

CRONOPSICOLOGIA

Prof. Iole Zilli

I Modulo (3 CFU)

Argomento

Cronopsicologia e psicologia del tempo: definizioni e significati. Il metodo in cronopsicologia. Ritmi delle attività fisiologiche e delle funzioni mentali: ritmi ultradiani, circadiani e infradiani. Differenze interindividuali nei ritmi circadiani: il ruolo di fattori quali l'alimentazione, l'età, il genere, la personalità, la cronotipologia. Conseguenze psicologiche delle modificazioni dei ritmi biologici (turni di lavoro, jet lag). Percezione del tempo: stima di intervalli di breve e lunga durata, la percezione del tempo durante il sonno, fluttuazioni circadiane nella stima del tempo.

Obiettivi formativi

Fornire le conoscenze teoriche e i metodi di studio implicati nella valutazione del fattore tempo in psicologia.

Testi d'esame

- Natale V. (1998). *I ritmi della mente. Introduzione alla cronopsicologia*. Il Pensiero Scientifico, Roma.
- Carrier J., Monk T.H. (2000). Circadian rhythms of performance: new trends. *Chronobiology International*, 17, 719–732.
- Campbell S.S., Murphy P.J., Boothroyd C.E. (2001). Long-term time estimation is influenced by circadian phase. *Physiology & Behavior*, 72, 589-593.

Modalità d'esame

Orale.