

## Streszczenie

Celem niniejszej pracy doktorskiej była odpowiedź na pytanie o czynniki determinujące chronotyp dzieci i młodzieży. W czterech niezależnych badaniach wzięły udział dzieci ze szkół podstawowych, uczniowie gimnazjum oraz liceum. Analizy statystyczne obejmowały metody korelacyjne, analizy skupień oraz zbiorów przybliżonych. W pierwszym badaniu weryfikowano hipotezy dotyczące relacji pomiędzy chronotypem a jakością snu, depresyjnością oraz lękiem. W badaniu tym wzięło udział 548 uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i liceów. Zgodnie z hipotezami większa poranność współwystępowała z wyższą jakością snu, wyrażoną m.in. dłuższym czasem snu, jego większą ciągłością, krótszą latencją, lepszym samopoczuciem po przebudzeniu, większą efektywnością i regularnością snu. Związki depresyjności oraz lęku z wieczornym chronotypem wystąpiły w grupie uczniów gimnazjum i liceum. W badaniu drugim analizowano postawy rodzicielskie oraz chronotyp matek w relacji do preferencji dobowych dzieci i młodzieży. Przebadano łącznie 347 diad matka-dziecko. Wykazano, że im większa wieczorność wśród dzieci tym mniejsze zrozumienie wśród matek, dla budzącej się u dziecka potrzeby niezależności i samodzielności, a także większa dezaprobatą odnosząca się do samodzielnych prób rozwiązywania przez dziecko problemów. Ponadto, chłopcy o wieczornym chronotypie doświadczali większych wymagań ze strony matek, przejawiających się w rygorystycznym, sztywno przyjętym modelu wychowania oraz perfekcjonistycznych oczekiwaniach, często przekraczających możliwości dziecka. Bardziej poranni uczniowie częściej spostrzegali swoją rodzinę jako otwartą, twórczą i elastyczną w komunikowaniu, a także częściej przejawiali dobrowolną akceptację wartości preferowanych przez rodzinę i identyfikowali się z nią jako ze wspólnotą. Chronotypy rodziców i dzieci były ze sobą skorelowane jedynie w najmłodszej grupie dzieci. Trzecie badanie dotyczyło kwestii społecznego funkcjonowania uczniów o odmiennych chronotypach w radzeniu sobie w środowisku szkolnym oraz w ocenie przez rówieśników i nauczycieli. W tym celu przebadano 687 uczniów, a także ich nauczycieli i kolegów. Wbrew oczekiwaniom, uczniowie szkół podstawowych o chronotypie porannym byli bardziej negatywnie oceniani wśród rówieśników. Poranni uczniowie szkół podstawowych byli też bardziej negatywnie oceniani przez nauczycieli – jako bardziej niezdecydowani, nieadekwatni, niegrzeczni i aroganccy. Należy jednak podkreślić, że ta grupa uczniów była względnie mało zróżnicowana ze względu na chronotyp, a nie kontrolowano innych czynników, które mogły oddziaływać na przystosowanie dziecka do środowiska rówieśniczego. W czwartym badaniu weryfikowano szereg hipotez dotyczących związków chronotypu z osobowością, temperamentem i dobrostanem psychicznym. W tym celu przebadano 574 uczniów gimnazjum i liceum. Wyniki analiz pokazały związki chronotypu porannego z wyższym poziomem sumienności i mniejszym natężeniem złości, a także wyższym dobrostanem psychicznym tj. wyższym poziomem emocji pozytywnych i satysfakcją z życia, mniejszym nasileniem depresyjności, stresu, i zaburzeń psychicznych. Chronotypy poranne wykazywały też wyższą jakość snu i mniejszą senność w ciągu dnia. Badania pokazały, że u dzieci i młodzieży wieczorny chronotyp konsekwentnie był powiązany z gorszą jakością snu, depresyjnością i lękiem, natomiast poranny z szeroko rozumianym dobrostanem psychicznym, co jest zgodne z wynikami badań uzyskiwanymi w grupie dorosłych. W niniejszej pracy po raz pierwszy w badaniach nad chronotypem analizowano pozycję socjometryczną w grupie rówieśniczej, a także postawy rodzicielskie, jednak wyniki nie są rozstrzygające. Wyniki wskazują, że ważnym obszarem dalszych badań jest bardziej szczegółowa i wielostronna analiza środowiska szkolnego, tak by było ono optymalnie dostosowane do potrzeb osób o odmiennych preferencjach okołodobowych.