**Nazwa przedmiotu:**

Psychologia strachu

**Koordynator przedmiotu:**

mgr Patrycja Gajda

**Status przedmiotu:**

Obowiązkowy

**Poziom kształcenia:**

Studia II stopnia

**Program:**

Administracja

**Grupa przedmiotów:**

Obowiązkowe

**Kod przedmiotu:**

A2\_PS

**Semestr nominalny:**

3 / rok ak. 2015/2016

**Liczba punktów ECTS:**

3

**Liczba godzin pracy studenta związanych z osiągnięciem efektów uczenia się:**

1. Liczba godzin kontaktowych - 35 godz., w tym: obecność na ćwiczeniach - 30 godz., konsultacje - 2 godz.
2. praca własna studenta - 40 godz. w tym: przygotowanie do ćwiczeń (czytanie literatury, obserwacja) - 10 godz.,przygotowanie się do zaliczenia - 30 godz.,
Łączny nakład pracy studenta wynosi 72 godz., co odpowiada 3 pkt. ECTS.

**Liczba punktów ECTS na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich:**

1,4 pkt. ECTS co odpowiada 35 godz. kontaktowym

**Język prowadzenia zajęć:**

polski

**Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym:**

1,6 pkt. ECTS co odpowiada 40 godz., w tym: obecność na ćwiczeniach - 30 godz., przygotowanie do ćwiczeń (czytanie literatury, obserwacja) - 10 godz.

**Formy zajęć i ich wymiar w semestrze:**

|  |  |
| --- | --- |
| Wykład: | 0h |
| Ćwiczenia: | 450h |
| Laboratorium: | 0h |
| Projekt: | 0h |
| Lekcje komputerowe: | 0h |

**Wymagania wstępne:**

Przedmiot nie wymaga wstępnego wprowadzenia.

**Limit liczby studentów:**

grupa specjalizacyjna

**Cel przedmiotu:**

Celem przedmiotu jest wprowadzenie studentów w świat emocji. Poznanie mechanizmu reakcji stresowych oraz fizjologicznego podłoża działania człowieka w sytuacjach zagrożenia. Uświadomienie sobie konsekwencji psychologicznych i fizjologicznych w sytuacjach trudnych i ekstremalnych.

**Treści kształcenia:**

1. Wprowadzenie do psychologii emocji – ewolucja teorii emocjonalnych, różne podejścia do natury emocji i sposobu ich uzewnętrzniania.
2. Zrozumieć emocje. Typologia emocji. Pierwszeństwo stanów afektywnych nad reakcjami poznawczymi.
3. Funkcjonowanie człowieka w stanie silnego pobudzenia emocjonalnego.
4. Neurofizjologiczne podłoże reakcji emocjonalnych.
5. Pojęcie stresu. Mechanizmy powstawania reakcji stresowej.
6. Wpływ sytuacji stresowej na funkcjonowanie człowieka: reakcje fizyczne, fizjologiczne, emocjonalne.
7. Różne interpretacje sytuacji stresowych (stresor jako zagrożenie, jako krzywda i jako wyzwanie).
8. Rodzaje stresorów w zależności od stopnia kontrolności oraz czasu ich trwania. Stresory traumatycze: katastrofy, stres pourazowy, strata bliskiej osoby. Stresory chroniczne - powtarzające, trwające w czasie. Zagrożenia społeczne np.: utrata pracy, itp.
9. Style radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia: unikanie, ucieczka, walka
10. Konsekwencje różnych stylów radzenia sobie ze stresem dla zdrowia. Funkcjonowanie w sytuacjach społecznych.
11. Indywidualne czynniki wpływające na intensywność reakcji stresowej. Moderatory: temperament, osobowość, inteligencja, posiadana wiedza, doświadczenia.
12. Psychologiczne strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych, ekstremalnych: zorientowanie na problem vs. zorientowanie na emocje.
13. Zagrożenia współczesnego świata (terroryzm, wojny), a zagrożenia egzystencjalne (lęk przed śmiercią, lęk przed pozbawieniem wolności, poszukiwanie sensu życia).
14. Jakie są możliwości zwiększania odporności; kształtowania konstruktywnego działania oraz minimalizowania siły odczuwanego strachu i zagrożenia.

**Metody oceny:**

Na zaliczenie przedmiotu składają się następujące elementy:
• aktywne uczestnictwo w zajęciach (elementach warsztatowych, casy study, dyskusjach),
• uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia pisemnego z pytaniami opisowymi i testowymi,
Ocena za przedmiot
Ocena Student, który zaliczył przedmiot (moduł) wie/umie/potrafi:
3.0 Uzyskał co najmniej 50% maksymalnej łącznej liczby punktów ze zaliczenia pisemnego oraz wykazał się obecnością oraz aktywnością na zajęciach.
3.5 Uzyskał co najmniej 60% maksymalnej łącznej liczby punktów ze zaliczenia pisemnego oraz wykazał się obecnością oraz aktywnością na zajęciach.
4.0 Uzyskał co najmniej 70% maksymalnej łącznej liczby punktów ze zaliczenia pisemnego oraz wykazał się obecnością oraz aktywnością na zajęciach.
4.5 Uzyskał co najmniej 80% maksymalnej łącznej liczby punktów ze zaliczenia pisemnego oraz wykazał się obecnością oraz aktywnością na zajęciach.
5.0 Uzyskał co najmniej 90% maksymalnej łącznej liczby punktów ze zaliczenia pisemnego oraz wykazał się obecnością oraz aktywnością na zajęciach.

