



30 LUGLIO 2020

[HTTPS://COGNITIVISMO.COM/2020/07/30/INSONNIA-E-](https://cognitivismo.com/2020/07/30/insonnia-e-triade-oscura-esiste-un-legame/)[TRIAD E-OSCURA-ESISTE-UN-LEGAME?](https://cognitivismo.com/2020/07/30/insonnia-e-triade-oscura-esiste-un-legame/)di **Cinzia Calluso**curato da **Elena Bilotta**

L'insonnia può essere definita come una persistente difficoltà ad iniziare e/o mantenere il sonno, tale da renderlo insoddisfacente per qualità e/o durata, causando ripercussioni negative nella vita di tutti i giorni (es., stanchezza, irritabilità, ecc.). Si stima che l'insonnia colpisca circa il 30% della popolazione generale e che sia influenzata da una molteplicità di fattori predisponenti e precipitanti, di natura biologica, comportamentale e psicologica. Tra questi è stato suggerito che alcuni tratti di personalità possano agire da fattori predisponenti o di mantenimento, tuttavia, i dati in merito sono ancora scarsi.

Un contributo in questa direzione è offerto dallo studio di Akram e collaboratori (2018), in cui gli autori hanno testato il legame tra l'insonnia ed i tratti di personalità riconducibili alla cosiddetta "*triade oscura*" (Jonason et al., 2013): machiavellismo, psicopatia e narcisismo. Il machiavellismo si riferisce alla tendenza verso un agire manipolativo, strategico e ingannevole; la psicopatia si caratterizza per la dimensione emotiva superficiale, alta impulsività ed agonismo interpersonale; infine, il narcisismo è associato ad atteggiamenti di superiorità, dominio e marcato egocentrismo. Il

legame tra l'insonnia e la triade oscura era già stato suggerito in studi precedenti che mostravano come questi si accompagnino spesso ad un cronotipo prevalentemente notturno (Sabouri et al. 2016).

Gli autori hanno studiato la relazione tra i tratti di personalità della *triade oscura* e l'insonnia, cercando di valutare anche il possibile contributo di fattori generali quali genere ed età. Per testare le loro ipotesi, gli autori hanno raccolto dati relativi ad una serie di questionari volti a testare la gravità dei sintomi dell'insonnia (Insomnia Severity Index; Bastien et al., 2001) e i tratti di personalità della *triade oscura* (Short Dark Triad questionnaire; Jones & Paulhus, 2014) nella popolazione generale (N = 475).

Gli autori hanno stabilito che il genere maschile e i tratti collegati alla psicopatia predicono i sintomi collegati all'insonnia. I tratti narcisistici, invece, sembrerebbero non essere predittivi dell'insonnia, mentre quelli del machiavellismo avrebbero un effetto solo marginale.

Una possibile interpretazione di questi risultati è da ricercarsi nell'associazione tra insonnia e attività cognitiva a contenuto negativo, ed in particolare alla ruminazione e alla preoccupazione. Questi potrebbero trovare una causa nelle problematiche legate alla regolazione delle emozioni e nel ricorso a strategie di coping disadattive, ripercuotendosi così sulla qualità del sonno, in soggetti con alta psicopatia. Poiché la disregolazione delle emozioni sembrerebbe più marcata in soggetti con tratti psicopatici rispetto al narcisismo e al machiavellismo, questa spiegazione potrebbe rendere ragione delle differenze osservate nei tratti della triade.

Un'ipotesi alternativa è quella secondo cui lo stile sociale manipolativo di questi soggetti tenderebbe a dar luogo ad attività cognitiva – finalizzata ad aggirare, manipolare ed ingannare le persone che potrebbero costituire una minaccia – che raggiunge un picco prima di dormire a causa del minor rischio di essere scoperti e dell'aumentata vigilanza associata a questo momento della giornata (Jonason et al., 2013). Quest'ultima ipotesi tuttavia, non renderebbe ragione delle differenze osservate nei tratti della triade.

Bibliografia:

- Akram U., Allen S., McCarty K., Gardani M., Tan A., Villarreal D., Bilsborough E., Dooher G., Gibbs G., Hudson J. L., Mills R., Subramaniam V., Akram A. (2018). The relationship

between insomnia symptoms and the dark triad personality traits. *Personality and Individual Differences*, 131 (2018), 212-215.

- Bastien, C. H., Vallières, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2(4), 297–307.
- Jonason, P. K., Jones, A., & Lyons, M. (2013). Creatures of the night: Chronotypes and the Dark Triad traits. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 538–541.
- Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2014). Introducing the short dark triad (SD3) a brief measure of dark personality traits. *Assessment*, 21(1), 28–41.
- Sabouri, S., Gerber, M., Lemola, S., Becker, S. P., Shamsi, M., Shakouri, Z., ... Brand, S. (2016). Examining Dark Triad traits in relation to sleep disturbances, anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty in young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 68, 103–110.

Foto di Andrea Piacquadio da Pexels

Articoli correlati



(<https://cognitivismo.com/2020/05/27/accettare-linsonnia-e-dormire-di-piu/>)



Accettare l'insonnia e dormire di più
(<https://cognitivismo.com/2020/05/27/accettare-linsonnia-e-dormire-di-piu/>)



(<https://cognitivismo.com/2019/05/10/integrazione-delle-valutazioni-emotive-ed-utilitaristiche-nei-dilemmi-morali/>)



Dilemmi morali
(<https://cognitivismo.com/2019/05/10/integrazione-delle-valutazioni-emotive-ed-utilitaristiche-nei-dilemmi-morali/>)

📌 JOURNAL CLUB ([HTTPS://COGNITIVISMO.COM/CATEGORY/WEB-JOURNAL/](https://cognitivismo.com/category/web-journal/))

CINZIA CALLUSO ([HTTPS://COGNITIVISMO.COM/TAG/CINZIA-CALLUSO/](https://cognitivismo.com/tag/cinzia-calluso/)), INSONNIA ([HTTPS://COGNITIVISMO.COM/TAG/INSONNIA/](https://cognitivismo.com/tag/insonnia/)), TRIADE OSCURA ([HTTPS://COGNITIVISMO.COM/TAG/TRIADE-OSCURA/](https://cognitivismo.com/tag/triade-oscura/))

Cognitivismo.com | Redazione (./redazione)