

Ludzie różnią się między sobą tym, kiedy lubią chodzić spać i wstawać. Do opisu tych różnic używa się pojęcia chronotypu lub inaczej wymiaru poranności-wieczności. Osoby o chronotypie porannym budzą się i zasypiają wcześniej, natomiast osoby o chronotypie wieczornym preferują godziny późniejsze. Zdecydowana większość populacji nie wykazuje jednak wyraźnych preferencji okołodobowych. Warto zwrócić uwagę na to, że różnice między osobami porannymi i wieczornymi nie odnoszą się tylko do preferowanych godzin zasypiania i budzenia się, ale mogą być również widoczne w wielu innych charakterystykach takich jak efektywność poznawcza, osiągnięcia edukacyjne, satysfakcja z życia, wypalenie zawodowe czy osobowość. Ponadto, liczne badania dowodzą, że osoby wieczorne, w porównaniu do osób porannych, wykazują większą podatność na rozwój różnych zaburzeń afektywnych takich jak depresja czy zaburzenia lękowe, a także wykazują większe trudności w regulacji emocji.

Obecna literatura proponuje kilka prawdopodobnych wyjaśnień dotyczących związku pomiędzy wiecznością a zaburzeniami afektywnymi oraz emocjonalnymi, wskazując między innymi na wyjaśnienia biologiczne oraz społeczne. Biorąc pod uwagę pierwsze z nich, badania wskazują, że ekspresja wybranych genów zegarowych (np. CLOCK, TIMELESS) może determinować ludzki chronotyp, a geny te są również związane z występowaniem zaburzeń afektywnych. Wśród wyjaśnień społecznych, najczęściej wymienia się ten związany z poranną orientacją zegara społecznego - z powodu wczesnych godzin rozpoczynania zajęć w szkole czy w pracy, osoby wieczorne często zmuszone są do funkcjonowania w porze niezgodnej ze swoim chronotypem. Zjawisko to określane jest w literaturze jako *społeczny jetlag* i może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji zdrowotnych, w tym do większej podatności na zaburzenia afektywne.

Zjawisko społecznego jetlagu odzwierciedla rozbieżność pomiędzy czasem snu w dni powszednie a weekendami, a dokładniej między dniami roboczymi a dniami wolnymi od pracy. Badania wskazują, że wśród populacji studiującej/pracującej społeczny jetlag jest zjawiskiem powszechnym, którego możemy doświadczać przez całą swoją karierę naukową i zawodową, jednak częściej doświadczają go osoby wieczorne. Poza tym, że społeczny jetlag może wpływać na funkcjonowanie emocjonalne, może być również związany z wynikami w nauce, niezdrowymi nawykami żywieniowymi czy gorszą higieną snu i prowadzić do chronicznego zmęczenia lub zaburzeń afektywnych.

Z tych wszystkich powodów niezwykle ważna jest identyfikacja czynników, które mogłyby wspierać radzenie sobie z konsekwencjami społecznego jetlagu oraz wieczornych preferencji dobowych. W projekcie skupimy się na poszukiwaniu czynników, mogących działać na dwóch poziomach: obniżać wybrane aspekty związane z negatywnym afektem oraz wzmacniać wybrane aspekty związane z pozytywnym afektem. Dodatkowo, bazując na wynikach naszego poprzedniego badania chcemy sprawdzić czy trening uważności może wpłynąć na związek pomiędzy chronotypem, społecznym jetlagiem i wybranymi aspektami pozytywnego i negatywnego afektu. W badaniach skupimy się na zmiennych różnicowych, które mają charakter regulacyjny, mogą być wspierane przez ukierunkowane interwencje oraz ćwiczenia i które są związane z preferencjami dobowymi oraz funkcjonowaniem afektywnym i emocjonalnym.

Wyniki badań zaplanowanych w ramach niniejszego projektu, poza oczywistym znaczeniem dla rozwoju wiedzy z zakresu chronopsychologii, mogą stać się punktem wyjścia do społecznej dyskusji na temat potrzeb osób wieczornych. Ponadto znalezienie czynników wspierających radzenie sobie z negatywnymi konsekwencjami społecznego jetlagu czy wieczornych preferencji dobowych mogą pomóc zminimalizować ryzyko wystąpienia różnych chorób lub zaburzeń oraz zmaksymalizować zaangażowanie i dobre samopoczucie wśród pracowników i uczniów. Popularyzacja uzyskanych wyników może przyczynić się do zmian w postrzeganiu osób wieczornych, w przypadku których preferencje dobowe mogą być przyczyną stygmatyzacji i postrzegania ich jako leniwych, mniej zdolnych czy mniej produktywnych.