. doi.org/10.1111/josi.12308

Bezyak, J. L., Sabella, S., Hammel, J., McDonald, K., Jones, R. A., & Barton, D. (2020). **Community participation and public transportation barriers experienced by people with disabilities.** *Disability and Rehabilitation*, 42(23), 3275–3283. doi.org/10.1080/09638288.2019.1590469

Blas, E., & Sivasankara Kurup, A. (2010). **Mental Disorders: Equity and social determinants.** In *Equity, social determinants, and public health programmes.* World Health Organization.

Bos, H. M. W., Sandfort, T. G. M., de Bruyn, E. H., & Hakvoort, E. M. (2008). **Same-sex attraction, social relationships, psychosocial functioning, and school performance in early adolescence.** *Developmental Psychology*, 44(1), 59–68. doi.org/10.1037/0012-1649.44.1.59

Bouldin, E., Patel, S. R., Tey, C. S., White, M., Alfonso, K. P., & Govil, N. (2021). **Bullying and Children who are Deaf or HARD-OF-HEARING: A Scoping Review.** *The Laryngoscope*, 131(8), 1884–1892. doi.org/10.1002/lary.29388

Brimhall, K. C., Lizano, E. L., & Mor Barak, M. E. (2014). **The mediating role of inclusion: A longitudinal study of the effects of leader–member exchange and diversity climate on job satisfaction and intention to leave among child welfare workers.** *Children and Youth Services Review*, 40, 79–88. doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.003

British Red Cross. (2019). **Barriers to belonging.**

Brody, G. H., Conger, R., Gibbons, F. X., Ge, X., McBride Murry, V., Gerrard, M., & Simons, R. L. (2001). **The Influence of Neighborhood Disadvantage, Collective Socialization, and Parenting on African American Children's Affiliation with Deviant Peers.** *Child Development*, 72(4), 1231–1246. doi.org/10.1111/1467-8624.00344

Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). **Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic.** *Public Health*, 186, 31–34. doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036

Buecker, S., Ebert, T., Götz, F. M., Entringer, T. M., & Luhmann, M. (2021a). **In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness.** *Social Psychological and Personality Science*, 12(2), 147–155. doi.org/10.1177/1948550620912881

Buecker, S., Ebert, T., Götz, F. M., Entringer, T. M., & Luhmann, M. (2021b). **In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness.** *Social Psychological and Personality Science*, 12(2), 147–155. doi.org/10.1177/1948550620912881

Burholt, V., Dobbs, C., & Victor, C. (2018). **Social support networks of older migrants in England and Wales: The role of collectivist culture.** *Ageing and Society*, 38(7), 1453–1477. doi.org/10.1017/S0144686X17000034

Burholt, V., & Scharf, T. (2014). **Poor Health and Loneliness in Later Life: The Role of Depressive Symptoms, Social Resources, and Rural Environments.** *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(2), 311–324. doi.org/10.1093/geronb/gbt121

Byrne, E., Brugh, R., Clarke, E., Lavelle, A., & McGarvey, A. (2015). **Peer interviewing in medical education research: Experiences and perceptions of student interviewers and interviewees.** *BMC Research Notes*, 8(1), 513. doi.org/10.1186/s13104-015-1484-2

Cabinet Office. (2017). **Race disparity audit.** Gov.UK. assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/686071/Revised_RDA_report_March_2018.pdf

Cameron, J. J., & Granger, S. (2019). **Does Self-Esteem Have an Interpersonal Imprint Beyond Self-Reports? A Meta-Analysis of Self-Esteem and Objective Interpersonal Indicators.** *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 73–102. doi.org/10.1177/1088868318756532

Cappadocia, M. C., Weiss, J. A., & Pepler, D. (2012). **Bullying Experiences Among Children and Youth with Autism Spectrum Disorders.** *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42(2), 266–277. doi.org/10.1007/s10803-011-1241-x

Carers UK. (2015). **Alone and caring: Isolation, loneliness, and the impact of caring on relationships.**

Carter, M., Thompson, N., Crampton, P., Morrow, G., Burford, B., Gray, C., & Illing, J. (2013). **Workplace bullying in the UK NHS: A questionnaire and interview study on prevalence, impact and barriers to reporting.** *BMJ Open*, 3(6), e002628. doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002628

Cassino, D., & Besen-Cassino, Y. (2019). **Race, threat and workplace sexual harassment: The dynamics of harassment in the United States, 1997–2016.** *Gender, Work & Organization*, 26(9), 1221–1240. doi.org/10.1111/gwao.12394

Causton-Theoharis, J., Ashby, C., & Cosier, M. (2009). **Islands of Loneliness: Exploring Social Interaction Through the Autobiographies of Individuals With Autism.** *Intellectual and Developmental Disabilities*, 47(2), 84–96. doi.org/10.1352/1934-9556-47.2.84

Cela, E., & Fokkema, T. (2017). **Being lonely later in life: A qualitative study among Albanians and Moroccans in Italy.** *Ageing and Society*, 37(6), 1197–1226. doi.org/10.1017/S0144686X16000209

Chamberlain, B., Kasari, C., & Rotheram-Fuller, E. (2007). **Involvement or Isolation? The Social Networks of Children with Autism in Regular Classrooms.** *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37(2), 230–242. doi.org/10.1007/s10803-006-0164-4

Christodoulou, P. (2015a). **This is how it feels to be lonely: A report on migrants' and refugees' experiences with loneliness in London.** The Forum. www.migrantsorganise.org/app/uploads/2022/03/240374541-This-is-how-it-feels-to-be-lonely-A-report-on-migrants-and-refugees-experiences-with-loneliness-in-London.pdf

Christodoulou, P. (2015b). **This is how it feels to be lonely: A report on migrants' and refugees' experiences with loneliness in London.** The Forum. www.migrantsorganise.org/app/uploads/2022/03/240374541-This-is-how-it-feels-to-be-lonely-A-report-on-migrants-and-refugees-experiences-with-loneliness-in-London.pdf

Chrostek, A., Grygiel, P., Anczewska, M., Wciórka, J., & Świtaj, P. (2016). **The intensity and correlates of the feelings of loneliness in people with psychosis.** *Comprehensive Psychiatry*, 70, 190–199. doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.07.015

Ciftci, E. E., Barreto, M., Doyle, D. M., Breen, J., & Darden, S. (2020). **Distancing or drawing together: Sexism and organisational tolerance of sexism impact women's social relationships at work.** *European Journal of Social Psychology*, 50(6), 1157–1172. doi.org/10.1002/ejsp.2695

Cook, C. R., Williams, K. R., Guerra, N. G., Kim, T. E., & Sadek, S. (2010). **Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation.** *School Psychology Quarterly*, 25(2), 65–83. doi.org/10.1037/a0020149

Cooley, S., Burkholder, A. R., & Killen, M. (2019). **Social inclusion and exclusion in same-race and interracial peer encounters.** *Developmental Psychology*, 55(11), 2440–2450. doi.org/10.1037/dev0000810

Co-op and the New Economics Foundation. (2017). **The cost of loneliness to UK Employers: The impact of loneliness upon business across the UK.** neweconomics.org/2017/02/cost-loneliness-uk-employers

C-Op and British Red Cross. (2016). **Trapped in a bubble: An investigation into triggers for loneliness in the UK.** Kantar Public.

Cossmann, J. S., & Rader, N. E. (2011). **FEAR OF CRIME AND PERSONAL VULNERABILITY: EXAMINING SELF-REPORTED HEALTH.** *Sociological Spectrum*, 31(2), 141–162. doi.org/10.1080/02732173.2011.541339

Croff, J. M., Hubach, R. D., Currin, J. M., & Frederick, A. F. (2017). **Hidden Rainbows: Gay Bars as Safe Havens in a Socially Conservative Area Since the Pulse Nightclub Massacre.** *Sexuality Research and Social Policy*, 14(2), 233–240. doi.org/10.1007/s13178-017-0273-1

Crowe, B. H. A., & Salt, A. T. (2015). **Autism: The management and support of children and young people on the autism spectrum (NICE Clinical Guideline 170).** *Archives of Disease in Childhood - Education & Practice Edition*, 100(1), 20–23. doi.org/10.1136/archdischild-2013-305468

DCMS. (2018). **A connected society: A strategy for tackling loneliness—Laying the foundations for change.** www.gov.uk/government/collections/governments-work-on-tackling-loneliness

DCMS. (2020). **Loneliness monetisation report.** assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/963077/Loneliness_monetisation_report_V2.pdf

DCMS. (2022). **Mental health and loneliness: The relationship across life stages.** www.gov.uk/government/publications/mental-health-and-loneliness-the-relationship-across-life-stages/mental-health-and-loneliness-the-relationship-across-life-stages

de Jong Gierveld, J., & Tesch-Römer, C. (2012). **Loneliness in old age in Eastern and Western European societies: Theoretical perspectives.** *European Journal of Ageing*, 9(4), 285–295. doi.org/10.1007/s10433-012-0248-2

De Witte, J., & Van Regenmortel, T. (2021). **The Relationship Between Loneliness and Migration Among Belgian Older Adults.** *Ageing International*. doi.org/10.1007/s12126-021-09460-8

Debrosse, R., Thai, S., & Brieva, T. (2022). **When skinfolk are kinfolk: Higher perceived support and acceptance characterize close same-race (vs. interracial) relationships for people of color.** *Journal of Social Issues*, *josi.12534*. doi.org/10.1111/josi.12534

Dennison, M. (2021). **The great leveller? COVID-19's dynamic interaction with social inequalities in the UK.** *History and Philosophy of the Life Sciences*, *43(4)*, 116. doi.org/10.1007/s40656-021-00465-9

Diamond, L. M., & Lucas, S. (2004). **Sexual-Minority and Heterosexual Youths' Peer Relationships: Experiences, Expectations, and Implications for Well-Being.** *Journal of Research on Adolescence*, *14(3)*, 313–340. doi.org/10.1111/j.1532-7795.2004.00077.x

Dinesen, P. T., Schaeffer, M., & Sønderskov, K. M. (2020). **Ethnic Diversity and Social Trust: A Narrative and Meta-Analytical Review.** *Annual Review of Political Science*, *23(1)*, 441–465. doi.org/10.1146/annurev-polisci-052918-020708

DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). **Attachment styles, social skills and loneliness in young adults.** *Personality and Individual Differences*, *35(2)*, 303–312. [doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00190-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00190-3)

Donovan, N. J., & Blazer, D. (2020). **Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Review and Commentary of a National Academies Report.** *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, *28(12)*, 1233–1244. doi.org/10.1016/j.jagp.2020.08.005

Dover, T. L., Kaiser, C. R., & Major, B. (2020). **Mixed Signals: The Unintended Effects of Diversity Initiatives.** *Social Issues and Policy Review*, *14(1)*, 152–181. doi.org/10.1111/sipr.12059

Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). **The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners.** *Journal of Personality and Social Psychology*, *75(2)*, 545–560. doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.545

Doyle, D. M., Gutermuth, D., Qualter, P., Victor, C. R., & Barreto, M. (in preparation). **Independent effects of interpersonal and structural stigma on loneliness and social capital in a global sample of LGBTQ+ individuals.**

Doyle, D. M., & Molix, L. (2014a). **Love on the Margins: The Effects of Social Stigma and Relationship Length on Romantic Relationship Quality.** *Social Psychological and Personality Science*, *5(1)*, 102–110. doi.org/10.1177/1948550613486677

Doyle, D. M., & Molix, L. (2014b). **How does stigma spoil relationships? Evidence that perceived discrimination harms romantic relationship quality through impaired self-image: Stigma, relationships, and self-image.** *Journal of Applied Social Psychology*, *44(9)*, 600–610. doi.org/10.1111/jasp.12252

Doyle, D. M., & Molix, L. (2014c). **Perceived discrimination as a stressor for close relationships: Identifying psychological and physiological pathways.** *Journal of Behavioral Medicine*, *37(6)*, 1134–1144. doi.org/10.1007/s10865-014-9563-8

Doyle, D. M., & Molix, L. (2015a). **Social Stigma and Sexual Minorities' Romantic Relationship Functioning: A Meta-Analytic Review.** *Personality and Social Psychology Bulletin*, *41(10)*, 1363–1381. doi.org/10.1177/0146167215594592

Doyle, D. M., & Molix, L. (2015b). **Perceived Discrimination and Social Relationship Functioning among Sexual Minorities: Structural Stigma as a Moderating Factor: Structural Stigma and Relationships.** *Analyses of Social Issues and Public Policy*, *15(1)*, 357–381. doi.org/10.1111/asap.12098

Doyle, D. M., & Molix, L. (2015c). **Perceived Discrimination and Social Relationship Functioning among Sexual Minorities: Structural Stigma as a Moderating Factor: Structural Stigma and Relationships.** *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 15(1), 357–381. doi.org/10.1111/asap.12098

Doyle, D. M., & Molix, L. (2016). **Disparities in Social Health by Sexual Orientation and the Etiologic Role of Self-Reported Discrimination.** *Archives of Sexual Behavior*, 45(6), 1317–1327. doi.org/10.1007/s10508-015-0639-5

Dussault, M., & Frenette, E. (2014). **Loneliness and bullying in the workplace.** *American Journal of Applied Psychology*, 2(4), 94–98.

Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2020). **Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep.** *Scandinavian Journal of Public Health*, 48(8), 877–887. doi.org/10.1177/1403494819865429

Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2021). **Loneliness and Scholastic Self-Beliefs among Adolescents: A Population-based Survey.** *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1–16. doi.org/10.1080/00313831.2021.1983865

Edey, R., Cook, J., Brewer, R., Johnson, M. H., Bird, G., & Press, C. (2016). **Interaction takes two: Typical adults exhibit mind-blindness towards those with autism spectrum disorder.** *Journal of Abnormal Psychology*, 125(7), 879–885. doi.org/10.1037/abn0000199

Eisenberg, M. E., & Resnick, M. D. (2006). **Suicidality among Gay, Lesbian and Bisexual Youth: The Role of Protective Factors.** *Journal of Adolescent Health*, 39(5), 662–668. doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.04.024

Elmer, E. M., van Tilburg, T., & Fokkema, T. (2022). **Minority Stress and Loneliness in a Global Sample of Sexual Minority Adults: The Roles of Social Anxiety, Social Inhibition, and Community Involvement.** *Archives of Sexual Behavior*, 51(4), 2269–2298. doi.org/10.1007/s10508-021-02132-3

Elovainio, M., Hakulinen, C., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Josefsson, K., Jokela, M., Vahtera, J., & Kivimäki, M. (2017). **Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: An analysis of data from the UK Biobank cohort study.** *The Lancet Public Health*, 2(6), e260–e266. [doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30075-0](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30075-0)

Eschliman, E. L., Poku, O. B., Winiker, A. K., Latkin, C. A., & Tobin, K. E. (2022). **Associations between social network characteristics and sexual minority disclosure concern among Black men who have sex with men living with and without HIV.** *Journal of Social Issues*, josi.12566. doi.org/10.1111/josi.12566

Falah-Hassani, K., Shiri, R., Vigod, S., & Dennis, C.-L. (2015). **Prevalence of postpartum depression among immigrant women: A systematic review and meta-analysis.** *Journal of Psychiatric Research*, 70, 67–82. doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.08.010

Feinstein, B. A. (2020). **The Rejection Sensitivity Model as a Framework for Understanding Sexual Minority Mental Health.** *Archives of Sexual Behavior*, 49(7), 2247–2258. doi.org/10.1007/s10508-019-1428-3

Fish, J., & Weis, C. (2019). **All the lonely people, where do they all belong? An interpretive synthesis of loneliness and social support in older lesbian, gay and bisexual communities.** *Quality in Ageing and Older Adults*, 20(3), 130–142. doi.org/10.1108/QAOA-10-2018-0050

Fleming, L. C., & Jacobsen, K. H. (2009). **Bullying and Symptoms of Depression in Chilean Middle School Students.** *Journal of School Health*, 79(3), 130–137. doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.0397.x

Fokkema, T., & Kuyper, L. (2009). **The Relation Between Social Embeddedness and Loneliness among Older Lesbian, Gay, and Bisexual Adults in the Netherlands.** *Archives of Sexual Behavior*, 38(2), 264–275. doi.org/10.1007/s10508-007-9252-6

Fokkema, T., & Naderi, R. (2013). **Differences in late-life loneliness: A comparison between Turkish and native-born older adults in Germany.** *European Journal of Ageing*, 10(4), 289–300. doi.org/10.1007/s10433-013-0267-7

Fonseca, X., Lukosch, S., & Brazier, F. (2019). **Social cohesion revisited: A new definition and how to characterize it.** *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 32(2), 231–253. doi.org/10.1080/13511610.2018.1497480

Foster, C. (2004). **Environmental perceptions and walking in English adults.** *Journal of Epidemiology & Community Health*, 58(11), 924–928. doi.org/10.1136/jech.2003.014068

Franssen, T., Stijnen, M., Hamers, F., & Schneider, F. (2020). **Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19–65 years): A cross-sectional study in the Netherlands.** *BMC Public Health*, 20(1), 1118. doi.org/10.1186/s12889-020-09208-0

Fredriksen-Goldsen, Kim, H.-J., Emler, C. A., Muraco, A., Erosheva, E. A., Hoy-Ellis, C. P., Goldsen, J., & Petry, H. (2011). **The Aging and Health Report: Disparities and Resilience among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Older Adults.** Institute for Multigenerational Health. lavenderseniors.org/wp-content/uploads/2016/05/Caring-Aging-with-Pride.pdf

Friedman, M. S., Marshal, M. P., Guadamuz, T. E., Wei, C., Wong, C. F., Saewyc, E. M., & Stall, R. (2011). **A Meta-Analysis of Disparities in Childhood Sexual Abuse, Parental Physical Abuse, and Peer Victimization Among Sexual Minority and Sexual Nonminority Individuals.** *American Journal of Public Health*, 101(8), 1481–1494. doi.org/10.2105/AJPH.2009.190009

Froehlich, L., Brokjøb, L. G., Nikitin, J., & Martiny, S. E. (2022). **Integration or isolation: Social identity threat relates to immigrant students' sense of belonging and social approach motivation in the academic context.** *Journal of Social Issues*, josi.12548. doi.org/10.1111/josi.12548

Galliher, R. V., Jones, M. D., & Dahl, A. (2011). **Concurrent and longitudinal effects of ethnic identity and experiences of discrimination on psychosocial adjustment of Navajo adolescents.** *Developmental Psychology*, 47(2), 509–526. doi.org/10.1037/a0021061

