

III Konferencja Psychologii Pozytywnej

**2-4 lipca 2018**

20 lat psychologii pozytywnej -  
Co udało się zbudować przez ostatnie dwie dekady?



## Spis treści

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Słowo wstępne</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>Organizatorzy</b> .....  | <b>4</b>  |
| <b>Program III Konferencji Psychologii Pozytywnej</b> .....   | <b>5</b>  |
| ▪ Dzień I .....   | 5         |
| ▪ Dzień 2 .....   | 7         |
| ▪ Dzień 3 .....   | 10        |
| <b>Wykłady plenarne</b> .....   | <b>14</b> |
| <b>Sympozja</b> .....   | <b>17</b> |
| ▪ Sympozjum 1. Pozytywne interwencje psychologiczne w życiu codziennym, w laboratorium i w praktyce klinicznej, część I .....                 | 17        |
| ▪ Sympozjum 2. Pozytywne interwencje psychologiczne w życiu codziennym, w laboratorium i w praktyce klinicznej, część II .....                | 19        |
| ▪ Sympozjum 3. Dobrostan i szczęście w kulturze konsumpcji i materializmu .....   | 21        |
| ▪ Sympozjum 4. Pozytywna psychologia organizacji: afekt i dobrostan w kontekście funkcjonowania zawodowego .....                              | 24        |
| ▪ Sympozjum 5. Dobrostan niejedno ma imię. Od psychologii pozytywnej do praktyki klinicznej .....   | 26        |
| ▪ Sympozjum 6. (Nie)szczęśliwy czas: Znaczenie różnic indywidualnych w zakresie perspektywy czasowej w kształtowaniu poziomu dobrostanu ..... | 29        |
| ▪ Sympozjum 7. Kliniczna psychologia pozytywna .....  | 31        |
| <b>Wystąpienia</b> .....  | <b>34</b> |
| ▪ Sesja 1. Pozytywne emocje .....   | 34        |
| ▪ Sesja 2. Psychologia pozytywna w miejscu pracy .....  | 36        |
| ▪ Sesja 3. Rola osobowości w uzyskiwaniu dobrostanu .....   | 38        |
| ▪ Sesja 4. Przekraczanie ograniczeń i realizacja celów .....  | 40        |
| ▪ Sesja 5. Dobre życie w chorobie przewlekłej .....   | 43        |
| ▪ Sesja 6. Wdzięczność i wybaczenie w relacjach interpersonalnych .....   | 45        |
| ▪ Sesja 7. Zachowania prospołeczne i wspólnotowe .....  | 48        |
| ▪ Sesja 8. Uwarunkowania dobrostanu i poczucia sensu w różnych środowiskach .....   | 49        |
| ▪ Sesja 9. Priorytetyzowanie emocji pozytywnych, motywacja i jakość życia .....   | 51        |
| ▪ Sesja 10. Dobrostan w cyklu życiowym .....  | 53        |
| <b>Sesja plakatowa</b> .....  | <b>56</b> |
| <b>Warsztaty</b> .....  | <b>76</b> |
| ▪ Warsztaty I .....   | 76        |
| ▪ Warsztaty II .....  | 78        |
| <b>Informacje organizacyjne</b> .....   | <b>81</b> |

## Słowo wstępne

Polskie Towarzystwo Psychologii Pozytywnej oraz Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, zapraszają na **III Konferencję Psychologii Pozytywnej**.

Psychologia pozytywna jako nowy obszar psychologii została proklamowana przez Martina Seligmana w 1998 roku. Od tego czasu na całym świecie na szeroką skalę prowadzone są badania dotyczące różnych wymiarów pozytywnego doświadczania swojego życia, budowania i rozwijania mocnych stron oraz uwarunkowań poczucia szczęścia jednostek i społeczeństw.

Co udało się osiągnąć przez te 20 lat? Jakie nowe możliwości w zakresie badań i rozwoju osobistego stworzył nurt psychologii pozytywnej? III Konferencja Psychologii Pozytywnej będzie okazją, aby przyjrzeć się tej różnorodności kierunków rozwoju psychologii pozytywnej.

**Celem konferencji jest propagowanie idei psychologii pozytywnej w nauce i praktyce**, dlatego będzie ciekawym doświadczeniem zarówno dla naukowców, jak i praktyków, którzy są zainteresowani najnowszymi odkryciami z tej dziedziny, polem wymiany wiedzy badaczy, jak i osób zajmujących się na co dzień rozwojem osobistym. Oprócz wybitnych polskich badaczy wykłady poprowadzą **Barbara Fredrickson** z North Carolina University, światowy ekspert z dziedziny pozytywnych emocji oraz rozwijania pozytywności, autorka teorii budowania i poszerzania zasobów (broaden-and-built theory), za którą otrzymała nagrodę Tempelton Prize in Positive Psychology oraz **Joar Vittersø** z Uniwersytetu w Tromsø, wybitny badacz dobrostanu psychicznego oraz wyznaczników dobrego życia. W planie są również referaty i sympozja ukazujące szerokie spectrum badań w nurcie psychologii pozytywnej (od wykorzystania w terapii po zachowania ekonomiczne) oraz warsztaty rozwoju osobistego.

## Organizatorzy

### Komitet naukowy

prof. dr hab. Ewa Trzebińska  
dr hab. Irena Jelonkiewicz, prof. APS  
dr. hab. Łukasz Kaczmarek, prof. UAM

dr Agnieszka Czerw  
dr Dorota Jasielska  
dr Marlena Kossakowska  
dr Joanna Rajchert

### Komitet organizacyjny:

Dorota Jasielska – przewodnicząca komitetu

Artur Brzeziński  
Agnieszka Czerw  
Dorota Kobylińska  
Karolina Konopka

Marlena Kossakowska  
Magdalena Poraj-Weder  
Dominika Wiśniewska  
Lidia Zabłocka-Żytka

### 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:** [ptppoz@gmail.com](mailto:ptppoz@gmail.com) [www.ptpp.org.pl](http://www.ptpp.org.pl)

### Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej



Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej jest najstarszą uczelnią o profilu pedagogicznym w Polsce. Intencją APS jest wykształcenie świątliwych i twórczych profesjonalistów z obszaru nauk społecznych, dbających zarówno o rozwijanie własnej osobowości, zamiłowań naukowych i zawodowych umiejętności praktycznych – jak i troszczących się o wszechstronny rozwój osób i środowisk, na rzecz których będą pracować. Jako ośrodek akademicki Uczelnia ma ambicje wzbogacania swego potencjału badawczego i dydaktycznego, rozwijając nurt badań podstawowych i aplikacyjnych oraz doskonaląc warsztat dydaktyczny. Uczelnia angażuje się również na rzecz środowiska lokalnego, poszerzając systematycznie wachlarz usług edukacyjnych i terapeutycznych, oferowanych zarówno przez nauczycieli akademickich, jak i studentów – wolontariuszy.

W perspektywie, Uczelnia aspiruje do roli wiodącego krajowego i europejskiego centrum wymiany myśli i idei w zakresie nowoczesnych nauk społecznych, zorientowanych na profesjonalne wspieranie ludzi z różnego rodzaju trudnościami, wynikającymi ze stanu zdrowia i sytuacji społecznej.

## Program III Konferencji Psychologii Pozytywnej

## Dzień I

2 lipca 2018 roku

| Godziny     | Tytuły wykładów, wystąpień i warsztatów – autorzy |  |
|-------------|---|--|
| 8.30-13.30  | <b>REJESTRACJA</b>                                |  |
| 09.00-10.30 | <b>WARSZTATY I</b><br>(s. 3131, 3232, 3235, 3305) | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Budowanie pozytywnego bilansu afektywnego w praktyce – redukcja stresu dzięki zarządzaniu emocjami oparta na programie MBSR. <i>Bogna Gąsiorowska</i></li> <li>▪ Job Crafting – interwencja służąca zwiększaniu poczucia sensu i zaangażowania w pracy. <i>Agnieszka Łądko-Barańska i Malwina Puchalska-Kamińska</i></li> <li>▪ Baw się w miejscu pracy na poważnie! Warsztat metodą LEGO®SERIOUS PLAY®. <i>Monika Sońta</i></li> <li>▪ Tworzenie pozytywnych scenariuszy zorientowanych na przyszłość jako poznawcza metoda pracy z dysfunkcyjnymi przekonaniami. <i>Paulina Wróbel</i></li> </ul> |
| 10.45-12.15 | <b>WARSZTATY II</b><br>(s. 3131, 3232, 3235)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poczucie własnej wartości jako kluczowy czynnik sukcesu w życiu prywatnym i zawodowym? <i>Agnieszka Zawadzka i Anna Werner-Maliszewska</i></li> <li>▪ Jak walczyć z rutyną w długoletnich związkach – flow i prewencja adaptacji hedonistycznej. <i>Beata Wolfigiel</i></li> <li>▪ Edukacja pozytywna – odkrywaj i wzmacniaj. <i>Marta Sadowska i Aleksandra Mońko</i></li> </ul>   |
| 12.15-12.45 | Przerwa kawowa                                    |  |
| 12.45-13.00 | <b>UROCZYSTE OTWARCIE</b> (aula C)                |  |
| 13.00-14.00 | <b>Wykład plenarny</b><br>(aula C)                | <b>Konstruktywne reagowanie na sukcesy innych ludzi. Stan badań nad kapitalizacją</b><br><i>dr hab., prof. UAM Łukasz Kaczmarek, Uniwersytet Adama Mickiewicza</i>   |
| 14.00-15.00 | Przerwa obiadowa                                  |  |

**Dzień I**  
**2 lipca 2018 roku**

**SESJE RÓWNOLEGŁE**

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| 15.00-16.30 | <p><b>SYMPOZJUM 1</b><br/>(aula A)<br/>Moderator:<br/><i>Łukasz Kaczmarek</i></p>    | <p style="text-align: center;"><b>Pozytywne interwencje psychologiczne w życiu codziennym, w laboratorium i w praktyce klinicznej część I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Czy odczuwanie wdzięczności może zmniejszyć poziom stresu dnia codziennego? <i>Izabela Krejtz, John B. Nezlek, Anna Michnicka, Paweł Holas, Marzena Rusanowska</i></li> <li>▪ Pozytywny internetowy trening uwagi jako sposób na modyfikację tendencyjności uwagowych i interpretacyjnych w depresji klinicznej – badanie okulograficzne. <i>Paweł Holas, Izabela Krejtz, Marzena Rusanowska, John B. Nezlek</i></li> <li>▪ Interwencja wdzięczności w grupie kobiet z rakiem piersi – czy poprawa ich dobrostanu psychicznego jest w zasięgu ręki? <i>Joanna Sztachańska, Izabela Krejtz, John B. Nezlek</i></li> <li>▪ Arteterapia oparta na uważności z osobami z depresją kliniczną. <i>Maja Stańko-Kaczmarek, Robert Bartel, Tomasz Jankowski, Janusz Rybakowski</i></li> </ul> |
|             | <p><b>SESJA 1</b><br/>(aula B)<br/>Moderator:<br/><i>Anna Werner-Maliszewska</i></p> | <p style="text-align: center;"><b>Pozytywne emocje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Emocje mieszane lepsze niż emocje pozytywne. Relacja między Neurotycznością a doświadczaniem pozytywnego afektu. <i>Anna Werner-Maliszewska</i></li> <li>▪ Rola Metapoznawczego Ja dla regulacji emocji – badanie podłużne. <i>Agnieszka Fanslau</i></li> <li>▪ Wpływ pisania o trudnych doświadczeniach na twórcze myślenie. <i>Małgorzata Osowiecka</i></li> <li>▪ Pozytywność w autonarracjach – przekonania i emocje a sposób ujmowania własnych doświadczeń życiowych w formie narracji. <i>Katarzyna Wiecheć</i></li> </ul>   |
|             | <p><b>SESJA 2</b><br/>(s. 3232)<br/>Moderator:<br/><i>Łukasz Baka</i></p>            | <p style="text-align: center;"><b>Psychologia pozytywna w miejscu pracy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ All you need is ... demands and resources. O pozytywnej roli wymagań i zasobów w kształtowaniu zaangażowania w pracy. <i>Łukasz Baka</i></li> <li>▪ Jak polscy nauczyciele dopasowują pracę do siebie? Analiza profili przekształcania pracy. <i>Malwina Puchalska-Kamińska, Agnieszka Czerw</i></li> <li>▪ Środowiskowe i indywidualne wyznaczniki flow w zadaniach zawodowych – badanie pilotażowe. <i>Beata Wolfigiel, Agnieszka Czerw</i></li> <li>▪ Sztuka aktorska jako specyficzna forma realizacji poczucia sensu. Wyniki badań podłużnych wybitnych aktorów polskich. <i>Barbara Mróz</i></li> </ul>  |

**Dzień I**  
**2 lipca 2018 roku**

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| 16.30-17.00 | Przerwa kawowa   |   |
| 17.00-18.00 | <b>Wykład plenarny</b><br>(aula C)   | <b>Positivity Resonates</b><br><i>Prof. Barbara Fredrickson, University of North Carolina</i> |
| 18.00-18.15 | Uroczysta gala rozdania nagród w konkursie <b>"Pozytyw"</b> na najlepszą publikację w obszarze psychologii pozytywnej (aula C) |   |
| 18.15-19.45 | <b>WALNE ZEBRANIE PTPP</b> (aula C)<br><i>otwarte dla wszystkich zainteresowanych – zapraszamy serdecznie</i>                  |   |

**Dzień 2**  
**3 lipca 2018 roku**

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| 09.00-10.00             | <b>Wykład plenarny</b><br>(aula C)                                      | <b>Meta-emocje jako wymiar zdrowia emocjonalnego</b><br><i>Prof. dr hab. Ewa Trzebińska, Uniwersytet SWPS Warszawa</i>   |
| <b>SESJE RÓWNOLEGŁE</b> |   |  |
| 10.00-11.30             | <b>SYMPOZJUM 2</b><br>(aula A)<br>Moderator:<br><i>Łukasz Kaczmarek</i> | <p style="text-align: center;"><b>Pozytywne interwencje psychologiczne w życiu codziennym, w laboratorium i w praktyce klinicznej część II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Projekt Dobre Życie. Efektywność programu interwencyjnego wspierającego dobrostan psychologiczny. <i>Marlena Kossakowska, Jacek Buczny, Marek Wdowczyk</i></li> <li>▪ Fizjologiczne wskaźniki motywacyjne wyzwania-zagrozenia podczas wyrażania wdzięczności – rola różnic indywidualnych. <i>Jolanta Enko, Łukasz Kaczmarek</i></li> <li>▪ Rola autonomii w podejmowaniu pozytywnych interwencji psychologicznych. <i>Łukasz Kaczmarek, Marek Bitner, Jakub Filas, Tomasz Drygas</i></li> <li>▪ Pozytywne interwencje, które nie działają, czyli co badacze zamykają w szufladzie. <i>Łukasz Kaczmarek</i></li> <li>▪ Dyskusja. <i>Prof. dr hab. Helena Sęk</i> (materiał wideo)</li> </ul> |

**Dzień 2**  
**3 lipca 2018 roku**

**Rola osobowości w uzyskiwaniu dobrostanu**

**SESJA 3**  
(aula B)  
Moderator:  
*Anna M. Zalewska*

- Wielka Piątka i subiektywny dobrostan – moderująca rola poczucia skuteczności w trzech okresach życia. *Anna M. Zalewska*
- Osobowość i dobrostan a udział w treningu kompetencji osobowościowych usprawniających warsztat coacha. *Anna Nowak, Anna M. Zalewska*
- Relacje między cechami osobowości, przekonaniami na temat samego siebie oraz satysfakcją z życia osób bezrobotnych. *Mariusz Zięba, Monika Surawska, Anna M. Zalewska*
- Relacja między narcyzmem wrażliwym i wielkościowym a dobrostanem psychicznym z uwzględnieniem roli cech osobowości. *Kinga Szymaniak, Marcin Zajenkowski*

**Przekraczanie ograniczeń i realizacja celów**

**SESJA 4**  
(s. 3232)  
Moderator:  
*Janusz Surzykiewicz*

- Salutogenetyczne predyktory stylów radzenia sobie w sytuacjach stresujących. *Janusz Surzykiewicz, Karol Konaszewski*
- Positive interpretation bias as stronger predictor of stress, anxiety and depression than trait gratitude and self-compassion. *Natalia Stanulewicz, Catherine Marley*
- Refleksyjność a osobowy wzrost u młodzieży, która doświadczyła zdarzeń traumatycznych – mediacyjna rola ruminowania. *Magdalena Kobylarczyk, Nina Ogińska-Bulik*
- Przekraczając ograniczenia: O możliwościach „oglądania” rysunków i samodzielnego rysowania przez osoby, które nigdy nie widziały. *Magdalena Szubielska, Ewa Niestorowicz, Bogusław Marek*

11.30-12.00

Przerwa kawowa

12.00-13.30

**SESJE RÓWNOLEGŁE**



**Dzień 2**  
**3 lipca 2018 roku**

**Dobrostan i szczęście w kulturze konsumpcji i materializmu**

**SYMPOZJUM 3**  
(aula A)  
Moderator:  
*Magdalena*  
*Poraj-Weder*

- Czy można być szczęśliwym materialistą? O materializmie (prawie) pozytywnie. *Małgorzata Górnik-Durose*
- Zadowolenie z życia a odpowiedzialna konsumpcja. *Dominika Maison, Aleksandra Furman*
- Cechy psychologiczne i cechy funkcjonowania finansowego a satysfakcja z życia. *Grażyna Wąsowicz*
- Orientacja materialistyczna jako moderator zależności między samooceną i lękiem a poczuciem jakości życia w sferze psychospołecznej. *Martyna Płudowska*
- Sytuacyjne aktywizowanie różnych materialistycznych wpływów i materializm nastolatka. *Anna Maria Zawadzka, Judyta Borchet, Magdalena Iwanowska*

**Dobre życie w chorobie przewlekłej**

**SESJA 5**  
(aula B)  
Moderator:  
*Marlena*  
*Kossakowska*

- Wsparcie społeczne i potraumatyczny wzrost wśród osób żyjących z wirusem HIV: pośrednicząca rola pozytywnego afektu. *Marcin Rzeszutek*
- Rola ruminacji w relacji między osobowością a pozytywnymi następstwami traumy. *Magdalena Kobylarczyk, Nina Ogińska-Bulik*
- Dobrostan psycho-fizyczny u chorych z przerzutowym i nie przerzutowym nowotworem. Ochroniająca funkcja wdzięczności. *Marlena Kossakowska, Aneta Szczeluszczenko, Janusz Wojtacki*
- Poziom zaspokojenia potrzeb podstawowych i poczucie kontroli życia a dobrostan psychiczny pacjentów kardiologicznych. *Jarosław Jastrzębski, Katarzyna Piotrowicz, Justyna Maciołek*

**Wdzięczność i wybaczenie w relacjach interpersonalnych**

**SESJA 6**  
(s. 3232)  
Moderator:  
*Eufrozyna*  
*Gruszecka*

- Dobroczyne skutki a ryzyko wybaczenia. *Eufrozyna Gruszecka*
- Małżonkowie poprzedzający ślub kohabitacją są szczęśliwsi? Analiza zmiennych związanych z dobrostanem osób w związkach. *Agata H. Świątek, Monika Kowalczyk, Martyna Bajsarowicz, Monika Furman*
- Jak ty komuś, tak ja tobie” – Odgórna wzajemność pośrednia w warunkach eksperymentu naturalnego. *Wojciech Rodzeń, Małgorzata Szcześniak, Agnieszka Malinowska, Agata H. Świątek, Maria Świątek, Laura Kaliczyńska, Adam Jędrzejewski, Nel Gadyńska, Martyna Bajsarowicz*
- Rozwój osobisty a poczucie satysfakcji wśród wolontariuszy – mediacyjna rola wdzięczności. *Agnieszka Malinowska, Małgorzata Szcześniak, Celina Timoszyk-Tomczak, Zdzisław Kroplewski, Sylwia Michałowska, Karolina Sawka, Nel Gadyńska, Roman Szatachowski, Wojciech Rodzeń*

12.00-13.30

**Dzień 2**  
**3 lipca 2018 roku**

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| 13.30-14.30 | Przerwa obiadowa  |   |
| 14.30-15.30 | <b>SESJA PLAKATOWA</b>                                  |   |
| 15.30-16.30 | <b>Wykład plenarny</b><br>(aula C)                      | <b>The Most Important Idea in the World: Positive Psychology and its Scientific and Political Prospects</b><br><i>prof. Joar Vittersø</i> |
| 19.30       | <b>BANKIET</b><br>Restauracja „Casablanca Biały Kamień” |   |

**Dzień 3**  
**4 lipca 2018**

|                         |  |  |
|-------------------------|--|--|
| 09.00-10.00             | <b>Wykład plenarny</b><br>(aula C)   | <b>Między światłem i cieniem – różne barwy psychologii pozytywnej</b><br><i>dr hab., prof. APS Irena Jelonkiewicz, Akademia Pedagogiki Specjalnej</i>  |
| <b>SESJE RÓWNOLEGŁE</b> |  |  |
| 10.00-11.30             | <b>SYMPOZJUM 4</b><br>(aula A)<br>Moderator:<br><i>Mariola Łaguna,<br/>Emilia<br/>Mielniczuk</i> | <p style="text-align: center;"><b>Pozytywna psychologia organizacji: afekt i dobrostan w kontekście funkcjonowania zawodowego</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rola afektu w relacji między przekonaniem o własnej skuteczności a zachowaniami innowacyjnymi przedsiębiorców. <i>Emilia Mielniczuk i Mariola Łaguna</i></li> <li>▪ Pozytywność a wypalenie zawodowe urzędników: kształt relacji w badaniu poprzecznym i podłużnym. <i>Beata Basińska</i></li> <li>▪ Weryfikacja witaminowego modelu dobrostanu w pracy: na przykładzie badania z powtórzonym pomiarem w organizacji produkcyjnej. <i>Agnieszka Czerw, Anna Borkowska</i></li> <li>▪ Rola afektu w realizacji celów zawodowych: w kierunku modelu teoretycznego. <i>Mariola Łaguna, Emilia Mielniczuk, Zofia Mazur</i></li> </ul> |
|                         | <b>SESJA 7</b><br>(aula B)<br>Moderator:<br><i>Dorota Jasielska</i>                              | <p style="text-align: center;"><b>Zachowania prospołeczne i wspólnotowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chcę pomóc, ale nie każdemu – związek pomiędzy poczuciem szczęścia i wspieraniem akcji charytatywnych w zależności od charakterystyki grupy docelowej. <i>Dorota Jasielska, Monika Prusik, Joanna Rajchert</i></li> <li>▪ Kwestionariusz Odgórnej Wzajemności Pośredniej (KOWP) – konstrukcja i weryfikacja empiryczna. <i>Agata H. Świątek, Małgorzata Szcześniak, Maria Świątek, Roman Szałachowski, Nel Gadyńska, Joanna Grzeszkowiak, Świdurska Daria</i></li> <li>▪ Odgórna wzajemność pośrednia a religijność personalna i zrównoważona perspektywa czasowa. <i>Celina Timoszyk-</i></li> </ul>   |

**Dzień 3**  
**4 lipca 2018**

*Tomczak, Małgorzata Szcześniak, Agata H. Świątek, Maria Świątek, Roman Szałachowski, Daria Świdurska, Nel Gadyńska, Joanna Grzeszkowiak*

**SESJA 8**  
(s. 3232)  
Moderator:  
*Agnieszka Kulczycka-Dopiera*

**Uwarunkowania dobrostanu i poczucia sensu w różnych środowiskach**

- Predyktory satysfakcji z życia Polaków którzy mieszkają w Irlandii. *Agnieszka Kulczycka-Dopiera*
- Siła wpływu orientacji pozytywnej na poczucie sensu pracy w sytuacji niepewności pracy nauczyciela. *Agnieszka Łądko-Barańska, Malwina Puchalska-Kamińska*
- Opracowanie Skali Poczucia Akademickiej Wspólnoty (SPAW) – *Edyta Charzyńska*

11.30-12.00

Przerwa kawowa

**SESJE RÓWNOLEGŁE**

**Dobrostan niejedno ma imię. Od psychologii pozytywnej do praktyki klinicznej**

**SYMPOZJUM 5**  
(aula A)  
Moderatorzy:  
*Lidia Zabłocka-Żytka,*  
*Małgorzata Woźniak-Prus*

- Profil jakości życia kobiet i mężczyzn z niepełnosprawnością intelektualną. *Ewa Zasepa*
- Poczucie dobrostanu psychicznego u adolescentów i jego korelaty na podstawie badania młodzieży gimnazjalnej. *Dorota Danielewicz, Ewa Odachowska, Jarosław Rola, Małgorzata Woźniak-Prus, Dorota Zawadzka*
- O zdrowiu psychicznym „pozytywnie”. Próba definicji zdrowia psychicznego i jej empirycznej weryfikacji wśród studentów warszawskich uczelni. *Lidia Zabłocka-Żytka, Sylwia Kluczyńska, Ewa Sokołowska, Ewa Witkowska*
- Psychospołeczne uwarunkowania dobrostanu u pacjentów po laryngektomii – badania wstępne. *Dominika Wiśniewska, Marcin Sękowski, Ewa Osuch-Wójcikiewicz, Kazimierz Niemczyk, Antoni Bruzgielewicz*

12.00-13.30

**SYMPOZJUM 6**  
(aula B)  
Moderator:  
*Maciej Stolarski*

**(Nie)szczęśliwy czas: Znaczenie różnic indywidualnych w zakresie perspektywy czasowej w kształtowaniu poziomu dobrostanu**

- Zbalansowane perspektywy, rozchwiane wartości – moderacyjna rola perspektyw czasowych wobec osobistego systemu wartości jako predyktora szczęścia. *Sławomir Postek, Magdalena Rowicka*
- Związek religijności z perspektywą czasową i satysfakcją z życia. *Aneta Przepiórka, Małgorzata Sobol-Kwapińska*
- Narcyz zamknięty w przeszłości? Mediująca rola przeszłej negatywnej perspektywy czasowej związku narcyzmu wrażliwego z dobrostanem. *Marcin Zajenkowski, Joanna Witowska, Oliwia Maciantowicz*
- Uwaga na czas! O roli temporalnego metapoznania w budowaniu temporalnej równowagi i rozwijaniu dobrostanu. *Maciej Stolarski, Joanna Witowska*

**Dzień 3**  
**4 lipca 2018**

**Priorytetyzowanie emocji pozytywnych, motywacja i jakość życia**

**SESJA 9**  
(sala 3232)  
Moderator:  
*Mariusz Zięba*

- Skala Priorytetyzowania Pozytywności – walidacja polskiej adaptacji kwestionariusza. *Mariusz Zięba, Jaśmina Machlah, Aleksandra Patela, Patrycja Żurawska*
- Jak i o jakich najszcześniejszych i najtrudniejszych wydarzeniach życiowych opowiadają ludzie, którzy priorytetyzują pozytywność. *Patrycja Żurawska, Aleksandra Patela, Mariusz Zięba*
- Przekonania pacjentek obciążonych chorobą nowotworową a motywacja do stosowania zaleceń lekarskich. *Natalia Kowalska, Małgorzata Stawicka-Niećacna, Mariusz Zięba, Joanna Janowska-Głowacka, Barbara Mikulska, Natalia Badziąg-Leśniak*
- Eutytmia vs. dystymia a jakość życia. Badania populacji klinicznej i zdrowej. *Małgorzata Łysiak, Wacław Bąk*

13.30-14.30

Przerwa obiadowa

**SESJE RÓWNOLEGŁE**

**Kliniczna psychologia pozytywna**

14.30-16.00

**SYMPOZJUM 7**  
(aula A)  
Moderator:  
*Maryla Sawicka*

- Podobieństwa i różnice pomiędzy osobami chorymi na schizofrenię i osobami zdrowymi w ocenie mocnych stron charakteru i ich znaczenia w ocenie satysfakcji z życia. *Paulina Rozya i Maryla Sawicka*
- Możliwości rozwoju post-traumatycznego osób chorych psychicznie o różnym poziomie doświadczenia traumy. *Dorota Parnowska, Sylwia Wierzbicka*
- Terapia Pozytywna w rehabilitacji osób chorujących na schizofrenię – doświadczenia własne. *Beata Zimowska, Marta Giguere, Agata Bednarek*
- Efektywność terapii pozytywnej w rehabilitacji psychoz. *Agnieszka Żochowska, Maryla Sawicka*

**Dzień 3**  
**4 lipca 2018**

| <b>Dzień 3</b><br><b>4 lipca 2018</b> |   |   |
|---------------------------------------|---|---|
|                                       | <b>SESJA 10</b><br>(aula B)<br>Moderator:<br><i>Marcin Sękowski</i>     | <b>Dobrostan w cyklu życiowym</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Znaczenie indywidualnych kompetencji człowieka w równoważeniu życia zawodowego i rodzinnego: prezentacja innowacyjnej metody pomiaru. <i>Justyna Kurtyka-Chałas, Ilona Skoczeń, Ewa Skimina</i></li> <li>▪ Postawy wobec śmierci i poczucie kontroli życia a dobrostan psychiczny u kobiet i mężczyzn we wczesnej dorosłości. <i>Jarosław Jastrzębski, Patrycja Didyk</i></li> <li>▪ Satysfakcja z życia w wieku senioralnym - znaczenie prężności i realizacji zadań rozwojowych. <i>Magdalena Zadworna-Cieślak, Nina Ogińska-Bulik</i></li> <li>▪ Poza lęk i zaprzeczenie: akceptacja śmierci w późnej dorosłości. <i>Marcin Sękowski</i></li> </ul> |
| 16.00-16.15                           | <b>ZAKOŃCZENIE KONFERENCJI (aula C)</b>                                 |   |
| 16.15-17.45                           | <b>ZJAZD ABSOLWENTÓW STUDIÓW PODYPLOMOWYCH Z PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ</b> |   |

## Wykłady plenarne

### Konstruktywne reagowanie na sukcesy innych ludzi. Stan badań nad kapitalizacją

2 lipca 2018, godz. 13.00-14.00, Aula C

**dr. hab. Łukasz Kaczmarek**, prof. Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Zakład Psychologii Społecznej oraz Laboratorium Psychofizjologii Zdrowia w Instytucie Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Polska

Przez dziesięciolecia psychologia koncentrowała się na tym, co ludzie czynią, gdy bliskie im osoby zmagają się z porażkami lub przechodzą przez poważne trudności życiowe. Dopiero od niedawna prowadzone są systematyczne badania nad tym, co ludzie czynią, gdy w ich życiu dzieje się coś dobrego. Teoria kapitalizacji stanowi systematyczny opis tej drugiej, zaniedbywanej dotąd grupy zjawisk. Opisuje procesy prozdrowotne, które zachodzą w parach w obliczu pozytywnych wydarzeń. W pierwszej części wykładu zostanie przedstawiona istota teorii kapitalizacji oraz aktualny stan badań w tym zakresie. W drugiej części prezentacji zostaną przedstawione niepublikowane dotąd wyniki kilkunastu badań własnych oraz zespołu, które pokazują uwarunkowania konstruktywnego reagowania na dobre wydarzenia w życiu innych ludzi dotyczące cech nadawcy (m. in. ekspresyjność emocjonalna, atrakcyjność, status ekonomiczny), odbiorcy (m. in. preaktywizacja własnych sukcesów, samoocena, tendencje hipomaniakalne, aktualny stan emocjonalny) oraz interakcji (odwzajemnianie komunikatów otrzymywanych od partnera). W przeglądzie zostaną przedstawione wyniki badań metodą papier-ółówek, internetowych oraz eksperymentów z obszaru psychofizjologii społecznej.

### Positivity Resonates

2 lipca 2018, godz. 17.00-18.00, Aula C

**Prof. Barbara Fredrickson**

Positive Emotions and Psychophysiology Lab, University of North Carolina, Chapel Hill, Stany Zjednoczone

In her 2013 book, *Love 2.0*, Professor Barbara Fredrickson identified positivity resonance as a momentary affective state that is co-experienced by two or more people simultaneously, marked by the amplifying trio of (a) shared positive affect, (b) mutual care and concern, and (c) cross-person synchrony in behavioral and biological dynamics. In this address, Dr. Fredrickson will share her most recent empirical evidence for the hypothesis that positivity resonance – whether indexed by self-report, behavior, or biology – predicts mental and physical health, measured concurrently or prospectively. These data, Dr. Fredrickson argues, help to establish moments of positive interpersonal connection as positive health behaviors.

## Meta-emocje jako wymiar zdrowia emocjonalnego

3 lipca 2018, godz. 9.00-10.00, Aula C

**Prof. dr hab. Ewa Trzebińska**

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie, Polska

Reakcja afektywna to wieloetapowy proces, którego istotnym ogniwem są meta-emocje, czyli doraźnie powstające ustosunkowania wobec tego, jak proces ten przebiega. Owe ustosunkowania w znacznej mierze stanowią o ostatecznej postaci reakcji afektywnej i jej skutkach, ponieważ to one uruchamiają regulację emocjonalną, a często także bezpośrednio warunkują interpretację sytuacji czy wybór kierunku działania. Uwzględnianie meta-emocji może być więc wielce przydatne do zrozumienia afektywnego podłoża ludzkich sukcesów i porażek, a także do skutecznej optymalizacji funkcjonowania ludzi poprzez kształtowanie czy modyfikowanie ich emocjonalności. Przemawia to za traktowaniem meta-emocji jako istotnego aspektu zdrowia emocjonalnego, na które składa się całokształt afektywnych uwarunkowań zdrowia psychicznego i somatycznego. Przedmiotem wykładu będzie ogólna charakterystyka meta-emocji w kontekście zdrowia emocjonalnego, oraz bardziej szczegółowa prezentacja kilku relatywnie lepiej już rozpoznanych ich form, takich jak ambiwalencja emocjonalna, poruszenie psychiczne czy psychiczny ból.

## The Most Important Idea in the World: Positive Psychology and its Scientific and Political Prospects

3 lipca 2018, godz. 15.30-16.30, Aula C

**prof. Joar Vittersø**

University of Tromsø, Norwegia

Twenty years ago, Martin Seligman launched the idea of a positive psychology, and by implication called for a normative turn in the social sciences. What can be more valuable in a civilization, the new movement asked, than for its individuals to both act good and feel well—and for its institutions to facilitate such positivity. Somewhat downplayed, however, was the fact that terms like goodness, wellness and positivity cannot be properly understood without a conceptual scheme grounded in ethical theory. In this talk, such a scheme will be presented. It is further argued that ethical theory also can be informed by eudaimonic theories of wellbeing. The reason is that eudaimonia comprises a definition of values that refers to factual knowledge. Hence, one of the promises of a eudaimonic psychology is that a scientific “is” sometimes can lead to an ethical “ought.” This argument equips positive psychology with particular relevance for researchers and political decisions makers.

