
V Międzynarodowa Konferencja Psychologii Pozytywnej

17- 18 maja 2024 r.

Na szczęście mamy dowody



Spis treści

Organizatorzy	4
Program V Międzynarodowej Konferencji Psychologii Pozytywnej.....	5
▪ Dzień I.....	5
▪ Dzień 2.....	8
Wykłady plenarne	11
Sympozja	12
▪ Sympozjum I. Dobrostan w wymiarze społecznym.....	12
▪ Sympozjum II. Zdrowie i dobrostan.....	14
▪ Sympozjum III. Pozytywne interwencje	16
▪ Sympozjum IV. Różnice indywidualne a dobrostan.....	20
▪ Sympozjum V. Dobrostan młodzieży	23
▪ Sympozjum VI Metody badania dobrostanu	25
▪ Sympozjum VII Doświadczenie Wellbeingu	27
Sesja plakatowa.....	31
Warsztaty	39
▪ Warsztaty I	39
▪ Warsztaty II	40
▪ Warsztaty III	43
Informacje organizacyjne	46



Organizatorzy

Komitet naukowy

prof. dr hab. Ewa Trzebińska
 prof. dr hab. Mariola Łaguna
 prof. dr hab. Anna Zalewska
 dr. hab. Łukasz Kaczmarek, prof. UAM

prof. dr hab. Piotr Oleś
 dr hab. Jan Ciecuch, prof. UKSW
 dr hab. Elżbieta Kasprzak, prof. UKW
 dr Agnieszka Czerw

Komitet organizacyjny:

dr Anna Werner-Maliszewska – przewodnicząca komitetu
 dr Olga Grabowska-Chenczke
 Grażyna Skurczyńska
 dr Paweł Fortuna
 dr Małgorzata Łysiak

Katarzyna Syrówka
 Magdalena Młyńczak
 Marlena Grabiniak
 Justyna Nowicka-Kostrzewska

Polskie Towarzystwo Psychologii Pozytywnej



Podstawowym celem Towarzystwa jest rozwijanie i propagowanie inicjatyw, postaw i działań sprzyjających uznaniu, rozwijaniu i utrwaleniu teorii i praktyk w zakresie Psychologii Pozytywnej.

Psychologię Pozytywną rozumiemy jako nurt w badaniach naukowych i praktyki psychologicznej skoncentrowany na zdolnościach i umiejętnościach, dzięki którym ludzie potrafią sprostać wyzwaniom, uzyskiwać wysoką jakość życia, rozwijać własny potencjał i lepiej radzić sobie z trudnościami życiowymi. W ramach psychologii pozytywnej następuje gromadzenie i systematyzacja wiedzy o psychologicznych aspektach wysokiej jakości życia i jej uwarunkowaniach, oraz stosowanie tej wiedzy w różnych obszarach życia społecznego w sposób zgodny z zasadami praktyki psychologicznej prowadzonej w sposób etyczny i oparty na dowodach empirycznych.

Kontakt: kontakt@ptpp.org.pl www.ptpp.org.pl

Program V Międzynarodowej Konferencji Psychologii Pozytywnej

Dzień I
17 maja 2024 r.

Godziny	Tytuły wykładów, wystąpień i warsztatów – autorzy	
8.00-13.30	REJESTRACJA Collegium Jana Pawła II, przy sali CTW-113	
08.20-09.50	WARSZTATY I (s. CTW - 217 , CTW - 113, CTW - 219)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Process drama jako narzędzie pozytywnej interwencji w klasie szkolnej, <i>dr hab. Alicja Gałązka</i> ▪ Self-compassion – samowspółczucie kluczem do dobrostanu jednostki, <i>mgr Agnieszka Zawadzka-Jabłonowska i dr Anna Werner-Maliszewska</i> ▪ Pozytywna organizacja. Jak ją budować? Warsztaty dla biznesu oparte na dowodach naukowych, <i>mgr Anna Nowak</i>
09.50-10.00	Przerwa kawowa	
10.00-11.30	WARSZTATY II (s. CTW - 217 , CTW - 219, CTW - 113)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rola pozytywnych emocji w radzeniu sobie ze stresem, <i>dr Joanna Tomczyk</i> ▪ Lepsze działanie niż „gadanie”. Jak zwiększać dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny na bazie Teorii Podstawowych Ludzkich Wartości?, <i>dr Malwina Puchalska-Kamińska</i> ▪ Uważna Szkoła – mindfulness i self-compassion jako narzędzia pozytywnych zmian w <i>edukacji</i>, <i>mgr Bogna Gąsiorowska</i>
11.30 -11.45	Przerwa kawowa	
11.50	UROCZYSTE OTWARCIE	
12.00-13.00	Wykład plenarny (CTW-113)	Filozoficzne źródła, treść i założenia psychologii pozytywnej <i>prof. dr hab. Piotr Gutowski, dr Marcin Iwanicki</i>
13.00-14.00	Wykład plenarny (CTW-113)	Optymalne funkcjonowanie – co znaczy i jak do niego dążyć? <i>prof. dr hab. Piotr Oleś (KUL)</i>
14.00-15.00	Przerwa obiadowa	

<p>15.00-16.30</p>	<p>SYMPOZJUM I (sala CTW-113) Moderator: Piotr Michoń</p>	<p style="text-align: center;">Dobrostan w wymiarze społecznym</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zbudujmy wspólną rzeczywistość: Zgodność ja-naród w postrzeganiu przyszłości kraju a bliskość z innymi i motywacja do działania. <i>dr Ewelina Purc (KUL), dr Marta Roczniowska (Uniwersytet SWPS); dr Agata Gąsiorowska (Uniwersytet SWPS)</i> ▪ Mam wystarczająco dużo. Czy ludzie szczęśliwi są mniej roszczeniowi? <i>dr hab. Piotr Michoń, prof. UEP.</i> ▪ Co jest ważniejsze dla bycia szczęśliwym: co robimy czy w jakim celu? Badania eksperymentalne w zakresie interwencji pozytywnych i aktywności celowych. <i>dr Katarzyna Błońska, dr Radosław Walczak (UO).</i> ▪ <i>Gotowość wolontariuszy do zachowań prospołecznych w czasie kryzysów. dr Iwona Nowakowska (APS), prof. Maura Pozzi, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milan, Italy</i>
<p>15.00-16.30</p>	<p>SYMPOZJUM II (sala CTW-217) Moderator: Karolina Rymarczyk</p>	<p style="text-align: center;">Zdrowie i dobrostan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lęk przed zakażeniem COVID-19 w szczytowym okresie 3 fali pandemii a objawy psychopatologii po 3 miesiącach – pośrednicząca rola stresu i ochronna funkcja dobrostanu, <i>prof. dr hab. Anna Maria Zalewska (Uniwersytet SWPS)</i> ▪ Podmiotowe uwarunkowania zdrowia i dobrostanu – nowa konceptualizacja wzoru B zachowania. <i>dr Karolina Rymarczyk(UKSW) , dr hab. Włodzimierz Strus; prof. UKSW, dr hab. Jan Ciecuch, prof. UKSW,</i> ▪ Choroba onkologiczna dziecka a dobrostan i strategie radzenia sobie rodziców: w poszukiwaniu efektu pandemii COVID-19. <i>dr Natalia Ziółkowska, dr hab. Ewa Gruszczyńska, prof. Uniwersytetu SWPS</i> ▪ Pozytywna rola centr dobrostanu dla pracowników medycznych w czasie pandemii Covid-19. <i>dr Natalia Stanulewicz-Buckley (Aston University), Prof. Holly Blake University of Nottingham</i> ▪ Kiedy dobro jest silniejsze od zła: związek między dobrostanem a postrzeganą aprobatą i dezaprobatą społeczną dla nawyków żywieniowych wśród wegetarian <i>dr Joanna Tomczyk (Uniwersytet SWPS); John B. Nezlek, Catherine A. Forestell (College of William & Mary Williamsburg, VA, USA), Joanna Tomczyk, Marzena Cypryańska (Uniwersytet SWPS w Warszawie)</i>
<p>15.00-16.30</p>	<p>SYMPOZJUM III (sala CTW-219) Moderator: Łukasz Kaczmarek</p>	<p style="text-align: center;">Pozytywne interwencje</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Czy warto streamować? Pozytywne emocje w streamingu gier wideo. <i>dr hab.Łukasz Kaczmarek, prof. UAM; prof. dr hab. Przemysław Guzik (UM w Poznaniu); dr Michał Kosakowski, mgr Patrycja Chwiłkowska, mgr Szymon Jęsko-Białek, mgr Paulina Olejnik-Gawrońska, mgr Maja Wańkiewicz (UAM).</i> ▪ Zaangażowanie i efekty treningu biegowego wśród amatorów. Znaczenie pozytywnej orientacji i pozytywnego afektu. <i>prof. Mariola Łaguna (KUL), mgr Michał Kędra (KUL)</i> ▪ Dlaczego warto grać z przyjaciółmi? Motywacja społeczna i emocje pozytywne wśród graczy Pokémon Go. <i>dr hab.Łukasz Kaczmarek, prof. UAM; prof. dr hab. Przemysław Guzik (UM w Poznaniu), dr Michał Kosakowski, mgr Patrycja</i>

		<p><i>Chwiłkowska, mgr Weronika Dziwura, mgr Paulina Olejnik-Gawrońska, mgr Maja Wańkowicz UAM</i></p> <ul style="list-style-type: none"> „Między wierszami”: Percepcja poezji autorstwa sztucznej inteligencji lub człowieka - analiza porównawcza. <i>dr Maja Stańko-Kaczmarek, Liliana Dera, Halszka Kościelska (UAM).</i> Wpływ uczestnictwa w wirtualnych wystawach sztuki na twórcze zachowanie. <i>dr Paweł Fortuna; dr Monika Dunin-Kozicka (KUL); dr hab. Magdalena Szubielska, prof. KUL; dr Natalia Kopiś-Posiej (KUL), Łukasz Kaczmarczyk (KUL), Julia Iwińska (KUL).</i> Na szczęście mamy grzyby: Badanie związku dobrostanu i poziomu łączności z przyrodą w grupie grzybiarzy w Polsce. <i>dr Olga Grabowska-Chenczke; dr inż. Jakub Löffler, (UP w Poznaniu)</i>
16.30-16.45		Przerwa kawowa
16.45-17.45	Wykład plenarny (CTW- 113)	Reflections on 30 Years of Studying Well-Being: Key Advances and Needed Future Directions <i>Prof. Carol Ryff, University of Winsconsin-Madison, USA</i>
17.45-19.15	SYMPOZJUM IV (sala CTW-217) Moderator: Maciej Stolarski	<p style="text-align: center;">Różnice indywidualne a dobrostan</p> <ul style="list-style-type: none"> Szczęśliwe skowronki, ale co z sowami? Pozytywna psychologia preferencji okołodobowych <i>dr hab. Maciej Stolarski, prof. UW; dr Joanna Gorgol (UKSW)</i> Których narcyzów stać na wdzięczność? Narcyzm w wieloczynnikowym ujęciu a poszczególne aspekty wdzięczności. <i>Maria Leniarska (UW), Virgil Zeigler-Hill (Oakland University,USA), Anna Turek (UW), Marcin Zajenkowski (UW)</i> Profile cech osobowości oraz stylów postrzegania ryzyka a subiektywny dobrostan i podejmowanie decyzji biznesowych w erze pandemii Covid-19: Ogólnopolskie badanie wśród prezesów spółek notowanych na Giełdzie Papierów Wartościowych w Warszawie <i>dr hab. Maciej Rzeszutek, prof. UW; Adam Szyszka (SGH); Katarzyna Drabarek (UW); Angelika Van Hoy (UW); Adrianna Stasiak (UW)</i> Jakość życia małżeńskiego w perspektywie uwarunkowań temperamentalnych i osobowościowych <i>dr Ewelina Wojtarkowska-Florczek (UO)</i> Uwarunkowania jakości życia rodziców dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu <i>dr Anna Lenart (UR).</i>
17.45-19.15	SYMPOZJUM V (sala CTW-217) Moderator: Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek	<p style="text-align: center;">Dobrostan Młodzieży</p> <ul style="list-style-type: none"> Krytyczna analiza poziomu szczęścia i zdrowia psychicznego młodzieży. <i>dr Przemysław Zdybek (UO)</i> Pozytywne konsekwencje ekspozycji na traumę u młodzieży – rola prężności i ruminacji <i>dr Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek, dr hab. Nina Ogińska-Bulik (UŁ)</i> Żeglarstwo morskie i sail training jako metody budowania zasobów psychicznych młodzieży na przykładzie nadziei na sukces. <i>dr Miłosz Romaniuk (APS)</i> Uwarunkowania dobrostanu uczniów szkół średnich. <i>dr Marcin Kolemba (UB)</i>

21.00	Bankiet & Gala POZYTYW
-------	-----------------------------------

Dzień 2
18 maja 2024 r.

Warsztaty równoległe		
09.15 – 10.45	WARSZTATY I (CTW - 217, CTW - 113, CTW - 219)	<ul style="list-style-type: none"> Jak budować klimat i kulturę szkoły w oparciu o optymistyczny styl wyjaśniania Martina Seligmana? <i>dr Anna Dorota Hildebrandt-Mrozek</i> Szukając równowagi we flow- harmonii w życiu <i>mgr Beata Wolfigiel</i> Natura receptą na zdrowie. Interwencje oparte o kontakt z naturą <i>dr Magdalena Gawrych (APS)</i>
10.45-11.00	Przerwa kawowa	
11.00- 12.00	Wykład plenarny (CTW - 113)	Religia i duchowość, a szczęśliwe życie <i>dr hab. Beata Zarzycka, prof. KUL</i>
12.00- 13.00	Wykład plenarny (CTW - 113)	Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life <i>dr Itai Itzvan, Naropa University, Izrael</i>
13.00-14.00	Lunch i sesja plakatu	

SESJA PLAKATOWA

CTW-113 Collegium Jana Pawła II (hall)	Jakość relacji interpersonalnych pasjonatów sportu a wymiary osobowości, <i>Joanna Zinczuk-Zielazna, Szymon Jęsko-Biatek</i>
	Dobrostan psychiczny pasjonatów e-sportu a skłonność do prokrastynacji snu, <i>Wojciech Wiśniewski, Joanna Zinczuk-Zielazna</i>
	Selected determinants of self-compassion in adults, <i>Jakub Romaneczko</i>

CTW-113 Collegium Jana Pawła II (hall)		Czy używanie luksusu poprawia naszą samoocenę? , <i>Wiktor Razmus, Magdalena Razmus</i>
		Gdy negatywność nie szkodzi: Negatywne emocje wyrażone w języku nie obniżają zachowań prospołecznych , <i>Joanna Wilkołek, Mariola Łaguna, Michał Kędra, Ewelina Purc</i>
		Mediacyjna rola poczucia własnej skuteczności oraz pozytywnej orientacji w związkach między lękiem klimatycznym a dobrostanem psychicznym u młodych dorosłych , <i>Agata Poręba-Chabros, Klaudia Jabłońska, Magdalena Kolańska</i>
		Food positivity” – style jedzenia oraz uważne jedzenie u kobiet o różnym poziomie pozytywnej postawy wobec jedzenia , <i>Kamila Czepczor-Bernat, Magdalena Razmus, Marcela Zembura, Paweł Matusik</i>
		Samoocena i afekt jako predyktory pozytywnego obrazu ciała kobiet – wyniki badania podłużnego , <i>Magdalena Razmus, Emilia Mielniczuk, Tracy Tylka</i>
		Akademia Talentów Młodzieżowego Uniwersytetu Edukacji Realnej jako przykład inspirowania się psychologią pozytywną w praktyce , <i>Katarzyna Szorc, Beata Kunat</i>
		Czas spędzony na korzystaniu ze smartfona a samoocena poczucia szczęścia, pewności i lubienia siebie takim, jakim się jest w deklaracjach Polek i Polaków , <i>Nadia Kowalska</i>
		Natura szczęścia. Jak interwencje oparte o kontakt z naturą mogą wspomóc dobrostan i zdrowie psychiczne? , <i>Magdalena Gawrych</i>
	Żeglarstwo morskie i sail training jako metody wzmacniania twardości psychicznej młodzieży , <i>Miłosz Wawrzyniec Romaniuk</i>	
14.00- 15.00	Wykład plenarny (sala CTW – 113)	Positive Psychology Interventions: Mechanisms, limitations and way <i>prof. Jolanta Burke, Maynooth University, Irlandia</i>
15.00-15.15		Przerwa kawowa
15.15-16.45	SYMPOZJUM VI (sala CTW-217) Moderator: Paweł Fortuna	<p style="text-align: center;">Metody Badania Dobrostanu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dobre życie – czy można je zmierzyć trafnie i rzetelnie? Adaptacja narzędzi PERMA Profiler i Workplace PERMA Profiler <i>dr hab. Agata Chudzicka-Czupała, prof. USWPS; dr Agnieszka Czerw (Uniwersytet SWPS w Poznaniu); dr Barbara Ostafińska-Molik (UJ); dr Paweł Fortuna (KUL).</i> ▪ Polska adaptacja i walidacja kwestionariusza Nonattachment Scale (NAS-7) <i>Kinga Beczek (Uniwersytet SWPS), dr Stanisław Radoń, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie.</i>

		<ul style="list-style-type: none"> Walidacja polskiej wersji kwestionariusza do badania przebaczenia innej grupie (Enright Group Forgiveness Inventory, EGFI) <i>dr hab. Anna Słysz, prof. UAM; dr hab. Aleksandra Pilarska, prof. UAM; dr Joanna Urbańska (UAM); mgr Piotr Haładziński (UAM).</i> Analiza powierzchni odpowiedzi jako metoda do badania poziomu flow <i>dr Marcin Wojtasiński (KUL); dr Przemysław Tużnik, dr hab. Tomasz Jankowski, prof. KUL, dr Andrzej Cudo (KUL).</i>
15.15-16.45	<p>SYMPOZJUM VII (sala CTW-219) Moderator: Wacław Bąk</p>	<p style="text-align: center;">Doświadczenie Wellbeingu</p> <ul style="list-style-type: none"> Uzyskanie wsparcia, poszerzenie perspektywy, wzmocnienie przekonań – pozytywne funkcje religijności i duchowości w obliczu doświadczanych trudności <i>Julia Tokarz (UW). dr Paweł Łowicki (UW),</i> Czy mądrość zawsze sprzyja dobrostanowi? Mediacyjna rola wewnętrznych dialogów <i>dr hab. Małgorzata Puchalska-Wasył, prof. KUL.</i> Autentyczność a poczucie sensu w życiu <i>dr Jarosław Jastrzębski, dr Dominika Karaś, Marta Skurka, Zuzanna Szewczyk (UKSW),</i> Religijność (nie)zawsze szczęśliwa – różne związki różnych sposobów wierzenia z dobrostanem, <i>dr Piotr Szydłowski (UKSW), dr hab. Jan Ciecuch, prof. UKSW.</i> Pokora intelektualna: konceptualizacja oraz powiązania z Ja, <i>dr hab. Wacław Bąk, prof. KUL, dr Jan Kutnik (Instytut Psychologii KUL).</i> Training and Consulting. Kiedy twój dom się pali” – o narzędziach i strategiach pomagających pozytywnie przeżyć kryzysy życiowe, <i>mgr Agnieszka Kordialik.</i>
16.45 – 17.00	Przerwa kawowa	
17.00 - 18.00	Panel dyskusyjny	
18.00 - 18.15	ZAKOŃCZENIE KONFERENCJI	

Wykłady plenarne

Filozoficzne źródła, treść i założenia psychologii pozytywnej

17 maja 2024 r., godz. 12.00-13.00, Sala: CTW – 113

prof. dr hab. Piotr Gutowski, dr Marcin Iwanicki

Optymalne funkcjonowanie – co znaczy i jak do niego dążyć?

17 maja 2024 r., godz. 13.00-14.00, Sala: CTW – 113

Prof. dr hab. Piotr Oleś

Reflections on 30 Years of Studying Well-Being: Key Advances and Needed Future Directions

17 maja 2024 r., godz. 16.45-17.45, Sala: CTW – 113

prof. Carol Ryff, University of Wisconsin-Madison, USA

Religia i duchowość, a szczęśliwe życie

18 maja 2024 r., godz. 11.00- 12.00, Sala: CTW – 113

dr hab. Beata Zarzycka, prof. KUL

Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life

18 maja 2024 r., godz. 12.00- 13.00, Sala: CTW – 113

dr Itai Itzvan, Naropa University, Izrael

Positive Psychology Interventions: Mechanisms, limitations and way

18 maja 2024 r., godz. 14.00- 15.00, Sala: CTW – 113

prof. Jolanta Burke, Maynooth University, Irlandia

Sympozja

Symposium I. Dobrostan w wymiarze społecznym

17 maja 2024 r., godz. 15.00-16.30, Sala: CTW – 113

Moderator: **dr hab. Piotr Michoń**, prof. UEP

- **Zbudujmy wspólną rzeczywistość: Zgodność ja-naród w postrzeganiu przyszłości kraju a bliskość z innymi i motywacja do działania.**

dr Ewelina Purc (KUL),

dr Marta Roczniwska (Uniwersytet SWPS) Department of LIME, Karolinska Institutet,

dr Agata Gąsiorowska (Uniwersytet SWPS),

Mieszkańcy tego samego kraju mogą mieć różne zdanie na temat tego, w jakim kierunku powinien przebiegać jego rozwój. Co, jeśli osoba ma poczucie, że jej priorytety rozwoju nie są zgodne z priorytetami reszty społeczeństwa? Według teorii wspólnej rzeczywistości, ludzie dążą do dzielenia z innymi swoich stanów wewnętrznych, np. postaw, trosk, przekonań, ponieważ pozwala im to spełniać potrzebę relacji z innymi i lepiej rozumieć otaczający ich świat. W dwóch prerejestrowanych badaniach eksperymentalnych (N1 = 307; N2 = 691) testowaliśmy hipotezę, że zgodność między osobą a członkami jej narodu w zakresie preferowanych celów rozwoju społecznego może budować poczucie wspólnej rzeczywistości z narodem, a to z kolei przekłada się na poczucie bliskości z innymi Polakami, motywację do działania na rzecz rozwoju i epistemiczną pewność co do słuszności swoich przekonań. W prezentowanych badaniach uczestnicy mieli za zadanie opracować i uzasadnić własny ranking ważności celów rozwojowych dla Polski. Manipulowaliśmy zbieżnością celów rozwoju osoba-naród poprzez informowanie badanych o fikcyjnych preferencjach rozwoju innych Polaków: w dużym stopniu zbieżnych vs rozbieżnych z ich rankingiem. Wyniki pokazały, że w warunkach wysokiej (vs niskiej) zbieżności, badani czują większą bliskość z Polakami, są bardziej zmotywowani do podejmowania działań na rzecz rozwoju i bardziej przekonani o słuszności swoich preferencji, a mechanizmem wyjaśniającym te związki jest poczucie wspólnej rzeczywistości z Polakami. Wyniki badań poszerzają wiedzę na temat pozytywnych konsekwencji dopasowania człowiek-środowisko, ale mogą mieć też zastosowanie praktyczne. W dobie rosnącej polaryzacji społecznej szczególnie ważne jest podkreślanie w dyskursie publicznym tego, co ludzi łączy, a nie dzieli. Wyniki naszych badań są dowodem na to, że subiektywnie postrzegana zgodność z innymi może mieć pozytywne skutki w kontekście budowania wspólnoty i motywowania ludzi do działań na rzecz rozwoju społecznego.

- **Mam wystarczająco dużo. Czy ludzie szczęśliwi są mniej roszczeniowi?**

dr hab. Piotr Michoń, prof. UEP.

Podczas wystąpienia zostaną przedstawione wstępne wyniki badań mających na celu zrozumienie relacji pomiędzy poziomem szczęścia a roszczeniowością wśród Polaków. Wyniki badania przeprowadzonego na grupie ponad 4 tysięcy osób sugerują istnienie związku pomiędzy poziomem szczęścia a poziomem roszczeniowości; im szczęśliwsza jest dana osoba, tym większe jest prawdopodobieństwo, że nie będzie silnie roszczeniowa.

Wyniki te mogą mieć istotne implikacje dla dziedziny psychologii pozytywnej oraz dla polityki społecznej, podkreślając rolę zadowolenia z życia w kształtowaniu postaw i zachowań jednostek.

- **Co jest ważniejsze dla bycia szczęśliwym: co robimy czy w jakim celu? Badania eksperymentalne w zakresie interwencji pozytywnych i aktywności celowych**

dr Katarzyna Błońska,
dr Radosław Walczak (UO)

Celem wystąpienia będzie prezentacja wyników badań eksperymentalnych w modelu powtórnego pomiaru, w których porównywano skuteczność aktywności celowych i interwencji pozytywnych (wdzięczności) dla poczucia satysfakcji życiowej oraz ilość doświadczanych emocji pozytywnych i negatywnych. W procedurze manipulowano świadomością efektów podejmowanych działań.

Założenia: Aktywność celową w badaniu rozumiano jako działania, które ludzie podejmują dla realizacji jakiegoś zamiaru. Natomiast interwencja pozytywna została zoperacjonalizowana jako proste, krótkie działanie, które ludzie podejmują konkretnie w celu poprawy poczucia szczęścia (Layous , 2013). W niniejszym badaniu jako interwencje pozytywną zastosowano okazywanie wdzięczności, zaś jako aktywność celową opisywanie doświadczeń związanych z neutralnym działaniem, jakim jest jedzenie.

Założono, że interwencje oparte na wdzięczności (Lambert i in., 2010) są najbardziej skuteczne w zwiększaniu dobrostanu (Seligman i in., 2005; Huffman i in., 2014). Jednak warunkiem koniecznym do tej skuteczności jest świadomość efektów podejmowanych działań. Brak wiary w skuteczność interwencji, brak wiedzy o korzyściach płynących z interwencji lub brak świadomości udziału w interwencji (Kennon, Sheldon, Lyubomirsky, 2019) obniżają ich skuteczność.

Wyniki: Aktywność celowa korzystnie wpłynęła na dobrostan psychiczny, jednak to świadomość podejmowanych działań okazała się mieć większy wpływ na poprawę dobrostanu w porównaniu do typu podejmowanej aktywności.

- **Gotowość wolontariuszy do zachowań prospołecznych w czasie kryzysów**

dr Iwona Nowakowska (APS),
prof. Maura Pozzi, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milan, Italy

Zachowania prospołeczne mogą być przejawem pozytywnej, proaktywnej reakcji w trudnych sytuacjach. Mogą przyjmować różne formy, szczególnie wśród osób, które już miały wcześniejsze doświadczenia w pomaganiu. W naszych badaniach sprawdziliśmy, dlaczego osoby z doświadczeniem w wolontariacie (co najmniej raz w ciągu życia) chcą angażować się w wolontariat podczas kryzysu społecznego (i w jaki sposób chcą to robić). Wzięliśmy pod uwagę dwa rodzaje kryzysów społecznych: pandemię i kryzys uchodźczy. W oparciu o teorię aktywacji norm społecznych (Schwartz, 1977) oraz ideę społecznego i temporalnego wymiaru zachowań prospołecznych (Milfont i Gouveia, 2006) przewidywałyśmy, że różnice indywidualne w uwzględnianiu dobra innych ponad dobro własne (orientacja na wartości społeczne) oraz rozważanie przyszłych i natychmiastowych konsekwencji odgrywają rolę w reakcjach wolontariuszy na kryzys. Kontrolowałyśmy również chęć zaangażowania w wolontariat w bliższej (miesiąc) i dalszej (3 lata) przyszłości. Aby odpowiedzieć na powyższe pytanie badawcze, przeprowadziliśmy dwa internetowe badania ankietowe (Badanie 1 w Polsce, N = 287; Badanie 2 we Włoszech, N = 231).

Nasze wyniki sugerują, że osoby, które deklarują, że chcą pozostać wolontariuszami, prawdopodobnie również zamierzają angażować się w tę aktywność podczas kryzysów społecznych. Co więcej, rozważanie przyszłych konsekwencji może skutkować proaktywną postawą w przypadku kryzysów

takich jak kryzys uchodźczy. Rozważanie natychmiastowych konsekwencji może mieć natomiast dwojakie korelaty - jednym z nich może być zaangażowanie w wolontariat w sytuacji nagłej lub też zupełne powstrzymanie się od wolontariatu, zwłaszcza gdy towarzyszy mu indywidualistyczna postawa w interakcjach społecznych. Wyniki te mogą być wykorzystane przez osoby koordynujące działalność wolontariacką, aby przewidzieć, czego mogą oczekiwać od swoich wolontariuszy i odpowiednio zaplanować procesy rekrutacji i zatrzymywania ich w organizacji podczas kryzysów.

Symposium II. Zdrowie i dobrostan

17 maja 2024 r., godz. 15.00-16.30, Sala: CTW – 217

Moderator: dr Karolina Rymarczyk (UKSW)

- **Lęk przed zakażeniem COVID-19 w szczytowym okresie 3 fali pandemii a objawy psychopatologii po 3 miesiącach – pośrednicząca rola stresu i ochronna funkcja dobrostanu**

prof. dr hab. Anna Maria Zalewska (Uniwersytet SWPS)

Pandemia COVID-19 przyczyniła się do zwiększenia problemów zdrowotnych, w tym nasilenia objawów psychopatologii. Jednym z celów badań było sprawdzenie, czy Lęk przed COVID-19 w szczytowym okresie pandemii jest predyktorem objawów depresji, agorafobii i fobii społecznej po 3 miesiącach i czy odczuwany stres jest mediatorem tych relacji. Drugim celem było sprawdzenie, czy dobrostan (emocjonalny, społeczny i psychologiczny, satysfakcja z życia i pracy) w szczytowym okresie pandemii jest negatywnie powiązany ze stresem i objawami po 3 miesiącach (chroni przed nimi) oraz czy buforuje szkodliwe efekty stresu na objawy psychopatologii.

Przeprowadzono online podłużne badanie – 1 etap w szczytowym okresie 3 fali pandemii (od 28.03. 2021 do 21.04. 2021), 2 etap w okresie zmniejszenia zagrożenia (koniec 3 fali - od 25.06. 2021 do 15.07. 2021). W obu etapach uczestniczyło 629 osób dorosłych (317 kobiet – 50,4%) w wieku 25-65 lat (M= 45,56, SD=11.24), w tym 467 osób pracujących (74,2%). Lęk przed COVID-19 mierzono za pomocą 1 pytania, pozostałe zmienne - narzędziami standardowymi (stres – PSS-4 , objawy psychopatologii – SCL-27plus, dobrostan – MHC-SF, SWLS i SSP).

Lęk przed COVID-19 w szczytowym okresie 3 fali pandemii był dodatnio skorelowany ze stresem i objawami psychopatologii po 3 miesiącach. Analizy mediacji (PROCESS Hayes) potwierdziły, że stres mediował relacje między lękiem a objawami - stres był pełnym mediatorem relacji między Lękiem przed COVID-19 a objawami depresji i fobii społecznej oraz częściowym mediatorem w relacji między Lękiem przed COVID-19 a objawami agorafobii. Wymiary dobrostanu w szczytowym okresie 3 fali pandemii były ujemnie skorelowane ze stresem i objawami psychopatologii po 3 miesiącach (chroniły przed nimi). Analizy moderacji (PROCESS Hayes) potwierdziły, że wymiary dobrostanu moderowały (buforowały) efekty stresu na objawy depresji i fobii społecznej – im wyższy dobrostan tym słabsze efekty stresu.

- **Podmiotowe uwarunkowania zdrowia i dobrostanu – nowa konceptualizacja wzoru B zachowania**

dr Karolina Rymarczyk (UKSW),
dr hab. Włodzimierz Strus,
prof. UKSW, dr hab. Jan Ciecuch, prof.

Wzór B zachowania został wprowadzony jako przeciwieństwo wzoru A – związanego z predyspozycją do występowania choroby wieńcowej – do opisu właściwości osobowości, które mają pozytywne znaczenie dla zdrowia somatycznego i dobrostanu. W wystąpieniu zaprezentujemy nową konceptualizację wzoru B – jako części całościowego modelu psychosomatycznych wzorów zachowania obejmującego wzory A, B, C oraz D. Konceptualizacja wzoru B uwzględnia dwa jego aspekty: intrapsychiczny (siła ja) oraz interpersonalny (pozytywne relacje z innymi) i nawiązuje do empirycznie znalezionej wcześniej dwuczynnikowego modelu zasobów zdrowia, a także sfer ja oraz interpersonalnej funkcjonowania osobowości, wyróżnionych w kryterium A sekcji III DSM-5.

Celem badania była weryfikacja podstawowych właściwości psychometrycznych skali skonstruowanej do pomiaru tak skonceptualizowanego wzoru B zachowania, a także jego powiązań z dobrostanem, satysfakcją z życia, wsparciem społecznym oraz nieprawidłowościami w funkcjonowaniu osobowości. Badanie zostało przeprowadzone w nieklinicznej grupie 627 osób (54,9% kobiet; M = 39,58; SD = 13,28). Zestaw narzędzi zawierał: autorską skalę do pomiaru wzoru B zachowania, kwestionariusz MHC-SF (Mental Health Continuum–Short Form), Skalę satysfakcji z życia (SWLS), Berlińskie skale wsparcia społecznego (BSSS), Krótką skalę poziomu funkcjonowania osobowości – wersja 2.0 (LPFS 2.0), kwestionariusz SIFS (The Self and Interpersonal Functioning Scale) oraz kilka pytań dotyczących dolegliwości somatycznych.

Uzyskane wyniki generalnie potwierdziły zadawalającą rzetelność oraz trafność skali do pomiaru wzoru B, m.in. zróżnicowane dla podskal siły ja oraz pozytywnych relacji z innymi pozytywne związki z dobrostanem, satysfakcją z życia, wsparciem społecznym i negatywne z problemami w obrębie intrapsychicznej i interpersonalnej sfery funkcjonowania osobowości. Aspekt siły ja wzoru B wykazał ponadto negatywne związki z raportowanymi w ankiecie dolegliwościami somatycznymi.

- **Choroba onkologiczna dziecka a dobrostan i strategie radzenia sobie rodziców: w poszukiwaniu efektu pandemii COVID-19**

dr Natalia Ziółkowska (Uniwersytet SWPS),
dr hab. Ewa Gruszczyńska, prof. Uniwersytetu SWPS

Choroba nowotworowa dziecka stanowi sytuację silnie stresową dla jego opiekunów, zmieniającą funkcjonowanie rodziny na wielu poziomach. Tym samym, stanowi przykład krytycznego wydarzenia życiowego o dużym potencjale obciążającym. Okoliczności pandemii COVID-19 mogły jednocześnie wzmacniać doświadczany przez rodziców dystres. Głównym celem prezentowanych badań jest analiza różnic w dobrostanie eudajmonistycznym i hedonistycznym oraz religijnym i niereligijnym radzeniu sobie ze stresem w dwóch grupach rodziców dzieci chorujących onkologicznie, tj. zbadanych przed i w trakcie pandemii COVID-19. Badanie miało na celu również sprawdzenie pośredniczącej roli religijnych i skoncentrowanych na znaczeniu niereligijnych strategii radzenia sobie ze stresem w relacji między warunkami sytuacyjnymi a dobrostanem. Badania zostały przeprowadzone w dwóch wysokospecjalistycznych ośrodkach medycznych. W badaniach uczestniczyło łącznie 310 rodziców dzieci chorujących onkologicznie. Zastosowano odpowiednią metodę doboru statystycznego (propensity score matching) i w ostatecznych analizach uwzględniono 222 rodziców (111 par). Analizy

wariancji wykazały, iż rodzice zbadani w trakcie pandemii COVID-19 prezentują wyższy poziom pozytywnego afektu oraz pozytywnego przewartościowania w porównaniu do grupy rodziców zbadanych przed pandemią. Seria przeprowadzonych analiz mediacji ujawniła zaś pośredniczącą rolę negatywnego religijnego radzenia sobie w relacji między warunkami sytuacyjnymi a dobrostanem: niższy poziom negatywnego religijnego radzenia sobie w warunkach pandemii COVID-19 wiązał się z wyższym dobrostanem. Wyniki pokazują, iż nie zaobserwowano efektu kumulacji stresorów. Warunki pandemii COVID-19 nie spowodowały dalszego pogorszenia funkcjonowania rodziców, co może wynikać z centralnej w stosunku do pandemii roli choroby onkologicznej dziecka jako źródła stresu.

