

KARTA KURSU

Nazwa	Psychologia tremy: radzenie sobie z emocjami w sytuacji ekspozycji społecznej
Nazwa w j. ang.	Psychology of performance anxiety: coping with emotions in situation of social exposure

Kod		Punktacja ECTS*	2
-----	--	-----------------	---

Koordynator	dr Julia Kaleńska-Rodzaj	Zespół dydaktyczny: Katedra Psychologii
-------------	--------------------------	--

Opis kursu (cele kształcenia)

Celem kursu jest dostarczenie uczestnikom wiedzy na temat emocji, pojawiających się w sytuacji publicznej prezentacji dokonań, często określanych ogólnie jako trema. Uczestnicy kursu zapoznają się z potocznym i naukowym opisem zjawiska. Poznają odmienne perspektywy wyjaśniające jego istotę i mechanizmy powstawania (psychologia wykonawstwa, psychologia kliniczna, psychologia emocji). Poznają specyficzne czynniki biologiczne, psychologiczne, społeczne i środowiskowe, które zwiększają podatność na tremę. Na przykładzie modeli zaczerpniętych z psychologii sportu, muzyki i publicznego przemawiania przeanalizują możliwości profilaktyki i terapii tremy. Poznają techniki regulacji emocji, pomagające zwiększyć własną efektywność w zawodzie związanym z ekspozycją społeczną (nauczyciel, naukowiec, artysta, ale także sprzedawca, recepcjonista etc.). Wiedza na temat źródeł tremy i jej skutków dla działania pomoże lepiej zrozumieć sytuację podopiecznych i odpowiednio skonstruować proces edukacyjny, by wyeliminować czynniki lękotwórcze.

Warunki wstępne

Wiedza	Znajomość podstawowych pojęć, metod i teorii psychologicznych.
Umiejętności	Analityczne, refleksyjne podejście do wiedzy z zakresu psychologii, a w szczególności psychologii emocji.
Kursy	Wprowadzenie do psychologii

Efekty kształcenia

Wiedza	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
--------	-----------------------------	-------------------------------------

	W01 Ma poszerzoną wiedzę dotyczącą procesów emocjonalnych W02 Jest świadom wpływu kontekstu społeczno-emocjonalnego na funkcjonowanie i osiągnięcia człowieka. W03 Zna podstawowe techniki regulacji emocji, radzenia sobie z treścią.	K_W16 K_W06, K_W16 K_W12
--	--	--

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Potrafi wykorzystywać wiedzę o emocjach w celu analizowania i interpretowania sytuacji edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych, motywów i wzorów ludzkich zachowań.	K_U05
	U02 Potrafi trafnie rozpoznać źródła problemów emocjonalnych osoby, z którą pracuje (klienta, ucznia, podopiecznego).	K_U09, K_U12

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Jest wrażliwy na potrzeby emocjonalne podopiecznych.	K_K01, K_K05
	K02 Interpretując źródła problemów emocjonalnych podopiecznego wykorzystuje myślenie kontekstualne, relatywistyczne, dialektyczne.	K_K11, K_K12

Organizacja											
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach									
		A		K		L		S		P	E
Liczba godzin	15										
15											

Opis metod prowadzenia zajęć

Wykład interaktywny: prezentacja multimedialna, wykorzystanie fragmentów filmów, prezentacja metod pracy z emocjami ilustrowana przykładami ze studiów przypadków, dyskusja zainicjowana pytaniami do/od audytorium.

Formy sprawdzania efektów kształcenia

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
K_W01								X		X			
K_W02								X		X			
K_W03								X		X			
K_U01								X		X			
K_U02								X		X			
K_K01								X		X			
K_K02								X		X			

Kryteria oceny	Wykonanie pracy pisemnej podsumowującej kurs.
----------------	---

Uwagi	Wykład ogólnouczelniany, wtorek 19:00-20:30, s. 244
-------	---

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Doświadczenie tremy: opisy osób występujących publicznie, definicje naukowe, triada objawów.
2. Cechy zwiększające podatność na tremę: temperament, osobowość, płeć, wiek.
3. Trema jako wzrost pobudzenia. Modele psychologii sportu, muzyki, publicznego przemawiania wyjaśniające efektywność działania.
4. Trema jako lęk. Wyjaśnienia z obszaru psychologii klinicznej.
5. Trema jako emocja złożona (mieszana). Modele wyjaśniające z zakresu psychologii emocji.
6. Techniki radzenia sobie z tremą.
7. Programy oddziaływań profilaktycznych.
8. Podsumowanie: wskazówki dla edukacji.

Wykaz literatury podstawowej

- Kaleńska J. (2008). Zjawisko tremy - od badań do praktyki. W: W. Limont i B. Didkowska (red.). Edukacja Artystyczna a metafora (s. 193-201). Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika .
- Kaleńska-Rodzaj, J. (2018). Trema: czym jest i jak powstaje? Definicja, zjawiska pokrewne, źródła. W: U. Bissinger-Ćwierz i A. A. Nogaj (red.). *Strategie radzenia sobie z tremą w kształceniu muzycznym oraz w zawodzie muzyka*. Warszawa: Difin.
- Tarrant R., Leathem J., Flett R. (2010). *What have Sport and Music Performance Taught Us about test Anxiety?* [w:] *Psychology Journal*, 7(2), 67-77.
- Kaleńska-Rodzaj, J. (2016). Pomiędzy lękiem a ekscytacją. Emocje w sztukach wykonawczych

na przykładzie wykonawstwa muzycznego. *Annales Academiae Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*, 9, 42-54.
 Kaleńska-Rodzaj, J. (2017). Psychologiczne przygotowanie muzyka do występu, *Zeszyty psychologiczno-pedagogiczne Centrum Edukacji Artystycznej*, 4, 47-60.

Wykaz literatury uzupełniającej

Wybrane fragmenty publikacji:

Elling, P., Schneider, A. (2002). *Terapia oddechowa : ćwiczenia relaksacyjne*. Warszawa : Klub dla Ciebie.
 S. Siek (1990). *Treningi relaksacyjne*. Warszawa: ATK.
 Hope D. A., Heimberg R. G., Juster, H. R., Turk, C. L. (2007). *Terapia lęku społecznego Podejście poznawczo-behawioralne. Przewodnik terapeuty*. Gdynia: Alliance Press
 Skuza, M. (2009). Mindfulness – uważność umysłu w teorii i praktyce: podstawowe założenia koncepcji w pracy z zawodnikiem. (s. 109-119). W: Jan Blecharz i Magdalena Siekańska (red.). *Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w sporcie*. Kraków: AWF.
 Holmes, P. S., Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83.
 Kaleńska-Rodzaj, J. (2016). Empowerment dla osób występujących publicznie. W: A. Hennel-Brzozowska (red.). [Empowerment: czyli dodawanie siły w praktyce psychologicznej](#) (s. 209-221). Kraków: Wydawnictwo "Scriptum", 2016
 Jones, G. (2012). The role of Superior Performance Intelligence in sustained success. En S.M. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 62-80). Oxford: Oxford University Press..

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	15
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	5
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	15
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	15
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu	
Ogółem bilans czasu pracy		50
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		2