



HRVATSKO
KATOLIČKO
SVEUČILIŠTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

Detaljni izvedbeni plan

Akademski godina:

2026/2027

Semestar:

Zimski

Studij:

Psihologija (R) (izborni)

Godina studija:

1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Psihologija spavanja i budnosti

Kratice 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: English

Opis kolegija

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

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

Polaze 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	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. TJEDNI PLAN NASTAVE