

Czy muzyk, który najlepiej funkcjonuje o poranku, zagra równie dobrze koncert o godzinie 19:00? A jeśli nie – czy pewne cechy osobowości mogą mu w tym pomóc?

Każdy z nas ma swój naturalny rytm dnia – jedni są "skowronkami" najaktywniejszymi rano, inni "sowami" osiągającymi szczyt formy wieczorem. Co się jednak dzieje, gdy nasze naturalne preferencje czasowe nie pasują do wymagań zawodowych? To pytanie jest szczególnie istotne dla muzyków, którzy najczęściej występują wieczorem, niezależnie od swoich preferencji dobowych. Chronotyp to indywidualna cecha uwarunkowana biologicznie – wynika m.in. z predyspozycji genetycznych, funkcjonowania układu hormonalnego oraz mechanizmów regulujących rytmy okołodobowe. Gdy nasze codzienne obowiązki są niedostosowane do wewnętrznego zegara biologicznego, dochodzi do tzw. społecznego *jetlagu*. Może się to objawiać m.in. zaburzeniami snu, pogorszeniem koncentracji i spadkiem nastroju.

W przypadku profesjonalnych muzyków, których koncerty najczęściej odbywają się wieczorem, może dochodzić do powtarzającego się niedopasowania między biologicznym rytmem a wymaganiami pracy. Ich praca wiąże się z występami o późnych godzinach, dużym stresem i wysokimi wymaganiami psychicznymi i fizycznymi. U osób z porannym chronotypem, regularne granie koncertów wieczorem może skutkować obniżeniem nastroju, sennością, pogorszeniem snu, a w dłuższej perspektywie wyczerpaniem psychicznym czy wypaleniem zawodowym. Muzycy to grupa zawodowa szczególnie narażona na problemy zdrowia psychicznego - lęk, depresja, wypalenie zawodowe i zaburzenia snu występują u nich znacznie częściej niż w populacji ogólnej. Jedną z przyczyn może być właśnie chroniczna niezgodność między naturalnym rytmem biologicznym a wymaganiami zawodowymi.

Choć temat wpływu chronotypu na funkcjonowanie człowieka jest dobrze znany w psychologii, to w kontekście muzyki profesjonalnej pozostaje niemal zupełnie niezbadany. Dotychczasowe prace koncentrowały się głównie na pianistach i nie dawały możliwości uogólnienia wyników na wszystkich przedstawicieli tego zawodu. Dlatego w ramach tego projektu chcemy przyjrzeć się szerokiemu spektrum wykonawców grających na różnych instrumentach w realnych warunkach koncertowych.

Projekt składa się z dwóch części. Pierwsza to obserwacja muzyków podczas prawdziwych prób i koncertów o różnych porach dnia. Dzięki współpracy z filharmoniami nagrywamy występy za pomocą indywidualnych mikrofonów, co pozwala obiektywnie ocenić jakość wykonania (intonację, precyzję rytmiczną). Jednocześnie muzycy wypełniają krótkie ankiety o swoim stanie (senność, nastrój, lęk przed występem) oraz samoocenie występu. Druga część to badanie długoterminowe przez cały sezon artystyczny, w którym sprawdzamy, jak niezgodność chronotypu z porami występów wpływa na zdrowie psychiczne i jakość funkcjonowania muzyków w dłuższej perspektywie.

Przewidujemy, że muzycy będą gorzej oceniać swoje występy o nieoptymalnej porze, mogą też wykazywać obiektywnie mniejszą precyzję wykonania. Jednak część z nich może wykształcić strategie kompensacyjne – na przykład bardziej intensywną pracę nad repertuarem czy techniki radzenia sobie ze stresem. Chcemy też sprawdzić, które cechy osobowości pomagają muzykom radzić sobie z występami w biologicznie nieoptymalnych godzinach. Może to być odporność psychiczna, poczucie własnej skuteczności czy określone wzorce osobowości.

Wyniki mogą pomóc w opracowaniu spersonalizowanych strategii przygotowania do występów, szczególnie dla muzyków, których chronotyp nie pasuje do wieczornych koncertów. Może to oznaczać lepsze techniki przygotowania, strategie radzenia sobie ze stresem czy programy wsparcia zdrowia psychicznego dostosowane do indywidualnych potrzeb. Projekt ma znaczenie nie tylko dla muzyków, ale dla wszystkich zawodów wymagających pracy w godzinach niezgodnych z naturalnym rytmem biologicznym – od pracowników zmianowych po artystów estradowych. Ostatecznie, lepsze zrozumienie tego, jak nasz wewnętrzny zegar biologiczny wpływa na funkcjonowanie zawodowe, może przyczynić się do poprawy jakości życia i zdrowia psychicznego osób pracujących w "niewłaściwych" godzinach.