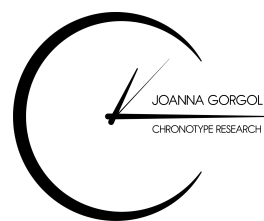


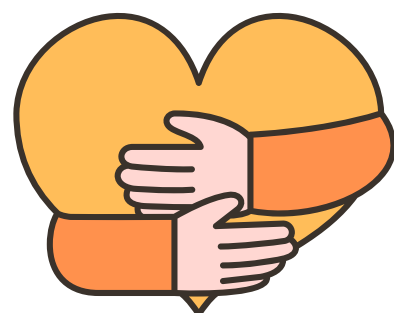
Chronotyp, wsparcie społeczne i dobrostan - badanie podłużne



<http://joannagorgol.com>

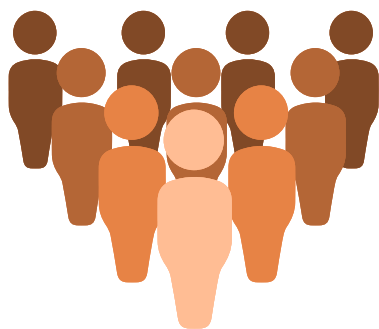
CEL BADANIA

Biorąc pod uwagę wyniki naszego poprzedniego badania dotyczącego mediującej roli postrzeganego wsparcia społecznego w związku pomiędzy chronotypem a dobrostanem, w niniejszym badaniu sprawdziliśmy czy postrzegane wsparcie społeczne mediuje wpływ poranności na zmiany w samopoczuciu w okresie 6 miesięcy.



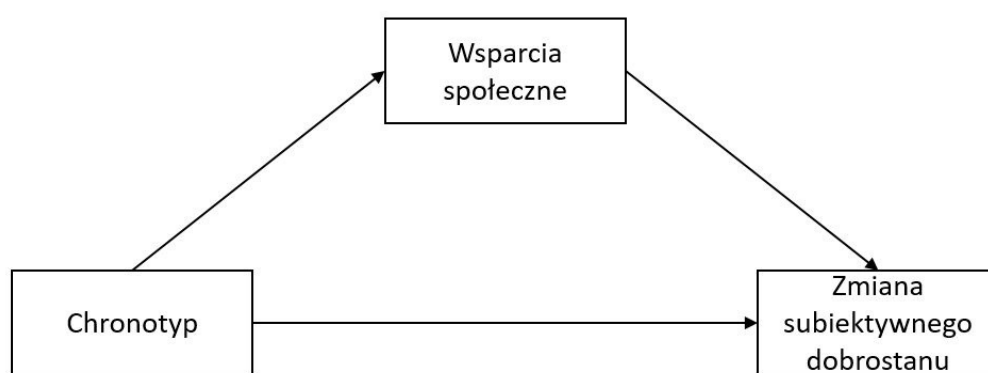
METODA

Badanie przeprowadziliśmy na grupie 664 dorosłych Polaków w wieku od 18 do 55 lat biorących udział w poprzednim badaniu. Badani zdalnie wypełniali kwestionariusze: chronotypu, satysfakcji z życia, pozytywnego i negatywnego afektu oraz wsparcia społecznego.



WYNIKI

- Mediujący efekt postrzeganego wsparcia społecznego na związek pomiędzy chronotypem a dobrostanem pozostał istotny w odniesieniu do zmian dobrostanu w okresie 6 miesięcy.



PODSUMOWANIE

Przeprowadzone badanie dostarcza dalszego wsparcia dla wniosku, że postrzegane wsparcie społeczne jest ważnym czynnikiem przyczyniającym się do lepszego samopoczucia osób porannych.

Wiedząc, że wsparcie społeczne pozytywnie wpływa na dobrostan, sugerujemy opracowanie konkretnych interwencji skupiających się na zwiększeniu wsparcia społecznego wśród osób wieczornych, co mogłoby pomóc im w osiągnięciu lepszego samopoczucia.

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Gorgol, J., Bullock, B., & Stolarski, M. (2022). Social support mediates the effect of morningness on changes in subjective well-being over 6 months. *Journal of Sleep Research*. <https://doi.org/10.1111/jsr.13671>