

FRANCESCA DE LISE

Dottoranda del Dipartimento di Psicologia "Renzo Canestrari", Università di Bologna

GUFO O ALLODOLA? DIMMI COME DORMI E TI DIRÒ CHI SEI

Il modo in cui gli adolescenti dormono influenza la loro "Identità scolastica"

Il mondo si divide in animali notturni e mattinieri, e questo influenza la gestione della vita quotidiana. Uno studio, presentato dalla psicologa Francesca De Lise e condotto dai ricercatori del **dipartimento di Psicologia dell'Università di Bologna**, per la prima volta, mette insieme **identità, benessere, qualità del sonno e contesti di vita in adolescenza**. I primi risultati hanno evidenziato come **l'impegno** nelle proprie scelte e **l'esplorazione** in profondità delle alternative possibili di vita siano più alti per gli studenti **"allodole"** rispetto ai **"gufi"**, che tendono più facilmente a riconsiderare la loro identità di studenti.

Tutti abbiamo una **preferenza circadiana**: alcuni si sentono pieni di energia al mattino molto presto, come le allodole, altri faticano ad alzarsi, dato che la notte è il momento in cui si sentono più attivi, come i gufi.

Il nostro essere più "gufi" o "allodole" davvero impatta su come ci sentiamo? La risposta, secondo questo studio è, dunque, sì. I ricercatori in **psicologia sociale**, in collaborazione con gli **studiosi del sonno** dell'Università di Bologna, hanno analizzato una platea di circa 1500 ragazzi frequentanti le scuole superiori, per capire se la loro preferenza circadiana influenza la loro **"identità scolastica"**. Studi precedenti avevano già iniziato ad esplorare il rapporto tra la qualità del sonno in adolescenza e il rendimento scolastico. Pochi, invece, si sono concentrati **sull'impatto del modo in cui dormiamo sul senso di identità come studenti**.

"Chi sono io?" è, da sempre, la domanda più gettonata tra gli adolescenti. Rispondere a questa domanda non è assolutamente facile, e soprattutto, la risposta non è mai una sola e non è la stessa per sempre. Chi siamo e come ci sentiamo cambia infatti da un contesto all'altro. Che tipo di amico penso di essere? Che tipo di studente sono? Quanto è importante la mia identità di studente? Capirlo è sempre più difficile in un mondo che ci chiede di essere sempre qualcosa di diverso e di adatto ad ogni contesto in cui ci troviamo.

La costruzione della propria **identità** avviene attraverso **tre processi: impegno** nelle proprie scelte, **esplorazione in profondità** delle alternative possibili, e **riconsiderazione dell'impegno**, nel caso in cui le scelte effettuate non ci soddisfino più. L'unione di questi tre processi, ci fornisce un quadro chiaro di come si vive una specifica parte della propria identità.

Per un adolescente, essere uno **studente** è una parte fondamentale della risposta alla domanda "chi sono". Adesso sappiamo che questo lato di noi **può essere influenzato dal fatto di carburare più lentamente al mattino, ed essere più attivi la sera**. Il sonno è una componente essenziale del benessere delle persone, ed è risaputo che l'adolescenza tende un po' a "sballare" i ritmi giornalieri tra sonno e veglia. Cambiamenti ormonali, così come nuovi impegni sociali, il desiderio di restare in

contatto quanto più possibile e godersi il tempo con i coetanei: sono alcuni tra i tanti fattori che contribuiscono a modificare il modo in cui gli adolescenti si rapportano al sonno, dandogli sempre meno importanza. Il problema, però, è che poi tutti si devono svegliare presto per andare a scuola. E chi arriva più stanco, ha meno energie da investire.

Lo studio si inserisce in un progetto di ricerca più ampio denominato **IDENTITIES**, condotto sotto la supervisione della psicologa Elisabetta Crocetti. La sua innovatività consiste nell'essere uno studio longitudinale, con una durata che va avanti nel tempo. In più, il progetto ha un focus particolare sulla multiculturalità che caratterizza sempre di più la nostra società, e particolarmente evidente nella regione **Emilia Romagna** (la regione con più alto tasso di studenti di origine straniera in Italia).

Avere un quadro sempre più ampio di **come stanno gli adolescenti**, e, soprattutto, di **cosa possiamo fare per rendere il mondo scolastico più accogliente per tutti** (anche per i gufi) migliorerà il futuro della nostra società. E può essere il primo passo per far luce su una questione ancora irrisolta: **sono gli studenti che devono adattarsi alla scuola, o possiamo provare a rendere la scuola un po' più adatta agli studenti?**