▪ **Pozytywna rola centr dobrostanu dla pracowników medycznych w czasie pandemii Covid-19**

dr Natalia Stanulewicz-Buckley (Aston University),
prof. Holly Blake University of Nottingham

Pandemia Covid-19 przyniosła ze sobą znaczący wzrost pracy i stresu wśród pracowników medycznych. Z tych właśnie powodów pojawiła się potrzeba by chronić dobrostan pracowników służby zdrowia przed jego pogorszeniem. Jedną z inicjatyw powstałych w tym celu były centra do spraw dobrostanu, które zaczęto tworzyć w Wielkiej Brytanii. Ta nowa inicjatywa będąca odpowiedzią na negatywny wpływ pandemii została odebrana pozytywnie. Nie wiele jednak wiadomo na temat efektów jakie centra dobrostanu przyniosły tym pracownikom medycznym, którzy z nich korzystali. By zniwelować to ominiecie w literaturze, obecny projekt przedstawia wyniki analiz dotyczących roli centr dobrostanu dla poczucia dobrostanu wśród pracowników służby zdrowia. Nasza analiza wykazała iż Ci którzy korzystali z centr dobrostanu mieli wyższy poziom dobrostanu niż Ci którzy z nich nie skorzystali. Mieli oni także niższy poziom stresu związanego z pracą, wyższy poziom satysfakcji z pracy oraz niższy prezenteizm. Korzystanie z centr dobrostanu korelowało z poczuciem dobrostanu, niezależnie od poziomu stresu jakiego pracownicy służby zdrowia przedstawiali. Dodatkowo, tak jak się spodziewaliśmy korzystanie z centr dobrostanu wykazało związek z prezenteizmem w wyjaśnianiu poczucia dobrostanu w służbie zdrowia. Nasza analiza wskazuje na pozytywną rolę centr dobrostanu i potrzebę ciągłości we wspieraniu dobrostanu pracowników służby zdrowia.

▪ **Kiedy dobro jest silniejsze od zła: związek między dobrostanem a postrzeganą aprobatą i dezaprobatą społeczną dla nawyków żywieniowych wśród wegetarian**

dr Joanna Tomczyk (Uniwersytet SWPS);

John B. Nezelek, Centrum Działań dla Klimatu i Transformacji Społecznych (4CAST), Uniwersytet SWPS w Warszawie

Catherine A. Forestell (College of William & Mary Williamsburg, VA, USA),

Marzena Cypryańska (Centrum Działań dla Klimatu i Transformacji Społecznych (4CAST) Uniwersytet SWPS w Warszawie)

„Złe” jest często opisywane jako bardziej wpływowe w kontekście nastroju i dobrostanu, niż „Dobre”. Zbadaliśmy związek między dobrostanem wegetarian a opiniami innych na temat ich nawyków żywieniowych. Wyniki sugerują, że aprobatą społeczną była silniejszym predyktorem dobrostanu, niż dezaprobatą.

W niniejszym badaniu 982 osoby (317 wegan, 229 osób na diecie roślinnej i 463 laktoowegetarian). Zmierzyliśmy poziom depresji, lęku, poczucia własnej wartości, sensu życia i samotności u 982 osób (317 wegan, 229 osób na diecie roślinnej i 463 laktoowegetarian). Uczestnicy raportowali także postrzeganą aprobatę społeczną i dezaprobatę ze strony przyjaciół, członków rodziny i nieznajomych. Zbadaliśmy związki między dobrostanem a postrzeganą aprobatą i dezaprobatą, kontrolując

kowariancję między aprobatą a dezaprobatą. Zbadaliśmy także łączny wpływ aprobaty i dezaprobaty na dobrostan. Według naszej wiedzy był to pierwszy projekt badający jednoczesne związki między dobrostanem a aprobatą i dezaprobatą płynącą z różnych źródeł.

Wyniki były zgodne z naszymi oczekiwaniami, ponieważ dobrostan był pozytywnie związany z postrzeganą aprobatą społeczną dla diety uczestników, a postrzegana dezaprobatą społeczną była ujemnie związana z dobrostanem. Co ważniejsze, związki między postrzeganą aprobatą a dobrostanem były trwalsze niż związki między dobrostanem a postrzeganą dezaprobatą. Kiedy jednocześnie rozważano aprobatę i dezaprobatę, aprobatą była związana z dobrostanem, podczas gdy dezaprobatą nie. Co więcej, nie wystąpiły łączne skutki aprobaty i dezaprobaty. Ten sam schemat wyników wystąpił w przypadku opinii przyjaciół, członków rodziny oraz nieznanym. Wyniki sugerują, że w przypadku wegetarian, stanowiących mniejszość społeczną, aprobatą wpływa na dobrostan w większym stopniu niż dezaprobatą, zatem w kontekście postrzegania społecznego, Dobro jest silniejsze od Zła. Omawiamy te odkrycia w świetle psychologii pozytywnej.

Symposium III Pozytywne interwencje

17 maja 2024 r., godz. 15.00-16.30, Sala: CTW – 219

Moderator: dr hab. Łukasz Kaczmarek, prof. UAM

▪ Czy warto streamować? Pozytywne emocje w streamingu gier wideo

dr hab. Łukasz Kaczmarek, prof. UAM;

prof. dr hab. Przemysław Guzik - Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

mgr Maja Wańkowitz - Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

mgr Patrycja Chwiłkowska - Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

dr Michał Kosakowski - Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

mgr Szymon Jęsko-Białek – Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

mgr Paulina Olejnik-Gawrońska - Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Regularne doświadczanie pozytywnych emocji jest jednym z podstawowych warunków wysokiego subiektywnego dobrostanu. Coraz więcej ludzi czerpie pozytywne emocje z aktywności gamingowej. Wielu graczy próbuje dodatkowo intensyfikować swoje doświadczenia gamingowe poprzez streaming gier - transmitowanie rozgrywki dla widzów. Pomimo popularności streamingu, brakuje badań pokazujących, jak streaming wpływa na emocje, procesy poznawcze i fizjologiczne w trakcie gry. Opierając się na społeczno-afektywnym modelu aktywności gamingowej, przetestowaliśmy hipotezę, że podczas streamingu gier wideo (w porównaniu do grania nie-streamingowego) gracze doświadczają wzrostu pozytywnych emocji, choć mogą również reagować większą reakcją stresową związaną z ekspozycją społeczną. Uczestnicy (N = 115, 40% kobiet) grali w grę "Among Us" w dwóch 30-min. Sesjach (granie bez lub ze streamingiem). Po każdej sesji wypełniali skale mierzące emocje. Rejestracji podlegały reakcje sercowo-naczyniowe. Wyniki pokazały, że streaming wzbogaca gaming o dodatkowe pozytywne emocje z najwyższymi efektami dla szczęścia, rozbawienia, ekscytacji, ekstazy, podziwu i ciekawości, wszystkie $p < 0,05$, d Cohena 0,44 – 0,54 (umiarkowana siła efektu). Podczas streamowania gracze doświadczali również niższego poziomu negatywnych emocji, takich jak złość, ale wyższego

poziomu lęku i wstydu, $p < 0,05$, $d = 0,31 - 0,33$. Negatywne emocje samoświadomościowe mogły wynikać ze znacznie zwiększonego postrzegania bycia obserwowanym i ocenianym podczas streamowania, $p < 0,05$, $d = 0,89 - 1,11$. Podczas streamingu gracze reagowali dużym wzrostem aktywności sercowo-naczyniowej, w szczególności bardzo wysokim poziomem ciśnienia skurczowego krwi, $p < 0,05$, $\eta^2 = 0,12 - 0,29$. Wyniki badań są pierwszymi dowodami na to, że streaming gier wideo jest skutecznym sposobem intensyfikacji emocji w trakcie gry (szczególnie pozytywnych), choć wiąże się również ze znaczącymi kosztami w postaci negatywnych emocji i obciążenia fizjologicznego.

▪ **Zaangażowanie i efekty treningu biegowego wśród amatorów. Znaczenie pozytywnej orientacji i pozytywnego afektu.**

prof. Mariola Łąguna (KUL),
mgr Michał Kędra (KUL)

Bieganie jest bardzo popularną formą aktywności fizycznej wśród osób amatorsko uprawiających sport, która stale zyskuje na popularności. Uprawianie aktywności fizycznej wiąże się ze wzrostem dobrostanu psychicznego oraz poprawą parametrów zdrowotnych. W związku z tym poznanie czynników psychologicznych, które mogą przyczyniać się do zaangażowania w trening oraz do osiągania coraz lepszych rezultatów pozwoliłoby lepiej zrozumieć mechanizmy motywacyjne kierujące aktywnością biegaczy amatorów. W prezentowanych badaniach, na podstawie teorii i wcześniejszych badań oczekiwano, że pozytywna orientacja (rozumiana jako ogólne pozytywne nastawienie do siebie, świata i przyszłości) oraz pozytywny afekt (ujmowany jako trwała dyspozycja, a także doświadczany stan) będą powiązane z zaangażowaniem w trening i wynikami uzyskiwanymi w biegu. Zrealizowano dwa badania podłużne wśród biegaczy amatorów, wykorzystując narzędzia samoopisowe oraz wskaźniki behawioralne. Badanie 1 ($N = 128$) testowało wzajemne zależności pomiędzy pozytywną orientacją, pozytywnym afektem oraz zaangażowaniem w trening w trzech punktach pomiarowych. Badanie 2 ($N = 197$) obejmowało pomiar tych samych zmiennych przed udziałem w ulicznym półmaratonie oraz weryfikację wyników uzyskanych w biegu. Zależności pomiędzy zmiennymi w obu badaniach testowano za pomocą analizy równań strukturalnych. W Badaniu 1 zaobserwowano, że zaangażowanie w trening jest predyktorem pozytywnej orientacji i pozytywnego afektu w kolejnych punktach pomiarowych. Badanie 2 wykazało, że pozytywna orientacja oraz pozytywny afekt (cecha) są istotnymi predyktorami zaangażowania w trening oraz pozytywnego afektu przed startem (stan), które z kolei pozwalają przewidywać wynik uzyskany w biegu. Wyjaśnienie psychologicznych mechanizmów motywacyjnych, które bazują na pozytywnych doświadczeniach związanych z uprawianiem aktywności sportowej, przyczynia się do zrozumienia zaangażowania w trening oraz wyników uzyskiwanych przez biegaczy amatorów.

▪ **Dlaczego warto grać z przyjaciółmi? Motywacja społeczna i emocje pozytywne wśród graczy Pokémon Go.**

dr hab. Łukasz Kaczmarek, prof. UAM

mgr Patrycja Chwiłkowska - Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

dr Michał Kosakowski - Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

mgr Weronika Dziwura - Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

mgr Paulina Olejnik-Gawrońska - Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

mgr Maja Wańkowicz - Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

prof. dr hab. Przemysław Guzik - Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Gry komputerowe stają się zjawiskiem coraz bardziej społecznym. Badania psychologiczne do tej pory koncentrowały się głównie na negatywnych aspektach społecznych gier takich jak przemoc, agresja, czy izolacja społeczna. Przedmiotem tego projektu są słabiej poznane gamingowe zjawiska społeczne nacechowanych pozytywnie, które mają szczególne znaczenie dla psychologii pozytywnej ze względu na jej zainteresowanie pozytywnymi emocjami oraz pozytywnymi procesami interpersonalnymi. Zgodnie ze społeczno-afektywnym modelem aktywności gamingowej, oczekiwano, że intensyfikacja kontekstu społecznego będzie prowadzić do wzrostu motywacji społecznej oraz wzrostu emocji pozytywnych w trakcie gry. Wybrano grę terenową Pokemon Go, która bywa często realizowana w trybie jednoosobowym lecz również często bywa realizowana w parach. W badaniu uczestniczyło 40 osób (20 par). Każdy z uczestników brał udział w dwóch półgodzinnych sesjach: graniu w pojedynkę oraz graniu wraz z osobą znajomą. Co 10 minut gracze określali poziom odczuwanych emocji w sposób dymensjonalny na skalach szacunkowych (pozytywne emocje, negatywne emocje, pobudzenie) oraz ujmowanych kategorialnie na koniec sesji. Wyniki badań pokazały, że w trybie „z przyjacielem” uczestnicy byli bardziej zorientowani na motywy społeczne gry, przeżywali większe pobudzenie, znacznie więcej emocji pozytywnych (szczególnie rozbawienia) i mniej emocji negatywnych, wszystkie wartości $p < 0.05$. Badania pokazują, że poszerzanie kontekstu społecznego może być skuteczną metodą wzmocnienia emocji pozytywnych przeżywanych w trakcie aktywności gamingowej. Potwierdzają również bardziej ogólną prawidłowość, że obecność bliskich osób w trakcie aktywności zadaniowej wzbogaca doświadczenie o większe nasilenie pozytywnych emocji..

▪ **„Między wierszami”: Percepcja poezji autorstwa sztucznej inteligencji lub człowieka – analiza porównawcza**

dr Maja Stańko-Kaczmarek,
Liliana Dera,
Halszka Kościelska (UAM)

Sztuka i literatura od zawsze stanowiły nieodłączny element ludzkiego doświadczenia, będąc źródłem inspiracji oraz wielu pozytywnych emocji. W tym kontekście, szczególnie interesujący staje się rozwój literatury tworzonej przez sztuczną inteligencję (AI). Kluczowe staje się zrozumienie, jak społeczeństwo odbiera treści generowane przez algorytm, w porównaniu do dzieł tworzonych przez człowieka. Celem prezentowanego badania była eksploracja odbioru poezji oraz zakładanych ukrytych uprzedzeń dotyczących jego autorstwa, opierając się na teoretycznych ramach psychologii twórczości i koncepcji psychologii potocznej.

W przeprowadzonym badaniu eksperymentalnym 123 uczestników zostało poproszonych o dokonanie oceny wiersza z realnego autora, autorstwa AI, lub autora nieznanego. Ocena obejmowała pięć kategorii: oryginalność, atrakcyjność estetyczna, emocjonalne oddziaływanie, spójność oraz możliwość interpretacji. Analizy dokonano przy użyciu metody analizy wariancji ANOVA oraz oprogramowania CLARIN - MultiEmo.

Jak wynika z badania, utwór przypisywany AI był konsekwentnie niżej oceniany pod względem oryginalności, atrakcyjności estetycznej i emocjonalnego oddziaływania w porównaniu do tekstów uznawanych za dzieła ludzi. Jednakże, twórczość AI uznawana była za bardziej złożoną. Co istotne, spójność tekstów nie wydawała się być zależna od przypisywanego autorstwa. Teksty wygenerowane przez AI spotkały się również z bardziej krytycznymi uwagami niż te przypisywane ludziom. Anonimowość autora sprawiała, że opinie były bardziej zrównoważone, rozkładając się równomiernie między reakcjami negatywnymi, pozytywnymi i neutralnymi. To sugeruje, że niejednoznaczność może łagodzić wpływ uprzedzeń.

Wyniki badania wskazują na panujące w społeczeństwie uprzedzenia wobec twórczości generowanej

przez AI, wskazują na możliwe wyjaśnienia zaobserwowanych zjawisk oraz sugerują potrzebę dalszego badań w obliczu coraz większej roli AI w przestrzeniach kreatywnych.

▪ **Wpływ uczestnictwa w wirtualnych wystawach sztuki na twórcze zachowanie**

dr Paweł Fortuna;
dr Monika Dunin-Kozicka (KUL);
dr hab. Magdalena Szubielska,
prof. KUL; dr Natalia Kopiś-Posiej (KUL),
Łukasz Kaczmarczyk (KUL),
Julia Iwińska (KUL).

Podczas referatu zostaną przedstawione badania zrealizowane w duchu cyberpsychologii pozytywnej. Inspiracją do ich projektowania było spostrzeżenie, że w wielu dotychczasowych badaniach potwierdzono korzystny wpływ stosowania rzeczywistości wirtualnej (VR) na aktywność twórczą. Nasze badanie miało na celu sprawdzenie, czy ten wpływ ma miejsce także w przypadku ekspozycji na wirtualne środowiska artystyczne. Szczególnie interesowało nas, czy uczestnictwo w wirtualnych wystawach sztuki, które nie mają swoich odpowiedników w realnym świecie, za pośrednictwem różnych mediów, prowadzi do twórczych osiągnięć w dziedzinach niezwiązanych ze sztuką oraz wirtualnym środowiskiem.

W prezentowanym badaniu utożsamiliśmy zachowania twórcze z percepcją niekanonicznych afordancji i operacjonalizowaliśmy je poprzez liczbę nietypowych/oryginalnych reakcji dotyczących zastosowań bezpośrednio postrzeganych przedmiotów. W badaniu wzięło udział 162 młodych dorosłych, którzy zostali podzieleni na trzy grupy: aktywna eksploracja VR (uczestnictwo w wirtualnej wystawie sztuki), pasywna eksploracja VR (oglądanie nagrań z aktywnej eksploracji VR) oraz grupa kontrolna, bez udziału VR.

Odkryliśmy, że osoby aktywnie uczestniczące w wirtualnej wystawie sztuki udzielały większej liczby nietypowych odpowiedzi oraz spostrzegały więcej nietypowych możliwości w przedmiotach niż osoby z grupy pasywnej eksploracji VR oraz z grupy kontrolnej. Uzyskane rezultaty stanowią ważny wkład w pozytywną cyberpsychologię, wskazując możliwość korzystnego wpływu technologii na codzienną kreatywność.