## Między światłem i cieniem – różne barwy psychologii pozytywnej

---

4 lipca 2018, godz. 9.00-10.00, Aula C

**dr hab., prof. APS Irena Jelonkiewicz**

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, Polska

Przedmiotem rozważań jest kolejna faza rozwoju psychologii pozytywnej, w której m.in. uwzględnia się filozoficzną złożoność pojęcia pozytywność oraz komplementarność jasnych i ciemnych aspektów życia. „Dojrzewanie” ruchu psychologii pozytywnej oznacza również zauważenie ambiwalentnej natury niektórych zjawisk pozytywnych lub negatywnych (np. nieużyteczność nierealistycznego optymizmu lub motywacyjną funkcję gniewu). Nowe idee i koncepcje przez niektórych autorów nazywane są drugą falą lub psychologią pozytywną 2.0.

- Czy uzyskiwanie dobrego samopoczucia możemy uznać za proces dialektyczny? Czy kontekst filozoficzny pozwala zrozumieć istotę tego procesu?
  - Czy psychologia pozytywna jest jedynie krótkim „przypisem” w ogólnej historii psychologii? Zaplecze teoretyczne i praktyczne psychologii pozytywnej to dziedzictwo psychologii humanistycznej, egzystencjalnej, również wyniki badań z obszaru psychologii społecznej, a może także dialog duchowych przywódców świata myśli chrześcijańskiej i buddyjskiej.
-



## Sympozja

## Symposium 1. Pozytywne interwencje psychologiczne w życiu codziennym, w laboratorium i w praktyce klinicznej, część I

2 lipca 2018 roku, godz. 15.00-16.30, Aula A

**Moderator:** Łukasz Kaczmarek, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Pozytywne interwencje to inicjowane przez psychologa lub stosowane w ramach samopomocy uzasadnione teoretycznie i empirycznie aktywności promujące pozytywne emocje, przekonania lub działania, które prowadzą do wzrostu szczęścia (niezależnie od jego wyjściowego poziomu) u osób zdrowych i mogą być skuteczne również w grupach klinicznych. W ramach psychologii pozytywnej ukuto termin „pozytywne interwencje”, aby reaktywować, zintegrować i rozwijać badania nad metodami zwiększania szczęścia, jako uzupełnienie klasycznych form pomocy psychologicznej ukierunkowanej na redukcję różnych postaci cierpienia. Przygotowaliśmy dwuczęściowe seminarium, w ramach którego zostanie przedstawionych osiem prac empirycznych zakończonych integrującą dyskusją teoretyczną (dyskutant: prof. dr hab. Helena Sęk) nad znaczeniem badań nad pozytywnymi interwencji dla rozwoju psychologii jako całości. Przedstawione zostaną eksperymenty laboratoryjne (wykorzystujące zaawansowane metody psychofizjologiczne), badania prowadzone w kontekście życia codziennego, oraz badania prowadzone z udziałem osób z grup klinicznych. Z przedstawionej kolekcji badań wyłania się obraz bardzo dynamicznej dyscypliny, która dobrze integruje wiedzę teoretyczną z najnowocześniejszymi metodami w celu generowania wiedzy o znaczeniu podstawowym z praktycznymi zastosowaniami.

### ▪ Czy odczuwanie wdzięczności może zmniejszyć poziom stresu dnia codziennego?

**Izabela Krejtz**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Warszawa

**John B. Nezlek**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny (Poznań) oraz College of William and Mary (Williamsburg, USA)

**Anna Michnicka**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Warszawa

**Paweł Holas**, Uniwersytet Warszawski, Warszawa

**Marzena Rusanowska**, Instytut Psychologii PAN, Warszawa

Celem badania była weryfikacja efektywności wzbudzania wdzięczności w radzeniu sobie ze stresem. Uczestnicy badania codziennie przez dwa tygodnie raportowali swój dobrostan i poziom stresu. Przed wypełnieniem codziennego dzienniczka, połowa uczestników wymieniała powody, dla których odczuwa wdzięczność. Analizy wielopoziomowe wykazały, że codzienne poczucie wdzięczności jest pozytywnie skorelowane z dziennymi miarami dobrostanu na poziomie wewnątrzgrupowym. Przed wszystkim, korelacje między dziennym stresem i dobrostanem były słabsze dla osób, które były co wieczór poproszone o pomyślenie o tym, za co odczuwają wdzięczność, niż w grupie kontrolnej. Wyniki te sugerują, że myślenie o swoich powodach do wdzięczności może zredukować negatywny efekt stresu, co z kolei może mieć długotrwały pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne.

▪ **Pozytywny internetowy trening uwagi jako sposób na modyfikację tendencyjności uwagowych i interpretacyjnych w depresji klinicznej – badanie okulograficzne**

**Paweł Holas**, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

**Izabela Krejtz**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Warszawa

**Marzena Rusanowska**, Instytut Psychologii PAN, Warszawa

**John B. Nezlek**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny (Poznań) oraz College of William and Mary (Williamsburg, USA)

Celem badania była weryfikacja efektywności treningu uwagi w przekierowaniu uwagi na treści pozytywne w grupie osób z kliniczną depresją. Uczestnicy badania, 60 osób z diagnozą depresji, zostali losowo przydzieleni do dwóch warunków 14-dniowego internetowego treningu. W warunku pozytywnym, bodziec na który mieli zareagować badani, pojawiał się w 100% po zdjęciu pozytywnym. W warunku kontrolnym bodziec w 50% prób zastępował zdjęcie pozytywne. Przed i po treningu rejestrowaliśmy ruchy oczu badanych w trakcie układania pozytywnych lub negatywnych zdań z rozsypanych wyrazów. Badani wypełniali również miary lęku i depresji. Po treningu badani w pozytywnym warunku dłużej patrzyli na pozytywne słowa w porównaniu do grupy kontrolnej, a także mieli istotnie niższy poziom lęku. Wyniki te sugerują, że pozytywny trening uwagi może wzbudzać tendencyjność uwagi na treści pozytywne wśród osób z kliniczną depresją.

▪ **Interwencja wdzięczności w grupie kobiet z rakiem piersi - czy poprawa ich dobrostanu psychicznego jest w zasięgu ręki?**

**Joanna Sztachańska, Izabela Krejtz**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Warszawa

**John B. Nezlek**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny (Poznań) oraz College of William and Mary (Williamsburg, USA)

Celem prowadzonych badań jest sprawdzenie efektywności interwencji wdzięczności z użyciem nowoczesnych technologii i próbkowania doświadczeń, w grupie kobiet z rakiem piersi. Zakłada się, że interwencja pozytywnie wpłynie na nastrój i poziom dobrostanu psychicznego kobiet. Przez okres dwóch tygodni, uczestniczki proszone zostały o noszenie smartwatcha, przysyłającego im trzy razy dziennie pytania (grupa eksperymentalna: z prośbą o zaznaczenie, za co odczuwają wdzięczność w danej chwili; grupa kontrolna: pytanie o aktualne miejsce pobytu). Dodatkowo, badane co wieczór odpowiadały na pytania dotyczące m.in. ich codziennych wydarzeń, nastroju, priorytetyzowania pozytywności, optymizmu, poczucia własnej wartości, dobrostanu. Nowatorskie podejście metodologiczne, łączące kilka metod (wirywkowa kontrola doznań oraz metoda dzienniczkowa), badających zjawisko wdzięczności z różnych stron, dostarczy nowej wiedzy na temat roli wzbudzania wdzięczności w promowaniu wzrostu potraumatycznego w grupie chorych onkologicznie.

▪ **Arteterapia oparta na uważności z osobami z depresją kliniczną**

**Maja Stańko-Kaczmarek**, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

**Robert Bartel**, Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu

**Tomasz Jankowski**, Katolicki Uniwersytet Lubelski

**Janusz Rybakowski**, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Trening uważności ma istotny wpływ na poprawę funkcjonowania osób w depresji klinicznej. Połączony ze technikami arteterapeutycznymi określany jest jako arteterapia oparta na uważności.

Dodatkowe działanie plastyczne sprzyja motywacji oraz osiągnięciu efektów treningu. W celu analizy zmian w funkcjonowaniu osób w depresji zaangażowanych w taką aktywność przeprowadzono badanie wśród pacjentów Kliniki Psychiatrii Dorosłych UM w Poznaniu. Program miał charakter grupowy i obejmował dwie sesje w tygodniu. Każda sesja składała się z treningu uważności w postaci technik medytacyjnych oraz ćwiczeń arteterapeutycznych. Dodatkowo, program zawierał elementy własnej praktyki uważności i arteterapii pomiędzy spotkaniami, które były realizowane dzięki otrzymany nagraniom wraz ze sprzętem do odsłuchiwania oraz materiałom artystycznym. W badaniu wzięło udział 40 pacjentów. Przed każdymi zajęciami pacjenci wypełniali krótki dzienniczek samoobserwacji oceniając na skalach myśli, nastroj oraz umiejętności związane z uważnością. Wyniki analiz statystycznych, które wykazały wzrost pozytywnych i spadek negatywnych emocji wśród uczestników, który był mediowany przez wzrastający poziom uważności oraz redukcję tendencji do ruminacji. Dodatkowo przedstawione zostaną materiały wizualne w postaci udostępnionych przez uczestników powstałych prac oraz ich wypowiedzi. Przeprowadzone badanie wskazuje na pozytywne efekty arteterapii opartej na uważności. Jednocześnie ujawniło szereg wyzwań dla praktyki pomocowej oraz dla działań badawczych podczas realizacji takich działań wśród pacjentów hospitalizowanych w warunkach psychiatrycznego oddziału klinicznego.

## Symposium 2. Pozytywne interwencje psychologiczne w życiu codziennym, w laboratorium i w praktyce klinicznej, część II

3 lipca 2018 roku, godz. 10.00-11.30, Aula A

**Moderator:** Łukasz Kaczmarek, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

### ▪ Projekt Dobre Życie. Efektywność programu interwencyjnego wspierającego dobrostan psychologiczny

**Marlena Kossakowska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Sopocie

**Jacek Buczny**, Vrije Universiteit, Amsterdam, Holandia

**Marek Wdowczyk**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Sopocie

Celem badania była weryfikacja efektywności 6-tygodniowego programu samorozwojowego zawierającego codzienne praktykowanie interwencji pozytywnych o nazwie Projekt Dobre Życie (Wydawnictwo Smak Słowa, 2016). W badaniu zastosowano Projekt Dobre Życie. Przez 6 tygodni codziennie ochotnicy (od  $n=25$  do  $n=49$ ) angażowali się w zadania zawarte w Projekcie. Do badania efektywności użyto kwestionariusze mierzące poziom depresji (skala Becka), intensywność emocji pozytywnych: miłość, radość, nadzieję (Skala Emocji Pozytywnych), poziom wdzięczności (GQ-6), samoocenę jawną (SES), dobrostan i jego składowe: Emocje Pozytywne, Pozytywne Relacje, Zaangażowanie, Sens Życia, Osiągnięcia (PERMA-Profil) oraz satysfakcję z życia (SWLS). Badanie zmiennych zależnych wykonano trzykrotnie: przed przystąpieniem do Projektu, bezpośrednio po zakończeniu oraz 1 miesiąc po zakończeniu Projektu. Efektywność Projektu weryfikowano za pomocą analizy wariancji ANOVA z powtarzaniem pomiarem w obrębie ostatniego czynnika z jednoczesną analizą trendu liniowego i/lub kwadratowego. Analizy statystyczne wykazały efekt liniowy spadkowy dla poziomu depresji ( $\eta^2=0,42$ ), efekt liniowy wzrastający dla nadziei, satysfakcji z życia, wszystkich składowych dobrostanu wg koncepcji PERMA ( $\eta^2$  od 0,11 do 0,34) oraz efekty kwadratowe w kształcie odwróconego U dla radości, samooceny, wdzięczności ( $\eta^2$  od 0,12 do 0,26) oraz brak efektu w poziomie miłości. Projekt Dobre Życie skutecznie obniża poziom depresji oraz w umiarkowanym zakresie podnosi dobrostan i inne psychologiczne aspekty u uczestnika.

## ▪ Fizjologiczne wskaźniki motywacyjne wyzwania-zagrozenia podczas wyrażania wdzięczności – rola różnic indywidualnych

Jolanta Enko, Łukasz Kaczmarek, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Różnice indywidualne uczestniczą w formowaniu się motywacji do podejmowania pozytywnych interwencji (np. hamujący wpływ depresyjności). Jednakże niewiele jest badań empirycznych pokazujących różnice we wpływie interwencji na osoby różniące się cechami osobowości. Celem prezentowanych badań było zbadanie wpływu zmiennych osobowościowych (ciekawość, wdzięczność i depresyjność) powiązanych z motywacją do podejmowania pozytywnych interwencji na reakcje sercowo-naczyniowe podczas wyrażania wdzięczności - aktywnego składnika wielu pozytywnych interwencji. Wykorzystano wskaźniki mobilizacji fizjologicznej związanej z oceną stresu jako wyzwania (częstotliwość skurczów serca, rzut serca oraz całkowity opór obwodowy). W badaniu laboratoryjnym wzięło udział 196 studentów. Po wypełnieniu kwestionariuszy mierzących depresję, ciekawość i wdzięczność jako cechę, ochotnicy zostali poproszeni o wysłanie dwóch SMS-ów do osób znajomych: jeden o treści neutralnej (warunek kontrolny) i drugi wyrażający wdzięczność (warunek eksperymentalny). Porównanie poziomu reaktywności pomiędzy dwoma warunkami ukazało, że osoby, które wykazywały większe nasilenie symptomów depresyjnych miały istotnie niższy rzut serca i wolniejsze tętno zarówno w czasie interwencji ( $b=-0,008$ ,  $t(176)=-2,039$ ,  $p < 0,05$ ;  $b=-0,10$ ,  $t(176)=-2,74$ ,  $p < 0,01$ ) jak i po jej wykonaniu ( $b=-0,01$ ,  $t(176)=-2,232$ ,  $p < 0,05$ ;  $b=-0,11$ ,  $t(176)=-2,79$ ,  $p < 0,01$ ). Wynik ten świadczy o niższej mobilizacji fizjologicznej u osób z nasileniem depresyjności w odpowiedzi na pozytywne do wykonania zadania i jest spójny z wynikami badań wskazujących na osłabienie motywacji osób z symptomami depresyjnymi do podejmowania pozytywnych interwencji. Badanie wpisuje się w nurt badań nad osłabioną motywacją do działania u osób z wyższym poziomem depresyjności.

## ▪ Rola autonomii w podejmowaniu pozytywnych interwencji psychologicznych

Łukasz Kaczmarek, Marek Bitner, Jakub Filas, Tomasz Drygas, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Pomimo wysokiej potencjalnej skuteczności, pozytywne interwencje są w niewielkim stopniu efektywne w warunkach życia codziennego, tzn. są relatywnie rzadko podejmowane spontanicznie nawet przez osoby, które są przekonane o ich skuteczności. W niniejszym badaniu sprawdziliśmy w jakim stopniu dla podjęcia pozytywnej interwencji („trzy dobre rzeczy”) ważne jest poczucie autonomii. W badaniu udział wzięło 112 osób w wieku od 19 do 28 lat ( $M = 21,64$ ,  $SD = 2,02$ ). Połowie uczestników (grupa eksperymentalna) zaproponowaliśmy możliwość wyboru czterech aspektów przeprowadzanej interwencji: formy rejestracji doświadczeń, pory zapisu, częstotliwości zapisu oraz liczby zapisywanych zdarzeń. Pozostałym uczestnikom zaproponowaliśmy realizację interwencji według z góry narzuconego schematu ustalonego na podstawie typowych preferencji osób z tej samej populacji (określonych w badaniu przygotowawczym). Następnie zmierzono motywację do rozpoczęcia interwencji według modelu zachowania planowanego I. Ajzena. Osoby, które miały możliwość samodzielnego określenia sposobu wykonywania interwencji wykazywały bardziej pozytywną postawę wobec interwencji oraz silniejszą motywację do jej rozpoczęcia. Wyniki badania wskazują na to, że możliwość decydowania o kształcie interwencji wpływa pozytywnie na motywację. Przemawia to na rzecz aktywnego włączania odbiorców interwencji w proces ich dostosowywania do osobistych preferencji, jako jeden z elementów zwiększania efektywności interwencji.

---

- **Pozytywne interwencje, które nie działają, czyli co badacze zamykają w szufladzie**

---

**Łukasz Kaczmarek**, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Nauce od zawsze towarzyszy problem eksponowania wyników pozytywnych i marginalizowania wyników zerowych w badaniach empirycznych. Opracowania naukometryczne wykazały, że problem ten wynika zarówno z praktyk wydawców, jak i z autocenzury wśród autorów, którzy w pierwszej kolejności opracowują wyniki badań dających pozytywne rezultaty (tzw. efekt szuflady). W referacie zostaną przedstawione wyniki kilku niepublikowanych badań realizowanych w ramach prac empirycznych pod kierunkiem autora referatu, które nie dały pozytywnych rezultatów. Zostaną przedstawione m. in. wyniki badań nad aktywizacją miłości, odwagi i sił przywódczych wśród studentów, kształtowaniem optymizmu wśród więźniów oraz seniorów, oraz aktywizacją grupowych sił sygnaturowych wśród harcerzy i wegetarian. Przedstawione zostaną możliwe wyjaśnienia zerowych wyników oraz implikacje dla rozwoju dziedziny wynikające z niedostępności wyników badań niekonkluzywnych.

- **Dyskusja – Prof. dr hab. Helena Sęk** (materiał wideo)

---

### Symposium 3. **Dobrostan i szczęście w kulturze konsumpcji i materializmu**

---

3 lipca 2018 roku, godz. 12.00-13.30, Aula A

Moderator:

- **Magdalena Poraj-Weder**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie, Uniwersytet Warszawski

Jednym z zagadnień żywo interesujących badaczy uwarunkowań dobrostanu jest, jak zmienia się dobrostan osób i społeczeństw wraz ze zmianami - ekonomiczno-społecznymi. Umocnienie się systemu społecznego zwanego kapitalizmem konsumenckim wiąże się ze zmianą promowanych w społeczeństwach wartości i celów. Szczęścia człowieka upatruje się w dążeniu do sukcesu finansowego i bogactwa oraz dostarczania natychmiastowych gratyfikacji poprzez ciągłą konsumpcję. Dotychczas prowadzone badania wskazały na negatywny związek materializmu i konsumpcjonizmu z dobrostanem osób z różnych grup społecznych i w różnym wieku. Obecne sympozjum wpisuje się w ten nurt badań i dyskusji i dotyczy jednostkowych i społecznych konsekwencji umocnienia się i upowszechniania kultury konsumpcji i materializmu. Temat ten będzie poruszony w ramach pięciu wystąpień badaczy z różnych ośrodków naukowych w Polsce.

- **Czy można być szczęśliwym materialistą? O materializmie (prawie) pozytywnie**

---

**Małgorzata Górnik-Durose**, Uniwersytet Śląski w Katowicach

Dotychczasowe wyniki badań jednoznacznie wiązały materializm z obniżonym dobrostanem psychicznym. Równocześnie wskazywano na powiązanie materializmu z pewnymi cechami osobowości – zwłaszcza neurotycznością, która zdecydowanie negatywnie oddziałuje na doświadczanie dobrostanu. Pojawia się zatem pytanie o to, co w istocie jest odpowiedzialne za obniżony dobrostan – materializm, czy związana z nim neurotyczność. Celem przeprowadzonych

badania było określenie roli, jaką pełni neurotyczność w odniesieniu do relacji pomiędzy materializmem a dobrostanem psychicznym. W badaniu I ( $N=130$ ) sprawdzano, czy i w jakim zakresie neurotyczność mediuje tę relację, w badaniu II ( $N=286$ ), będącym autoreplikacją badania I, sprawdzano również, w jakim zakresie poszczególne składowe materializmu odpowiadają za obniżony dobrostan, wiążąc się w określony sposób z neurotycznością. Materializm mierzono za pomocą skali wartości materialistycznych (MVS) Marshy Richins, wskaźnikami neurotyczności były wyniki uzyskane przez badanych w skali neurotyzmu EPQ-R, natomiast dobrostan mierzono za pomocą Mental Health Continuum (MHC) w wersji skróconej. Wyniki pokazały, że neurotyczność w pełni mediuje relację pomiędzy ogólnym materializmem a dobrostanem psychicznym. Efekt ten ujawnia się również w odniesieniu do dwóch składowych materializmu – lokowania dóbr w centrum życia jednostki oraz przekonania, że posiadanie jest wyznacznikiem sukcesu życiowego. Związek dobrostanu z przekonaniem, że posiadanie dóbr materialnych jest niezbędnym warunkiem szczęścia był natomiast mediowany przez neurotyczność jedynie częściowo.

### ▪ **Zadowolenie z życia a odpowiedzialna konsumpcja**

**Dominika Maison, Aleksandra Furman, Uniwersytet Warszawski**

Coraz częściej psychologia pozytywna interesuje się relacją między poczuciem szczęścia i konsumpcją, szczególnie w kontekście materializmu i nadmiernej konsumpcji. Celem przeprowadzonego badania była eksploracja zależności między zadowoleniem z życia a odpowiedzialną konsumpcją (wrażliwością ekologiczną, oszczędzaniem energii, wyborem produktów fair trade lub zaangażowanych społecznie – CRM). W ramach projektu przeprowadzono dwa badania. Pierwsze to badanie ilościowe (online) na ogólnopolskiej reprezentatywnej próbie Polaków ( $n=1039$ ). Wyniki pokazały, że zarówno postawy wobec odpowiedzialnej konsumpcji, jak i zachowania w tym zakresie zależą od poziomu zadowolenia z życia. Osoby o wyższym poziomie zadowolenia z życia były bardziej otwarte na odpowiedzialną konsumpcję i częściej przejawiały takie zachowania, niż osoby o niższym poziomie zadowolenia z życia. Otwartą kwestią pozostaje pytanie o kierunek zależności między zadowoleniem z życia a odpowiedzialną konsumpcją, odpowiedź na to pytanie wymaga jednak dalszych badań. Dalsze analizy pokazały również, że zadowolenie z życia nie jest jedynym predyktorem odpowiedzialnej konsumpcji, ale ma także związek z wartościami. Drugie badanie miało charakter jakościowy (24 wywiady indywidualne - IDI) i jego celem było pogłębienie wyników części jakościowej, a przede wszystkim eksploracja motywów leżących u podłoża podejmowania lub nie zachowań w obszarze odpowiedzialnej konsumpcji.

### ▪ **Cechy psychologiczne i cechy funkcjonowania finansowego a satysfakcja z życia**

**Grażyna Wąsowicz, Uniwersytet Warszawski**

Celem badania była opisanie zależności zachodzących między cechami osobowości i cechami funkcjonowania finansowego i satysfakcją z życia.

Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem Kwestionariusza skali SES Rosenberga (pomiar samooceny), Inwentarza Osobowości NEO-FFI Costy i McRae (Model osobowości tzw. Wielka Piątka), Inwentarza cechy lęku Spielbergera, Kwestionariusza Reakcji na Zdarzenia Higginsa (orientacje regulacyjne), Kwestionariusza Cech Funkcjonowania Finansowego Wąsowicz oraz Skali Satysfakcji z Życia Dienera. Wzięło w nim udział 680 osób (po równo kobiet i mężczyzn), zróżnicowanych pod względem charakterystyk demograficzno-ekonomicznych.

Analizy wykazały, że zarówno w grupie kobiet i mężczyzn można wyodrębnić trzy skupienia, obejmujące odpowiednio w grupie kobiet 36, 30 i 34% badanych oraz 32, 19 i 40% mężczyzn. Skupienia kobiet i mężczyzn mają podobną charakterystykę w zakresie cech osobowości, lecz różnią się rozkładem natężenia cech funkcjonowania finansowego. Natomiast jeśli chodzi o związek z satysfakcją z życia kobiety ze skupienia I., o wysokiej samoocenie, wysoce sumienne, o niskim poziomie neurotyczności i lęku mają najwyższe natężenie cech funkcjonowania finansowego (np. zapotrzebowania na wiedzę) i wysokie poczucie satysfakcji z życia. Natomiast najmniej zadowolone ze swojego życia są kobiety ze skupienia III., o niskiej samoocenie, niesumienne, wysoce neurotyczne i lękowe, które w refleksyjny sposób podejmują decyzje finansowe i są średnio sprawne w sprawach finansowych. Mężczyźni ze skupienia I. charakteryzują się średnim natężeniem cech funkcjonowania finansowego i wysokim poczuciem satysfakcji z życia. Najniższy poziom tej ostatniej cechy reprezentują mężczyźni o niskiej samoocenie, umiarkowanie neurotyczni i lękowi, odczuwający niskie zapotrzebowanie na wiedzę finansową i wykazujący średnią sprawność w sprawach finansowych.

- **Orientacja materialistyczna jako moderator zależności między samooceną i lękiem a poczuciem jakości życia w sferze psychospołecznej**

**Martyna Płudowska, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II**

Wyniki wielu badań poświęconych określeniu psychologicznych predyktorów poczucia jakości życia, dobrostanu i szczęścia wskazują na istotne znaczenie samooceny i lęku dla kształtowania się poziomu tych zmiennych. Dotychczasowe ustalenia dotyczące funkcjonowania osób zorientowanych materialistycznie pozwalają przypuszczać, że postawa względem samego siebie oraz dyspozycja do reagowania lękiem mogą mieć szczególne znaczenie dla poczucia jakości życia tych badanych. W celu weryfikacji powyższej hipotezy przeprowadzono badanie na próbie 243 osób w wieku 21-39 lat. W celu określenia udziału poszczególnych zmiennych w wyjaśnianiu poczucia jakości życia przeprowadzono wielokrotną analizę regresji. Jej wyniki wykazały, że grupa trzech zmiennych: lęk, samoocena i orientacja materialistyczna wyjaśniają 44% zmienności w zakresie poczucia jakości życia w obszarze społecznym. Aby sprawdzić rolę materializmu jako moderatora związku między samooceną i lękiem oraz poczuciem jakości życia wykorzystano hierarchiczny model analizy regresji. Skorygowany współczynnik determinacji wielokrotnej w trzecim bloku - po wprowadzeniu trzech testowanych zmiennych oraz ich interakcji wyniósł  $R^2=0,48$ . W celu ustalenia na czym dokładnie polega efekt interakcyjny przeprowadzono analizę regresji z pojedynczym predyktorem - samooceną, w czterech grupach wyróżnionych ze względu na nasilenie lęku i materializmu. Jej wyniki wykazały, że im większe nasilenie lęku i wyższy poziom materializmu, tym większe znaczenie samooceny w wyjaśnianiu subiektywnej jakości życia w sferze psychospołecznej.

- **Sytuacyjne aktywizowanie różnych materialistycznych wpływów i materializm nastolatka**

**Anna Maria Zawadzka, Judyta Borchet, Magdalena Iwanowska, Uniwersytet Gdański**

Z przeprowadzonych do tej pory badań korelacyjnych wynika, że materializm nastolatka wiąże się z materialistycznymi wpływami otoczenia społecznego w procesie socjalizacji. Celem prezentacji jest odpowiedź na pytanie, czy sytuacyjne aktywizowanie różnych materialistycznych wpływów społecznych ma wpływ na materializm nastolatka. Przeprowadzono trzy eksperymenty. Aktywizowano w nich materializm matki, ojca, rówieśnika i ekspozycję na materialistyczne media oraz sytuacje neutralne. W aktywizacji posłużono się materiałami obrazkowymi (eks.1.), rozsypankami

wyrazowymi (eks.2) i wzbudzano wspomnienia (eks.3). Materializm nastolatka badano za pomocą Indeksu Aspiracji Kassera. Uzyskane wyniki wskazały, że ekspozycja na materialistyczne media w stosunku do mediów niematerialistycznych wpływała na wzrost materializmu nastolatków (eks.2 i eks.3). Ponadto okazało się, że aktywizacja materializmu matki w mniejszym stopniu wpływała na materializm nastolatka niż aktywizacja materializmu ojca i rówieśnika (eks.3). Wnioskiem z badań jest, że sytuacyjna aktywizacja ekspozycji na materialistyczne media wpływa podczas gdy sytuacyjna aktywizacja pozostałych wpływów społecznych nie wpływa na materializm nastolatka.

#### Symposium 4. Pozytywna psychologia organizacji: afekt i dobrostan w kontekście funkcjonowania zawodowego

4 lipca 2018 roku, godz. 10.00-11.30, Aula A

Moderatorzy:

- **Mariola Łaguna**, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
- **Emilia Mielniczuk**, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Doświadczenia emocjonalne i ogólny dobrostan pracowników stają się coraz bardziej przedmiotem zainteresowania psychologii organizacji. W ramach symposium chcemy poświęcić im uwagę, ponieważ stanowią one, obok takich analizowanych dotychczas zmiennych jak np. inteligencja czy kompetencje, ważne czynniki motywacyjne stymulujące zachowania w organizacji.

Wśród czterech referatów, trzy prezentują wyniki badań empirycznych, jeden analizę teoretyczną, zmierzającą w kierunku stworzenia złożonego modelu teoretycznego wyjaśniającego relacje między afektem a realizacją celów zawodowych. Natomiast badania empiryczne analizują zależności między afektem pozytywnym i negatywnym a zachowaniami innowacyjnymi oraz wypaleniem zawodowym, a także zależności odnoszące się do dobrostanu w pracy, w tym satysfakcji z jej wykonywania. Warto zauważyć, że we wszystkich prezentowanych badaniach empirycznych wykorzystano wymagające wysiłku, podłużne plany badawcze. Na etapie analizy danych testowane były także złożone zależności między zmiennymi, nie tylko liniowe, ale również krzywoliniowe. Referaty pozwolą na dyskusję różnych aspektów doświadczeń emocjonalnych i ogólnego dobrostanu w pracy w różnych grupach zawodowych: przedsiębiorców, urzędników, pracowników organizacji produkcyjnej.

#### ▪ Rola afektu w relacji między przekonaniem o własnej skuteczności a zachowaniami innowacyjnymi przedsiębiorców

**Emilia Mielniczuk i Mariola Łaguna**, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Afekt, czyli doświadczane emocje i nastroje, coraz częściej uznawany jest za jeden z czynników odgrywających ważną rolę w przedsiębiorczości. Wykazuje również związki z zachowaniami organizacyjnymi, które pomagają firmom przetrwać na rynku. Przykładem takiej aktywności organizacyjnej są zachowania innowacyjne, które mają związek z rozwojem firm i stanowią fundamentalny element sukcesu przedsiębiorczego.

Prezentowane badanie miało na celu testowanie hipotezy dotyczącej pośredniczącej roli czterech wymiarów afektu doświadczanego w pracy (zadowolenie, entuzjazm, niepokój, przygnębienie) w relacji pomiędzy przekonaniem o własnej skuteczności w pracy a zachowaniami innowacyjnymi u przedsiębiorców. W tym celu przeprowadzone zostało badanie podłużne z trzema punktami pomiarowymi, oddzielnymi siedmiomiesięczną przerwą, w próbie N1=206, N2=178, N3=84 polskich



przedsiębiorców/właścicieli firm. Wykorzystano zmodyfikowaną wersję Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (Laguna, Razmus, Żaliński, 2017), Kwestionariusz Afektu w Pracy (Mielniczuk, Laguna, 2018) oraz Kwestionariusz Zachowań Innowacyjnych (Purc, Laguna, 2017).

Wyniki analizy mediacji przeprowadzonej metodą bootstrappingu wykazały, że związek pomiędzy przekonaniem o własnej skuteczności a zachowaniami innowacyjnymi jest mediowany przez dwa aspekty pozytywnego afektu doświadczanego w pracy: zadowolenie i entuzjazm, ale nie przez afekt negatywny. Uzyskane rezultaty są zgodne z teorią pozytywnej emocjonalności i poszerzają wiedzę odnośnie istotnych zasobów osobistych oraz mechanizmów leżących u podstaw zachowań innowacyjnych właścicieli firm.

#### ▪ **Pozytywność a wypalenie zawodowe urzędników: kształt relacji w badaniu poprzecznym i podłużnym**

**Beata Basińska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie i Politechnika Gdańska

Związek pozytywności, czyli proporcji między afektem pozytywnym i negatywnym, z dobrostanem zawodowym może przybierać kształt krzywoliniowy. Celem pracy było zbadanie relacji między pozytywnością a wypaleniem zawodowym z uwzględnieniem planu poprzecznego i podłużnego na przykładzie grupy urzędników administracji publicznej.

W badaniu wzięło udział 238 urzędników (73,5% kobiet). Pozytywność oceniano za pomocą Skali Dobrostanu Emocjonalnego w Pracy (polska wersja Basinska, Gruszczynska, Schaufeli, 2014). Wyczerpanie i zdystansowanie, dwa komponenty wypalenia zawodowego, mierzono dwukrotnie w odstępie 4 miesięcy za pomocą Oldenburdzkiego Kwestionariusza Wypalenia Zawodowego (polska wersja Baka i Basinska, 2016).

Wyniki pokazały, że w planie poprzecznym modele uwzględniające relacje krzywoliniowe między pozytywnością a wypaleniem zawodowym były lepiej dopasowane niż modele zawierające relacje prostoliniowe. Relacje między pozytywnością a wyczerpaniem i zdystansowaniem były krzywoliniowe z punktem przegięcia funkcji około wartości 2 dla pozytywności. Natomiast w planie podłużnym, replikowano wynik dla wyczerpania, podczas gdy dla zdystansowania lepiej dopasowany był model uwzględniający relacje prostoliniowe.

Tak więc, w grupie urzędników relacje między pozytywnością a wyczerpaniem były krzywoliniowe, może to wskazywać na koszty utrzymania emocji pozytywnych w pracy. Pomimo to, w perspektywie czasu pozytywność może pełnić ochronną funkcję przed wypaleniem zawodowym, zwłaszcza w odniesieniu do zdystansowania.

#### ▪ **Weryfikacja witaminowego modelu dobrostanu w pracy: na przykładzie badania z powtórzoną pomiarem w organizacji produkcyjnej**

**Agnieszka Czerw**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Poznaniu

**Anna Borkowska**, Politechnika Wroclawska

Witaminowy model dobrostanu pracy (Warr, 1987) zakłada, że pracownik odczuwa zróżnicowany dobrostan w pracy w zależności od tego jak oceni jej 12 wymiarów. Wymiary pracy tworzą dwie grupy. Cechy w pierwszej grupie mają swój punkt optymalny dla odczuwanego dobrostanu – zbyt wysoka i zbyt niska ocena powoduje obniżenie dobrostanu. Natomiast im wyższa jest ocena cech z drugiej grupy, tym wyższy jest poziom dobrostanu.

