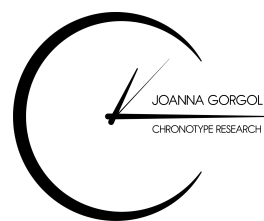


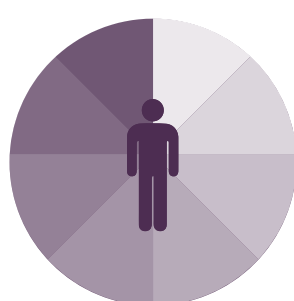
Chronotyp, osobowość i objawy depresyjne



<http://joannagorgol.com>

CEL BADANIA

Poszukiwanie cech osobowości, które mogą osłabiać lub wzmacniać związek pomiędzy chronotypem a nasileniem objawów depresji.



HIPOTEZA

Niższa neurotyczność i wyższa sumienność znacząco zmniejszają objawy depresyjne. Ponadto, siła tego efektu jest większa u osób wieczornych.

METODA

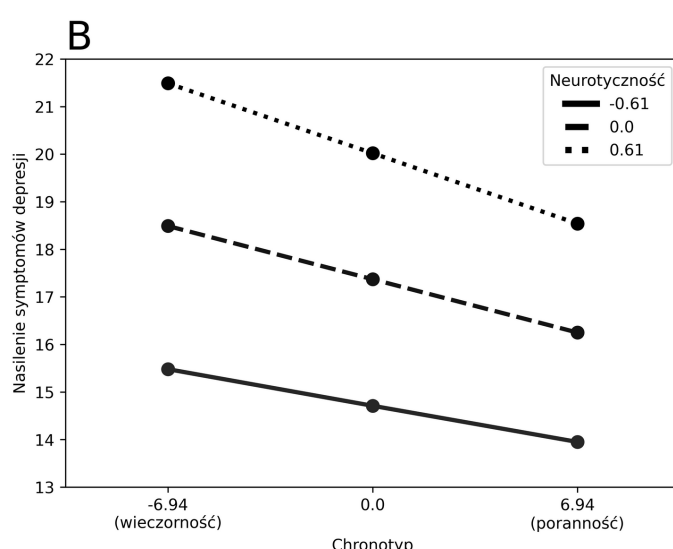
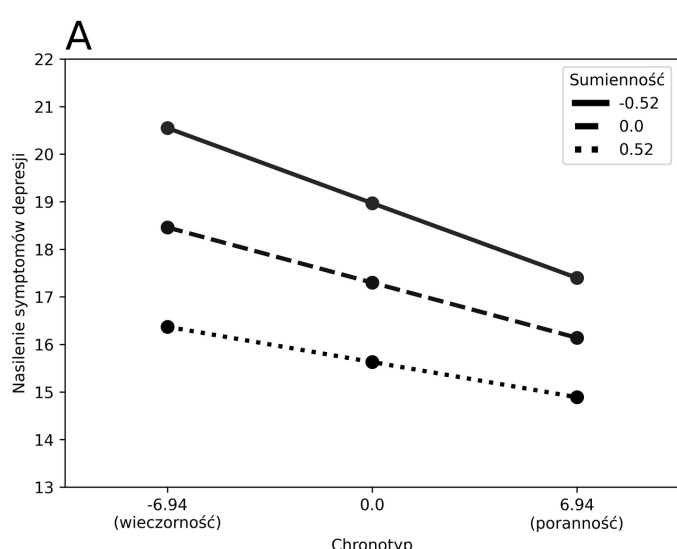


Badanie przeprowadziliśmy na grupie 913 dorosłych Polaków w wieku od 18 do 35 lat.

Badani zdalnie wypełniali kwestionariusze: chronotypu, osobowości oraz nasilenia symptomów depresji.

WYNIKI

- Chronotyp najsilniej korelował z sumiennością (pozytywnie korelując z porannością) i neurotycznością (pozytywnie korelując z wieczornością).
- Wieczorność dodatnio korelowała z nasileniem symptomów depresji.
- Interakcja pomiędzy chronotypem a sumiennością była istotna i wskazywała, że przy wyższej sumienności związek pomiędzy wieczornością a nasileniem symptomów depresji był słabszy (Rys. A).
- Interakcja pomiędzy chronotypem a neurotycznością była istotna i wskazywała, że przy niższej neurotyczności związek pomiędzy wieczornością a nasileniem symptomów depresji był słabszy (Rys. B).



PODSUMOWANIE

Wysoka neurotyczność i niska sumienność mogą zwiększać ryzyko wystąpienia objawów depresyjnych, szczególnie wśród osób wieczornych. Dlatego tak ważna jest koncentracja na rozwoju cech, która może okazać się korzystna w uzupełnieniu głównego procesu terapeutycznego depresji u osób wieczornych.

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

- Gorgol, J., Waleriańczyk, W., & Stolarski, M. (2022). The moderating role of personality traits in the relationship between chronotype and depressive symptoms. *Chronobiology International*, 39(1), 106-116. <https://doi.org/10.1080/07420528.2021.1979995>