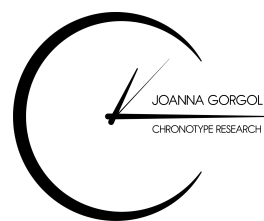


Chronotyp, temperament i objawy depresyjne



<http://joannagorgol.com>

CEL BADANIA

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



HIPOTEZA

Wyższa wytrzymałość, wyższa żwawość oraz niższa reaktywność emocjonalna znacząco zmniejsza objawy depresyjne. Ponadto, siła tego efektu jest większa u osób wieczornych.

METODA

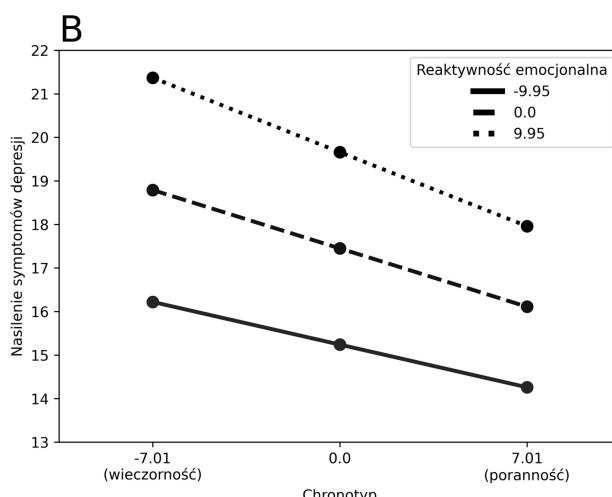
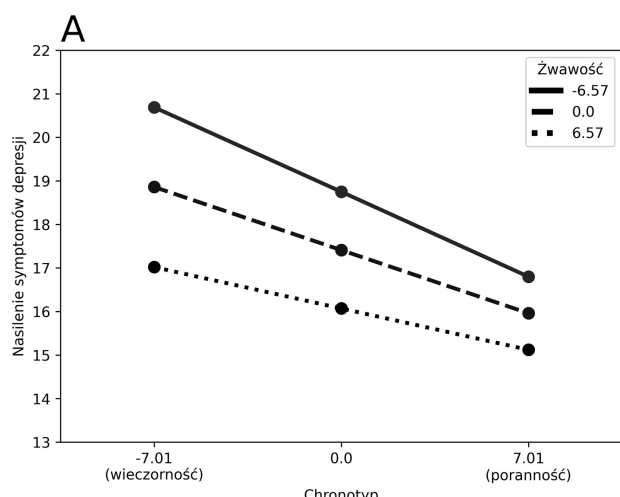


Badanie przeprowadziliśmy na grupie 929 dorosłych Polaków w wieku od 18 do 35 lat.

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

WYNIKI

- Chronotyp najsilniej korelował z rytmicznością i żwawością (pozytywnie korelując z porannością) i reaktywnością emocjonalną oraz perseweratywnością (pozytywnie korelując z wieczornością).
- Wieczorność dodatnio korelowała z nasileniem symptomów depresji.
- Interakcja pomiędzy chronotypem a żwawością była istotna i wskazywała, że przy wyższej żwawości związek pomiędzy wieczornością a nasileniem symptomów depresji był słabszy (Rys. A).
- Interakcja pomiędzy chronotypem a reaktywnością emocjonalną była istotna i wskazywała, że przy niższej reaktywności emocjonalnej związek pomiędzy wieczornością a nasileniem symptomów depresji był słabszy (Rys. B).



PODSUMOWANIE

Wysoka reaktywność emocjonalna i niska żwawość 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., & Cyniak-Cieciura, M. (2022). Temperament moderates the association between chronotype and depressive symptoms: A Regulatory Theory of Temperament approach. *Personality and Individual Differences*, 185, 111304. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111304>