Referat przedstawia wyniki badania przeprowadzonego w polskiej organizacji produkcyjnej. Badanie przeprowadzono dwukrotnie – w 2013 i 2016 r. Do diagnozy cech pracy wykorzystano kwestionariusz Vitamin TAW (Borkowska i Czerw, 2015). Dobrostan mierzono Skalą Satysfakcji z Pracy (Bajcar i in., 2011). W obu pomiarach uczestniczyło ok. 70-80% pracowników organizacji. Analizy porównawcze wykonano na wspólnej dla obu pomiarów grupie 190 osób.

Pierwszym celem badania (ważnym dla badanej organizacji) było sprawdzenie jaki jest poziom postrzeganych cech pracy oraz czy pomiędzy obydwooma pomiarami nastąpiła istotna zmiana w ich ocenie. Drugim celem (istotnym dla badaczek) była weryfikacja krzywoliniowej zależności dobrostanu z pierwszą grupą cech witaminowego modelu oraz prostoliniowej zależności dla drugiej grupy cech pracy. Uzyskane wyniki pozwalają na częściowe potwierdzenie krzywoliniowego związku w obrębie cech z pierwszej grupy (dla 3 z 6 cech) oraz całkowite potwierdzenie prostoliniowego związku dla wszystkich cech z drugiej grupy.

#### ▪ Rola afektu w realizacji celów zawodowych: w kierunku modelu teoretycznego

**Mariola Łąguna, Emilia Mielniczuk i Zofia Mazur, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II**

Afekt, rozumiany jako całość doświadczeń emocjonalnych, obejmujący emocje i nastroje, jest coraz częściej analizowany w różnych kontekstach funkcjonowania człowieka, m.in. w kontekście funkcjonowania zawodowego. Można zaobserwować wyraźny przyrost badań nad afektem w pracy w ciągu ostatnich lat. Jednocześnie brakuje modeli teoretycznych wyjaśniających rolę afektu w procesie realizacji celów związanych z aktywnością zawodową. Takie modele są potrzebne do tego, by zrozumieć złożone zależności wykrywane w licznych badaniach empirycznych.

Celem referatu jest zarysowanie modelu teoretycznego wyjaśniającego relacje między afektem a realizacją celów zawodowych. Przedstawiony model opiera się na wynikach badań empirycznych oraz wskazuje kierunki dalszych poszukiwań. Umożliwia lepsze zrozumienie dynamicznych i wielopoziomowych zależności między przekonaniem osobistymi, np. przekonaniem o własnej skuteczności, afektem pozytywnym i negatywnym oraz efektywnym funkcjonowaniem w sferze zawodowej. Budowa i weryfikacja tego rodzaju modeli teoretycznych może przyczynić się do rozwoju wiedzy oraz planowania bardziej skutecznych interwencji praktycznych.

#### Symposium 5. Dobrostan niejedno ma imię. Od psychologii pozytywnej do praktyki klinicznej

4 lipca 2018 roku, godz. 12.00-13.30, Aula A

Moderatorzy:

**Lidia Zabłocka-Żytka, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie**

**Małgorzata Woźniak-Prus, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie**

Założenia psychologii pozytywnej koncentrują się m.in. na zasobach. Możliwości jednostki, środowiska, w jakim się znajduje są bardzo istotne także w psychologii klinicznej. Oprócz opisu trudności, zarówno praktycy jak i badacze, zwracają uwagę na kompetencje człowieka oraz elementy środowiska, które mogą wspierać jednostkę w powrocie do optymalnego funkcjonowania. Pojęciami bardzo aktualnymi w obszarze psychologii klinicznej jest zdrowie, dobrostan, jakość życia, satysfakcja z życia. Okazuje się, że definicja tych pojęć, a dalej ich empiryczna weryfikacja nie zawsze jest łatwa, jednoznaczna. Pomocne są dokonania z obszaru psychologii pozytywnej. Niezbędne są dalsze badania, poszukiwania i dyskusja m.in. nad pojęciem dobrostanu w różnych grupach, w tym w grupach pacjentów. Do założeń

m.in. psychologii pozytywnej sięgają pracownicy Instytutu Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Sympozjum jest okazją do prezentacji wyników ich badań w obszarze dobrostanu, zdrowia psychicznego oraz zaproszeniem do dyskusji na ten temat.

### ▪ Profil jakości życia kobiet i mężczyzn z niepełnosprawnością intelektualną

**Ewa Zasepa**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

*Wprowadzenie:* Naukowe opracowania dotyczące jakości życia osób z niepełnosprawnością intelektualną mają swój początek w latach 70-tych XX wieku, zaś stosunkowo niedawno – od lat 90-tych zaczęły nabierać istotnego rozkwitu (Schwartz, Rabinovitz, 2003). Kwestiami jakości życia rzeczony populacji zajmują się utworzone specjalne międzynarodowe grupy z najbardziej znaną The Quality of Life Special Interest Group działającą przy The International Association for Study of the Scientific Intellectual Disabilities (IASSID). Powstają też koncepcje i modele wyjaśniające jakość życia w tej populacji. Jednym z nich jest model opracowany przez badaczy związanych z Centrum Promocji Zdrowia w Toronto (Brown, i in. 1999). Wyróżniono w nim trzy dziedziny życia: Bycie (Being), Przynależność (Belonging) i Stawanie się (Becoming) a w każdej z nich po trzy subdziedziny.

*Cel badań:* W badaniach starano się zanalizować profil jakości życia osób z niepełnosprawnością intelektualną z uwzględnieniem płci. Także zanalizowano, które dziedziny i subdziedziny wpływają najbardziej na ogólną jakość życia w grupie mężczyzn i kobiet.

*Grupa:* Zbadano 93 osoby z lekką niepełnosprawnością intelektualną (55 mężczyzn i 38 kobiet). Byli oni w wieku 18-24 lata (M=19,05, SD=1,17).

*Technika:* Zastosowano Profil Jakości Życia Browna i in. (1999) w polskim tłumaczeniu Zasepy, Wapiennik, Wołowicz (2010).

*Wyniki:* Jakość życia osób z lekką niepełnosprawnością intelektualną jest ogólnie wysoka. Występują różnice w profilach jakości życia kobiet i mężczyzn.

*Wnioski:* Osoby z niepełnosprawnością intelektualną potrafią przystosować się do różnych warunków życia i cieszyć się z niego, mimo wielu obiektywnych trudności. Płeć jest ważnym czynnikiem różnicującym uzyskane wyniki w zakresie zadowolenia z różnych dziedzin życia.

### ▪ Poczucie dobrostanu psychicznego u adolescentów i jego korelaty na podstawie badania młodzieży gimnazjalnej

**Dorota Danielewicz, Ewa Odachowska, Jarosław Rola, Małgorzata Woźniak-Prus, Dorota Zawadzka**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Adolescencja jest okresem intensywnych zmian obejmujących wszystkie sfery funkcjonowania człowieka. Mogą one być z jednej strony źródłem silnego stresu czy niepokoju, z drugiej strony stanowić wyzwanie, którego osiągnięcie umożliwia dalszy rozwój i przynosi zadowolenie. Celem prezentowanych badań była ocena poczucia dobrostanu psychicznego w populacji polskiej młodzieży gimnazjalnej. Odwołując się do koncepcji C. D. Ryff (1989) mierzono takie wymiary, jak: autonomia, panowanie nad otoczeniem, samoakceptacja, pozytywne relacje z innymi, cel życiowy, osobisty rozwój oraz radzenie sobie ze stresem. Dotychczasowe badania dobrostanu młodzieży skupiały się przede wszystkim na teoretycznych aspektach i pomiarze zmiennych, często bez odniesień i praktycznych zastosowań. W przypadku tych analiz sprawdzano uwarunkowania poczucia

dobrostanu o charakterze wewnętrznym i zewnętrznym, w taki sposób aby odnalezione powiązania pomiędzy badanymi zmiennymi umożliwiały przełożenie otrzymanych wyników na praktykę.

Badaniami objęto 210 gimnazjalistów w wieku 13-16 lat. Do pomiaru analizowanych zmiennych zastosowano wystandaryzowane kwestionariusze (Skala Samooceny (SES), Inwentarz Stanu i Cechy Lęku u Dzieci (STAIC), Kwestionariusz „Jak Sobie Radzisz?” oraz eksperymentalną Skalę Dobrostanu Psychicznego C. Ryff w adaptacji J. Ciecucha (2011). Pozostałe narzędzia to Skala Oceny Jakości Życia Cantrila i Kwestionariusz Oceny Zdrowia Psychicznego Młodzieży GHQ – 12. Badania wykazały wiele istotnych zależności w zakresie czynników wewnętrznych mających wpływ na kształtowanie się dobrostanu na tym etapie życia.

#### ▪ **O zdrowiu psychicznym „pozytywnie”. Próba definicji zdrowia psychicznego i jej empirycznej weryfikacji wśród studentów warszawskich uczelni**

**Lidia Zabłocka-Żytka, Sylwia Kluczyńska, Ewa Sokołowska, Ewa Witkowska, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie**

W psychologii konsekwentnie podejmowana jest próba definicji zdrowia psychicznego. W ostatnich latach coraz częściej obok psychopatologii (negatywnego ujmowania), propagowane jest tzw. pozytywne ujęcie zdrowia psychicznego, w którym nacisk kładzie się na zasoby (Czabała, 2015; Czapiński, 2000; Keyes, 2002; Galderisi i in., 2017; Sokołowska i in., 2015). Rozumienie zdrowia psychicznego i jego korelatów daje nadzieję na przygotowanie nie tylko odpowiednich programów leczenia, ale przede wszystkim adekwatnych działań promujących zdrowie psychiczne.

Zespół pracowników Instytutu Psychologii APS podjął wyzwanie empirycznej weryfikacji złożonego modelu zdrowia psychicznego. Uwzględnia on jednocześnie wyniki analizy trudności w obszarze zdrowia psychicznego, jak i posiadanych zasobów. Zbadano ponad 400 studentów warszawskich państwowych uczelni. Do oceny zdrowia psychicznego wykorzystano (1) ankietę własną składającą się z 30 pytań dotyczących pozytywnych i negatywnych wskaźników zdrowia psychicznego (IZP), (2) Kwestionariusz Ogólnego Zdrowia GHQ-28, (3) Kwestionariusz WHOQOL – BREF; (4) Kwestionariusz Orientacji Życiowej A. Antonowsky’ego) oraz miary funkcjonowania osobowościowego i temperamentalnego łączone z dobrostanem psychicznym oceniane (5) Inwentarzem Osobowości NEO-FFI oraz (6) Kwestionariuszem Temperamentu FCZ-KT . Wyniki badań pozwalają na podkreślenie złożoności zdrowia psychicznego i konieczności jednoczesnego ujmowania wskaźników negatywnych i pozytywnych. Podczas wystąpienia zaprezentowane zostaną aktualne definicje zdrowia psychicznego oraz wyniki przeprowadzonych badań, a także propozycje aplikacyjne.

#### ▪ **Psychospołeczne uwarunkowania dobrostanu u pacjentów po laryngektomii – badania wstępne**

**Dominika Wiśniewska, Marcin Sękowski, Ewa Osuch Wójcikiewicz, Kazimierz Niemczyk, Antoni Bruzgielewicz, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie**

Diagnoza nowotworu złośliwego w obrębie krtani to dla pacjenta trudne doświadczenie. Często choroba przez długi czas przebiegała w utajeniu, bezboleśnie. Chirurgiczna metoda leczenia zakłada usunięcie zajętego przez nowotwór narządu, wstawienie tracheostomii, czasami gastrostomii i radioterapię/chemioterapię. W zakresie funkcjonowania fizycznego szczególnie dotkliwe jest rozdzielenie drogi oddechowej od pokarmowej. Pacjenci tracą zdolność swobodnego oddychania, komunikowania się, węch, możliwość swobodnego kontaktu z wodą; zmiana ulega dieta itp. Diagnoza konfrontuje osobę z nieuniknioną perspektywą śmierci i – stanowiąc silną sytuację stresową –

uruchamia mechanizmy obronne. Czy osiągnięcie dobrostanu psychicznego jest możliwe w perspektywie trudnego leczenia i niewielu lat życia?

Celem badania było sprawdzenie, jak sytuacja leczenia wiąże się z osiąganą przez pacjentów jakością życia w kontekście ich stosunku do śmierci i stosowanych mechanizmów obronnych.

W badaniu wykorzystano kwestionariusz WHOQOL BREF jako miarę jakości życia związanej ze zdrowiem; kwestionariusz DAP-R jako miarę postawy wobec śmierci, kwestionariusz DSQ-40 jako miarę stosowanych stylów i mechanizmów obronnych.

Grupę badaną stanowi 26 pacjentów Katedry i Kliniki Otolaryngologii WUM, którzy w wyniku rozpoznania nowotworu poddani zostali laryngektomii.

Wyniki wskazują, że stosowanie dojrzałych mechanizmów obronnych i neutralna postawa wobec śmierci sprzyjają lepszej jakości życia pacjentów po laryngektomii.

Wnioski: Pacjenci po laryngektomii w toku leczenia wymagają wsparcia psychologicznego skoncentrowanego na wzmacnianiu dojrzałych mechanizmów obronnych oraz otwartych i taktownych rozmów na temat śmierci.

## Symposium 6. (Nie)szczęśliwy czas: Znaczenie różnic indywidualnych w zakresie perspektywy czasowej w kształtowaniu poziomu dobrostanu

4 lipca 2018 roku, godz. 12.00-13.30, Aula B

Moderator: Maciej Stolarski, Uniwersytet Warszawski

Wyniki licznych badań nad zjawiskiem perspektywy czasowej (*time perspective*), prowadzonych w paradygmacie zaproponowanym przez Philipa Zimbardo i Johna Boyda, wskazują na fundamentalną rolę podmiotowego ustosunkowania do czasu w kształtowaniu zachowania jednostek. Wiele z owych studiów dotyczy powiązań między perspektywami czasowymi a różnymi aspektami dobrostanu. Na przestrzeni niemal dwóch dekad badacze zgromadzili wystarczająco dużo danych, by uznać za zasadne stwierdzenie, iż perspektywa czasowa stanowi jedną z najważniejszych charakterystyk podmiotowych, leżących u podstaw poczucia szczęścia – wyjaśnia bowiem nawet ponad 40% wariacji w zakresie dobrostanu, a jej wpływ w wielu badaniach okazał się przewyższać zmienność wyjaśnianą przez cechy osobowości z modelu Wielkiej Piątki. W ramach niniejszego sympozjum podejmiemy próbę pogłębionej analizy powiązań pomiędzy wymiarami perspektywy czasowej a różnymi wskaźnikami poziomu dobrostanu. Analizie poddane zostaną potencjalne mediatory i moderatory tych zależności, a także pośrednicząca rola samych perspektyw czasowych w powiązaniach między dobrostanem a innymi zmiennymi z poziomu różnic indywidualnych. Nie zabraknie również odniesień do kluczowego, zdaniem Philipa Zimbardo, konstruktu zrównoważonej perspektywy czasowej (*balanced time perspective*).

### ▪ Zbalansowane perspektywy, rozchwiane wartości – moderacyjna rola perspektyw czasowych wobec osobistego systemu wartości jako predyktora szczęścia

**Sławomir Postek, Magdalena Rowicka**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie

W wystąpieniu zostaną zaprezentowane wyniki badania przeprowadzonego na grupie ponad 700 dorosłych w różnym wieku, dotyczącego znaczenia, jakie dla poczucia szczęścia ma zbalansowana

perspektywa czasowa. Jednym z uwzględnionych w badaniu predyktorów szczęścia było także zbilansowanie systemu wokół dwóch głównych osi: konserwatywno-otwartości i ochrony siebie – przekraczania siebie. Wyniki wskazują, że skrajne wychylenie w stronę jednej z wybranych wartości sprzyja poczuciu szczęścia (skrajny konserwatywno-otwartość wyjaśnia ponad 40% wariacji w szczęściu), jednakże poziom zrównoważenia perspektyw czasowych ma dla tego mechanizmu dodatkowe znaczenie moderujące. Ma to znaczenie z perspektywy relatywnej stabilności wartości, dla którego perspektywy czasowe mogą stać się czynnikiem ochronnym, ułatwiającym osiągnięcie szczęścia osobistego.

#### ▪ **Związek religijności z perspektywą czasową i satysfakcją z życia**

**Aneta Przepiórka**, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

**Małgorzata Sobol-Kwapińska**, Uniwersytet Wrocławski

Religijność odnosi się do podstawowych kwestii związanych z życiem, dlatego wywiera bardzo duży wpływ na funkcjonowanie psychiczne człowieka. Badania mają na celu określenie roli religijności w relacji pomiędzy perspektywą czasową a satysfakcją z życia. Badaną grupę stanowiło 591 Polaków o wyznaniu rzymsko-katolickim, w wieku od 18 do 80 lat. W badaniu wykorzystano następujące metody: Skalę Orientacji Religijnej, Kwestionariusz Perspektywy Czasowej, Skalę Carpe Diem oraz Skalę Satysfakcji z Życia. Zgodnie z założeniami, religijność, zwłaszcza religijność zewnętrzna pełniła rolę moderatora dla relacji pomiędzy Przeszłością Negatywną, Fatalistyczną Teraźniejszością a satysfakcją z życia.

#### ▪ **Narcyz zamknięty w przeszłości? Mediująca rola przeszłej negatywnej perspektywy czasowej związku narcyzmu wrażliwego z dobrostanem**

**Marcin Zajenkowski, Joanna Witowska, Oliwia Maciantowicz**, Uniwersytet Warszawski

Wiele ostatnich badań wskazuje na istnienie dwóch typów narcyzmu: wielkościowego i wrażliwego. O ile ten pierwszy wiąże się zazwyczaj z wielkościowymi przekonaniem, wysoką samooceną i dobrostanem psychicznym, o tyle narcyzm wrażliwy koreluje z mniej adaptacyjnym profilem osobowości i niskim dobrostanem psychicznym. Niedawne badanie wykazało również, że narcyzm wielkościowy łączy się głównie z hedonistyczną perspektywą czasową, podczas gdy narcyzm wrażliwy koreluje silnie dodatnio z przeszłą negatywną perspektywą czasową. W niniejszej prezentacji przedstawiona zostanie seria badań wykazująca, że przeszła negatywna orientacja mediuje szereg zależności pomiędzy narcyzmem wrażliwym a m.in. satysfakcją z życia, nastrojem, afektem i gniewem. Ponadto, wyniki badań wskazują na to że osoby z wysokim narcyzmem wrażliwym spontanicznie przywołują z pamięci bardziej negatywne zdarzenia oraz wykazują specyficzną, negatywną tendencyjność w pamięci afektu. We wszystkich tych zależnościach pośredniczącą rolę odgrywa negatywna przeszła perspektywa czasowa.

- Uwaga na czas! O roli temporalnego metapoznania w budowaniu temporalnej równowagi i rozwijaniu dobrostanu

Maciej Stolarski, Joanna Witowska, Uniwersytet Warszawski

Dotychczasowe studia empiryczne nad zjawiskiem zrównoważonej perspektywy czasowej (*balanced time perspective*) dostarczyły silnych dowodów na fundamentalną rolę temporalnej równowagi dla rozmaitych aspektów dobrostanu. W świetle owych danych zasadnym wydaje się pytanie o źródła temporalnej równowagi, mechanizmy leżące u jej podstaw oraz o zdolności, które mogą wspierać procesy „przełączania” się uwagi jednostki pomiędzy horyzontami czasowymi (przeszłością, teraźniejszością i przyszłością). Sama definicja zrównoważonej perspektywy czasowej uwypukla kluczową rolę kontrolnych mechanizmów poznawczych, pozwalających na elastyczne „wykorzystywanie” poszczególnych perspektyw czasowych w celu skuteczniejszego i bardziej satysfakcjonującego funkcjonowania jednostki w rozmaitych kontekstach sytuacyjnych. Konstatacja ta stała się dla nas punktem wyjścia do rozwoju koncepcji temporalnego metapoznania (temporal metacognition) i empirycznego wyróżnienia trzech bazowych zdolności, stanowiących podstawę temporalnej samoregulacji. W ramach niniejszego wystąpienia zaprezentujemy wyniki badań mających na celu empiryczną analizę związków pomiędzy owymi trzema wymiarami temporalnego metapoznania a poziomem dobrostanu w dwóch populacjach – polskiej i amerykańskiej. Dowodzą one kluczowej roli temporalnych procesów metapoznawczych w kształtowaniu poziomu dobrostanu oraz wskazują na pośredniczący charakter zrównoważonej perspektywy czasowej. Jednocześnie przybliżają nas znacząco do zrozumienia istoty przemożnego wpływu perspektyw czasowych na poczucie szczęścia.

## Symposium 7. Kliniczna psychologia pozytywna

4 lipca 2018 roku, godz. 14.30-16.00, Aula A

**Moderator:** **Maryla Sawicka**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie

Kliniczna psychologia pozytywna, kształtuje się jako dziedzina psychologii pozytywnej, która wyrosła z niezadowolenia z teorii i praktyki deficytu jako centralnego pojęcia psychologii klinicznej. Stanowi także odpowiedź na doniesienia badawcze, które pokazały, że skupianie się tylko na leczeniu zaburzeń psychicznych, może jedynie złagodzić objawy patologii, jednak nie doprowadza do poprawy psychologicznego samopoczucia osób chorych psychicznie. Traktowanie niepełnosprawności psychicznej jako naturalnych składników życia często doprowadza do nieuwzględniania *mocnych stron* osób z zaburzeniami psychicznymi, pomimo tego, że są one dostrzegane. Skupianie się na słabościach i niedomaganiach często nie doprowadza do poprawy kondycji psychicznej osób chorych psychicznie pomimo dobrych remisji objawowych i wyjścia ze szpitala. Tym samym zahamowaniu ulegają dwa kapitalne mechanizmy zdrowienia: *rozwój posttraumatyczny* i własna niezgoda na stygmatyzację chorobą psychiczną. Kliniczna psychologia pozytywna to także *terapia pozytywna*. Stanowi ona nowy kierunek terapeutyczny, gdzie podstawowym celem jest osiągnięcie dobrostanu psychicznego, bez względu na rodzaj prezentowanych zaburzeń. Celem terapii pozytywnej jest poprawa zadowolenia z życia poprzez wzmacnianie pozytywnych emocji oraz budowanie umiejętności dostrzegania w codziennym życiu pozytywnych elementów. Redukowanie trudności pacjentów odbywa się poprzez pracę nad: przezwyciężaniem pesymizmu, brakiem nadziei oraz wzmacnianiem optymistycznego myślenia, delektowaniem się przyjemnymi doświadczeniami, identyfikowaniu własnych mocnych stron charakteru i skutecznym ich wykorzystywaniu.

Z tego powodu prezentowane sympozjum dotyczy: mocnych stron osób chorych psychicznie, możliwości rozwoju posttraumatycznego hospitalizowanych pacjentów oraz efektywności terapii pozytywnej u osób chorych na schizofrenię.

▪ **Podobieństwa i różnice pomiędzy osobami chorymi na schizofrenię i osobami zdrowymi w ocenie mocnych stron charakteru i ich znaczenia w ocenie satysfakcji z życia**

**Paulina Rozya**, Instytut Psychiatrii i Neurologii

**Maryla Sawicka**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie

Celem pracy była ocena mocnych stron charakteru osób ze schizofrenią i ich znaczenia w budowaniu satysfakcji z życia oraz określenie różnic i podobieństw pod względem mocnych stron charakteru pomiędzy osobami chorymi na schizofrenię a osobami zdrowymi. W badaniu wzięło udział 40 osób z rozpoznaną schizofrenią oraz 40 osób zdrowych. Każdego z uczestników zbadano: Kwestionariuszem Danych Społeczno-Demograficznych, Skalą Satysfakcji z Życia (SWLS), Kwestionariuszem do Pomiaru Mocnych Stron Charakteru (IPIP-VIA). Wyniki: Osoby chore na schizofrenię osiągnęły istotnie niższe, od osób z grupy kontrolnej wyniki pod względem takich mocnych stron charakteru jak: nadzieja, humor, samoregulacja, przynależność, przywództwo, zdolność do kochania, życzliwość, inteligencja społeczno-emocjonalna, waleczność, pracowitość, spójność, werwa, ciekawość, pasja zdobywania wiedzy, szerokie horyzonty umysłowe. Osoby chore na schizofrenię różnią się także od osób zdrowych pod względem przeżywania satysfakcji z życia. Jednocześnie nie różnią się pod względem takich mocnych stron charakteru, jak: oryginalność, rozsądek, uczciwość, umiejętność przebaczenia i okazywania litości, skromność i pokora, roztropność, podziw dla piękna, wdzięczność, duchowość. Mocne strony charakteru osób z grupy klinicznej, częściej niż ma to miejsce u osób z gr. kontrolnej, są związane z poczuciem satysfakcji z życia. U starszych osób chorujących na schizofrenię ulega obniżeniu wiele mocnych stron ich charakteru. Wnioski: osoby chore na schizofrenię różnią się od osób z grupy kontrolnej pod względem 15 mocnych stron. Są również mniej zadowolone ze swojego życia. Z przeżywaniem satysfakcji z życia osób chorych na schizofrenię wiąże się złożona konfiguracja mocnych stron.

▪ **Możliwości rozwoju post-traumatycznego osób chorych psychicznie o różnym poziomie doświadczenia traumy**

**Dorota Parnowska**, Instytut Psychiatrii i Neurologii

**Sylwia Wierzbicka**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie

Nadal mało zbadanym obszarem w psychologii pozytywnej jest ocena wpływu różnego rodzaju doświadczeń zmieniających życie na wystąpienie pozytywnych zmian w postaci wzrostu potraumatycznego u osób chorych na schizofrenię. Szczególną sytuacją jest popełnienie przez chorych czynu zabronionego w stanie niepoczytalności. Przekroczenie norm społecznych skutkujących detencją, czyli pobytem w ośrodkach izolujących pacjentów od świata zewnętrznego, wydaje się być podwójnym rodzajem traumatycznego przeżycia dla chorego. Celem pracy była ocena, jakie wydarzenia osoby chore spostrzegają jako traumatyczne i jakie czynniki osobowościowe wpływają na rozwój potraumatyczny. Badanie przeprowadzono w Oddziale Dziennym Rehabilitacji Psychiatrycznej i Klinice Psychiatrii Sądowej w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. W badaniu uczestniczyło 60 chorych, z rozpoznaniem schizofrenii, którzy wyrazili zgodę na wypełnienie kwestionariuszy. Do pomiaru zmiennych w badaniu zostały wykorzystane następujące testy: Inwentarz Potraumatycznego Rozwoju, Kwestionariusz do Pomiaru Mocnych Stron Charakteru



(IPIP-VIA), Inwentarz Osobowości NEO-FFI oraz Poczucie Sprawstwa. Badanie miało charakter pilotażowy. Dyskusji poddano otrzymane wyniki w obydwu porównywanych grupach.

#### ▪ **Terapia Pozytywna w rehabilitacji osób chorujących na schizofrenię – doświadczenia własne**

**Beata Zimowska, Marta Giguere, Agata Bednarek**, Instytut Psychiatrii i Neurologii

Terapia pozytywna w rehabilitacji osób chorujących na schizofrenię - doświadczenia własne pracy w Oddziale Rehabilitacji Psychiatrycznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii. Od września 2017 roku w tutym oddziale prowadzone są zajęcia "Terapia Pozytywna" w oparciu o pracę M. Slade, T. Brownell, T. Rashid, B. Schrank pt: "Positive Psychotherapy for Psychosis. A Clinical's Guide and Manual". Celem wystąpienia jest przedstawienie próby dostosowania oryginalnego programu do warunków i potrzeb pacjentów chorujących przewlekle i korzystających z pomocy służby zdrowia. Podejmiemy temat wyzwań stojących przed terapeutami i pacjentami i podzielimy się trudnościami z prowadzenia zajęć. Zastanowimy się nad terapią pozytywną jako elementem całościowego programu rehabilitacji lub jako samodzielną formą pomocy?

#### ▪ **Efektywność terapii pozytywnej w rehabilitacji psychoz**

**Agnieszka Żochowska**, Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia im. Jana Mazurkiewicza

**Maryla Sawicka**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie

Celem pracy było określenie efektywności metody jaką jest „Pozytywna Psychoterapia Psychoz” (WELLFOCUS) w kształtowaniu subiektywnego dobrostanu psychicznego. Dobrostan można zdefiniować jako częste doświadczanie emocji pozytywnych oraz jednocześnie jako rzadkie przeżywanie emocji negatywnych. Program WELLFOCUS jest cyklem spotkań terapeutycznych, podczas których uczestnicy odkrywają swoje mocne strony, uczą się ich wykorzystania w sytuacjach z życia codziennego i nabywają nowych umiejętności takich jak: delektowanie się przyjemnościami, czy kolekcjonowanie pozytywnych wspomnień. W badaniu wzięli udział pacjenci oddziału dziennego ze zdiagnozowaną schizofrenią paranoidalną oraz osoby zdrowe. Grupa chorych została podzielona na dwie podgrupy: kliniczną, która brała udział w „Terapii Pozytywnej Psychoz” oraz kontrolną, bez treningu. Wszyscy uczestnicy badania zbadani zestawem następujących narzędzi badawczych: Kwestionariuszem danych socjodemograficznych, Skalą Poczucia Sprawstwa, Skalą Pozytywnego i Negatywnego Doświadczania, Inwentarzem Wzrostu Posttraumatycznego, Kwestionariuszem IPIP-VIA oraz NEO-FFI. Podczas badania starano się odpowiedzieć na następujące pytania badawcze: Jaką rolę w kształtowaniu dobrostanu psychicznego pełni choroba psychiczna, jaką czynniki osobowościowe oraz jakie są możliwości kształtowania reakcji emocjonalnych na różne wydarzenia życiowe u osób chorych psychicznie. Ponadto próbowano także udzielić odpowiedzi na pytanie: czy można kształtować pozytywne postawy życiowe u osób z doświadczeniem psychozy oraz czy samo doświadczanie psychozy może być czynnikiem sprzyjającym rozwojowi jednostki? Otrzymane wyniki zostaną poddane dyskusji.

## Wystąpienia

### Sesja 1. Pozytywne emocje

2 lipca 2018 roku, godz. 15.00-16.30, Aula B

**Moderator:** Anna Werner-Maliszewska, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie

#### Emocje mieszane lepsze niż emocje pozytywne. Relacja między Neurotycznością a doświadczaniem pozytywnego afektu

**Anna Werner-Maliszewska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie

Celem serii eksperymentów było sprawdzenie możliwości czerpania korzyści z pozytywnych emocji przez osoby z wyższą Neurotycznością, które przejawiają dyspozycję do negatywnych reakcji afektywnych i mają ograniczoną gotowość do reakcji pozytywnych. Weryfikowana była koncepcja emocji pozytywnych Fredrickson (2001). Przewidywano, że osoby z wyższym poziomem Neurotyczności (NEO-FFI) osiągną korzystniejszy poziom wskaźników redukcji fizjologicznej reakcji na stres, samopoczucia, procesów poznawczych i bliskości w warunkach wzbudzenia emocji mieszanej niż w warunkach emocji pozytywnej i emocji negatywnej.

We wszystkich trzech eksperymentach mierzony był poziom Neurotyczności za pomocą kwestionariusza NEO-FFI oraz przeprowadzona była manipulacja postacią afektu poprzez wzbudzanie emocji mieszanej (nostalgii lub nadziei) versus emocji pozytywnej (zadowolenia). Jako warunek kontrolny wprowadzono wzbudzenie emocji negatywnej (smutku). W eksperymencie 1 mierzony był wpływ wzbudzania pozytywnego afektu na ocenę bodźców neutralnych (TUNPA) i poczucie bliskości z osobą znaczącą (IOS), w eksperymencie 2 - na ocenę bodźców neutralnych (TUNPA) oraz na zakres uwagi (global-local visual processing task). W badaniu 3 przed manipulacją postacią pozytywnego afektu został wzbudzony stres i mierzony był czas powrotu do stanu spoczynku fizjologicznych wskaźników stresu (GSR).

Wyniki trzech eksperymentów okazały się być zgodne z postawionymi hipotezami. Rezultaty sugerują więc, że emocje mieszane są korzystniejsze niż emocje pozytywne dla osób z wyższym poziomem Neurotyczności, bo pozwalają przełamać ich naturalną dyspozycję do odczuwania niższego afektu pozytywnego. Warto to uwzględnić przy projektowaniu interwencji dla osób z wyższą Neurotycznością, tak by odwoływały się do nauki odczuwania emocji mieszanych w miejsce pozytywnych.

#### Rola Metapoznawczego Ja dla regulacji emocji – badanie podłużne

**Agnieszka Fanslau, Hanna Brycz**, Uniwersytet Gdański

Metapoznawcza regulacja emocji zwykle pociąga za sobą rozmyślną reinterpretację myśli lub modyfikację celów dla łagodzenia negatywnych emocji, które mogą towarzyszyć realizacji zadania. Sama bowiem supresja negatywnych emocji, kiedy się już pojawią, wiąże się z ryzykiem wyczerpania zasobów potrzebnych do realizacji celu. Nowy konstrukt, jakim jest Metapoznawcze Ja (czyli trafne rozpoznawanie adaptacyjnych prawidłowości psychologicznych w swoim zachowaniu) jest również ściśle związany z regulacją emocji. Celem badania było sprawdzenie, w jaki sposób Metapoznawcze

Ja wpływa na regulację emocji. Zbadano dwukrotnie (w odstępie półrocznym) 225 osób, studentów Wydziałów: Filologicznego i Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego, w wieku od 19 do 40 lat ( $M=21.03$ ;  $SD=2.83$ ). W badaniu użyto 2 kwestionariuszy: Skróconego Kwestionariusza Metapoznawczego Ja (MJ-24) (Brycz, Konarski, 2016) oraz Kwestionariusza Emocji (Wojciszke, Baryła, 2004). Badanie było częścią większego projektu w ramach grantu NCN 2013/11/B/HS6/01463. Wyniki wskazują na to, że Metapoznawcze Ja jest predyktorem doświadczania emocji pozytywnych (reguluje emocje pozytywne), natomiast nie ma relacji między Metapoznawczym Ja a emocjami negatywnymi.

#### ▪ Wpływ pisania o trudnych doświadczeniach na twórcze myślenie

**Małgorzata Osowiecka**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie

Wielu autorów opisywało, jak możemy regulować negatywne emocje. Nie badano dotychczas wpływu reorganizacji w pamięci negatywnego doświadczenia na wykonywanie zadań poznawczych. W niniejszym wystąpieniu przedstawię rolę ekspresyjnego pisania o swoich negatywnych doświadczeniach jako sposobu usprawnienia funkcjonowania systemu poznawczego prowadzącego do twórczych pomysłów. W pierwszym etapie badania uczestnicy konfrontowali się z przykrymi zdjęciami. W dalszej kolejności część badanych pisała na temat emocji związanych z tym doświadczeniem, natomiast druga grupa pisała o swoim zwykłym dniu. Na końcu obie grupy rozwiązywały Test Niezwykłych Zastosowań z baterii The Torrance Tests of Creative Thinking służący do pomiaru myślenia dywergencyjnego, utożsamianego z twórczym. W końcowym etapie badania płynność, giętkość i oryginalność były szacowane przez sędziów kompetentnych. Dodatkowo na każdym etapie mierzyłam emocje badanych oraz kontrolowałam zmienne osobnicze, m.in. styl regulacji emocji, rozumienie własnych emocji. Wykazałam, że pisanie na temat swoich emocji związanych z nieprzyjemnym przeżyciem sprawia, że uczestnicy są bardziej twórczy w zadaniu dywergencyjnym. Dodatkowo, okazało się, że uczestnicy w grupie pisania o emocjach, byli po tej aktywności w negatywnym nastroju (w odróżnieniu od grupy kontrolnej), lecz mimo to, byli bardziej twórczy. Możliwe wyjaśnienia efektu skupiają się na primingu aktywności poznawczej, reorganizacji śladów pamięciowych i kompensacji jako sposobowi radzenia sobie z negatywnym przeżyciem poprzez twórcze aktywności.

#### ▪ Pozytywność w autonarracjach – przekonania i emocje a sposób ujmowania własnych doświadczeń życiowych w formie narracji

**Katarzyna Wiecheć**, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

**Natalia Kowalska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Poznaniu

**Ewa Winiarska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie

**Wiktoria Mieleśczenko-Kowszewicz**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Poznaniu

**Mariusz Zięba**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Poznaniu

Narracje są jedną z podstawowych form przekazu wiedzy o świecie i jej strukturalizacji. Narracje na temat poszczególnych wydarzeń i rozdziałów życia konstruowane przez różnych ludzi charakteryzują się pewnymi typowymi dla nich cechami, takimi jak ton afektywny, czy też obecność określonych motywów i sekwencji. W odniesieniu do aktualnych wydarzeń pozytywny ton afektywny narracji wiąże się z oczekiwaniem pozytywnego zakończenia historii, która jest w toku; w przypadku zaś opowiadania o wydarzeniach z przeszłości – z poszukiwaniem pozytywnych konsekwencji nawet negatywnych doświadczeń. Przedstawimy wyniki badania ( $N=121$ ), w których zastosowano metodę Wywiadu Biograficznego McAdamsa i kwestionariusze przekonań nt. samego siebie i świata, oraz depresji i lęku. Uczestnicy badania opowiadali 12 ważnych wydarzeń ze swojego życia. Transkrypcje

tych narracji zostały poddane ocenie przez sędziów kompetentnych, którzy określali ton afektywny narracji, ich koherencję oraz konstruowanie narracji w oparciu o sekwencje kontaminacji i wybawienia. Treści wypowiedzi uczestników badania zostały też poddane analizie za pomocą the Linguistic Inquiry and Word Count oraz narzędzi wspomagających analizę frekwencyjną słów z anotacją emocjonalną opracowanych w programie CLARIN-EU. Uzyskane wyniki wskazują na to, że pozytywny ton afektywny narracji oraz ich nasycenie słowami odnoszącymi się do pozytywnych emocji wiąże się z przekonaniem o kontrolowalności zdarzeń i przychylności świata, a także niższym poziomem depresji i lęku.

## Sesja 2. Psychologia pozytywna w miejscu pracy

2 lipca 2018 roku, godz. 15.00-16.30, Sala 3232

**Moderator:** Łukasz Baka, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie

### ▪ All you need is ... demands and resources. O pozytywnej roli wymagań i zasobów w kształtowaniu zaangażowania w pracy

**Łukasz Baka**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie

Zgodnie z założeniem modelu wymagania w pracy – zasoby, zaangażowanie w pracy jest efektem kombinacji wysokich wymagań w pracy i wysokich zasobów. Nie wszystkie badania potwierdzają jednak taką prawidłowość. Jednym z czynników mogących różnicować uzyskiwane rezultaty badań jest rodzaj wymagań w pracy. W swojej typologii Cavanaugh i in. (2000) wyróżnili dwie grupy wymagań: (1) wymagania-wyzwania stwarzające pracownikowi możliwości do rozwoju osobistego, uczenia się nowych umiejętności i zdobywania doświadczeń oraz (2) wymagania-bariery wchodzące w konflikt z innymi obowiązkami w pracy i utrudniające rozwój osobisty.

Celem badań było ustalenie zależności między tymi dwoma grupami wymagań a zaangażowaniem w pracę, z uwzględnieniem efektu moderacji zasobów w pracy. Oczekiwano, że kombinacja wysokiego poziomu wymagań-wyzwań (ale nie wymagań-bariery) i wysokich zasobów skutkować będzie wzrostem zaangażowania w pracy. Hipotezy weryfikowane były w badaniach poprzecznych na grupie 750 pracowników opieki społecznej, medycznej i penitencjarnej.

Wyniki badań jedynie częściowo potwierdziły hipotezy. Zgodnie z oczekiwaniami, dwa rodzaje wymagań-wyzwań dodatnio wiązały się z zaangażowaniem w pracy. Zależność ta wzmocniana była przez wysoki poziom zasobów. Nieoczekiwanie, jeden z dwóch badanych rodzajów wymagań-bariery także wiązał się dodatnio z zaangażowaniem w pracy. Wyniki częściowo potwierdzają model wymagania w pracy – zasoby i sugerują jego rozwinięcie.

### ▪ Jak polscy nauczyciele dopasowują pracę do siebie? Analiza profili przekształcania pracy

**Malwina Puchalska-Kamińska, Agnieszka Czerw**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie

Przekształcanie pracy to zjawisko samodzielnego dopasowania pracy do własnych potrzeb i preferencji, które wynika z oddolnej inicjatywy pracowników i prowadzi m.in. do wzrostu ich satysfakcji i efektywności (Berg, Dutton i Wrzesniewski, 2008, Tims&Bakker, 2010). Przekształcanie może polegać na proaktywnych działaniach: poszukiwaniu strukturalnych i społecznych zasobów,

zwiększaniu wyzwań oraz działaniach ukierunkowanych na unikanie wymagań. Niektóre badania wskazują, że unikanie wymagań jako strategia dopasowywania pracy do siebie może mieć również negatywne skutki dla dobrostanu pracownika (Petrou, Demerouti i Schaufeli, 2015). Celem realizowanego badania było sprawdzenie w jaki sposób nauczyciele przekształcają swoją pracę w oraz jaki to ma związek z ich poczuciem dobrostanu w miejscu pracy. Badanie zostało przeprowadzone na grupie 326 nauczycieli, u których mierzono (w różnym czasie) kwestionariuszowo m.in. poczucie sensu pracy, zaangażowanie oraz wypalenie zawodowe. Analiza skupień metodą k-średnich wykazała cztery profile przekształcania pracy. Najwyższymi wskaźnikami dobrostanu w pracy oraz najniższym poziomem wypalenia, wyróżniają się nauczyciele przekształcający pracę na wszystkie cztery sposoby. Wyniki pozwalają przypuszczać, że zarówno proaktywne sposoby przekształcania pracy jak i unikanie wymagań wpływają pozytywnie na dobrostan pracowników, o ile współwystępują.

#### ▪ Środowiskowe i indywidualne wyznaczniki flow w zadaniach zawodowych – badanie pilotażowe

**Beata Wolfigiel**, Uniwersytet Śląski w Katowicach, **Agnieszka Czerw**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie

Celem badania jest wstępne scharakteryzowanie środowiskowych i indywidualnych wyznaczników flow odczuwanego w pracy zawodowej. Flow (Csikszentmihalyi, 1996), to optymalne autoteliczne doświadczenie; głębokie zadowolenie, kiedy ciało lub umysł podejmują duży, dobrowolny wysiłek, by wykonać coś trudnego i wartościowego.

Projektowane badanie będzie wykorzystywać ilościowe i jakościowe metody realizowane w czterech etapach. Prezentowane badanie to pilotaż na próbie 30 osób.

*Etap 1:* pomiar kwestionariuszem FLOW-W (Wolfigiel i Czerw, 2017) oraz pytanie badające poczucie subiektywnego dopasowania do wykonywanej pracy (uważane za ważny predyktor flow).

*Etap 2:* badani poznają definicję flow oraz przykładową wypowiedź osoby przeżywającej flow w pracy (Wolfigiel i Czerw, 2017; Bakker, 2008) i regularnie wypełniają Dzienniczek Flow przez 3 tygodnie (Ceja i Navarro, 2011), w którym krótko charakteryzują sytuację, w której doznali flow.

*Etap 4:* ustrukturyzowany wywiad (Ceja i Navarro, 2011) - środowiskowe i indywidualne wyznaczniki flow w zadaniach zawodowych.

*Etap 5:* ponowny pomiar kwestionariuszem FLOW-W.

Tak skonstruowany pilotaż pozwala na uzyskanie odpowiedzi na pytania dotyczące stabilności pomiaru kwestionariuszowego, wpływu skupienia się na swoich osobistych doświadczeniach na wynik w kwestionariuszu, związku poczucia dopasowania z częstością odczuwania flow oraz porównania częstości doświadczenia flow deklarowanej w kwestionariuszu oraz Dzienniczku Flow.

Aktualnie badanie jest na 2 etapie. Na konferencji przedstawione będą wyniki pełnego pilotażu.

#### ▪ Sztuka aktorska jako specyficzna forma realizacji poczucia sensu. Wyniki badań podłużnych wybitnych aktorów polskich

**Barbara Mróz**, Uniwersytet Opolski

Subiektywna opinia na temat tego, co uznaje się za sens swojego życia i na jakim poziomie się go ocenia, daje istotne informacje o sposobie funkcjonowania. Przegląd literatury wskazuje na przyczynowe związki sensu życia z osobowością i sferą aksjologiczną (Oleś, 1995, 2000; Tucholska, 2009; Ostrowski, 2008; Trzebińska, 2012; Mróz, 2011, 2012, 2017). Rezygnacja z realizacji

odkrywanych wartości może prowadzić do utraty sensu życia. Założenia personalistyczno-egzystencjalnej koncepcji Frankla (2009, 2010) porządkują obszar badawczy i stanowią bazę teoretyczną niniejszych analiz. Celem badań było ustalenie zależności i wpływów między poczuciem sensu życia i hierarchią wartości w grupie wybitnych aktorów polskich. Procedura badań podłużnych przewidywała podwójne badania tej samej grupy artystów, tymi samymi metodami. Wybierając Skalę Sensu Życia PIL (Purpose in Life Test) Crumbaugha i Maholicka i Skalę wartości Rokeacha analizowano ponad czterdzieści zmiennych. Okazało się, że wyniki w zakresie Skali PIL różnią się wartością 0,44 pkt (wynik ogólny) w badaniach podłużnych. Podczas referatu zostaną zaprezentowane także zróżnicowane wyniki badań jakościowych. W zakresie regresji krokowej analizy wykazały, że „refleksyjność” ze Skali Wartości instrumentalnych oraz „mądrość” ze Skali Wartości ostatecznych znacząco wpływają na wysokość poczucia sensu życia w badanej grupie. Wnioski płynące z badań wskazują na rolę wymiarów osobowościowo-aksjologicznych w poczuciu sensu życia w grupie aktorów.

### Sesja 3. Rola osobowości w uzyskiwaniu dobrostanu

3 lipca 2018 roku, godz. 10.00-11.30, Aula B

**Moderator:** **Anna M. Zalewska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie

#### ▪ **Wielka Piątka i subiektywny dobrostan – moderująca rola poczucia skuteczności w trzech okresach życia**

**Anna M. Zalewska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie

*Wprowadzenie/cel:* Poczucie skuteczności to zasób (cnota) sprzyjający osiągnięciu celów, rozwojowi i panowaniu nad otoczeniem. Kształtuje się w wyniku aktywności własnej i oddziaływań społecznych. W trzech badaniach (Grant NSC 2013/11/B/HS6/01135) analizujemy, czy poczucie skuteczności moderuje (osłabia, nasila) związki między cechami Wielkiej Piątki a subiektywnym dobrostanem w okresach: adolescencji, wyłaniającej się i średniej dorosłości.

*Metoda:* Po wyrażeniu świadomej zgody adolescenti (N=215, 35% mężczyzn, 13-18 lat), wyłaniający się dorośli (N=254, 45% mężczyzn 19-24 lat) i dorośli w wieku średnim (N=252, 54% mężczyźni, 40-55 lat) wypełnili NEO-FFI, Skalę Ogólnego Poczucia Skuteczności, Skalę Satysfakcji z Życia, Skalę Subiektywnego Szczęścia i Drabiny Zaspokożenia Potrzeb.

*Wyniki:* Hierarchiczne analizy regresji pokazały, że w każdej grupie predyktorami subiektywnego dobrostanu były cechy Wielkiej Piątki, Poczucie Skuteczności oraz jego interakcje z Otwartością na doświadczenie. Dodatkowo wykryto istotne efekty interakcji poczucia skuteczności z Sumiennością wśród adolescentów oraz Neurotycznością i Ekstrawersją wśród wyłaniających się dorosłych.

*Wnioski:* Kształtowanie wyższego poczucia skuteczności może buforować wpływ cech dyspozycyjnych na subiektywny dobrostan w okresie adolescencji (Sumienności i Otwartości) i wyłaniającej się dorosłości (Ekstrawersji i Otwartości), a wzmacnia korzystny wpływ Otwartości wśród dorosłych w wieku średnim.

## ▪ Osobowość i dobrostan a udział w treningu kompetencji osobowościowych usprawniających warsztat coacha

**Anna Agata Nowak, Anna M. Zalewska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie

W badaniach (realizowanych w ramach grantu z Narodowego Centrum Nauki. Grant 2013/11/B/HS6/01135) podjęto się sprawdzenia, jakie cechy osobowości, przekonania o sobie i dobrostan cechują osoby podejmujące się aktywności związanej z uczestnictwem w wielotygodniowym procesie stawania się coachem, a także co dzieje się po roku od podjęcia ww. aktywności.

Kim są osoby chcące trenować umiejętności osobiste po to, by w przyszłości wspierać innych w ich rozwoju osobistym i zawodowym? Czym różnią się od osób nie podejmujących takiej aktywności? Co jest predyktorem tej aktywności? Co dzieje się z osobowością osób z grupy kryterialnej i kontrolnej po roku? Czy w osobowości i dobrostanie osób podejmujących się roli coacha następują zmiany? To część stawianych pytań.

Badania prowadzone były w nurcie psychologicznym, ze szczególnym akcentem na psychologię osobowości Costa i McCrae (1985, 1997, 2005), McAdamsa i Pals (2006), teorii społecznego uczenia się Bandury (1977,1997), oraz psychologię pozytywną Diener (1985), Lyubomirsky (1999,2011,2013)Trzebiński i Zięba (2003,2005), Oleś (2013 i in.) .

Coaching jest jedną z najpopularniejszych obecnie form rozwoju kompetencji osobowościowych, wciąż zyskującą na popularności. Dotychczas nie podejmowano wielu badań nad tą formą aktywności, której cel silnie koresponduje z ideą psychologii pozytywnej.

Badania prowadzono od 2015 do 2017 roku. Przeprowadzono około 350 pomiarów na osobach w wieku 21-63 lata.

W badaniu wykorzystano kwestionariusze do pomiaru cech, wzorców adaptacyjnych, czyli przekonań o sobie, a także dobrostanu. Cechy badano wykorzystując NEO-FFI Costy i McCrae. Wzorce adaptacyjne - przekonania o sobie badano kwestionariuszem GSES, SES, KNS. Do pomiaru dobrostanu wykorzystano 3 procedury: Skalę Satysfakcji z Życia nazywaną SWLS, Skalę Subiektywnego Szczęścia, Drabiny - element KMBPWRISS. Badano nastroj.

## ▪ Relacje między cechami osobowości, przekonaniem na temat samego siebie oraz satysfakcją z życia osób bezrobotnych

**Mariusz Zięba**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Poznaniu

**Monika Surawska**, Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży

**Anna M. Zalewska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Poznaniu

McAdams i Pals przedstawili zintegrowany model osobowości obejmujący trzy poziomy: cechy jako dyspozycje, charakterystyczne przystosowania (cele i plany życiowe, przekonania, strategie radzenia sobie) oraz system osobistej narracji. Z dotychczasowych badań wiadomo, że zarówno cechy, jak i charakterystyczne adaptacje, są predyktorami satysfakcji z życia. Celem prezentowanego badania była weryfikacja hipotezy, że przekonania na temat samego siebie – samoocena (SES), przekonanie o skuteczności osobistej (GSES) oraz nadzieja podstawowa (NP) – przekonanie o sensowności i przychylności świata, są mediatorami relacji między cechami osobowości a satysfakcją z życia. Badanie przeprowadzono w grupie 301 osób (138 kobiet) zarejestrowanych w urzędach pracy jako bezrobotne, wśród których 157 otrzymało dotację na podjęcie działalności gospodarczej. Wyniki hierarchicznej analizy regresji wskazują, że NP, SES, GSES są predyktorami satysfakcji z życia oraz

pozytywnego nastroju. Relacja między neurotycznością i ugodowością a satysfakcją z życia różni się w zależności od tego, czy badani otrzymali dotację na założenie firmy, czy też nie. Wyniki analizy równań strukturalnych potwierdzają bezpośredni oraz mediowany przez GSES, SES i NP wpływ ekstrawersji, neurotyczności, otwartości i ugodowości na satysfakcję z życia. Przedstawione zostaną różnice między modelami dla obydwu grup (z dotacją i bez dotacji). Uzyskane wyniki potwierdzają znaczenie dla satysfakcji z życia zarówno cech osobowości i przekonań, jak i okoliczności życiowych.

#### ▪ Relacja między narcyzmem wrażliwym i wielkościowym a dobrostanem psychicznym z uwzględnieniem roli cech osobowości

**Kinga Szymaniak, Marcin Zajenkowski, Uniwersytet Warszawski**

Współcześnie, dowody empiryczne wskazują na występowanie dwóch wymiarów narcyzmu: wielkościowego i wrażliwego. Ten pierwszy dodatnio koreluje z pozytywnym afektem, potrzebą dominacji i samooceną, drugi zaś łączy się z nieodpornością na krytykę, negatywnym afektem i niestabilnością emocjonalną. Celem badania było sprawdzenie relacji obu wymiarów narcyzmu z wybranymi wskaźnikami dobrostanu psychicznego, tj. z satysfakcją z życia oraz nastrojem. Ze względu na związek osobowości z narcyzmem i poczuciem szczęścia, postanowiono uwzględnić jej rolę w przeprowadzonych analizach. W badaniu wzięty udział 270 osoby. Do pomiaru poszczególnych zmiennych wykorzystano polską wersję skali Hypersensitive Narcissism Scale (narcyzm wrażliwy), polską adaptację kwestionariusza Narcissistic Personality Inventory (narcyzm wielkościowy), Skalę Satysfakcji z Życia (satysfakcja z życia), Przymiotnikową Skalę Nastroju UMACL (nastój) oraz kwestionariusz International Personality Item Pool - Big Five Aspect Scale (osobowość). Wyniki badania pokazują, że jedynie narcyzm wrażliwy istotnie koreluje (ujemnie) z satysfakcją z życia i nastrojem, narcyzm wielkościowy nie wykazał związku z dobrostanem psychicznym. Dodatkowo, neurotyczność oraz ekstrawersja w pełni mediowały relację narcyzmu wrażliwego z satysfakcją z życia. Otrzymane rezultaty sugerują, że dwie dyspozycje: neurotyczność i ekstrawersja stanowią ważne podłoże zarówno dla subiektywnego poczucia szczęścia, jak i narcyzmu wrażliwego. Wynik ten jest spójny z ostatnimi doniesieniami wskazującymi na silne związki narcyzmu wrażliwego z neurotycznością.

#### Sesja 4. Przekraczanie ograniczeń i realizacja celów

3 lipca 2018 roku, godz. 10.00-11.30, Sala 3232

Moderator: **Janusz Surzykiewicz**, Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt

#### ▪ Salutogenetyczne predyktory stylów radzenia sobie w sytuacjach stresujących

**Janusz Surzykiewicz**, Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt, **Karol Konaszewski**, Uniwersytet w Białymstoku

*Celem badań* było wyjaśnienie na ile stosowane przez młodzież strategie radzenia sobie w sytuacjach stresujących, będą się różnicowały odpowiednio od posiadanych indywidualnych zasobów. Dokonano systematycznego porównania poziomu poczucia koherencji i prężności oraz określono ich trafność przy przewidywaniu stylów radzenia sobie w sytuacjach stresujących za pomocą modelowania równań strukturalnych.



*Populacja badawcza:* W badaniach wzięło udział pięć grup badanych: młodzież akademicka (N=733; M=21,24, SD=1,12) młodzież gimnazjalna (N=400; M=14,22, SD=0,86), młodzież skierowana do ośrodków kuratorskich (N=116; M=15,01, SD=1,48), młodzieżowych ośrodków wychowawczych (MOW; N=247; M=16,53, SD=0,98) i młodzieżowych ośrodków socjoterapii (MOS; N=293; M=16,02, SD=1,22).

*Metoda:* Wykorzystano następujące narzędzia: Skala Prężności Psychiczej N. Ogińskiej-Bulik, Resilience Scale G. Wagnild, Kwestionariusz Orientacji Życiowej A. Antonovskyego, Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych N.S. Endlera i J.D.A. Parkera.

*Wyniki:* Stwierdzono wyraźne różnicowania strategii radzenia sobie z sytuacjami stresowymi w zależności od poziomu zasobów salutogenicznych u jednostek z wyróżnionych grup. Najlepsze wartości miar dopasowania uzyskano dla grupy gimnazjalistów, studentów oraz młodzieży przebywającej w ośrodkach kuratorskich. Wśród wychowanków MOW oraz nieletnich przebywających w ośrodkach kuratorskich wzrost prężności pozwalał szczególnie dobrze wyjaśniać wzrost stylu zadaniowego. Wśród studentów, młodzieży gimnazjalnej i młodzieży skierowanej do MOS zaobserwowano, że wraz ze wzrostem poczucia prężności oraz spadkiem poczucia koherencji wzrasta poziom preferowania stylu emocjonalnego. Uzyskane wyniki potwierdzające znaczenie analizowanych zmiennych w predykcji stylów radzenia sobie w sytuacjach stresujących. Pozwalają na wstępne poparcie dla poglądu, że promowanie zasobów może przynieść pozytywne implikacje w odniesieniu do stosowania odpowiednich strategii radzenia sobie, a w konsekwencji z dobrym samopoczuciem i psychospołecznym funkcjonowaniem młodzieży.

- **Positive interpretation bias as stronger predictor of stress, anxiety and depression than trait gratitude and self-compassion**

**Natalia Stanulewicz, Catherine Marley, Durham University**

Anxiety, stress and depression are becoming some of the most common issues affecting well-being of student populations (Inam et al., 2003). Taking into account the demand that this situation has on an already stretched health system (Caleb, 2017), there is a clear need to understand potential protective factors against these mental health problems. This might help with developing potential interventions for students at the beginning of their study. This investigation aimed at examining the relative contribution of three potential protective factors often mentioned in the literature as important for well-being, specifically: self-compassion (e.g., Neely et al., 2009), gratitude (e.g., Emmons & McCullough, 2003) and positive interpretation bias (e.g., Kleim et al., 2014). These factors represent both emotional and cognitive aspects of human functioning. Around 100 University students were recruited for this questionnaire study from a UK research institution. The results demonstrated that all three factors were related to the examined issues. Most importantly, it was found that the cognitive factor was the strongest predictor for each issue, suggesting that tackling cognitive rather than emotional factors might be particularly suited as a choice for future interventions aimed at preventing mental health issues among students.

- **Refleksyjność a osobowy wzrost u młodzieży, która doświadczyła zdarzeń traumatycznych – mediacyjna rola ruminowania**

**Magdalena Kobylarczyk, Nina Ogińska-Bulik, Uniwersytet Łódzki**

*Wprowadzenie:* Wśród uwarunkowań pozytywnych następstw doświadczonych zdarzeń o charakterze traumatycznym szczególną rolę przypisuje się aktywności poznawczej, w postaci ruminowania o doznanej sytuacji. Zwraca się także uwagę na znaczenie względnie stałych właściwości jednostki, zwłaszcza refleksyjności.

*Cel i metoda badań:* Podjęte badania miały na celu ustalenie mediacyjnej roli ruminacji o doświadczonym zdarzeniu, w relacji między refleksyjnością a osobowym wzrostem u młodzieży, która doświadczyła różnych zdarzeń o charakterze traumatycznym. Analizie poddano wyniki badań 82 młodych ludzi w wieku 17-18 lat ( $M = 17,5$ ,  $SD = 0,50$ ). 47,6% badanych stanowili mężczyźni, 52,4% kobiety. W badaniach wykorzystano Kwestionariusz Osobowego Wzrostu (KOW-27), Kwestionariusz Ruminacji/Refleksyjności (KRR) oraz Inwentarz Ruminacji o Negatywnym Zdarzeniu (IRoNZ).

*Wyniki:* Najwięcej badanych doświadczyło śmierci bliskiej osoby (26,8%), następnie krzywdy/przemocy (14,6%) i wypadku/urazu (14,6%). Badani ujawnili przeciętny poziom pozytywnych zmian potraumatycznych. 36,6% badanych charakteryzował niski, 39% – średni i 24,4% wysoki poziom osobowego wzrostu. Spośród dwóch analizowanych rodzajów ruminacji jedynie refleksyjne istotnie wiązały się z poziomem pozytywnych zmian potraumatycznych.

Przeprowadzone analizy potwierdziły, że ruminowanie refleksyjne pełni rolę mediatora w relacji między refleksyjnością a nasileniem osobowego wzrostu. Dla wyniku ogólnego KOW-27 oraz dla większego doceniania życia i zmian w relacjach z innymi jest to mediacja całkowita, dla zmian w percepcji siebie – mediacja częściowa.

*Wnioski:* Refleksyjne ruminowanie o doświadczonej sytuacji pełni ważniejszą rolę w przewidywaniu wystąpienia pozytywnych zmian potraumatycznych niż właściwość osobowości, jaką jest refleksyjność.

- **Przekraczając ograniczenia: O możliwościach „oglądania” rysunków i samodzielnego rysowania przez osoby, które nigdy nie widziały**

**Magdalena Szubielska, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II**

**Ewa Niestorowicz, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej**

**Bogusław Marek, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II**

Osoby niewidome mogą, korzystając ze zmysłu dotyku, odbierać, a także tworzyć rysunki wypukłe (tzw. tyflografiki). Celem serii prowadzonych przez nas badań było ustalenie roli narzędzi edukacyjnych (m.in. pomocy dydaktycznej zwanej transfografem) oraz cech osoby niewidomej (jej wieku, zdolności poznawczych w zakresie percepcji dotykowej i wyobraźni przestrzennej, doświadczenia w zakresie korzystania z grafiki dotykowej) dla umiejętności „odczytywania” oraz samodzielnego tworzenia rysunków wypukłych. W badaniach uczestniczyli uczniowie niewidomi od urodzenia. Badania prowadzono indywidualnie. Polegały one na interpretacji serii tyflografik lub na samodzielnym wykonywaniu rysunków na zadany temat. Grupy sędziów oceniały rozpoznawalność przedstawionych na rysunkach obiektów lub scen, cechy formalne wytworu rysunkowego oraz ich wartość estetyczną. Stwierdzono użyteczność transfografu jako narzędzia edukacyjnego wyjaśniającego osobie, która nigdy nie widziała, pojęcie rzutu prostego, a tym samym - tego, czym jest rysunek (jak w dwuwymiarowej przestrzeni przedstawić trójwymiarowy obiekt).

Okazało się, że dla zdolności interpretacji grafiki dotykowej i rysowania większe znaczenie niż wiek niewidomych uczniów mają ich zdolności poznawcze (percepcja dotykowa, wyobraźnia przestrzenna) oraz doświadczenie w korzystaniu z grafiki dotykowej. Co więcej, postęp w rysowaniu osoba niewidoma może osiągnąć niemal bez żadnego wsparcia ze strony nauczyciela – pod warunkiem samodzielnego wykonywania kolejnych szkiców wypukłych, co przyczynia się do wzrostu doświadczenia w rysowaniu.

## Sesja 5. **Dobre życie w chorobie przewlekłej**

3 lipca 2018 roku, godz. 12.00-13.30, Aula B

**Moderator:** **Marlena Kossakowska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Sopocie

### ▪ **Wsparcie społeczne i potraumatyczny wzrost wśród osób żyjących z wirusem HIV: pośrednicząca rola pozytywnego afektu**

**Marcin Rzeszutek**, Uniwersytet Warszawski

*Wprowadzenie i cel badania.* Celem tego rocznego badania podłużnego było zbadanie poziomu potraumatycznego wzrostu (ang. posttraumatic growth, PTG) i jego związku z wymiarami wsparcia społecznego (wsparcie spostrzegane, zapotrzebowanie na wsparcie, wsparcie otrzymywane) oraz nasileniem pozytywnego i negatywnego afektu wśród osób zakażonych wirusem HIV. W szczególności, analizowano pośredniczącą rolę pozytywnego i negatywnego afektu na relację pomiędzy wsparciem społecznym a PTG.

*Metoda.* Uczestnicy badania wypełniali następujące narzędzia psychometryczne: Inwentarz Potraumatycznego Rozwoju, Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego oraz Skalę Pozytywnego i Negatywnego Afektu. Przeprowadzono trzy pomiary zmiennych wśród badanych z odstępem pół roku. W pierwszym pomiarze uczestniczyło 129 pacjentów, w drugim pomiarze wzięło udział 106 pacjentów, i w końcu 82 pacjentów (63,6%) z początkowej próby 129 uczestniczyło we wszystkich trzech pomiarach.

*Wyniki.* Zaobserwowano, że dodatni związek pomiędzy badanymi wymiarami wsparcia społecznego a PTG był w całości mediowany za pośrednictwem pozytywnego afektu. Nie odnotowano z kolei relacji pomiędzy nasileniem negatywnego afektu a poziomem PTG.

*Wnioski.* Istnieje potrzeba zmiany psychologicznego spojrzenia na życie osób zakażonych wirusem HIV poprzez pryzmat (nierzadko z góry zakładanych) jedynie negatywnych konsekwencji psychospołecznych towarzyszących tej chorobie i skoncentrowanie się w większym stopniu również na pozytywnych aspektach życia tej populacji chorych.

*Słowa kluczowe:* HIV/AIDS; potraumatyczny wzrost; wsparcie społeczne; pozytywny afekt; negatywny afekt.

### ▪ **Rola ruminacji w relacji między osobowością a pozytywnymi następstwami traumy**

**Magdalena Kobylarczyk, Nina Ogińska-Bulik**, Uniwersytet Łódzki

*Wprowadzenie:* Wśród uwarunkowań pozytywnych następstw doświadczonych zdarzeń o charakterze traumatycznym istotną rolę przypisuje się osobowości oraz aktywności poznawczej, w postaci ruminowania.

*Cel i metoda badań:* Podjęte badania miały na celu ustalenie mediacyjnej roli ruminacji o doświadczonym zdarzeniu, w relacji między osobowością a potraumatycznym wzrostem (posttraumatic growth – PTG) u osób chorych onkologicznie. Analizie poddano wyniki badań 60 osób w wieku 18-78 lat ( $M = 50,4$ ,  $SD = 17,74$ ). Większość badanych (68,3%) stanowiły kobiety. W badaniach wykorzystano Inwentarz Potraumatycznego Rozwoju, Kwestionariusz Osobowości (NEO-FFI) oraz Inwentarz Ruminacji o Negatywnym Zdarzeniu.

*Wyniki:* W badanej grupie osób zmagających się z chorobą nowotworową zanotowano przeciętny poziom pozytywnych zmian potraumatycznych. 33,3% badanych ujawniło niski, 43,4% – przeciętny i 23,3% wysoki poziom wzrostu po traumie. Większe zmiany dotyczyły relacji z innymi i doceniania życia niż percepcji siebie i sfery duchowej. Neurotyczność i sumiennność okazały się jedynymi wymiarami osobowości istotnie powiązаныmi z poziomem potraumatycznego wzrostu (neurotyczność – ujemnie, a sumiennność – dodatnio). Obydwa rodzaje ruminacji, tj. natrętne i refleksyjne dodatnio korelowały z nasileniem pozytywnych zmian po traumie, przy czym wyższe współczynniki korelacji dotyczyły ruminowania refleksyjnego. Predykcijną rolę dla potraumatycznego wzrostu (wynik ogólny) pełniły neurotyczność, sumiennność oraz obydwaj rodzaje ruminacji.

Przeprowadzona analiza mediacji wskazała na złożony obraz zależności między zmiennymi. Neurotyczność obniża zdolności do spostrzegania pozytywnych następstw doświadczonej traumy, ale sprzyja występowaniu ruminacji natrętnych, które z kolei zwiększają nasilenie pozytywnych zmian potraumatycznych. Wprowadzenie zmiennej pośredniczącej w postaci natrętnego ruminowania o doświadczonej chorobie w relacji między neurotycznością a potraumatycznym wzrostem spowodowało zwiększenie predykcyjnej roli neurotyczności (efekt supresji/uwydatnienia). Ruminacje refleksyjne nie pełnią roli mediatora w relacji między analizowanymi wymiarami osobowości (neurotyczność, sumiennność) a nasileniem pozytywnych zmian potraumatycznych.

*Wnioski:* Natrętne ruminowanie o doświadczonym zdarzeniu zwiększa negatywny wpływ neurotyczności na wzrost po traumie.

#### ▪ **Dobrostan psycho-fizyczny u chorych z przerzutowym i nie przerzutowym nowotworem. Ochraniająca funkcja wdzięczności**

**Marlena Kossakowska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Sopocie  
**Aneta Szczęłuszczenko**, Fundacja Hospicyjna "Hospicjum to też życie" w Gdańsku  
**Janusz Wojtacki**, Hospicjum im. ks. Dutkiewicza w Gdańsku

*Celem badania* był pomiar poziomu dobrostanu psychologicznego, psychicznego (poziom depresji) i fizycznego u pacjentów chorujących na nowotwór w zależności od stopnia zaawansowania choroby określonego przez obecność lub brak przerzutów odległych u chorych z wysokim i niskim poziomem wdzięczności dyspozycyjnej.

*Metoda.* W badaniu wzięło udział 60 osób chorych na różne nowotwory, przy czym 29 osób miało przerzuty odległe a 31 nie miało przerzutów. Chorzy wypełniali kwestionariusz GQ-6 (Steger i in., 2006) do pomiaru wdzięczności i na podstawie uzyskanych wyników byli przydzielani do grupy o wysokim ( $n=37$  osób) i niskim ( $n=23$ ) poziomie wdzięczności. Do pomiaru dobrostanu psychologicznego wykorzystano kwestionariusz PERMA-Profil (Butler, Kern, 2016), do pomiaru dobrostanu fizycznego użyto kwestionariusz GHQ-28 (Goldberg, 1972), do pomiaru dobrostanu psychicznego wykorzystano skalę BDI Becka.

*Wyniki.* Analiza czynnikowa wariancji ANOVA w układzie: 2 poziom wdzięczności: niski vs. wysoki x 2 przerzuty vs. brak przerzutów x poziom dobrostanu psychologicznego pokazała efekt interakcji wszystkich czynników  $F(1, 56)=11,73$ ,  $p<0,001$ . Analizy czynnikowa wariancji ANOVA w układzie:

2 poziom wdzięczności: niski vs. wysoki x 2 przerzuty vs. brak przerzutów x poziom dobrostanu fizycznego / psychicznego pokazały niezależne efekty główne czynników: poziom wdzięczności i przerzuty (vs. brak przerzutów).

*Wniosek.* Wysoki poziom wdzięczności u chorych z zaawansowanym stopniem nowotworu pełni funkcję ochraniającą tylko w dobrostanie psychicznym.

#### ▪ **Poziom zaspokojenia potrzeb podstawowych i poczucie kontroli życia a dobrostan psychiczny pacjentów kardiologicznych**

**Jarosław Jastrzębski**, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

**Katarzyna Piotrowicz, Justyna Maciołek**, Wojskowy Instytut Medyczny

Skomplikowane zależności między zdrowiem fizycznym a dobrostanem psychicznym stanowią przedmiot zainteresowania wielu pokoleń badaczy. O ile jednak wcześniejsze badania koncentrowały się głównie na zjawiskach negatywnych i patologii (lęk, depresja, wrogość itp.), o tyle współcześnie większą uwagę poświęca się ochronnej dla zdrowia roli pozytywnych aspektów funkcjonowania psychicznego. Jest to szczególnie ważne w przypadku tak zwanych chorób cywilizacyjnych, wśród których dominują choroby układu krążenia (np. nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, zawał serca, miażdżyca). Dlatego celem naszych badań było poszukiwanie uwarunkowań dobrostanu psychicznego u pacjentów kardiologicznych. Opierając się na przeglądzie dotychczasowych badań uznaliśmy, że wśród ważnych czynników warunkujących poziom dobrostanu psychicznego pacjentów kardiologicznych szczególnie ważne są poczucie kontroli życia oraz poziom zaspokojenia potrzeb podstawowych.

W badaniach uczestniczyło 70 pacjentów z przewlekłą chorobą wieńcową, którzy wypełniali trzy kwestionariusze: (1) kwestionariusz PERMA-Profil w opracowaniu Julie Butler, Margaret L. Kern i Marleny Kossakowskiej, (2) Wielowymiarowa Skala Poczucia Kontroli, polska wersja Levenson Multidimensional Locus of Control Scale Hanny Levenson w adaptacji Jarosława Jastrzębskiego i (3) Inwentarz Zaspokojenia Potrzeb - polska wersja Need Satisfaction Inventory Davida Lestera w adaptacji Jarosława Jastrzębskiego.

Wyniki potwierdziły oczekiwania co do związków między dobrostanem psychicznym a poczuciem kontroli życia i poziomem zaspokojenia potrzeb podstawowych – wyższy poziom zaspokojenia potrzeb podstawowych i wewnętrzne poczucie kontroli współwystępują z wyższym poziomem dobrostanu psychicznego.

#### **Sesja 6. Wdzięczność i wybaczenie w relacjach interpersonalnych**

3 lipca 2018 roku, godz. 12.00-13.30, Sala 3232

**Moderator: Eufrozyna Gruszecka**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Sopocie

#### ▪ **Dobroczynne skutki a ryzyko wybaczenia**

**Eufrozyna Gruszecka**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Sopocie

Rosnąca liczba danych przekonuje, że wybaczenie sprzyja dobrostanowi. Jednak są też dane niepotwierdzające związku wybaczenia z dobrostanem oraz sugerujące, że może ono być szkodliwe. Dlatego ważne jest zarówno poszukiwanie czynników sprzyjających wybaczeniu, jak i różnicujących

jego skutki. W referacie podejmę między innymi problem roli kontekstu wybaczenia i znaczenia nadanego mu przez osobę, której jest udzielane. Problem ten eksplorowaliśmy w badaniach (Gruszecka i Piotrowski, 2010), których uczestnicy byli przekonani, że popełnili błąd niweczący pracę eksperymentatora. Eksperymentator im to wybaczał lub nie i prosił o przysługę, lub nie. Okazało się, że osoby otrzymujące wybaczenie bezwarunkowe (nieproszone o przysługę) oceniły eksperymentatora bardziej pozytywnie niż otrzymujące wybaczenie warunkowe (proszone o przysługę). Odwrotnie było w scenariuszu braku wybaczenia. Kluczowy wynik tych badań sugeruje, że wybaczenie odczytane jako akt altruistyczny dobrze służy relacji, ale gdy budzi podejrzenia, może być ryzykowne. W kolejnych badaniach sprawdzaliśmy, czy podobna zależność dotyczy bliskich związków oraz testowaliśmy rolę innych jeszcze zakładanych czynników różnicujących skłonność do skutki wybaczenia. W badaniu opartym na metodzie scenariusza nie odnotowaliśmy różnic w nasileniu zachowań naprawczych w trzech warunkach wybaczenia (bezwarunkowe, warunkowe, nie wprost), ale ich nasilenie było wyższe w warunku wybaczenia bezwarunkowego niż w warunku braku wybaczenia. W badaniach testujących związek wybaczenia z różnymi miarami dobrostanu nie uzyskaliśmy jednoznacznych wyników.

#### ▪ **Małżonkowie poprzedzający ślub kohabitacją są szczęśliwsi? Analiza zmiennych związanych z dobrostanem osób w związkach**

**Agata H. Świątek, Monika Kowalczyk, Martyna Bajsarowicz, Monika Furman, Uniwersytet Szczeciński**

Spółeczno-ekonomiczne przemiany ostatniego ćwierćwiecza sprzyjają rozpowszechnianiu niekonwencjonalnych stylów życia rodzinnego (Kwak, 1995). Kohabitacja daje partnerom poczucie dyspozycyjności, wiąże się z filozofią życia i pozwala zachować niezależność w wielu sferach funkcjonowania (Janicka, 2009). Postawiono pytanie o różnice pomiędzy rodzajami kohabitacji a orientacją pozytywną, perspektywą postrzegania czasu, relacjami interpersonalnymi oraz satysfakcją z życia. W badaniu uczestniczyły 203 osoby (N1=172 kobiet, N2=33 mężczyzn) w wieku od 18 do 62 lat (M=26,80; SD=7,45). Zastosowano Kwestionariusz Perspektyw Postrzegania Czasu ZTPI, Skalę Orientacji Pozytywnej, Kwestionariusz Relacji Interpersonalnej TRIM-12 oraz Skalę Satysfakcji z Życia. Dane poddano analizie statystycznej w programie SPSS. Wyniki ANOVA i testów post hoc wykazały istotne statystycznie różnice pomiędzy 4 porównywanymi grupami. Analiza korelacji i regresji dla satysfakcji z życia wśród kohabitantów wykazała istotną rolę predykcyjną negatywnej przeszłości, pozytywnej przeszłości oraz orientacji pozytywnej. Osoby negatywnie postrzegające przeszłość częściej decydują się na kohabitację niepopartą zamiarem legalizacji związku. Małżonkowie, którzy decyzję o ślubie poprzedzili kohabitacją oraz kohabitanci dążący do sformalizowania związku wydają się odczuwać większą satysfakcję z życia, przejawiają również wyższy poziom orientacji pozytywnej, niż osoby żyjące w kohabitacji i nie planujące zawarcia małżeństwa. Ponadto, osoby żyjące w małżeństwie niepoprzedzonym kohabitacją wydają się być mniej skłonne do zachowań o charakterze zemsty, niż osoby żyjące w kohabitacji.

#### ▪ **„Jak ty komuś, tak ja tobie” – Odgórna wzajemność pośrednia w warunkach eksperymentu naturalnego**

**Wojciech Rodzeń, Małgorzata Szcześniak, Agnieszka Malinowska, Agata H. Świątek, Maria Świątek, Laura Kaliczyńska, Adam Jędrzejewski, Nel Gadyńska, Martyna Bajsarowicz, Uniwersytet Szczeciński**

Wszystko, co dotyczy ludzkiego życia, ma związek nie tylko z wzajemnością bezpośrednią i zachowaniami typu „podaj dalej”, ale także z wzajemnością pośrednią odgórną ( $A \rightarrow B$  i  $C \rightarrow A$ ) (Nowak

i Highfield, 2012). Zakłada ona, że osoba, która pomogła komuś, ma większe szanse na otrzymanie wsparcia od innych (Rockenbach i Milinski 2006), a ktoś, kto wyrządził krzywdę, może spotkać się z nieprzychylnym działaniem osób trzecich.

Celem badania była eksperymentalna weryfikacja, ile czasu uczestnicy badania (C) poświęcą na wsparcie osoby (A), którą zaprezentowano jako pomagającą innej osobie (B) (empatycznie lub narzekającą), albo niepomagającą (z przyczyn usprawiedliwionych i nieusprawiedliwionych). Jednoczynnikowa analiza wariancji wykazała istotny efekt główny obserwowanego przez (C) zachowania (A) w stosunku do (B) dla czasu, który (C) przeznaczał na wsparcie (A):  $[F(3,64)=10.261; p < 0.000; \eta^2 = 0.339]$ . Osoby (C) będące świadkami pomocy empatycznej i narzekającej (A) wobec (B), poświęciły więcej czasu na wsparcie (A), niż osoby obserwujące usprawiedliwiony i nieusprawiedliwiony brak pomocy. Podobne wyniki otrzymali van Apeldoorn i Schram (2016), odnotowując, że historia zachowań pomocnych zwiększała szansę na otrzymanie pomocy od osób trzecich ze względu na reputację. Można sądzić, iż ludzie z życzliwością traktują osoby, które są przyjazne innym, a z niechęcią te, którym życzliwości brakuje (Rockenbach i Milinski 2006).

#### ▪ **Rozwój osobisty a poczucie satysfakcji wśród wolontariuszy – mediacyjna rola wdzięczności**

**Agnieszka Malinowska, Małgorzata Szcześniak, Celina Timoszyk-Tomczak, Zdzisław Kroplewski, Sylwia Michałowska, Karolina Sawka, Nel Gadyńska, Roman Szałachowski, Wojciech Rodzeń, Uniwersytet Szczeciński**

Literatura przedmiotu wskazuje (Kroplewski i in., 2015), że myśl o tym, iż satysfakcja jest związana z działaniem na rzecz innych, sięga czasów starożytnych. Już Arystoteles wierzył, że prawdziwe ludzkie szczęście polega bardziej na tym, aby kochać, aniżeli być kochanym (Einstein i Ryan, 2010). Badania psychologiczne Clary'ego i Snydera (1999) wykazały, że istotne wydarzenia życiowe, do których można zaliczyć podjęcie i kontynuację działań na rzecz innych osób potrzebujących wsparcia, mogą wywoływać w pomagających większą satysfakcją.

Celem badania była analiza związku pomiędzy czynnikami motywującymi podjęcie aktywności wolontariackiej a satysfakcją z życia osób pomagających. Przyjęto, że w relacji tej może być obecna wdzięczność jako czynnik mediujący. W badaniu przeprowadzonym wśród 97 wolontariuszy ( $M=20.73; SD=9.235; 68\%$  kobiet) wykorzystano: Volunteer Functions Inventory; Satisfaction with Life Questionnaire; Gratitude Questionnaire. Odnotowano pozytywną korelację pomiędzy funkcjami wartości, leżącymi u podłoża przyczyn, dla których osoby zajęły się wolontariatem oraz pięcioma z sześciu funkcji, będących rezultatem uczestnictwa w wolontariacie (chroniąca, wartości, kariery, zrozumienia i rozwoju osobistego). Analiza regresji wykazała, iż dyspozycyjna wdzięczność jest mediatorem w relacji pomiędzy uznaniem wolontariatu jako miejsca osobistego wzrostu i rozwoju a satysfakcją: ( $\beta=0.468^{**} \rightarrow \beta=0.334^{**}, z=2.153, p=.031$ ). Można wnioskować, że poczucie rozwoju osobistego prowadzi do wdzięczności, która z kolei przyczynia się do satysfakcji z życia.

## Sesja 7. Zachowania prospołeczne i wspólnotowe

4 lipca 2018 roku, godz. 10.00-11.30, Aula B

**Moderator:** Dorota Jasielska, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

### ▪ Chcę pomóc, ale nie każdemu – związek pomiędzy poczuciem szczęścia i wspieraniem akcji charytatywnych w zależności od charakterystyki grupy docelowej

**Dorota Jasielska**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

**Monika Prusik**, Uniwersytet Warszawski

**Joanna Rajchert**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Badanie miało na celu sprawdzenie, w jaki sposób koncentracja na sytuacji wzrostu albo niedoboru wpływa na gotowość do wspierania akcji charytatywnej oraz, czy gotowość ta zależy od poziomu poczucia szczęścia. Spodziewaliśmy się, że chociaż ludzie będą bardziej skłonni pomagać dzieciom z deficytami niż z talentami (Hipoteza 1), wraz ze wzrostem poziomu szczęścia różnice w gotowości do pomagania tym dwóch grupom ulegną zmniejszeniu. 85 studentów (59 kobiet) wypełniło kwestionariusze mierzące poziom Subiektywnego Poczucia Szczęścia (Lyubomirsky i Lepper, 1999) oraz Psychologicznego Dobrostanu (Ryff i Keyes, 1995). Następnie uczestniczyli w specjalnie zaaranżowanej zbiórce na cele charytatywne. W warunkach niedoboru byli proszeni o wspieranie akcji mającej pomóc dzieciom nie radzącym sobie z nauką, natomiast w warunkach wzrostu – o wspieranie dzieci wybitnie zdolnych. W celu weryfikacji hipotez przeprowadzono logistyczną analizę regresji oraz regresję Poissona (Zero-inflated Poisson regression). Analiza wyników wykazała, że badani częściej wspierali akcję ukierunkowaną na pomoc dzieciom nie radzącym sobie z nauką niż dzieciom wybitnie zdolnym. Poziom szczęścia nie był związany z gotowością do pomocy, ale różnicował wysokość kwoty oferowanej na cel charytatywny. Im wyższy poziom subiektywnego poczucia szczęścia (ale niższy dobrostanu psychologicznego), tym wyższe kwoty ofiarowali badani. Wnioski z badania zostaną przedstawione w odniesieniu do teorii regulacji emocji oraz uwarunkowań dobrostanu psychicznego.

### ▪ Kwestionariusz Ogdórnej Wzajemności Pośredniej (KOWP) – konstrukcja i weryfikacja empiryczna

**Agata H. Świątek, Małgorzata Szcześniak, Maria Świątek, Roman Szałachowski, Nel Gadyńska, Joanna Grzeszkowiak, Świdurska Daria**, Uniwersytet Szczeciński

Ogdórna wzajemność pośrednia (OWP) zakłada, że osoba, która pomogła komuś w przeszłości ma większe szanse na otrzymanie wsparcia od innych, podobnie jak ktoś, kto wyrządził zło, może spodziewać się jego powrotu z rąk osób trzecich (Rockenbach i Milinski 2006). Powszechne przeświadczenie, jakoby człowiek otrzymywał w życiu to, na co zasługuje (Kulow i Kramer 2016), nawiązuje do pragnienia wiary w sprawiedliwy świat (Lerner 1971). Wyraża się ono w przekonaniu, że poszczególne sytuacje są wynikiem wcześniejszych działań jednostki: „zasłużyłem” lub „sam jestem winien”.

Celem badania była konstrukcja i empiryczna weryfikacja narzędzia, służącego do pomiaru przekonań o zachowaniach właściwych OWP. Przy pomocy pakietu Jamovi przeprowadzono confirmacyjną analizę czynnikową, która wykazała zadowalające dopasowanie struktury narzędzia KOWP do danych (Szcześniak, Świątek, Świątek, 2018): [ $\chi^2(40) = 129$ ;  $p < 0,001$ ; CFI = 0.967; TLI = 0.954; SRMR = 0.0288; RMSEA = 0.0844]. KOWP, złożony z 11 twierdzeń (np.: Gdy komuś pomagam, dobro wraca do mnie całkiem z innej strony; Zło wyrządzone komuś jest jak fala – odbita od brzegu – wraca ze zdwojoną



siłą), charakteryzuje się jednoczynnikową strukturą i bardzo wysoką rzetelnością ( $\alpha$  Cronbacha = 0.940), które potwierdzono w innych badaniach. KOWP koreluje pozytywnie m.in. z nadzieją, samooceną, wdzięcznością, satysfakcją z życia, intensywnością religijną oraz stylami tożsamościowymi.

#### ▪ **Odgórna wzajemność pośrednia a religijność personalna i zrównoważona perspektywa czasowa**

**Celina Timoszyk-Tomczak, Małgorzata Szcześniak, Agata H. Świątek, Maria Świątek, Roman Szałachowski, Daria Świdurska, Nel Gadyńska, Joanna Grzeszkowiak, Uniwersytet Szczeciński**

Odgórna wzajemność pośrednia (OWP) jest obecna w codzienności człowieka od zamierzcztych czasów i posiada długą historię w kontekście religijności, przekazów mitologicznych i pism filozoficznych (Boser, 2014; Szcześniak i Nieznańska, 2009). Zakłada, że jednostka niosąca innym dobro w przeszłości ma większe szanse, aby otrzymać wsparcie od osób trzecich (Szcześniak, w recenzji), a osoba wyrządzająca krzywdę, na doświadczenie zła. OWP wyraża przekonanie o symetryczności zachowań opartych na opinii, jaką tworzymy o osobie działającej na rzecz kogoś innego według „zasady lustrzanej” (tinsel rule): „traktuj innych tak, jak na to zasługują.” Dobra reputacja skutkuje pomocą, zła – odwetem.

Celem badania była analiza religijnych i temporalnych korelatów OWP. W badaniu wykorzystano: Kwestionariusz Odgórnej Wzajemności Pośredniej (Szcześniak, Świątek, Świątek, w recenzji); Skalę Religijności Personalnej (Jaworski, 1998); Skalę Zrównoważonej Perspektywy Czasowej (modified BTPS, Webster, 2018; Timoszyk-Tomczak, Szcześniak, Standio, Awierianów, w recenzji). Statystyki wykazały istotną korelację pomiędzy OWP a religijnością personalną ( $r=.422^{**}$ ) i jej wymiarami (wiera:  $r=.462^{**}$ ; moralność:  $r=.500^{**}$ ; praktyki religijne:  $r=.391^{**}$ ; self religijny:  $r=.251^{*}$ ) oraz przeszłą ( $r=.436^{**}$ ) i terażniejszą ( $r=.368^{**}$ ) perspektywą czasową. Uzyskane wyniki wskazują, iż przekonanie o symetryczności zachowań wiąże się z poczuciem wewnętrznej więzi z Bogiem, odpowiedzialnością za myśli i czyny, zaangażowaniem w życie religijne oraz gotowością do jego pogłębiania, pozytywną koncentracją na przeszłości i terażniejszości.

### Sesja 8. Uwarunkowania dobrostanu i poczucia sensu w różnych środowiskach

4 lipca 2018 roku, godz. 10.00-11.30, Sala 3232

**Moderator: Agnieszka Kulczycka-Dopiera, Uniwersytet Gdański**

#### ▪ **Predyktory satysfakcji z życia Polaków którzy mieszkają w Irlandii**

**Agnieszka Kulczycka-Dopiera, Uniwersytet Gdański**

Migracje zagraniczne Polaków, jak również migracje powrotne są znaczącym zjawiskiem w Polsce. Badanie dotyczy satysfakcji z życia Polaków, którzy zdecydowali się na emigrację do Irlandii. Autorka zaproponowała model satysfakcji z życia, na którą wpływ mają takie zmienne jak prężność, poczucie stresu, poczucie własnej skuteczności i duchowość, która pełni rolę mediatora między satysfakcją z życia a pozostałymi zmiennymi. Celem badania jest poszerzenie wiedzy na temat psychologicznych aspektów emigracji oraz chęć tworzenia programów wsparcia dla emigrantów. W badaniu wzięło udział 300 Polaków, którzy mieszkają w Irlandii oraz 300 osób z grupy porównawczej. Użyte narzędzia badawcze to: Kwestionariusz Satysfakcji z Życia SWLS (Diener, Emmons, Larson, Griffin, 1985), Skala Transcendencji Duchowej (Skrzypińska, Piotrowski, Żemojtel-Piotrowska, 2013), Kwestionariusz Poczucia Stresu KPR (Płopa, Makarowski, 2010) oraz Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES

(Schwarzer, Jerusalem, 1993). Jak wynika z doniesień wstępnych przeprowadzanego badania, grupa polskich emigrantów nie różni się poziomem satysfakcji z życia od Polaków, którzy mieszkają w Polsce, ale emigranci mają wyższy poziom prężności. Otwartość duchowa jest mediatorem pomiędzy prężnością i satysfakcją z życia oraz między poczuciem własnej skuteczności, a poczuciem satysfakcji z życia. Wyniki badania mogą stanowić przesłanki do rozwijania programów wsparcia dla emigrantów i lepszego rozumienia mechanizmów psychologicznych związanych z emigracją.

#### ▪ Siła wpływu orientacji pozytywnej na poczucie sensu pracy w sytuacji niepewności pracy nauczyciela

**Agnieszka Łądka-Barańska**, Uniwersytet Gdański

**Malwina Puchalska-Kamińska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie

Rok 2017 był trudnym dla nauczycieli i nauczycielek polskich szkół podstawowych i gimnazjalnych. Zmiany i niepewność z nimi związane stworzyły możliwość oceny wpływu tej sytuacji na jakość funkcjonowania nauczycieli w pracy. Jako istotny aspekt jakości funkcjonowania pracownika wskazywane jest coraz częściej poczucie sensu pracy, którego konsekwencją są korzyści zarówno organizacyjne jak i osobiste (Steger i Dik, 2009, 2012, Czerw 2017). Jako predyktor poczucia sensu pracy wybrano orientację pozytywną, rozumianą jako tendencja do postrzegania życia, świata i siebie w sposób pozytywny (Caprara, 2009; Caprara i in., 2012). Celem badania była weryfikacja związku między orientacją pozytywną a poczuciem sensu pracy w grupie nauczycieli. Założono, że subiektywna ocena niepewności pracy wpłynie na tę relację. Badaniu poddano 326 nauczycieli gdańskich szkół w momencie przygotowywania się do wprowadzenia reformy edukacji. Dokonano pomiaru orientacji pozytywnej, poczucia sensu pracy oraz subiektywnego poczucia niepewności pracy. Wyniki badań wskazują na pozytywny związek między orientacją pozytywną a poczuciem sensu pracy. Analiza regresji wykazała, że możliwość przewidzenia poczucia sensu pracy na podstawie orientacji pozytywnej wzrasta, gdy nasila się subiektywne poczucie zagrożenia utraty pracy. Tym samym orientacja pozytywna wydaje się spełniać rolę mechanizmu regulacji w sytuacji niepewności.

#### ▪ Opracowanie Skali Poczucia Akademickiej Wspólnoty (SPAW)

**Edyta Charzyńska**, Uniwersytet Śląski w Katowicach

*Wprowadzenie i cel badań:* Poczucie wspólnoty z innymi stanowi istotną determinantę zdrowia i dobrostanu, m.in. w środowisku szkolnym i akademickim (Bond i in., 2007; Lee & Lee, 2001; Yuen i in., 2011). W trakcie prezentacji przedstawione zostaną etapy opracowania polskiej wersji The University Connectedness Scale (Stallman & Shocket, 2009) – narzędzia do badania poczucia akademickiej wspólnoty wśród studentów. Dodatkowo, zaprezentowane zostaną wyniki badania podłużnego, w którym weryfikowano model relacji między poczuciem akademickiej wspólnoty a zmiennymi związanymi ze studiowaniem (analizy statystyczne są w toku).

*Procedura:* Po zastosowaniu procedury tłumaczenia i tłumaczenia wstecznego narzędzie zostało poddane badaniu właściwości psychometrycznych – mocy dyskryminacyjnej, trafności teoretycznej (konfirmacyjna i eksploracyjna analiza czynnikowa, analiza różnic międzygrupowych, analiza macierzy korelacji) i kryterialnej oraz rzetelności (zgodność wewnątrzna i stabilność bezwzględna).

*Grupa:* Przebadano 720 studentów różnych kierunków studiów.

*Narzędzia badawcze:* SPAW składa się z 18 pozycji, tworzących dwie podskale: poczucie wsparcia oraz poczucie przynależności. Pozycje ocenia się przy użyciu 7-stopnowej skali Likerta. Wyniki oblicza się dla dwóch podskal oraz dla skali głównej – poczucia akademickiej wspólnoty.

*Wyniki:* Rezultaty wskazują na dobre właściwości psychometryczne SPAW.

*Wnioski:* SPAW umożliwia pomiar poczucia wspólnoty odczuwanego przez studentów. Narzędzie może być wykorzystywane zarówno do celów badawczych, jak i praktycznych (m.in. w profilaktyce zdrowia psychicznego i dobrostanu studentów).

## Sesja 9. Priorytetyzowanie emocji pozytywnych, motywacja i jakość życia

4 lipca 2018 roku, godz. 12.00-13.30, Sala 3232

Moderator: **Mariusz Zięba**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Poznaniu

### ▪ Skala Priorytetyzowania Pozytywności – walidacja polskiej adaptacji kwestionariusza

**Mariusz Zięba, Jaśmina Machlah, Aleksandra Patela, Patrycja Żurawska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Poznaniu

Priorytetyzowanie pozytywności (PP) to aktywne dążenie do przeżywania emocji pozytywnych przez podejmowanie codziennych decyzji i wyborów w taki sposób, by zwiększać ilość sytuacji, w których jednostka doświadcza pozytywnych emocji (Catalino, Algeo & Fredrickson, 2014). PP to właściwość indywidualna, która może być przedmiotem pomiaru, a jej poziom wiąże się z wieloma czynnikami wpływającymi na dobrostan, począwszy od częstszego doświadczania emocji pozytywnych, po brak symptomów depresji. Polska autoryzowana adaptacja Skali Priorytetyzowania Pozytywności obejmuje 5 itemów, np.: „Planuję swój dzień w taki sposób by doświadczać jak najwięcej szczęścia”. Przeprowadziliśmy dwa badania (N1 = 83; N2 = 253), których celem była walidacja polskiej wersji kwestionariusza PP oraz replikacja badania Catalino i wsp. (2014). Uzyskane wyniki analizy confirmacyjnej oraz analizy rzetelności potwierdzają bardzo dobre właściwości psychometryczne polskiej wersji skali PP. Podobnie jak w badaniu Catalino i wsp. PP okazała się pozytywnie wiązać z pozytywnym nastrojem, jakością relacji interpersonalnych, uważnością oraz satysfakcją z życia, a negatywnie z depresją i negatywnym nastrojem. W kolejnym badaniu studenci psychologii (N3 = 209) wypełniali kwestionariusze do pomiaru PP, orientacji pozytywnej i cech osobowości (BFI), oraz opisywali w formie narracji sześć wybranych wydarzeń z własnego życia. Wyniki wskazują na to, że PP wiąże się pozytywnie z ekstrawersją, ugodowością oraz orientacją pozytywną.

### ▪ Jak i o jakich najszcześniejszych i najtrudniejszych wydarzeniach życiowych opowiadają ludzie, którzy priorytetyzują pozytywność

**Patrycja Żurawska, Aleksandra Patela, Mariusz Zięba**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Poznaniu

Priorytetyzowanie pozytywności (PP) to aktywne dążenie do przeżywania emocji pozytywnych przez podejmowanie codziennych decyzji i wyborów w taki sposób, by zwiększać ilość sytuacji, w których jednostka doświadcza pozytywnych emocji. Narracje na temat poszczególnych wydarzeń i rozdziałów życia konstruowane przez ludzi charakteryzują się pewnymi typowymi dla nich cechami, takimi jak ton afektywny, czy też obecność określonych motywów i sekwencji. Studenci psychologii (N=209) wypełniali kwestionariusze do pomiaru PP, orientacji pozytywnej i cech osobowości (BFI), oraz

opisywali w formie narracji sześć wybranych wydarzeń z własnego życia (m.in. najlepszy moment w życiu, najgorszy moment, punkt zwrotny, porażka). Narracje te zostały poddane ocenie przez dwoje sędziów kompetentnych, którzy sprawdzali ich właściwości formalne (m.in. ton afektywny) oraz rodzaj zdarzeń życiowych opowiadanych jako najszcześniejsze czy też najtrudniejsze wydarzenia. Wyniki sugerują, że PP wiąże się nie tylko z motywacją do poszukiwania pozytywnych emocji, ale też z konstruowaniem bardziej pozytywnych autonarracji nt. własnych doświadczeń z przeszłości.

#### ■ **Przekonania pacjentek obciążonych chorobą nowotworową a motywacja do stosowania zaleceń lekarskich**

**Natalia Kowalska**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Poznaniu

**Małgorzata Stawicka-Niełacna**, Uniwersytet Zielonogórski

**Mariusz Zięba**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Poznaniu

**Joanna Janowska-Głowacka**, Centra Genetyki Medycznej Genesis Poznań

**Barbara Mikulska**, Oddział Ginekologii Onkologicznej, Szpital Kliniczny Przemienienia Pańskiego Poznań

**Natalia Badziąg-Leśniak**, Centra Genetyki Medycznej Genesis Poznań

Pomimo coraz szerszej wiedzy na temat chorób nowotworowych, ich powstawania i rozwoju, nadal są one jedną główną z przyczyn zgonów w Polsce. Poznanie, jakie zmienne mają wpływ na stopień wykonywania zaleceń lekarskich, wydaje się być podstawą do budowy programów profilaktycznych. Badanie miało na celu określenie wpływu priorytetyzowania pozytywności, nadziei podstawowej, nadziei na sukces, samooceny, poczucia własnej skuteczności, depresji i lęku na stosowanie zaleceń lekarskich pacjentek z grupy podwyższonego, ze względu na obciążenia genetyczne, ryzyka zachorowania na nowotwór, oraz ze zdiagnozowanym nowotworem. Procedura obejmowała badanie zestawem kwestionariuszy pacjentek (N = 147) bezpośrednio po wizycie u onkogenetyka, na terenie ośrodka diagnostycznego. Narzędzia, których użyto w badaniu to: Skala priorytetyzowania pozytywności, Kwestionariusz nadziei podstawowej, Kwestionariusz nadziei na sukces, Skala Samooceny Rosenberga, Skala uogólnionej własnej skuteczności, Kwestionariusz do pomiaru depresji i lęku (HADS-M), skala do pomiaru przestrzegania zaleceń lekarskich odnoszących się do stosowania leków oraz stylu życia. Wyniki wskazują, że zarówno nadzieja na sukces jak i poczucie własnej skuteczności, a także priorytetyzowanie pozytywności, wiążą się pozytywnie z przestrzeganiem zaleceń lekarskich w zakresie zmiany stylu życia. Analiza nie wykazała istotnych różnic w zakresie kontrolowanych zmiennych pomiędzy pacjentkami ze zdiagnozowaną chorobą nowotworową, a pacjentkami, które w trakcie konsultacji u onkogenetyka otrzymały informacje o podwyższonym ryzyku zachorowania.

#### ■ **Eutymia vs. dystymia a jakość życia. Badania populacji klinicznej i zdrowej**

**Małgorzata Łysiak, Wacław Bąk**, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Punktem wyjścia do badań było ujęcie depresyjności jako dwuskładnikowej cechy osobowości, gdzie: eutymia to brak emocji pozytywnych, a dystymia - obecność emocji negatywnych. Postulowaliśmy, że pozytywny afekt jest ważniejszym predyktorem jakości życia w populacji osób zdrowych, natomiast w grupie klinicznej większe znaczenie odgrywa afekt negatywny.

Przebadano 440 osób z populacji zdrowej (59,4% kobiet), oraz 168 osób z populacji klinicznej (55,9% kobiet), wykorzystując inwentarz stanu i cechy depresji Spielbergera (STDS) oraz skalę depresji Becka (BDI). Wskaźnikami jakości życia były odpowiedzi na pytania o (1) samopoczucie psychiczne, (2) samopoczucie fizyczne oraz (3) ogólne zadowolenie z życia. Modele regresji w populacji zdrowej

okazały się istotne i wyjaśniały kolejno 25%, 13% oraz 17% wariacji. Zgodnie z przewidywaniem eutymia okazała się bardziej istotna niż dystymia dla wszystkich trzech wskaźników jakości życia. W grupie klinicznej modele regresji również okazały się istotne statystycznie (odpowiednio: 16% 19% oraz 12% wyjaśnianej wariacji) i zgodnie z przewidywaniem ważniejszym predyktorem jakości życia była dystymia. Wyniki wskazują na znaczącą rolę eutymii w różnicowaniu populacji klinicznej i zdrowej pod względem subiektywnej jakości życia.

