

Vem är mest framgångsrik på arbetsplatsen?

Är du morgon- eller kvällspigg?

När är du som mest kreativ eller din prestationsförmåga som högst?

Många har intresserat sig för frågan om sambandet mellan när människor är piggast och prestationsförmågan. Frågan har upptagit många forskare och det har gjorts flera internationella studier på senare år. Mitt under semestern fick jag se en notis om en aktuell forskning som väckte mitt intresse. Det var professor Christoph Rändlers senaste studier om hur morgonpigga och kvällspigga ungdomar presterar under dagens olika timmar.

Christoph Randler är professor i biologi vid universitetet i Heidelberg och arbetar bland annat med sitt forskningsprojekt "Morningness-Eveningness". Projektet handlar om individuella skillnader mellan människor och relationen mellan den tid på dagen när man är pigg eller trött och den tid då man mår och presterar bäst.

I studien har man följt 370 ungdomar och deras beteende och det visar sig att de som är piggast på morgonen s.k. A-människor – tenderar att vara bättre på att sätta långsiktiga mål och bestämma över utvecklingen av sin karriär. De är också bättre på att ta initiativ och klara arbetsuppgifterna. Det är också de som oftast är framgångsrika på sina arbetsplatser och får högre lön.



I STUDIEN HAR MAN FÖLJT 370 UNGDOMAR OCH DERAS BETEENDE

B-människor är piggare sent på dagen och arbetar bättre kvällstid. De är oftast mer kreativa och snabbtänkta och har även andra positiva egenskaper, men då deras rytm stämmer dåligt med företagets har de mindre framgång på arbetsplatsen.

Projektets resultat, tillsammans med tidigare internationella studier har lett Randler till slutsatsen att det är viktigt att få en större förståelse för hur ungdomar utvecklar sitt beteende. Genom att studera hur morgonpigga respektive kvällspigga ungdomar beter sig och jämföra utvecklingen under åren kan man komma fram till praktiska förbättringar för att hjälpa ungdomar att anpassa sig till skolans schema.

Rändlers projekt bygger i grunden på kunskapen om att vi människor har en tendens att organisera vårt beteende i cykler av aktivitet och vila och det som skiljer oss från varandra är det sätt på vilket vi använder denna form att organisera oss i praktiken.

En spännande och intressant forskning som vi säkert kommer att höra mer om framöver.

Spännande vore också att veta hur snabbt kollegorna kommer ur sängen på morgonen och jämföra dem med Rändlers slutsatser.

Stämmer det att högste chefen är en A-människa? Kanske även övriga chefer och de medarbetare som brukar lyckas med allt vad de tar tag i?

De morgontrötta kollegorna jobbar kanske mer i det tysta. Tar de hem vissa arbetsuppgifter för att jobba i lugn och ro på kvällstid? Troligen är det då de kommer på de mest kreativa lösningarna, men de har svårare att visa sina prestationer för oss andra.

Å andra sidan är det få människor som har ett renodlat beteende och de flesta av oss har både A- och B-drag. Några av oss har kanske visat tydligare B-beteende som unga, men lärt oss att arbetslivet kräver att vi presterar som om vi vore morgonpigga A-människor.

Isabel Andersson arbetar genom sitt företag Meetings Øresund med affärs- och projektutveckling och internationalisering. Isabel driver nätverket Skånska Möten och är medlem i MPI Denmark.

