



## DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas	Kodas
<b>MIEGO IR SAPNŲ PSICHOLOGIJA</b>	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
<b>Koordinuojantis: dr. Tadas Stumbrys</b>	Filosofijos fakultetas, Psichologijos institutas

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) lygmuo	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji	-	Pasirenkamas

Įgyvendinimo forma	Vykdyto laikotarpis	Vykdyto kalba (-os)
Auditorinė	Pavasario semestras	Lietuvių

Reikalavimai studijuojančiajam	
<b>Išankstiniai reikalavimai:</b> Psichologijos įvadas	<b>Gretutiniai reikalavimai (jei yra):</b> nėra

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
5 kr.	125 val.	48 val.	77 val.

Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos		
<p>Žinoti ir suprasti miego ir sapnų psichologinius bei psichofiziologinius aspektus, miego stadijas ir jų ypatumus, miego sutrikimus, jų poveikį organizmui, skirtingus sapnų tipus ir jų specifiką. Gebėti suprasti ir įvertinti miego ir sapnų teorijas, tyrimų metodus, empirinių tyrimų duomenis, taikyti juos analizuojant psichologinius bei psichofiziologinius reiškinius miego metu.</p>		
Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Gebės apibūdinti miegą ir sapnus kaip psichologines ir psichofiziologines organizmo būsenas, jų charakteristikas, funkcijas, neurobiologinius mechanizmus. Išmanys miego sutrikimus, miego stygiaus poveikį organizmui, skirtingus sapnų tipus ir jų specifiką.	Paskaitos (probleminis dėstymas) su vaizdinės medžiagos demonstravimu; diskusijos seminarų metu; savarankiškas skaitymas.	Atsakymai į klausimus raštu (atviri klausimai)
Gebės suprasti ir kritiškai įvertinti pagrindines miego ir sapnų teorijas, empirinių tyrimų metodus ir jų rezultatus, pirminius bei antrinius mokslinės literatūros šaltinius, kolegų darbus.	Paskaitos (probleminis dėstymas) su vaizdinės medžiagos demonstravimu; diskusijos ir užduočių sprendimas seminarų metu; savarankiškas skaitymas; grupinio tyrimo atlikimas; kolegų tyrimo recenzavimas.	Atsakymai į klausimus raštu (atviri klausimai), grupinio tyrimo aprašymo įvertinimas, recenzuoto kolegų tyrimo įvertinimas
Gebės taikyti psichologijos mokslo žinias nagrinėjant miego ir sapnų klausimus, efektyviai komunikuoiant raštu ir žodžiu.	Rašto darbų rengimas; tyrimo pristatymas seminare; sapnų dienoraščio refleksija; grupinis darbas ir diskusijos seminarų metu.	Atsakymai į klausimus raštu (atviri klausimai), grupinio tyrimo aprašymo įvertinimas, grupinio tyrimo pristatymo įvertinimas, refleksijos įvertinimas

Temos	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiškų studijų laikas ir užduotys

	Paskaitos	Konsultacijos	Seminarai	Pratybos	Laboratoriniai darbai	Praktika	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
1. <b>Miego pagrindai.</b> Kas yra miegas. Miego reikšmė. REM ir NREM miegas. Miegas gyvūnuose. Miego evoliucija. Miegas ir žmogaus raida. Miego trukmė. Cirkadiniai ritmai. Chronotipai. Segmentuotas miegas.	4		4				6	2	Pagrindinė literatūra: [1] p. 26-36, 57-64, 75-77; [3] 49-59; paskaitų medžiaga
2. <b>Miego psichofiziologija.</b> Kaip miegas matuojamas. Polisomnografija. Miego stadijos ir jų fiziologinės charakteristikos. Miego ciklas. Smegenų veikla miego metu. Miego – būdravimo reguliacija. Smegenų ir fiziologiniai pokyčiai miego metu. Miegą įtakojantys veiksniai. Miego pozos.	4						6	2	Pagrindinė literatūra: [1] p. 18-26, 95-115, 118-126, 133-138; paskaitų medžiaga
3. <b>Miego funkcijos.</b> Kodėl miegame? Pagrindinės miego teorijos. Organizmo atstatymas. Energijos taupymas. Mokymasis ir atminties konsolidacija. Miego įtaka skirtingų atminčių įtakai.	2		2				2	4	Pagrindinė literatūra: [1] 231-245, paskaitų medžiaga; nurodytas straipsnis seminarui
4. <b>Miego stygiaus poveikis.</b> Mieguistumo įvertinimas. Miego stygiaus poveikis kognityvinei veiklai. Miego stygiaus poveikis fiziniam kūnui. Chroniškai miego deprivacija ir jos pasekmės. Miego stygiaus ir depresija.	2						2	2	Pagrindinė literatūra: [1] p. 40-56, 294-299; paskaitų medžiaga
5. <b>Miego sutrikimai.</b> Miego sutrikimų klasifikavimas. Pagrindiniai sutrikimai. Nemiga. Su miegu susiję kvėpavimo sutrikimai. Mieguistumas. Cirkadinių ritmų sutrikimai. Su miegu susiję judėjimo sutrikimai. NREM ir REM parasomnijos. Somnambulizmas. REM elgesio sutrikimas. Miego paralyžius. Miego higiena.	4						6	3	Pagrindinė literatūra: [1] 289-290, 308-314, 324-349; paskaitų medžiaga
6. <b>Sapnai.</b> Kas yra sapnai. REM ir NREM sapnai. Sapnų tyrimo metodai. Kultūrinė – istorinė sapnų reikšmė. Sapnų samprata senovės kultūrose. Sapnai ir religijos. Sapnai, pakeitę pasaulį.	4		2				6	3	Pagrindinė literatūra: [1] p. 144-152, 172-179, paskaitų medžiaga
7. <b>Sapnų teorijos.</b> Klasikinės sapnų teorijos. Sigmund Freud ir Carl Jung. Šiuolaikinės sapnų teorijos. Kognityvinės teorijos. Neurofiziologinės teorijos. Evoliucinės teorijos.	4		2				6	3	Pagrindinė literatūra: [1] p. 200-205, 208-210, 214-224, 272-283;

									paskaitų medžiaga
8. <b>Sapnų turinys ir ypatybės.</b> Sapnai ir žmogaus raida. Vyrų ir moterų sapnai. Sapnų sąsajos su gyvenimu pabudus ir kultūriškumu. Sapnų turinio tyrimai. Hall/Van de Castle sistema. Atminčių įtraukimas į sapnus. Pagrindinės sapnų temos. Pojūčiai ir kognicijos sapnuose. Sapnų turinio įtakojimas. Darbas su sapnais psichoterapijoje. Psichikos sutrikimai ir sapnai. Košmarai. Pasikartojantys sapnai. Kūrybiški sapnai.	4		4				6	4	Pagrindinė literatūra: [1] p. 153-165, 185-188, 314-317; [5] 67-94; paskaitų medžiaga; sapno turinio kodavimas
9. <b>Sąmoningi (liucidiniai) sapnai.</b> Kas yra sąmoningi sapnai. Istorinė perspektyva. Sąmoningų sapnų psichofiziologija. Sąmoningų sapnuotojų ypatybės. Fenomenologiniai aspektai. Sąmoningų sapnų taikymai. Sąmoningų sapnų sukėlimo būdai.	2		2				4	3	Paskaitų medžiaga
10. <b>Sapnų psichofiziologija.</b> Kūno ir proto sąryšiai sapno metu. Centrinė nervų sistema. Autonominė nervų sistema. Laiko tėkmės aspektai.	2						4	2	Paskaitų medžiaga
11. <b>Tyrimo atlikimas ir rašto darbų rengimas</b>								33	
12. <b>Pasirengimas egzaminui</b>								16	
<b>Iš viso:</b>	<b>32</b>		<b>16</b>				<b>48</b>	<b>77</b>	

Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Galutinis pažymys – kaupiamasis balas		Viso semestro metu	Galutiniam teigiamam įvertinimui privalu gauti teigiamus įvertinimus iš visų kurso atsiskaitymų semestro metu (tyrimo aprašo, pristatymo, recenzijos ir refleksijos) bei lankyti seminarus semestro metu (leidžiama praleisti ne daugiau kaip 25 proc. seminarų).
Egzaminas	55	Sesijos metu	Atsakymai į 2-3 atvirus klausimus raštu, iš paskaitose išdėstytos ir savarankiškai studijuotos medžiagos. Klausimai orientuoti į įgytų žinių kritinį įvertinimą ir gebėjimą jas pritaikyti. Klausimai gali būti skirtingo svorio. Skaičiuojamas bendras taškų skaičius ir, remiantis aukščiausiu surinktų taškų skaičiumi grupėje, transformuojamas į pažymį.
Grupinio projekto (tyrimo) atlikimas ir aprašymas	25	Semestro metu	Susipažinimas su literatūra, tinkamos tyrimo metodikos parengimas ir įgyvendinimas, duomenų rinkimas ir rezultatų analizė, įvertinimas literatūros kontekste (tyrimo aprašo apimtis: 20 000 spaudos ženklų kiekybiniam tyrimui, 25 000 spaudos ženklų kokybiniam tyrimui). Darbas atliekamas grupėje (bendras įvertinimas grupei).
Grupinio projekto (tyrimo) pristatymas	5	Semestro metu	Pristatymo sklandumas, aiškumas, įdomumas, auditorijos įtraukimas; tyrimo konteksto, metodikos, rezultatų ir išvadų perteikimas. Darbas atliekamas grupėje (bendras įvertinimas grupei).
Kolegų tyrimo recenzija (peer review)	5	Semestro metu	Recenzuojamo darbo supratimas ir tinkama kritika, argumentų dėstymo sklandumas (recenzijos apimtis – 5 000 spaudos ženklų). Darbas atliekamas grupėje (bendras įvertinimas grupei).
Sapnų dienoraščio refleksija	10	Semestro metu	Reflektyvus sapnų dienoraščio vedimo patirties įvertinimas, gebėjimas pritaikyti įgytas žinias (apimtis – 5 000 spaudos ženklų)

<b>Autorius</b>	<b>Leidimo metai</b>	<b>Pavadinimas</b>	<b>Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas</b>	<b>Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda</b>
<b>Privalomoji literatūra</b>				
1. William H. Moorcroft	2013	Understanding sleep and dreaming		Boston: Springer
2. Matthew Walker	2020	Kodėl mes miegame		Vilnius: Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla
3. Teofilo Lee-Chiong	2006	Sleep: a comprehensive handbook		Hoboken: Wiley-Liss
4. J. Allan Hobson	1988	The dreaming brain		New York: Basic Books
5. G. William Domhoff	2003	The scientific study of dreams: neural networks, cognitive development, and content analysis		Washington : American Psychological Association
6. Stephen LaBerge	1985	Lucid dreaming		Los Angeles: J.P. Tarcher
<b>Papildoma literatūra</b>				
1. Vanda Liesienė, Valius Pauza	1999	Miego medicina		Kaunas: Spindulys
2. Dalia Kujalienė	2012	Neįsisąmoninami psichikos reiškiniai		Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla
3. Jacob Empson	1989	Sleep and dreaming		London; Boston: Faber and Faber
4. Rosalind D. Cartwright	2010	The twenty-four hour mind: the role of sleep and dreaming in our emotional lives		Oxford; New York: Oxford University Press
5. B.N. Mallick, S. Inoué (editors)	1999	Rapid eye movement sleep		New York; Basel : M. Dekker
6. Jerome Siegel	2002	The neural control of sleep and waking		New York : Springer
7. Sigmund Freud	1999	The interpretation of dreams		Oxford: Oxford University Press
8. Mark Soms	1997	The neuropsychology of dreams: a clinico-anatomical study		Mahwah: L. Erlbaum Associates
9. Patricia L. Garfield	1987	Creative dreaming		New York: Ballantine Books
10. Evan Thompson	2015	Waking, dreaming, being: self and consciousness in neuroscience, meditation, and philosophy		New York: Columbia University Press