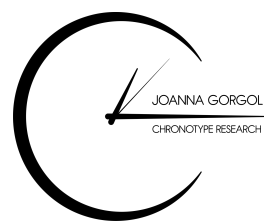


Chronotyp, wsparcie społeczne i dobrostan



<http://joannagorgol.com>

CEL BADANIA

Zbadanie roli postrzeganego wsparcia społecznego w związku pomiędzy chronotypem a subiektywnym dobrostanem.



HIPOTEZY

Wieczornosc związana jest niższym postrzeganiem wsparcia społecznego ze wszystkich źródeł (przyjaciół, rodziny i osoby znaczącej).

Wyższy poziom wsparcia społecznego mediuje związek pomiędzy porannością a dobrym samopoczuciem.

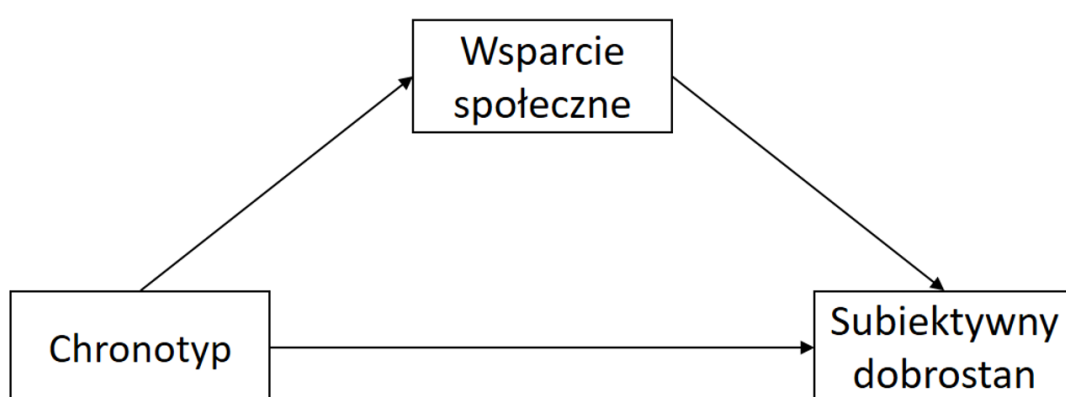
METODA

Badanie przeprowadziliśmy na grupie 1067 dorosłych Polaków w wieku od 18 do 55 lat. Badani zdalnie wypełniali kwestionariusze: chronotypu, satysfakcji z życia, pozytywnego i negatywnego afektu oraz wsparcia społecznego.



WYNIKI

- Poranność związana była z wyższym wsparciem społecznym oraz wyższą satysfakcją z życia.
- Poranność związana była z wyższym pozytywnym afektem oraz niższym negatywnym afektem.
- Wsparcie społeczne częściowo pośredniczy w związku pomiędzy chronotypem a subiektywnym dobrostanem.



PODSUMOWANIE

Wiedząc, że wsparcie społeczne i emocjonalne chroni zarówno dobrostan fizyczny, jak i psychiczny, sugerujemy opracowanie konkretnych interwencji skupiających się na zwiększeniu wsparcia społecznego wśród osób wieczornych. Takie interwencje, w tym szkolenia w zakresie umiejętności psychospołecznych lub grupy wsparcia, mogą umożliwić tym osobom rozwój i poszerzenie ich sieci społecznych

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Gorgol, J., Stolarski, M., & Bullock, B. (2022). The mediating role of perceived social support in the relationship between morningness-eveningness and subjective well-being. *Journal of Sleep Research*, 31(3), e13520. <https://doi.org/10.1111/jsr.13520>