Gamarel, K., Farrales, Willi, Venegas, L., Dilworth, S. E., Coffin, L. S., Neilands, T. B., Johnson, M. O., & Koester, K. A. (2022). **A mixed-methods study of relationship stigma and well-being among sexual and gender minority couples.** *Journal of Social Issues*, josi.12552. doi.org/10.1111/josi.12552

Gardner, A., Fila, K., Killackey, E., & Cotton, S. (2019). **The social inclusion of young people with serious mental illness: A narrative review of the literature and suggested future directions.** *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 53(1), 15–26. doi.org/10.1177/0004867418804065

Goh, H. S., Hosier, S., & Zhang, H. (2022). **Prevalence, Antecedents, and Consequences of Workplace Bullying among Nurses—A Summary of Reviews.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8256. doi.org/10.3390/ijerph19148256

Goudarzi, S., Badaan, V., & Knowles, E. D. (2022). **Neoliberalism and the Ideological Construction of Equity Beliefs.** *Perspectives on Psychological Science*, 17(5), 1431–1451. doi.org/10.1177/17456916211053311

Graham, S., & Juvonen, J. (2002). **Ethnicity, Peer Harassment, and Adjustment in Middle School: An Exploratory Study.** *The Journal of Early Adolescence*, 22(2), 173–199. doi.org/10.1177/0272431602022002003

Gray, D. E. (2002). **'Everybody just freezes. Everybody is just embarrassed': Felt and enacted stigma among parents of children with high functioning autism.** *Sociology of Health & Illness*, 24(6), 734–749. doi.org/10.1111/1467-9566.00316

Green, M. (2016). **Do the companionship and community networks of older LGBT adults compensate for weaker kinship networks?** *Quality in Ageing and Older Adults*, 17(1), 36–49. doi.org/10.1108/QAOA-07-2015-0032

Griffin, S. C., Williams, A. B., Ravyts, S. G., Mladen, S. N., & Rybarczyk, B. D. (2020). **Loneliness and sleep: A systematic review and meta-analysis.** *Health Psychology Open*, 7(1), 205510292091323. doi.org/10.1177/2055102920913235

Gunaratnum, Y. (2003). **Researching 'race' and ethnicity: Methods, knowledge and power.** SAGE Publications Ltd.

Hahn, A., Judd, C. M., & Park, B. (2010). **Thinking About Group Differences: Ideologies and National Identities.** *Psychological Inquiry*, 21(2), 120–126. doi.org/10.1080/1047840X.2010.483997

Halpern, D., & Nazroo, J. (2000). **The Ethnic Density Effect: Results From a National Community Survey of England and Wales.** *International Journal of Social Psychiatry*, 46(1), 34–46. doi.org/10.1177/002076400004600105

Hammoud, R., Tognin, S., Bakolis, I., Ivanova, D., Fitzpatrick, N., Burgess, L., Smythe, M., Gibbons, J., Davidson, N., & Mechelli, A. (2021). **Lonely in a crowd: Investigating the association between overcrowding and loneliness using smartphone technologies.** *Scientific Reports*, 11(1), 24134. doi.org/10.1038/s41598-021-03398-2

Harris, M. A., & Orth, U. (2020). **The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. doi.org/10.1037/pspp0000265

Harris, R. A., Qualter, P., & Robinson, S. J. (2013). **Loneliness trajectories from middle childhood to pre-adolescence: Impact on perceived health and sleep disturbance.** *Journal of Adolescence*, 36(6), 1295–1304. doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.12.009

Hartwich, L., & Becker, J. C. (2019). **Exposure to Neoliberalism Increases Resentment of the Elite via Feelings of Anomie and Negative Psychological Reactions: Neoliberalism and Anti-elitism.** *Journal of Social Issues*, 75(1), 113–133. doi.org/10.1111/josi.12311

Hatzenbuehler, M. L. (2009). **How does sexual minority stigma "get under the skin"? A psychological mediation framework.** *Psychological Bulletin*, 135(5), 707–730. doi.org/10.1037/a0016441

Hatzenbuehler, M. L. (2016). **Structural stigma: Research evidence and implications for psychological science.** *American Psychologist*, 71(8), 742–751. doi.org/10.1037/amp0000068

Hatzenbuehler, M. L., & Link, B. G. (2014). **Introduction to the special issue on structural stigma and health.** *Social Science & Medicine*, 103, 1–6. doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.12.017

Hatzenbuehler, M. L., McLaughlin, K. A., & Xuan, Z. (2012). **Social networks and risk for depressive symptoms in a national sample of sexual minority youth.** *Social Science & Medicine*, 75(7), 1184–1191. doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.05.030

Hatzenbuehler, M. L., Phelan, J. C., & Link, B. G. (2013). **Stigma as a Fundamental Cause of Population Health Inequalities.** *American Journal of Public Health*, 103(5), 813–821. doi.org/10.2105/AJPH.2012.301069

Hawker, D. S., & Boulton, M. J. (2000). **Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies.** *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 41(4), 441–455.

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. doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

Hawkey, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2008). **From Social Structural Factors to Perceptions of Relationship Quality and Loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study.** *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(6), S375–S384. doi.org/10.1093/geronb/63.6.S375

Heasman, B., & Gillespie, A. (2018). **Perspective-taking is two-sided: Misunderstandings between people with Asperger's syndrome and their family members.** *Autism*, 22(6), 740–750. doi.org/10.1177/1362361317708287

Heath, S. C., Rabinovich, A., & Barreto, M. (2017). **Putting identity into the community: Exploring the social dynamics of urban regeneration: Community identification and urban regeneration.** *European Journal of Social Psychology*, 47(7), 855–866. doi.org/10.1002/ejsp.2296

Hemberg, J., Östman, L., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2022). **Loneliness as experienced by adolescents and young adults: An explorative qualitative study.** *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 362–384. doi.org/10.1080/02673843.2022.2109422

Heu, L. C., Hansen, N., Zomeren, M., Levy, A., Ivanova, T. T., Gangadhar, A., & Radwan, M. (2021). **Loneliness across cultures with different levels of social embeddedness: A qualitative study.** *Personal Relationships*, 28(2), 379–405. doi.org/10.1111/pere.12367

Hille, C., & Gather, M. (2022). **„Das 9-Euro-Ticket hat mir gezeigt, dass man nicht alleine sein muss.“ – Mit dem 9-Euro-Ticket zu mehr sozialer Teilhabe?** *Berichte des Instituts Verkehr und Raum.* www.fh-erfurt.de/fileadmin/Dokumente/IVR/IVR_Schriftenreihe/Band_29_final/IVR_Band_29_9EuroTicket.pdf

Hodges, H., Goldstone, R., Durrant, H., & Taylor-Collins, E. (2021). **Health and Loneliness in Wales.** *Wales Centre for Public Policy.* www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2021/10...

Hoglund, W. L. G., & Hosan, N. E. (2013). **The Context of Ethnicity: Peer Victimization and Adjustment Problems in Early Adolescence.** *The Journal of Early Adolescence*, 33(5), 585–609. doi.org/10.1177/0272431612451925

Holt-Lunstad, J., Robles, T. F., & Sbarra, D. A. (2017). **Advancing social connection as a public health priority in the United States.** *American Psychologist*, 72(6), 517–530. doi.org/10.1037/amp0000103

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). **Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review.** *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

Hom, M. A., Chu, C., Rogers, M. L., & Joiner, T. E. (2020). **A Meta-Analysis of the Relationship Between Sleep Problems and Loneliness.** *Clinical Psychological Science*, 8(5), 799–824. doi.org/10.1177/2167702620922969

Honghui, P., Qualter, P., Barreto, M., Stegen, H., & Dury, S. (2023). **Loneliness in older migrants: Exploring the role of cultural differences in their loneliness experience.** *International Journal of Environment Research & Public Health*, 20(4): 2785.

Hong, A., Sallis, J. F., King, A. C., Conway, T. L., Saelens, B., Cain, K. L., Fox, E. H., & Frank, L. D. (2018). **Linking green space to neighborhood social capital in older adults: The role of perceived safety.** *Social Science & Medicine*, 207, 38–45. doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.04.051

Ireland, J. L., & Qualter, P. (2008). **Bullying and social and emotional loneliness in a sample of adult male prisoners.** *International Journal of Law and Psychiatry*, 31(1), 19–29. doi.org/10.1016/j.ijlp.2007.11.005

Israel, G. E. (2005). **Translove: Transgender Persons and Their Families.** *Journal of GLBT Family Studies*, 1(1), 53–67. doi.org/10.1300/J461v01n01_05

Iudici, A., Bertoli, L., & Faccio, E. (2017). **The 'invisible' needs of women with disabilities in transportation systems.** *Crime Prevention and Community Safety*, 19(3–4), 264–275. doi.org/10.1057/s41300-017-0031-6

Jackson, B. A. (2018). **Beyond the cool pose: Black men and emotion management strategies.** *Sociology Compass*, 12(4), e12569. doi.org/10.1111/soc4.12569

Jackson, S. E., Hackett, R. A., Grabovac, I., Smith, L., & Steptoe, A. (2019). **Perceived discrimination, health and wellbeing among middle-aged and older lesbian, gay and bisexual people: A prospective study.** *PLOS ONE*, 14(5), e0216497. doi.org/10.1371/journal.pone.0216497

Jacobs, R. J., & Kane, M. N. (2012). **Correlates of Loneliness in Midlife and Older Gay and Bisexual Men.** *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 24(1), 40–61. doi.org/10.1080/10538720.2012.643217

Jefferson, R., Barreto, M., Jones, F., Conway, J., Chohan, A., Rich-Madsen, K., Verity, L., & Qualter, P. (2023). **Adolescent loneliness across the world and its relation to culture, school climate, and academic performance.** Under Review.

