

Związek między samotnością, społecznymi procesami poznawczymi i aktywnością przywspółczulną u młodych dorosłych.

Aleksandra Piejka

Streszczenie

Subiektywna izolacja społeczna, nazywana również samotnością, jest definiowana jako poczucie niewystarczającej jakości i ilości więzi społecznych i wsparcia. Wskazuje się, że doświadczenie samotności znacząco zwiększa ryzyko zaburzeń psychicznych, chorób sercowo-naczyniowych i ryzyka zgonu z dowolnej przyczyny. Zgodnie z Ewolucyjną Teorią Samotności (ETS), dominującym paradygmatem teoretycznym w dziedzinie badań nad samotnością, te szkodliwe skutki zdrowotne mogą wynikać ze zwiększonej czujności na zagrożenia społeczne związanej z lękiem przed wrogością ze strony innych ludzi. Ta nadmierna wrażliwość na negatywne sygnały społeczne może z kolei przekładać się na niekorzystne zmiany w odpowiedzi przywspółczulnej, mierzonej zmiennością rytmu serca (*heart rate variability*; HRV) w spoczynku i w odpowiedzi na bodźce społeczne. Jednocześnie nie jest jasne, jakie mechanizmy leżą u podstaw szkodliwych fizjologicznych następstw samotności i jak przyczyniają się do nich różne jej formy, takie jak chwilowe poczucie osamotnienia czy stały wzorzec funkcjonowania.

Prezentowana seria badań miała na celu analizę mechanizmów związanych ze zdolnościami poznawczymi w sferze społecznej i aktywności przywspółczulnej w kontekście ich związku z różnymi rodzajami samotności u młodych dorosłych: samotności wywołanej eksperymentalnie, chwilowej samotności mierzonej w codziennym życiu oraz przewlekłej samotności mierzonej z użyciem metod psychometrycznych. Celem projektu była weryfikacja następujących hipotez: (1) każdy z analizowanych typów samotności będzie związany z większą skłonnością do zniekształceń poznawczych w sferze społecznej, tj. tendencją do postrzegania ludzi w bardziej negatywny sposób; (2) zarówno samotność wywołana eksperymentalnie, jak i przewlekła będą związane ze wskaźnikami zmniejszonej aktywności przywspółczulnej; oraz (3) zniekształcenia poznawcze w sferze społecznej będą leżeć u podłoża związku między samotnością a zmniejszoną aktywnością przywspółczulną.

W celu sprawdzenia powyższych hipotez przeprowadziliśmy serię badań, w tym: (1) badanie laboratoryjne (N = 119) składające się z pomiaru aktywności fizjologicznej i eksperymentalnej manipulacji, która miała na celu wywołać w uczestnikach poczucie samotności albo przynależności podczas wykonywania zadania wymagającego przetwarzania

informacji społecznych; (2) dwa badania z użyciem metody próbkowania doświadczeń, jedno eksploracyjne (N = 64) i jedno prerejestrowane (N = 103), których celem było porównanie w jaki sposób chwilowa i przewlekła samotność wiąże się z postrzeganiem codziennych sytuacji; oraz (3) dwa badania przekrojowe—pierwsze z nich wykorzystywało zestaw zadań o sprawdzonych właściwościach psychometrycznych, żeby precyzyjnie zbadać związek między przewlekłą samotnością, umiejętnościami związanymi z poznaniem społecznym i zniekształceniami poznawczymi w sferze społecznej (N = 252); drugie skupiało się na analizie związku przewlekłej samotności z aktywnością przywspółczulną mierzoną w spoczynku, a także na zbadaniu potencjalnych mediatorów tego związku: zniekształceń poznawczych w sferze społecznej i objawów psychopatologicznych (N = 325).

Zgodnie z założeniami ETS, badania przekrojowe i wykorzystujące próbkowanie doświadczeń dostarczyły dowodów na związek samotności ze zniekształceniami poznawczymi w sferze społecznej i bardziej negatywnymi ocenami codziennych społecznych sytuacji. Ponadto, badania fizjologiczne wskazały na istnienie związku samotności z niepożądanymi zmianami w aktywności układu przywspółczulnego. W badaniu eksperymentalnym indukcja samotności poskutkowała zahamowaniem adaptatywnej reakcji przywspółczulnej w odpowiedzi na bodźce społeczne. Z kolei ostatnie badanie przekrojowe wykazało, że gorsze subiektywne funkcjonowanie społeczne wiąże się z obniżoną aktywnością przywspółczulną mierzoną w spoczynku, ale tylko u mężczyzn. Jednocześnie badania dostarczyły dowodów, że samotność wiąże się nie tyle ze specyficznym wzorcem reakcji na bodźce społeczne, ale raczej z uogólnioną tendencją do negatywnych interpretacji. Po pierwsze, eksperymentalna indukcja samotności zwiększyła negatywny afekt uczestników, ale nie ich negatywne oceny bodźców społecznych. Po drugie, w badaniach z wykorzystaniem próbkowania doświadczenia zarówno chwilowa samotność, jak i wysoki poziom przewlekłej samotności były związane z negatywnymi ocenami sytuacji niezależnie od kontekstu społecznego. Po trzecie, badanie przekrojowe dostarczyło dowodów, że związek między przewlekłą samotnością a obniżoną aktywnością przywspółczulną jest mediowany przez objawy depresji, a nie specyficzne zniekształcenia poznawcze w sferze społecznej.

Wyniki prezentowanego cyklu dostarczają więc dowodów na związek różnych rodzajów samotności ze zniekształceniami poznawczymi w sferze społecznej i z obniżoną aktywnością przywspółczulną. Jednocześnie analiza danych wykazała, że te dwa mechanizmy nie są bezpośrednio powiązane, a zamiast tego niepożądane fizjologiczne skutki samotności łączą się z negatywnym afektem i symptomatologią depresji. Przedstawiona seria badań oferuje zatem istotne kierunki badawcze dla przyszłych projektów skupionych na

tworzeniu skutecznych interwencji, a także oferuje wgląd w indywidualne czynniki moderujące wpływ samotności na negatywne skutki zdrowotne u młodych dorosłych.

Słowa kluczowe: samotność, poznanie społeczne, aktywność przywspółczulna, zniekształcenia poznawcze w sferze społecznej, młodzi dorośli