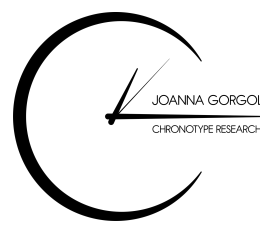
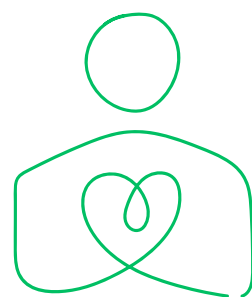


# Postrzeganie siebie osób wieczornych



## CEL BADANIA

Sprawdzenie tego, czy społecznie podzielane przekonania na temat osób wieczornych mogą zostać zinternalizowane i objawiać się w negatywnym postrzeganiu siebie. Dodatkowo, chcieliśmy sprawdzić, czy negatywne postrzeganie siebie może wpływać na zdrowie psychiczne.



## HIPOTEZA

Osoby wieczorne raportują niższe wyniki na skali lubienia siebie oraz kompetencji własnych. To wpływa na ich zdrowie psychiczne.

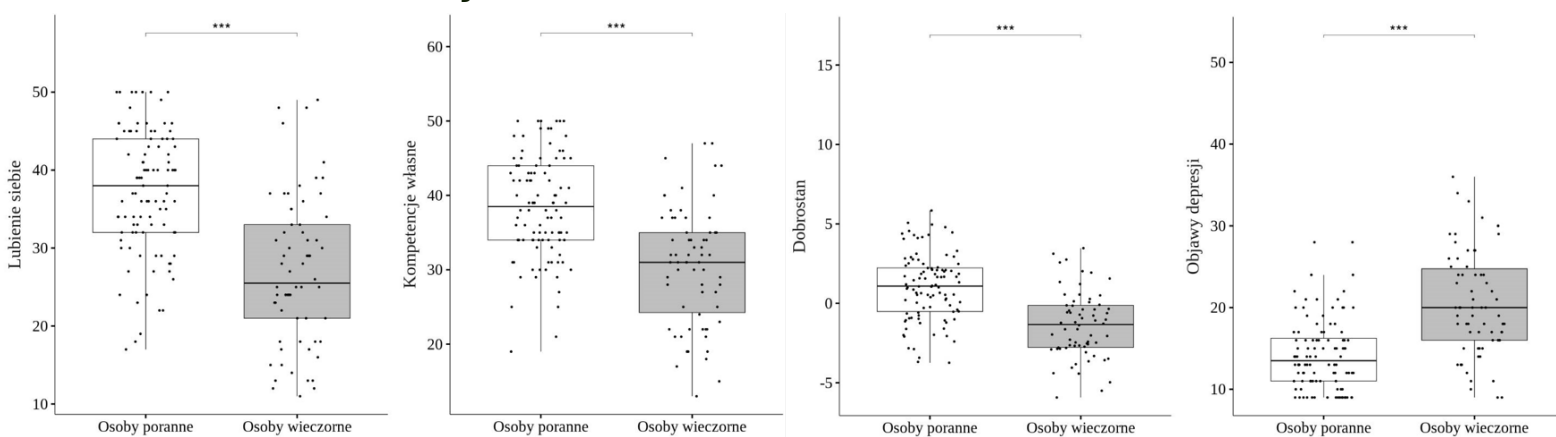
## METODA

Badanie przeprowadziliśmy na grupie 100 osób skrajnie porannych oraz 66 osób skrajnie wieczornych w wieku od 18 do 36 lat.

Badani wypełniali kwestionariusze chronotypu, lubienia siebie, kompetencji własnych, satysfakcji z życia, pozytywnego i negatywnego afektu oraz depresyjności.

## WYNIKI

- Osoby wieczorne raportowały niższe lubienie siebie, niższe poczucie kompetencji własnych i niższy subiektywny dobrostan oraz wyższe objawy depresyjne niż osoby poranne.
- Związek pomiędzy chronotypem a subiektywnym dobrostanem wynikał z niższego poziomu lubienia siebie i poczucia kompetencji własnych wśród osób wieczornych.
- Związek pomiędzy chronotypem a objawami depresji wynikał z niższego poziomu lubienia siebie wśród osób wieczornych.



## PODSUMOWANIE

- Lubienie siebie oraz poczucie własnych kompetencji są ważnymi czynnikami poprzedzającymi niższe samopoczucie i wyższą depresyjność zgłaszane przez osoby wieczorne.
- Spółecznie podzielane stereotypy dotyczące osób wieczornych mogą zostać zinternalizowane, co może znacząco wpłynąć na zdrowie psychiczne.
- Badanie to może stanowić punkt wyjścia do stworzenia programów społecznych i edukacyjnych, które pozwolą na obalenie negatywnych stereotypów na temat osób wieczornych.

## PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Gorgol, J., Stolarski, M., Nikadon, J. (2023). Why do owls have it worse? Mediating role of self-perceptions in the links between diurnal preference and features of mental health. *Journal of Sleep Research*, e14100. <https://doi.org/10.1111/jsr.14100>