Jobe-Shields, L., Cohen, R., & Parra, G. R. (2011). **Patterns of Change in Children's Loneliness: Trajectories from Third Through Fifth Grades.** *Merrill-Palmer Quarterly*, 57(1), 25–47.

Jomar, R.T., Fonseca, V. A. de O., & Ramos, D. de O. (2021). **Effects of sexual orientation-based bullying on feelings of loneliness and sleeping difficulty among Brazilian middle school students.** *Jornal de Pediatria*, 97(2), 233–241. doi.org/10.1016/j.jped.2020.03.005

Juang, L. P., & Alvarez, A. A. (2010). **Discrimination and Adjustment Among Chinese American Adolescents: Family Conflict and Family Cohesion as Vulnerability and Protective Factors.** *American Journal of Public Health*, 100(12), 2403–2409. doi.org/10.2105/AJPH.2009.185959

Jung, C. G., Jaffé, A., Winston, R., Winston, C., & Jung, C. G. (1995). **Memories, dreams, reflections.** Fontana Press.

Juvonen, J., Kogachi, K., & Graham, S. (2018). **When and How Do Students Benefit From Ethnic Diversity in Middle School?** *Child Development*, 89(4), 1268–1282. doi.org/10.1111/cdev.12834

Kaiser, C. R., Major, B., Jurcevic, I., Dover, T. L., Brady, L. M., & Shapiro, J. R. (2013). **Presumed fair: Ironic effects of organizational diversity structures.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(3), 504–519. doi.org/10.1037/a0030838

Kaiser, C. R., Vick, S. B., & Major, B. (2006). **Prejudice Expectations Moderate Preconscious Attention to Cues That Are Threatening to Social Identity.** *Psychological Science*, 17(4), 332–338. doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01707.x

Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2014). **Social Capital, Social Cohesion, and Health.** In L. F. Berkman, I. Kawachi, & M. M. Glymour (Eds.), *Social Epidemiology* (pp. 290–319). Oxford University Press. doi.org/10.1093/med/9780195377903.003.0008

Kenway, P., & Palmer, G. (2007). **Poverty among ethnic groups: How and why does it differ?** Joseph Rowntree Foundation.

Kerr, N. A., & Stanley, T. B. (2021). **Revisiting the social stigma of loneliness.** *Personality and Individual Differences*, 171, 110482. doi.org/10.1016/j.paid.2020.110482

Kidd, S. A. (2007). **Youth Homelessness and Social Stigma.** *Journal of Youth and Adolescence*, 36(3), 291–299. doi.org/10.1007/s10964-006-9100-3

Killen, M., & Rutland, A. (2011). **Children and Social Exclusion: Morality, Prejudice, and Group Identity.** Wiley-Blackwell. doi.org/10.1002/9781444396317

Killen, M., & Rutland, A. (2022). **Promoting Fair and Just School Environments: Developing Inclusive Youth.** *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 9(1), 81–89. doi.org/10.1177/23727322211073795

Kim, H.-J., & Fredriksen-Goldsen, K. I. (2017). **Disparities in Mental Health Quality of Life Between Hispanic and Non-Hispanic White LGB Midlife and Older Adults and the Influence of Lifetime Discrimination, Social Connectedness, Socioeconomic Status, and Perceived Stress.** *Research on Aging*, 39(9), 991–1012. doi.org/10.1177/0164027516650003

Kim, S. Y., & Bottema-Beutel, K. (2019). **Negotiation of Individual and Collective Identities in the Online Discourse of Autistic Adults.** *Autism in Adulthood*, 1(1), 69–78. doi.org/10.1089/aut.2018.0029

Kingery, J. N., Erdley, C. A., & Marshall, K. C. (2011). **Peer acceptance and friendship as predictors of early adolescents' adjustment across the middle school transition.** *Merrill-Palmer Quarterly*, 57(3), 215–243.

Kochenderfer, B. J., & Ladd, G. W. (1996). **Peer Victimization: Cause or Consequence of School Maladjustment?** *Child Development*, 67(4), 1305. doi.org/10.2307/1131701

Kochenderfer-Ladd, B., & Wardrop, J. L. (2001). **Chronicity and Instability of Children's Peer Victimization Experiences as Predictors of Loneliness and Social Satisfaction Trajectories.** *Child Development*, 72(1), 134–151. doi.org/10.1111/1467-8624.00270

Koehn, S., Ferrer, I., & Brotman, S. (2022). **Between loneliness and belonging: Narratives of social isolation among immigrant older adults in Canada.** *Ageing and Society*, 42(5), 1117–1137. doi.org/10.1017/S0144686X20001348

Kojima, G., Taniguchi, Y., Aoyama, R., & Tanabe, M. (2022). **Associations between loneliness and physical frailty in community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis.** *Ageing Research Reviews*, 81, 101705. doi.org/10.1016/j.arr.2022.101705

Kotera, Y., Chircop, J., Hutchinson, L., Rhodes, C., Green, P., Jones, R.-M., Kaluzeviciute, G., & Garip, G. (2021). **Loneliness in online students with disabilities: Qualitative investigation for experience, understanding and solutions.** *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18(1), 64. doi.org/10.1186/s41239-021-00301-x

Krieger, N., Zierler, S., Hogan, J. W., Waterman, P., Chen, J., Lemieux, K., & Gjelsvik, A. (2003). **Geocoding and Measurement of Neighborhood Socioeconomic Position: A U.S. Perspective.** In I. Kawachi & L. F. Berkman (Eds.), *Neighborhoods and Health* (1st ed., pp. 147–178). Oxford University Press, New York. doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195138382.003.0007

Kung, C. S. J., Kunz, J. S., & Shields, M. A. (2021). **Economic Aspects of Loneliness in Australia.** *Australian Economic Review*, 54(1), 147–163. doi.org/10.1111/1467-8462.12414

Kuyper, L., & Fokkema, T. (2010). **Loneliness Among Older Lesbian, Gay, and Bisexual Adults: The Role of Minority Stress.** *Archives of Sexual Behavior*, 39(5), 1171–1180. doi.org/10.1007/s10508-009-9513-7

Labonté, R., & Stuckler, D. (2016). **The rise of neoliberalism: How bad economics imperils health and what to do about it.** *Journal of Epidemiology and Community Health*, 70(3), 312–318. doi.org/10.1136/jech-2015-206295

Lai, K. Y., Sarkar, C., Kumari, S., Ni, M. Y., Gallacher, J., & Webster, C. (2021). **Calculating a national Anomie Density Ratio: Measuring the patterns of loneliness and social isolation across the UK's residential density gradient using results from the UK Biobank study.** *Landscape and Urban Planning*, 215, 104194. doi.org/10.1016/j.landurbplan.2021.104194

Larochette, A.-C., Murphy, A. N., & Craig, W. M. (2010). **Racial Bullying and Victimization in Canadian School-Aged Children: Individual and School Level Effects.** *School Psychology International*, 31(4), 389–408. doi.org/10.1177/0143034310377150

Lattanner, M. R., & Hatzenbuehler, M. L. (2022a). **Thwarted belonging needs: A mechanism prospectively linking multiple levels of stigma and interpersonal outcomes among sexual minorities.** *Journal of Social Issues*, josi.12564. doi.org/10.1111/josi.12564

Lattanner, M. R., & Hatzenbuehler, M. L. (2022b). **Thwarted belonging needs: A mechanism prospectively linking multiple levels of stigma and interpersonal outcomes among sexual minorities.** *Journal of Social Issues*, josi.12564. doi.org/10.1111/josi.12564

Lau, S., & Gruen, G. E. (1992). **The Social Stigma of Loneliness: Effect of Target Person's and Perceiver's Sex.** *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), 182–189. doi.org/10.1177/0146167292182009

Laurence, J., & Bentley, L. (2016). **Does Ethnic Diversity Have a Negative Effect on Attitudes towards the Community? A Longitudinal Analysis of the Causal Claims within the Ethnic Diversity and Social Cohesion Debate.** *European Sociological Review*, 32(1), 54–67. doi.org/10.1093/esr/jcv081

Lay-Yee, R., Campbell, D., & Milne, B. (2022). **Social attitudes and activities associated with loneliness: Findings from a New Zealand national survey of the adult population.** *Health & Social Care in the Community*, 30(3), 1120–1132. doi.org/10.1111/hsc.13351

Lazzari, C., & Rabottini, M. (2021). **COVID-19, Loneliness, social isolation and risk of dementia in older people: A systematic review and meta-analysis of the relevant literature.** *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 1–12. doi.org/10.1080/13651501.2021.1959616

Leach, C. W., van Zomeren, M., Zebel, S., Vliek, M. L. W., Pennekamp, S. F., Doosje, B., Ouwerkerk, J. W., & Spears, R. (2008). **Group-level self-definition and self-investment: A hierarchical (multicomponent) model of in-group identification.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 144–165. doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.144

Lee, K., Vasileiou, K., & Barnett, J. (2019). **'Lonely within the mother': An exploratory study of first-time mothers' experiences of loneliness.** *Journal of Health Psychology*, 24(10), 1334–1344. doi.org/10.1177/1359105317723451

