

## Streszczenie popularnonaukowe

Ludzie różnią się pod względem preferencji dotyczących godzin zasypiania i wstawania oraz podejmowania codziennych aktywności. Do opisu tych różnic używa się pojęcia chronotypu lub inaczej wymiaru poranności-wieczorności. Osoby o chronotypie porannym, tak zwane „ranne ptaszki” lub „skowronki”, budzą się i zasypiają wcześniej, a najlepszy nastrój osiągają w godzinach przedpołudniowych. Osoby o chronotypie wieczornym, nazywane często „sowami”, zasypiają i budzą się dużo później, a najlepszy nastrój osiągają zazwyczaj w godzinach wieczornych lub nocnych. Różnice między osobami porannymi i wieczornymi nie ograniczają się jednak tylko i wyłącznie do godzin zasypiania i budzenia się, mogą być one widoczne także w wielu innych charakterystykach, takich jak osobowość, temperament, czy kreatywność. Badania dowodzą, że osoby wieczorne, w porównaniu do osób rannych, są bardziej podatne na rozwój zaburzeń afektywnych, takich jak depresja czy zaburzenia lękowe. Wykazują one również częściej obniżoną satysfakcję z życia i niższe poczucie szczęścia; cechuje ich też bardziej niezdrowy tryb życia.

Obecnie literatura z zakresu chronobiologii i chronopsychologii proponuje kilka prawdopodobnych wyjaśnień dlaczego osoby wieczorne wykazują więcej niepożądanych konsekwencji związanych z ich preferencją dobową, zarówno na poziomie poznawczym, jak i afektywnym. Po pierwsze, osoby wieczorne często doświadczają rozbieżności pomiędzy swoim zegarem biologicznym (fizjologicznym rytmem aktywności, snu i czuwania) a zegarem społecznym. Z powodu wczesnego rozpoczynania zajęć w szkole czy pracy, często zmuszone są one do funkcjonowania w porze niezgodnej ze swoim chronotypem, co prowadzić może do wielu negatywnych konsekwencji, określanych w literaturze jako „społeczny jetlag”. Innym wyjaśnieniem może być to, że osoby wieczorne mają znacznie krótszy czas snu i gorszą jakość snu niż osoby poranne, co prowadzić może do ograniczenia dostępności zasobów poznawczych, jak również do rozmaitych chorób, czy chronicznego zmęczenia.

W niniejszym projekcie zweryfikujemy czy prawdziwe jest również inne wyjaśnienie – konsekwencje posiadania wieczornego chronotypu można bowiem wytłumaczyć szeroko rozpowszechnionymi, negatywnie wartościującymi i szkodliwymi stereotypami dotyczącymi osób wieczornych. W niedawnych badaniach wykazaliśmy, że osoby wieczorne odczuwają wyraźnie niższe wsparcie społeczne w porównaniu do osób porannych. Przeprowadzając serię badań zaplanowanych w niniejszym projekcie, dostarczymy szczegółowego obrazu piętna społecznego chronotypu wieczornego, z uwzględnieniem jego charakteru oraz konsekwencji dla funkcjonowania osób o skrajnym chronotypie. Podejmiemy również próbę odpowiedzi również na pytania dotyczące specyfiki kulturowej stereotypizacji chronotypów, wykorzystując wprowadzony przez E.T. Halla podział na kultury monochroniczne (np. Szwajcaria, USA) i polichroniczne (np. Brazylia, Hiszpania). Wykażemy również w jaki sposób stereotypizacja może przekładać się na samoocenę, samopoczucie i efektywność poznawczą osób z chronotypem porannym i wieczornym.

Wyniki badań zaplanowanych w ramach niniejszego projektu, poza oczywistym znaczeniem dla rozwoju wiedzy z zakresu chronopsychologii, przybliżą nas do odpowiedzi na pytania ważne pod względem społecznym – dyskryminacja ze względu na chronotyp wydaje się bowiem zjawiskiem powszechnym, choć bardzo słabo poznany. Uzyskane rezultaty mogą stanowić punkt wyjścia dla opracowania odpowiednich interwencji pozwalających osobom wieczornym na skuteczniejsze radzenie sobie z negatywnymi konsekwencjami ich preferencji dobowych. Popularyzacja uzyskanych wyników może również przyczynić się do zmian w postrzeganiu osób z chronotypem wieczornym, w przypadku których preferencje dobowe mogą być przyczyną krzywdzącej stygmatyzacji i postrzegania ich jako leniwych, niesumiennych, bądź też mało produktywnych.