Совы против жаворонков: кто больше подвержен развитию психологических проблем?

Вы полуночник – сова или ранняя пташка – жаворонок? Ни одно из многочисленных исследований не выявило различий в их жизнедеятельности. Однако, новое исследование, опубликованное в PLoS One, обнаружило связь между нашим «хронотипом» и тем, как мы справляемся с эмоциями, размышляем о своих мыслях и чувствах и самоутверждаемся. В общем, совам приходится сложнее. Как утверждает Хуан Мануэль Антунес (Juan Manuel Antúnez) из Университета Малаги, Испания, это исследование может помочь объяснить связь между совами и низким индексом психологического благополучия.

Антунес пригласил для заполнения серии онлайн анкет 2283 здоровых испанских мужчин и женщин в возрасте 18-60 лет. Сначала оценивался их хронотип. В результате около 28% оказались совами, около 23% - жаворонками, а остальные не относились ни к тем, ни к другим. (Это похоже на расчетное распределение в общей популяции, где около 20% из нас попадают в каждую из крайних групп, а остальные 60% - в середину.)
Участники также заполнили анкету, в которой рассматривалось использование ими двух различных стратегий эмоциональной регуляции: «когнитивная переоценка», которая включает в себя рефрейминг стрессовой ситуации для уменьшения ее эмоционального воздействия и связана с более высоким уровнем благополучия, а также подавление эмоций, которое является дезадаптивным и связано с психологическими проблемами, такими как депрессия.

По другой шкале оценивалось метапознание участников - то, как они размышляют о своих мыслях и чувствах. Эта шкала включала в себя показатели неадаптивных мыслительных процессов, связанных с чувствами (например, мысли о том, что беспокойство полезно во избежание будущих проблем) и мыслями (например: “я должен постоянно контролировать свои мысли” или “я постоянно осознаю свое мышление”).
Заключительный пункт состоял в том, чтобы участники сообщали о своем собственном уровне самоутверждения — их склонности (не агрессивно) отстаивать свое право на что-либо или точку зрения.

Ответы показали, что хронотип действительно был связан с этими показателями. Чем ближе участник был к жаворонку, тем больше у него было шансов использовать (благотворную) когнитивную переоценку для регуляции своих эмоций. А вот те, кто был ближе к совам, с большей вероятностью использовали подавление. Эта стратегия была связана со всеми видами проблем, включая депрессию и снижение уровня психологического благополучия, самооценки и социального функционирования.

Совы также получили самые высокие оценки за неадаптивные способы восприятия своих мыслей и чувств. И они показали самый низкий уровень самоутверждения, в то время как жаворонки – самый высокий. Напористость - это основной навык для хорошего самочувствия, отмечает Антунес, поэтому она может защитить от психологических проблем.

Эти результаты сохранились даже после сверки по гендерному и возрастному отличию. И по всем показателям те, у кого был промежуточный хронотип — кто не был ни совой, ни жаворонком, — набирали очки в средней зоне.
Поскольку, говоря биологически, совы «просыпаются» позже - в течение дня, после обычного времени начала занятий в школе или рабочего дня, они не синхронизированы с повседневной жизнью большинства стран. Эта «социальная десинхронизация» связана с большей усталостью. Антунез предполагает, что именно усталость приводит сов к таким результатам в его исследовании. Но он также уверен, что эта тема заслуживает более глубокого изучения.

Тем не менее, автор подчеркивает, что, хотя в будущем ещё потребуются продолжительные исследования, но уже нынешние результаты указывают на то, что совы находятся в зоне риска развития психологических расстройств. А жаворонки, наоборот, имеют фактор защиты от них.”

Оригинальная статья: Emma Young - Night Owls May Use Poorer Emotion Regulation Strategies Than Early Birds, April 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психологическое благополучие, совы и жаворонки, психологическое здоровье, научные исследования, хронотип

