

**7KARTA PRZEDMIOTU****I. Dane podstawowe**

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| Nazwa przedmiot                                | Samoregulacja w aktywności człowieka |
| Nazwa przedmiotu w języku angielskim           | Self-regulation in human activity    |
| Kierunek studiów                               | Psychologia Wspierania Jakości Życia |
| Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie) | Jednolite magisterskie               |
| Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)    | Stacjonarne                          |
| Dyscyplina                                     | Psychologia                          |
| Język wykładowy                                | polski                               |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| Koordynator przedmiotu/osoba odpowiedzialna | Dr hab. Tomasz Jankowski, prof. KUL |
|---|-------------------------------------|

| <b>Forma zajęć (katalog zamknięty ze słownika)</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Semestr</b> | <b>Punkty ECTS</b> |
|--|----------------------|----------------|--------------------|
| wykład   | 30                   | V              | 2                  |
| konwersatorium                                     |                      |                |                    |
| ćwiczenia  |                      |                |                    |
| laboratorium                                       |                      |                |                    |
| warsztaty  |                      |                |                    |
| seminarium   |                      |                |                    |
| proseminarium                                      |                      |                |                    |
| lektorat   |                      |                |                    |
| praktyki   |                      |                |                    |
| zajęcia terenowe                                   |                      |                |                    |
| pracownia dyplomowa                                |                      |                |                    |
| translatorium                                      |                      |                |                    |
| wizyta studyjna                                    |                      |                |                    |

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Wymagania wstępne</b> | Znajomość zagadnień z przedmiotu: psychologia ogólna.             |
|                          | Znajomość zagadnień z przedmiotu: psychologia osobowości.         |
|                          | Znajomość zagadnień z przedmiotu: psychologia emocji i motywacji. |

**II. Cele kształcenia dla przedmiotu**

|    |  |
|----|--|
| 1. | Zdobycie aktualnej wiedzy dotyczącej procesów samoregulacji.                             |
| 2. | Zapoznanie z głównymi teoriami samoregulacji oraz ich możliwymi aplikacjami.             |
| 3. | Zdobycie wiedzy na temat sytuacyjnych oraz osobowościowych uwarunkowań samoregulacji.    |
| 4. | Zapoznanie z głównymi rodzajami niepowodzeń samoregulacji oraz ich źródeł i mechanizmów. |

**III. Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

| Symbol                       | Opis efektu przedmiotowego  | Odniesienie do efektu kierunkowego |
|------------------------------|---|------------------------------------|
| <b>WIEDZA</b>                |   |                                    |
| W_01                         | Student wymienia i wyjaśnia najważniejsze teorie i aktualnie rozwijane perspektywy w jakich ujmowane są zagadnienia związane z samoregulacją.   | K_W02                              |
| W_02                         | Student omawia i wyjaśnia sposoby badania procesów poznawczych, emocjonalnych i motywacyjnych zaangażowanych w samoregulację.   | K_W04                              |
| <b>UMIEJĘTNOŚCI</b>          |   |                                    |
| U_01                         | Student wykorzystuje wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii samoregulacji do interpretowania ludzkich zachowań; analizuje uwarunkowania (osobowe, społeczne oraz kulturowe) różnych zachowań człowieka. | K_U01                              |
| U_02                         | Student omawia i dyskutuje przykłady ludzkich zachowań z różnych perspektyw związanych z teoriami dotyczącymi samoregulacji.  | K_U03                              |
| <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b> |   |                                    |
| K_01                         | Student potrafi przyjąć krytyczne spojrzenie na wyniki badań z zakresu samoregulacji oraz metodologię ich prowadzenia.  | K_K01                              |
| K_02                         | Student potrafi dostrzec powiązania pomiędzy omawianymi na wykładzie zagadnieniami a problemami społecznymi, np. uzależnieniami. Potrafi popularyzować wiedzę zdobytą na wykładzie.                       | K_K03                              |

**IV. Opis przedmiotu/ treści programowe**

|   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cybernetyczny model samoregulacji.</li> <li>2. Rola świadomości w samoregulacji.</li> <li>3. Rola Ja możliwego w samoregulacji.</li> <li>4. Rodzaje motywacji i standardów z nimi związanych a procesy samoregulacji – teoria autodeterminacji.</li> <li>5. Procesy intencjonalne oraz automatyczne w samoregulacji.</li> <li>6. Quiet ego a samoeregulacja - rola Ja w procesach samoregulacji.</li> <li>7. Czynniki osobowościowe warunkujące skuteczność samoregulacji – cechy.</li> <li>8. Czynniki sytuacyjne warunkujące samoregulację.</li> <li>9. Metody badania samoregulacji.</li> <li>10. Zaburzenia samoregulacji.</li> <li>11. Proces zmiany w samoregulacji.</li> <li>12. Rola metapoznania w samoregulacji.</li> <li>13. Techniki usprawniania samoregulacji.</li> </ol> |
|---|

