

Asertywność

Assertiveness

Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia	2024/2025
Kierunek studiów	Psychologia
Rok i semestr studiów	Rok I/ Semestr I
Poziom kształcenia	Studia II stopnia
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.	PS2_WG07_Mgr PS2_WG08_Mgr	Kolokwium pisemne.
W2	Student zna i rozumie adekwatne konteksty i okoliczności asertywności w komunikacji interpersonalnej oraz strukturę i przeznaczenie asertywnych komunikatów.	PS2_WG07_Mgr PS2_WG08_Mgr	Kolokwium pisemne, ćwiczenia w trakcie zajęć (odgrywanie ról).
W3	Student zna i rozumie charakterystyki i elementy asertywnej komunikacji w kontekście organizacyjnym.	PS2_WG07_Mgr	Kolokwium pisemne, ćwiczenia w trakcie zajęć (odgrywanie ról).

UMIEJĘTNOŚCI			
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.	PS2_UW06_Mgr PS2_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.	PS2_UW02_Mgr PS2_UW06_Mgr	Ćwiczenia w trakcie zajęć (odgrywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych).
U3	Student potrafi formułować asertywne komunikaty wyrażające informację zwrotną pozytywną i negatywną.	PS2_UK01_Mgr PS2_UK02_Mgr PS2_UO01_Mgr	Ćwiczenia w trakcie zajęć (ogrywanie 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.	PS2_KO01_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.	PS2_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.	PS2_KO04_Mgr	Ćwiczenia w trakcie zajęć (autorefleksja, ogrywanie 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.	