Il Gufo e l' Allodola : ritmi circadiani e decisionalità

Data 01 maggio 2006
Categoria psichiatria_psicologia

Quanto incide la predisposizione fisica ad un certo ritmo circadiano con la decisionalità e l' efficienza? Abbastanza...

è al massimo della forma fisica e mentale, che va scemando con il passare del tempo fino alla sera. Al contrario, lo stile serotino individua le persone che raggiungono la massima attività psicofisica nel pomeriggio e nella sera, mentre alla mattina sono poco brillanti. Ma questa differenza, incide sulla presa di decisioni e sullo stato mentale o solo sullo stato fisico? Pearl Martin e Shelby Marrington, della Università del Queensland, hanno condotto un esperimento per valutare quanto il ritmo circadiano influenzi la presa di decisione o meno. Sono stati reclutati 106 volontari, metà dei quali con uno stile serotino e metà con uno stile mattutino. La totalità dei reclutati aveva il articolare di essere favorevole all'eutanasia per i malati terminali. Venne loro fatto leggere un opuscolo nel quale erano presentati solidi argomenti sottoposto alla lettura alle 8:30 del mattino o alle 19:30. Dopo averlo letto, i soggetti dovevano riferire quanto ne erano stati convinti. I risultati hanno mostrato che se il volantino veniva letto in linea con il proprio stile circadiano (al mattino per le allodole e alla sera per i gufi), il volantino veniva accettato o comunque considerato con molta più facilità che se veniva letto in controtendenza rispetto allo stile di sonno. Possiamo ipotizzare, infatti, che in assenza di energia, prevalgano le idee e le opinioni preesistenti. E' noto, infatti, che cambiare un'opinione precedentemente strutturata è estremamente difficile, in quanto ci si scontra con meccanismi di controllo e di mantenimento: gli esperimenti di Asch, e i successivi studi sulla dissonanza cognitiva hanno mostrato cosa accade nel momento in cui ci si viene a scontrare con un'idea in contrasto con quelle precedentemente accolte. L'esperimento condotto da Martin e Marrington è un classico esempio di esperimento di dissonanza cognitiva: i soggetti si trovarono in una situazione di sull'eutanasia, riguardando la vita e la morte, sono credenze ad alto contenuto emotivo), che dovevano eliminare in qualche modo. Cosa è presumibilmente successo durantel'esperimento? Chi era nel pieno della forma, è stato in grado di elaborare la dissonanza e di acquisire, modificare o rinunciare all'idea dissonante, ma in modo comunque ragionato. Chi, invece, si trovava in una situazione meno fortunata, ha preferito rifiutare a priori il confronto di idee. Sembra quindi confermata l'ipotesi iniziale, di una correlazione fra stili di sonno e attività psicofisica.
GuidoZamperini
Fonte: psicologia Contemporanea, N.194 Mar– Apr 06

© 2004 - 2025 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 14/7/2025 alle ore 9:56 | Pagina 1 di 1