## Sesja 10. Dobrostan w cyklu życiowym

4 lipca 2018 roku, godz. 14.30-16.00, Aula B

**Moderator:** Marcin Sękowski, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

### Znaczenie indywidualnych kompetencji człowieka w równoważeniu życia zawodowego i rodzinnego: prezentacja innowacyjnej metody pomiaru

**Justyna Kurtyka-Chałas, Ilona Skoczeń, Ewa Skimina,** Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Równoważenie życia zawodowego i rodzinnego jest ujmowane jako dynamiczny proces, który przejawia się określonym poziomem satysfakcji z rodziny, partnera, pracy zawodowej oraz zachowaniem równowagi między rolami rodzinnymi i zawodowymi. Celem wystąpienia jest zaprezentowanie innowacyjnej metody pomiaru jaką jest aplikacja na urządzenie mobilne, która służy do pomiaru indywidualnych kompetencji w równoważeniu obu tych obszarów. Aplikacja oparta jest na metodologii pobierania próbek doświadczenia (experience sampling method, ESM) mierzącej przejawy dynamicznego równoważenia życia zawodowego i rodzinnego, a także wskaźniki indywidualnych kompetencji sprzyjających temu procesowi, np. regulacja emocji, uważność, zaangażowanie w pracę, udzielanie i korzystanie ze wsparcia społecznego. Aplikacja może być wykorzystywana w badaniach naukowych oraz jako narzędzie diagnozy do zastosowania w coachingu rodzinnym. Podczas wystąpienia zostaną także zaprezentowane wyniki badania pilotażowego (planowanego na marzec br.) oraz propozycja modelu integrującego, który opisuje znaczenie indywidualnych kompetencji dla efektywnego równoważenia życia zawodowego i rodzinnego.

### Postawy wobec śmierci i poczucie kontroli życia a dobrostan psychiczny u kobiet i mężczyzn we wczesnej dorosłości

**Jarosław Jastrzębski, Patrycja Didyk,** Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

W psychologii (i psychoterapii) egzystencjalnej szczególną rolę przywiązuje się do mechanizmów obronnych, za pomocą których jednostka radzi sobie w konfrontacji z tak zwanymi troskami egzystencjalnymi: z perspektywą śmierci, wolnością i odpowiedzialnością, samotnością egzystencjalną i bezsenssem. Przegląd prac reprezentantów tego nurtu (np. Yaloma, Frankla, Wonga) skłania do wniosku, że konfrontacja ta choć bolesna, to w ostatecznym rachunku jest uzdrawiająca. W naszych badaniach skoncentrowaliśmy się na postawach wobec śmierci i świadomości odpowiedzialności za własne życie, uznając, że od efektów konfrontacji z tymi dwiema troskami egzystencjalnymi zależy poziom dobrostanu psychicznego jednostki. Hipotezę tę sformułowaliśmy opierając się na pracach Yaloma i Wonga, którzy zgodnie twierdzą, że zarówno akceptacja śmierci, jak i świadomość osobistej odpowiedzialności za własne życie stanowią warunek konieczny życia "życiem autentycznym", co z kolei przekłada się na wysoki poziom dobrostanu psychicznego.

W badaniach uczestniczyło 168 osób (94 kobiety i 74 mężczyzn) między 18 a 39 rokiem życia. Uczestnicy badania wypełniali 3 kwestionariusze: (1) kwestionariusz PERMA-Profil w opracowaniu Julie Butler, Margaret L. Kern i Marleny Kossakowskiej, (2) Levenson Multidimensional Locus of Control Scale Hanny Levenson w adaptacji Jarosława Jastrzębskiego i (3) Kwestionariusz Postaw Wobec Śmierci, tj. polską wersję Death Attitude Profile-Revised Poula T. P. Wonga, Gary'ego T. Rejera i Giny Gesser w adaptacji Jarosława Jastrzębskiego.

Wyniki potwierdziły oczekiwania co do związków między dobrostanem psychicznym a poczuciem kontroli życia i rodzajem postaw wobec śmierci – akceptacja śmierci i świadomość osobistej odpowiedzialności za własne życie współwystępują z wyższym poziomem dobrostanu psychicznego.

#### ▪ **Satysfakcja z życia w wieku senioralnym – znaczenie prężności i realizacji zadań rozwojowych**

**Magdalena Zadworna-Cieślak, Nina Ogińska-Bulik, Uniwersytet Łódzki**

*Wprowadzenie i cel badań.* Okres późnej dorosłości obfituje w wiele wyzwań związanych m.in. z pogarszającym się stanem zdrowia, wymagających od jednostki przystosowania i zagrażających dobrostanowi. Dla osiągnięcia satysfakcji z życia w jego późnych latach wydają się mieć znaczenie czynniki osobowe np. prężność, jak i sprawne realizowanie zadań rozwojowych typowych dla wieku.

*Metoda.* Podjęte badania miały na celu ustalenie znaczenia prężności i realizacji zadań rozwojowych dla satysfakcji z życia w wieku senioralnym. Analizie poddano wyniki 100 osób w wieku późnej dorosłości tj. 60-88 lat (M=70,57; SD=6,71). W grupie znalazło się 49 mężczyzn (49%) oraz 51 kobiet (51%). W badaniach wykorzystano Skalę Satysfakcji z Życia SWLS, Skalę Pomiaru Prężności SPP-25 oraz Kwestionariusz Realizacji Zadań Rozwojowych KRZR.

*Wyniki.* Przeprowadzone analizy wykazały istotne związki między zmiennymi. Im wyższy ogólny poziom prężności i stopnia realizacji zadań rozwojowych, tym wyższy poziom zadowolenia z życia deklarowali badani. Dla życiowej satysfakcji seniorów największe znaczenie ma wytrwałość i determinacja w działaniu (czynnik prężności) oraz jedna ze składowych realizacji zadań rozwojowych – akceptacja swojego życia. Ustalono strukturę zależności między zmiennymi za pomocą modelowania równań strukturalnych.

*Wnioski.* Prężność osobowa jak i stopień realizacji zadań rozwojowych oddziałują na satysfakcję z życia osób starszych. Najistotniejsze znaczenie wydaje się mieć prężność.

#### ▪ **Poza lęk i zaprzeczenie: akceptacja śmierci w późnej dorosłości**

**Marcin Sękowski, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie**

Erikson zakładał, że kryzys rozwojowy późnej dorosłości wyraża się w dużej mierze w postawie człowieka wobec własnej śmierci. Naturalna akceptacja skończoności odzwierciedlać ma osiągnięcie integralności i cnoty mądrości, a lęk przed kwestiami ostatecznymi – stan rozpacz. Dotychczasowe badania odnoszą się do lęku przed śmiercią i jego korelatów u osób starszych. Celem badań własnych jest empiryczna analiza i wyjaśnienie powiązań między psychospołecznymi zmiennymi podmiotowymi (cnotami ego, stylami obronnymi i profilem sensu) a wielowymiarową postawą wobec śmierci (w tym jej neutralną, celowościową i ucieczkową akceptacją) u osób w fazie późnej dorosłości.

Przebadano 115 osób w wieku 60–90 lat (M=67). Badania odbyły się w obecności badacza – indywidualnie w domach respondentów lub grupowo w osiedlowych klubach seniora.

Zastosowano PIES (Markstrom i in.), DSQ-40 (Andrews i in.), PMP (Wong) oraz DAP-R (Wong i in.).

Wykazano szereg istotnych związków między zmiennymi podmiotowymi wyrażającymi dobrą adaptację psychospołeczną a postawą wobec śmierci w późnej dorosłości. Zgodnie z przypuszczeniami, są to związki pozytywne z neutralną i celowościową akceptacją śmierci, a negatywne z lękiem, unikaniem i uciezkową akceptacją.

Rezultaty są zgodne z teorią Eriksona. Neutralna i celowościowa akceptacja śmierci zdaje się odzwierciedlać integralność ego i cnotę mądrość u osób starszych.

## Sesja plakatuwa

## 1. Model Efektywnej Pracy członków zespołu filmowego (M-EP) – zastosowanie psychologii osiągnięć w świecie filmu

**Aleksandra Zienowicz-Wielebska, Aleksandra Krukowska-Burke, Pola Weiner, Ewa Serwotka, Fundacja Sportu Pozytywnego**

Psychologia osiągnięć zajmuje się badawczym zgłębianiem czynników wpływających na powtarzalny, wysoki poziom wykonania, satysfakcję z danego działania oraz wykorzystania tej wiedzy w praktyce (Portenga, Aoyagi, Balague, Cohen i Harmison, 2011). Przykładowo, znajduje zastosowanie w sporcie (np. Poczwardowski i Conroy, 2001), natomiast obszar sztuki doczekał się jedynie nielicznych badań (np. Hays, 2010), w których zgłębiono funkcjonowanie wykonawców zaangażowanych w sztukę widowiskową (z ang. performing arts). Na gruncie polskim, jednym z badaczy zgłębiającym specyfikę pracy aktorów jest Barbara Mróz (2008, 2015, 2017), jednak brakuje badań dotyczących świata filmu, odnoszących się do współpracy członków tworzących zespół filmowy jako całości.

Celem badania było poznanie świata filmu z perspektywy poszczególnych twórców filmowych oraz eksploracja czynników przyczyniających się do efektywnej pracy filmowców.

Analiza zebranych danych (wywiady częściowo ustrukturalizowane, rozmowy, obserwacje i notatki), przeprowadzona w oparciu o metodologię teorii ugruntowanej (Strauss i Corbin, 1998), pozwoliła na stworzenie Modelu Efektywnej Pracy członków zespołu filmowego.

W modelu wyodrębnione zostały kategorie nadrzędne, które podzielono na trzy części. Należą do nich: warunki (nadają strukturę współpracy od początku procesu twórczego); czynniki wpływające na efektywną współpracę (dzielą się na dwa poziomy: poziom grupy, poziom jednostki); jakość współpracy (wyłania się w wyniku oddziaływania wcześniej opisanych czynników).

Wyniki stanowią punkt wyjścia do dalszej weryfikacji ilościowej.

## 2. Prospołeczna rola humoru w życiu człowieka, czyli o relacji między odczuwaniem wdzięczności, altruizmem a stylami poczucia humoru

**Katarzyna Tomaszek, Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie**

W świetle dotychczasowych ustaleń humor i śmiech to mechanizmy regulujące psychofizyczną równowagę, przyczyniające się do utrzymania zdrowia psychicznego i wysokiej jakości życia.

*Celem posteru* jest zaprezentowanie wyników badań nad relacją między stylami poczucia humoru, odczuwaniem wdzięczności i altruizmem. Obszar tematyczny obejmuje emocje i procesy społeczne w nurcie psychologii pozytywnej.

*Procedura badania:* Dane zebrano metodą papier – ołówek. Badani wypełniali trzy różne zestawy metodologicznych.

*Osoby badane:* W badaniach wzięło udział 268 osób. 95 osób uczęszczało do gimnazjum, zaś 173 osoby były studentami I roku studiów, kierunków nauczycielskich tj. pedagogika, biologia, geografia, anglistyka, matematyka oraz etyki. W badaniu wzięło udział 197 kobiet (73,5% badanych) oraz 71 mężczyzn (26,5% badanych).



**Narzędzia badawcze:** Skala wdzięczności GQ-6; Skala wdzięczności GRAT – R; Skala Altruizmu A- N; Skala humoru HSQ

**Wyniki:** Wdzięczność pozytywnie koreluje z adaptacyjnymi stylami humoru oraz negatywnie z nieadaptacyjnymi stylami humoru. Uzyskano dodatnie korelacje między humorem w służbie ego i ujemne z humorem agresywnym. Dane pokazują, że wdzięczność i jej wymiary dodatnie korelują z zachowaniami altruistycznymi. Wyniki krokowej regresji liniowej wskazują, że predyktorami altruizmu są humor agresywny oraz wdzięczność. Obydwie zmienne wyjaśniają 25% zmienności wyniku. Wyniki modelowania strukturalnego wskazują że wdzięczność może stanowić mediator w relacji między altruizmem a stylami humoru tj. humor w służbie Ego i humor agresywny.

**Wnioski:** Im większa zdolność jednostki do odczuwania wdzięczności i niższy poziom agresji okazywanej poprzez żartowanie z innych tym wyższy poziom altruizmu.

### 3. Prężność a wsparcie społeczne u młodzieży w wieku 15-17 lat

**Małgorzata Woźniak-Prus, Małgorzata Wyszogrodzka,** Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie

Okres dorastania stanowi duże wyzwanie dla wkraczających w niego osób. Młodzież doświadcza często zróżnicowanych problemów: intrapsychicznych (niska samoocena czy trudności w kształtowaniu swojej tożsamości), interpersonalnych czy zewnątrzpochodnych sytuacji, z którymi musi sobie radzić. Może się to przyczynić do powstania patologii i dezadaptacji lub też służyć utrzymaniu prawidłowego rozwoju. Kluczowa dla dobrego przystosowania wydaje się być w tym okresie życia prężność, czyli zespół umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem o dużym nasileniu, polegająca na giętkim (elastycznym), twórczym radzeniu sobie z przeciwnościami. Ważną rolę odgrywa tu zdolność do oderwania się od negatywnych doświadczeń i zdolność do wzbudzania pozytywnych emocji. Czynnikiem, który może być związany z prężnością jest wsparcie społeczne, wyjątkowo istotne w okresie adolescencji, ze względu na to, że z jednej strony wzrasta znaczenie grupy rówieśniczej i potrzeba autonomii, a z drugiej strony rodzina wciąż stanowi podstawowe źródło wsparcia.

W badaniu uczestniczyło 120 osób w wieku 15-17 lat. Do pomiaru prężności zastosowano Skalę Pomiaru Prężności SPP-18, autorstwa Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik. Do pomiaru wsparcia społecznego zastosowano Ankiety Wsparcia Społecznego, opracowaną na podstawie Skali Wsparcia Społecznego autorstwa K. Kmiecik-Baran. Analizie poddano wsparcie ze strony rodziców/opiekunów, nauczycieli i przyjaciół/znajomych. Uzyskane wyniki wskazały na występowanie istotnych zależności pomiędzy prężnością a badanymi wymiarami wsparcia społecznego.

### 4. Prężność rodzinna a strategie radzenia sobie ze stresem i planowość osób w związkach narzeczeńskich.

**Natalia Nadrowska, Magdalena Błazek,** Uniwersytet Gdański

Doświadczany stres zaburza funkcjonowanie całej rodziny, wpływa na relacje pomiędzy jej członkami i poszczególne osoby. Konstruktem, który odnosi się do funkcjonowania rodziny znajdującej się pod wpływem stresujących wydarzeń, a także przekształceń normatywnych i nienormatywnych w cyklu życia rodziny, a także kontekstu społecznego oraz kulturowego jest prężność rodzinna. Celem badania było ustalenie związków i predyktorów prężności rodzinnej spośród strategii radzenia sobie ze stresem oraz właściwości planowania i ustanawiania celów. Grupę badaną stanowiło 35 par (70 osób, 50% kobiet) w okresie wczesnej dorosłości. Badani wypełniali trzy kwestionariusze: Skalę Prężności Rodzinnej

N. Nadrowska, M. Błażek, A. Lewandowska-Walter, Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem - Mini COPE Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik, Wielowymiarowy Kwestionariusz Planów M. Błażek, R. Kadzikowska-Wrzosek. Wykryto związki pomiędzy prężnością rodzinną a poszczególnymi strategiami radzenia sobie ze stresem oraz właściwościami formułowania planów i realizowania celów. Predyktorami ogólnego poziomu prężności rodzinnej okazały się: planowość (WKP), planowanie oraz pozytywne przewartościowanie (MiniCOPE). Zarówno strategie radzenia sobie ze stresem jak i właściwości planowania są istotne dla występowania procesów prężności rodzinnej.

## 5. Postrzeganie aktywności fizycznej 8-latków w Polsce przez ich rodziców w kontekście wybranych czynników rodzinnych

**Dorota Zawadzka, Magdalena Stalmach, Anna Oblacińska, Joanna Mazur, Anna Fijałkowska,** Instytut Matki i Dziecka w Warszawie, Akademia Pedagogiki Specjalnej

*Wstęp:* Aktywność fizyczna zapewnia człowiekowi we wszystkich fazach życia, optymalny stan zdrowia, dobrą sprawność fizyczną i umysłową. Wiedza zdobyta przez dzieci w środowisku rodzinnym, na zasadzie modelowania nie tylko kształtuje odpowiednie umiejętności, przekonania i postawy, ale również poprawia zdrowie oraz jakość życia.

*Cel pracy:* Ocena aktywności fizycznej 8-latków w opinii ich rodziców oraz zbadanie związku między aktywnością fizyczną a wybranymi czynnikami rodzinnymi.

*Materiał i metoda:* Przedstawiono wyniki badania przeprowadzonego w 2016 r. w grupie 3408 8-latków i ich rodziców, w ramach międzynarodowego projektu WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative. Zastosowano analizy jednowymiarowe i wielowymiarowe, istotność statystyczną przyjęto na poziomie  $p < 0,05$ .

*Wyniki:* Stwierdzono istotny związek między analizowanymi zmiennymi dotyczącymi środowiska rodzinnego a aktywnością fizyczną 8-latków. Chłopcy, których ojciec miał własną działalność gospodarczą poświęcali najwięcej godzin tygodniowo na zajęcia sportowe i aktywność fizyczną w porównaniu z rówieśnikami. Chłopcy, których matka miała wyższe wykształcenie częściej niż ich rówieśnicy byli aktywni fizycznie najwyżej 1 godzinę. Wśród dziewcząt częstość podejmowania aktywności fizycznej związana była istotnie z wykształceniem matki.

*Wnioski:* Istnieje związek między postrzeganiem aktywności fizycznej przez rodziców dzieci 8-letnich a analizowanymi czynnikami rodzinnymi. Szczególną uwagę powinno się poświęcić promowaniu wśród dzieci zasad zdrowego stylu życia oraz płynących z niego korzyści w różnych obszarach życia.

## 6. Dobrostan psychiczny uczniów – polska adaptacja Students Subjective Wellbeing Scale. Doniesienia wstępne

**Magdalena Zadworna-Cieślak, Karolina Kossakowska,** Uniwersytet Łódzki

*Wprowadzenie:* Okres późnego dzieciństwa i adolescencji stanowią wyzwanie dla dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży. Dotychczasowe badania z udziałem polskiej młodzieży wskazują na zadowalający poziom subiektywnego dobrostanu, jednak spośród ocenianych obszarów życia, zadowolenie z funkcjonowania szkolnego było najniższe. Wskazuje to na potrzebę dokładniejszej analizy, między innymi, dzięki wykorzystaniu narzędzi skonstruowanych docelowo do pomiaru dobrostanu psychicznego w kontekście funkcjonowania szkolnego

**Cel:** Adaptacja i psychometryczna ewaluacja kwestionariusza pomiaru dobrostanu psychicznego uczniów.

**Materiał i metody:** Badaniem wstępnym objęto 125 uczniów szkoły podstawowej (70 dziewcząt i 55 chłopców) od 11 do 14 roku życia ( $M=12,02$ ;  $SD=0,85$ ). Wykorzystano ankietę demograficzną i Students Subjective Wellbeing Scale (SSWQ-PL). Narzędzie pozwala na ocenę dobrostanu ogólnego oraz w zakresie 4 wymiarów, m.in. zadowolenia z uczenia się czy poczucia skuteczności w uczeniu się.

**Wyniki:** Współczynnik rzetelności alfa Cronbacha wyniósł 0,816. Wyniki uzyskane po zastosowaniu testu sferyczności Bartletta ( $\chi^2=904,757$ ;  $df=120$ ;  $p<0,001$ ) oraz testu miary adekwatności doboru zmiennych KMO (0,825) potwierdziły zasadność przeprowadzenia eksploracyjnej analizy czynnikowej. Jej wstępne wyniki przyniosły rozwiązanie 5-czynnikowe, wyjaśniające łącznie 69,26% wariacji.

**Wnioski:** Rezultaty oceny rzetelności polskiej wersji skali nie odbiegają od wyników w badaniach oryginalnych. Wstępne analizy właściwości psychometrycznych są zadowalające i potwierdzają zasadność dalszych prac adaptacyjnych.

## 7. Pozytywny wpływ empatii i wdzięczności na ocenę siebie i swojego życia

**Agnieszka Lasota**, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Najnowsze wyniki badań naukowych prowadzonych w obszarze psychologii pozytywnej potwierdzają istnienie pozytywnego związku pomiędzy wdzięcznością a zadowoleniem z własnego życia (Froh i in. 2014). Drugim czynnikiem, wiążącym się zarówno z doświadczaniem wdzięczności jak i oceną siebie i swojego życia jest empatia. Rozwijanie empatii i zachowań prospołecznych wpływa na poziom pozytywnego afektu oraz przyczynia się do zwiększenia poziomu osobistych zasobów takich jak: poczucie sensu życia, samoakceptacji, uważności czy pozytywnych relacji interpersonalnych (Kaplan i in., 2016).

Celem prezentacji jest analiza wpływu poszczególnych czynników wdzięczności na składowe poczucia sensu życia, tj: ocena siebie, ocena własnego życia, cel życia, afirmacja życia, itp. W badaniach udział wzięło 246 osób dorosłych (18 – 68 lat). W badaniach wykorzystano: GRAT- R (Watkins i in. 2003, polska adaptacja Tomaszek, Lasota, 2017), Inwentarz Empatii (Falcone i in. 2008, polska adaptacja Lasota, 2018) oraz Purpose in Life Test (Crumbaugh, Maholick, 1964, polskie tłum. Płużek). Prezentowane badania własne autorki potwierdzają istnienie pozytywnego związku pomiędzy wdzięcznością a oceną siebie i swojego życia. Co więcej, przeprowadzone analizy regresji wielorakiej wskazują, że różne wymiary poczucia wdzięczności wpływają z różną siłą na ocenę siebie i zadowolenie z własnego życia. Okazało się także, że podejmowanie zachowań altruistycznych wiąże się znacznie bardziej z umiejętnością społecznego dopasowania się do odbiorcy, elastycznością interpersonalną, oraz empatią afektywną niż z poziomem wdzięczności. O ile empatia wiąże się z poczuciem sensu życia, to nie zauważono takiego związku pomiędzy altruizmem a zadowoleniem ze swojego życia.

## 8. Zasoby osobiste a elastyczność w radzeniu sobie ze stresem osób uzależnionych od alkoholu

**Agata Borzyszkowska, Małgorzata A. Basińska**, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

*Badania finansowane przez Narodowe Centrum Nauki, nr 2016/21/B/HS6/03786*

**Wprowadzenie.** Ostatnie lata przyniosły zainteresowanie elastycznością w radzeniu sobie ze stresem, które może pomóc lepiej zrozumieć funkcjonowanie osób uzależnionych. Elastyczność w radzeniu sobie ze stresem to zdolność do zmiany poznawczych ocen radzenia sobie oraz wyboru strategii z uwzględnieniem kontekstu sytuacyjnego. Osoba elastyczna poszukuje nowych sposobów poradzenia

sobie w sytuacji stresu, porzuca wzorce behawioralne na rzecz innych, a także dostosowuje swoje zachowanie do bodźców płynących ze środowiska. Taka postawa sprzyja budowaniu zdrowia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

*Cel.* Celem pracy było zbadanie powiązań pomiędzy elastycznością w radzeniu sobie ze stresem a zasobami osobistymi – prężnością, nadzieją oraz dobrostanem duchowym w grupie osób uzależnionych od alkoholu.

*Procedura.* Dobór do grupy był celowy, a zastosowanym kryterium było uzależnienie od alkoholu. Badani zostali poinformowani o celu oraz zasadzie anonimowości i dobrowolności.

*Materiał i metody.* Badaniem objęto 115 osób uzależnionych od alkoholu (79 mężczyzn, 39 kobiet) w wieku 30-74 lata (M=44,9). W badaniach wykorzystano: Kwestionariusz Elastycznego Radzenia Sobie ze Stresem (KERSS), Kwestionariusz Nadziei na Sukces (KNS), Skalę Pomiaru Prężności (SPP-25) oraz Duchowy Wskaźnik Dobrostanu (DWD).

*Wyniki.* Otrzymane rezultaty wskazują, iż występuje istotny, pozytywny związek pomiędzy elastycznością w radzeniu sobie ze stresem a zasobami osobistymi w badanej grupie. Najwyższa korelacja występuje pomiędzy elastycznością w radzeniu sobie ze stresem a prężnością.

*Wnioski.* Niska elastyczność może utrudniać osobom uzależnionym adaptacyjne funkcjonowanie, a tym samym powrót do zdrowia. Wydaje się ważnym, aby w procesie terapii wzmacniać elastyczność w radzeniu sobie ze stresem oraz zasoby osobiste.

## 9. Wpływ wdzięczności na funkcjonowanie kobiet z rakiem piersi

**Joanna Sztachańska, Izabela Krejtz, John B. Nezlek, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie**

*Tło teoretyczne.* Wdzięczność jest rozumiana jako emocja, usposobienie lub orientacja życiowa, pozwalająca na docenianie dobrych rzeczy w życiu codziennym. W ostatnich latach zaobserwowano rosnącą liczbę badań, które sugerują wpływ wdzięczności na zwiększenie poczucia szczęścia i dobrostanu psychicznego.

*Cel i problem badawczy.* Celem badania własnego była weryfikacja hipotezy, że codzienne odczuwanie wdzięczności jest skorelowane z wyższym dobrostanem psychicznym i subiektywną jakością życia również w grupie pacjentek onkologicznych.

*Materiał i metody.* W tym eksperymencie 61 kobiet z rakiem piersi wzięło udział w dwutygodniowym badaniu dziennikowym, w którym były poproszone o opisywanie codziennych zdarzeń a także swojego dobrostanu psychicznego, m.in., nastroju, jakości życia, depresji, lęku, akceptacji choroby, sposobów radzenia sobie ze stresem. Dodatkowo, połowa uczestniczek była poproszona o codzienne wypisywanie powodów, dla których danego dnia odczuwają wdzięczność. Zostały przeprowadzone pretesty i posttesty, mierzące m.in. nastrój, lęk i wdzięczność jako cechę.

*Wyniki.* Analiza hierarchiczna wykazała, że codzienne odczuwanie wdzięczności była pozytywnie skorelowane z poczuciem własnej wartości, pozytywnym afektem, dobrostanem psychicznym, odczuwanym wsparciem partnera, zaś negatywnie z depresją i obniżonym nastrojem; zależności te były silniejsze w grupie eksperymentalnej.

Analizy porównawcze pretestów i posttestów pozwoliły zaobserwować, że po zakończeniu badania grupa wdzięczności rzadziej wybiera sposoby radzenia sobie ze stresem zorientowane na emocje i unikanie, a częściej - zorientowane na zadanie. Zaobserwowano także wzrost poziomu wdzięczności jako cechy.

*Wnioski.* Wyniki tego badania sugerują, że wdzięczność może być efektywnym narzędziem zwiększania poziomu dziennego dobrostanu kobiet z rakiem piersi i zmniejszania ich poziomu depresji. Warto rozważyć możliwość wykorzystania treningu wdzięczności jako formy autoterapii.

## 10. Zasoby indywidualne a kondycja zdrowotna mężczyzn chorujących na schizofrenię

**Aleksandra Kuhn- Dymecka**, Instytut Psychiatrii i Neurologii

**Paulina Rosińska** Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

*Wprowadzenie.* Poczucie koherencji oraz prężność, należące do zasobów indywidualnych mogą oddziaływać na radzenie sobie z chorobą oraz wpływać korzystnie na ogólną kondycję psychofizyczną (Heszen, Sęk, 2007). Przedstawiane badania są elementem szerszego projektu dotyczącego potencjałów zdrowotnych, które posiadają osoby cierpiące na schizofrenię.

*Cel badań.* Celem podejmowanych badań była analiza związków między zasobami takimi jak poczucie sprężystości, poczucie koherencji a ogólną kondycją zdrowotną (oceniającą subiektywnie) osób chorujących na schizofrenię.

*Procedura.* Przebadano 106 mężczyzn, pacjentów Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

*Narzędzia.* Do pomiaru zmiennych użyto: Kwestionariusza Orientacji Życiowej SOC-29 Antonovskiego (poczucie koherencji); Skali Sprężystości Psychiczej RSA Friborga i wsp. (prężność) oraz Inwentarza GHQ-12 Goldberga (objawy złego stanu zdrowia).

*Wyniki.* Najsilniejsze zależności zaobserwowano pomiędzy gorszym stanem zdrowia a: ogólnym poziomem poczucia koherencji ( $r = - , 637$ ;  $p < 0,01$ ) oraz prężnością dla podskali siła osobista ( $r = - , 620$ ;  $p < 0,01$ ). Najsłabszy związek (choć istotny) wykryto dla objawów złego stanu zdrowia a prężnością w skali kompetencje społeczne ( $r = - , 391$ ;  $p < 0,01$ ).

*Wnioski.* Rozpatrywanie wpływu zasobów na stan zdrowia i przebieg chorowania może być ważne w kontekście choroby i zdrowienia (recovery), rozumianego jako proces rozwojowy umożliwiający samodzielne i satysfakcjonujące życie niezależnie od procesu chorowania (Wciórka, 2011; Davidson, 2010).

## 11. Typy zakupów doznaniowych, które podwyższają dobrostan subiektywny

**Joanna Duda**, Uniwersytet Gdański

Celem przeprowadzonych badań było sprawdzenie, czy i jakie typy zakupów doznaniowych podwyższają dobrostan subiektywny oraz w jakim stopniu zależy to od rodzaju i poziomu aspiracji. Aby odpowiedzieć na pytania badawcze przeprowadzono 3 eksperymenty (N1=107, N2=250, N3=250 osób). Projekt badawczy za każdym razem był podobny: 3 grupy (materialna vs. doznaniowa vs. kontrolna) x aspiracje wewnętrzne - porównania międzygrupowe.

W badaniach wykorzystano materiały aktywizujące myślenie o zakupie oraz następujące narzędzia: Indeks Aspiracji autorstwa Kassera i Ryana w adaptacji polskiej (Zawadzka, Duda, Rymkiewicz, Kondratowicz-Nowak, 2015), skalę satysfakcji z życia SWLS autorstwa Diener, Emmons, Larson, Griffin (przekład Juczyńskiego), Skalę uczuć Pozytywnych i Negatywnych Supin, wersja S30 i wersja S20, Skalę samooceny SES M. Rosenberga (w polskiej adaptacji I. Dzwonkowskiej, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Łaguny, 2007).

W analizie wyników posłużono się analizą regresji. Wyniki, które uzyskano wskazały, że osoby u których aktywowano myślenie na temat zakupu określonych typów dóbr doznaniowych prezentowały wyższy poziom satysfakcji z życia w stosunku do pozostałych osób. Dodatkowo wykazano, że im badani mieli wyższy poziom motywacji wewnętrznej, tym wyższa była ich satysfakcja z życia.

Podstawowym wnioskiem z badań jest, że myślenie o zakupie określonych typów zakupów doznaniowych wiąże się z dobrostanem subiektywnym. Jest to również zależne od rodzaju i poziomu aspiracji człowieka.

## 12. Pozytywny afekt a ćwiczenie gry na instrumencie: Przegląd zakresu literatury

**Zofia Mazur**, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Ćwiczenie gry na instrumencie jest ustrukturalizowaną, edukacyjną aktywnością, która zwykle prowadzi do podniesienia umiejętności muzycznych. Wielu uczniów szkół muzycznych ćwiczy niewystarczającą ilość czasu, co skutkuje słabymi osiągnięciami i rezygnacją z nauki gry. Pozytywny afekt związany z ćwiczeniem może motywować młodych muzyków do podejmowania ćwiczenia. W celu weryfikacji tej hipotezy przeprowadzono przegląd zakresu literatury opisującej związku doświadczeń afektywnych i ćwiczenia gry na instrumencie. Wykorzystano strategię systematycznego wyszukiwania dowodów naukowych przez bazy elektroniczne i strategię przeszukiwania bibliografii pozyskanych badań. W przeglądzie uwzględniono 5 pozycji literaturowych, które spełniły kryteria włączenia. Uzyskane badania pokazują niespójne wyniki odnośnie 1) roli afektu w ćwiczeniu gry na instrumencie i 2) korelatów doświadczeń afektywnych związanych z ćwiczeniem. Przegląd może zachęcić naukowców do przeprowadzania bardziej wnikliwych badań nad rolą afektu w motywacji do ćwiczenia oraz przyczynić się do rozwoju lepszych technik nauczania gry na instrumencie.

## 13. Empatia a długoterminowe cele życiowe nastolatków

**Anna Dzielska, Joanna Mazur**, Instytut Matki i Dziecka

**Dorota Kleszczewska**, Fundacja Instytutu Matki i Dziecka

**Agnieszka Małkowska-Szkutnik** Uniwersytet Warszawski

**Dorota Zawadzka** Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie

*Wprowadzenie i cel:* Kompetencje emocjonalne są niezbędne dla efektywnego funkcjonowania jednostki i jej pomyślnej adaptacji społecznej. Należą do ważnych zasobów osobistych, które wpływają na potencjał zdrowia. Celem pracy jest wstępna ocena nowych pytań z protokołu HBSC 2017/2018, z obszaru kompetencji emocjonalnych.

*Materiał i metody:* Badanie przeprowadzono w 2017 roku wśród młodzieży 11-15 letniej (N=532, 45,7% chłopców). Zastosowano 3-itemową Skalę Empatii, która jest częścią skali pochodzącej z badania SEHS (zakres 0-9 punktów). Przeprowadzono eksploracyjną analizę czynnikową i ocenę rzetelności skali empatii. Analizując jej trafność teoretyczną, wykorzystano Kwestionariusz Długoterminowych Celów Życiowych KC Bronk & WH Finch (17 stwierdzeń). Zbadano związek empatii (zmienna zależna) z 17-toma celami życiowymi (regresja liniowa metodą krokową).

*Wyniki:* Skala posiada strukturę jednoczynnikową, a główna składowa wyjaśnia 71% zmienności zmiennych pierwotnych. Wartość  $\alpha$  Cronbacha wynosi 0,791. Wyższy poziom empatii występuje u dziewcząt (6,52±1,68) niż u chłopców (5,27±6,52),  $p < 0,001$ . W modelu regresji liniowej potwierdzono negatywny związek empatii z zarabianiem pieniędzy i pozytywny z trzema celami życiowymi: wspieranie

bliskich (główny predyktor), robienie tego co właściwe i pomaganie innym. Te cztery cele życiowe wyjaśniają 23,3% zmienności indeksu empatii.

*Wnioski:* Skala Empatii posiada zadowalającą rzetelność, strukturę czynnikową i trafność teoretyczną. Empatia u młodzieży wzmacniana jest przez cele altruistyczne, a koncentracja na zaspakajaniu własnych potrzeb materialnych przyczynia się do osłabienia tej kompetencji.

