



Asertywność

Assertiveness

| | |
|---|-----------------------------------|
| Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia | 2024/2025 |
| Kierunek studiów | Psychologia |
| Rok i semestr studiów | Rok IV/ Semestr VII |
| Poziom kształcenia | Jednolite studia magisterskie |
| Profil kształcenia na kierunku | Ogólnoakademicki |
| Moduł kształcenia dla przedmiotu | Specjalnościowy |
| Nazwa specjalizacji (jeśli przedmiot specjalizacyjny) | Psychologia biznesu i przywództwa |
| Status przedmiotu | Do wyboru |

| Forma zajęć | Liczba godzin | | ECTS | Forma zaliczenia | Waga |
|------------------------------|--------------------|-----------------------|------|---------------------|------|
| | Studia stacjonarne | Studia niestacjonarne | | | |
| Ćwiczenia | 30 | 16 | 4 | Zaliczenie na ocenę | 100% |
| Razem za zajęcia dydaktyczne | 30 | 16 | | | |
| Praca własna studenta | 45 | 59 | | | |
| Ogółem | 100 | 100 | | | |

Cele kształcenia dla przedmiotu

| | |
|----|---|
| 1. | Przekazanie studentom wiedzy na temat asertywności jako postawy w komunikacji interpersonalnej: zasadnych kontekstów, właściwych postaw i etycznego poszanowania własnych granic. |
| 2. | Wyposażenie studentów w umiejętność formułowania asertywnych komunikatów w zróżnicowanych kontekstach interpersonalnych. |
| 3. | Wyposażenie studentów w umiejętność krytycznej analizy własnych postaw i reakcji w kontekście kształtowania adekwatnej asertywności. |

Efekty uczenia się

| WIEDZA | | | |
|--------|--|---|--|
| L.p. | Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie) | Odniesienie do efektów kierunkowych | Metody weryfikacji efektów uczenia się |
| W1 | Student zna i rozumie pojęcie asertywności jako postawy i jako predyspozycji w ujęciu psychologii relacji interpersonalnych i psychologii osobowości. | PS_WG07_Mgr PS_WG08_Mgr Ps_WG02_Mgr | Kolokwium pisemne. |
| W2 | Student zna i rozumie adekwatne konteksty i okoliczności asertywności w komunikacji interpersonalnej oraz strukturę i przeznaczenie asertywnych komunikatów. | PS_WG07_Mgr PS_WG08_Mgr | Kolokwium pisemne, ćwiczenia w trakcie zajęć (odgrywanie ról). |
| W3 | Student zna i rozumie charakterystyki i elementy asertywnej komunikacji w kontekście organizacyjnym. | PS_WG07_Mgr Ps_WG02_Mgr | Kolokwium pisemne, ćwiczenia w trakcie zajęć (odgrywanie ról). |

| UMIĘTNOŚCI | | | |
|------------|--|---|---|
| L.p. | Efekty przedmiotowe (Student potrafi) | Odniesienie do efektów kierunkowych | Metody weryfikacji efektów uczenia się |
| U1 | Student potrafi poddać krytycznej analizie własne postawy i zachowania w zróżnicowanych kontekstach interpersonalnych oraz świadomie je modyfikować w zależności od wymogów sytuacji. | PS_UW06_Mgr PS_UK01_Mgr | Ćwiczenia w trakcie zajęć (autorefleksja, odgrywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych). |
| U2 | Student potrafi rozpoznawać i identyfikować postawy interpersonalne innych osób oraz wskazywać na adekwatne formy reagowania na nie, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji konfliktowych w środowisku organizacyjnym. | PS_UW02_Mgr PS_UW06_Mgr | Ćwiczenia w trakcie zajęć (odgrywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych). |
| U3 | Student potrafi formułować asertywne komunikaty wyrażające informację zwrotną pozytywną i negatywną. | PS_UK01_Mgr PS_UK02_Mgr PS_UO01_Mgr | Ćwiczenia w trakcie zajęć (odgrywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych). |

| KOMPETENCJE SPOŁECZNE | | | |
|-----------------------|---------------------|----------------|--------------------|
| L.p. | Efekty przedmiotowe | Odniesienie do | Metody weryfikacji |



| | (Student jest gotów do) | efektów kierunkowych | efektów uczenia się |
|----|--|----------------------------|--|
| K1 | Student jest gotów do etycznego prezentowania asertywnej postawy w zróżnicowanych kontekstach. | PS_KO01_Mgr Ps_KO03_Mgr | Ćwiczenia w trakcie zajęć (autorefleksja), aktywność na zajęciach (dyskusja, pytania i odpowiedzi). |
| K2 | Student jest gotów do dysseminacji trafnej wiedzy i umiejętności dotyczących asertywnej komunikacji w zróżnicowanych kontekstach, w tym w organizacjach i zespołach. | PS_KO02_Mgr | Aktywność na zajęciach (dyskusja, pytania i odpowiedzi). |
| K3 | Student jest gotów do prezentowania asertywnej postawy w sposób etyczny, szanujący granice i perspektywy innych osób. | Ps_KO05_Mgr Ps_KO06_Mgr | Ćwiczenia w trakcie zajęć (autorefleksja, ogywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych), aktywność na zajęciach (dyskusja, pytania i odpowiedzi). |

Treści kształcenia

| L.p. | Treść kształcenia (tematyka zajęć) | Liczba godzin | |
|--------------|---|--------------------|-----------------------|
| | | Ćwiczenia | |
| | | Studia stacjonarne | Studia niestacjonarne |
| 1. | Asertywność jako cecha vs. asertywność jako postawa. Definicja i psychologiczne ujęcie asertywności. Co sprzyja a co ogranicza asertywność? Analiza wyników badań empirycznych. Ćwiczenia autoanalityczne. | 3 | 2 |
| 2. | Charakterystyka postaw interpersonalnych, ich adekwatności i skuteczności w zróżnicowanych kontekstach interpersonalnych. Charakterystyka postawy asertywnej. Właściwe konteksty asertywności. | 2 | 1 |
| 3. | Intrapersonalny rozwój postawy asertywnej. Prawa osobiste, przekonania podstawowe, myśli automatyczne i monolog wewnętrzny w kontekście asertywności. Ćwiczenia autoanalityczne, intra- i interpersonalne. | 5 | 2 |
| 4. | Asertywna komunikacja w praktyce: komunikaty „ja,” przyjmowanie i udzielanie krytyki, radzenie sobie z niekonstruktywną, agresywną krytyką. Udzielanie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych, pochwał. Ćwiczenia interpersonalne. | 5 | 2 |
| 5. | Asertywność w kontekście organizacyjnym I. Sytuacje konfliktowe w komunikacji interpersonalnej w pracy – asertywność jako konstruktywna postawa. Analiza przypadków, ćwiczenia interpersonalne. | 5 | 3 |
| 6. | Asertywność w kontekście organizacyjnym II. Asertywność w komunikacji między przełożonymi a pracownikami niższego szczebla. Granice asertywności, modelowanie właściwych postaw w zespołach pracowniczych. Analiza przypadków, ćwiczenia interpersonalne. | 5 | 3 |
| 7. | Trening asertywności. Niezbędne elementy treningu asertywności. Modelowanie trafnej wiedzy i postaw względem asertywności wśród uczestników treningu. Prezentacja przykładowych ćwiczeń. Analiza przypadków, burza mózgów. | 5 | 3 |
| Razem | | 30 | 16 |

Metody kształcenia

| Forma zajęć | Metody kształcenia |
|-------------|--|
| Ćwiczenia | Wykład konwersatoryjny, analiza przypadków i przykładów, dyskusja, debata, ćwiczenia indywidualne (autorefleksja) i zespołowe (udzielanie informacji zwrotnych), symulacje (odgrywanie ról). |

Warunki zaliczenia

| Sposób zaliczenia | Wagi (%) |
|---|------------|
| | Ćwiczenia |
| Kolokwium pisemne | 50 |
| Wykonanie ćwiczeń podczas zajęć | 25 |
| Wypowiedzi ustne podczas zajęć (np. w trakcie dyskusji, debaty) | 25 |
| Razem | 100 |

Rozliczenie pracy własnej studenta

| L.p. | Czynności w ramach pracy własnej | Szacowana liczba godzin |
|------|----------------------------------|-------------------------|
|------|----------------------------------|-------------------------|



| | | Studia stacjonarne | Studia niestacjonarne |
|--------------|---|---------------------------|------------------------------|
| 1. | Wykonanie ćwiczeń lub zadań po zajęciach (jako utrwalenie lub rozszerzenie treści z odbytych zajęć) | 20 | 20 |
| 2. | Lektura obowiązkowa | 15 | 29 |
| 3. | Przygotowanie do kolokwium | 10 | 10 |
| Razem | | 45 | 59 |

Literatura obowiązkowa

| | |
|----|---|
| 1. | Poprawa, R. (2017). Asertywność. <i>Główne założenia, zasady i procedury asertywnego radzenia sobie w życiu</i> . Wrocław: Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. |
| 2. | https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Assert-Yourself/Assert-Yourself---04---How-to-Behave-More-Assertively.pdf |
| 3. | de Janasz, S., Dowd, K., Schneider, B. (2021). <i>Interpersonal skills in organizations</i> . McGraw-Hill Education. |

Literatura uzupełniająca

| | |
|----|--|
| 1. | Ames, D., Lee, A., & Wazlawek, A. (2017). Interpersonal assertiveness: Inside the balancing act. <i>Social and Personality Psychology Compass</i> , 11(6), e12317. |
| 2. | Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. <i>Clinical Psychology: Science and Practice</i> , 25(1), 20. |
| 3. | Parham, J. B., Lewis, C. C., Fretwell, C. E., Irwin, J. G., & Schrimsher, M. R. (2015). Influences on assertiveness: Gender, national culture, and ethnicity. <i>Journal of Management Development</i> , 34(4), 421-439. |

Inne materiały dydaktyczne

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |