



HRVATSKO
KATOLICKO
SVEUCILIŠTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
SCHOLASTICA
CATHOLICA
CROATICA
ZAGABRIA

Detaljni izvedbeni plan

Akademski godina: 2023/2024	Semestar: Zimski
<p>Studiji:</p> <p>Diplomski sveučilišni studij Povijest (nastavnički) (R) (izborni)</p> <p>Komunikologija - Interculturalna komunikacija i novinarstvo (R) (izborni)</p> <p>Komunikologija - Znanstveno istraživanje medija i odnosi s javnošću (R) (izborni)</p> <p>Psihologija (R) (izborni)</p> <p>Sestrinstvo (R) (izborni)</p> <p>Sociologija - Upravljanje i javne politike (R) (izborni)</p> <p>Povijest - usmjerenje Stari vijek i srednji vijek (R)</p> <p>Povijest - usmjerenje Suvremena povijest (R)</p> <p>Sveučilišni diplomski studij Povijest (nastavnički) (I)</p> <p>Povijest (R) (izborni)</p> <p>Sestrinstvo (I) (izborni)</p>	<p>Godina studija: 1</p>

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Psihologija spavanja i budnosti

Kratka naziva: IZBD257

Status kolegija: Obvezni	ECTS bodovi: 4	Šifra kolegija: 264645
-----------------------------	----------------	------------------------

Preduvjeti za upis kolegija: Nema

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:

Izbor: izvanredni profesor

Kontakt e-mail:
ljpturk@unicath.hr

Telefon:

Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu

Suradnici na kolegiju

III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU

Jezik na kojem se nastava održava: English

Opis kolegija

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.

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

Očekivani ishodi učenja na razini kolegija

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.

Literatura

Obavezna

- 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.

Dopunska

- 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

Način ispitivanja i ocjenjivanja

Polaže se DA	Isključivo kontinuirano praćenje nastave NE	Ulazi u prosjek DA
Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita	Redovito pohađanje nastave (prisutnost na najmanje 70% nastave) Stjecanje minimalno 35% bodova (od ukupno 100 bodova) tijekom nastave (kolokvij, vježbe)	

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

Način ocjenjivanja

- Kontinuirano vrednovanje studentskog rada kroz nastavne aktivnosti
- Završni pismeni ispit (minimum za prolaz na pismenom ispitu je 50% točne riješenosti)

Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova

VRSTA AKTIVNOSTI	ECTS bodovi - koeficijent opterećenja studenata	UDIOOCJENE (%)
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
--------------------------------------	---	-----

Datumi kolokvija:

Datumi ispitnih rokova:

IV. TJEDNI PLAN NASTAVE