



HRVATSKO
KATOLICKO
SVEUCILISTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

Detailed Course Syllabus

Academic year:
2024/2025

Semester:
Winter semester

Study programme:
Psihologija (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

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
Ukupno tijekom nastave	3.16	70
Završni ispit	0.84	30
UKUPNO BODOVA (nastava+zav.ispit)	4	100

IV. WEEKLY CLASS SCHEDULE