#### 14. Aktywność fizyczna a poczucie własnej wartości młodzieży szkolnej

**Dorota Kleszczewska, Joanna Mazur, Anna Dzielska, Anna Oblacińska, Anna Fijałkowska,** Instytut Matki i Dziecka

*Wprowadzenie.* Poczucie własnej wartości (self-esteem) jest ważnym czynnikiem wzmacniającym zdrowie psychiczne w trudnym okresie adolescencji. Rzadko bada się je w kontekście uwarunkowań behawioralnych.

*Cel badania.* Celem pracy było sprawdzenie, w jakim stopniu aktywność fizyczna różnicuje poczucie własnej wartości młodzieży szkolnej.

*Metoda.* Wykorzystano dane z ogólnopolskiego badania ankietowego 2308 uczniów w wieku 13-17 lat, średnia wieku 15,05±1,04 (HBSC 2013/14). Poczucie własnej wartości mierzono skalą Rosenberga, wystandaryzowaną na zakres 0-100 punktów, gdzie wysoka punktacja jest stanem pozytywnym. Aktywność fizyczną mierzono wskaźnikiem MVPA (Moderate-to-Vigorous-Physical-Activity), skategoryzowanym na 4 poziomy.

*Wyniki.* Kryteria dotyczące aktywności fizycznej (MVPA=7 dni) spełnia tylko 19,3% badanej młodzieży. Gorzej wypadają dziewczęta, co wyraża się wyższym odsetkiem b. niskich wartości MVPA. Średnia indeksu Rosenberga jest istotnie niższa u dziewcząt niż u chłopców (55,8 vs. 64,4). Poczucie własnej wartości obniża się przy bardzo niskiej aktywności fizycznej, najwyższe wartości osiąga przy MVPA=5-6 dni, po czym znów obniża się u osób ćwiczących codziennie (ANOVA;  $p < 0,001$ ). Efekt ochronny aktywności fizycznej jest lepiej widoczny u dziewcząt.

*Wnioski.* Umiarkowana aktywność fizyczna może wzmacniać poczucie własnej wartości nastolatków, szczególnie dziewcząt. Warto rozwijać programy profilaktyczne, które będą promowały podejmowanie aktywności fizycznej w tej grupie – przykładem może być to program Zdrowa Ja realizowany w ramach NPZ przez Instytut Matki i Dziecka.

#### 15. Satysfakcja z pracy i z czasu wolnego u osób dorosłych uzdolnionych plastycznie

**Barbara Cichy-Jasiocha,** Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Badania psychologiczne podkreślają znaczenie równowagi między pracą a życiem prywatnym dla dobrego samopoczucia osoby. Celem plakatu jest prezentacja odpowiedzi na pytania: Jaki jest poziom satysfakcji z pracy i z czasu wolnego u osób uzdolnionych plastycznie? Oraz jakie są psychologiczne predyktory satysfakcji z pracy i z czasu wolnego? W badaniach wykorzystano następujące metody badawcze: Listę Obszarów Satysfakcji Życiowej Flanagana (QOLS), Skalę Wartości Schwartza (SVS), Kwestionariusz do Badania Kryzysu w Wartościowaniu (KKW) Olesia oraz inwentarz Mini-COPE Carvera. Grupa badana obejmuje 74 osoby dorosłe, posiadające ponadprzeciętne osiągnięcia plastyczne w zakresie: malarstwa, rzeźby, grafiki i animacji plastycznej. Poziom satysfakcji z pracy artystów jest bardzo wysoki. Jego pozytywnym predyktorem jest preferencja wartości z kategorii Kierowanie Sobą, radzenie sobie ze stresem w sposób aktywny oraz poprzez akceptację. Negatywnym

predyktorem jest preferencja wartości z kategorii Władza oraz trudność w uporządkowaniu wartości w hierarchię (zmiennie wyjaśniają 50,4% wariancji). Poziom satysfakcji z czasu wolnego jest umiarkowany, a jego pozytywnym predyktorem jest preferencja wartości z kategorii Kierowanie Sobą, zaś negatywnymi predyktorami są: preferencja wartości z kategorii Władza, poczucie nierealizowania wartości oraz radzenie sobie ze stresem poprzez wyładowanie (zmiennie wyjaśniają 52,1% wariancji). Kluczem do osiągnięcia wysokiej satysfakcji z pracy i czasu wolnego jest wysoki poziom preferencji wartości związanych z autonomią artystyczną.

## 16. Rozpoznawanie ekspresji emocjonalnej twarzy – badania porównawcze u osób głuchych i słyszących

**Celina Timoszyk-Tomczak, Katarzyna Staciwa, Uniwersytet Szczeciński**

Analiza funkcjonowania emocjonalnego osób głuchych ma istotne znaczenie dla zrozumienia ich aktywności na różnych płaszczyznach życia. Funkcjonowanie to wiąże się z inteligencją emocjonalną, która zawiera w sobie takie komponenty jak spostrzeganie i rozpoznawanie emocji, ich wyrażanie i okazywanie, empatię, kontrolę oraz regulację emocji, a także strategie samokontroli emocjonalnej. Rezultaty dotychczasowych badań pokazują, że jednym z elementów kluczowych jest ekspresja mimiczna i jej rozpoznawanie. Dlatego celem badania jest porównanie efektów tego procesu wśród osób głuchych i słyszących.

Badania zostały przeprowadzone na grupie 80 dorosłych osób (40 głuchych i 40 słyszących). Do badań została wykorzystana Skala Inteligencji Emocjonalnej –Twarze (Matczak, Piekarska, Studniarek, 2005) oraz zdjęcia wykorzystywane przez Paula Ekmana w badaniach emocji podstawowych.

Wyniki uzyskane w badaniu pozwalają zauważyć, że umiejętność rozpoznawania ekspresji mimicznej osób głuchych i słyszących ma swoją specyfikę. Jednym z elementów różnicujących jest trudność w odbiorze i rozpoznawaniu emocji złożonych o podobnym znaczeniu.

Funkcjonowanie emocjonalne osób głuchych jest uwarunkowane wieloczynnikowo. W przeprowadzonych badaniach szczególną uwagę skoncentrowano na stopniu uszkodzenia słuchu, czasie jego trwania i związkach między głuchotą dziecka, a wychowywaniem się z głuchymi lub słyszącymi rodzicami.

## 17. Pozytywna orientacja wspiera realizację celów. Intensywne badania podłużne

**Paulina Gąsior, Mariola Łąguna, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II**

Mimo licznych badań, pytanie o czynniki sprzyjające realizacji celów wciąż pozostaje otwarte. W prezentowanym badaniu analizowana była rola pozytywnej orientacji, ujmowanej jako cecha oraz jako stan, w realizacji celów krótkoterminowych, wyznaczanych na kolejny dzień.

Wykorzystana została metodologia intensywnych badań podłużnych. Dane od 242 osób zbierane były on-line przez siedem dni, co dało 1127 obserwacji dziennych oraz 242 obserwacji z jednokrotnej ankiety do pomiaru cech. Osoby badane wskazywały cel, który chcą realizować następnego dnia. W kolejnym dniu oceniały poziom realizacji tego celu. W badaniu wykorzystano Skalę Orientacji Pozytywnej w dwóch wersjach – do pomiaru cechy oraz stanu, a także Skalę Realizacji Celu. W analizie danych wykorzystano modelowanie wielopoziomowe za pomocą programu HLM.

Wyniki badania wykazały, że wraz ze wzrostem pozytywnej orientacji jako cechy, wzrasta poziom realizacji celów, a także im wyższa pozytywna orientacja jako stan, tym wyższa realizacja celów



w kolejnym dniu. Wskazuje to, że pozytywna orientacja stanowi istotny czynnik wspomagający realizację celów.

## 18. Interwencje promujące zachowania prospołeczne: Systematyczny przegląd badań

**Paulina Gąsior, Zofia Mazur, Mariola Łąguna, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II**

Zachowania prospołeczne podejmowane są intencjonalnie, aby przynieść korzyść innej osobie lub grupie osób. Promowanie tych pozytywnych zachowań ma znaczenie dla jakości relacji między jednostkami, grupami, jak również dla całego społeczeństwa. Celem przeglądu było dokonanie syntezy wiedzy na temat różnych interwencji promujących zachowania prospołeczne oraz opis tych interwencji. Przeprowadzono systematyczny przegląd badań, przeszukując elektroniczne bazy danych: Scopus, ERIC, PsycInfo, Web of Science z wykorzystaniem słów kluczowych: “prosocial behavior” lub “helping behavior” oraz “intervention”. Wyniki były ograniczone do publikacji w języku angielskim. Do analizy włączono badania niezależnie od statusu i daty publikacji. W efekcie uzyskano zbiór 3572 publikacji. W pierwszej kolejności dokonano analizy tytułów oraz streszczeń badań, na podstawie których opracowano wstępną listę 475 publikacji spełniających kryteria włączenia. Następnie przeprowadzono selekcję na podstawie pełnych wersji artykułów z uwzględnieniem wszystkich kryteriów włączenia do analizy. Na tej podstawie ustalono ostateczną listę badań, które poddano ocenie pod kątem specyfiki zastosowanej interwencji oraz specyfiki grupy poddanej interwencji, m.in. liczebności, wieku, płci, narodowości. Wyniki pozwalają opisać rodzaje interwencji psychologicznych mających na celu stymulowanie zachowań prospołecznych. Wiedza o interwencjach wzmacniających zachowania prospołeczne jest szczególnie ważna dla osób, które wspierają zdrowe i pozytywne aspekty funkcjonowania człowieka, podnosząc jakość życia pojedynczych osób i społeczeństwa.

## 19. Eudajmonistyczny dobrostan psychiczny a postawy wobec samobójstwa u studentów kierunków związanych z niesieniem pomocy

**Patryk Stecz, Katarzyna Nowakowska-Domagała, Uniwersytet Łódzki**

*Wprowadzenie i cel badania:* Postawy wobec samobójstw w profesjach niosących pomoc (gatekeepers) są istotnym problemem badawczym ze względu na ich powiązania z ryzykiem suicydalnym oraz znaczenie dla promocji zdrowia psychicznego i interwencji. Celem badania była ocena związków między realizacją wartości składających się na koncepcję dobrostanu Ryff a percepcją samobójstwa konceptualizowanego przez Renberg i Jacobsona jako wielowymiarowa postawa.

*Procedura, grupa, narzędzia badawcze:* Uczestnikami badania było 239 studentów psychologii, prawa i medycyny. W badaniu wykorzystano skale samoopisowe: Skalę Pomiaru Postaw Wobec Samobójstwa ATTS Renberg i Jacobsona (adapt. Stecz), Skalę Dobrostanu Psychicznego PWB-42 Ryff (adapt. Krok) oraz ankietę socjodemograficzną.

*Wyniki:* Za pomocą analizy regresji zidentyfikowano istotny statystycznie model z pojedynczymi predyktorami postawy akceptującej samobójstwo oraz postawy gotowości udzielania wsparcia. Do predyktorów należały wymiary dobrostanu psychicznego.

*Wnioski:* Proces osiągania dobrostanu wiąże się m.in. z oceną normatywną samobójstwa, przez co stanowi istotną zmienną z punktu widzenia profilaktyki suicydalnej. Wysoki poziom jakości życia u niosących pomoc może mieć znaczenie dla rozwoju postawy troski wobec klienta w kryzysie, chociaż hipoteza ta wymaga potwierdzenia w kolejnych badaniach.

## 20. Jak działa medytacja? Perspektywa nauczycieli medytacji w buddyzmie tybetańskim linii Karma Kagyu.

**Magdalena Rydzewska**, Uniwersytet Szczeciński

Psychologiczne badania medytacji najczęściej nie odnoszą się do żadnej teorii, co sprawia, że do jej efektów zaliczane są wszelkiego rodzaju zmienne zależne (Cahn, Polich, 2006). Prawdziwy postęp w zrozumieniu mechanizmów medytacji nie może się wydarzyć, jeśli badania nie będą powstawać na bazie dokładniejszych teorii uwzględniających źródłową tradycję, z której wywodzi się badana praktyka (Sedlmeier i in. 2012).

Celem prezentowanych badań jest wyodrębnienie i charakterystyka mechanizmów psychologicznych występujących w medytacji buddyjskiej, jak również identyfikacja różnic w opisie mechanizmów medytacji oraz własnego doświadczenia medytacyjnego przez badanych pochodzących z różnych kultur.

Badanie przeprowadzono w postaci analizy jakościowej częściowo ustrukturuowanych wywiadów z ekspertami. Grupę badaną stanowiło 63 nauczycieli medytacji w linii Karma Kagyu. Dobór grupy badanej odbywał się metodą kuli śnieżnej, z uwzględnieniem różnych stylów praktyki. Nauczyciele pochodzili z kultury wschodniej (Tybet, Indie, Nepal) oraz zachodniej (kraje europejskie). Schemat wywiadu zawierał: wprowadzenie, część teoretyczną, opis własnych doświadczeń medytacyjnych. Do analizy zebranych danych zastosowano analizę treści.

Stworzone na podstawie tekstu kody zaliczyć można do szerszych kategorii: procesów, stanów początkowych, mechanizmów, rezultatów, przeszkód oraz kontekstu. Wszyscy respondenci wymieniają wiele mechanizmów medytacji. Między nauczycielami pochodzącymi z różnych kultur można zauważyć różnice w sposobie prezentacji działania medytacji, podczas gdy same opisywane mechanizmy pozostają podobne.

## 21. Jakość życia, pieniądze i zdrowie

**Magdalena Poraj-Weder**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie  
**Aneta Pasternak**, Uniwersytet Warszawski

*Cel.* Zrozumienie mechanizmów leżących u podłoża zachowań zdrowotnych w zmerkantylizowanym świecie wymaga zbadania ich związku ze stopniem i typem koncentracji na materialnej stronie życia. Celem prezentowanych badań było ustalenie zależności pomiędzy jakością życia, koncentracją na pieniądzu oraz oceną sytuacji materialnej a rodzajem zachowań zdrowotnych. Analizie poddano również towarzyszącą tym zachowaniom motywację.

*Metoda.* Zbadano 200 studentów studiów niestacjonarnych na Uczelni Warszawskiej im. Marii Skłodowskiej–Curie oraz w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Do pomiaru zmiennych objaśniających wykorzystano: Skalę wartości materialistycznych Richins (2004), Skalę koncentracji na pieniądzu Szawarskiej (2014) oraz Skalę stylów wydawania pieniędzy Maison (2013). Zmienne objaśniane zmierzono za pomocą Inwentarza Zachowań Zdrowotnych Juczyńskiego (2009) oraz autorskiej Skali motywów zachowań prozdrowotnych.

*Wyniki.* W celu uzyskania odpowiedzi na pytania badawcze przeprowadzono analizę skupień metodą k-średnich, która pozwoliła podzielić badanych na segmenty różniące się poziomem materializmu i stylem myślenia o pieniądzu. Wielozmiennowa analiza wariancji w schemacie międzygrupowym pokazała, że wyodrębnione grupy różnią się: ujawnianymi zachowaniami zdrowotnymi, specyfiką motywacji leżącej u ich podłoża, a także odczuwaną jakością życia.

*Wnioski.* Z przeprowadzonych analiz wynika, że zdrowie spełnia funkcje instrumentalne, a ich charakter wyznacza poziom i „typ” materializmu co z kolei wpływa na odczuwane zadowolenie z życia.

*Słowa kluczowe.* poczucie jakości życia, zdrowie, motywy zachowań zdrowotnych, materializm, koncentracja na pieniądzu, analiza segmentacyjna.

## 22. Prężność psychiczna a stres w grupie strażaków w służbie kandydackiej i stałej

**Melania Modzelewska, Małgorzata Woźniak-Prus,** Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Strażacy to specyficzna grupa, która ze względu na wykonywany zawód doświadcza częściej niż inne grupy zawodowe sytuacji stresogennych różnego typu, wliczając w to zagrożenia życia i zdrowia. W związku z tym ich funkcjonowanie zawodowe i ogólne różni się. W psychologii pozytywnej bada się różne zmienne, które będą wyjaśniały między innymi to dlaczego jedni ludzie radzą sobie ze stresem lepiej od innych. W tym badaniu skupiono się na prężności psychicznej jako umiejętności elastycznego radzenia sobie. Zbadano również poziom szczęścia, który może być dodatkowym reduktorem stresu. Zmierzono także poziom stresu, jego ocenę dyspozycyjną oraz strategię radzenia sobie z nim. Przedmiotem wcześniejszych badań była przede wszystkim ocena strategii radzenia sobie w grupie strażaków i innych zawodów o podwyższonym ryzyku. Brakuje natomiast badań poświęconych ocenie czynników mających pozytywny związek z radzeniem sobie w trudnych sytuacjach. W badaniu uczestniczyło 196 mężczyzn, 97 strażaków w służbie kandydackiej i 99 w służbie stałej. Do pomiaru analizowanych zmiennych zastosowano narzędzia kwestionariuszowe: KPS– Kwestionariusz Poczucia Stresu, OHQ– Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia, SSP– Skala Sprężystości Psychicznej, COPE- Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem oraz KOS- Kwestionariusz Oceny Stresu. Wnioski z przeprowadzonego badania zostaną omówione w świetle wcześniejszych doniesień badawczych.

## 23. Wpływ nastroju i wieku na ocenę własnej satysfakcji z życia

**Urszula Wądołowska, Joanna Stępień,** Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Celem niniejszego badania było sprawdzenie, czy nastrój wpływa na deklarowaną ocenę satysfakcji z życia oraz czy wiek osób badanych może stanowić moderator tego związku pomiędzy zmiennymi. W celu zweryfikowania postawionych w badaniu hipotez posłużono się modelem eksperymentalnym. Manipulacja zmienną niezależną polegała na projekcji badanym materiału filmowego o odpowiednim charakterze (smutny vs wesoły). Do pomiaru satysfakcji z życia wykorzystano kwestionariusz SWLS, który uzupełniono o pytania buforowe. Osoby badane to maturzyści (N = 113 osób; badanie bezpośrednie) oraz osoby w wieku 45-55 lat (N = 61; badanie internetowe).

Zgodnie z przeprowadzonymi analizami, wśród osób młodych nie zaobserwowano istotnych różnic w poziomie deklarowanej satysfakcji z życia przed i po projekcji filmu zarówno w przypadku wprawienia ich w nastrój pozytywny, jak i negatywny. Okazało się, że zmiana nastroju nie przekłada się na zwiększenie się lub zmniejszenie deklarowanej satysfakcji z życia w tej grupie wiekowej.

Inaczej w przypadku osób starszych, u których nastrój przekładał się na zmianę deklarowanej satysfakcji życiowej. Przy czym większy efekt wpływu nastroju na deklarowany poziom satysfakcji z życia miał miejsce w przypadku wprawienia badanych w nastrój obniżony (grupa, której projektowano smutny film) niż podwyższony (grupa, której projektowano film zabawny).

Badanie daje podstawę do tego, by sądzić, że nastrój osób badanych może zmienić ich deklarowany poziom satysfakcji z własnego życia, zależnie od wieku. Jednocześnie zachęca do dalszej eksploracji tego zagadnienia w pracach naukowych.

## 24. Warunki wzmacniania rezyliencji uczniów z grup ryzyka w szkołach podstawowych

**Wioletta Junik**, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Przedmiotem wystąpienia jest prezentacja koncepcji teoretyczno-metodologicznej i wyników pomiaru warunków panujących w 58 publicznych, bydgoskich szkołach podstawowych, które służą wzmacnianiu zjawiska rezyliencji u uczniów, zaliczanych do grup ryzyka z powodu ekspozycji na środowiskowe zagrożenia. Badania przeprowadzono w 2016 roku na reprezentatywnej próbie losowo-warstwowej (N=1000) uczniów klas IV-VI. Teoretyczną podstawą badań była koncepcja rezyliencji i ekologiczny model środowiskowy Bronfenbrenera. Metodą był sondaż diagnostyczny. Wykorzystano takie narzędzia badawcze jak: Kwestionariusz ankiety do identyfikacji czynników ryzyka i czynników chroniących (Individual Protective Factors Index. A Measure Of Adolescent Resiliency) J. Springera i J.L. Phillipsa (autorska adaptacja), autorski Arkusz identyfikacji zagrożeń środowiskowych i Kwestionariusz ankiety do pomiaru warunków wzmacniających procesy rezyliencji u uczniów z grup ryzyka. Dotychczas przeprowadzono podstawowe analizy statystyczne dotyczące: ogólnego poziomu czynników chroniących i czynników ryzyka uważanych w nauce za korelaty pozytywnej adaptacji dzieci i młodzieży z grup ryzyka (indywidualne, rodzinne i środowiskowe) oraz określono podstawowe parametry warunków niezbędnych do pozytywnej adaptacji u badanych. Podstawowe analizy dowiodły istnienie wysokiego poziomu czynników chroniących i niskiego poziomu czynników ryzyka w ocenie badanych uczniów wraz ze sprzyjającymi warunkami do wzmacniania procesów rezyliencji. Prezentacja zawierać będzie wyniki bardziej szczegółowych analiz, aktualnie prowadzonych.

## 25. Nadzieja na sukces i lęk przed przyszłością a proaktywność mężczyzn odbywających karę pozbawienia wolności

**Kinga Tucholska, Stefan Florek, Bożena Gulla, Przemysław Piotrowski, Małgorzata Wysocka-Pleczyk**, Uniwersytet Jagielloński

Przymusowa izolacja w środowisku zamkniętym jest niewątpliwie sytuacją szczególną. Jedną z głównych dolegliwości izolacji więziennej jest ograniczenie wolności, swobody działania i autonomii wyrażającej się możliwością podejmowania suwerennych decyzji. Aktywność w warunkach uwięzienia pozostaje pod wpływem presji norm i wartości preferowanych w tzw. instytucji totalnej oraz ograniczonych możliwości związanych np. z pozbawieniem udogodnień materialnych i usługowych czy ograniczeniem kontaktów ze środowiskiem zewnętrznym. Więzienie jednak w swym założeniu spełnia nie tylko funkcję izolacyjną, ale również resocjalizacyjną, dając osadzonym szansę na podjęcie tych rodzajów aktywności, które przygotowują ich do życia na wolności i zapobiegają powrotowi do życia przestępczego. Kwestią otwartą jest, na ile osadzeni z tych możliwości korzystają i od czego to zależy. Prezentowane badania mają charakter podstawowy a ich celem jest uchwycenie charakteru ewentualnych zależności pomiędzy proaktywnością osadzonych a poziomem ich nadziei oraz lęku przed przyszłością. Badania zrealizowano na terenie ZK w Nowym Sączu. Były prowadzone indywidualnie, przez psychologów sądowych i penitencjarnych nie zatrudnionych w tym ZK. Grupę badanych stanowiło 30 osadzonych mężczyzn (średnia wieku  $M=34,4$ ;  $SD=7,6$ ), odbywających karę od 3 do 15 lat pozbawienia wolności. Narzędzia badawcze: Skala Proaktywności w Izolacji Więziennej Kwiatkowskiego i Bańki, Skala postaw wobec przyszłości Zaleskiego, Kwestionariusz Nadziei na Sukces Łaguny i in. Ustalono wskaźniki korelacji między

skalami i dokonano analizy jakościowej uzyskanych wyników, co pozwoliło sformułować wnioski odnośnie powiązania mierzonych zmiennych oraz ich specyfiki w kontekście populacji więziennej.

## 26. Wpływ interwencji wdzięcznościowej, kontemplacji wdzięczności na funkcjonowanie psychofizyczne człowieka

**Bożena Burzyńska, Marlena Kossakowska, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Sopocie**

Badania w obszarze psychologii pozytywnej mają na celu znalezienie i rozwój rozmaitych sposobów, aby polepszyć dobrostan oraz poprawić psychofizyczne funkcjonowanie człowieka (Fredrickson, 2008; Seligman i in., 2006; Sheldon, Lyubomirsky, 2006). I tak, jako obszar zainteresowania psychologów pozytywnych wymienia się takie zagadnienia jak emocje pozytywne, siły charakteru czy badanie sensu życia. Jednym z najczęściej analizowanych konstruktów jest pojęcie wdzięczności, definiowanej jako docenianie wszystkiego, co dla osoby znaczące oraz wartościowe (Sansone, Sansone, 2010). Pośród bogatego zbioru badań na temat wdzięczności w ogóle, nadal istnieje niewiele dowodów na skuteczność kontemplacji wdzięczności. Celem badania przeglądowego była analiza wpływu tej interwencji wdzięcznościowej na funkcjonowanie psychofizyczne człowieka (pozytywny i negatywny afekt, samoocenę, jakość snu). Poster zawiera analizę wyników badań z lat 2000-2017, zorganizowaną w systematyczny sposób. Zaprezentowano weryfikację hipotezy przewidującej, że regularne praktykowanie medytacji wdzięczności istotnie podnosi poziom funkcjonowania psychospołecznego człowieka. Stwierdzono, że trening wdzięczności wpływa pozytywnie m.in. na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami oraz związany z nimi stresem (Fredrickson, 2008), indywidualny rozwój osoby (Hofmann i in., 2012) oraz funkcjonowanie psychofizyczne (Sin, Lyubomirsky, 2009). Na koniec przedstawiono dyskusję na temat obszarów wykorzystania medytacji wdzięczności i sposobów ulepszenia interwencji. Wierzymy, że wyniki analizy zaprezentowanej na posterze będą stanowiły bazę do dalszych badań empirycznych w obszarze psychologii pozytywnej.

## 27. Odgórna wzajemność pośrednia a satysfakcja z życia i wdzięczność dyspozycyjna

**Małgorzata Szcześniak, Agata H. Świątek, Maria Świątek, Agnieszka Malinowska, Celina Timoszyk-Tomczak, Roman Szałachowski, Laura Kaliczyńska, Adam Jędrzejewski, Wojciech Rodzeń, Uniwersytet Szczeciński**

Odgórna wzajemność pośrednia (OWP) zakłada, że osoba, która pomogła komuś, ma zwiększone szanse, aby uzyskać pomoc od innych. Dlaczego tak się dzieje? – Być może kiedy C obserwuje, że A okazuje wsparcie B, to twierdzi, iż A jest osobą szlachetną i łatwiej zdecyduje się pomóc jej ze względu na dobrą reputację. Przeciwnie, gdy C odnotuje, że A postąpi krzywdząco wobec B, z dużym prawdopodobieństwem C nie udzieli pomocy A.

Z uwagi na istnienie niewielu psychologicznych badań o OWP, celem niniejszej analizy była weryfikacja, czy OWP łączy się z satysfakcją (S) i wdzięcznością (W). Odwołując się do teorii sprawiedliwości Adamsa (1965), mówiącej że zadowolenie wiąże się z uczciwością i równowagą, i Kartezjuszowską „pozytywną emocją”, którą C może odczuwać wobec A za udzielenie pomocy B (Elster, 2011), założyliśmy istnienie pozytywnego związku pomiędzy wymienionymi zmiennymi.

W badaniu przeprowadzonym wśród 97 osób (M=20.73; SD=9.235; 68% kobiet) wykorzystano: Kwestionariusz Odgórnej Wzajemności Pośredniej (Szcześniak i in., w recenzji); SWLS; GQ-6. Statystyki wykazały istotną korelację pomiędzy OWP a S i W. Analiza regresji wykazała, iż W okazała się mediatorem w relacji pomiędzy OWP a S: ( $\beta=0.483^{**} \rightarrow \beta=0.323^{**}$ ,  $z=3.789$ ,  $p<.0001$ ). Można

wnioskować, że poczucie wdzięczności i przekonanie o słuszności nagrody za dobro wobec osoby trzeciej może prowadzić do satysfakcji.

## 28. Adaptacja narzędzi do pomiaru decyzyjnego i emocjonalnego przebaczenia

**Justyna Mróz, Kinga Kaleta**, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach  
**Ewa Softys**, Uniwersytet Wrocławski

Poster prezentuje wyniki badań służących ocenie właściwości psychometrycznej polskiej wersji Decisional to Forgive Scale (Davis et al., 2015) and Emotional Forgiveness Scale (Worthington et al. 2007). Worthington (2005; Worthington et al., 2007) wyróżnił dwa typy przebaczenia: decyzyjne oraz emocjonalne. Decyzyjne przebaczenie jest związane z podjęciem kontroli własnego zachowania wobec krzywdziciela, zwłaszcza chęci zemsty i unikania go. Z kolei emocjonalne przebaczenie jest procesem, w którym emocjonalne ustosunkowanie się wobec sprawcy krzywdy zmienia się w taki sposób, że emocje negatywne się redukują, a emocje pozytywne wzrastają.

Prezentowane narzędzia służą do oceny decyzyjnego i emocjonalnego przebaczenia. Wstępną analizę właściwości polskiej wersji skali przeprowadzono w grupie zróżnicowanej wiekowo. Potwierdzono zgodność wewnętrzną (DTFS alfa Cronbacha 0.92; EFS alfa Cronbacha 0.76) oraz trafność teoretyczną mierzoną skalą TRIM-18 oraz Heartland Forgiveness Scale.

## 29. Styl wyjaśniania sukcesów i porażek w nauce przez uczniów klas IV szkoły podstawowej

**Maria Deptuła, Szymon Borsich**, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Poster będzie przedstawiał wyniki badań stylu wyjaśniania sukcesów i porażek w nauce przez uczniów klas IV szkoły podstawowej. Zmienna ta jest jedną z kilku tworzących kontekst uczenia się w szkole podlegających wpływom nauczycieli, które zostały uwzględnione w badaniach podłużnych w ramach projektu pt. „Niebieskoocy” w naszej szkole – przewyciężanie stereotypów drogą do tworzenia uczniom lepszych warunków do rozwoju w klasie szkolnej dofinansowanego przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (umowa UKW z PARPA - 6/53/3.4.3/17/DEA na okres 1.06.2017-15.12.2019).

Celem badań jest analizowanie zmian zachodzących u dzieci pomiędzy początkiem i końcem klasy IV oraz końcem klasy V w zależności od wsparcia, jakiego autorzy projektu udzielają nauczycielom uczącym badane dzieci w klasie IV.

Wyniki, które przedstawimy pochodzą z I pomiaru wykonanego we wrześniu i październiku 2017 roku na losowej próbie (N=320, N ważnych dla tej skali 312) uczniów 18 klas, po uzyskaniu pisemnej zgody ich rodziców. Badania wykonano metodą audytoryjną, dzieci odpowiadały na pytania kwestionariusza za pomocą tabletek logując się wylosowanymi przez rodziców numerami kodowymi, które do kolejnych badań przechowywane są w zamkniętych kopertach w szkole.

Do badania wykorzystano autorską skalę skonstruowaną na podstawie założeń teorii stylu wyjaśniania pomyślnych oraz niepomyślnych zdarzeń (Abranson, Seligman i Teasdale, 1993). Składa się ona z 12 twierdzeń (alfa Cronbacha dla całej skali 0,736, średnia korelacja między pozycjami 0,19; dla podskali powodzenia odpowiednio 0,737 i 0,319, dla podskali niepowodzenia 0,632 i 0,230). Twierdzenia dotyczą 2 wymiarów tj. stałości oraz zasięgu powodzeń i niepowodzeń.

Analiza danych wskazuje, że dzieci swoje sukcesy w nauce wyjaśniają bardziej niekonstruktywnie (pesymistycznie) (średnia 0,44, odchylenie standardowe 0,32) niż porażki (średnia 0,67, odchylenie standardowe 0,21).

Taki styl wyjaśniania, w tak ważnej dziedzinie ich aktywności, jaką jest szkoła, zaskakuje, ale też skłania do refleksji. W programach wsparcia dla dzieci z trudnościami w nauce pedagodzy koncentrują się zwykle na tym, by dzieci lepiej radziły sobie z niepowodzeniami. Wydaje się, że celowe byłoby ukierunkowanie działań profilaktycznych i pomocowych na to, by dzieci bardziej konstruktywnie wyjaśniały swoje sukcesy. Wzmacnianie poczucia własnej sprawczości pozwoli dzieciom czerpać radość z własnej aktywności i zwiększy motywację do nauki.

Na posterze przedstawimy też związki stylu wyjaśniania sukcesów i porażek w nauce w badanej grupie z poczuciem bezradności oraz poczuciem zagrożenia stereotypem niskich zdolności na lekcjach języka polskiego i matematyki, a także deklarowanym przez dzieci poziomem stresu odczuwanego w związku ze szkołą i nauką.

### 30. Różnice w ocenach temporalnych Ja osób starszych i młodszych na wymiarze cech osobowości

**Joanna Gutral, Adrian Morawiak**, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie

Wedle badań dotyczących postrzegania siebie na wymiarze cech osobowości w czasie (Ryff, 1991; Wilson i Ross, 2001; Alicke i Sedikides 2009) osoby młode mają tendencję do postrzegania siebie jako lepsze i coraz lepsze w czasie, począwszy od przeszłości, przez teraźniejszość, aż do przyszłości. Osoby starsze przejawiają odwrotną tendencję.

W niniejszym badaniu wykorzystaliśmy cechy osobowości (Ten Item Personality Inventory, Gosling, Rentkre, & Swann, 2003 ), które uczestnicy badania (82 uczniów szkół średnich i 60 seniorów) wykorzystali aby opisać siebie w przeszłości (10 lat temu), teraźniejszości i przyszłości (10 lat od chwili obecnej). Wyodrębniliśmy zestaw cech pozytywnych i negatywnych. Zgodnie z poprzednimi badaniami, dla cech pozytywnych zaobserwowaliśmy wyniki zgodne z tymi opisanymi we wcześniejszej literaturze. Jednakże na wymiarze cech negatywnych nie udało się zaobserwować istotnych różnic w perspektywie czasu dla obu grup badanych.

Wyjaśnienie tych wyników opieramy o możliwe różnice w tym, w jaki sposób pozytywne i negatywne stereotypy związane z wiekiem są włączane do samooceny. Wcześniejsze badania nie uwzględniały podziału na cechy pozytywne i negatywne podczas badania różnic między ocenami Ja w perspektywie czasu.

