

Alma Krleža

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

ORCID: 0000-0002-1897-2241

## **„GASI SVE, JA SAM NOĆNA PTICA“ - POVEZANOST MUŠKIH KARAKTERISTIKA I TENDENCIJE KASNOG LIJEGANJA KOD ŽENA**

Termin *kronotip*, tj. jutarnjost-večernjost, odnosi se na individualnu varijaciju vremena odlaska na spavanje kod ljudi, prema čemu ih se može smjestiti na spektar s obzirom na preferirano vrijeme odlaska na spavanje. S jedne strane spektra su „noćne ptice“, osobe koje kasno liježu i čije su kognitivne sposobnosti na vrhuncu pri kraju dana, a ne funkcioniraju dobro u jutarnjim satima. S druge strane, jutarnji tipovi su učinkovitiji na početku dana te odlaze ranije na počinak. Također postoje pojedinci koji nemaju jasno izražene preferencije i konzistentni obrazac spavanja, već se nalaze negdje u središtu spektra. Pretpostavlja se da je jutarnjost, kako su se ljudi razvili iz primata koji su aktivni danju, bila osobina naslijeđena od evolucijskih predaka, dok se večernjost razvila kasnije s obzirom da je donosila prednosti kod parenja. Zaštita od predatora i ostalih okolinskih opasnosti koje su se pojavljivale tijekom rane ljudske povijesti uvjetovale su činjenicu da su se socijalne interakcije i aktivnosti parenja većinom zbivale tijekom noći. Večernjost je adaptivnija za muškarce s obzirom na to da oni imaju veću sklonost traženju kratkoročnih veza naspram dugoročnih, a kod žena je situacija obrnuta. Iz tog se razloga očekuje da su žene koje su „noćne ptice“ više orijentirane kratkoročnim vezama te je to samo dio cijelog skupa osobina, pa se takav uzorak može primijetiti i u npr. sklonosti traženju rizika ili razini hormona u tijelu. Zbog toga dolazi do razvoja novih genetskih predispozicija za večernjost kod muškaraca i žena koji su onda profitirali od širih mogućnosti za socijalnu interakciju i parenje, posebno ako nisu bili romantično povezani s nekom drugom osobom ili jesu, pa su se upuštali u seksualne aktivnosti izvan veze.

U istraživanju koje je proveo Maestripieri (2014) istražuje se sličnost žena koje imaju izražene preferencije za kasni odlazak na spavanje i muškaraca u domenama kratkoročnih veza, spremnosti za preuzimanje rizika i razinama kortizola i testosterona. Istraživanje je provedeno na 501 sudioniku (348 muškaraca i 153 žene) te se ispitala njihova sklonost izbjegavanju

financijskih rizika, tendencijama preuzimanja rizika te razinama kortizola i testosterona mjerenih prije i nakon eksperimentalnog izbjegavanja rizika. Također su prikupljeni demografski podaci kao što su spol, dob i status veze. Kod dijela sudionika prikupile su se informacije o bazičnoj razini stresa, obrascima spavanja i broju prošlih seksualnih partnera (samo za muške sudionike).

Izbjegavanje financijskog rizika bilo je mjereno pomoću računalne igrice prije i nakon samog igranja kako bi se procijenila razlika u razini testosterona i kortizola s obzirom da je sama igra stresna. Uzimali su se uzorci sline. Za dio sudionika ( $n = 201$ ; 110 muškaraca, 91 žena) prikupljene su informacije o samoprocijenjenoj sklonosti preuzimanju rizika te su sami izvještavali o svojem obrascu spavanja i kronotipu (imali su opciju da odaberu jedan od dva kraja spektra ili odgovor „ne znam“), koliko prosječno sati spavaju, svom statusu veze te koliko su seksualnih partnera imali do sad (samo za muške sudionike). Rezultati su pokazali da je bilo dvostruko više ljudi koji su se okarakterizirali kao noćni tipovi, te je distribucija takvih bila statistički značajno različita između muškaraca i žena - kod muškaraca je noćnih ptica bilo otprilike trostruko više (68 naspram 21), a kod žena oko 1.5 puta više (48 naspram 33). ANOVA je pokazala značajni utjecaj interakcije spola i obrasca spavanja na preuzimanje rizika - jutarnji tip žena manje je podložan preuzimanju rizika, dok razlika između noćnog tipa žena te oba tipa muškaraca ne postoji. Rezultati su također pokazali da je za noćne tipove, bez obzira na spol, veća vjerojatnost da su slobodni. Nadalje, žene jutarnjeg tipa su imale statistički značajno niže razine kortizola od ostale tri grupe, dok, kao i kod preuzimanja rizika, razlika između noćnog tipa žena te oba tipa muškaraca nije postojala.

