

Rok akademicki: 2020/2021

ID zajęć: 538290

ETAP: Semestr letni

Informacje ogólne:**Prowadzący:** dr Mariusz Wołocięj**Organizator:** Wydział Nauk Społecznych
Instytut Psychologii**Liczba godzin tygodni / semestr:** 2 / 30**Jezyk wykładowy:** Język polski**Kierunek studiów:****Lokalizacja w planach rocznych:** Rok - Semestr**Punkty ECTS:****Forma zaliczenia:** Nie sklasyfikowany**Cele przedmiotu:**

Zajęcia dotyczą czasu psychologicznego, a dokładnie diagnostyki postaw temporalnych jako podstawy umiejętnego zarządzania czasem. Celem zajęć jest zapoznanie uczestników z wybranymi teoriami i metodami badania orientacji temporalnej i postrzegania czasu oraz możliwościami praktycznego wykorzystania prezentowanych metod w pracy nad efektywnym zarządzaniem czasem osobistym.

Wymagania wstępne:

Znajomość podstawowych pojęć i teorii z zakresu psychologii osobowości oraz psychologii zarządzania

Efekty kształcenia dla przedmiotu:**WIEDZA**

K_W01 ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat przedmiotu, metodologii i celów psychologii oraz jej subdyscyplin; zna i rozumie terminologię używaną na gruncie psychologii i jej subdyscyplin; posiada pogłębioną wiedzę o historii psychologii oraz jej współczesnych głównych nurtach i koncepcjach

K_W02 zna najważniejsze filozoficzne i psychologiczne koncepcje człowieka, posiada rozszerzoną wiedzę na temat personalistycznej koncepcji człowieka oraz znaczenia chrześcijaństwa dla rozwoju kultury i społeczeństwa

K_W03 posiada wiedzę o powiązaniach psychologii z innymi dyscyplinami naukowymi (filozofią, medycyną, socjologią, pedagogiką i in.) zna podstawowe zagadnienia z zakresu dyscyplin bazowych dla psychologii: biologicznych podstaw zachowania, logiki, filozofii, technologii informacyjnej;

Ma wiedzę na temat temporalnego wymiaru osobowości i sposobów jego pomiaru.

Zna rodzaje orientacji temporalnej oraz ma świadomość ich wpływu na funkcjonowanie psychospołeczne osoby.

Zna następujące metody badania temporalnego wymiaru osobowości: Zimbardo Time Perspective Inventory, Kwestionariusz AION-2000, Kwestionariusz Metafory Czasu, Skalę Carpe Diem, Test Kół i Linii Cottle'a.

Ma wiedzę na temat sposobów pracy nad efektywnym zarządzaniem czasem, w oparciu o wskaźniki orientacji temporalnej.

Zna charakterystykę optymalnej perspektywy czasowej (według P. Zimbardo).

UMIEJĘTNOŚCI

K_U01 potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii oraz powiązanych z nią dyscyplin do analizowania i interpretowania ludzkich zachowań, potrafi wskazać i opisać uwarunkowania (osobowe, społeczne oraz kulturowe) różnych zachowań człowieka oraz funkcjonowania określonych grup społecznych i organizacji posługując się wybranymi podejściami teoretycznymi

K_U02 integruje wiedzę z zakresu różnych subdyscyplin psychologicznych na temat prawidłowego i zaburzonego funkcjonowania człowieka, grup społecznych oraz organizacji

Potrafi przeprowadzić badanie następującymi metodami: Zimbardo Time Perspective Inventory ZTPI, Kwestionariuszem AION-2000, Kwestionariuszem Metafory Czasu, Skalą Carpe Diem, Testem Kół i Linii Cottle'a.

Posiada umiejętność interpretacji wyników uzyskanych w badaniu następującymi metodami: Zimbardo Time Perspective Inventory ZTPI, Kwestionariuszem AION-2000, Kwestionariuszem Metafory Czasu, Skalą Carpe Diem, Testem Kół i Linii Cottle'a.

Umie formułować problem badawczy, dotyczący ustosunkowania do czasu, postawić odpowiednie hipotezy diagnostyczne oraz wybrać adekwatne metody do weryfikacji sformułowanych hipotez.

Potrafi wykorzystać wybrane metody nietemporalne do pomiaru postaw wobec czasu (np. TAT, Test Drzewa, RISB).

Umie zaplanować proces pracy psychologicznej nad umiejętnym zarządzaniem czasem, na podstawie odpowiednich wskaźników diagnostycznych.

Umie wykorzystać zjawisko dialogów temporalnych oraz przepływu w pracy nad optymalną perspektywą czasową.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE (POSTAWY)

Opis zajęć: Zarządzanie czasem: diagnostyka postaw temporalnych (PBIP) (konwersatorium)

K_K01 rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie oraz rozwoju własnych kompetencji związanych z pracą psychologa w różnych obszarach
K_K02 jest świadomy znaczenia zasad etycznych i uczciwości intelektualnej w działaniach naukowych oraz praktyce zawodowej psychologa.
K_K03 wykazuje gotowość do realizacji celów zawodowych oraz dbałość o prestiż zawodu psychologa
K_K04 ma świadomość znaczenia sfery psychicznej człowieka dla jakości jego funkcjonowania 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
Posiada postawę nacechowaną ciekawością, otwartością na przejawy odmienności w zakresie perspektyw temporalnych
Stara się bardziej rozumieć niż oceniać odmienne zachowania wynikające z różnych orientacji czasowych.
Jest empatyczny w stosunku do osób przejawiających odmienne pojmowania czasu.

Metody dydaktyczne:

Miniwykład, warsztaty, dyskusje, role playing games, debaty, wizualizacje, analiza materiałów/przypadków

Kryteria oceny i sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia:

Ocena niedostateczna

- (W) - Student nie zna terminów z zakresu podstawowych pojęć zarządzania czasem i narzędzi diagnozy perspektyw temporalnych
- (U) - Student nie potrafi zastosować podstawowych typologii perspektyw temporalnych i narzędzi badawczych wymaganych do właściwej identyfikacji postaw temporalnych
- (K) - Student nie potrafi zorganizować własnego warsztatu pracy

Ocena dostateczna

- (W) - Student zna wybrane terminy z zakresu podstawowych pojęć zarządzania czasem i perspektyw temporalnych
- (U) - Student potrafi zastosować niektóre pojęcia zarządzania czasem i narzędzi diagnozy perspektyw temporalnych
- (K) - Student rozumie potrzebę organizacji własnego warsztatu pracy ale nie potrafi jej skutecznie zrealizować

Ocena dobra

- (W)- Student zna większość terminów z zakresu zarządzania czasem i perspektyw temporalnych
- (U)- Student potrafi zastosować podstawowych typologii i pojęć zarządzania czasem i narzędzi diagnozy perspektyw temporalnych
- (K)- Student potrafi w dojrzały sposób integrować wiedzę i pojęcia zarządzania czasem i narzędzi diagnozy perspektyw temporalnych

Ocena bardzo dobra

- (W)- Student zna wszystkie terminy z zakresu zarządzania czasem i perspektyw temporalnych, w tym narzędzia diagnozy
- (U)- Student potrafi zastosować wszystkie terminy z zakresu zarządzania czasem i perspektyw temporalnych, w tym narzędzia diagnozy
- (K)- Student potrafi zorganizować pracę własną w zakresie problematyki z zakresu zarządzania czasem i perspektyw temporalnych

Treści programowe przedmiotu:

1. Wprowadzenie teoretyczne w problematykę temporalnego wymiaru osobowości. Podstawowe pojęcia dotyczące czasu psychologicznego (perspektywa temporalna, orientacja temporalna, dialogi temporalne)
2. Charakterystyka rodzajów orientacji temporalnej: retrospektywnej (pozytywnej i negatywnej), prezentystycznej (hedonizmu, fatalizmu i postawy typu carpe diem) i prospektywnej (pozytywnej i negatywnej, aktywnej i biernej).
3. Prezentacja kwestionariuszy do badania orientacji temporalnej: Zimbardo Time Perspective Inventory, P. Zimbardo; Kwestionariusza AION-2000, C. Nosala i B. Bajcar oraz Skali Carpe Diem M. Sobol-Kwapińskiej.
4. Przedstawienie wyników badań z zastosowaniem Zimbardo Time Perspective Inventory, P. Zimbardo i potocznych narracji dotyczących różnych perspektyw temporalnych.
5. Prezentacja kwestionariusza do badania postrzegania i wyobrażeń na temat czasu: Kwestionariusza Metafor Czasu zawartych w przysłowiach.
6. Przedstawienie graficznych metod badania postaw temporalnych: Tesu Kół i Linii Cottle'a.
7. Omówienie sposobów temporalnej interpretacji wyników badań wybranymi metodami badania osobowości
8. Wprowadzenie w tematykę efektywnego zarządzania czasem.
9. Omówienie sposobów dostosowania programów pracy nad wykorzystaniem czasu z osobami charakteryzującymi się różnymi rodzajami orientacji temporalnej.
10. Charakterystyka wybranych metod pracy z osobami o retrospektywnej, prezentystycznej i prospektywnej orientacji temporalnej.
11. Przedstawienie wskaźników optymalnej orientacji temporalnej (według P. Zimbardo).
12. Charakterystyka zjawiska dialogów temporalnych w kontekście teorii McAdamsa
13. Sposoby badania dialogów temporalnych
14. Czas - Augustyna teoria czasu: 3x Teraz. Księga XI Wyznań Augustyna
15. Charakterystyka zjawiska przepływu (według M. Csikszentmihalyi), sposoby jego badania i możliwości wykorzystania wiedzy na temat przepływu w pracy nad efektywnym zarządzaniem czasem.

Literatura:

1. Csikszentmihalyi, M. (2005). Przepływ. Poznań: Wydawnictwo Moderator.

2. Nosal, C., Bajcar, B. (2004). Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
3. Sędek, G., Bedyńska, S. (2010). Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu. Warszawa: PWN.
4. Sobol-Kwapińska, M. (2007). Życie chwilą? Koncentracja na teraźniejszości a poczucie szczęścia. Lublin: Wydawnictwo KUL.
5. Sobol-Kwapińska, M. (2008). KMC – Kwestionariusz „Metafory Czasu”. Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
6. Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (2009). Paradoks czasu. Warszawa: PWN

Literatura uzupełniająca

1. Oleś, P. (2011). Psychologia człowieka dorosłego. Warszawa: PWN.
2. Augustyn (św. ; 354-430)., & Kubiak, Z. (1929-2004). (2007). Wyznania. Wydawnictwo Znak.
3. Sobol-Kwapinska, M., & Oles, P. K. (2007). On measuring time metaphors. Psychological Reports, 100, 244-246.
4. Sobol-Kwapinska, M., & Nosal, C. S. (2009). How does one conceive time? Measurement by means of Time Metaphors Questionnaire. Polish Psychological Bulletin, 40, 1-7.
5. Stemplewska-Żakowicz, K. (2004). O rzeczach widywanych na obrazkach i opowiadanych o nich historiach. TAT jako metoda badawcza i diagnostyczna, Warszawa: Academica Wydawnictwo SWPS.
6. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. Journal of Personality and Social Psychology, 77, 1271-1288.