

Rok akademicki: 2019/2020

ID zajęć: 512180

ETAP: Semestr zimowy

Informacje ogólne:

Prowadzący: dr Tomasz Jankowski

Organizator: Wydział Nauk Społecznych
Instytut Psychologii

Liczba godzin tygodni / semestr: 2 / 30

Język wykładowy: Język polski

Kierunek studiów: Psychologia (stacjonarne jednolite magisterskie)

Lokalizacja w planach rocznych: Rok III - Semestr 5

Punkty ECTS: 2

Forma zaliczenia: Egzamin

Cele przedmiotu:

- C1: prezentacja aktualnej wiedzy dotyczącej procesów samoregulacji.
- C2: zapoznanie z głównymi teoriami samoregulacji oraz ich możliwymi aplikacjami.
- C3: prezentacja stanu wiedzy na temat sytuacyjnych oraz osobowościowych uwarunkowań samoregulacji.
- C4: zapoznanie z głównymi rodzajami niepowodzeń samoregulacji oraz ich źródeł i mechanizmów.

Wymagania wstępne:

- W1 - znajomość zagadnień z przedmiotu: psychologia ogólna
- W2 - znajomość zagadnień z przedmiotu: psychologia osobowości
- W3 - znajomość zagadnień z przedmiotu: psychologia emocji i motywacji

Efekty kształcenia dla przedmiotu:

WIEDZA

- K_W01 ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat istoty samoregulacji.
- K_W02 zna najważniejsze teorie i aktualnie rozwijane perspektywy w jakich ujmowane są zagadnienia związane z samoregulacją.
- K_W05 ma pogłębioną wiedzę na temat rozwoju zdolności do samoregulacji oraz czynników społecznych oraz osobowościowych warunkujących ten rozwój.
- K_W08 ma wiedzę na temat procesów poznawczych, emocjonalnych i motywacyjnych zaangażowanych w procesy samoregulacji; zna terminologię, różnorodne uwarunkowania tych procesów oraz współczesne osiągnięcia badań w tym zakresie.
- K_W13 ma uporządkowaną wiedzę na temat różnego rodzaju zaburzeń procesów samoregulacji oraz metod ich diagnozowania.

UMIEJĘTNOŚCI

- K_U01 potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii samoregulacji do analizowania i interpretowania ludzkich zachowań, potrafi wskazać i opisać uwarunkowania (osobowe, społeczne oraz kulturowe) różnych zachowań człowieka.
- K_U04 potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności, korzystając z różnych źródeł informacji (w języku rodzimym i obcym) i nowoczesnych technologii (ICT) oraz szanując zasady własności intelektualnej.
- K_U07 potrafi analizować przyczyny i źródła porażek w samoregulacji oraz przewiduje ich konsekwencje zdrowotne i społeczne.
- K_U05 potrafi wykorzystać omawiane na wykładzie metody służące diagnozowaniu efektywności procesu samoregulacji

KOMPETENCJE SPOŁECZNE (POSTAWY)

- K_K01 rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie oraz rozwoju własnych kompetencji związanych z pracą psychologa w różnych obszarach
- K_K04 ma świadomość znaczenia efektywnej samoregulacji dla jakości funkcjonowania człowieka we wszystkich obszarach życia; posiada przekonanie o potrzebie wspierania jednostek i grup w aspekcie ich kompetencji psychospołecznych. Dostrzega potrzebę odpowiedzialnego popularyzowania wiedzy z zakresu psychologii
- K_K07 wykazuje krytyczną postawę wobec stosowanych metod badawczych i uzyskanych dzięki nim wyników, a także wobec różnych poglądów i praktyk w zakresie psychologii.
- K_K09 ma świadomość znaczenia dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne, identyfikuje indywidualne, społeczne i środowiskowe zagrożenia dla zdrowia psychicznego i somatycznego.

Metody dydaktyczne:

Wykład, prezentacja multimedialna, dyskusja

Kryteria oceny i sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia:

Niedostateczna

- W - nie zna znaczenia podstawowych terminów takich jak: samoregulacja, samokontrola, samodyscyplina.
- W - nie potrafi wymienić ani opisać żadnej z omawianych teorii wyjaśniających mechanizmy samokontroli.
- W - nie zna podstawowych czynników determinujących skuteczność procesów samokontroli
- U - nie potrafi określić wskaźników skutecznej samoregulacji
- U - nie potrafi zastosować żadnej z metod służących do określenia efektywności procesów samoregulacji
- K - nie jest świadomy znaczenia procesów samoregulacji w życiu człowieka

