



Утвърдил:

Декан

Дата

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ “СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”

Факултет: ФИЛОСОФСКИ

Специалност: *Психология*

Ф	Ф	П	8	2	0	1		
---	---	---	---	---	---	---	--	--

Психология.....

Магистърска програма *Психология на здравето*

Ф	Ф	П						
---	---	---	--	--	--	--	--	--

УЧЕБНА ПРОГРАМА

Дисциплина:

3	0	1	6
---	---	---	---

Сън и здраве

Преподавател: доц. д-р Евдокия Христова - Славчева

Учебна заетост	Форма	Хорариум
Аудиторна заетост	Лекции	15
	Семинарни упражнения	15
Обща аудиторна заетост		30
Извънаудиторна заетост	7 изследователски задачи	
	Ежеседмична самостоятелна подготовка	
Обща извънаудиторна заетост		30
ОБЩА ЗАЕТОСТ		60
Кредити аудиторна заетост		1
Кредити извънаудиторна заетост		1
ОБЩО ЕКСТ		2

№	Формиране на оценката по дисциплината ¹	% от оценката
1.	Изследователски задачи	20%
2.	Изпит	80%

Анотация на учебната дисциплина:

Курсът дава основни познания за характера на нормалната структура на съня и неговото въздействие

¹ В зависимост от спецификата на учебната дисциплина и изискванията на преподавателя е възможно да се добавят необходимите форми, или да се премахнат ненужните.

върху качеството на живот , свързано със здравето . Информацията за съществените характеристики на архитектурата на съня , промяна на съня през различни възрастови периоди и основните функции на съня дават общата концептуална рамка за оценка на потребностите от сън и последиците от лишаване от сън за успешното функциониране през деня (познание , поведение, настроение). Психологическият анализ на сънищата се стреми да разкрие разликите между психоаналитичния и когнитивния подход. Класификация на нарушения на съня се въвежда на базата на Международната класификация на нарушенията на съня , версия 2 (ICSID -2). От многобройните методи за оценка на съня в курса се разглеждат: стандартните въпросници, полисомнографията и психологическата оценка на проблемите на съня. Дискутира се ефективността на когнитивно-поведенческите методи за превенция от първично безсъние.

Предварителни изисквания:

Няма

Очаквани резултати:

Курсът дава на студентите основни познания за същността на нормалната структура на съня и неговото въздействие върху качеството на живот, свързано със здравето. Информацията за съществените характеристики на сън ще развие критично мислене на студентите за хигиената на съня.

Учебно съдържание

№	Тема:	Хорариум
1.	ПРИРОДАТА И ОРГАНИЗАЦИЯТА НА СЪНЯ. БИОПСИХОЛОГИЧНИ ДЕТЕРМИНАНТИ НА СЪНЯ. Основни характеристики на архитектурата на съня. Стадии на съня и тяхната специфика. Циркадните и хомеостатичните фактори.	2+2
2.	ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АНАЛИЗ НА СЪНИЩАТА: ПСИХОАНАЛИТИЧЕН И КОГНИТИВЕН ПОДХОД. Сънищата отразяват опасения, въпроси, проблеми и преживявания, които са важни в ежедневиия живот. Според психоаналитичната гледна точка сънищата са път към изследване на безсъзнание. Когнитивна гледна точка изследва важната функция на сънищата за консолидирането на новопридобитите знания и при разрешаването на емоционалните конфликти.	4+2
3.	ОЦЕНКА НА ПОТРЕБНОСТИТЕ ОТ СЪН. Качествени и количествени разлики в структурата на съня на новородени, бебета, деца от предучилищна, начална, средна и горна училищна възраст. Промени в съня през юношеството и зрелостта. Оценка на индивидуалните нужди от сън.	2+2
4.	ПОСЛЕДСТВИЯТА ОТ ЛИШАВАНЕ ОТ СЪН. Съвременни изследвания върху ефекта от цялостно или частично лишаване от сън. Проблемът за хроничното недоспиване.	2+2
5.	КЛАСИФИКАЦИЯ НА НАРУШЕНИЯТА НА СЪНЯ. Международна класификация на нарушенията на съня, версия 2	2+2

	(ICSD-2)	
6.	МЕТОДИ ЗА ОЦЕНКА НА СЪНЯ. Интервю и въпросници за изследване на съня. Полисомнография. Психологическа оценка на проблемите със съня.	2+2
7.	ИНСОМНИЯ, ЗАГУБА НА СЪН И ЕФЕКТЪТ ИМ ВЪРХУ ЕЖЕДНЕВИЕТО. Определяне на различни видове безсъние. Специфичните характеристики на първично безсъние и въздействието му върху психологическото благосъстояние и физическото здраве. Препоръки за хигиена на съня, релаксираща терапия, поведенчески стратегии и когнитивните интервенции.	2+2

Конспект за изпит

№	Въпрос
1	ПРИРОДАТА И ОРГАНИЗАЦИЯТА НА СЪНЯ. БИОПСИХОЛОГИЧНИ ДЕТЕРМИНАНТИ НА СЪНЯ.
2	ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АНАЛИЗ НА СЪНИЩАТА: ПСИХОАНАЛИТИЧЕН И КОГНИТИВЕН ПОДХОД.
3	ОЦЕНКА НА ПОТРЕБНОСТИТЕ ОТ СЪН.
4.	ПОСЛЕДСТВИЯТА ОТ ЛИШАВАНЕ ОТ СЪН.
5.	КЛАСИФИКАЦИЯ НА НАРУШЕНИЯТА НА СЪНЯ.
6.	МЕТОДИ ЗА ОЦЕНКА НА СЪНЯ.
7.	ИНСОМНИЯ, ЗАГУБА НА СЪН И ЕФЕКТЪТ ИМ ВЪРХУ ЕЖЕДНЕВИЕТО.

Библиография

Основна:

Patlak, M. (2005). *Your guide to healthy sleep*. US Department of health and human services, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute, NIH Publication No. 06-5271, November

Lee-Chiong, T. (2006). *Sleep: A Comprehensive Handbook*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Допълнителна:

Morin, Ch., C. Espie (2003). *Insomnia. A Clinical Guide to Assessment and Treatment*. New York: Kluwer Academic Publishers.

Adan A., M. Fabbri, V. Natale & N. Prat (2006). *Sleep Beliefs Scale (SBS) and circadian typology*. In: *Journal of Sleep Research*. 15, 125–132.

Harvey K., C. Espie (2004). *Development and preliminary validation of the Glasgow Content of Thoughts Inventory (GCTI): A new measure for the assessment of pre-sleep cognitive activity*. In: *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 409–420.

Дата:22.10.2015 Съставил: доц. Евдокия Христова - Славчева