

[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](#)

Codziennie rytuały pomagają zmniejszyć poczucie samotności

Ludzie, którzy na co dzień postępują zgodnie z unikalnymi dla siebie rytuałami, nadającymi znaczenia ich codzienności, mogą czuć się mniej samotni - wynika z badania

przeprowadzonego na Uniwersytecie Kalifornijskim w Riverside w Stanach Zjednoczonych.

Czas pandemii sprawił, że życie wielu osób wywróciło się do góry nogami - nałożone obostrzenia, głównie konieczność zachowania dystansu społecznego i brak możliwości podtrzymywania i zawierania nowych kontaktów społecznych poza domem sprawiły, że duża część społeczności czuje się osamotniona. Mając to na uwadze Thomas Kramer, profesor marketingu w Szkole Biznesu na Uniwersytecie Kalifornijskim (USA) wraz z zespołem, przeprowadzili badanie dotyczące znaczenia rytuałów - tj. specyficznych, codziennie powtarzanych czynności - w zmienionym przez pandemię życiu ludzi. Chciał też sprawdzić, czy mogą one mieć związek z poczuciem komfortu psychicznego jednostki.

Najpierw autorzy badania poprosili uczestników o ocenę, jak bardzo czują się oni samotni. Następnie poinformowano ich, że niektórzy ludzie często stosują rytuały związane ze spożywaniem produktów codziennego użytku - i zapytano ich, czy - i jakie - sami ewentualnie stosują. Tych, którzy odpowiedzieli twierdząco, poproszono o zaprezentowanie tych czynności. Z kolei tych, którzy rytuałów nie mieli - poproszono o wyobrażenie ich sobie i opowiedzenie, jak mogliby je wykonywać.

Ludzie zmagający się z chroniczną samotnością, odnoszący zazwyczaj wrażenie, że ich życie pozbawione jest sensu stwierdzili, że rytuały nadawały znaczenie i sens ich codziennym działaniom - relacjonują naukowcy. Odkrycie to według nich może dowodzić, że osoby posiadające unikalny sposób wykonywania codziennych czynności mogą też łatwiej znosić izolację i samotność w czasie pandemii.

„Okazuje się, że tak proste rzeczy, jak parzenie herbaty w określony sposób - o ile jest to interpretowane jako rytuał - może sprawić, że sama czynność nabiera szczególnego znaczenia” - opisuje wyniki Kramer. - „To sprawia, że ludzie czują się mniej samotni”.

Okazało się też, że uczestnicy, którzy uważali się za najbardziej samotnych, chętnie angażowali się w większość rytuałów związanych z produktami konsumenckimi. Co więcej, badani u których naukowcy "wywołali" poczucie osamotnienia - stwierdzili, że czuli się mniej samotni po wykonaniu rzeczywistego lub wyimaginowanego rytuału.

„Najbardziej osamotnione osoby twierdziły, iż czują, że ich życie nabiera większego sensu po wykonaniu rytuału” - zauważają badacze.

„Żyjemy w ciągłym pędzie i świecie chaosu, dlatego większość ludzi próbuje znaleźć schemat, wzór, którego przestrzeganie mogłoby ich uspokoić i dać poczucie bezpieczeństwa” - zauważa Kramer. „Nasze badania pokazują jasno: jeśli czujesz się samotny, znajdź czynność, którą będziesz mógł powtarzać w formie rytuału. Nie musi ona być skomplikowana, ale może pomóc czuć się mniej samotnym, dając poczucie sensu i celu ” - dodaje.

Autorzy zauważają, że chociaż bezpośrednio po wykonaniu wybranej rytualnej czynności i użyciu produktu uczestnicy czuli się mniej samotni - to nie sprawdzono, ile czasu trwało to uczucie.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30370.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy