

Procesy emocjonalne i regulacja emocji

1. Główny cel jednostki dydaktycznej

Moduł przyczynia się do realizacji celów edukacyjnych projektu Euromental poprzez zapewnienie wiedzy i kompetencji koncentrujących się na emocjach, afektach, inteligencji emocjonalnej, radzeniu sobie i regulacji emocji, w tym na odpowiednich teoriach i kwestionariuszach dotyczących sportu i efektywności sportowej.

Pod koniec zajęć uczestnicy będą w stanie zrozumieć:

- 1) teoretyczne i metodologiczne podstawy dotyczące omawianych tematów, tj. emocji, afektu, inteligencji emocjonalnej, radzenia sobie i regulacji emocji;
- 2) najczęściej stosowane protokoły eksperymentalne oraz najczęściej stosowane kwestionariusze i strategie interwencyjne w odniesieniu do procesów emocjonalnych

Dodatkowo uczestnicy zdobędą umiejętność:

- 3) raportowania, interpretowania i omawiania oryginalnych wyników badań dotyczących zawodowych i początkujących sportowców w jasny sposób oraz za pomocą terminologii typowej dla dyscypliny;
- 4) analizowania interesujących tematów w sposób krytyczny i autonomiczny.

2. Treści

Kurs dotyczy tego, w jaki sposób różne stany afektywne i emocjonalne wpływają na wyniki sportowe i istotne aspekty wyników sportowych, takie jak procesy poznawcze. Zarówno teoretycznie jak i praktycznie eksplorowane będą tematy dotyczące radzenia sobie i procesy regulacji emocjonalnej na poziomie indywidualnym i interindywidualnym, skupiając się na treningu inteligencji emocjonalnej.

Zostaną zaprezentowane pomiary stanów emocjonalnych i strategii radzenia sobie.

Teorie:

- Rozwój emocji:

- o Rozróżnienie między emocjami, afektem i nastrojem
- o Model Circumplex
- o Teoria Jamesa-Langego
- o Poznawczo-motywacyjno-racjonalna teoria emocji

- Emocje i poznanie:

- o Teoria facylitatora
 - o Teoria obciążenia poznawczego
- Emocje i wydajność:

- o Wielowymiarowa teoria lęku przed rywalizacją
- o Interpretacja kierunkowa teorii lęku
- o Teoria efektywności przetwarzania
- o Hipoteza odwróconego U
- o Model katastrofy
- o Teoria rozproszenia uwagi
- o Teoria reinwestycji
- o Teoria rozszerzania i budowania
- Regulacja emocji:
- o Procesowy model regulacji emocji Grossa
- Inteligencja emocjonalna:
- o Trójdzielny model inteligencji emocjonalnej
- Pomiar i instrumenty:
- Inwentarz stanu lęku sportowego -2
- Skala kierunkowa lęku
- Kwestionariusz emocji sportowych
- Kwestionariusz poznawczej regulacji emocji
- Inwentarz radzenia sobie w sytuacjach stresowych
- Kwestionariusz cech inteligencji emocjonalnej
- Profil kompetencji emocjonalnych
- Zastosowanie:
- Trening inteligencji emocjonalnej
- Planowane zakłócenia

3. Zalecana bibliografia

Zalecana bibliografia znajduje się na końcu prezentacji dotyczących jednostki dydaktycznej.

4. Metody dydaktyczne

50% kursu odbędzie się w kontakcie i w formie ćwiczeń praktycznych, 50% kursu odbędzie się na odległość (80% synchronicznie i 20% asynchronicznie). Treści będą przekazywane poprzez prezentację slajdów PowerPoint (udostępnione uczestnikom), czytanie i omawianie artykułów naukowych oraz wideo.