



# Diurnal and weekly mood variation

## The weekend effect

Dott.ssa Nadia Faieta

Dott.ssa Stefania Praitano

Dott.ssa Francesca Romeo

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva e Cognitivo-Comportamentale “Studi Cognitivi” sede San Benedetto del Tronto

Corso quadriennale 2009-2012

## **Sommario**

<a href="#">Sommario.....</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">INTRODUZIONE.....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">OBIETTIVI.....</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">METODOLOGIA.....</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">ANALISI DEI DATI .....</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">CONCLUSIONI REPORT.....</a>	<a href="#">15</a>
<a href="#">BIBLIOGRAFIA.....</a>	<a href="#">18</a>

## INTRODUZIONE

Con il termine “umore” ci si riferisce generalmente allo stato emozionale di un individuo, ovvero all’insieme delle disposizioni affettive e istintive, che determinano il tono preponderante dell’attività psichica. L’umore anche in condizioni di prevalente benessere complessivo ( grado di soddisfazione e qualità della vita), presenta oscillazioni che dipendono da parametri psicobiologici, da stimoli provenienti dall’esterno e da contenuti del mondo interno.

E’ uno stato d’animo fondante per il benessere psicofisico, ha un forte ascendente sulla memoria procedurale, sulla creatività, sui processi decisionali ( Ashby F.G; Valentin V.V.; Turken U.,2002) e sulle difese immunitarie ( Sergestrom S.C et al. 2010).

L’umore è a sua volta influenzato dai livelli della dopamina, della serotonina e di altri neurotrasmettitori, ma anche dal livello di alcuni ormoni, quali il cortisolo e la melatonina (Claustrat et al., 1984; Karadottir and Axelsson, 2001; Rabe-Jablonska and Szymanska, 2001; Wetterberg et al., 1992). Nei soggetti sani, la variazione di umore nel ciclo delle 24 ore dipende anche dall’interazione tra la fase circadiana e la durata della precedente veglia (Boivin et al., 1997). Uno studio recente ha esplorato i correlati neuroanatomici della variazioni di umore durante il giorno nei pazienti depressi comparati ai soggetti sani e ha rilevato che i primi mostrano modelli differenti di variazione metabolica di glucosio regionale nel cervello durante il giorno rispetto ai secondi. I pazienti depressi mostrano, inoltre, una attività sostenuta nel tronco cerebrale e nelle regioni dell’ipotalamo coinvolte nel mantenimento della veglia durante il giorno, mentre i soggetti sani presentano un aumento del metabolismo del glucosio nel cervello la sera piuttosto che la mattina (Buysse et al., 2004).

L’umore è altresì soggetto all’influenza di fattori esogeni di tipo sociale, quali la routine giornaliera del lavoro, il pendolarismo e l’assunzione di cibo.

I ricercatori della Cornell University Scott A. Golder e Michael W. Macy hanno pubblicato sulla rivista scientifica *Science* i risultati di una ricerca sociologica, effettuata con l’ausilio di un social network, Twitter, tesa a dimostrare quanto siano

comuni e simili i nostri cambiamenti di umore durante la settimana e nel corso delle singole giornate.

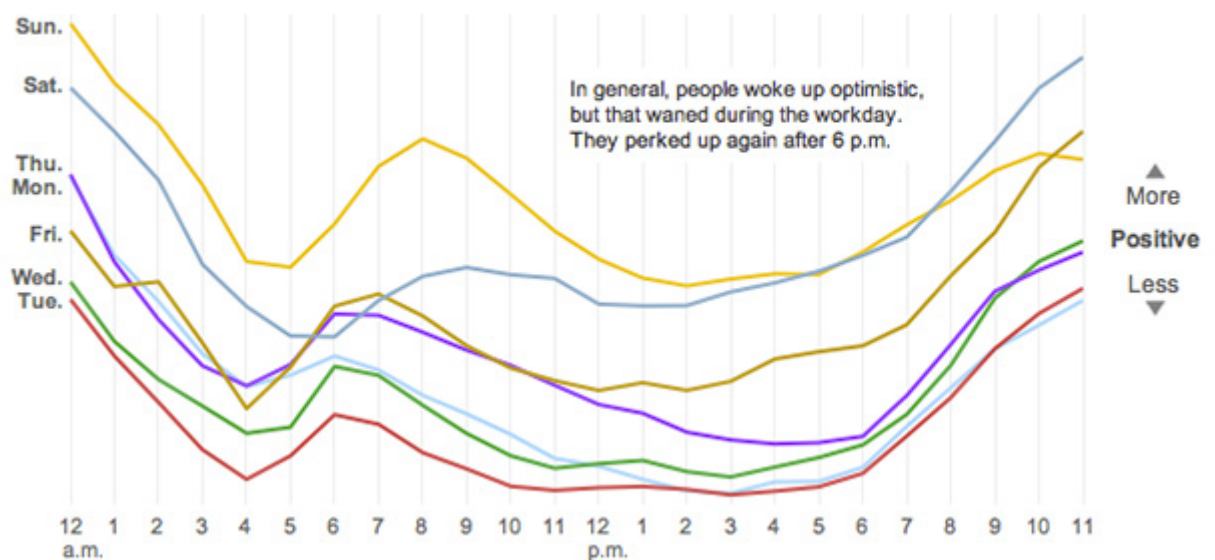
Dai risultati è emerso che l'umore generalmente migliora all'approssimarsi del week end, il che è assolutamente prevedibile, dato che il fine settimana riflette un momento di riposo, di relax e di attività piacevoli, a dispetto delle incombenze settimanali legate a doveri di vario tipo, in particolare, professionali. L'indagine ha raccolto 509 milioni di tweet da due milioni e mezzo di utenti in 84 diverse nazioni del mondo nell'arco di due anni.

A quanto pare l'andamento dell'umore risulta trasversale in ogni angolo del mondo a dispetto delle diversità culturali, sociali, religiose e geografiche e sembra profondamente influenzato dai ritmi circadiani di sonno-veglia.

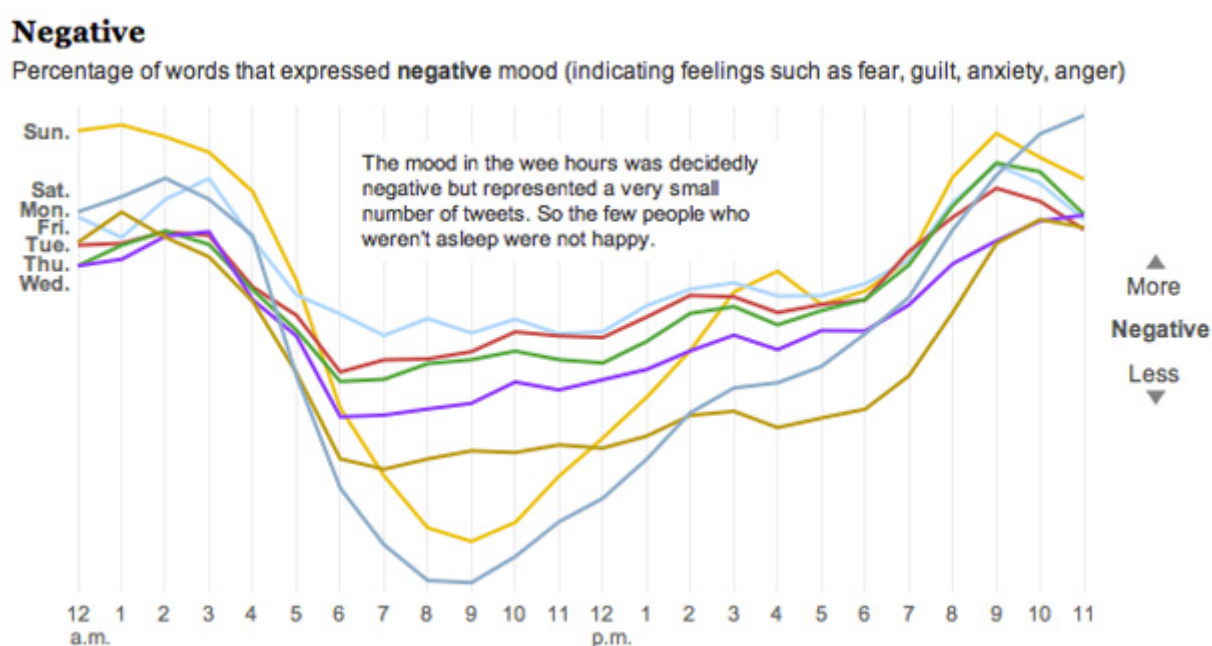
In particolare i ricercatori hanno scoperto che i messaggi positivi aumentano sensibilmente intorno all'ora di colazione tra le 6 e le 9 del mattino, mentre diminuiscono progressivamente fino a raggiungere un minimo nel pomeriggio tra le 3 e le 4 per poi risalire verso l'ora di cena.

### Positive

Percentage of words that expressed **positive** mood (indicating feelings such as enthusiasm and delight)



Come era immaginabile, l'umore delle persone tende a essere negativo nel primo giorno della settimana lavorativa e diventa via via più positivo mano a mano che ci si avvicina al weekend. Lo schema si ripete sostanzialmente uguale, ma con giorni diversi, in quei Paesi ( Arabia Saudita) dove le giornate di festa non sono necessariamente il sabato o la domenica.



Nel fine settimana l'andamento dell'umore è sostanzialmente lo stesso, ma spostato in avanti di due ore rispetto a quello dei giorni di lavoro: il picco mattutino è intorno alle nove e quello serale dodici ore dopo, perché in genere si va a letto più tardi e si dorme più a lungo nella mattina. Per i ricercatori si tratta di una scoperta interessante, che potrebbe **suggerire una** qualche causa biologica alla base.

Un altro studio pubblicato sul Journal of Social and Clinical Psychology e condotto da Richard Ryan e coll. dell'Università di Rochester (New York) confermerebbe questo "effetto week-end".

Gli studiosi hanno effettuato una ricerca sulla variazione dell'umore durante la settimana analizzando 74 adulti tra i 18 e i 62 anni, con 30 ore settimanali di lavoro.

Per tre settimane, i partecipanti sono stati testati tre volte al giorno, mattino, pomeriggio e sera. I partecipanti hanno compilato un breve questionario descrivendo la loro attività di impiego e, utilizzando una scala likert a sette punti, valutando sentimenti positivi come la felicità, gioia e piacere e sentimenti negativi di ansia, rabbia e depressione. Sono inoltre stati considerati sintomi fisici indotti dallo stress, come mal di testa, problemi digestivi, malattie respiratorie, o sintomi di bassa energia.

I risultati hanno dimostrato che uomini e donne tendono a sentirsi meglio mentalmente e fisicamente durante il fine settimana, a prescindere dall'età, da quanto denaro guadagnano, quante ore lavorano, che livello culturale hanno, o se lavorano nel settore artigianale, industriale, oppure come liberi professionisti. Non emergono differenze significative tra chi è single, sposato, convivente, divorziato o vedovo. I risultati hanno indicato poi, che rispetto ai giorni feriali, il fine settimana si assocerebbe a livelli più alti di sensazione di libertà e vicinanza tra simili. Sorprendentemente, l'analisi ha inoltre scoperto che le persone si sentono più competenti durante il weekend di quanto non facciano durante le prestazioni lavorative.

Questi risultati confermano la teoria che sostiene che il benessere psicofisico dipende in gran parte dal soddisfacimento dei bisogni psicologici di base quali l'autonomia, la percezione di autoefficacia e il bisogno di relazioni affettive stabili.

## **OBIETTIVI**

La ricerca ha lo scopo di verificare se e come l'andamento dell'umore subisca variazioni significative nell'arco dei giorni e delle settimane per effetto della qualità/quantità del sonno e dello stato di occupazione/disoccupazione. Tenta inoltre di esaminare l'incidenza e il ruolo di alcune emozioni di tratto versus emozioni di stato.

## **METODOLOGIA**

Partendo da tali premesse abbiamo campionato 91 soggetti, uomini e donne, di età compresa tra i 25 e i 50 anni, occupati e disoccupati, scelti in tre regioni di Italia ( Marche, Abruzzo e Molise).

Sono stati utilizzati questionari autosomministrati e un diario emotivo ( composto da Positive and Negative affect) compilato mattina e sera per tre settimane, in cui i soggetti dovevano valutare il loro stato emotivo su una scala da 0 a 3.

Nello specifico i test sono i seguenti:

- BDI
- STAI-T
- STAXI
- SAT

## **ANALISI DEI DATI**

**Campione:**

**55 FEMMINE** (21 DISOCCUPATE, 34 OCCUPATE)

ETA' MEDIA : **35.78**

**36 MASCHI** (3 DISOCCUPATI, 33 OCCUPATI)

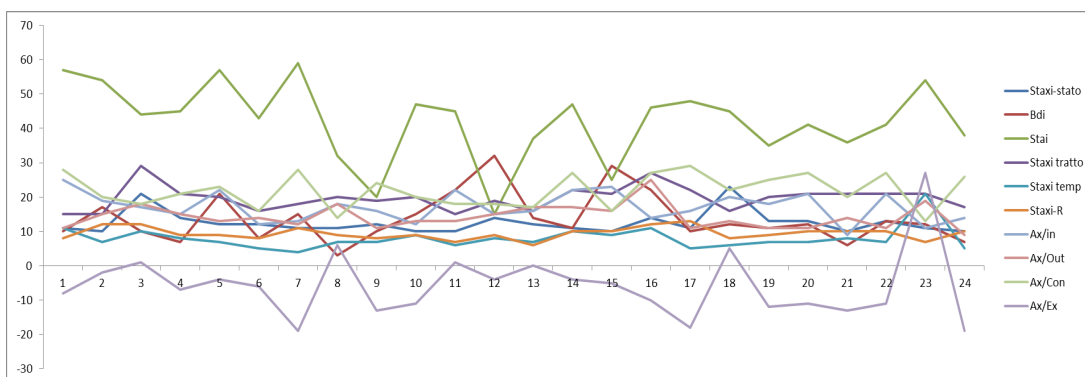
ETA' MEDIA: **38.36**

	Condizione lavorativa	Media	D. Standard	Min.	Max.	Std. Error
Sonno/ Giorni Feriali	Disoccupato	7,577 1	0,88759	6	9,45	0,18118
	Occupato	7,541 8	0,95492	6	9,45	0,11666
Sonno/ Giorni Festivi	Disoccupato	8,247 9	0,88655	6	9,45	0,18097
	Occupato	8,252 2	0,8569	6	10,3	0,10469

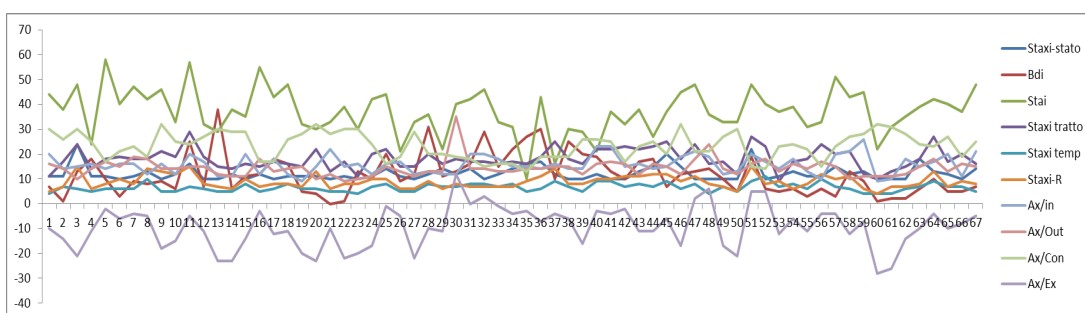
Emozioni	Condizione lavorativa	Media	D. Standard	Min.	Max.	Std. Error
Tristezza/ Giorni feriali	Disoccupato	0,266 7	0,37955	0	1,7	0,7748
	Occupato	0,332 8	0,62094	0	4	0,7586
Tristezza/ Giorni Festivi	Disoccupato	0,25	0,45396	0	1,6	0,9266
	Occupato	0,335 6	0,61719	0	4	0,10469
Ansia/ Giorni feriali	Disoccupato	0,358 3	0,42006	0	1,9	0,08574
	Occupato	0,356 7	0,44593	0	2,4	0,05448
Ansia/ Giorni festivi	Disoccupato	0,345 8	0,38623	0	1,75	0,07884



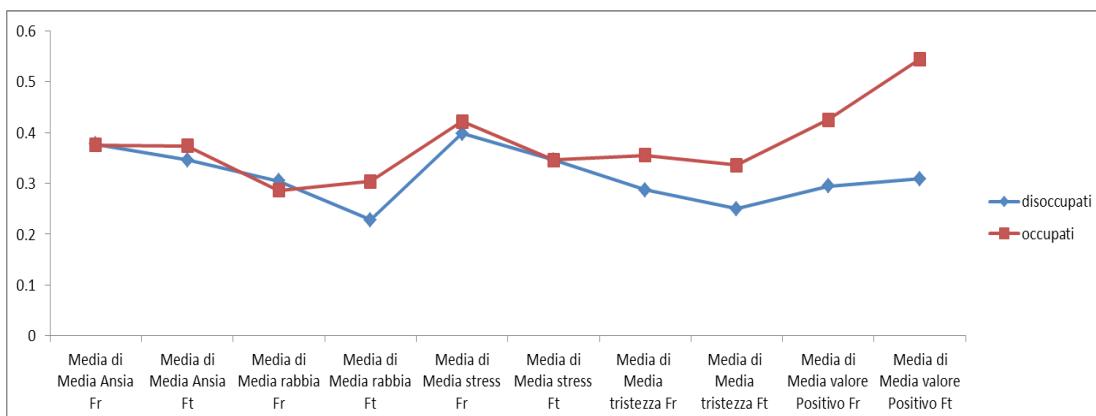
	Occupato	0,373 1	0,58732	0	3,6	0,07175
Rabbia/ Giorni feriali	Disoccupato	0,304 2	0,48355	0	2	0,09871
	occupato	0,286 3	0,41875	0	1,9	0,05116
Rabbia/ Giorni Feriali	Disoccupato	0,228 3	0,3733	0	1,5	0,762
	Occupato	0,303 7	0,60067	0	3	0,7338
Stress/ Giorni Feriali	Disoccupato	0,379 2	0,52831	0	2,3	0,10784
	Occupato	0,403	0,50602	0	2,5	0,6182
Stress/ Giorni festivi	Disoccupato	0,333 3	0,48693	0	1,8	0,9939
	Occupato	0,326 9	0,45513	0	1,9	0,0556
Emozioni Positive/ Giorni Feriali	Disoccupato	0,294 2	0,45513	0	1,9	0,07115
	Occupato	0,424 9	0,44557	0,1	1,96	0,05443
Emozioni Positive/ Giorni Festivi	Disoccupato	0,308 3	0,32482	0,6	1,75	0,0663
	Occupato	0,544 6	0,59773	0	3	0,07302

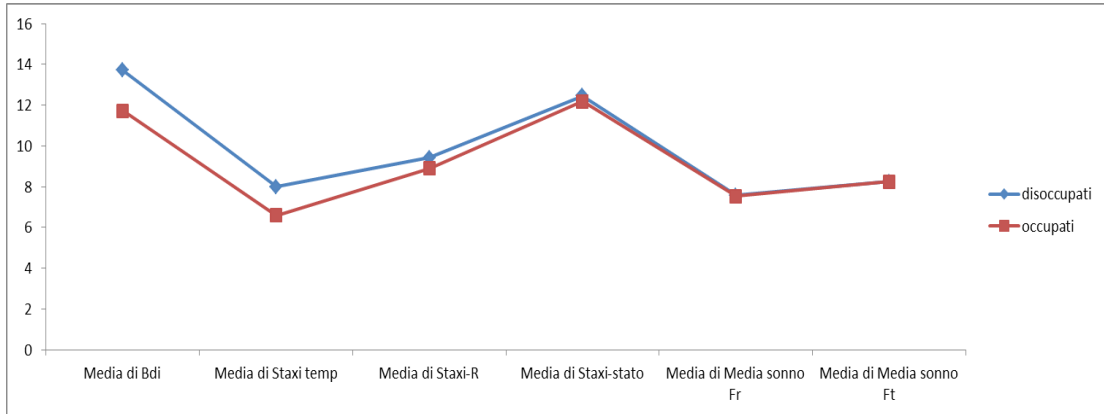


Punteggi dei disoccupati alle relative scale.



Punteggi dei soggetti occupati alle relative scale.





Dall'analisi della Covarianza a Misure Ripetute (RM- ANCOVA) per ciascuna emozione si evince che : per quanto concerne la **tristezza** solo il BDI è significativo. Questo significa che la valutazione quotidiana della tristezza è indipendente dallo stato occupazionale e dal giorno della settimana, mentre viene influenzata da una tendenza depressiva personale.

Di seguito le medie marginali dei quattro sottogruppi

#### Tests of Between-Subjects Effects

Measure: MEASURE\_1  
Transformed Variable: Average

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intercept	,453	1	,453	,759	,386
bdi	2,649	1	2,649	4,435	,038
occupazione	,396	1	,396	,663	,418
Error	52,571	88	,597		

**occupazione \* Time**

Measure:MEASURE\_1

occupazione	Time	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
disoccupato	1	,245 <sup>a</sup>	,115	,017	,474
	2	,226 <sup>a</sup>	,116	-,005	,458
occupato	1	,340 <sup>a</sup>	,069	,204	,477
	2	,344 <sup>a</sup>	,070	,206	,482

a. Covariates appearing in the model are evaluated at the following values: bdi = 12,2527.

*Time 1 = giorni feriali*

*Time 2 = giorni festivi*

Anche per l'emozione dell'**ansia** è lo STAI ad influenzare la valutazione quotidiana delle persone e non si ravvisano differenze per occupazione o per periodo della settimana.

**Tests of Between-Subjects Effects**

Measure:MEASURE\_1

Transformed Variable:Average

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intercept	,203	1	,203	,573	,451
stai	2,733	1	2,733	7,720	,007
occupazione	,194	1	,194	,548	,461
Error	31,150	88	,354		

**occupazione \* Time**

Measure:MEASURE\_1

occupazione	Time	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
disoccupato	1	,305 <sup>a</sup>	,087	,132	,478
	2	,306 <sup>a</sup>	,111	,085	,527
occupato	1	,376 <sup>a</sup>	,051	,274	,478
	2	,387 <sup>a</sup>	,066	,257	,518

a. Covariates appearing in the model are evaluated at the following values: stai = 38,4396.

Dall'analisi della **rabbia** non sembra emergere alcunchè di rilevante; non è possibile inferire quali variabili agiscano sulla rabbia quotidiana.

**occupazione \* Time**

Measure:MEASURE\_1

occupazione	Time	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
disoccupato	1	,294 <sup>a</sup>	,092	,111	,478
	2	,226 <sup>a</sup>	,118	-,008	,460
occupato	1	,290 <sup>a</sup>	,054	,182	,398
	2	,305 <sup>a</sup>	,069	,167	,442

a. Covariates appearing in the model are evaluated at the following values: staxi\_t = 18,5495, staxi\_s = 12,2637, ax\_in = 16,1538, ax\_out = 14,3516, ax\_con = 23,0110.

Infine come per l'ansia lo STAI risulta predire in modo significativo lo **Stress**.

I dati più interessanti emergono dall'analisi delle **Emozioni Positive** e suggeriscono che:

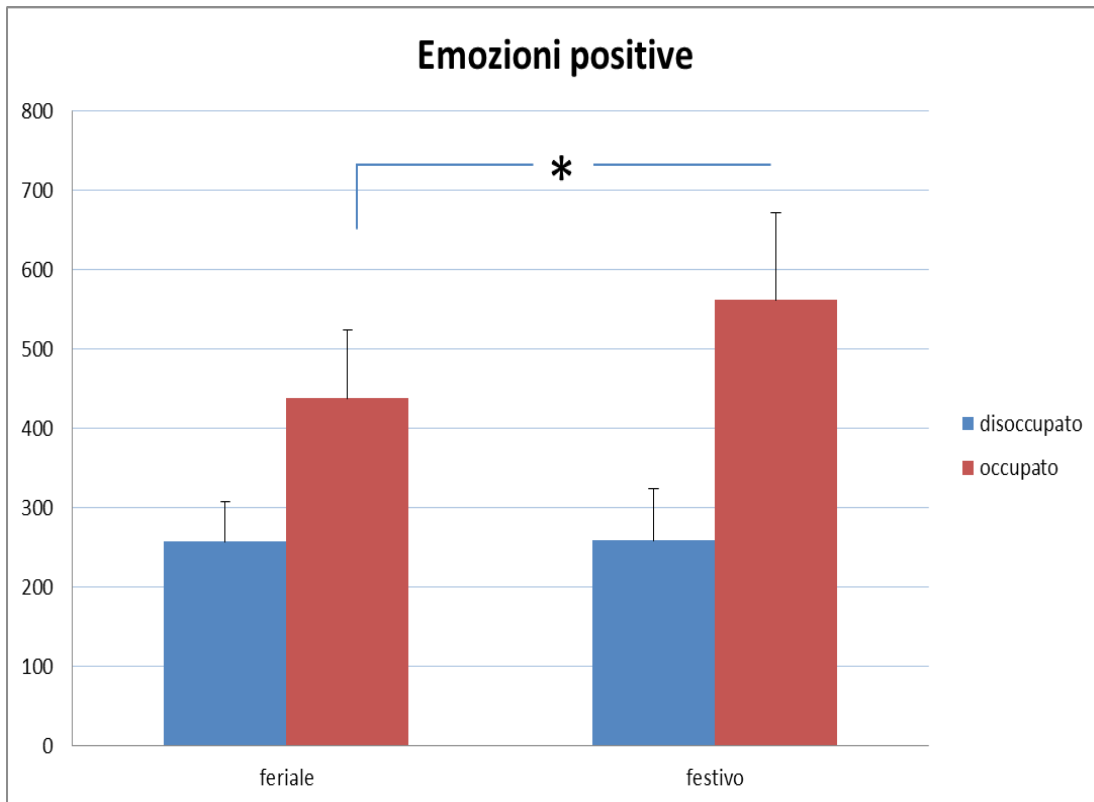
- Il time non ha un effetto generale (quindi in generale non influenza la valutazione)
- Lo stai ha effetto significativo (come in tutte le analisi precedenti)
- L'occupazione ha effetto significativo (come si evince dai grafici, gli occupati hanno punteggi più alti dei disoccupati, indipendentemente dal momento della settimana)
- C'è un'interazione significativa timexoccupazione (roy's largest root), questo significa che esiste un effetto significativo del tempo ma solo negli occupati. (T-test a misure ripetute sugli occupati, usando come variabile dipendente le emozioni positive).

**occupazione \* Time**

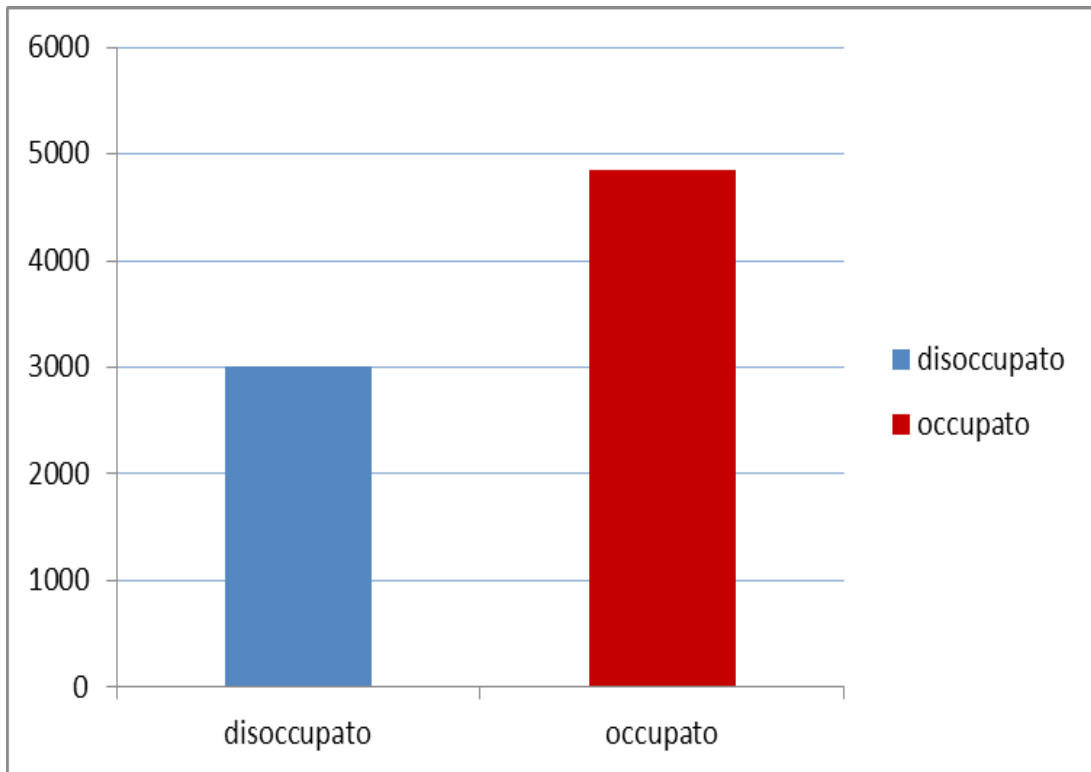
Measure: MEASURE\_1

occupazione	Time	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
disoccupato	1	,257 <sup>a</sup>	,086	,086	,428
	2	,259 <sup>a</sup>	,110	,041	,477
occupato	1	,438 <sup>a</sup>	,051	,337	,539
	2	,562 <sup>a</sup>	,065	,434	,691

a. Covariates appearing in the model are evaluated at the following values: stai = 38,4396.



Per gli occupati (solo per gli occupati) i punteggi sono più alti nei giorni festivi.



Anche il **sonno** come molte delle altre variabili è influenzato dallo Stai, mentre gli altri effetti non risultano significativi.

## CONCLUSIONI REPORT

Dall'analisi dei risultati sembra dunque che l'impatto significativo più forte sia dato dai punteggi su sintomi ansiosi e depressivi. Sembrano questi a determinare nella maggior parte dei casi le valutazioni emotive (ad essi congrue) che avvengono sia nei weekend che nei giorni feriali. Il weekend non sembra avere un impatto particolarmente evidente, soprattutto se confrontato con l'impatto della tendenza depressiva o ansiosa.

Unica eccezione sono le emozioni positive: in effetti pur rimanendo significativo l'impatto delle variabili di tratto esiste una differenza significativa anche in altre dimensioni. Innanzitutto gli occupati hanno sempre emozioni positive più intense dei disoccupati e poi gli occupati sono più felici nei weekend mentre per i disoccupati non c'è differenza significativa tra weekend e giorni feriali.

## DISCUSSIONI

Nella presente ricerca vanno considerate delle possibili limitazioni che riguardano lo sbilanciamento dei soggetti femmine/maschi e occupati/disoccupati. Un'altra limitazione è il raggruppamento delle emozioni positive e quindi l'impossibilità di valutarle separatamente. I dati devono essere quindi interpretati con cautela e suggeriamo di considerare le nostre osservazioni come un risultato preliminare che necessita di una più approfondita ricerca poiché questo argomento è ancora oggi raramente affrontato nelle documentazioni. Inoltre sono garantite misure più elaborate.

I possibili sviluppi della nostra ricerca sono orientati verso la spiegazione della presenza, nei soggetti occupati, delle emozioni positive durante i weekend rispetto al resto della settimana.

Si può ipotizzare che gli occupati durante la settimana lavorativa svilupperebbero una situazione stressogena tale da non permettere loro di dare spazio alle emozioni positive, ovvero il weekend fa bene all'umore dei lavoratori perché associato alla libertà di scegliere ed esplorare i propri interessi e rilassarsi con possibilità di svolgere attività di proprio piacimento. Lo studio pone anche domande su come gli ambienti di lavoro potrebbero essere strutturati in modo da essere più favorevoli al benessere dell'individuo, nella misura in cui la vita quotidiana, possa offrire un senso di autonomia, relazionalità e competenza per cui il benessere potrebbe essere maggiore e più stabile.

Interessante rimane anche l'indagine sulle emozioni dei non occupati. I non lavoratori avrebbero sempre le stesse emozioni indipendentemente dai giorni della settimana. Tra i soggetti "non occupati" della nostra ricerca sono presenti anche i "senza lavoro non per scelta" quindi i disoccupati e qui si apre un lungo discorso sulle implicazioni psicologiche delle condizioni del disoccupato.

I risultati della nostra ricerca sottolineano che lo stato di salute psicologica dei disoccupati è significativamente peggiore di quello degli occupati.

Da numerosi studi si deduce quali sono gli aspetti comuni che caratterizzano il vissuto di non lavoro da parte dei soggetti coinvolti:



- privazione di risorse o punti di riferimento concreti;
- isolamento dalle forme di partecipazione alla vita sociale organizzata;
- messa in discussione delle forme di appartenenza sociale, che sono alla base della costituzione dell'identità personale e sociale;
- peggioramento delle relazioni sociali e familiari;
- sintomi di patologia psicologica e sociale.

Numerose ricerche sulla disoccupazione dimostrano che la perdita del lavoro produce solitamente un significativo peggioramento della salute mentale, e che c'è anche una alta correlazione positiva tra il tasso di disoccupazione ed il suicidio. E' ormai accreditata l'idea per cui il perdurare nello stato di disoccupazione comporta uno stato depressivo che tende a cronicizzarsi nel disturbo vero e proprio.

Da quanto esposto è imprescindibile valutare che la dimensione psicologica e sociale della disoccupazione è tutt'altro che secondaria, ed è importante anche, valutare l'indispensabilità dei servizi e delle varie professionalità socio-psico-sanitarie.

Partendo dal presupposto che bisogna sostenere psicologicamente il disoccupato e chi ha subito un fallimento, la nostra professione risulta importante e indispensabile per prevenire i cosiddetti "suicidi da crisi" e tutti i disturbi legati alla disoccupazione.

Il ricorso alle cure è però direttamente legato alla disponibilità finanziaria dell'individuo. Quando ad essere colpite dalla disoccupazione sono persone appartenenti alle classi più agiate, l'utilizzo dei servizi di cura, soprattutto dei servizi specializzati, aumenta. Al contrario, nelle classi meno favorite economicamente la disoccupazione ha come effetto la diminuzione del ricorso ai servizi sanitari e priva questa popolazione di un sostegno medico e psico-sociale adeguato contribuendo alla sua ulteriore marginalizzazione.

E' interesse di noi psicoterapeuti creare progetti d'intervento gratuito patrocinati dalle regioni, province e comuni, finalizzati a contenere il disagio di coloro che si scontrano con la difficile condizione di perdita del lavoro e/o di disoccupazione, fornendo una rete di sostegno, informazione e supporto psicologico.

## BIBLIOGRAFIA

Golder S.A, Macy M.W. *Diurnal and Seasonal Mood vary with work, sleep and daylength across diverse cultures*. Science. September 2011 vol 333

Segestrom S.C, Sephton S.E. *Psychol.Sci.* 21,448, 2010

Ryan, R., Bernstein, J., Warren Brown, K. *The Weekend Effect*. Journal of Social and Clinical Psychology, January 2010.

Boivin DB, Czeisler CA, Dijk DJ, Duffy JF, Folkard S, Minors DS, Totterdell P, Waterhouse JM. *Complex interaction of the sleep-wake cycle and circadian phase*

*modulates mood in healthy subjects.* Arch Gen Psychiatry. 1997;54:145–152. [\[PubMed\]](#)

Buysse DJ, Nofzinger EA, Germain A, Meltzer CC, Wood A, Ombao H, Kupfer DJ, Moore RY. *Regional brain glucose metabolism during morning and evening wakefulness in humans: preliminary findings.* Sleep. 2004;27:1245–1254. [\[PubMed\]](#)

Karadottir R, Axelsson J. *Melatonin secretion in SAD patients and healthy subjects matched with respect to age and sex.* Int J Circumpolar Health. 2001;60:548–551. [\[PubMed\]](#)

Thompson C, Franey C, Arendt J, Checkley SA. *A comparison of melatonin secretion in depressed patients and normal subjects.* Br J Psychiatry. 1988;152:260–265. [\[PubMed\]](#)