Hipoteza o povezanosti večernjosti i veće sklonosti preuzimanja rizika bila je potvrđena samo kod ženskih sudionica, dok se to predviđanje za muške noćne tipove nije potvrdilo jer se oni nisu statistički značajno razlikovali od jutarnjih tipova (autor navodi da je to vrlo vjerojatno zbog nedovoljnog broja sudionika). Dio hipoteze koji govori da bi noćni tipovi bili skloniji kratkotrajnim vezama je potvrđen i kod žena i kod muškaraca obzirom da su kod oba spola noćni tipovi u većoj mjeri bili slobodni nego jutarnji tipovi. Noćni tipovi muškaraca su u prosjeku imali više seksualnih partnerica od jutarnjih tipova, no ta razlika nije bila statistički značajna (također zbog nedovoljnog broja sudionika). Iako smatra da veći broj seksualnih partnera kod osoba noćnog tipa nije najbitniji dokaz adaptivnosti večernjosti, Maestripieri je mišljenja da bi dobivanje takvih rezultata kod oba spola moglo doprinijeti boljem razumijevanju evolucijskog porijekla i funkcije individualnih razlika u kronotipu.

Utvrđeno je da je veza između sklonosti preuzimanja rizika i noćnosti neovisna o testosteronu kod žena, jer nije bilo razlike između noćnih i jutranjih žena u terminu razina testosterona. Ta razlika nije bila značajna ni kod muškaraca. Također, pronađeno je da je povezanost kasnog lijeganja i preuzimanja rizika kod žena ovisna o testosteronu, dok je kortizol bio značajan prediktor preuzimanja rizika kod oba spola, što nam ukazuje na to da je kortizol varijabla koja ima jak utjecaj na obrazac spavanja neovisno o spolu. Uz to je pokazano da kortizol kod žena posreduje utjecaj obrasca spavanja na preuzimanje rizika, gdje je viša razina kortizola povezana s većom sklonošću preuzimanja rizika. Autor navodi da je pronalazak veće povezanosti kortizola s kronotipom i sklonosti riziku nego testosterona čudnovat s obzirom na prethodne nalaze koji pokazuju da je noćnost posredovana većom razinom testosterona.

Zaključno, autor navodi da bi sva tri faktora (obrasci spavanja, razina kortizola i sklonost preuzimanja rizika) mogla biti pod utjecajem neke četvrte varijable koja u ovom istraživanju nije uzeta u obzir (navodi ličnost kao jednu od mogućih). Budući da različiti obrasci spavanja utječu na razine kortizola, koji je pak povezan sa spremnošću preuzimanja rizika, pronalazi se veza između obrazaca spavanja i sklonosti preuzimanja rizika, te smjer razlike ukazuje na to da je večernjost povezana s većom sklonošću preuzimanja rizika kod žena, no ne i kod muškaraca. U ovom radu dobiveni su neki nalazi koji bi mogli upućivati na to da je večernjost ponašanje koje se evolucijski razvilo kako bi pogodovalo kratkoročnim vezama. Noćni tipovi (i muškarci i žene) imali su veću vjerojatnost da budu slobodni za razliku od jutarnjih tipova. Noćni tipovi žena bili su sličniji muškarcima po prosječnim profilima kortizola te tendenciji preuzimanja rizika nego jutarnjim tipovima žena. Večernjost je bila povezana s većom sklonosti preuzimanju rizika kod žena, no ne i kod muškaraca, te se pokazalo da je medijator tome bio kortizol, a ne testosteron.

## Literatura

Maestriperi, D. (2014). Night Owl Women are Similar to Men in Their Relationship Orientation, Risk-taking Propensities, and Cortisol Levels: Implications for the Adaptive Significance and Evolution of Eveningness. *Evolutionary Psychology*, 12(1), 130-147.