Detaljni izvedbeni plan

Akademska godina: 2025/2026	**Semestar:** Zimski
Godina studija: 1	**Studij:** Psihologija (R) (izborni) (Diplomski)

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Psihologija spavanja i budnosti	
Kratica kolegija: IZBD257	
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: Hrvatski

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 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.
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 ocjenjivanja

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 polaganja ispita

- 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**

IV. TJEDNI PLAN NASTAVE

Predavanja

#	Tema

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
16	Završno predavanje
Vježbe	
#	**Tema**
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