▪ **Na szczęście mamy grzyby: Badanie związku dobrostanu i poziomu łączności z przyrodą w grupie grzybiarzy w Polsce**

dr Olga Grabowska-Chenczke;
dr inż. Jakub Löffler, (UP w Poznaniu)

Badania związków natury z dobrostanem człowieka mają swoją długą tradycję. Już w pismach Hezjoda, Platona lub Arystotelesa znajdziemy komentarze na temat relacji człowieka i przyrody (Tyburski, 2011). Współczesne badania nad jakością życia często mają charakter interdyscyplinarny. Badacze analizują postawy ludzi wobec środowiska naturalnego, elementy projektowania przestrzennego, aspekty zdrowia psychicznego oraz zrównoważonego rozwoju, a także intensywność oraz formy rekreacji podejmowanych na terenach zielonych. Specyficzną formą spędzania czasu na łonie natury jest grzybobranie. W prezentowanych badaniach zbieranie grzybów zostało potraktowane jako specyficzna forma kontaktu z przyrodą, wymagająca osobistego zaangażowania i stanowiąca tło dla pogłębionych

badania nad uwarunkowaniami tzw. zielonego dobrostanu (ang. green well-being). W badaniu wzięły udział 1342 osoby (987 kobiet, 355 mężczyzn) w wieku 18-86 lat ($M=37.8$, $SD=11.7$). Metody badawcze: Kwestionariusz Warwick–Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) w polskiej adaptacji (Konaszewski in., 2021), Wielowymiarowa Skala łączności z Naturą AIMES w polskiej adaptacji (Surzykiewicz i in., 2023), autorski kwestionariusz postaw wobec zbierania grzybów. Wstępne wyniki wskazują na istotne związki między dobrostanem a wybranymi aspektami poczucia łączności z przyrodą zwłaszcza w grupie kobiet z wykształceniem średnim (Doświadczenie przyrody, $r = 0.33$; $p < 0.001$). W grupie mężczyzn z wykształceniem średnim dobrostan wiąże się istotnie z ogólnym poziomem poczucia łączności z przyrodą ($r = 0.43$; $p = 0.008$) oraz jego wybranymi aspektami (Tożsamość, $r = 0.35$; $p = 0.031$; Duchowość, $r = 0.36$; $p = 0.030$; Materializm, $r = -0.39$; $p = 0.017$). Istotne różnice w poziomie dobrostanu zaobserwowano ponadto między osobami zbierającymi i nie zbierającymi grzybów ($p = 0.039$). Różnice między tymi dwiema grupami pojawiły się także w zakresie ogólnego wskaźnika poczucia łączności z przyrodą ($p < 0.001$) oraz wszystkich jego szczegółowych aspektów.

Symposium IV Różnice indywidualne a dobrostan

17 maja 2024 r., godz. 17.45 - 19.15, Sala: CTW – 113

Moderator: dr hab. Maciej Stolarski, prof. UW

▪ **Szczęśliwe skowronki, ale co z sowami? Pozytywna psychologia preferencji okołodobowych**

dr hab. Maciej Stolarski,
prof. UW; dr Joanna Gorgol (UKSW)

Badania prowadzone przez chronopsychologów dostarczają licznych wyników, wskazujących na dodatnie związki porannych preferencji okołodobowych z poczuciem szczęścia, satysfakcją z życia i innymi przejawami zdrowia psychicznego. Jednocześnie osoby o chronotypie wieczornym cechuje podwyższona depresyjność, poziom lęku, czy ponadprzeciętna impulsywność. Gorsze zdrowie psychiczne "sów" bywa wyjaśniane wspólnym genetycznym podłożem wieczorności i negatywnej emocjonalności, a także zjawiskiem społecznego jet-lagu, czyli zakumulowanego doświadczenia niedopasowania pomiędzy zegarem biologicznym jednostki a zegarem społecznym.

W ramach wystąpienia omówione zostaną wyniki cyklu badań, w których podjęliśmy próbę identyfikacji czynników chroniących przed niepożądanymi skutkami wieczorności - obniżonym dobrostanem i podwyższonym nasileniem zmiennych z obszaru psychopatologii. W sposób szczególny przyjrzymy się mechanizmom i zmiennym, które znajdują się niejako w centrum zainteresowania psychologii pozytywnej, takim jak wdzięczność, uważność (mindfulness), czy wsparcie społeczne. Na koniec, w oparciu o wyniki najnowszych badań dotyczących społecznej percepcji osób o skrajnych chronotypach, zastanowimy się jaką rolę mogą w tym kontekście odgrywać mechanizmy stereotypizacji i stygmatyzacji związanej z chronotypem.

▪ **Których narcyzów stać na wdzięczność? Narcyzm w wieloczynnikowym ujęciu a poszczególne aspekty wdzięczności**

Maria Leniarska (UW),
Virgil Zeigler-Hill (Oakland University, USA),
Anna Turek (UW),
Marcin Zajenkowski (UW)

Narcyzm, wyrażający się wysokim poczuciem własnej wartości i arogancją, związany jest z trudnościami w relacjach i niższym zadowoleniem z życia. Choć wcześniejsze badania sugerują negatywną zależność między narcyzmem a wdzięcznością, to jednak traktowały narcyzm jako jednowymiarową cechę. Najnowsze modele narcyzmu wskazują na jego wielowymiarowość, co objawia się m. in. różnymi związkami poszczególnych typów narcyzmu z cechami osobowości Wielkiej Piątki. To sugeruje, że związki między poszczególnymi typami narcyzmu a wdzięcznością mogą być zróżnicowane, a nawet pozytywne.

Badanie miało na celu analizę związków między narcyzmem a wdzięcznością, wykorzystując trójczynnikiowy model narcyzmu (narcyzm sprawczy, narcyzm antagonistyczny i narcyzm neurotyczny) oraz narcyzm wspólnotowy.

Uczestnicy (N = 462) wypełnili kwestionariusze (Five Factor Narcissism Inventory - Super short Form, Communal Narcissism Inventory, Gratitude, Resentment, and Appreciation Scale - Short Form) online za pośrednictwem platformy Prolific.

Każdy aspekt narcyzmu ujawnił inny schemat związków z rodzajami wdzięczności. Narcyzm sprawczy, był dodatnio związany z docenianiem prostych przyjemności, docenianiem innych oraz poczuciem obfitości otrzymywanych darów, ale tylko wtedy, gdy kontrolowano inne rodzaje narcyzmu. Narcyzm antagonistyczny był negatywnie związany z każdym aspektem wdzięczności. Narcyzm neurotyczny był negatywnie związany z poczuciem obfitości i nie był związany z innymi aspektami wdzięczności. Narcyzm wspólnotowy był pozytywnie związany z docenianiem prostych przyjemności i docenianiem innych, ale nie z poczuciem obfitości.

Podsumowując, poszczególne typy narcyzmu zasadniczo różnią się między sobą pod względem związków z kolejnymi aspektami wdzięczności, co jest warte uwzględnienia w dalszych badaniach i ewentualnych interwencjach czy treningach wdzięczności.

- **Profile cech osobowości oraz stylów postrzegania ryzyka a subiektywny dobrostan i podejmowanie decyzji biznesowych w erze pandemii Covid-19: Ogólnopolskie badanie wśród prezesów spółek notowanych na Giełdzie Papierów Wartościowych w Warszawie**

dr hab. Marcin Rzeszutek,
prof. UW; Adam Szyszka (SGH);
Katarzyna Drabarek (UW);
Angelika Van Hoy (UW);
Adrianna Stasiak (UW)

Pandemia Covid-19 i niepewność związana z sytuacją epidemiologiczną na całym świecie silnie wpłynęła na międzynarodowe rynki finansowe, wywołując kryzysy gospodarcze w makroskali na całym świecie. Szczególnie źle odbiła się na sytuacji wielu przedsiębiorstw, powodując załamanie dotychczasowych strategii biznesowych i znaczące nadwyżerzenie ich sytuacji finansowej. Celem naszego badania była analiza psychologicznych uwarunkowań podejmowanych decyzji biznesowych przez polskich prezesów spółek notowanych na giełdzie (n = 255) podczas tego nadzwyczajnego czasu pandemii. W szczególności, szukaliśmy odpowiedzi na pytanie, jak cechy osobowości z modelu Wielkiej Piątki oraz style postrzegania ryzyka (zob. ryzyko stymulacyjne oraz ryzyko instrumentalne) mogą przekładać się na subiektywny dobrostan psychiczny oraz racjonalność versus nieracjonalności decyzji menedżerskich w obszarze polityki inwestycyjnej oraz ryzyka korporacyjnego wśród osób badanych. Analiza profili ukrytych pozwoliła nam zidentyfikować trzy podgrupy menedżerów, które różniły się nasileniem cech osobowości i stylów postrzegania ryzyka, co przekładało się nie tylko na lepszy lub gorszy dobrostan tych menedżerów, ale również na ich racjonalność bądź nieracjonalność decyzji biznesowych. Wyniki

naszego badania wskazują, że różnice indywidualne związane z osobowością i postrzeganiem ryzyka nie tylko mają znaczenie dla indywidualnej satysfakcji życiowej menedżerów, ale mogą także przekładać się na efektywne zarządzanie firmą w czasach kryzysu. Nasza praca może więc stanowić inspirację dla szkoleń psychologicznych menedżerów w obszarze rozwoju ich cech osobowości, co wciąż jest bardzo mało zbadanym obszarem badawczym, zarówno w psychologii, jak i ekonomii.

▪ **Jakość życia małżeńskiego w perspektywie uwarunkowań temperamentalnych i osobowościowych**

Ewelina Wojtarkowska-Forczek (UO)

Związek małżeński jest szczególnym rodzajem relacji, w którym partnerzy realizują wspólne cele i wartości. Badanie związku dopasowania cech osobowości i temperamentu u mężów i żon zostały przeprowadzone w roku 2020 na grupie 153 par. Celem badania było wykazanie powiązań pomiędzy dopasowaniem małżonków w zakresie neurotyczności, ekstrawersji, sumienności, otwartości na doświadczenia i ugodowości, a także żwawości, perseweratywności, aktywności, reaktywności emocjonalnej, wrażliwości sensorycznej, wytrzymałości i rytmiczności z poszczególnymi aspektami składającymi się na jakość życia małżeńskiego (zgodność, spójność, ekspresja emocjonalna, satysfakcja, samorealizacja, podobieństwo, rozczarowanie). Otrzymane wyniki wskazują na liczne powiązania między dopasowaniem osobowościowym i temperamentalnym a dobrostanem małżeńskim. Najistotniejsze powiązania występują w zakresie podobieństwa pod względem poziomu ekstrawersji, neurotyczności i otwartości na doświadczenia. Wyższy poziom dopasowania w ramach ekstrawersji, otwartości na doświadczenia i aktywności. Istotne dla wysokiej jakości życia małżonków jest także mniejsze podobieństwo w zakresie neurotyczności i perseweratywności.

▪ **Uwarunkowania jakości życia rodziców dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu**

dr Anna Lenart (UR)

Podczas wystąpienia zostaną zaprezentowane wyniki badania dotyczące relacji wybranych cech osobowości, stresu rodzicielskiego, sensu życia a jakością życia rodziców dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. W badaniu wzięło udział 89 rodziców dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Uczestnicy badania wypełniali zestaw kwestionariuszy mierzących cechy osobowości, poziom stresu rodzicielskiego oraz jakość życia i poczucie jego sensu. Wyniki ukazały liczne dodatnie korelacje jakości życia z większością wymiarów poczucia sensu życia, a także z samooceną jako cechą osobowości. Wyższe nasilenie tej cechy wiązało się z wyższą jakością życia w jej wszystkich wymiarach. Natomiast nasilenie stresu rodzicielskiego korelowało ujemnie z większością wymiarów jakości życia. W badaniu uwzględniono również wystąpienie pandemii COVID-19 jako czynnik mogący istotnie wpływać na uzyskane wyniki. Rodzice, którzy brali udział w badaniu przed wybuchem pandemii charakteryzowali się istotnie niższym poziomem jakości życia w domenie środowiskowej. Wyniki badania ukazują czynniki istotnie związane z dobrostanem psychicznym rodziców dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu i mogą być przydatne przy planowaniu psychologicznego wsparcia dla tych rodziców.

Symposium V. Dobrostan młodzieży

17 maja 2024 r., godz. 17.45 - 19.15, Sala: CTW – 217

Moderator: dr Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek UŁ

▪ Krytyczna analiza poziomu szczęścia i zdrowia psychicznego młodzieży

dr Przemysław Zdybek (UO)

Dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży jest kluczowym wskaźnikiem zdrowia. Zrozumienie czynników budujących zdrowie psychiczne jest podstawą do tworzenia współcześnie wartościowych programów profilaktycznych. Czynniki, takie jak pandemia COVID-19, przejście na naukę zdalną, czy poczucie zagrożenia wojną mogą obniżać wskaźniki zdrowia psychicznego. Statystyki dotyczące stanu psychicznego młodych ludzi w Polsce na przestrzeni ostatnich lat wykazują coraz bardziej negatywne tendencje. Dane takie jak liczna prób samobójczych, używanie substancji psychoaktywnych i inne zachowania destruktywne są niepokojące. Celem prezentacji jest przedstawienie stanu wiedzy o zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży oraz pokazanie badań własnych.

Dane uwzględniają zarówno negatywne, jak i pozytywne (chroniące) czynniki wpływające na zdrowie psychiczne.

Badanie wykonano na grupie N=374 uczniów szkół ponadpodstawowych. Zaprezentowane zostaną badania uwzględniające pomiar jakości życia, objawów klinicznych, oraz orientacji temporalnej jako ważnych czynników budujących model rozumienia zdrowia psychicznego.

▪ Pozytywne konsekwencje ekspozycji na traumę u młodzieży – rola prężności i ruminacji

dr Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek,

prof. dr hab. Nina Ogińska-Bulik (UŁ)

Wprowadzenie: Doświadczenie zdarzenia traumatycznego przez dzieci i młodzież może prowadzić do korzystnych następstw. Do najlepiej poznanych pozytywnych konsekwencji traumy wśród nastolatków należy zjawisko potraumatycznego wzrostu.

Cel i metoda badań: Celem podjętych badań było ustalenie: 1. nasilenia objawów PTG u nastolatków po doświadczeniach traumatycznych, 2. sprawdzenie czy objawy pozytywnych zmian utrzymują się w czasie, oraz 3. ustalenie predykcyjnej roli prężności i ruminacji w występowaniu i utrzymywaniu się objawów PTG. Badania zostały przeprowadzone w kilku ośrodkach na terenie Polski, zajmujących się pomocą młodzieży po doświadczeniach traumatycznych.

W pierwszym etapie przebadano 280 nastolatków w wieku 12-17 lat. Do analiz zakwalifikowano wyniki 242 osób. Do badań w II etapie przystąpiło 175 osób. Do analiz zakwalifikowano wyniki 112 nastolatków, co stanowiło 46,3% wyjściowej puli badanych osób.

W badaniach zastosowano trzy standardowe narzędzia pomiaru, tj. Kwestionariusz Osobowego Wzrostu, Skalę do Pomiaru Prężności oraz Inwentarz Ruminacji o Negatywnym Zdarzeniu.

Wyniki: Nasilenie objawów PTG, mierzone za pomocą KOW-27 w badanej grupie nastolatków wyniosło 44,70 (5 sten). Największe zmiany zaobserwowano w obszarze doceniania życia. Ponadto wyniki wskazały, że wraz z wiekiem zwiększa się tendencja młodzieży narażonej na traumę, do dostrzegania pozytywnych zmian potraumatycznych. Rodzaj zdarzenia nie różnicuje nasilenia PTG, ale czas od zdarzenia w sposób znaczący różnicuje jego nasilenie. Rodzaj udzielonej pomocy psychologicznej nie

różnicuje ogólnego poziomu PTG. Po okresie 6 miesięcy od pierwszego pomiaru nasilenie PTG wzrosło. Najsilniejszym predyktorem dla PTG w I pomiarze są prężność i ruminacje refleksyjne. Natomiast dla PTG w II etapie prężność ani ruminacje nie pełnią roli predykcyjnej.

Wnioski: Prężność oraz ruminowanie o doświadczonym traumatycznym wydarzeniu przez młodzież może sprzyjać pozytywnym zmianom potraumatycznym.

▪ **Żeglarstwo morskie i sail training jako metody budowania zasobów psychicznych młodzieży na przykładzie nadziei na sukces**

dr Miłosz Romaniuk (APS).

Nadzieja na sukces jest rozumiana jako przekonanie, że odniesie się sukces, który bezpośrednio wiąże się z własnymi kompetencjami i działaniami. Sail training wspiera rozwój i kształtowanie postaw młodzieży poprzez przeżywanie przygody na morzu i stawianie czoła wyzwaniom w alternatywnym i wymagającym środowisku edukacyjnym i wychowawczym. Celem badania było sprawdzenie oddziaływania uczestnictwa w pełnomorskim rejsie na tradycyjnym żaglowcu na poziom nadziei na sukces adolescentów. Badania zrealizowano wśród młodzieży (N=19, wiek 15-19 lat) biorącej udział w Gdańskiej Szkole pod Żaglami na STS Generał Zaruski. Zastosowano triangulację w postaci metod pomiaru ilościowego, obserwacji uczestniczącej oraz wywiadów pogłębionych. Pomiar KNS (Łaguna, Trzebiński, Zięba, 2005) został przeprowadzony dwukrotnie, przed i po rejsie. Wyniki wskazują istotny wzrost w zakresie nadziei na sukces ($p < 0,004$) i średnią wielkość efektu ($d = 0,75$), a jej poziom jest wyższy u młodzieży po rejsie, niż w grupie normalizacyjnej. Budowanie w adolescentach stabilnej pozytywnej motywacji do działania, opartej na przeświadczeniu o możliwości zrealizowania założonego planu, a także uzasadnionego doświadczeniami postrzegania siebie jako osoby sprawczej, zdolnej i zaradnej jest wskazane nie tylko ze względu na wyposażenie młodych ludzi w pozytywne zasoby, ale także ze względu na rolę nadziei jako czynnika ochronnego przed lękiem, depresją, chorobą czy wypaleniem zawodowym.

▪ **Uwarunkowania dobrostanu uczniów szkół średnich**

dr Marcin Kolemba (UB)

W celu sprawdzenia uwarunkowań dobrostanu młodzieży szkolnej, zrealizowano badanie, którym objęto 60 uczniów białostockich szkół średnich w wieku 16-18 lat. Z badanymi przeprowadzono wywiady ustrukturyzowane, realizowane przez uczestników Projektu Tutorskiego Uniwersytetu w Białymstoku (osoby badane nie były uczestnikami projektu). Dodatkowo, w oparciu o autorską ankietę, zbierano informacje dotyczące postrzegania szczęścia i czynników warunkujących szczęście w ocenie młodych ludzi. W badaniu wykorzystano także 18-to itemową wersję Kwestionariusza Dobrostanu C.Ryff (zawierającego 6 podskal: Autonomia, Panowanie nad otoczeniem, Osobisty rozwój, Pozytywne relacje z innymi, Cel życiowy, Samoakceptacja). Charakter badania był eksploracyjny - badano jak młodzież definiuje szczęście, jakie czynniki podnoszą/obniżają ich subiektywne poczucie szczęścia oraz to jakie są związki poszczególnych aspektów dobrostanu z różnymi obszarami funkcjonowania młodzieży. Wykazano m.in. pozytywną korelację takich aspektów dobrostanu jak samoakceptacja i osobisty rozwój z zadowoleniem ze swojego wyglądu, cech charakteru i relacji z innymi ludźmi.

Symposium VI. **Metody badania dobrostanu**

18 maja 2024 r., godz. 15.15 - 16.45, Sala: CTW – 217

Moderator: dr Paweł Fortuna, KUL

▪ **Dobre życie – czy można je zmierzyć trafnie i rzetelnie? Adaptacja narzędzi PERMA Profiler i Workplace PERMA Profiler**

dr hab. Agata Chudzicka-Czupała, prof. USWPS;
dr Agnieszka Czerw (Uniwersytet SWPS w Poznaniu);
dr Barbara Ostafińska-Molik (UJ);
dr Paweł Fortuna (KUL)

W oparciu o teorię dobrostanu PERMA Seligmana (2011) skonstruowano kwestionariusze diagnozujące dobrostan zarówno w życiu „PERMA Profiler” (Butler, Kern, 2014), jak i w kontekście pracy „Workplace PERMA Profiler” (Kern, 2014).

Wystąpienie poświęcone będzie prezentacji wyników badań nad polską adaptacją narzędzi z grupy PERMA, przeprowadzonych równocześnie przez dwa zespoły badawcze z trzech uniwersytetów, w ramach Interdyscyplinarnego Centrum Badań Aktywności Społecznej i Dobrostanu FEEL & ACT WELL. Przedstawione będą procedury obu badań oraz właściwości psychometryczne polskich wersji „Profil PERMA” i „Profil PERMA w pracy”, z uwzględnieniem znaczenia zmiennych demograficznych osób badanych.

W badaniu dotyczącym „Profilu PERMA” zgromadzono dane od 5 tysięcy osób, w przedziale wiekowym 18 – 68 lat (M=27,13; SD=9,91). Kobiety stanowiły 74% badanej próby, mężczyźni 23%, pozostałe osoby wskazały inną płeć lub nie udzieliły odpowiedzi (3%). Badania prowadzone były metodą CAWI, w okresie od maja do grudnia 2023 r.

W badaniu struktury „Profilu PERMA w pracy” wzięło udział 1070 uczestników (M=37,47; SD=11,04). 64,5% z nich stanowiły kobiety, 35,2% mężczyźni, 0,1% określiło swoją płeć jako inną niż wymienione powyżej kategorie, a 0,2% zdecydowało się nie odpowiadać na to pytanie. Badania prowadzone były metodą CAWI, w okresie lipiec-listopad 2023 r.

W celu potwierdzenia trafności teoretycznej zastosowano takie same procedury analityczne dla obu narzędzi - konfirmacyjną analizę czynnikową (CFA) i trafność kryterialną. Rzetelność oceniono posługując się mocą dyskryminacyjną, α Cronbacha i ω McDonalda, oraz stabilnością pomiaru.

Uzyskane wyniki są satysfakcjonujące i potwierdzają założoną 5-wymiarową strukturę obu kwestionariuszy. Można przyjąć, że narzędzia mogą być stosowane w praktyce do diagnozy dobrostanu psychologicznego osób dorosłych, zarówno w ogólnym kontekście życia, jak i w obszarze pracy zawodowej.

▪ **Polska adaptacja i walidacja kwestionariusza Nonattachment Scale (NAS-7)**

mgr Kinga Beczek (Uniwersytet SWPS),
dr Stanisław Radoń, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

Celem badania jest przedstawienie wyników polskiej adaptacji skali służącej do pomiaru nieprzywiązywania się: Nonattachment Scale oraz zweryfikowania jej właściwości psychometrycznych. Nieprzywiązywanie się definiuje się jako elastyczny i zrównoważony sposób odnoszenia się do swoich

doświadczeń bez nadmiernego trzymania się ich bądź tłumienia. Pełniąc funkcję adaptacyjną, powiązane jest dodatnio z uważnością, a ujemnie z lękiem, stresem i depresją.

W badaniu przeprowadzonym online przebadano 228 osób dorosłych (85,1% kobiet). Przeprowadzono confirmacyjną analizę czynnikową, analizę rzetelności oraz analizę trafności zbieżnej i różnicowej (korelacje skali nieprzywiązywania się z elastycznością psychologiczną, satysfakcją z życia, uważnością, stresem, lękiem i depresją).

Konfirmacyjna analiza czynnikowa potwierdziła jednoczynnikową strukturę polskiej wersji skali nieprzywiązywania się. Potwierdzono satysfakcjonującą miarę rzetelności ($\alpha = 0,84$). Narzędzie okazało się trafne: skala nieprzywiązywania się korelowała dodatnio z elastycznością psychologiczną, satysfakcją z życia, uważnością oraz ujemnie ze stresem, lękiem i depresją.

Polską adaptację skali można uznać za rzetelną oraz trafną..

▪ **Walidacja polskiej wersji kwestionariusza do badania przebaczenia innej grupie (Enright Group Forgiveness Inventory, EGFI)**

dr hab. Anna Słysz, prof. UAM;

dr hab. Aleksandra Pilarska, prof. UAM;

dr Joanna Urbańska (UAM);

mgr Piotr Haładziński Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Robert Enright zawarł w swoich pracach opis autorskiej koncepcji przebaczenia (forgiveness) oraz opracował narzędzia kwestionariuszowe do badania sytuacyjnego przebaczenia innym, sobie oraz grupie. Ujmował przebaczenie jako cnotę moralną. Celem badań, których wyniki zostaną zaprezentowane, było stworzenie polskiej adaptacji Kwestionariusza EGFI (ang. Enright Group Forgiveness Inventory; Enright i in., 2022). Kwestionariusz umożliwia badanie sytuacyjnego przebaczenia na poziomie grupowym (grupy własnej w stosunku do innej grupy), a jednocześnie pozwala w pewnym zakresie określić umiejętność przebaczenia. Składa się z sześciu skal: motywacja, struktura/prawo, normy, obietnice, proklamacja, życzliwość, edukacja. Liczy w sumie 60 pozycji (w tym 5 to pytania kontrolne – dotyczące pseudoprzebaczenia). Wcześniejsze badania nad przebaczeniem innej grupie, z wykorzystaniem kwestionariusza EGFI, były prowadzone w grupach, które doświadczyły w swojej historii konfliktów i przemocy międzygrupowej, np. Chiny – Tajwan, Słowenia - dwie grupy o odmiennych poglądach politycznych (Enright i in., 2020). W badaniach własnych podstawą do podziału na podgrupy była identyfikacja z grupą osób o podobnych przekonaniach politycznych. Udział wzięło 100 osób dorosłych (59 kobiet, 35 mężczyzn). Zostaną przedstawione wskaźniki rzetelności dla poszczególnych podskal polskojęzycznej wersji oraz wyniki analiz korelacji wymiarów kwestionariusza z innymi miarami (m.in. Kwestionariusz EFI do oceny przebaczenia innym, Kwestionariusz Agresji Bussa i Perry'ego BPQA).

▪ **Analiza powierzchni odpowiedzi jako metoda do badania poziomu flow**

dr Marcin Wojtasiński (KUL);

dr Przemysław Tużnik,

dr hab. Tomasz Jankowski, prof.KUL,

dr Andrzej Cudo Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Wśród czynników warunkujących wystąpienie przepływu (ang. flow), obok klarownych celów oraz natychmiastowej informacji zwrotnej, podkreśla się dopasowanie między wymaganiami zadania a

umiejętnościami jednostki, często rozumiane jako stan równowagi. Precyzyjne oszacowanie optymalnego dopasowania w celu maksymalizacji intensywności stanu przepływu wciąż pozostaje wyzwaniem. Jest oczywiste, że obie zmienne, trudność zadania i umiejętności jednostki, są ze sobą powiązane. Niemniej jednak pytanie, jak precyzyjnie wyrazić stopień dopasowania między tymi zmiennymi, by wyjaśnić stan przepływu, pozostaje otwarte. Analiza powierzchni odpowiedzi (APO, ang. Response Surface Analysis [RSA]) stanowi obiecujące narzędzie analityczne w badaniach nad stanem przepływu. Pozwala ona na zrozumienie zależności między wymaganiami zadania a umiejętnościami jednostki oraz oferuje unikatowe podejście do analizy stopnia ich (nie)dopasowania. Korzystając z Krótkiej Skali Przepływu (ang. Flow Short Scale [FSS]), obejmującej podskale płynności i absorpcji, zebrano dane od 528 graczy gier planszowych, którzy ocenili swoje postrzegane umiejętności i percypowaną trudność gry. APO ujawniła trzy istotne zjawiska: po pierwsze, zwiększony stan przepływu był powiązany z postrzeganymi umiejętnościami przewyższającymi trudność zadania; po drugie, podwyższony stan przepływu występował, gdy zarówno postrzegane umiejętności, jak i trudność zadania były wysokie. Wreszcie, najmniej oczywisty, trzeci efekt wykazał, że w świetle dwóch powyższych obserwacji, lepszą opcją jest raczej niezgodność między umiejętnościami a wymaganiami zadania niż równowaga między tymi zmiennymi. Te wyniki rzucają nowe światło na istotny aspekt warunkujący występowanie stanu przepływu, związany z relacją między postrzeganym poziomem umiejętności a subiektywną oceną trudności zadania.

Symposium VII. Doświadczanie Wellbeingu

18 maja 2024 r., godz. 15.15 - 16.45, Sala: CTW – 219

Moderator: dr hab. Wacław Bąk, prof. KUL

- **Uzyskanie wsparcia, poszerzenie perspektywy, wzmocnienie przekonań – pozytywne funkcje religijności i duchowości w obliczu doświadczanych trudności**

Julia Tokarz (UW).

dr Paweł Łowicki (UW),)

Dotychczasowe badania wskazują na dodatni związek religijności i dobrostanu subiektywnego, jak również na wiele potencjalnych mechanizmów mogących go wyjaśniać. Celem badania była pogłębiona eksploracja tej zależności. Postanowiono sprawdzić, jak różne rodzaje przekonań religijno-duchowych mogą wiązać się z dobrostanem. Badanie zrealizowano na próbie 250 dorosłych Polaków za pomocą platformy rekrutacyjnej Prolific. Wyróżniono przekonania ogólne, odnoszące się do tego, co osoba sądzi na temat Boga/Siły Wyższej, jak również przekonania osobiste, opisujące na ile osoba uważa, że doświadcza ingerencji Boga/Siły Wyższej w swoje życie. Obydwa rodzaje przekonań, jak i ogólna religijność, wiązały się dodatnio z zadowoleniem z życia oraz posiadaniem i poszukiwaniem sensu w życiu. Celem pogłębienia rozumienia tego, jak ludzie doświadczają zdarzeń interpretowanych jako wynikających z ingerencji bytu nadprzyrodzonego, w badaniu umieszczono pytania otwarte. Uzyskano opisy wybranego doświadczenia ponadnaturalnego od 119 uczestników. Osoby, które miały takie doświadczenia cechował istotnie wyższy poziom sensu w życiu. Przeanalizowano zawartość wypowiedzi, identyfikując powtarzające się wzorce kontekstów sytuacyjnych, emocji i sposobów ich interpretacji. Najczęściej pojawiały się opisy sytuacji trudnych i traumatycznych. Interpretowanie trudnych okoliczności jako związanych z ingerencją Siły Wyższej często współwystępowało z emocjami

pozytywnymi (ulga, zadowolenie, szczęście) oraz pozytywną interpretacją (wsparcie uzyskane od bytu nadprzyrodzonego, poszerzenie perspektywy, wzmocnienie dotychczasowych przekonań). Wydaje się zatem, że doświadczanie sytuacji trudnych jako związanych z działaniem sił nadprzyrodzonych może stanowić ważny czynnik sprzyjający radzeniu sobie z nimi, co może z kolei przekładać się na wyższy poziom dobrostanu sytuacyjnego i ogólnego.

▪ **Czy mądrość zawsze sprzyja dobrostanowi? Mediacyjna rola wewnętrznych dialogów**

dr hab. Małgorzata Puchalska-Wasył, prof. KUL

W literaturze psychologicznej przyjmuje się generalnie, że mądrość pozytywnie wpływa na dobrostan osoby. Paradoks polega jednak na tym, że rozwój mądrości jest silnie powiązany z trudnymi, czasem bardzo bolesnymi doświadczeniami, które mogą sprawić, że dana osoba doświadcza efektu "wiser but sadder" ("mądrzejszy, ale smutniejszy"), co sugerowałoby obniżenie jej dobrostanu. Zdaniem Webstera mądrość jest konstruktem wielowymiarowym, który składa się z pięciu komponentów: regulacja emocjonalna, otwartość, humor, krytyczne doświadczenie życiowe oraz reminiscencja/refleksyjność. Prezentowane badania miały na celu sprawdzenie, czy dwa rodzaje dialogów z samym sobą, tj. wewnętrzne dialogi integracyjne oraz dialogi tożsamościowe moderują związki krytycznych doświadczeń życiowych i reminiscencji/refleksyjności (będących składowymi mądrości) z dobrostanem psychicznym. W badaniu wzięło udział 202 kobiety i 217 mężczyzn, którzy wypełnili cztery kwestionariusze: Samoocisową Skalę Mądrości (SAWS) Webstera, Skalę Dobrostanu Psychologicznego (PWBS) Ryff, Zrewidowaną Skalę Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD-R) Olesia oraz Skalę Integracji Perspektyw (SIP) Puchalskiej-Wasył. Stwierdzono, że krytyczne doświadczenia życiowe i reminiscencja/refleksyjność słabo (zazwyczaj negatywnie) lub wcale nie przewidują ogólnego dobrostanu i jego wymiarów. Wewnętrzne dialogi integracyjne i tożsamościowe moderują te związki: wraz z większą intensywnością tych dialogów negatywne związki słabną, nieistotne stają się pozytywnie istotne, a pozytywne powiązania wzmacniają się. Odkrycia te mogą być wykorzystane przez psychologów do promowania rozwoju mądrości klientów, a co za tym idzie, podnoszenia ich dobrostanu.

▪ **Autentyczność a poczucie sensu w życiu**

dr Jarosław Jastrzębski,

dr Dominika Karaś,

Marta Skurka,

Zuzanna Szewczyk Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Sens życia stanowi istotny składnik dobrego samopoczucia, szczęścia i zadowolenia z życia, chroni również przed negatywnymi skutkami przykrych doświadczeń (Frankl, 1979). Dlatego tak ważne jest badanie jego uwarunkowań. Z przeglądu koncepcji źródeł sensu wynika, że w poszukiwaniu i nadawaniu sensu życiu szczególnie ważne są: znajomość siebie (własnych potrzeb, możliwości i ograniczeń), stanowienie o sobie (bycie autorem własnego życia) i bycie sobą (życie w zgodzie z własnymi przekonaniami). Te trzy elementy odpowiadają pojęciu autentyczności (Joseph, 2016), dlatego celem naszych badań uczyniliśmy poszukiwanie zależności pomiędzy autentycznością a poczuciem sensu. W naszych badaniach wzięło udział łącznie 1058 osób między 18 a 84 rokiem życia (Mwiek=25.77; SD=8,13; 52,6% kobiet). Zastosowaliśmy w nich polską adaptację skali AS (Jastrzębski i in., 2023a), przeznaczoną do pomiaru trzech aspektów autentyczności: życia autentycznego, akceptacji wpływów

zewnętrznych i samoalencji oraz trzy kwestionariusze, umożliwiające badanie różnych aspektów poczucia sensu życia. W badaniu 1 (N=424) zastosowaliśmy polską adaptację kwestionariusza MLM (Jastrzębski i in. 2023b), który mierzy 5 wymiarów sensownego życia: życie ekscytujące, życie spełnione, posiadanie filozofii życia, życie celowe i życie wartościowe. W badaniu 2 (N=510) posłużyliśmy się polską adaptacją kwestionariusza MLQ (Kossakowska i in., 2013) do pomiaru obecności i poszukiwania sensu w życiu. W badaniu 3 (N=124) użyliśmy polskiej adaptację skali MEMS (Gerymski, Krok, 2020), która mierzy zrozumiałość, celowość i znaczenie życia. Uzyskane wyniki pozwalają stwierdzić, że wyższy poziom autentyczności współwystępuje z obecnością sensu w życiu, posiadaniem życiowego celu oraz spójną filozofią życia, a także z doświadczaniem życia jako zrozumiałego, ekscytującego, spełnionego, celowego i wartościowego. Oznacza to, że autentyczność stanowi ważny aspekt osobowości, sprzyjający przeżywaniu własnego życia jako sensownego.