Lee, Y., & Bierman, A. (2019). **Loneliness as a Mediator of Perceived Discrimination and Depression: Examining Education Contingencies.** *The International Journal of Aging and Human Development*, 89(2), 206–227. doi.org/10.1177/0091415018763402

Letki, N. (2008). **Does Diversity Erode Social Cohesion? Social Capital and Race in British Neighbourhoods.** *Political Studies*, 56(1), 99–126. doi.org/10.1111/j.1467-9248.2007.00692.x

Levitt, H. M., & Ippolito, M. R. (2014). **Being Transgender: The Experience of Transgender Identity Development.** *Journal of Homosexuality*, 61(12), 1727–1758. doi.org/10.1080/00918369.2014.951262

Lewis, L. (2023). **EHCR letter on sex and the Equality Act.** Retrieved from: www.lewissilkin.com/en/insights/ehcr-letter-on-sex-and-the-equality-act

Lewis, T. O. G., Barreto, M., & Doyle, D. M. (2022). **Stigma, identity and support in social relationships of transgender people throughout transition: A qualitative analysis of multiple perspectives.** *Journal of Social Issues*, josi.12521. doi.org/10.1111/josi.12521

Li, M. J., Hubach, R. D., & Dodge, B. (2015). **Social Milieu and Mediators of Loneliness Among Gay and Bisexual Men in Rural Indiana.** *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 19(4), 331–346. doi.org/10.1080/19359705.2015.1033798

Li, M. N., Zhou, X., Cao, W., & Tang, K. (2022). **Sexual assault and harassment (SAH) victimization disparities between sexual minority and heterosexual Chinese youth.** *Journal of Social Issues*, josi.12511. doi.org/10.1111/josi.12511

Lim, M. H., Gleeson, J. F. M., Alvarez-Jimenez, M., & Penn, D. L. (2018). **Loneliness in psychosis: A systematic review.** *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(3), 221–238. doi.org/10.1007/s00127-018-1482-5

Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleeson, J. F. M. (2016). **Loneliness over time: The crucial role of social anxiety.** *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620–630. doi.org/10.1037/abn0000162

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). **Conceptualizing Stigma.** *Annual Review of Sociology*, 27(1), 363–385. doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363

Liu, D., Yu, X., Wang, Y., Zhang, H., & Ren, G. (2014). **The impact of perception of discrimination and sense of belonging on the loneliness of the children of Chinese migrant workers: A structural equation modeling analysis.** *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 52. doi.org/10.1186/1752-4458-8-52

Locke, J., Ishijima, E. H., Kasari, C., & London, N. (2010). **Loneliness, friendship quality and the social networks of adolescents with high-functioning autism in an inclusive school setting: Loneliness, friendship quality and the social networks of adolescents with high-functioning autism in an inclusive school setting.** *Journal of Research in Special Educational Needs*, 10(2), 74–81. doi.org/10.1111/j.1471-3802.2010.01148.x

London, B., Downey, G., Bonica, C., & Paltin, I. (2007). **Social Causes and Consequences of Rejection Sensitivity.** *Journal of Research on Adolescence*, 17(3), 481–506. doi.org/10.1111/j.1532-7795.2007.00531.x

London, B., Downey, G., Romero-Canyas, R., Rattan, A., & Tyson, D. (2012). **Gender-based rejection sensitivity and academic self-silencing in women.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(5), 961–979. doi.org/10.1037/a0026615

Lovasi, G. S., Moudon, A. V., Smith, N. L., Lumley, T., Larson, E. B., Sohn, D. W., Siscovick, D. S., & Psaty, B. M. (2008). **Evaluating options for measurement of neighborhood socioeconomic context: Evidence from a myocardial infarction case-control study.** *Health & Place*, 14(3), 453–467. doi.org/10.1016/j.healthplace.2007.09.004

Lyu, Y., & Forsyth, A. (2022). **Planning, Aging, and Loneliness: Reviewing Evidence About Built Environment Effects.** *Journal of Planning Literature*, 37(1), 28–48. doi.org/10.1177/08854122211035131

MacIntyre, H., & Hewings, R. (2022). **Tackling loneliness through the built environment.** Campaign to End Loneliness. www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/CEL-Tackling-loneliness-through-the-built-environment-Final.pdf

Madsen, K. R., Damsgaard, M. T., Rubin, M., Jervelund, S. S., Lasgaard, M., Walsh, S., Stevens, G. G. W. J. M., & Holstein, B. E. (2016). **Loneliness and Ethnic Composition of the School Class: A Nationally Random Sample of Adolescents.** *Journal of Youth and Adolescence*, 45(7), 1350–1365. doi.org/10.1007/s10964-016-0432-3

Madsen, K. R., Trab Damsgaard, M., Smith Jervelund, S., Christensen, U., Stevens, G. G. W. J. M., Walsh, S., Koushede, V., Nielsen, L., Due, P., & Holstein, B. E. (2016). **Loneliness, immigration background and self-identified ethnicity: A nationally representative study of adolescents in Denmark.** *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 42(12), 1977–1995. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2015.1137754>

Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). **Gender Differences in Loneliness across the Lifespan: A Meta-Analysis.** *European Journal of Personality*, 33(6), 642–654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>

Maes, M., Van den Noortgate, W., Fustolo-Gunnink, S. F., Rassart, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2017). **Loneliness in Children and Adolescents With Chronic Physical Conditions: A Meta-Analysis.** *Journal of Pediatric Psychology*, 42(6), 622–635. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsx046>

Malli, M. A., Ryan, S., Maddison, J., & Kharicha, K. (2022). **Experiences and meaning of loneliness beyond age and group identity.** *Sociology of Health & Illness*, 1467–9566.13539. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13539>

Mann, F., Bone, J. K., Lloyd-Evans, B., Frerichs, J., Pinfold, V., Ma, R., Wang, J., & Johnson, S. (2017). **A life less lonely: The state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems.** *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(6), 627–638. doi.org/10.1007/s00127-017-1392-y

Marmot, M. (2002). **The Influence Of Income On Health: Views Of An Epidemiologist.** *Health Affairs*, 21(2), 31–46. doi.org/10.1377/hlthaff.21.2.31

Marmot, M., Allen, J., Boyce, T., Goldblatt, P., & Morrison, J. (2020). **Health inequality in England: The Marmot Review 10 years on.** Institute of Health Equity. www.instituteofhealthequity.org/the-marmot-review-10-years-on

Marquez, J., Goodfellow, C., Hardoon, D., Inchley, J., Leyland, A. H., Qualter, P., Simpson, S. A., & Long, E. (2022). **Loneliness in young people: A multilevel exploration of social ecological influences and geographic variation.** *Journal of Public Health*, fdab402. doi.org/10.1093/pubmed/fdab402

Marshall, S. A., Henry, T. R., Spivey, L. A., Rhodes, S. D., Prinstein, M. J., & Ip, E. H. (2019). **Social Context of Sexual Minority Adolescents and Relationship to Alcohol Use.** *Journal of Adolescent Health*, 64(5), 615–621. doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.11.011

Mason, A. (2018). **The critique of multiculturalism in Britain: Integration, separation and shared identification.** *Critical Review of International Social and Political Philosophy*, 21(1), 22–45. doi.org/10.1080/13698230.2017.1398444

Matsuda, N., Murata, S., Torizawa, K., Isa, T., Ebina, A., Kondo, Y., Tsuboi, Y., Fukuta, A., Okumura, M., Shigemoto, C., & Ono, R. (2019). **Association Between Public Transportation Use and Loneliness Among Urban Elderly People Who Stop Driving.** *Gerontology and Geriatric Medicine*, 5, 233372141985129. doi.org/10.1177/2333721419851293

Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Keba, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2019). **Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study.** *Psychological Medicine*, 49(2), 268–277. doi.org/10.1017/S0033291718000788

Matthews, T., Qualter, P., Bryan, B. T., Caspi, A., Danese, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., Strange, L., & Arseneault, L. (2022). **The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning.** *Development and Psychopathology*, 1–10. doi.org/10.1017/S0954579421001632

McNamara, N., Stevenson, C., Costa, S., Bowe, M., Wakefield, J., Kellezi, B., Wilson, I., Halder, M., & Mair, E. (2021). **Community identification, social support, and loneliness: The benefits of social identification for personal well-being.** *British Journal of Social Psychology*, 60(4), 1379–1402. doi.org/10.1111/bjso.12456

Meer, T. van der, & Tolsma, J. (2014). **Ethnic Diversity and Its Effects on Social Cohesion.** *Annual Review of Sociology*, 40(1), 459–478. doi.org/10.1146/annurev-soc-071913-043309

Meisters, R., Westra, D., Putrik, P., Bosma, H., Ruwaard, D., & Jansen, M. (2021). **Does Loneliness Have a Cost? A Population-Wide Study of the Association Between Loneliness and Healthcare Expenditure.** *International Journal of Public Health*, 66, 581286. doi.org/10.3389/ijph.2021.581286

Mendoza-Denton, R., Downey, G., Purdie, V. J., Davis, A., & Pietrzak, J. (2002). **Sensitivity to status-based rejection: Implications for African American students' college experience.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 896–918. doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.896

Menec, V. H., Newall, N. E., Mackenzie, C. S., Shooshtari, S., & Nowicki, S. (2019). **Examining individual and geographic factors associated with social isolation and loneliness using Canadian Longitudinal Study on Aging (CLSA) data.** *PLOS ONE*, 14(2), e0211143. doi.org/10.1371/journal.pone.0211143

Mereish, E. H., & Poteat, V. P. (2015). **A relational model of sexual minority mental and physical health: The negative effects of shame on relationships, loneliness, and health.** *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 425–437. doi.org/10.1037/cou0000088

Meyer, I. H. (2003). **Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence.** *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697. doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674

Mihalopoulos, C., Le, L. K.-D., Chatterton, M. L., Bucholtz, J., Holt-Lunstad, J., Lim, M. H., & Engel, L. (2020). **The economic costs of loneliness: A review of cost-of-illness and economic evaluation studies.** *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 823–836. doi.org/10.1007/s00127-019-01733-7

Miles, M. S., Isler, M. R., Banks, B. B., Sengupta, S., & Corbie-Smith, G. (2011). **Silent Endurance and Profound Loneliness: Socioemotional Suffering in African Americans Living With HIV in the Rural South.** *Qualitative Health Research*, 21(4), 489–501. doi.org/10.1177/1049732310387935

Miller, C. T., Varni, S. E., Solomon, S. E., DeSarno, M. J., & Bunn, J. Y. (2016). **Macro-level implicit HIV prejudice and the health of community residents with HIV.** *Health Psychology*, 35(8), 807–815. doi.org/10.1037/hea0000314

Milton, D., Gurbuz, E., & Lopez, B. (2022). **The 'double empathy problem': Ten years on.** *Autism*, 26(8), 1901–1903. doi.org/10.1177/13623613221129123

Morris, A., & Verdasco, A. (2021). **Loneliness and housing tenure: Older private renters and social housing tenants in Australia.** *Journal of Sociology*, 57(4), 763–779. doi.org/10.1177/1440783320960527

Morrish, N., Mujica-Mota, R., & Medina-Lara, A. (2022). **Understanding the effect of loneliness on unemployment: Propensity score matching.** *BMC Public Health*, 22(1), 740. doi.org/10.1186/s12889-022-13107-x

Morton, T. A., van der Bles, A. M., & Haslam, S. A. (2017). **Seeing our self reflected in the world around us: The role of identity in making (natural) environments restorative.** *Journal of Environmental Psychology*, 49, 65–77. doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.11.002

Mumford, M. (2016, April 25). **Loneliness and anorexia.** *Mind: Your Stories.* www.mind.org.uk/information-support/your-stories/loneliness-and-anorexia/

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (U.S.), National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (U.S.), National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (U.S.), National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (U.S.), & National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (U.S.) (Eds.). (2020). **Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system.** The National Academies Press.

Neale, C., Lopez, S., & Roe, J. (2021). **Psychological Restoration and the Effect of People in Nature and Urban Scenes: A Laboratory Experiment.** *Sustainability*, 13(11), 6464. doi.org/10.3390/su13116464

Needham, B. L., & Austin, E. L. (2010). **Sexual Orientation, Parental Support, and Health During the Transition to Young Adulthood.** *Journal of Youth and Adolescence*, 39(10), 1189–1198. doi.org/10.1007/s10964-010-9533-6

Negi, N. J., Siegel, J. L., Sharma, P. B., & Fiallos, G. (2021). **"The solitude absorbs and it oppresses": 'Illegality' and its implications on Latino immigrant day laborers' social isolation, loneliness and health.** *Social Science & Medicine*, 273, 113737. doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113737

Neto, F. (2002). **Loneliness and Acculturation Among Adolescents From Immigrant Families in Portugal.** *Journal of Applied Social Psychology*, 32(3), 630–647. doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00234.x

Neto, J., Quintana-Orts, C., & Neto, F. (2022). **Acculturation, adaptation, and loneliness among Cape Verdean immigrants.** *International Journal of Intercultural Relations*, 87, 98–107. doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.01.013

Newheiser, A.-K., & Barreto, M. (2014). **Hidden costs of hiding stigma: Ironic interpersonal consequences of concealing a stigmatized identity in social interactions.** *Journal of Experimental Social Psychology*, 52, 58–70. doi.org/10.1016/j.jesp.2014.01.002

Niedzwiedz, C. L., Richardson, E. A., Tunstall, H., Shortt, N. K., Mitchell, R. J., & Pearce, J. R. (2016). **The relationship between wealth and loneliness among older people across Europe: Is social participation protective?** *Preventive Medicine*, 91, 24–31. doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.07.016

Offer, S. (2012). **The burden of reciprocity: Processes of exclusion and withdrawal from personal networks among low-income families.** *Current Sociology*, 60(6), 788–805. doi.org/10.1177/0011392112454754

Office for National Statistics. (2020). **Coronavirus and loneliness, Great Britain: 3 April to 3 May 2020.** ONS. www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/bulletins/coronavirusandlonelinessgreatbritain/3aprilto3may2020

Oishi, S. (2014). **Socioecological Psychology.** *Annual Review of Psychology*, 65(1), 581–609. doi.org/10.1146/annurev-psych-030413-152156

Olenik-Shemesh, D., Heiman, T., & Eden, S. (2012). **Cyberbullying victimisation in adolescence: Relationships with loneliness and depressive mood.** *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3–4), 361–374. doi.org/10.1080/13632752.2012.704227

Olweus, D. (1993). **Bullying at school.** Blackwell.

Ortega, F. (2009). **The Cerebral Subject and the Challenge of Neurodiversity.** *BioSocieties*, 4(4), 425–445. doi.org/10.1017/S1745855209990287

Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., Nasri, F., Lee, Y., Rosenblat, J. D., Wong, E., & McIntyre, R. S. (2020). **The Effect of Loneliness on Distinct Health Outcomes: A Comprehensive Review and Meta-Analysis.** *Psychiatry Research*, 294, 113514. doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113514

Park, H. J., Ruberton, P. M., Smyth, J. M., Cohen, G. L., Purdie-Greenaway, V., & Cook, J. E. (2022). **Lower SES PhD students experience interpersonal disconnection from others both inside and outside of academia.** *Journal of Social Issues*, josi.12556. doi.org/10.1111/josi.12556

Paterson, J. L., Brown, R., & Walters, M. A. (2019). **The Short and Longer Term Impacts of Hate Crimes Experienced Directly, Indirectly, and Through the Media.** *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(7), 994–1010. doi.org/10.1177/0146167218802835

Patulny, R., & Bower, M. (2022). **Beware the “loneliness gap”? Examining emerging inequalities and long-term risks of loneliness and isolation emerging from COVID-19.** *Australian Journal of Social Issues*, 57(3), 562–583. doi.org/10.1002/ajs4.223

Pavri, S. (2015). **Loneliness: The Cause or Consequence of Peer Victimization in Children and Youth.** *The Open Psychology Journal*, 8(1), 78–84. doi.org/10.2174/1874350101508010078

Perales, F., & Todd, A. (2018). **Structural stigma and the health and wellbeing of Australian LGB populations: Exploiting geographic variation in the results of the 2017 same-sex marriage plebiscite.** *Social Science & Medicine*, 208, 190–199. doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.05.015

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). **Towards a social psychology of loneliness.** In Personal relationships in disorder. Academic Press.

Petrina, N., Carter, M., Stephenson, J., & Sweller, N. (2017). **Friendship Satisfaction in Children with Autism Spectrum Disorder and Nominated Friends.** Journal of Autism and Developmental Disorders, 47(2), 384–392. doi.org/10.1007/s10803-016-2970-7

Pinquart, M., & Sorensen, S. (2001). **Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis.** Basic and Applied Social Psychology, 23(4), 245–266. doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2

Polo, A. J., & López, S. R. (2009). **Culture, Context, and the Internalizing Distress of Mexican American Youth.** Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 38(2), 273–285. doi.org/10.1080/15374410802698370

Portacolone, E., Perissinotto, C., Yeh, J. C., & Greysen, S. R. (2018). **"I Feel Trapped": The Tension Between Personal and Structural Factors of Social Isolation and the Desire for Social Integration Among Older Residents of a High-Crime Neighborhood.** The Gerontologist, 58(1), 79–88. doi.org/10.1093/geront/gnw268

Powell, A. (2021). **Disabled people in employment.** House of Commons Library: UK Parliament. commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cbp-7540/

Priest, N., Paradies, Y., Trenerry, B., Truong, M., Karlsen, S., & Kelly, Y. (2013). **A systematic review of studies examining the relationship between reported racism and health and wellbeing for children and young people.** Social Science & Medicine, 95, 115–127. doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.11.031

Priest, N., Perry, R., Ferdinand, A., Kelaheer, M., & Paradies, Y. (2017). **Effects over time of self-reported direct and vicarious racial discrimination on depressive symptoms and loneliness among Australian school students.** BMC Psychiatry, 17(1), 50. doi.org/10.1186/s12888-017-1216-3

Priest, N., Perry, R., Ferdinand, A., Paradies, Y., & Kelaheer, M. (2014). **Experiences of Racism, Racial/Ethnic Attitudes, Motivated Fairness and Mental Health Outcomes Among Primary and Secondary School Students.** Journal of Youth and Adolescence, 43(10), 1672–1687. doi.org/10.1007/s10964-014-0140-9

Prieto-Flores, M.-E., Fernandez-Mayoralas, G., Forjaz, M. J., Rojo-Perez, F., & Martinez-Martin, P. (2011). **Residential satisfaction, sense of belonging and loneliness among older adults living in the community and in care facilities.** Health & Place, 17(6), 1183–1190. doi.org/10.1016/j.healthplace.2011.08.012

Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). **The Stigma of Obesity: A Review and Update.** Obesity, 17(5), 941–964. doi.org/10.1038/oby.2008.636

Purdie Greenaway, V., & Turetsky, K. M. (2020). **Socioecological diversity and inclusion: A framework for advancing diversity science.** Current Opinion in Psychology, 32, 171–176. doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.09.008

Purdie-Vaughns, V., Steele, C. M., Davies, P. G., Dittmann, R., & Crosby, J. R. (2008). **Social identity contingencies: How diversity cues signal threat or safety for African Americans in mainstream institutions.** Journal of Personality and Social Psychology, 94(4), 615–630. doi.org/10.1037/0022-3514.94.4.615

Purdie-Vaughns, V., & Walton, G. M. (2011). **Is multiculturalism bad for African Americans? Redefining inclusion through the lens of identity safety.** In L. R. Tropp & R. K. Mallett (Eds.), *Moving beyond prejudice reduction: Pathways to positive intergroup relations.* (pp. 159–177). American Psychological Association. doi.org/10.1037/12319-008

Putnam, R. D. (2007). *E Pluribus Unum: Diversity and Community in the Twenty-first Century The 2006 Johan Skytte Prize Lecture.* *Scandinavian Political Studies*, 30(2), 137–174. doi.org/10.1111/j.1467-9477.2007.00176.x

Qin, Y., Barreto, M., Victor, C. R., & Qualter, P. (under review). **Understanding the Psychological, Relational, Socio-Cultural, and Demographic Predictors of Loneliness Using Machine Learning.**

Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., Bangee, M., & Munn, P. (2013). **Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes.** *Journal of Adolescence*, 36(6), 1283–1293. doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.005

Qualter, P., Eccles, A. M., & Barreto, M. (2022). **Evidence-based interventions for youth reporting loneliness.** In *Loneliness: Science and Practice.* American Psychiatric Association Publishing.

Qualter, P., Petersen, K., Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., & Arshad, S.-A. (2021). **Exploring the Frequency, Intensity, and Duration of Loneliness: A Latent Class Analysis of Data from the BBC Loneliness Experiment.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12027. doi.org/10.3390/ijerph182212027

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). **Loneliness Across the Life Span.** *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. doi.org/10.1177/1745691615568999

Rader, N. E., Cossman, J. S., & Porter, J. R. (2012). **Fear of crime and vulnerability: Using a national sample of Americans to examine two competing paradigms.** *Journal of Criminal Justice*, 40(2), 134–141. doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2012.02.003

Ramos, M. R., Bennett, M. R., Massey, D. S., & Hewstone, M. (2019). **Humans adapt to social diversity over time.** *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(25), 12244–12249. doi.org/10.1073/pnas.1818884116

Rapolienė, G., & Aartsen, M. (2022). **Lonely societies: Low trust societies? Further explanations for national variations in loneliness among older Europeans.** *European Journal of Ageing*, 19(3), 485–494. doi.org/10.1007/s10433-021-00649-z

Reinhard, E., Courtin, E., van Lenthe, F. J., & Avendano, M. (2018). **Public transport policy, social engagement and mental health in older age: A quasi-experimental evaluation of free bus passes in England.** *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(5), 361–368. doi.org/10.1136/jech-2017-210038

Renshaw, P. D., & Brown, P. J. (1993). **Loneliness in Middle Childhood: Concurrent and Longitudinal Predictors.** *Child Development*, 64(4), 1271. doi.org/10.2307/1131339

Richman, L. S., Martin, J., & Guadagno, J. (2016). **Stigma-Based Rejection and the Detection of Signs of Acceptance.** *Social Psychological and Personality Science*, 7(1), 53–60. doi.org/10.1177/1948550615598376

Rico-Uribe, L. A., Caballero, F. F., Martín-María, N., Cabello, M., Ayuso-Mateos, J. L., & Miret, M. (2018). **Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis.** PLOS ONE, 13(1), e0190033. doi.org/10.1371/journal.pone.0190033

Robustelli, B. L., Newberry, R. E., Whisman, M. A., & Mittal, V. A. (2017). **Social relationships in young adults at ultra high risk for psychosis.** Psychiatry Research, 247, 345–351. doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.008

Rood, B. A., Reisner, S. L., Surace, F. I., Puckett, J. A., Maroney, M. R., & Pantalone, D. W. (2016). **Expecting Rejection: Understanding the Minority Stress Experiences of Transgender and Gender-Nonconforming Individuals.** Transgender Health, 1(1), 151–164. doi.org/10.1089/trgh.2016.0012

Rose, C. A., Monda-Amaya, L. E., & Espelage, D. L. (2011). **Bullying Perpetration and Victimization in Special Education: A Review of the Literature.** Remedial and Special Education, 32(2), 114–130. doi.org/10.1177/0741932510361247

Russell, D. W. (1996). **UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure.** Journal of Personality Assessment, 66(1), 20–40. doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Russell, S. T., & Fish, J. N. (2016). **Mental Health in Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) Youth.** Annual Review of Clinical Psychology, 12(1), 465–487. doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093153

Samsudin, E. Z., Isahak, M., & Rampal, S. (2018). **The prevalence, risk factors and outcomes of workplace bullying among junior doctors: A systematic review.** European Journal of Work and Organizational Psychology, 1–19. doi.org/10.1080/1359432X.2018.1502171

Sargisson, L. (2012). **Second-Wave Cohousing: A Modern Utopia?** Utopian Studies, 23(1), 28–56. doi.org/10.5325/utopianstudies.23.1.0028

Schachner, M. K., Noack, P., Van de Vijver, F. J. R., & Eckstein, K. (2016). **Cultural Diversity Climate and Psychological Adjustment at School—Equality and Inclusion Versus Cultural Pluralism.** Child Development, 87(4), 1175–1191. doi.org/10.1111/cdev.12536

Schaeffer, M. (2013). **Can competing diversity indices inform us about why ethnic diversity erodes social cohesion? A test of five diversity indices in Germany.** Social Science Research, 42(3), 755–774. doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.12.018

Schafer, M., Korn, S., Smith, P. K., Hunter, S., Mora-Merchan, J., Singer, M., & Van der Meulen, K. (2004). **Lonely in the crowd: Recollections of bullying.** British Journal of Developmental Psychology, 22, 379–394.

Schmidt, A. M., Jubran, M., Salivar, E. G., & Brochu, P. M. (2022). **Couples losing kinship: A systematic review of weight stigma in romantic relationships.** Journal of Social Issues, josi.12542. doi.org/10.1111/josi.12542

Schroeder, J. H., Cappadocia, M. C., Bebko, J. M., Pepler, D. J., & Weiss, J. A. (2014). **Shedding Light on a Pervasive Problem: A Review of Research on Bullying Experiences Among Children with Autism Spectrum Disorders.** Journal of Autism and Developmental Disorders, 44(7), 1520–1534. doi.org/10.1007/s10803-013-2011-8

Shin, Y. (2007). **Peer Relationships, Social Behaviours, Academic Performance and Loneliness in Korean Primary School Children.** School Psychology International, 28(2), 220–236. doi.org/10.1177/0143034307078103

Sirois, F. M., & Owens, J. (2021). **A meta-analysis of loneliness and use of primary health care.** *Health Psychology Review*, 1–18. doi.org/10.1080/17437199.2021.1986417

Solmi, M., Veronese, N., Galvano, D., Favaro, A., Ostinelli, E. G., Noventa, V., Favaretto, E., Tudor, F., Finessi, M., Shin, J. I., Smith, L., Koyanagi, A., Cester, A., Bolzetta, F., Cotroneo, A., Maggi, S., Demurtas, J., De Leo, D., & Trabucchi, M. (2020). **Factors Associated With Loneliness: An Umbrella Review Of Observational Studies.** *Journal of Affective Disorders*, 271, 131–138. doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.075

Sosnowy, C., Silverman, C., Shattuck, P., & Garfield, T. (2019). **Setbacks and Successes: How Young Adults on the Autism Spectrum Seek Friendship.** *Autism in Adulthood*, 1(1), 44–51. doi.org/10.1089/aut.2018.0009

Spithoven, A. W. M., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2017). **It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals.** *Clinical Psychology Review*, 58, 97–114. doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.003

Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). **The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis.** *BMJ*, e067068. doi.org/10.1136/bmj-2021-067068

Sutin, A. R., Stephan, Y., Carretta, H., & Terracciano, A. (2015). **Perceived Discrimination and Physical, Cognitive, and Emotional Health in Older Adulthood.** *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(2), 171–179. doi.org/10.1016/j.jagp.2014.03.007

Tarvainen, M. **Loneliness in life stories by people with disabilities.** *Disability & Society*, 36 (6), 864–882.