Dostateczna

- W - zna podstawowe znaczenie terminów takich jak: samoregulacja, samokontrola, samodyscyplina, ale nie potrafi ich zróżnicować.
- W - potrafi wymienić i opisać przynajmniej jedną z omawianych teorii wyjaśniających mechanizmy samokontroli.
- W - zna niektóre czynniki determinujące skuteczność procesów samokontroli
- U - potrafi określić niektóre wskaźniki skutecznej samoregulacji
- U - potrafi zastosować przynajmniej jedną z metod służących do określenia efektywności procesów samoregulacji
- K - ma ogólne pojęcie o znaczeniu procesów samoregulacji w życiu człowieka

Dobra

- W - zna podstawowe znaczenie terminów takich jak: samoregulacja, samokontrola, samodyscyplina i potrafi je zróżnicować.
- W - potrafi wymienić i opisać większość z omawianych teorii wyjaśniających mechanizmy samokontroli.
- W - zna większość z omawianych czynników determinujących skuteczność procesów samokontroli.
- U - potrafi określić większość z omawianych wskaźników skutecznej samoregulacji
- U - potrafi zastosować większość z omawianych metod służących do określenia efektywności procesów samoregulacji
- K - potrafi wyjaśnić znaczenie procesów samoregulacji w życiu człowieka

Bardzo dobra

- W - zna podstawowe znaczenie terminów takich jak: samoregulacja, samokontrola, samodyscyplina, potrafi je zróżnicować i podać przykłady z życia.
- W - potrafi wymienić i opisać wszystkie omawiane teorie wyjaśniające mechanizmy samokontroli.
- W - potrafi wymienić i opisać wszystkie omawiane czynniki determinujące skuteczność procesów samokontroli.
- U - potrafi wymienić i opisać wszystkie omawiane wskaźniki skutecznej samoregulacji.
- U - potrafi zastosować w zależności od kontekstu, wszystkie z omawianych metod służących do określenia efektywności procesów samoregulacji.
- K - potrafi wyjaśnić i podać przykłady obrazujące znaczenie procesów samoregulacji w życiu człowieka.

Treści programowe przedmiotu:

1. Cybernetyczny model samoregulacji
2. Rola świadomości w samoregulacji
3. Rola Ja możliwego w samoregulacji
4. Rodzaje motywacji i standardów w nimi związanych a procesy samoregulacji - SDT
5. Ewolucja i rozwój zdolności samoregulacyjnych. Neuropsychologia samoregulacji.
6. Procesy intencjonalne oraz automatyczne. Czy w psychologii możemy zakładać wolną wolę?
7. Quiet ego a samoeregulacja - rola Ja w procesach samoregulacji
8. Czynniki osobowościowe warunkujące skuteczność samoregulacji - cechy
9. Czynniki sytuacyjne warunkujące samoregulację
10. Metody badania samoregulacji
11. Zaburzenia samoregulacji
12. Proces zmiany w samoregulacji
13. Rola metapoznania w samoregulacji
14. Techniki usprawniania samoregulacji

Literatura:

- Huflejt-Łukasik, M. (2010). Ja i procesy samoregulacji. Warszawa: SCHOLAR.
- Baumeister, R., Heatherton, T., Tice, D. (2000). Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji. Warszawa: PARPA.
- Niedźwińska, A. (2008). Samoregulacja w poznaniu i działaniu. Kraków: WUJ
- Trzópek, J. (2003). Problem woli. Między antropologią filozoficzną a psychologią mechanizmów regulacyjnych. Kraków: Wydawnictwo Societas Vistulna.
- Kadzikowska-Wrzosek, R.(2013). Siła woli. Autonomia, samoregulacja i kontrola działania. Sopot: SAK Smak Słowa.
- Buczny, J., Łukaszeński, W. (2008). Regulacja zachowania wytrwałego. Czasopismo Psychologiczne, 14,2, ss. 131-143.
- Baumeister, R., Voghs, K. (red.) (2004). Handbook of Self-Regulation. New York, NY: Guilford Press.
- Hoyle, Rick H. (red.) (2010). Handbook of personality and self-regulation. Blackwell Publishing Ltd.
- Carver, C., Scheier, M. (1998). Self-Regulation of Behavior. Cambridge University Press.
- Baumeister, R., Mele, A., Vohs, K. (red.) (2010). Free Will and Consciousness. How Might They Work?
- Daniel M. Wegner. (2002). The illusion of conscious will. Bradford Books. The MIT Press. Cambridge, Massachusetts, London, England.