



HRVATSKO  
KATOLIČKO  
SVEUČILIŠTE  
ZAGREB  
UNIVERSITAS  
STUDIORUM  
CATHOLICA  
CROATICA  
ZAGREBIA

# Detailed Course Syllabus

**Academic year:**

2023/2024

**Semester:**

Winter semester

**Study Program:**

Psihologija (R) (elective)  
Povijest (R) (elective)  
Sestrinstvo (I) (elective)  
Sestrinstvo (R) (elective)

**Year of study:**

1

## I. BASIC COURSE INFORMATION

**Name:** Psihologija spavanja i budnosti**Abbreviation:** IZBD257**ECTS:** 4**Code:** 264645**Prerequisites:** No*Total Course Workload***Teaching Mode****Total Hours**

Lecture

30

Auditory exercise

15

**Class Time and Place:** HKS - according to the published schedule

## II. TEACHING STAFF

*Course Holder***Name and Surname:** Pačić Turk Ljiljana**Academic Degree:****Professional Title:** izvanredni profesor**Contact E-mail:**[ljpturk@unicath.hr](mailto:ljpturk@unicath.hr)**Telephone:****Office Hours:** According to the published schedule*Course Assistant*

## III. DETAILED COURSE INFORMATION

**Teaching Language:** English**Course Description**

Cilj: upoznati studente sa psihološkim, biološkim i bihevioralnim aspektima budnosti i spavanja i njihovim međudnosom, 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

#### Educational Outcomes

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.

#### Textbooks and Materials

#### Required

- 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.

#### Supplementary

- 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

#### Examination and Grading

#### To Be Passed DA

#### Exclusively Continuous Assessment NE

#### Included in Average Grade DA

#### Prerequisites to Obtain Signature and Take Final Exam

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

#### Examination Manner

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

#### Grading Manner

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

#### Detailed Overview of Grading within ECTS

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

#### IV. WEEKLY CLASS SCHEDULE