Trail, T. E., Goff, P. A., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2012). **The Costs of Racism for Marriage: How Racial Discrimination Hurts, and Ethnic Identity Protects, Newlywed Marriages Among Latinos.** *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(4), 454–465. doi.org/10.1177/0146167211429450

Trawalter, S., Hoffman, K., & Palmer, L. (2021). **Out of place: Socioeconomic status, use of public space, and belonging in higher education.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(1), 131–144. doi.org/10.1037/pspi0000248

Tseng, M., Walton, E., Handorf, E., & Fang, C. Y. (2021). **Ethnic density, social support, and loneliness among Chinese immigrants in Philadelphia.** *Wellbeing, Space and Society*, 2, 100050. doi.org/10.1016/j.wss.2021.100050

Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). **Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies.** *Heart*, 102(13), 1009–1016. doi.org/10.1136/heartjnl-2015-308790

Van As, B. A. L., Imbimbo, E., Franceschi, A., Menesini, E., & Nocentini, A. (2022). **The longitudinal association between loneliness and depressive symptoms in the elderly: A systematic review.** *International Psychogeriatrics*, 34(7), 657–669. doi.org/10.1017/S1041610221000399

van Bergen, D. D., Smit, J. H., van Balkom, A. J. L. M., van Ameijden, E., & Saharso, S. (2008). **Suicidal Ideation in Ethnic Minority and Majority Adolescents in Utrecht, The Netherlands.** *Crisis*, 29(4), 202–208. doi.org/10.1027/0227-5910.29.4.202

van den Berg, P., Kemperman, A., de Kleijn, B., & Borgers, A. (2016). **Ageing and loneliness: The role of mobility and the built environment.** *Travel Behaviour and Society*, 5, 48–55. doi.org/10.1016/j.tbs.2015.03.001

van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). **Relationship Between Peer Victimization, Cyberbullying, and Suicide in Children and Adolescents: A Meta-analysis.** *JAMA Pediatrics*, 168(5), 435. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.4143

Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2010). **The interpersonal theory of suicide.** *Psychological Review*, 117(2), 575–600. doi.org/10.1037/a0018697

Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Goossens, L. (2013). **Low Self-Esteem as a Risk Factor for Loneliness in Adolescence: Perceived – but not Actual – Social Acceptance as an Underlying Mechanism.** *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(7), 1067–1081. doi.org/10.1007/s10802-013-9751-y

Vanhalst, J., Luyckx, K., Teppers, E., & Goossens, L. (2012). **Disentangling the Longitudinal Relation Between Loneliness and Depressive Symptoms: Prospective Effects and the Intervening Role of Coping.** *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(8), 810–834. doi.org/10.1521/jscp.2012.31.8.810

Varghese, M. E., & Pistole, M. C. (2017). **College Student Cyberbullying: Self-Esteem, Depression, Loneliness, and Attachment.** *Journal of College Counseling*, 20(1), 7–21. doi.org/10.1002/jocc.12055

Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M., Vines, J., Atkinson, M., Lawson, S., & Wilson, M. (2017). **Experiences of Loneliness Associated with Being an Informal Caregiver: A Qualitative Investigation.** *Frontiers in Psychology*, 8. doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00585

Verity, L., Yang, K., Nowland, R., Shankar, A., Turnbull, M., & Qualter, P. (2022). **Loneliness From the Adolescent Perspective: A Qualitative Analysis of Conversations About Loneliness Between Adolescents and Childline Counselors.** *Journal of Adolescent Research*, 074355842211111. hdoi.org/10.1177/07435584221111121

Verkuyten, M. (2010). **Assimilation ideology and situational well-being among ethnic minority members.** *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 269–275. doi.org/10.1016/j.jesp.2009.11.007

Verkuyten, M., & Thijs, J. (2002). **Racist victimization among children in The Netherlands: The effect of ethnic group and school.** *Ethnic and Racial Studies*, 25(2), 310–331. doi.org/10.1080/01419870120109502

Villa, V. M., Wallace, S. P., Bagdasaryan, S., & Aranda, M. P. (2012). **Hispanic Baby Boomers: Health Inequities Likely to Persist in Old Age.** *The Gerontologist*, 52(2), 166–176. doi.org/10.1093/geront/gns002

Visser, M. A., & El Fakiri, F. (2016a). **The prevalence and impact of risk factors for ethnic differences in loneliness.** *The European Journal of Public Health*, 26(6), 977–983. doi.org/10.1093/eurpub/ckw115

Visser, M. A., & El Fakiri, F. (2016b). **The prevalence and impact of risk factors for ethnic differences in loneliness.** *The European Journal of Public Health*, 26(6), 977–983. doi.org/10.1093/eurpub/ckw115

Völker, B. (2023). **Networks in lockdown: The consequences of COVID-19 for social relationships and feelings of loneliness.** *Social Networks*, 72, 1–12. doi.org/10.1016/j.socnet.2022.08.001

Wallace, S., Nazroo, J., & Bécares, L. (2016). **Cumulative Effect of Racial Discrimination on the Mental Health of Ethnic Minorities**

in the United Kingdom. *American Journal of Public Health*, 106(7), 1294–1300. doi.org/10.2105/AJPH.2016.303121

Wang, J., Pan, Y., & Hadjri, K. (2021). **Social sustainability and supportive living: Exploring motivations of British cohousing groups.** *Housing and Society*, 48(1), 60–86. doi.org/10.1080/08882746.2020.1788344

Warner, E., Sutton, E., & Andrews, F. (2020). **Cohousing as a model for social health: A scoping review.** *Cities & Health*, 1–13. doi.org/10.1080/23748834.2020.1838225

Welsh Government. (2020). **Connected communities: A strategy for tackling loneliness and social isolation and building stronger social connections.** gov.wales/loneliness-and-social-isolation-connected-communities

Wendelboe-Nelson, C., Kelly, S., Kennedy, M., & Cherrie, J. (2019). **A Scoping Review Mapping Research on Green Space and Associated Mental Health Benefits.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2081. doi.org/10.3390/ijerph16122081

WHO Demographic Change and Healthy Ageing Team. (2021). **Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief.** www.who.int/publications/i/item/9789240030749

Widom, C. S. (2022). **Longterm Consequences of Childhood Maltreatment.** In R. D. Krugman & J. E. Korbin (Eds.), *Handbook of Child Maltreatment* (Vol. 14, pp. 371–395). Springer International Publishing. doi.org/10.1007/978-3-030-82479-2_18

Wilkinson, R. G., & Pickett, K. (2010). **The spirit level: Why equality is better for everyone; [with a new chapter responding to their critics]** (Publ. with a new postscript). Penguin Books.

Williams, K. D. (2007). **Ostracism.** *Annual Review of Psychology*, 58(1), 425–452. doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641

Wright, S., & Silard, A. (2021). **Unravelling the antecedents of loneliness in the workplace.** *Human Relations*, 74(7), 1060–1081. doi.org/10.1177/0018726720906013

Wright-St Clair, V. A., & Nayar, S. (2020). **Resettling amidst a mood of loneliness: Later-life Chinese, Indian and Korean immigrants in New Zealand.** *Ageing and Society*, 40(11), 2393–2409. doi.org/10.1017/S0144686X19000655

Wu, J., Zhang, J., & Fokkema, T. (2022). **The micro-macro interplay of economic factors in late-life loneliness: Evidence from Europe and China.** *Frontiers in Public Health*, 10, 968411. doi.org/10.3389/fpubh.2022.968411

Wu, Z., & Penning, M. (2015). **Immigration and loneliness in later life.** *Ageing and Society*, 35(1), 64–95. doi.org/10.1017/S0144686X13000470

Yampolsky, M. A., Rossini, A., Pagé, J., Leanza, Y., & Lalonde, R. N. (2022). **Intimate racism from one's partner in young intercultural couples.** *Journal of Social Issues*, josi.12558. doi.org/10.1111/josi.12558

Yang, K., Armstrong, N., Diamond, C., Lane, A. R., & Dunne, S. (2022). **The meaning of loneliness to stroke survivors: A qualitative study in Northeast England.** *Journal of Health Psychology*, 27(11), 2539–2548. doi.org/10.1177/13591053211017198

Yang, K., Petersen, K. J., & Qualter, P. (2022). **Undesirable social relations as risk factors for loneliness among 14-year-olds in the UK: Findings from the Millennium Cohort Study.** *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 3–9. doi.org/10.1177/0165025420965737

Yu, R., Leung, G., Chan, J., Yip, B. H. K., Wong, S., Kwok, T., & Woo, J. (2021). **Neighborhood Social Cohesion Associates with Loneliness Differently among Older People According to Subjective Social Status.** *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25(1), 41–47. doi.org/10.1007/s12603-020-1496-z

Zhang, M., Barreto, M., & Doyle, D. (2020). **Stigma-Based Rejection Experiences Affect Trust in Others.** *Social Psychological and Personality Science*, 11(3), 308–316. doi.org/10.1177/1948550619829057

Zhang, X., & Dong, S. (2022). **The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review.** *Acta Psychologica*, 227, 103616. doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616

Zheng, K., Pitman, A., Johnson, S., Jarvis, R., Qualter, P., Barreto, M., & Victor, C. (2023). **'Loneliness feels like being cut off from the world around me': An analysis of loneliness in international students who participated in the BBC Loneliness Experiment.**

Manylion yr awduron

Mae **Manuela Barreto** yn Athro Seicoleg Gymdeithasol a Sefydliadol ym Mhrifysgol Caerwysg.

Mae **Pamela Qualter** yn Athro Seicoleg ar gyfer Addysg ym Mhrifysgol Manceinion.

Mae **David Doyle** yn Athro Cynorthwyol Seicoleg Feddygol yng Nghanolfan Feddygol Prifysgol Amsterdam.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Josh Coles-Riley

Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

+44 (0) 29 2087 5345

josh.coles-riley@wcpp.org.uk



Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Prifysgol Caerdydd
Sbarc | Spark
Heol Maendy
Caerdydd
CF24 4HQ



www.wcpp.org.uk/cy



029 2087 5345



info@wcpp.org.uk



[@WCfPP](https://twitter.com/WCfPP)