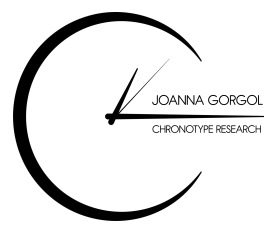


Chronotyp, uważność, objawy depresji i lęku



<http://joannagorgol.com>

CEL BADANIA

Zbadanie moderującej roli cechy uważności w związku pomiędzy chronotypem a objawami depresji i lęku.

HIPOTEZA

Wyższy poziom cechy uważności zmniejsza siłę związku pomiędzy wieczornością a nasileniem symptomów depresji i lęku.



METODA

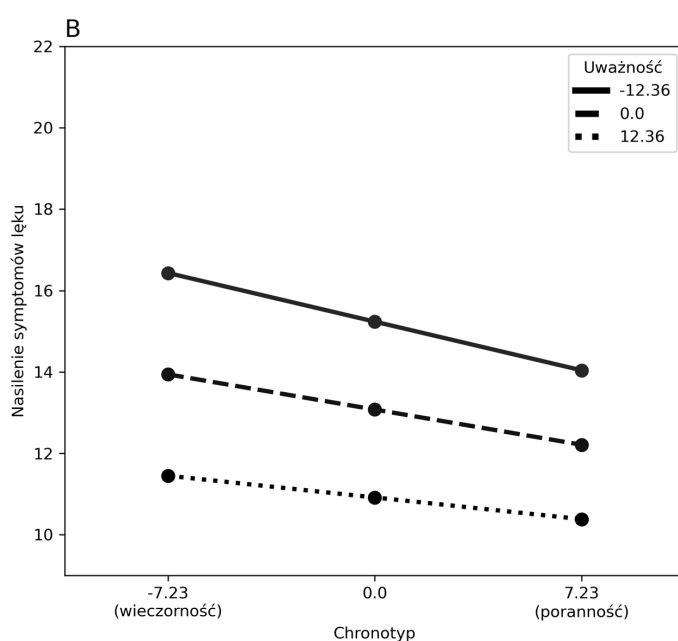
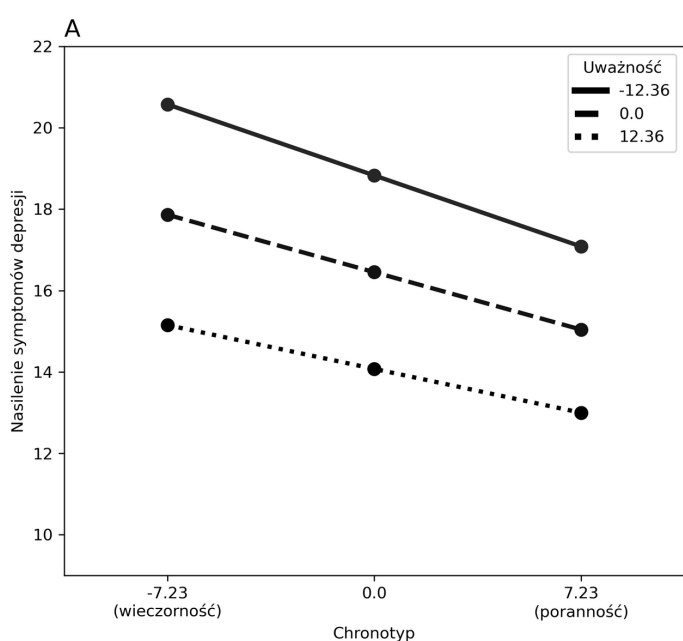
Badanie przeprowadziliśmy na grupie 1107 dorosłych Polaków w wieku od 18 do 55 lat.

Badani zdalnie wypełniali kwestionariusze: chronotypu, uważności, nasilenia symptomów depresji i lęku.



WYNIKI

- Wieczorność była związana z wyższym poziomem symptomów depresji i lęku.
- Wieczorność była związana z niższym poziomem cechy uważności.
- Symptomy depresji i lęku były niższe u osób z wyższym poziomem cechy uważności.
- Przy wyższym poziomie cechy uważności, związek pomiędzy wieczornością a nasileniem symptomów depresji i lęku był słabszy (Rys. A i B).



PODSUMOWANIE

Wyższy poziom cechy uważności może zmniejszać ryzyko wystąpienia objawów depresji i lęku, szczególnie wśród osób wieczornych. Trening i rozwój uważności może być dla nich szczególnie ważny. Wydaje się, że interwencje oparte na rozwijaniu uważności mogłyby zmniejszać obecność negatywnych, afektywnych konsekwencji wieczorności.

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Gorgol, J., Stolarski, M., & Jankowski, T. (2023). The moderating role of dispositional mindfulness in the associations of morningness-eveningness with depressive and anxiety symptoms. *Journal of Sleep Research*, 32(2), e13657. <https://doi.org/10.1111/jsr.13657>