

Sajtóanyag

Bécs Város | Nemzetközi Irodák – Budapest

2023. április 5.

Az egyedüllét fáraszt – derül ki egy bécsi kutatásból

Aki nyolc órát teljesen egyedül, szociális kapcsolatok nélkül tölt, az olyan fáradtnak érezheti magát, mintha nyolc órán át nem evett volna – derül ki a Bécsi Egyetem legújabb kutatásából, amely nemrég jelent meg a Psychological Science című szaklapban. A fáradtság szintjét a személyiség típus befolyásolhatja.

Az ember szociális lény és már bizonyították, hogy a szociális kapcsolatok hiánya az éhséghez hasonló sóvárgást vált ki az agyban. Az inger hatására kezdünk el újból kapcsolatot felvenni embertársainkkal. A szociális homeosztázis elve ezzel kapcsolatban azt mondja, hogy a szociális kapcsolatok iránti igényt egy speciális homeosztatis rendszer szabályozza autonóm módon. Arról azonban keveset tudunk, hogy milyen lélektani hatást vált ki, ha hosszú időn keresztül nincs kihez szólunk.

Ezért bír nagy jelentőséggel a Bécsi Egyetemen Giorgia Silani vezetésével végzett kutatás, amelynek eredményei arra utalnak, hogy az emberek alacsony energiaszinttel reagálnak a szociális kapcsolatok hiányára. A kísérletet laborban is elvégezték, valamint egy, a pandémia alatt végzett kutatás eredményeivel is összehasonlították. Mindkét esetben feltűnő hasonlóságot figyeltek meg a szociális izoláció és a táplálékmegevonás hatásai között: a tesztalanyok mindkét esetben az energiaszintjük csökkenéséről és egyre növekvő fáradtságérzésről számoltak be, noha a szociális kapcsolatok hiánya esetén szó sincs konkrét energiavesztésről, míg ételmegevonás esetén igen.

A kutatók ebből arra következtetnek, hogy az alacsony energiaszint a szervezet homeosztatis reakciója a szociális kapcsolatok hiányára és további, káros hatások előjele lehet hosszan tartó szociális izoláció esetén. A tanulmányból az is kiderült, hogy a környezeti tényezők és a személyiségjegyek befolyásolják, mennyire fárasztónak éli meg valaki az egyedüllétet. Így a következő kutatás célja, hogy meg tudják határozni, kikre van különösen rossz hatással, ha hosszú időn keresztül nincs senki a közelükben, akihez egy szót szólhatnak.

Képaláírás és copyright:

Az egyedüllét olyan, mint az éhezés © WH Digital / Regina Hügli

További sajtóinformáció

Bauer Krisztina

1054 Budapest, Széchenyi rakpart 3.

bauer@viennaoffices.hu

+36 1 467 5008, +36 1 467 5009

+36 30 925 0238

www.viennaoffices.hu<https://www.facebook.com/viennaofficeBUD>https://www.instagram.com/viennaoffices_budapest/