Detailed Course Syllabus

Academic year: 2026/2027	**Semester:** Winter semester
Year of study: 1	**Study programme:** Psihologija (R) (elective) (Diplomski)

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: Hrvatski	
Course Description	

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 kolegija: 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 Rhytms. 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)

Examination Manner

Način stjecanja bodova:

1. Nastavne aktivnosti – 70% ocjene

kolokvij – 50%

vježbe – 20%

2. Završni pismeni ispit – 30 % ocjene

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	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**

IV. WEEKLY CLASS SCHEDULE

[Predavanja]

#	Topic
1	Uvodno predavanje

2	Biološki ritmovi, cirkadijurni sustav čovjeka
3	Filogeneza i ontogeneza spavanja
4	Osnovni mehanizmi regulacije spavanja i budnosti
5	Čimbenici koji utječu na karakteristike spavanja
6	Individualne razlike u karakteristikama spavanja
7	Metode za ispitivanje spavanja
8	Pospanost, deprivacije i restrikcija spavanja
9	Pospanost i sigurnost, spavanje i smjenski rad
10	Spavanje i kognicija
11	Sanjanje
12	Poremećaji spavanja
13	Tretmani poremećaja spavanja
14	Kolokvij
15	Završno predavanje
[Auditorne vježbe]	
#	**Topic**
1	Uvod i prikaz vježbi
2	Vježbe vezane uz temu predavanja
3	Vježbe vezane uz temu predavanja
4	Vježbe vezane uz temu predavanja
5	Vježbe vezane uz temu predavanja
6	Vježbe vezane uz temu predavanja
7	Vježbe vezane uz temu predavanja
8	Vježbe vezane uz temu predavanja
9	Vježbe vezane uz temu predavanja
10	Vježbe vezane uz temu predavanja
11	Vježbe vezane uz temu predavanja
12	Vježbe vezane uz temu predavanja
13	Vježbe vezane uz temu predavanja
14	Kolokvij
15	Prikaz održanih vježbi
[Vježbe]	
#	**Topic**
1	Uvod i prikaz vježbi
2	Vježbe vezane uz temu predavanja
3	Vježbe vezane uz temu predavanja
4	Vježbe vezane uz temu predavanja
5	Vježbe vezane uz temu predavanja

6	Vježbe vezane uz temu predavanja
7	Vježbe vezane uz temu predavanja
8	Vježbe vezane uz temu predavanja
9	Vježbe vezane uz temu predavanja
10	Vježbe vezane uz temu predavanja
11	Vježbe vezane uz temu predavanja
12	Vježbe vezane uz temu predavanja
13	Vježbe vezane uz temu predavanja
14	Kolokvij
15	Prikaz održanih vježbi