

AR ĮPRATĘ ANKSTI KELITIS GYVENA SVEIKIAU IR LAIMINGIAU?

Ką išmintingi žmonės jau seniai pastebėjo, atrodo, pasitvirtina ir dabar: kas anksti keliasi, tas iš kasdienio gyvenimo gauna daugiau. Amerikiečių psichologai teigia, kad anksti besikeliantys kiekvieną dieną jaučiasi sveikiau ir yra labiau patenkinti gyvenimu, nei ryte pavargę ir daugiausiai naktį aktyvūs jų bendraamžiai.



Liaudyje vieni žmonės vadinami „vieversiais“, kiti „pelėdomis“; mokslininkai išskiria rytinį ir vakarinį žmonių tipus. Chronobiologija įrodė, kad šie du tipai pirmiausia skiriasi psichologiškai pagal darbingumo ir pajėgumo kreivę.

„RYTINIAI IR VAKARINIAI“

Tas, kuris dažniausiai anksti atsibunda, jaučiasi žvaliai, jaučiasi žvaliai, noriai pusryčiauja, priešpiet yra ypatingai darbštūs, pajėgus, geros formos, vakarais ankščiau nori miego ir eina gulti ankščiau, - tas yra ryškus rytinis tipas.

Atvirkščiai vakarinis tipas rytais vos keliasi, nenori visai valgyti ar pusryčiauja tik nedaug, priešpiet dažniausiai jaučiasi kėlęsis iš lovos kaire koja; tokie žmonės geriau jaučiasi tik popiet, vakarais dažnai tampa ypač produktyvus ir žvalūs, dažnai pasilieka iki išnaktų, nori eiti miegoti geriau vėliau, nei ankščiau.



Iki šiol manyta, kad biologiniai šių dviejų tipų aktyvumo ir pajėgumo – darbingumo kreivės apytiksliai 2 valandomis perstumtos, bet tarp rytinio ir vakarinio tipo esminių skirtumų nėra.

Šis įvertinimas dabar galėtų keistis. Amerikiečių sociopsichologai J. Vaidya ir D. Watson metiniame amerikiečių psichologų kongrese teigė, kad rytinis ir vakarinis tipai skiriasi ne tik savo darbingumo – pajėgumo rodikliais. Ankstyvieji – vieversiai - apskritai labiau patenkinti gyvenimu ir jaučiasi kur kas sveikiau, nei vėlyvieji – pelėdos.

ANKŠČIAU KELSIES – LAIMINGIAU GYVENSİ

Psichologai daugiau kaip 200 tyrimo dalyvių išsamiau psichodiagnostiniu testu patikrino dabartinius gyvenimo įpročius, dienos eigą ir asmeninius aspektus. 2 savaitių laikotarpiu dalyviai daug kartų per dieną žymėjo kiek darbingi jie tuo metu buvo ir kaip jie jautėsi.

Tyrimo rezultatais buvo nustebinti patys tyrėjai : pasirodė, kad rytiniai – vieversiai- ne tik draugiškesni, ekstravertiškesni ar aktyvesni, bet dažniau patiria laimės akimirkas, jie mažiau depresyvus ar suirzę, rečiau būna blogai nusiteikę. Tai pat vieversiai ne tik rytais, ir priešpiet geresnės nuotaikos, bet ir vakare jaučiasi nuotaikingiau, nei „pelėdos“.

Kodėl šie du tipai psichologiškai taip stipriai reaguoja, tyrime nepaaiškinta. Galbūt vyturiai puoselėja tokį gyvenimo stilių, kuris yra naudingas jų gerai savijautai? O gal vyturiai tiesiog geriau miega?