- **Religijność (nie)zawsze szczęśliwa – różne związki różnych sposobów wierzenia z dobrostanem**

dr Piotr Szydłowski

dr hab. Jan Ciecuch, prof. UKSW, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

W oparciu o Kołowy Model Sposobów Wierzenia (The Circumplex of Faith Modes, CFM, Szydłowski i Ciecuch, 2023) zostaną przedstawione wyniki badań nad związkami religijności z dobrostanem (Keyes, 2009). Choć w literaturze przedmiotu podkreśla się zazwyczaj pozytywne znaczenie religijności dla różnych wymiarów zdrowia człowieka (dobrostanu, zdrowia psychicznego, a nawet fizycznego) nasze badanie pokazuje, że jest to związane z rodzajem religijności. W badaniu wzięło udział 641 osób (M wiek = 38,6; SD = 14,43; w tym 51,3% kobiet), które deklarowały się jako osoby wierzące w Boga (95% katolików; 2,3% protestantów; 1,1% prawosławnych; 0,3 grekokatolików oraz 1,2% innych). Osoby zostały przebadane: Kwestionariuszem Sposobów Wierzenia (Circumplex of Faith Modes Questionnaire, CFMQ, Szydłowski i Ciecuch, 2024) oraz kwestionariuszem do pomiaru dobrostanu (Mental Health Continuum-Short Form, MHC-SF; Karaś, Ciecuch i Keyes, 2014). CFMQ umożliwia pomiar ośmiu sposobów wierzenia wyróżnionych w CFM. W CFM wyróżniono w strukturze kołowej cztery dwubiegunowe wymiary opisujące sposób wierzenia: relacja z Absolutem/Bogiem (wyróżnione zmienne to ufność vs. lęk), postawa wobec doktryny (wyróżnione zmienne to ortodoksja vs. heterodoksja), rola wspólnoty (wyróżnione zmienne to eklezjalność vs. egocentryzm), rola self (wyróżnione zmienne to inwencja vs. receptywność). MHC-SF umożliwia pomiar dobrostanu psychicznego oraz jego trzech aspektów: emocjonalnego, psychologicznego oraz społecznego. CFM - jako model kołowy - umożliwia podział koła, czyli wyróżnionych zmiennych, na różne dwie połowy. Okazuje się, że jeden z takich podziałów jest szczególnie istotny w kontekście związków z dobrostanem. Wymiarem, który dzieli koło na te dwie połowy istotne z punktu widzenia dobrostanu jest ortodoksja vs. heterodoksja. Eklezjalność, ufność, inwencja i heterodoksja, wiąże się pozytywnie z dobrostanem, a egocentryzm i lęk, wiąże się negatywnie.

- **Pokora intelektualna: konceptualizacja oraz powiązania z Ja**

dr hab. Waław Bąk, prof. KUL,

dr Jan Kutnik (Instytut Psychologii KUL)

Pokora intelektualna (intellectual humility) jest konstruktem, który wywodzi się z epistemologicznych oraz etycznych rozważań filozofów, ale od pewnego czasu jest również przedmiotem konceptualizacji i badań empirycznych w psychologii, zwłaszcza psychologii pozytywnej. Zwykle jest traktowana jako

domena pokory ogólnej, a centralnym elementem jej psychologicznych definicji jest świadomość potencjalnych ograniczeń własnej wiedzy. Poszczególne definicje różni akcentowanie aspektu intrapersonalnego vs interpersonalnego. W niniejszym referacie skupimy się głównie na pokorze intelektualnej w jej powiązaniach z Ja, akcentując rozumienie pokory jako niezależność intelektu od ego. Przedstawimy wyniki badań korelacyjnych, dotyczących związków badanej samoopisowo pokory intelektualnej z samooceną, narcyzmem, klarownością koncepcji siebie oraz z motywami organizującymi przekonania na swój temat (autowaloryzacja i autoweryfikacja). W dyskusji uzyskanych wyników proponujemy, aby traktować pewne właściwości Ja, określane zbiorczo jako ciche Ja (quiet ego), jako swoisty warunek brzegowy utrzymywania postawy intelektualnej pokory.

- **Training and Consulting. Kiedy twój dom się pali” – o narzędziach i strategiach pomagających pozytywnie przeżyć kryzysy życiowe.**

mgr Agnieszka Kordialik

Treścią wystąpienia będzie wiedza oparta na własnym doświadczeniu z zakresu wykorzystania potencjału wynikającego z kryzysu. Kryzysy życiowe, trudności są nieodłącznym elementem naszego życia. Niektóre kryzysy są tak głębokie, że pozbawiają nas poczucia bezpieczeństwa i sprawiają, że odbieramy je jako totalną katastrofę zagrażającą naszej egzystencji. Kryzys warto badać i eksplorować, aby przestał być on doświadczany jako czas bezradności.

Czynniki, które najbardziej zakłócają radzenie sobie ze stresującymi zdarzeniami, są intruzje poznawcze. Kluczowe znaczenie ma umiejętne przetwarzanie doświadczenia i jego skutków. Jeśli dana osoba potrafi zasymilować kryzys, będzie umiała również nadać jemu sens.

Pragnąc umieć nadawać sens kryzysom w naszym życiu warto analizować swoje procesy myślowe oraz wykorzystywać wszelkie dostępne narzędzia oraz strategie, które mogą nam to zadanie ułatwić. Strategie pozytywne, takie jak: pozytywna restrukturyzacja poznawcza – polegająca na przebudowie dezadaptacyjnych przekonań, które implikują automatycznie myśli i łączą się z negatywnymi stanami emocjonalnymi; rozwiązanie/akceptacja, tj. głębsze zrozumienie swojej sytuacji i zdecydowanie się na zmianę; porównywanie w dół – autowaloryzacyjny zabieg podnoszący nastrój i polepszający samopoczucie przez porównywanie się z innymi, w gorszej sytuacji. Możliwe jest emocjonalne zintegrowanie kryzysu i tym samym przezwycięzenie. Przezwycięzenie traumy i kryzysu wymaga transformacji, transmutacji i transcendencji. Musimy wyjść poza nasze problemy i przekształcić je w coś, co ma dla nas wartość. Kryzys może być wtedy potraktowany jako początek czegoś nowego.

W trakcie wystąpienia, chciałabym podzielić się wiedzą opartą na własnym doświadczeniu z zakresu wykorzystywania potencjału wynikającego z kryzysu i zachęcić do eksplorowania własnych strategii w podejściu do kryzysu.

Sesja plakatuowa

1. Jakość relacji interpersonalnych pasjonatów sportu a wymiary osobowości**dr Joanna Zinzuk-Zielazna, Szymon Jęsko-Białek** Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Celem przeprowadzonego badania było sprawdzenie czy istnieje związek pomiędzy harmonijnym i obsesyjnym wymiarem pasji do sportu a jakością relacji sportowca z trenerem, kolegami z zespołu/klubu i osobą partnerską. Ponadto analizowano związek wymiarów pasji sportowej z wymiarami osobowości ujętymi w modelu Wielkiej Piątki. Pasja, zgodnie z dualistycznym modelem R. Valleranda (2015), to stan głębokiego oddania się określonej, wysoko cenionej aktywności, która absorbuje dużo czasu i wysiłku, oraz staje się częścią tożsamości jednostki. Założono, że: harmonijny wymiar pasji do sportu, który zapewnia autonomiczną motywację i wiąże się z doświadczaniem przyjemności i flow w trakcie działania (H1) jest istotnym predyktorem jakości relacji z trenerem, kolegami z zespołu i osobą partnerską oraz (H2) pozytywnie wiąże się z ekstrawersją, sumiennością i stabilnością emocjonalną, a także (H3) jest istotnym predyktorem osiągnięć sportowych. Z kolei obsesyjny wymiar sportowej pasji, opisywany przez pryzmat instrumentalnej funkcji podtrzymywania samooceny oraz uzyskiwania społecznej akceptacji, (H4) jest negatywnie powiązany z ekstrawersją i stabilnością emocjonalną. Do pomiaru zmiennych zastosowano: (a) rewidowaną Skalę Pasji (Marsh i in., 2013; Mudło-Głagolska, Lewandowska, Kasprzak, 2019); (b) Skalę TIPI-PL (Gosling, Rentfrow, Swann Jr., 2003; Sorokowska, Słowińska, Zbieg, Sorokowski, 2014); (c) Skalę Jakości Relacji Interpersonalnych (Senécal i in., 1992; Zinzuk-Zielazna, 2021). W badaniu wzięło udział 716 osób uprawiających sport (406 kobiet, 310 mężczyzn) w wieku 18-67 lat ($M = 22,72$, $SD = 6,99$). 90,9% badanych spełniło kryteria pasji do sportu. Dowiedziono, że harmonijny wymiar pasji do sportu był istotnym predyktorem jakości relacji sportowca z trenerem, kolegami a także partnerem romantycznym. Ponadto, pozytywnie korelował z ekstrawersją, sumiennością i stabilnością emocjonalną. Z kolei obsesyjny wymiar pasji ujemnie korelował z stabilnością emocjonalną oraz ekstrawersją.

2. Dobrostan psychiczny pasjonatów e-sportu a skłonność do prokrastynacji snu**Wojciech Wiśniewski, dr Joanna Zinzuk-Zielazna** Uniwersytet Im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Celem przeprowadzonego badania było sprawdzenie czy istnieje związek pomiędzy wymiarami pasji do e-sportu a dobrostanem psychicznym osób grających oraz ich skłonnością do prokrastynacji snu. Pasję zdefiniowano, zgodnie z dualistycznym modelem pasji R. Valleranda (2015) jako stan głębokiego zamiłowania do określonej, wysoko cenionej aktywności, której poświęca się dużo czasu i wysiłku; która staje się częścią tożsamości osoby. Założono: (H1) pozytywny związek harmonijnego wymiaru pasji e-sportowej z dobrostanem psychicznym; (H2) brak związku harmonijnego wymiaru pasji z prokrastynacją snu; (H3) negatywny związek obsesyjnego wymiaru pasji z dobrostanem psychicznym; (H5) prokrastynacja snu pełni rolę mediatora negatywnego związku obsesyjnej pasji z dobrostanem psychicznym. Do pomiaru zmiennych zastosowano: (a) rewidowaną Skalę Pasji (Marsh i in., 2013; Mudło-Głagolska, Lewandowska, Kasprzak, 2019); (b) Kwestionariusz Dobrostanu (Psychological Well-Being Scales PWBS, Ryff, 1989; Karaś, Ciecuch, 2017); (c) Bedtime Procrastination Scale (Krzywoszański, Herzog-Krzywoszańska, 2019). W badaniu wzięło udział 158 osób w wieku od 18-49 lat ($M=19,79$; $SD=1,45$; 30% kobiet) spośród których 74% spełniło kryteria pasji do gamingu. Harmonijny wymiar pasji do gamingu rozumiany jako wymiar autoteliczny, wiążący się z pełną identyfikacją i internalizacją pasji oraz elastycznością zaangażowania, okazał się pozytywnie wiązać z dobrostanem psychicznym, wyjaśniając ponad 10% jego wariancji,

jednocześnie ujemnie korelował ze skłonnością do prokrastynacji snu. Z kolei obsesyjny wymiar pasji do gamingu, rozumiany jako skłonność do niepohamowanego angażowania się w aktywność (pełniąca funkcję podtrzymywania warunkowego poczucia własnej wartości), dodatnio korelował z prokrastynacją snu i nie wiązał się z dobrostanem. Jednocześnie dowiedziono, iż osoby zasypiające po północy uzyskały istotnie niższe wyniki w zakresie dobrostanu psychicznego, w porównaniu do osób zasypiających przed północą.

3. Selected determinants of self-compassion in adults.

mgr Jakub Romaneczko Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

The main goal of the study is to examine the determinants of self-compassion in adults, focusing on three periods of adulthood: early adulthood (18-35 years), middle adulthood (35-55 years), late adulthood (55 and more years). Self-compassion can be described as mechanism that reducing the decline of the well-being in difficult situations, based on kind attitude to oneself. Self-compassion includes three positive and negative dimensions, which some researchers combine into more general factors that can be defined as positive self-compassion and negative self-compassion or self-coldness. Personality variables, positive orientation and perceived parental interactions in the area of autonomy and competence were selected as the starting point. These are variables suggested by researchers as possible determinants of self-compassion, which have not yet been supported by research.

529 people were examined (51.5% women, average age = 46.17 years), from which three subgroups were identified: early adulthood (age 18-35, M = 28.59), middle adulthood (age 36-55, M = 45.31) and late adulthood (age 56+, M = 64.03).

A questionnaire survey was used, using the Self-Compassion Scale, HEXACO-100 Personality Inventory, Positive Orientation Scale and Perceived Parental Autonomy Support Scale.

The results suggest that the positive aspects of self-compassion slowly increase with age, while the negative ones decrease. This translates into the general conclusion that, people become more self-compassionate about themselves as they age. There were also differences in the predictors of self-compassion at different stages of life, which suggest that with age the influence of personality traits on self-compassion is weaker.

4. Czy używanie luksusu poprawia naszą samoocenę?

dr Wiktor Rasmus Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, **dr Magdalena Rasmus** Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

Konsumpcja produktów i usług może stanowić sposób na radzenie sobie z emocjami, nastrojem, jak również na podnoszenie samooceny. W związku z rosnącą rolą dóbr luksusowych w życiu przeciętnych konsumentów (zjawisko demokratyzacji luksusu) powstaje pytanie o to, jak konsumpcja tego szczególnego rodzaju produktów wpływa na samoocenę konsumenta. Zaprezentowane dwa badania eksperymentalne testowały, jak używanie luksusowego produktu wpływa na samoocenę (stan) konsumenta oraz jaką rolę w tym związku odgrywa poziom samooceny jako cechy. W pierwszym eksperymencie przeprowadzonym w grupie 121 kobiet (M = 21,08; SD = 1,82), pod pretekstem testowania nowego produktu, połowa osób badanych używała torebki luksusowej marki, a druga – torebki bez widocznego logotypu luksusowej marki. Drugi eksperyment, o podobnej procedurze, został przeprowadzony w grupie 102 osób (51% kobiet, M = 21,59; SD = 2,13) i wykorzystano w nim luksusowy

(vs. zwykły) długopis. Tylko wyniki drugiego eksperymentu potwierdzają, że używanie luksusowego produktu nieznacznie podwyższa poziom samooceny. Obydwa badania pokazują natomiast, że krótkotrwałe używanie luksusowego produktu wpływa na wzrost samooceny jako stanu, ale tylko u osób z niską samooceną (cechą). Niniejsze badania wpisują się w nurt badań nad psychologicznymi konsekwencjami używania luksusu, ujawniając nieznany dotąd efekt oraz jego warunki brzegowe.

5. Gdy negatywność nie szkodzi: Negatywne emocje wyrażone w języku nie obniżają zachowań prospołecznych,

prof. Mariola Łaguna , Joanna Wilkołek , Michał Kędra, Ewelina Purc Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II,

Z jednej strony negatywne emocje mogą wzbudzać mechanizm redukcji negatywnego stanu emocjonalnego poprzez zachowania prospołeczne (Aronson i in., 1997). Z drugiej strony mogą jednak prowadzić do skupienia uwagi na sobie, przez co zmniejsza się prawdopodobieństwo podejmowania zachowań prospołecznych (Xiao i in., 2021). Wyniki najnowszych badań także nie są w tym względzie konkluzywne, co wskazuje na potrzebę dalszych analiz (van Kleef i Lelieveld, 2022). Przeprowadzono badanie eksperymentalne (N = 203), aby odpowiedzieć na pytanie: czy emocje negatywne wyrażone w języku mają wpływ na zachowania prospołeczne? Emocje wzbudzano eksperymentalnie za pomocą przywoływania wspomnień i zapisania ich na kartce. Uwzględniono pięć warunków eksperymentalnych: (1) wrogość, (2) smutek, (3) strach, (4) wina, (5) grupa kontrolna (warunek neutralny). Zmienną zależną były zachowania prospołeczne mierzone jako: (1) kwota, którą osoba badana wrzuci do puszek w celu wsparcia potrzebujących; (2) liczba ulotek zapraszających do udziału w badaniu, jaką osoba weźmie, aby pomóc w rekrutacji kolejnych uczestników. Analizowano treść wspomnień zapisanych przez osoby badane za pomocą programu Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC; Tausczik i Pennebaker, 2010). Wyniki pokazały, że użyte w wypowiedziach kategorie językowe dotyczące negatywnych emocji oraz procesów społecznych nie mają związku z zachowaniami prospołecznymi. Negatywne emocje wyrażone w języku nie obniżają więc zachowań prospołecznych.

4. Mediacyjna rola poczucia własnej skuteczności oraz pozytywnej orientacji w związkach między lękiem klimatycznym a dobrostanem psychicznym u młodych dorosłych

dr Agata Poręba-Chabros, mgr Klaudia Jabłońska, Magdalena Kolańska Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Mediacyjna rola poczucia własnej skuteczności oraz pozytywnej orientacji w związkach między lękiem klimatycznym a dobrostanem psychicznym u młodych dorosłych.

Cel badań

W ostatnich latach częściej pojawiają się w mediach doniesienia o możliwej katastrofie klimatycznej (Bendell, 2018). Ludzie zaczęli doświadczać lęku klimatycznego, który powoduje negatywne objawy emocjonalne i fizyczne m.in. niepokój, rozpacz, poczucie beznadziejności (Coffey i in., 2021; Manning i Clayton, 2018). Świadomość zmian jakie zachodzą w klimacie może powodować obniżenie nastroju oraz pogarszać dobrostan (Ogunbode et al. 2022; Lutz et al., 2023). Kluczową zmienną wiążącą się z dobrostanem psychicznym jest poczucie własnej skuteczności (Milam et al. 2019). Troska o zmiany klimatyczne może obniżyć poczucie własnej skuteczności, powodując negatywne myślenie o globalnym

ociepleniu oraz poczucie bezradności (Innocenti et al. 2023). Z dobrostanem psychicznym związana jest pozytywna orientacja (Catalino, Tova, 2022). Osoby z wysokim poziomem tej cechy są w stanie odnaleźć się w kryzysowej sytuacji i zaadaptować się do niekorzystnych warunków (Caprara i in., 2012). Lęk klimatyczny jest traktowany jako doświadczenie o charakterze egzystencjalnym, a pozytywna orientacja może pomagać w zmaganiu się z nim, gdyż stanowi predyktor kontroli emocji lęku (Kupcewicz i in., 2022). Celem badania jest zrozumienie, w jaki sposób obawy dotyczące potencjalnej katastrofy klimatycznej spowodowanej zmianami klimatycznymi są związane z dobrostanem. Chcemy sprawdzić jaki związek z tym zjawiskiem mają poczucie własnej skuteczności oraz pozytywna orientacja.

Metoda

Badani wypełniali kwestionariusze w formie on-line. Zestaw metod zastosowanych w niniejszym badaniu to: IPIP-BFM-20, Kwestionariusz Dobrostanu, Skala Pozytywnej Orientacji, Polska wersja CAS, GSES, STAI-C oraz metryczka.

Wyniki

W badaniu wzięło udział 518 osób badanych, w wieku od 16 do 70 roku życia ($M = 31,66$; $SD = 12,76$).

5. „Food positivity” – style jedzenia oraz uważne jedzenie u kobiet o różnym poziomie pozytywnej postawy wobec jedzenia,i

dr Kamila Czepczor-Bernat, Magdalena Razmus, Marcela Zembura, Paweł Matusik Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice,

Cel: Współczesne badania pokazują, że bardziej pozytywne ustosunkowanie wobec jedzenia może mieć wiele korzyści zdrowotnych. W tym badaniu skupiliśmy się na porównaniu kobiet o niskim i wysokim poziomie pozytywnej postawy wobec jedzenia w odniesieniu do stylów jedzenia oraz uważnego jedzenia.

Metoda: Kobiety ($N = 539$, $M_{wiek} = 26.53 \pm 10.08$) uzupełniły następujące narzędzia: the Positive Eating Scale, the Three-Factor Eating Questionnaire, the Mindful Eating Scale. W celu sklasyfikowania uczestników badania jako osoby wykazujące wysoki lub niski poziom pozytywnej postawy wobec jedzenia zastosowano podział według mediany.

Wyniki: Wielowymiarowa analiza wariancji (MANOVA) wykazała istotny efekt pozytywnej postawy wobec jedzenia dla wszystkich stylów jedzenia, $V = 0,06$, $F(3, 535) = 11,28$, $p < 0,001$ i wybranych podskal związanych z uważnym jedzeniem, $V = 0,13$, $F(3, 535) = 27,45$, $p < 0,001$. Uzyskane rezultaty wskazują, że kobiety o wysokim poziomie pozytywnej relacji z jedzeniem (w porównaniu do grupy o niskim poziomie) charakteryzowały się: (a) style jedzenia: istotnie słabszym nasileniem emocjonalnego stylu jedzenia, $F(1, 537) = 14,17$, $p < 0,001$, niekontrolowanego stylu jedzenia, $F(1, 537) = 7,15$, $p < 0,01$ i restrykcyjnego stylu jedzenia, $F(1, 537) = 19,00$, $p < 0,001$, (b) uważne jedzenia: istotnie większym nasileniem uważnego jedzenia w odniesieniu do takich podskal jak akceptacja, $F(1, 537) = 55,24$, $p < 0,001$ i dekoncentracja, $F(1, 537) = 29,74$, $p < 0,001$. W odniesieniu do uważnego jedzenia nie uzyskano istotnych różnic w zakresie podskali o nazwie „nieustrukturyzowanie”, $F(1, 537) = 0,93$, $p > 0,05$.

Wnioski: Kobiety mające lepszą relację z jedzeniem charakteryzują się również bardziej adaptacyjnymi zachowaniami w zakresie innych ocenianych aspektów zachowań żywieniowych. Kształtowanie ogólnej pozytywnej postawy w tym zakresie może być zatem ważnym elementem programów profilaktyki dla różnych chorób zależnych o sposobu odżywiania.

6. Samoocena i afekt jako predyktory pozytywnego obrazu ciała kobiet – wyniki badania podłużnego

dr Magdalena Razmus Uniwersytet Marii-Curie-Skłodowskiej, **dr Emilia Mielniczuk** Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, **dr Tracy Tylka** The Ohio State University, Department of Psychology

Dotychczasowe badania wskazują, że docenianie ciała (jeden z aspektów pozytywnego obrazu ciała) może być traktowane jako cecha lub stan, a jego poziom może zmieniać się w czasie i w zależności od kontekstu. Ciągłe jednak niewiele wiadomo, jak docenianie ciała fluktuuje w krótkich okresach czasu oraz jakie są uwarunkowania tych fluktuacji. Celem prezentowanego badania podłużnego było określenie, jak poziom doceniania ciała zmienia się z dnia na dzień oraz czy samoocena i afekt pełnią rolę predyktorów tych zmian. Dane zgromadzone dzięki dziesięciokrotnemu zbadaniu 230 kobiet (17–77 lat) i przeprowadzone analizy wielopoziomowe wskazują, że samoocena jako cecha jest zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio – poprzez pozytywny i negatywny afekt – związana z dziennym poziomem doceniania ciała. Wysoka samoocena zwiększa poziom dziennego pozytywnego afektu, a ten z kolei wzmacnia codzienne docenianie ciała. Analogicznie, wysoka samoocena wzmacnia docenianie ciała poprzez redukcję dziennego negatywnego afektu. Wyniki badania wskazują, że samoocena jest osobistym zasobem kształującym, poprzez afekt, pozytywny obraz ciała.

7. Akademia Talentów Młodzieżowego Uniwersytetu Edukacji Realnej jako przykład inspirowania się psychologią pozytywną w praktyce

dr Katarzyna Szorc, dr Beata Kunat Uniwersytet w Białymstoku

Celem wystąpienia jest ukazanie założeń projektu Akademia Talentów Młodzieżowego Uniwersytetu Edukacji Realnej (MUER) realizowanego cyklicznie od 2019 do dnia dzisiejszego w Białostockim Parku Naukowo-Technologicznym. Inicjatywa jest przykładem dobrowolnej, bezpłatnej edukacji pozaszkolnej odwołującej się do założeń psychologii pozytywnej, skoncentrowanej na rozwijaniu pasji, uzdolnień i zainteresowań uczniów. W ramach wystąpienia ukazane będą różne formy rozwijania zasobów rozwojowych uczniów realizowanych w ramach Akademii Talentów (m.in. warsztaty, wykłady, mentoring, Rada Młodych). Ponadto przedstawiony będzie zarys autorskiego programu rozpoznawania zasobów osobistych ucznia kończącego edukację w szkole podstawowej oraz możliwości ich wykorzystania w dalszej edukacji i w wyborze zawodu. Program zakłada realizację kilku zadań: 1) określenie możliwości każdego ucznia w zakresie preferencji, tempa i sposobów uczenia się, dzięki rozpoznaniu różnych typów i konfiguracji jego zdolności i uzdolnień, różnych profili inteligencji, różnych typów uczenia się, wybranych uwarunkowań wewnętrznych i zewnętrznych rozwoju zdolności i uzdolnień; 2) określenie czynników sprzyjających i blokujących proces rozwijania uzdolnień w toku uczenia się w szkole i poza nią; 3) określenie możliwości bardziej optymalnego, alternatywnego, zindywidualizowanego i samodzielnego uczenia się; 4) pomoc w podjęciu decyzji o dalszym kierunku edukacji szkolnej (wybór rodzaju szkoły średniej i profilu kształcenia) a w konsekwencji możliwości wyboru zawodu w przyszłości. Odwołano się w nim do własnych doświadczeń teoretyczno-badawczych związanych z procedurą konstruowania narzędzi do rozpoznawania zdolności i uzdolnień uczniów oraz możliwych zewnętrznych i wewnętrznych czynników warunkujących ich rozwój (Uszyńska-Jarmoc, Kunat, Tarasiuk, 2014; Uszyńska-Jarmoc, Kunat, Matur, 2015; Uszyńska-Jarmoc, Kunat, 2018). Ponadto program rozpoznawania zasobów osobistych uczniów został zweryfikowany na podstawie współpracy z grupą ponad 200 uczniów od 13 do 16 roku życia oraz ich rodzicami. Opisany program realizowany był przez autorki wystąpienia z uczniami i dla uczniów oraz ich rodziców, ale może być także wykorzystywany w praktyce edukacyjnej przez pedagogów, psychologów szkolnych lub doradców zawodowych.

8. Czas spędzony na korzystaniu ze smartfona a samoocena poczucia szczęścia, pewności i lubienia siebie takim, jakim się jest w deklaracjach Polek i Polaków,

Nadia Kowalska

Poster przedstawia wyniki badań obejmujące deklaracje czasu korzystania z telefonu komórkowego w grupie reprezentatywnej Polek i Polaków (753 osoby) w odniesieniu do samooceny poczucia szczęścia, pewności oraz lubienia siebie, takim jakim się jest. Na podstawie analizy wyników badań można zauważyć korelacje między płcią a czasem użytkowania smartfonów przez respondentów, tj. im wyższy przedział wiekowy badanych, tym krótszy czas dziennego korzystania z telefonu komórkowego. Dostrzec również można zależność – im dłuższy czas korzystania ze smartfonów, tym mniejsze poczucie szczęścia i lubienia siebie, szczególnie wśród kobiet w grupie wiekowej 15-24 lata. Warto zatem przeprowadzić badania pogłębione w celu poznania przyczyn występowania danych korelacji. Słowa kluczowe: telefon komórkowy, smartfon, psychologia pozytywna, poczucie szczęścia, poczucie pewności siebie, lubienie siebie.

9. Natura szczęścia. Jak interwencje oparte o kontakt z naturą mogą wspomóc dobrostan i zdrowie psychiczne?

dr Magdalena Gawrych Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie

Najnowsze wyniki badań wskazują, że kontakt z naturą pozwala utrzymać dobre samopoczucie psychiczne, redukuje czynniki ryzyka oraz obciążenie chorobą psychiczną. Korzyści z kontaktu ze środowiskiem naturalnym odnoszą różne populacje osób zdrowych - zarówno dorośli, w tym seniorzy, jak i dzieci czy młodzież. Rezultaty badań wskazują, że również osoby cierpiące na różnorodne zaburzenia psychiczne zyskują na kontakcie z przyrodą, co wyraża się w redukcji objawów klinicznych i wzroście jakości życia.

Przyrost badań znajduje odzwierciedlenie w ilości rekordów zwracanych na podstawie deskryptorów "nature" i "mental health" w bazie PubMed. W latach 2020-2023 (a ściślej- w pierwszej połowie 2023 r.) PubMed podaje 8963 rekordy, a w poprzednim porównywalnym okresie (lata 2017-2019) znajdziemy 6645 wyników. W samym tylko pierwszym kwartale 2024 roku w PubMed widnieje 1.056 wyników.

Interwencje oparte o kontakt z przyrodą (NBI) obejmują szeroko zakrojone oddziaływania psychoprophylaktyczne (np. tzw. kąpiele leśne, ćwiczenia w naturze -ang. green exercise), programy dedykowane grupom ryzyka (np. seniorom, osobom żyjącym w stresie, dzieciom i młodzieży- adventure therapy, wilderness therapy), a także precyzyjnie zaprojektowane terapie wspomagające leczenie chorób cywilizacyjnych. Terapie te znane są powszechnie jako zielona terapia (ang. green therapy), a także ekoterapia (ang. ecotherapy). Terapia wspomagana przez naturę jest prowadzona przez wykwalifikowanych terapeutów, specjalistów zdrowia psychicznego, ukierunkowana na cel, systematycznie dokumentowana i stanowi część uzgodnionego z pacjentem planu leczenia. W Europie prowadzone są badania efektywności zdrowotnej i kosztowej poszczególnych metod, tak aby mogły stać się ona częścią świadczeń oferowanych w ramach publicznej służby zdrowia (np. duński program rehabilitacyjny „Wildman”).

10. Żeglarstwo morskie i sail training jako metody wzmacniania twardości psychicznej młodzieży

dr Miłosz Wawrzyniec Romaniuk Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, Instytut Pedagogiki

Poster prezentuje wyniki badań poziomu twardości psychicznej uczestników pięciu różnych pełnomorskich rejsów realizujących ideę wychowania morskiego oraz stanowiących niestandardową formę edukacji nieformalnej w praktyce. W badaniu zrealizowanym w schemacie eksperymentalnym dla grup zależnych wzięły udział 143 osoby, w tym 75 dziewcząt oraz 68 chłopców w wieku od 13 do 18 lat. Zaobserwowano istotny statystycznie wzrost (posttest vs pretest) w zakresie twardości psychicznej mierzonej narzędziem Dispositional Resilience Scale (Bartone), a także zaangażowania, otwartości na wyzwania i poczucia kontroli, mierzonych podskalami zastosowanego narzędzia. Można sądzić, że różnego rodzaju Szkoły pod Żaglami stanowią atrakcyjny sposób dostosowania się do specjalnych potrzeb edukacyjnych młodzieży oraz wzmacniają w niej pożądane cechy psychiczne, co jest cennym walorem wychowania morskiego, jako metody wychowawczej wyposażającej wychowanków w zasoby psychiczne.

Warsztaty

Warsztaty I

17 maja 2024 r., godz. 08.20-09.50, Sale: CTW - 217, CTW - 113, CTW - 219,

▪ Process drama jako narzędzie pozytywnej interwencji w klasie szkolnej

dr hab. Alicja Gałązka

Współczesna szkoła zmagą się z pogarszającym stanem zdrowia psychicznego uczniów oraz z narastającym problemem braku umiejętności kreowania relacji społecznych.

Edukacja oparta na zasadach psychologii pozytywnej wydaje się być pewnego rodzaju remedium na tworzenie pozytywnego klimatu emocjonalnego w szkole a co za tym idzie budowanie rezyliencji indywidualnej i grupowej.

Drama to metoda nauczania pozwalająca na doświadczanie wielu pozytywnych emocji oraz rozwój umiejętności i kompetencji ucznia poprzez zaangażowanie w fikcyjną rzeczywistość dramową.

W czasie aktywnego warsztatu uczestnicy poznają różnego rodzaju strategie i techniki dramowe, które mogą być wykorzystywane jako narzędzie pozytywnej interwencji w klasie. Drama pozwala eksplorować wiele trudnych tematów w sposób metaforyczny, gwarantując tym samym większy sukces pedagogiczny.

W trakcie warsztatu podjęty zostanie temat kreowania świadomości emocjonalnej poprzez dramę.

▪ Self-compassion – samowspółczucie kluczem do dobrostanu jednostki

mgr Agnieszka Zawadzka-Jabłonowska i dr Anna Werner-Maliszewska

Samowspółczucie (self-compassion; Neff, 2003, 2017) składa się z trzech elementów. Pierwszy to życzliwość wobec siebie, polegająca na byciu empatycznym i delikatnym w stosunku do siebie, gdy popełnimy błąd, cierpimy i/lub czujemy się źle. To również akceptacja tego, że trudności są nieuniknione. Drugi element to wspólnota doświadczeń, polegająca na uznaniu faktu, że cierpienie jest naturalną częścią uniwersalnego ludzkiego doświadczenia. Trzecim elementem jest uważność, tj. obserwowanie myśli i uczuć bez osądzania, tak jak obserwuje się chmury na niebie. Kiedy nie stawiamy im oporu i nie walczymy z nimi, jesteśmy w stanie dokonać zdrowszej i bardziej zrównoważonej oceny sytuacji, w której się znajdujemy. Tak rozumiane samowspółczucie opisuje pozytywną i troskliwą postawę osoby wobec siebie w obliczu własnych niedoskonałości i niepowodzeń. Wyniki metaanaliz wykazały istnienie pozytywnego związku samowspółczucia z różnymi formami dobrostanu (por. np. Zessin, Dickhäuser i Garbade, 2015).

Celem warsztatu jest przedstawienie koncepcji samowspółczucia (Neff, 2003, 2017) i przećwiczenie różnorodnych technik służących jego wzmocnieniu, wynikających z najnowszych badań z obszaru psychologii pozytywnej oraz metaanaliz (Ferrari i in., 2019). Poprzez miniwykład, introspekcję, interaktywne dyskusje oraz praktyczne ćwiczenia (indywidualne i w parach) uczestnicy/czki zdobędą wgląd w procesy kształtowania samowspółczucia oraz przetrenują wybrane techniki umożliwiające jego rozwój (Neff, 2021; Neff i Germer, 2022). Ponadto Trenerki prześlą uczestnikom/czkom konkretne wskazówki oparte o dowody naukowe, które mogą wykorzystać do dalszego rozwoju postawy samowspółczucia.

Efekty warsztatu:

- Poznanie koncepcji, definicji oraz charakterystyki komponentów samowspółczucia.
- Samowspółczucie a dobrostan jednostki – poznanie naukowo udowodnionych korzyści płynących z rozwoju samowspółczucia.
- Poznanie i przećwiczenie metod / narzędzi rozwoju samowspółczucia opartych o wyniki badań naukowych.