**Egzamin:**

nie

**Literatura:**

1. "Dlaczego zebry nie mają wrzodów, Psychofizjologia stresu"; Sapolsky Robert M.; Wydanie: Warszawa, 1, 2012; Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. "Psychologia. Kluczowe koncepcje. Tom 5. Człowiek i jego środowisko"; Zimbardo Philip , Johnson Robert L. , McCann Vivian; Wydawnictwo Naukowe PWN; 2010r.
3. "PSYCHOLOGIA EMOCJI", Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, red. Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones;
4. „Człowiek w sytuacji stresu” pod red. Ireny Heszen Niejodek, Zofii Ratajczak, Uniwersytet Śląski 2000r.

**Witryna www przedmiotu:**

nie dotyczy

**Uwagi:**

brak

## Efekty przedmiotowe

### Profil ogólnoakademicki - wiedza

**Efekt W\_01:**

Student ma wiedzę dotyczącą podstawowych teorii emocji oraz aktualnych modeli stresowych.

Weryfikacja:

Zaliczenie pisemne z pytaniami opisowymi i testowymi. Udział w dyskusjach i elementach warsztatowych.

**Powiązane efekty kierunkowe:**

**Powiązane efekty obszarowe:**

**Efekt W\_02:**

Zna podstawowe klasyczne eksperymenty psychologiczne, potrafi wskazać, jakiego rodzaju wiedzę o ludzkiej naturze emocji dzięki nim zdobyto. Ma wiedzę dotyczącą własnego poziomu inteligencji emocjonalnej.

Weryfikacja:

Zaliczenie pisemne z pytaniami opisowymi lub testowymi. Udział w dyskusjach i elementach warsztatowych.

**Powiązane efekty kierunkowe:**

**Powiązane efekty obszarowe:**

**Efekt W\_03:**

Ma wiedzę i kompetencje do rozpoznawania, podstawowych emocji, ich kierunku i funkcji oraz ich neurofizjologicznego podłoża.

Weryfikacja:

Zaliczenie pisemne z pytaniami opisowymi lub testowymi. Udział w dyskusjach i elementach warsztatowych

**Powiązane efekty kierunkowe:**

**Powiązane efekty obszarowe:**

**Efekt U\_02:**

Potrafi posługiwać się wiedzą na temat zjawisk i problemów radzenia sobie z ekstremalnie trudnymi sytuacjami, potrafi rozmawiać o współczesnych problemach z pomocą terminologii z zakresu podstawowej psychologii ogólnej.

Weryfikacja:

Zaliczenie pisemne z pytaniami opisowymi lub testowymi. Udział w dyskusjach i elementach warsztatowych

**Powiązane efekty kierunkowe:**

**Powiązane efekty obszarowe:**

**Efekt U\_03:**

Potrafi korzystać z wiedzy dotyczącej zagrożeń, jakie mogą wynikać z konfrontacji z traumatycznymi sytuacjami.

Weryfikacja:

Zaliczenie pisemne z pytaniami opisowymi lub testowymi. Udział w dyskusjach i elementach warsztatowych

**Powiązane efekty kierunkowe:**

**Powiązane efekty obszarowe:**

**Efekt U\_04:**

Potrafi dokonać obserwacji i interpretacji funkcjonowania jednostki w stresie oraz potrafi podjąć określone środki zaradcze.

Weryfikacja:

Zaliczenie pisemne z pytaniami opisowymi lub testowymi. Udział w dyskusjach i elementach warsztatowych

**Powiązane efekty kierunkowe:**

**Powiązane efekty obszarowe:**

### Profil ogólnoakademicki - umiejętności

**Efekt U\_01:**

Potrafi rozpoznawać podstawowe emocje na podstawie komunikacji niewerbalnej oraz procesów intra psychicznych. Umie zróżnicować stresory traumatyczne i chroniczne.

Weryfikacja:

Zaliczenie pisemne z pytaniami opisowymi lub testowymi. Udział w dyskusjach i elementach warsztatowych

**Powiązane efekty kierunkowe:**

**Powiązane efekty obszarowe:**

### Profil ogólnoakademicki - kompetencje społeczne

**Efekt K\_01:**

Ma wiedzę i przekonanie o wartości i potrzebie znajomości funkcjonowania jednostki w sytuacjach ekstremalnie trudnych, jak również ma świadomość negatywnych konsekwencji wynikających z długotrwałego przebywania w warunkach stresu chronicznego.

Weryfikacja:

Zaliczenie pisemne z pytaniami opisowymi lub testowymi. Udział w dyskusjach i elementach warsztatowych.

**Powiązane efekty kierunkowe:**

**Powiązane efekty obszarowe:**