**V. Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się**

| Symbol efektu | Metody dydaktyczne | Metody weryfikacji | Sposoby dokumentacji |
|---------------|--------------------|--------------------|----------------------|
|---------------|--------------------|--------------------|----------------------|

| WIEDZA                |                        |   |                     |
|-----------------------|------------------------|---|---------------------|
| W_01                  | Wykład konwencjonalny  | Egzamin pisemny   | Karta egzaminacyjna |
| W_02                  | Wykład konwersatoryjny | Egzamin pisemny   | Karta egzaminacyjna |
| UMIEJĘTNOŚCI          |                        |   |                     |
| U_01                  | Dyskusja               | Słuchanie wypowiedzi i argumentów studentów w czasie dyskusji | Karta aktywności    |
| U_02                  | Dyskusja               | Słuchanie wypowiedzi i argumentów studentów w czasie dyskusji | Karta aktywności    |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE |                        |   |                     |
| K_01                  | Rozmowa sokratyczna    | Słuchanie wypowiedzi i argumentów studentów w czasie dyskusji | Karta aktywności    |
| K_02                  | Dyskusja               | Słuchanie wypowiedzi i argumentów studentów w czasie dyskusji | Karta aktywności    |

## VI. Kryteria oceny, wagi

### Wykład

Końcowa ocena z wykładu wynika z egzaminu pisemnego (100%).

Kryteria oceniania prac na egzaminie pisemnym:

- student osiąga zakładane efekty kształcenia obejmujące wszystkie istotne aspekty – 91 - 100% punktów, ocena 5,0
- student osiąga zakładane efekty kształcenia z pominięciem drobnych aspektów – 81 - 90% punktów, ocena 4,5
- student osiąga zakładane efekty kształcenia z pominięciem niektórych mniej istotnych aspektów – 71 - 80% punktów, ocena 4,0
- student osiąga zakładane efekty kształcenia z pominięciem niektórych ważnych aspektów – 61 - 70% punktów, ocena 3,5
- student osiąga zakładane efekty kształcenia z pominięciem niektórych ważnych aspektów i/lub z poważnymi nieścisłościami – 51 - 60% punktów, ocena 3,0
- brak osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia - < 50%, ocena 2,0

### Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności studenta                  | Liczba godzin |
|--|---------------|
| Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem  | 30            |
| Liczba godzin indywidualnej pracy studenta | 25            |

## VII. Literatura

|  |
|--|
| <b>Literatura podstawowa</b>   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Baumeister, R., Tierney, J. (2013). Siła woli. Media Rodzina.</li><li>2. Baumeister, R., Heatherton, T., Tice, D. (2000). Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji. PARPA.</li></ol>  |
| <b>Literatura uzupełniająca</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Huflejt-Łukasik, M. (2010). Ja i procesy samoregulacji. Warszawa: SCHOLAR.</li><li>2. Baumeister, R., Heatherton, T., Tice, D. (2000). Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji. Warszawa: PARPA.</li><li>3. Niedźwińska, A. (2008). Samoregulacja w poznaniu i działaniu. Kraków: WUJ</li><li>4. Trzópek, J. (2003). Problem woli. Między antropologią filozoficzną a psychologą mechanizmów regulacyjnych. Kraków: Wydawnictwo Societas Vistulna.</li><li>5. Kadzikowska-Wrzosek, R.(2013). Siła woli. Autonomia, samoregulacja i kontrola działania. Sopot: SAK Smak Słowa.</li><li>6. Buczny, J., Łukaszewski, W. (2008). Regulacja zachowania wytrwałego. Czasopismo Psychologiczne, 14,2, ss. 131-143.</li><li>7. Baumeister, R., Voghs, K. (red.) (2004). Handbook of Self-Regulation. New York, NY: Guilford Press.</li><li>8. Hoyle, Rick H. (red.) (2010). Handbook of personality and self-regulation. Blackwell Publishing Ltd.</li><li>9. Carver, C., Scheier, M. (1998). Self-Regulation of Behavior. Cambridge University Press.</li><li>10. Baumeister, R., Mele, A., Vohs, K. (red.) (2010). Free Will and Consciousness. How Might They Work?</li><li>11. Daniel M. Wegner. (2002). The illusion of conscious will. Bradford Books. The MIT Press. Cambridge, Massachusetts, London, England.</li></ol> |