Недоверие усугубляет одиночество

В ходе недавнего исследования было обнаружено, что у одиноких людей снижена активность в той области мозга, которая связана с формированием доверия. Эта часть мозга (передняя островковая кора) имела меньше связей с другими участками мозга у тех, кто испытывал чувство одиночества.

Одиночество - это болезненное переживание. Если оно сохраняется на протяжении долгого периода, то может привести к психическим заболеваниям, таким как депрессия или тревожные расстройства. Исследователи из Боннского, Хайфского (Израиль) и Ольденбургского университетов обнаружили, что одиночество связано со снижением доверия. Это отражается на изменениях в активности и взаимодействии различных структур мозга, особенно островковой коры.

Таким образом, полученные результаты дают подсказки для терапевтических методов. Результаты исследования были опубликованы в журнале Advanced Science.

Каждый знает, что такое одиночество. За этим чувством стоит потребность в социальных контактах, но она не удовлетворяется в нужной степени. Как и чувство голода, чувство одиночества может служить мотивацией для установления социальных связей. Однако, некоторые люди страдают от постоянного одиночества. Такие случаи могут повысить риск развития психических заболеваний, таких как депрессия или тревожные расстройства.

«Одной из причин такого остро ощущаемого одиночества может быть отсутствие доверия к ближнему», - считает доктор Дирк Шееле (Dirk Scheele) из исследовательской секции медицинской психологии Боннской университетской клиники, ссылаясь на данные первого исследования.

Совместно с профессором Симоной Джи.Шамай-Тсури (Simone G. Shamay-Tsoory) из Университета Хайфы (Израиль) и профессором Рене Хурлеманном (René Hurlemann) из Университета Ольденбурга группа д-ра Шееле более подробно изучила взаимосвязь между доверием и одиночеством. Используя онлайн-опросник, исследователи отобрали 42 человека из 3678 взрослых, которые страдали от сильного одиночества, но не страдали психическими заболеваниями и не проходили психотерапию. А контрольная группа состояла из 40 человек, которые не страдали от постоянного одиночества.

«Нам было важно, чтобы полученные нами результаты можно было объяснить пережитым одиночеством и по возможности исключить влияние психических заболеваний», - объясняет ведущий автор исследования Яна Либерц (Jana Lieberz) из группы доктора Шееле.

Насколько велика готовность делиться с другими?

Сначала участники выполняли задания во время сканирования мозга. Среди прочего, они играли в игру на доверие. Здесь им давалось десять евро в качестве стартового капитала. На основе фотопортретов, выводимых на экран, им предлагалось решить, какой частью денег они готовы поделиться с каждым из изображенных людей. Они знали, что получение

прибыли возможно только в том случае, если поделится стартовым капиталом с другими людьми.

В то же время, они должны были верить, что их партнеры по игре не оставят себе те деньги, которые они поставили на кон. «Участники с выраженным чувством одиночества делились с другими меньше, чем контрольная группа», - объясняет Шееле. «Мы интерпретируем это как более низкий уровень доверия».

Исследователи также обнаружили отклонения в области мозга, участвующей в формировании доверия, по сравнению с контрольной группой. Это было особенно заметно в передней островковой коре, которая была менее активна у одиноких людей и не так сильно связана с другими областями мозга.

«Важной функцией островковой коры является восприятие и интерпретация сигналов собственного тела, таких как сердцебиение», - подчеркивает Либерц. «Она также помогает правильно интерпретировать реакции других людей, такие как выражение лица, настроение или доверие».

После игры на доверие была смоделирована стандартная ситуация разговора с другим участником, которая касалась эмоционально положительного содержания: «Что бы вы сделали с выигрышем в лотерею? Какие у вас хобби?» После этого команда исследователей поинтересовалась у участников их настроением.

Ученые также взяли образцы крови и слюны, чтобы изучить, в частности, увеличение гормона окситоцина в ответ на разговор, и измерили расстояние в сантиметрах, которое испытуемые сохраняли от исследователей.

Было обнаружено, что испытуемые, страдающие от сильного одиночества, после светской беседы находились в менее позитивном настроении, чем контрольная группа. Уровень гормона окситоцина также снизился. Кроме того, одинокие люди сохраняли расстояние от исследователя примерно на десять сантиметров больше, чем те, кто почти не страдал от одиночества.

«В целом, результаты показывают, что хроническое одиночество связано со снижением доверия к ближним», - считает Шееле, подводя итог исследования.

«Это может означать, что взаимодействие с другими переживается как менее позитивное, а это в свою очередь, затрудняет установление контактов с другими людьми и еще больше усугубляет одиночества».

Отправная точка для терапии

Исследовательская группа также рассматривает эти результаты как отправную точку для вмешательства специалиста. «Сниженный уровень доверия одиноких людей требует большего внимания во время терапии. Стоит поднимать эту тему для обсуждения и тем самым помочь одиноким людям осознать это», - добавляет Либерц. «Затем можно было бы рассмотреть стратегии повышения доверия к другим». В рамках исследования, проводимого в настоящее время в Университетской клинике Бонна, ученые вместе с

коллегами из Хайфы и Ольденбурга изучают, могут ли психотерапевтические групповые занятия снизить эти негативные ментальные убеждения.

Оригинальная статья: *University of Bonn*- Lack of Trust Exacerbates Loneliness Spiral, September 2021

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психология, депрессия, социальная изоляция, тревожность, одиночество, доверие, нейронаука, университет Бонна, островковая кора, нейробиология.

