



HRVATSKO
KATOLIČKO
SVEUČILIŠTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina:
2023/2024

Semestar:
Zimski

Studiji:

Diplomski sveučilišni studij Povijest (nastavnički) (R) (izborni)
Komunikologija - Interkulturalna komunikacija i novinarstvo (R)
Komunikologija - Znanstveno istraživanje medija i odnosi s javnošću (R)
Psihologija (R)
Sestrinstvo (R)
Sociologija - Upravljanje i javne politike (R)
Povijest - usmjerenje Stari vijek i srednji vijek (R)
Povijest - usmjerenje Suvremena povijest (R)
Sveučilišni diplomski studij Povijest (nastavnički) (I)
Povijest (R)
Sestrinstvo (I)

Godina studija:
1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Psihologija spavanja i budnosti

Status kolegija:
Obvezni

ECTS bodovi: 4

Ukupno opterećenje kolegija

Vrsta nastave

Ukupno sati

Predavanje

30

Auditorna vježba

15

Mjesto i vrijeme održavanja nastave: HKS - prema objavljenom rasporedu

II. NASTAVNO OSOBLJE

Nositelj kolegija

Ime i prezime: Pačić Turk Ljiljana

Akademski stupanj/naziv:	
Kontakt e-mail: ljpturk@unicath.hr	Telefon:
<i>Suradnici na kolegiju</i>	
III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU	
Opis kolegija	<p>Cilj: upoznati studente sa psihološkim, biološkim i bihevioralnim aspektima budnosti i spavanja i njihovim međuodnosom, karakteristikama zdravog spavanja, problemima i poremećajima spavanja te njihovom utjecaju na čovjekovo svakodnevno funkcioniranje.</p> <p>Opis predmeta: Biološki ritmovi, cirkadijurni sustav čovjeka. Filogeneza i ontogeneza spavanja. Osnovni mehanizmi regulacije spavanja i budnosti. Čimbenici koji utječu na karakteristike spavanja. Individualne razlike u karakteristikama spavanja. Metode za ispitivanje spavanja. Pospanost, deprivacije i restrikcija spavanja. Sanjanje. Pospanost i sigurnost. Pospanost i smjenski rad. Spavanje i kognicija. Poremećaji spavanja. Tretmani poremećaja spavanja</p>
Obveze studenata	<ul style="list-style-type: none"> • Bassetti, C., McNicholas, W., Paunio, T., Peigneux, P. (Eds.).(2021). Sleep Medicine Textbook. European Sleep Research Society (ESRS), Regensburg. • Meir, H., Kryger, M.H., Roth, T., Dement, W.C, (Eds) (2022). Principles and Practice of Sleep Medicine. Elsevier (7th edition) • Walker, M. (2019) Zašto spavamo - Nova znanstvena otkrića za kvalitetniji i zdraviji život . Zagreb: Planetopija. • AASM International Classification of Sleep Disorders -Third Edition
<i>Literatura</i>	
Obvezna	<p>Objasniti biološke ritmove, cirkadijurni sustav čovjeka i osnovne mehanizme regulacije spavanja i budnosti. Analizirati čimbenike koji utječu na karakteristike spavanja i individualne razlike u karakteristikama spavanja. Procijeniti metode za ispitivanje spavanja. Raspraviti odnos pospanosti i sigurnosti te spavanja i kognicije. Razumjeti karakteristike deprivacije i restrikcije spavanja i karakteristike sanjanja. Analizirati spavanje u funkciji životne dobi i karakteristike spavanja adolescenata. Razlikovati poremećaje spavanja. Procijeniti tretmane poremećaja spavanja.</p>
Dopunska	<ul style="list-style-type: none"> • Sleep, Dreaming and Circadian Rhythms. U: Pinel, P.J., Barnes, S.J. (2018) Biopsychology. (10th ed.). Harlow, England: Pearson. • Poremećaji spavanja i budnosti. U: Američka psihijatrijska udruga. (2014) Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje DSM-5. Jastrebarsko: Naklada Slap • Dement WC, Vaughan C. Spavajte bolje, živite dulje. Zagreb: Školska knjiga 2009.
<i>Način ispitivanja i ocjenjivanja</i>	

Način stjecanja bodova:

1. Nastavne aktivnosti – 70% ocjene

kolokvij – 50%

vježbe – 20%

2. Završni pismeni ispit – 30 % ocjene

Način polaganja ispita

Brojčana ljestvica ocjenjivanja studentskog rada:

izvrstan (5) – 90 do 100% bodova

vrlo dobar (4) – 80 do 89,9% bodova

dobar (3) – 65 do 79,9% bodova

dovoljan (2) – 50 do 64,9% bodova

nedovoljan (1) – 0 do 49,9 % bodova

Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova

VRSTA AKTIVNOSTI	ECTS bodovi - koeficijent opterećenja studenata	UDIO OCJENE (%)
Pohađanje nastave	1.2	0
Kolokvij - međuispit	1.4	50
Vježbe	0.56	20
Ukupno tijekom nastave	3.16	70
Završni ispit	0.84	30
UKUPNO BODOVA (nastava+zav.ispit)	4	100

IV. TJEDNI PLAN NASTAVE