



Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina: 2025/2026	Semestar: Zimski	
Studij: Psihologija (R) (izborni)	Godina studija: 1	
I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU		
Naziv kolegija: Psihologija spavanja i budnosti		
Status kolegija: Obvezni	ECTS bodovi: 4	Šifra kolegija: 264645
<i>Ukupno opterećenje kolegija</i>		
Vrsta nastave	Ukupno sati	
Predavanje	30	
Auditorna vježba	15	
Mjesto i vrijeme održavanja nastave: HKS – prema objavljenom rasporedu		
II. NASTAVNO OSOBLJE		
<i>Nositelj kolegija</i>		
Ime i prezime: Pačić Turk Ljiljana		
Akademski stupanj/naziv:		
Kontakt e-mail: ljpturk@unicath.hr	Telefon:	
Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu		
<i>Suradnici na kolegiju</i>		
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.
Obveze studenta	
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	
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 polaganja ispita

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 ocjenjivanja

- 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

Datumi kolokvija:

Datumi ispitnih rokova:

IV. TJEDNI PLAN NASTAVE