

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Samotność sprawia, że świat wydaje się groźniejszy - to pułapka

Gdy jesteśmy samotni, oceniamy, że ludzie dookoła nas nie są nam przyjaźni. Pomimo głodu relacji, zaczynamy patrzeć na świat z nieufnością, ponieważ lepiej bronić się na zapas, niż

później zostać skrzywdzonym. Tak nakręca się spirala samotności, która wpływa negatywnie na psychikę i zdrowie - mówi dr Aleksandra Piejka z Instytutu Psychologii PAN, laureatka nagrody premiera za pracę doktorską.

Dr Aleksandra Piejka zbadała związek między samotnością, procesami poznania społecznego i aktywnością przywspółczulną u młodych dorosłych. Wykazała, że samotność wiąże się ze zniekształceniami w postrzeganiu innych ludzi i świata dookoła, a nawet chwilowe poczucie samotności może spowodować niekorzystne zmiany na poziomie fizjologicznym.

W rozmowie z Nauką w Polsce badaczka podkreśla, że samotność to poważny problem. Bardzo źle wpływa nie tylko na zdrowie psychiczne, ale też na ciało - łączy się ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, stanów zapalnych i chorób otępiennych.

Nauka w Polsce: Samotność niektórzy utożsamiają po prostu z brakiem związku, można ją rozumieć też jako po prostu oddalenie od ludzi w ogóle, nie tylko brak partnera życiowego. Jak pani w swoich badaniach ją definiuje?

Aleksandra Piejka: Samotność rozumiem jako subiektywne poczucie, że mamy za mało dobrych i bliskich kontaktów społecznych. Nie jest ona równoznaczna z izolacją; można mieć partnera, rodzinę, kolegów w pracy i mimo to czuć się głęboko samotnym, jeśli te relacje nie dają nam poczucia zrozumienia i bliskości. Z drugiej strony ktoś, kto ma mało znajomych czy rzadko widuje rodzinę, ale czuje, że te kontakty w pełni go satysfakcjonują - nie jest samotny. Po angielsku dobrze oddaje to różnica między „loneliness” (negatywna samotność, która szkodzi) a „solitude” (bycie samemu, które może być przyjemne i korzystne dla psychiki). To negatywna samotność jest poważnym czynnikiem ryzyka dla zdrowia.

NwP: Czy popularny wśród młodych ludzi trend „samotnego wilka” albo bycia „sigmą” - czyli świadomej niezależności i skupienia na własnych celach - nie niesie ze sobą ryzyka wpadnięcia w tę szkodliwą, negatywną samotność?

A.P.: To skomplikowane zjawisko. Moim zdaniem (choć to hipoteza, a nie wynik konkretnych badań) gloryfikowanie indywidualności i całkowitej niezależności często bywa mechanizmem obronnym. Wśród nastolatków i (badanych przez nas) młodych dorosłych w wieku 18-35 lat samotność osiąga najwyższy poziom spośród wszystkich grup wiekowych. Jeżeli przypada ona na tak ważny okres rozwojowy, to ma konsekwencje dla życia psychicznego i społecznego. I tu pojawiają się różne kulturowe mechanizmy, które mają pomóc młodemu człowiekowi poradzić sobie z osamotnieniem i są odpowiedzią na trudności psychiczne.

Według teorii samotności prof. Johna Cacioppo, samotność to ewolucyjnie korzystny mechanizm podobny do głodu - ostry sygnał z organizmu, że brakuje nam czegoś fundamentalnego i powinniśmy to zmienić. Jednak gdy jesteśmy samotni, inni ludzie mogą stanowić dla nas potencjalne zagrożenie, więc bezpieczniej jest być wobec nich mniej ufnym - z perspektywy przetrwania zawsze lepiej jest bronić się na zapas, niż później zostać skrzywdzonym. Dlatego pomimo głodu relacji, jeżeli samotność trwa długo, zaczynamy postrzegać innych jako bardziej wrogich. Osoby przewlekłe samotne coraz bardziej oddalają się od ludzi, co nakręca spiralę samotności. Bycie „sigmą” może nam dawać na początku poczucie ukojenia i bezpiecznego dystansu, ale na dłuższą metę może również sprawić, że ten dystans i negatywne nastawienie do ludzi uniemożliwi spełnienie podstawowych społecznych potrzeb. Ta rozbieżność może skutkować chronicznym stresem, który przekłada się na realne problemy zdrowotne.

