

Känslorelaterade processer och tekniker för reglering av känslor

1. Utbildningsmål

Modulen bidrar till att uppfylla utbildningsmålen för Euromental-projektet genom att tillhandahålla kunskap och kompetenser som fokuserar på känslor, affekter, emotionell intelligens samt coping och känslomässig reglering, inklusive relevanta teorier och frågeformulär för idrott och idrottsprestation.

2. Lärandemål

Efter genomförd modul ska studenten visa på kunskap om:

- de teoretiska och metodologiska grunderna för ämnena, det vill säga känslor, affekter, emotionell intelligens samt coping och känslomässig reglering;
- de mest använda experimentprotokollen, använda frågeformulären och interventionsstrategier med avseende på emotionella processer.

Dessutom kommer studenterna ha förmåga att:

- rapportera, tolka och diskutera originalforskningsresultat till praktiker på ett tydligt sätt med lämplig terminologi;
- analysera aktuella intresseområden på ett kritiskt och självständigt sätt.

3. Innehåll

Kursen behandlar hur olika affektiva och emotionella tillstånd påverkar idrottsprestationer och relevanta aspekter av idrottsprestanda såsom kognitiva processer. Coping- och känslomässiga regleringsprocesser, på både individuell och mellanindividuell nivå, kommer att utforskas teoretiskt och tillämpas genom fokus på träning i emotionell intelligens. Mätmetoder för emotionella tillstånd och copingstrategier kommer att introduceras.

Teorier och modeller:

1) Utveckling av emotioner:

- Kunna skilja mellan emotioner, affekt och stämningssläge
- Känna till grunderna i The Circumplex Model och James-Lange-Theory

- Ha grundläggande kunskaper om The Cognitive-Motivational och The Relational Theory of Emotions

- 2) Emotioner och kognition:
 - Ha grundläggande kunskaper om The Facilitator Theory och The Cognitive Load Theory

- 3) Emotioner och prestation:
 - Ha fördjupade kunskaper om The Multidimensional-Pre-Competitive Anxiety Theory
 - Ha grundläggande kunskaper om The Directional-interpretation of Anxiety Theory
 - Ha grundläggande kunskaper om The Processing Efficiency Theory och den inverterade U-hypotesen
 - Ha fördjupade kunskaper om The Catastrophe Model och Distraction Theory
 - Ha grundläggande kunskaper om The Reinvestment Theory
 - Ha grundläggande kunskaper om The Broaden-and Build Theory

- 4) Emotionell reglering:
 - Känna till The Process Model of Emotion Regulation

- 5) Emotionell intelligens:
 - Ha grundläggande kunskaper om The Tripartite Model of Emotional Intelligence

Ha kännedom och kunna använda följande mätinstrument:

- Competitive state and anxiety Inventory-2
- Directional scale of anxiety
- Sport Emotion Questionnaire
- Cognitive emotion regulation questionnaire
- Coping inventory for stressful situations Trait of Emotional Intelligence
- Questionnaire
- Profile of emotional competence

4. Undervisningsmetoder

Undervisningen omfattar känslomässig intelligensträning genom olika övningar och aktiviteter som är avsedda att förbättra förmågan att förstå och hantera ens egna känslor, samtidigt som man lär sig tolka och reagera på andras känslor. Denna inlärningsprocess fokuserar på att utveckla en ökad medvetenhet om känslomässiga reaktioner och att skapa verktyg för att hantera dem på ett konstruktivt sätt. I en annan undervisningsform integreras konceptet med planerade störningar genom att arrangera

workshops, möten eller övningar som syftar till att bryta invanda mönster och stimulera kreativitet samt problemlösning. Dessa tillfällen erbjuder en plattform för att utmana bekvämlighetszoner och uppmuntrar till utforskande av nya idéer och lösningar.

50% av kursen kommer att genomföras fysiskt och praktiskt, medan den andra hälften sker på distans (80% synkront och 20% asynkront). Innehållet levereras genom presentationer med PowerPoint-bilder (som görs tillgängliga för deltagarna), läsning och diskussion av vetenskapliga artiklar samt video.

5. Litteratur

Rekommenderad litteratur kommer att presenteras.