▪ **Pozytywna organizacja. Jak ją budować? Warsztaty dla biznesu oparte na dowodach naukowych.**

mgr Anna Agata Nowak

Podczas warsztatów odpowiemy na pytanie, jak tworzyć edukacyjne, pozytywne interwencje psychologiczne dla biznesu, korzystając z dorobku pozytywnej psychologii organizacji pracy. Naukową podstawą warsztatu jest nurt pozytywnych organizacji (Positive Organizational Scholarship, Cameron, K. S., Dutton, J. E., Quinn, R. E.) i koncepcja kapitału psychologicznego (Luthans, B., Luthans, F., Luthans, K. 2004). Do udziału w warsztacie zaprasza się osoby zainteresowane budowaniem pozytywnych miejsc pracy (psychologów, trenerów, HR-owców, menedżerów), a także przedstawiciele nauki, zainteresowanych łączeniem nauki z biznesem i promowania szkoleń opartych na dowodach naukowych (evidence based practice). Podczas warsztatów skupimy się na koncepcji kapitału psychologicznego, na który składają się: nadzieja na sukces, optymizm, poczucie skuteczności i odporność psychiczna, a także kontekst polskich doświadczeń (w szczególności polska kultura narzekania, Wojciszke, Baryła, Doliński). Pozytywna organizacja, jako koncepcja psychologii pozytywnej i praktyczny warsztat wg. metodyk Anny Nowak, jest odpowiedzią na VUCA, czyli świat zmienności, złożoności, niepewności i niejednoznaczności, których skutkiem są: stres, wypalenie zawodowe, lęk, obniżony dobrostan, a także obniżanie satysfakcji z relacji z innymi ludźmi. Działania edukacyjne, w tym narzędzia edukacyjne (scenariusz warsztatów, książka, webinar, kurs wideo), które będą omawiane podczas warsztatów, jako przykłady praktyk, mogą skuteczniej wspierać pracowników i organizacje w zmaganiu się z ww. wyzwaniami. Zakłada się, że warsztat będzie stanowił początek dyskusji i dalszych działań w poszukiwaniu skuteczniejszych narzędzi edukacyjnych z wykorzystaniem psychologii pozytywnej, które wspierają budowanie pozytywnych miejsc pracy. Popularyzowanie i profesjonalizowanie usług edukacyjnych w nurcie psychologii pozytywnej stanowi ogromną szansę dla problemów, potrzeb i wyzwań pracodawców, organizacji i społeczeństwa teraz i w przyszłości.

Warsztaty II

17 maja 2024 r., godz. 10.00-11.30, Sale: CTW - 217, CTW – 219, CTW - 113

▪ Rola pozytywnych emocji w radzeniu sobie ze stresem

dr Joanna Tomczyk

Praktyczny warsztat poświęcony ochronnej roli pozytywnych emocji w sytuacjach stresowych.

Badania pokazują, że pozytywne emocje poszerzają naszą świadomość, otwierają umysł na nowe rozwiązania i pobudzają kreatywność - w przeciwieństwie do stresu, który pogarsza zdolności poznawcze, takie jak pamięć i uwaga, oraz wzmagają niechęć i poczucie bezradności. Dodatkowo, pozytywne emocje budują zasoby osobiste takie jak umiejętność radzenia sobie ze stresem i odporność psychiczną.

Zapraszam na praktyczny warsztat, podczas którego dowiesz się, jak pozytywne emocje chronią Cię przed stresem oraz jak z nich korzystać by budować odporność psychiczną w trudnych sytuacjach.

Dlaczego warto wziąć udział:

- Twoja tarcza ochronna przed stresem

Z warsztatu wyjdiesz z wiedzą, jak wykorzystać pozytywne emocje jako tarczę ochronną przed negatywnym działaniem stresu.

- Praktyczne narzędzia

Poznasz konkretne narzędzia i techniki wzbudzania pozytywnych emocji oraz sposoby wykorzystywania ich do dbania o Twój dobrostan psychiczny w trudnym czasie.

- Naukowe podejście

Wszystkie ćwiczenia i treści wykorzystane w warsztacie są oparte o wiedzę psychologiczną i aktualne badania naukowe.

▪ Lepsze działanie niż „gadanie”. Jak zwiększać dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny na bazie Teorii Podstawowych Ludzkich Wartości?

dr Malwina Puchalska-Kamińska

Dotychczasowe badania w obszarze wartości (m.in. Sheldon i Krieger, 2014) pokazują, że ludzie chętniej mówią o wartościach niż działają zgodnie z nimi. Tymczasem dla naszego dobrostanu większe znaczenie ma to, co robimy w obszarze naszych wartości niż to, co o nich opowiadamy (m.in. Tessier i in. 2021). Stąd też w ramach warsztatu, uczestnicy zaplanują działania na najbliższe tygodnie, które pozwolą im systematycznie i świadomie realizować ważne dla nich wartości.

Warsztat rozpocznie się od wyjaśnienia najważniejszych założeń Teorii Podstawowych Ludzkich Wartości (Schwartz, 2012), by następnie przejść do ćwiczeń pozwalających rozpoznać najistotniejsze wartości i zdecydować o sposobie ich realizacji. Podczas warsztatu wykorzystane zostaną takie metody i narzędzia pracy jak: mini-prezentacja, ćwiczenie z listą wartości, formularz planowania działań, moderowana dyskusja.

Głównym celem warsztatu jest wskazanie uczestnikom sprawdzanego sposobu wzmocnienia dobrostanu. Sposób ten z racji swojej dostępności i przystępności może być rozpowszechniany i z powodzeniem wykorzystany w pracy trenerów, coachów czy terapeutów.

Warsztat został opracowany postawie interwencji „Acting on values” (Bojanowska i in. 2022). Badania nad efektami interwencji wykazały, że oddziałuje ona pozytywnie na dobrostan eudajmonistyczny i hedonistyczny osób uczestniczącej w niej, a jej skuteczność porównywalna jest do interwencji z kategorii mindfulness.

▪ **Uważna Szkoła – mindfulness i self-compassion jako narzędzia pozytywnych zmian w edukacji**

mgr Bogna Gąsiorowska

Warsztat ma na celu przedstawienie metod pozytywnych interwencji psychologicznych, opartych na uważności i samowspółczuciu, które służą wzmocnieniu dobrostanu i pozytywnego bilansu afektywnego wśród kadry pedagogicznej. Rozwijanie uważności jako kompetencji osobistej nauczycieli ma fundamentalne znaczenie dla wspierania kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów, jednocześnie wpływając korzystnie na jakość procesu dydaktycznego i tworzenie przyjaznego klimatu w klasie. W trakcie warsztatu uczestnicy poznają praktyczne narzędzia do budowania swojego dobrostanu, które ułatwią im radzenie sobie ze stresem i emocjami, dostosowane do łatwej integracji z codziennymi obowiązkami szkolnymi. Warsztat opiera się na podejściu evidence-based, łącząc teoretyczne fundamenty z rezultatami 45-letnich badań, dowodzących skuteczność praktyki mindfulness m.in. w zwiększaniu pozytywnych emocji, wzmocnieniu odporności psychicznej, redukcji poziomu stresu, poprawie samopoczucia oraz stanu zdrowia (Fredrickson et al., 2008). Obejmuje również element samowspółczucia, które, jak dowodzą badania, wspiera lepsze zdrowie psychiczne, zmniejsza ryzyko zaburzeń nastroju, jak depresja (Zessin et al., 2015; MacBeth i Gumley, 2012; Wilson et al., 2019), i wzmocnia zdolność radzenia sobie ze stresem oraz problemami zdrowotnymi (Brion et al., 2014; Sirois et al., 2015). Samowspółczucie pomaga także rozwijać inteligencję emocjonalną (Heffernan et al., 2010), co jest niezbędne do tworzenia zdrowych relacji interpersonalnych w społeczności szkolnej. Innowacyjny projekt "Uważna Szkoła", realizowany od 2021 roku przez Polski Instytut Mindfulness, posłuży jako praktyczny przykład i model systemowej implementacji mindfulness i samowspółczucia w realiach szkolnych. Pokazuje jak te praktyki mogą stać się kluczowymi narzędziami w kształtowaniu dobrostanu zarówno kadry pedagogicznej jak i uczniów, oraz wspierającego środowiska edukacyjnego, stanowiąc istotny element profilaktyki uniwersalnej i promocji zdrowia psychicznego.

Warsztaty III

18 maja 2024 r., godz. 09.15 – 10.45, Sale: CTW - 217, CTW - 113, CTW - 219

▪ **Jak budować klimat i kulturę szkoły w oparciu o optymistyczny styl wyjaśniania Martina Seligmana?**

dr Anna Dorota Hildebrandt-Mrozek

Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników ze sprawdzonymi narzędziami rozwijania relacji i komunikacji, które budują dobry klimat i kulturę szkoły, z wykorzystaniem optymistycznego stylu wyjaśniania. Na bazie naszych doświadczeń – dyrektora szkoły oraz rodzica i edukatora – chcemy pokazać, w jaki sposób, konstruktywnie, możemy wpływać na elementy klimatu i kultury szkoły.

Za Okulicz-Kozaryn K., Klimat i kultura szkoły a zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli, ORE, Warszawa, klimat szkoły odnosi się do tego, jak nauczyciele i uczniowie postrzegają środowisko swej działalności i jak ta percepcja wpływa na ich zachowania (pracę i uczenie się). Odnosi się to do percepcji relacji międzyludzkich: nauczyciel-uczeń; nauczyciel-nauczyciel; nauczyciel-dyrektor; nauczyciel-rodzice; dyrektor-rodzice; zaangażowanie nauczycieli, dyrektora, uczniów i rodziców w życie szkoły; poczucie więzi ze szkołą; obciążenia szkolne. Kultura, zaś, dotyczy struktury szkoły, cech socjo-demograficznych uczniów i nauczycieli; architektury, oferty; przekonań i wartości; wzorców zachowań oraz – co ważne w kontekście promocji zdrowia psychicznego dorosłych i młodzieży – sposoby rozwiązywania problemów podzielane przez członków społeczności szkolnej.

Z badań zrealizowanych w 2016 r. wśród uczniów w projekcie UNESCO: „Happy Schools! A framework for learner well-being in the Asia-Pacific”, wynika, że szczęśliwą szkołą czynią: dobre i przyjacielskie relacje we wspólnocie szkolnej; przyjazne nauce środowisko – atmosfera i infrastruktura; swoboda odkrywania, wymyślania, zaangażowania; duch współpracy; pozytywne cechy i postawy nauczycieli.

Łącząc aspekty naukowo-praktyczne chcemy wykazać, że praktykowanie optymistycznego stylu wyjaśniania Martina Seligmana przynosi korzystne rezultaty dla budowania tak dobrego klimatu, jak i całej kultury szkolnej, na którą składają się wspólne przekonania i wartości, będące „spoiwem” tworzący ze szkoły jeden organizm.

▪ **Szukając równowagi we flow- harmonii w życiu**

mgr Beata Wolfigiel

Warsztat oparty jest o koncepcję flow (Csikszentmihalyi, 1996; Bakker, 2008).

Flow (przepływ) to optymalne autoteliczne doświadczenie; głębokie zadowolenie, kiedy ciało lub umysł podejmują duży, dobrowolny wysiłek, by wykonać coś trudnego i wartościowego. (Csikszentmihalyi, 1996). Jest to doświadczenie, które przynosi wiele korzyści, ale niesie również ze sobą zagrożenia (Schüler, 2021), na co rzadko zwraca się uwagę. Badania własne oraz innych (Schüler, 2021) wskazują m.in. na nadmierne angażowanie się w zadania doprowadzające do flow z pominięciem pozostałych, ale równie ważnych (np. brak czasu dla rodziny, ignorowanie potrzeby snu).

Jednym ze sposobów zapobiegania negatywnym konsekwencjom flow, jest zadbanie o równowagę – poszerzenie spektrum doświadczania flow na różne obszary życia, nie koncentrowanie się nadmiernie na jednym (Schüler, 2012).

Uczestnicy na warsztacie będą mieli okazję zidentyfikować obszary swojego życia, w których brakuje równowagi we flow i w których chcieliby podjąć działania, by to zmienić – zmniejszyć lub zwiększyć częstość doświadczania flow. Zastanowią się nad swoimi wartościami i czym jest dla nich życie warte przeżycia.

Poznają również sposoby na zwiększanie prawdopodobieństwa wystąpienia flow w codziennych zadaniach i aktywnościach, tak by podnosić poziom swojego dobrostanu. W rezultacie zbliżą się do prowadzenia harmonijnego życia.

▪ **Natura receptą na zdrowie. Interwencje oparte o kontakt z naturą**

dr Magdalena Gawrych

Interwencje oparte na kontakcie z naturą (ang. nature-based interventions, NBI; ang. nature-based therapy, NBT) są coraz powszechniej wykorzystywane w prewencji i terapii tzw. powszechnych zaburzeń psychicznych, a także chorób cywilizacyjnych.

Celem niniejszego warsztatu jest zaprezentowanie uczestnikom:

- oddziaływań terapeutycznych w oparciu o metodologię kąpieli leśnych,
- ćwiczeń wizualizacji, ćwiczenia relaksacji, ćwiczeń uważności poszczególnych modalności zmysłowych, ćwiczeń uważnego chodzenia, interwencji opartych o metaforę/ symbol,
- wskazań i przeciwwskazań do poszczególnych rodzajów ćwiczeń,
- mechanizmy oddziaływania środowiska przyrodniczego na dobrostan i zdrowie psychiczne.

Kluczowe dla skuteczności interwencji opartych na kontakcie z przyrodą są udokumentowane korzystne efekty fizjologiczne, jak fizjologiczna relaksacja, aktywizacja funkcji układu odpornościowego, które stanowią medyczny efekt prewencyjny.

Zdaniem Oh i wsp. (2020) lecznicze i prewencyjne właściwości terapii naturą obejmują sześć stadiów (procesów): stymulacji, akceptacji,

oczyszczenia, wglądu, ładowania i zmiany. Terapia oparta na kontakcie z przyrodą nie obejmuje tylko jednego elementu czy etapu, jest holistyczna, a jej oddziaływanie dotyczy zarówno aspektów poznawczych, emocji, jak i zachowania.

Prowadząca warsztaty jest psychologiem i psychoterapeutką z doświadczeniem badawczym i praktycznym w prowadzeniu interwencji w naturze.

Informacje organizacyjne

Miejsce konferencji

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Centrum Transferu Wiedzy KUL

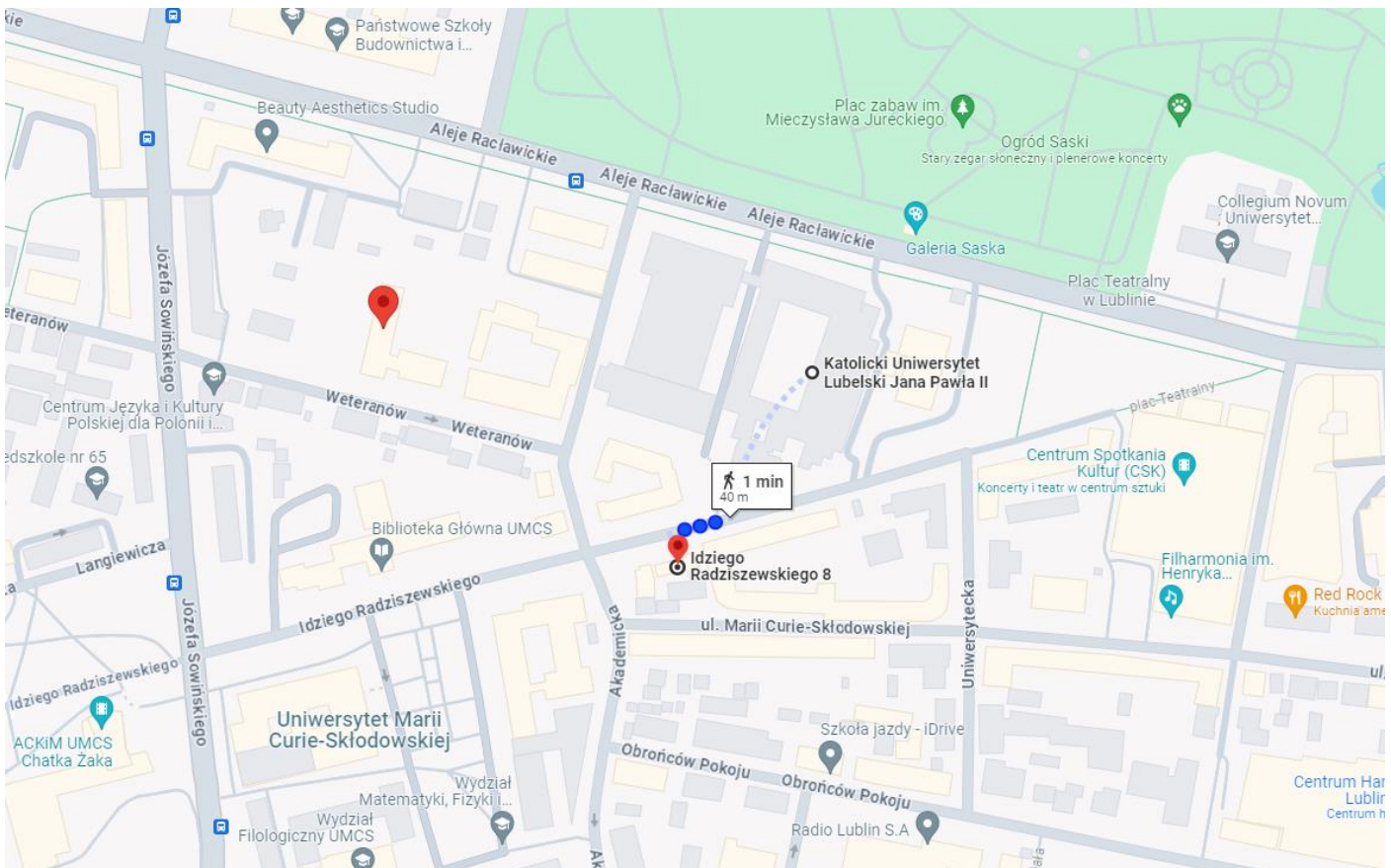
Al. Raławickie 14,
20-950 Lublin, Polska

Kontakt

konferencja@ptpp.org.pl

Uroczysta kolacja

Kolacja odbędzie się w Restauracji „MOJO Kuchnia & Przyjaciele”, ul. Idziego Radziszewskiego 8, 20 – 036 Lublin



Dane mapy © 2024 Google