NwP: Co to znaczy długotrwała samotność? U nastolatków nawet miesiąc może być długim okresem,

dla dorosłego człowieka - rok? Czy chodzi po prostu o intensywność odczuwania samotności?

A.P.: Samotność mierzymy wystandaryzowanym kwestionariuszem - nie pytamy wprost „czy czujesz się samotny?”, tylko sprawdzamy, jak dana osoba postrzega swoje relacje społeczne. Samotność nie jest stałym uczuciem. Staje się długotrwała dopiero wtedy, gdy wpadamy w spiralę samotności albo mamy do tego predyspozycje. Oczywiście nie istnieje „gen samotności”, chociaż badania pokazują, że ma ona częściowo podłoże genetyczne. Jednak to interakcja różnych skłonności (np. osobowościowych, takich jak introwertyzm czy neurotyzm) z trudnymi wydarzeniami życiowymi może sprawić, że samotność się utrwali. Podwyższoną samotność obserwuje się też u osób neuroatypowych, na przykład w spektrum autyzmu, co może wynikać z ostracyzmu i niezrozumienia ze strony otoczenia. Do tego dochodzą jeszcze czynniki społeczne, środowiskowe, rodzinne, wychowawcze i indywidualna osobista historia.

NwP: Czy teoria Cacioppo potwierdziła się i rzeczywiście przewlekła samotność sprawia, że patrzymy na innych ludzi jako na bardziej nam wrogich i nieprzyjemnych?

A.P.: Nasze badania dostarczają dowodów na obecność takich zniekształceń poznawczych. Wykazaliśmy też, że samotność przekłada się na zaburzenie funkcjonowania układu przywspółczulnego, który jest odpowiedzialny za regulację i uspokojenie niezbędne dla funkcjonowania społecznego. W jednym z naszych badań staraliśmy się eksperymentalnie wywołać poczucie samotności - w zależności od warunku uczestnicy usłyszeli od nas, że zgodnie z wynikami testu osobowości czeka ich albo samotna, albo pełna relacji przyszłość. U osób z grupy samotnej zaobserwowaliśmy, że układ przywspółczulny nie reaguje adekwatnie do zadania badawczego, co może oznaczać problemy z odpowiednią regulacją organizmu.

Co ważne, możemy rozróżnić chwilowe poczucie samotności od pogłębionego stanu, który trwa długo i już nawet nie do końca zauważamy, że towarzyszy nam na co dzień. Zgodnie z teorią Cacioppo spodziewaliśmy się, że długotrwała samotność będzie związana z nasileniem postrzegania innych jako bardziej wrogich, a chwilowa raczej z chęcią bycia z nimi. Okazało się jednak, że oba rodzaje samotności są związane nie tylko z bardziej negatywnym postrzeganiem ludzi, ale także sytuacji, kiedy nie ma z nami nikogo. Oznacza to, że nawet krótkotrwałe poczucie samotności może wiązać się z istotnymi zmianami zarówno w funkcjonowaniu organizmu, jak i w postrzeganiu świata.

NwP: Czy ta wiedza może nam realnie pomóc walczyć z samotnością? Na przykład: kiedy czujemy, że „cały świat jest przeciwko nam” albo „ludzie są okropni”, możemy sobie przypomnieć, że to prawdopodobnie zniekształcenie wywołane przez samotność, a nie obiektywny stan rzeczy. Albo kiedy myślimy: „Jestem beznadziejny, bo nie potrafię sobie kogoś znaleźć” to niekoniecznie znaczy, że naprawdę nie nadaję się do relacji; to samotność każe mi teraz tak siebie postrzegać?

A.P.: Rzeczywiście, zgodnie z wynikami naszych badań samotność jest związana z tym, jak postrzegamy siebie i innych, a niekoniecznie z obiektywnymi brakami w naszych umiejętnościach społecznych. Nie pomoże samo intensywne wychodzenie do ludzi i szukanie kontaktów, choć ostatecznie oczywiście musimy to zrobić. Jednak równie ważna jest praca nad tym, jak interpretujemy to, co nam się przytrafia. Nie musimy więc iść do baru i czekać, aż kogoś tam poznamy. Warto przede wszystkim spróbować zmienić sposób, w jaki myślimy o sobie i innych ludziach. To nam może pomóc do nich wrócić.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32681.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy