

CUPRINS

Capitolul 1

Teoria refacerii

1.1 Conceptul de refacere	7
1.2 Principiile refacerii.....	9
1.3 Mecanismele refacerii.....	13
1.4 Fazele refacerii.....	19

Capitolul 2

Particularități biopsihice ale tinerilor

2.1 Particularități biologice.....	22
2.2 Particularități psihice	28
2.3 Particularități sociale.....	29

Capitolul 3

Odihna pasivă

3.1 Fiziologia organismului uman	30
3.2 Psihologia și fiziologia fenomenului „somm”	36
3.3 Calitatea somnului	38
3.4 Mijloace de inducere a somnului	42

Capitolul 4

Demersul personal privind investigarea calității și cantității somnului la studenții în vârstă de 18–20 ani

4.1 Scopul, ipoteza și sarcinile studiului.....	79
4.2 Metodele de cercetare	80
4.3 Eșantionul investigat și organizarea studiului.....	86
4.4 Analiza și interpretarea rezultatelor	87
Concluzii.....	101
Bibliografie.....	103