

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

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

Modalità d'esame

Orale.