### 31. Preferencja wartości materialistycznych i niematerialistycznych a poczucie satysfakcji z życia u maturzystów

**Grzegorz Resztak, Kinga Skowerska**, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Celem badania było przyjrzenie się jak preferowane wartości wiążą się z poczuciem szczęścia i satysfakcją z życia. Problematyka została ujęta za pomocą podziału wartości na materialistyczne i niematerialistyczne. Stanowi to próbę odpowiedzi na następujące zagadnienia: czy faktycznie preferowanie materializmu oznacza niższą satysfakcję z życia oraz czy większe zaangażowanie w sfery życia niezwiązane z materializmem jest lepszym wyborem na drodze do szczęścia. Badanie przeprowadzono wśród maturzystów przy użyciu kwestionariusza Istotnych Aspektów Życia, przygotowanego w oparciu o podział wartości Maxa Schelera oraz kwestionariusza SWLS. Otrzymane wyniki dowiodły, że osoby charakteryzujące się wyższymi preferencjami wartości niematerialistycznych, o większym zaangażowaniu w wiele różnych sfer życia są bardziej usatysfakcjonowane swoim życiem

od osób, które wykazują niski poziom preferencji wartości w tym obszarze. Natomiast jak się okazało wartości materialistyczne nie przeszkadzają w istotny sposób w tym aby odczuwać satysfakcję z własnego życia. Podjęta problematyka z pewnością skrywa jeszcze niejedną tajemnicę, a jej wagę podkreśla znaczenie jakie dla szczęśliwego życia każdej jednostki mają wartości, w które wierzymy i które stanowią o naszej tożsamości.

### 32. Pozytywna orientacja a adaptacyjna koncepcja siebie

**Agnieszka Laskowska**, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Jednym z zagadnień przykuwającym coraz większe zainteresowanie badaczy jest zjawisko orientacji pozytywnej, którą można uznać za „syndrom dobrego funkcjonowania”, ze względu na jej dodatnie korelacje z oceną stanu zdrowia i przekonaniem o własnej skuteczności.

Punktem wyjścia moich rozważań były badania Caprari potwierdzające dodatnie korelacje między orientacją pozytywną a cechami osobowości. Skoro orientacja pozytywna koreluje z Wielką Piątką to czy orientacja pozytywna służy adaptacyjnej koncepcji siebie? Czy orientacja pozytywna jest skorelowana z adaptacyjnością? Czy orientacja pozytywna koreluje z cechami strukturalnymi Ja? W tym celu wyłoniłam z koncepcji siebie te charakterystyki, które odnoszą się do funkcjonowania, do różnych aspektów Ja: klarowność, style myślenia o sobie (refleksja i ruminacja) oraz charakter ewolucyjny samooceny: stabilność bądź jej brak.

Dwustu studentów z całej Polski (19-31 lat) przebadano za pomocą kwestionariuszy: SES (Skala Samooceny, Rosenberg), SWLS (Skala Satysfakcji z Życia; Diener, Emmons, Larson i Griffin), LOT-R (Test Orientacji Życiowej; Scheier, Carver i Bridges), SCCS (Skala Klarowności Koncepcji Siebie; Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavalley i Lehman, RRQ (Skala Refleksji-Ruminacji; Trapnell, Campbell), CSES (Skala Samooceny Uwarunkowanej; Kernis, Paradise). Dane opracowano za pomocą analizy konfirmacyjnej i korelacji kanonicznych.

Wyniki potwierdziły hipotezy, że orientacja pozytywna dodatnio koreluje z klarownością, a ujemnie z ruminacją, refleksją i uwarunkowaną samooceną. Dalsze analizy dowiodły trafności przyrostowej orientacji pozytywnej – posiada ona istotne znaczenie w wyjaśnianiu niektórych zmiennych związanych z szeroko rozumianym „self”, takich jak klarowność koncepcji siebie i dwoma formami samoświadomości – ruminacji i refleksji.

Wskaźnikami gorszego funkcjonowania może być obniżona orientacja pozytywna, ruminacja, refleksja i uwarunkowana samoocena. Zmieniając poziom stylów myślenia o sobie oraz stopień uwarunkowania samooceny, można zmienić nastawienie do siebie, świata i przyszłości. Uzyskane wyniki przemawiają za zasadnością prowadzenia kolejnych badań nad relacją między orientacją pozytywną a osobowością.

### 33. Nadzieja na przyszłość. Związki nadziei i perspektywy czasowej w kontekście wiary w życie po śmierci

**Maria Ligocka, Celina Timoszyk-Tomczak, Anna Sołtys**, Uniwersytet Szczeciński

Przyszłość najczęściej analizowana jest w odniesieniu do doczesności, ale dla funkcjonowania jednostki ma również znaczenie przyszłość poza doczesnością. W tym kontekście interesujące jest to jaki związek, z tak rozumianą przyszłością, ma nadzieja zarówno w sensie podstawowym jak i procesualnym. Nadzieja znalazła się w centrum zainteresowania psychologów wraz z rozwojem psychologii pozytywnej, jednak od wieków uznawana była za kluczową cechę, zarówno w kontekście nadziei na wieczność, jak i w codziennych zmaganiach z wyzwaniami życia.



Celem prezentowanych badań jest ukazanie zależności między nadzieją a perspektywą czasową, również transcendentną, wśród osób o różnym nastawieniu wobec życia po śmierci. W badaniach wzięto udział 241 osób, średnia wieku 38,5 lat, w tym 128 kobiet i 113 mężczyzn. Do badań wykorzystano Kwestionariusz Nadziei Podstawowej BHI-12, Kwestionariusz Nadziei na Sukces KNS, Kwestionariusz Przyszłości Transcendentnej i Transcendentalnej, Kwestionariusz Perspektywy Czasowej Zimbardo i Boyd 1999.

Uzyskane rezultaty pokazały, że nadzieja jest z związana z perspektywą przyszłościową, jak również z przyszłością transcendentną i transcendentalną. Zależności te różnią się w wyodrębnionych, ze względu na stosunek do życia po śmierci, grupach.

Zaprezentowane wyniki zostały zinterpretowane w świetle teorii nadziei, perspektywy czasowej, a także dotychczasowych badań.

### 34. Jak sprawić, by dzieci szkolne polubiły sztukę współczesną? Rola nieformalnych zajęć edukacyjnych prowadzonych w galerii

**Magdalena Szubielska, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II**

Cechą obecnie uprawianych sztuk wizualnych jest zanegowanie przez większość twórców warstwy estetycznej jako istoty dzieła. W efekcie powstaje coraz więcej prac „brzydkich”, np. abstrakcyjnych lub konceptualnych, zaś widz nie posiadający specjalistycznej wiedzy zwykle neguje wartość sztuki współczesnej, uznając ją za niezrozumiałą czy wręcz bezsensowną. Co ciekawe, młodsze dzieci wydają się być wolne od stereotypu, zgodnie z którym sztuka współczesna jest bezwartościowa – przynajmniej w sytuacji oglądania sztuki w naturalnym kontekście galerii. Z kolei u dzieci starszych do wzrostu pozytywnych emocji związanych z doświadczaniem sztuki przyczynia się udział w zajęciach edukacyjnych prowadzonych w galerii. Stwierdzono to w badaniach własnych, prowadzonych w galerii sztuki współczesnej, w których brały udział grupy dzieci wczesnoszkolnych. Zmienną niezależną w eksperymencie był udział w oprowadzaniu po wystawie, które prowadzili pracujący w galerii edukatorzy, zaś zmiennymi zależnymi były: podobać się uczniom wystawy, jej interpretacja oraz odczuwane emocje. Uzyskane wyniki są częściowo rozbieżne z rezultatami wcześniejszych badań (w których stwierdzano, że dziecięcy widzowie nie doceniają sztuki nowoczesnej i współczesnej), co może wynikać z tego, że wcześniejsze badania prowadzono poza naturalnym kontekstem odbioru sztuki. Okazuje się, że wizyta w galerii sztuki powoduje, że obcowanie z dziełami współczesnych artystów jest dla ucznia doświadczeniem wzbudzającym pozytywne emocje i pożądany.

### 35. Jakości kontekstu rozwoju psychospołecznego tworzonego dzieciom pomiędzy 2 a 3 rokiem życia w środowiskach wybranych placówek wczesnej opieki i edukacji – raport z badań

**Alicja Potorska, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy**

Opracowana koncepcja diagnozy jakości kontekstu rozwoju psychospołecznego tworzonego dzieciom pomiędzy 2 a 3 rokiem życia w instytucjach wczesnej opieki i edukacji opiera się na prezentowanym przez Gunilla Dahlberga, Petera Mossa i Alana Pence (2013) założeniu, że diagnoza jakości kontekstu rozwoju obejmuje trzy poziomy funkcjonowania placówki: ocenę struktury, procesu i efektów. Ocena struktury objęła warunki przestrzenne i warunki materialne, natomiast ocena procesu warunki do rozwoju społeczno-emocjonalnego. Teoretyczną podstawą do oceny warunków przestrzennych i materialnych w placówce była społeczna psychologia środowiskowa w ujęciu Augustyna Bańki (2002). Natomiast do oceny efektów funkcjonowania placówki przyjęto teorię rozwoju psychospołecznego Erika

H. Eriksona (1997) oraz społeczną psychologię rozwoju w ujęciu Brzezińskiej (2000). Zgodnie z nimi przedmiotem badań był rozwój autonomii i samoregulacji, czyli realizacja zadania rozwojowego przypadającego na 2-3 rok życia. Celem badań była empiryczna weryfikacja opracowanej koncepcji oraz wzbogacenie warsztatu diagnostycznego pedagogów o narzędzia diagnostyczne przeznaczone do oceny jakości kontekstu rozwoju psychospołecznego małych dzieci oraz dostarczenie wiedzy o warunkach najbardziej sprzyjających rozwojowi psychospołecznemu małych dzieci w żłobkach. Przyjęto, że im wyższa jakość kontekstu rozwoju psychospołecznego oceniana na poziomie struktury, a także na poziomie procesu tym wyższa jakość kontekstu rozwoju psychospołecznego oceniana na poziomie efektów, na który składają się korzystne zmiany w zakresie autonomii i samoregulacji dzieci w wieku 2-3 lat. Przeprowadzone badania podłużne z dwoma pomiarami objęły obserwacje bezpośrednie stworzonych warunków przestrzennych, materialnych i społeczno-emocjonalnych i były przeprowadzone przez dwóch obserwatorów przy zastosowaniu autorskich 5 stopniowych skal zbudowanych odpowiednio z 47,62 i 191 pozycji tworzących 4,6 i 8 podskal. Oceny efektów rozwoju dzieci dokonały niezależnie od siebie 2 dwie opiekunki na stałe zajmujące się dziećmi z każdej badanej grupy przy zastosowaniu autorskich 5 stopniowych skal. Z opiekunkami przeprowadzono także wywiady dotyczące realizowanej koncepcji pracy z dziećmi. Czynnikiem kontrolowanym był status socjoekonomiczny rodziny. Badaniem objęto 4 placówki wczesnej opieki i edukacji, z których wylosowano po dwie grupy dzieci.

### 36. Zmienne kluczowe dla zdrowia - psychologiczny wymiar funkcjonowania młodzieży z cukrzycą typu 1 na podstawie badań własnych

**Sylwia Jankowicz**, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Uznając somatyczne choroby przewlekłe za zjawisko powszechne, dotykające coraz częściej populację dzieci i młodzieży oraz zważając na fakt, iż wiek dorastania, ze względu na swój charakter, niejednokrotnie okazuje się najtrudniejszym okresem do zmagania się z przewlekłą chorobą, postanowiono przyjrzeć się specyfice funkcjonowania młodzieży z cukrzycą typu 1. Celem niniejszej pracy była ocena relacji między zmiennymi kluczowymi dla zdrowia, to jest: poczuciem koherencji a umiejscowieniem kontroli i symptomami depresji wśród młodzieży z cukrzycą typu 1 oraz sprawdzenie ewentualnych różnic w zakresie tych zmiennych między grupą kliniczną a kontrolną, złożoną z młodzieży bez cukrzycy. Badaniem objęto 100-osobową grupę adolescentów w wieku od 13. do 17. roku życia. Weryfikacji postawionych hipotez posłużyły następujące narzędzia: Kwestionariusz Orientacji Życiowej Antonovsky'ego, Kwestionariusz do Badania Poczucia Kontroli Krasowicz i Kurzyp-Wojnarskiej, wersja eksperymentalna Inwentarza Depresji Dziecięcej Kovacs w opracowaniu Oleś oraz Ankieta w opracowaniu własnym. W wyniku przeprowadzonych analiz, dowiedziono, iż wyższy poziom koherencji wśród młodzieży z cukrzycą typu 1 współwystępuje z wyższym poziomem umiejscowienia kontroli oraz niższym poziomem symptomów depresji. Ponadto, adolescenti z grupy klinicznej w porównaniu do adolescentów z grupy kontrolnej, cechowali się wyższym poziomem umiejscowienia kontroli oraz niższym wskaźnikiem symptomów depresji. Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w poziomie poczucia koherencji. Określenie poziomu zmiennych kluczowych dla zdrowia może w rzeczywisty sposób wpływać na kierunki prowadzonej edukacji pacjentów z cukrzycą typu 1, a ponadto, może wyznaczać zakres i formę potrzebnego wsparcia.

### 37. Percepcja czasu jako wyznacznik funkcjonowania osób dorosłych

Justyna Kurtyka-Chałas, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Istota czasu, będącego podstawowym atrybutem rzeczywistości i ludzkiego poznania, jest niezwykle skomplikowanym problemem dla teoretyków. Czas to zmienna trudna do jednoznacznego zdefiniowania i opisanie. O czasie można mówić jako o zjawisku fizycznym, biologicznym, społecznym oraz psychologicznym. Badania czasu psychologicznego koncentrowały się dotąd głównie na takich wymiarach i zmiennych związanych z jego doświadczaniem, jak: perspektywa czasowa (przeszłość, teraźniejszość, przyszłość), orientacja na przyszłość, presja czasu, strukturalizowanie i planowanie czasu, świadomość czasu, wykorzystanie czasu, upływ (przemijanie) czasu, czas w relacjach interpersonalnych. Człowiek żyje w dynamicznym, zmiennym świecie i zdolny jest do dostosowania swojego zachowania do układu zdarzeń w czasie, tworzy też poznawcze reprezentacje rzeczywistości, które stanowią podstawę świadomego doświadczania czasu.

Czas jest kategorią obecną na każdym etapie życia człowieka, od jego narodzin aż do śmierci. Problematyka czasu jako czynnika determinującego funkcjonowanie człowieka nabiera jednak szczególnego znaczenia w sytuacji „starzenia się świata” (według szacunków w 2050 roku co piąty mieszkaniec ziemi będzie miał 60 i więcej lat). Z uwagi na gwałtowne starzenie się społeczeństw cywilizacji zachodniej odkrycie i opisanie zmiennych wpływających na zaradność człowieka może mieć doniosłe znaczenie.

Czas, zarówno obiektywny, tzn. fizyczny, zegarowy, zewnętrzny, jak i subiektywny, czyli psychologiczny, ma złożoną naturę, dlatego badacze koncentrują się na wybranych jego komponentach. W literaturze przedmiotu wskazuje się, że percepcja czasu jest jednym z ważniejszych czynników determinujących ludzką aktywność (M.Stecka, 2012).

*Celem przeprowadzonych badań* było poszukiwanie powiązań pomiędzy percepcją czasu a postawami życiowymi i lękiem. Badanie zostało przeprowadzone na grupie 284 osób w wieku 21-80 lat. Zastosowano następujące narzędzia badawcze: Kwestionariusz Metafory Czasu, Inwentarz Stanu i Cechy Lęku, Kwestionariusz Postaw Życiowych oraz ankietę służącą do zebrania danych opisowych i jakościowych. Wstępnie opracowane wyniki badań wskazują na interesujące zależności pomiędzy badanymi zmiennymi, w zależności od wieku badanych osób. Pozwalają one na pokazanie podobieństw i różnic w zakresie perspektyw temporalnych w badanej grupie osób.

## Warsztaty

## Warsztaty I

2 lipca 2018, godz. 09.00-10.30, Sale: 3131, 3232, 3235, 3305

- **Budowanie pozytywnego bilansu afektywnego w praktyce – redukcja stresu dzięki zarządzaniu emocjami oparta na programie MBSR**

### Bogna Gąsiorowska

Warsztat wpisuje się w obszar tematyczny Psychologii Pozytywnej dotyczący Emocji oraz Pomiaru szczęścia i dobrostanu.

W 1979 r. Jon Kabatt Zinn przy Uniwersytecie Massachussets stworzył oparty na uważności program redukcji stresu MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction Programm*), który zyskał światową popularność jako metoda zarządzania emocjami.

Badania kliniczne wykazały zarówno fizyczne jak i psychiczne korzyści zdrowotne u pacjentów oraz zdrowych dorosłych i dzieci. Programy oparte na MBSR zostały powszechnie zaadaptowane w szkołach, więzieniach, szpitalach, ośrodkach dla weteranów m.in. w USA i Wielkiej Brytanii.

#### Badania:

- <http://www.bemindful.org/mbsrrefers.htm>
- [https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Medytacja\\_mindfulness](https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Medytacja_mindfulness)
- Zaburzenia nastroju (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010)
- Stres (Baer, Carmody, Hunsinger, 2012)
- Achtsamkeit und ihr Einfluss auf Emotionsverarbeitung. Eine experimentelle Untersuchung der Wirkmechanismen Zeidler, Verlag Dr. Muller, Saarbrücken 2007

*Cel ogólny:* Rozwijanie umiejętności skutecznego radzenia sobie z emocjami oraz aktywnego zarządzania własną reakcją na zdarzenia negatywne wg. metody J. Kabat-Zinna MBSR i modelu komunikacji S.F. von Thuna.

*Cel behawioralny:* Uczestnicy zidentyfikują swój preferowany styl reakcji na trudności (automatyzmy) i przećwiczą czynne stawianie czoła wyzwaniom.

*Cel poznawczy:* Uczestnicy dowiedzą się jakie są możliwości wg. metody J. Kabat-Zinna MBSR i modelu "Diabelskiego koła" S.F. von Thuna rozwijania nowych zdolności do wykorzystania własnego potencjału na drodze od ucieczki od problemu poprzez lepsze tolerowanie afektów do skutecznego radzenia sobie z przeciwnościami.

*Techniki:* Mini-wykład i ćwiczenia praktyczne dotyczące świadomej akceptacji emocji bez oceniania; rozwijania życzliwości i wdzięczności; zmiany automatycznych reakcji.

*Efekty:* umiejętności radzenia sobie bardziej efektywnie w sytuacjach stresowych zarówno krótko- jak i długotrwałych.

- **Job Crafting – interwencja służąca zwiększeniu poczucia sensu i zaangażowania w pracy**

**Agnieszka Łądka-Barańska i Malwina Puchalska-Kamińska**

Współczesne teorie zarządzania podkreślają, że pracownicy nie są jedynie biernymi odbiorcami organizacyjnej rzeczywistości, ale mogą aktywnie na nią wpływać i ją świadomie kształtować. Jednym z przejawów takiej aktywności jest przekształcanie pracy (z ang. *job crafting*), rozumiane jako samodzielne dopasowywanie pracy do własnych potrzeb i preferencji, wynikające z inicjatywy pracownika (Berg, Dutton i Wrzesniewski, 2008, Tims & Bakker, 2010). Badania potwierdzają szereg korzyści wynikających z takiego działania m.in. wzrost satysfakcji, zaangażowania, efektywności pracowników oraz ich poczucia sensu w pracy (Tims, Bakker i Derks, 2015, Ghitulescu, 2006, Tims i in. 2013). Coraz więcej badań wskazuje również skuteczność interwencji, które służą zwiększeniu częstotliwości przekształcania pracy przez pracowników (Machteld van den Heuvel i in., 2015, van Windgerden, 2017). Podczas warsztatu zaprezentujemy fragment interwencji opracowanej na podstawie Michigan Job Crafting Exercise (Berg i in., 2010), Job Crafting Training Program (Bakker and Demerouti, 2014) oraz badań własnych przeprowadzonych w polskiej firmie produkcyjnej w 2017 roku wśród pracowników obejmujących stanowiska specjalistyczne oraz produkcyjne. Podczas warsztatu uczestnicy wykonają przykładowe ćwiczenia związane z pracą nad zasobami osobistymi (wartości, mocne strony, aktywności) oraz wykonają Action Plan prowadzący do zwiększenia przekonania o własnej skuteczności. Uczestnicy poznają również warunki efektywnego przeprowadzenia interwencji w organizacji w oparciu o przegląd literatury i badania własne.

- **Baw się w miejscu pracy na poważnie! Warsztat metodą LEGO®SERIOUS PLAY®**

**Monika Sońta**

Podczas warsztatu zastanowimy się, w jaki sposób pomóc organizacjom tworzyć pozytywne doświadczenia w miejscu pracy. Będziemy budować nasze pomysły z klocków LEGO®.

Metoda LEGO®SERIOUS PLAY® umożliwi nam rozmowę na temat obszarów: Quality of Working Life, Workplace Innovation, a wszystko w oparciu o CCO Principle (Communication Constitutes Organisation) François Cooren oraz podejście do zarządzania Henry'ego Mintzberga.

Czeka nas tworzenie modeli, myślenie rękami, praca na metaforze oraz chwila na dzielenie się pomysłami i rozbudowywanie pomysłów innych.

- **Tworzenie pozytywnych scenariuszy zorientowanych na przyszłość jako poznawcza metoda pracy z dysfunkcyjnymi przekonaniami**

**Paulina Wróbel**

*Założenia teoretyczne:* Pomimo różnic w założeniach teoretycznych i wykorzystywanych przez różne podejścia psychoterapeutyczne technikach, wszystkie szkoły mają pewną cechę wspólną – nastawienie na przyszłość pacjenta. Skuteczna terapia pozwala pacjentowi przepracować dysfunkcyjne przekonania, zasady postępowania, przewidywania i zamierzenia w celu wykształcenia adaptacyjnych, realistycznych i możliwych do zrealizowania scenariuszy na przyszłość. Wyobrażenie sobie potencjalnej przyszłości w oparciu o wspomnienia kształtuje myśli, emocje i zachowania,

wpływając na aktualne funkcjonowanie i doznawane objawy. Terapia poznawczo-behawioralna uznaje kluczowe przekonania na temat siebie, świata i innych osób za pryzmat, przez który pacjenci postrzegają i przewidują przyszłe interakcje i wydarzenia. Rejestrując doświadczenia, mózg tworzy swoisty film umysłowy, który wyświetla się automatycznie zwłaszcza w sytuacjach interpretowanych jako zagrażające, związane z negatywnymi emocjami, nowe lub nieznane. Terapia pozwala na wyobrażenie sobie alternatywnej, opartej na faktach wizji przyszłości i tym samym na przeformułowanie nieprzystosowanych myśli, odczuć i zachowań. W niniejszym warsztacie zostaną przedstawione wybrane sposoby pracy poznawczej z przekonaniem pacjenta dotyczącymi przyszłości oraz towarzyszącymi im zniekształceniami poznawczymi z wykorzystaniem analizy myśli, planowania aktywności i technik wyobrażeniowych.

*Cel warsztatu:* Prezentacja i ćwiczenie wybranych technik poznawczych i wyobrażeniowych pomocnych w pracy z dysfunkcyjnymi scenariuszami na przyszłość.

*Metoda:* Warsztat obejmuje dwie części: prezentację założeń teoretycznych oraz ćwiczenie wybranych technik terapeutycznych. Do jego przeprowadzenia zostaną wykorzystane materiały audiowizualne (prezentacja multimedialna) i drukowane (m.in. opisy przypadków wraz z konceptualizacją).

*Efekty:* Zdobywanie teoretycznej i praktycznej wiedzy na temat pracy poznawczej ukierunkowanej na przyszłość pacjenta. Przećwiczenie tworzenia konceptualizacji przypadku oraz wykonywania konkretnych technik służących identyfikacji i zmianie dezadaptacyjnych i nierealistycznych przekonań pacjentów.

## Warsztaty II

2 lipca 2018, godz. 10.45-12.15, Sale: 3232, 3232, 3235

### ▪ Poczucie własnej wartości jako kluczowy czynnik sukcesu w życiu prywatnym i zawodowym?

**Agnieszka Zawadzka i Anna Werner-Maliszewska**

Zgodnie z założeniami psychologii pozytywnej „samoocena leży u podstaw poczucia wartości i własnej skuteczności” (Carr, 2009) człowieka. Poczucie własnej wartości jest ważnym czynnikiem warunkującym efektywne oraz adaptacyjne funkcjonowanie zarówno w sferze życia zawodowego, jak i prywatnego. Stanowi kluczowy korelat sukcesów i twórczych działań w pracy. Wysokie poczucie własnej wartości pozwala utrzymać dobre samopoczucie, wysoką jakość życia, przeświadczenie o własnych zasobach niezbędnych dla radzenia sobie z trudnościami codziennego życia. Jak wobec tego można oddziaływać na człowieka, aby skutecznie zwiększać jego poczucie własnej wartości?

Celem warsztatu jest pokazanie konkretnych technik ukierunkowanych na zwiększanie poczucia własnej wartości, zgodnie z koncepcją własnej wartości Jamesa (1890) jako stosunku osiągnięć do aspiracji oraz modelu Mruka (1999) kładącego nacisk na rozwijanie kompetencji i wartościowości jako kluczowych filarów poczucia własnej wartości.

Autorki odniosą się również do teorii kapitału psychologicznego (Luthans, Avey i Avolio, 2007), który definiowany jest jako: "pozytywny psychologiczny stan rozwoju jednostki cechujący się: (1) posiadaniem przekonania o zdolności (poczucia własnej skuteczności) do podejmowania i wkładania wysiłku koniecznego, aby odnieść sukces w realizacji wyzwań; (2) dokonywaniem pozytywnych atrybucji (optymizm) dotyczących możliwości odniesienia sukcesu teraz i w przyszłości;

(3) wytrwałym dążeniem do celu, i jeśli to konieczne, zmianą dróg prowadzących do celu (nadzieja na sukces), aby odnieść sukces; oraz (4) w sytuacji, gdy jednostka natrafia na problemy i przeszkody, utrzymywaniem i powracaniem do stanu równowagi, a nawet przekraczaniem go (resilience), aby osiągnąć sukces" (Luthans, Youssef i Avolio, 2007, s. 3).

Autorki zaprezentują wybrane metody pracy służące do rozwoju kapitału psychologicznego poprzez wspieranie w tworzeniu strategii umożliwiających skuteczną realizację celów oraz radzenie sobie z napotykanymi trudnościami, dzięki czemu jednostka może budować zdrowe poczucie sprawstwa w różnych sferach życia.

## ▪ Jak walczyć z rutyną w długoletnich związkach – flow i prewencja adaptacji hedonistycznej

### Beata Wolfgiel

Warsztat kierowany jest do osób będących w stałych związkach partnerskich zainteresowanych pracą nad zwiększaniem zadowolenia z własnych relacji. Jego celem jest wzbudzenie refleksji nad jakością własnego związku oraz przygotowanie planu przeciwdziałania rutynie oraz negatywnym skutkom przyzwyczajenia do partnera.

Program warsztatu jest oparty na modelu prewencji adaptacji hedonistycznej (Sheldon, Boehm, Lyubomirsky, 2013; Jacobs Bao, Lyubomirsky, 2015;) oraz teorii i badaniach dotyczących doświadczania flow (przepływu) w relacjach międzyludzkich (Csikszentmihalyi, 1998, 2005).

W efektach warsztatu zakłada się, że uczestnicy zrozumieją istotę adaptacji hedonistycznej w odniesieniu do własnych doświadczeń, poznają jej konsekwencje dla odczuwania zadowolenia z relacji partnerskiej oraz opracują sposoby przeciwdziałania rutynie we własnym związku na podstawie przedstawionych wyników badań.

#### Program:

1. Wprowadzenie i ustalenie podstawowych zasad pracy podczas warsztatu.
2. Wyjaśnienie pojęcia adaptacji hedonistycznej i jej skutków dla odczuwania szczęścia w stałych związkach – wykład interaktywny.
3. Strategie walki z rutyną - model prewencji adaptacji hedonistycznej, sposoby zapobiegania i spowalniania zjawiska adaptacji hedonistycznej. (Sheldon, Boehm, Lyubomirsky, 2013; Jacobs Bao, Lyubomirsky, 2015).
4. Ćwiczenie doceniania i wyrażania wdzięczności wobec partnera i pozytywnych aspektów związku –opracowanie listu dziękczynnego.
5. Pomysły na wprowadzenie w związek szczypty nowości, różnorodności i niespodzianki – zespołowa burza mózgów i dyskusja.
6. Flow jako sposób na ożywienie swojego związku (Csikszentmihalyi, 1998, 2005).
7. Ćwiczenie poszukiwania okazji do wspólnych doświadczeń flow – praca ze zdjęciami.
8. Stworzenie planu "uskrzydlenia" własnego związku – ćwiczenie indywidualne.
9. Zakończenie.

## ▪ Edukacja pozytywna – odkrywaj i wzmacniaj

### Marta Sadowska i Aleksandra Mońko

Celem proponowanego przez nas warsztatu jest wsparcie osób pracujących z dziećmi i młodzieżą w rozpoznawaniu oraz wzmacnianiu mocnych stron u ich podopiecznych, a także zainspirowanie

do tego, w jaki sposób mądrze modelować postawę wspólnotowości i współpracy w grupach lub klasach. Opierając nasz warsztat o założenia i osiągnięcia Geelong Grammar School w Australii, dorobek psychologii pozytywnej, zwłaszcza skupienie się na cnotach i siłach sygnaturowych charakteru (Seligman, M.; Trzebińska, E.), ale także osiągnięcia Dialogu Motywującego (Rogers, C.) czy Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, pragniemy przekazać uczestnikom naszego warsztatu wiedzę na temat tego, czym są cnoty i siły sygnaturowe charakteru, jak rozpoznawać i wzmacniać mocne strony w pracy indywidualnej i grupowej (galeria zasobów, wspieranie w dokonywaniu samooceny, udzielanie konstruktywnej informacji zwrotnej, zeszyt sukcesów, ściana chwały, liściki wdzięczności). Wśród zakładanych przez nas efektów warsztatu możemy wyróżnić poszerzenie zakresu wiedzy na temat cnót i sił charakteru, rozwijanie umiejętności ich odkrywania, wzmacniania pozytywnej komunikacji z dziećmi i młodzieżą w kontekście wspierania rozwoju ich zasobów, a także zachęcenie do przyjęcia otwartej postawy wobec wykorzystywania dorobku psychologii pozytywnej w edukacji.



## Informacje organizacyjne

### Miejsce konferencji

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej  
 Ul. Szczęśliwicka 40, budynek C  
 02-353 Warszawa

### Kontakt

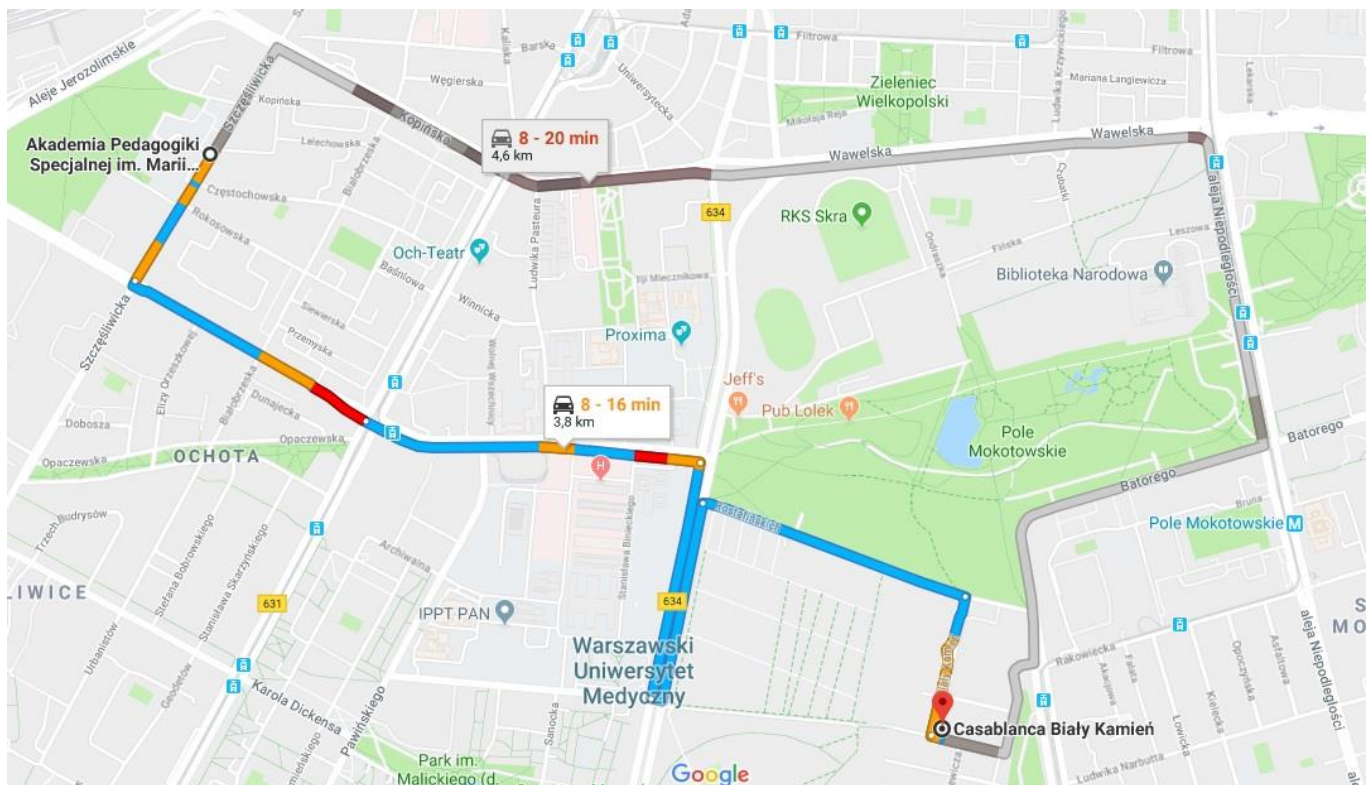
konferencja@ptpp.org.pl

### Uroczysta kolacja

Drugiego dnia Konferencji – **3 lipca 2018 r. o godz. 19:30** odbędzie się **uroczysta kolacja**, na którą **serdecznie zapraszamy wszystkich Uczestników**.

Kolacja odbędzie się w Restauracji „Casablanca Biały Kamień”, ul. Stanisława Żaryna 2B, bud. C, wejście od ul. Biały Kamień, 02-593 Warszawa

### Dojazd samochodem:



Dane mapy © 2018 Google

### Dojazd taksówką:

- Szacunkowy koszt dojazdu taksówką klasy standard wyniesie ok. 20-25 zł.
- Numery telefonów taksówek:
  - EuroTaxi 22 19 666, 22 19 662
  - Ele Taxi 22 811 11 11
  - Glob Cab Taxi 666 00 96 68, 22 19 668
  - Sawa Taxi 22 644 44 44

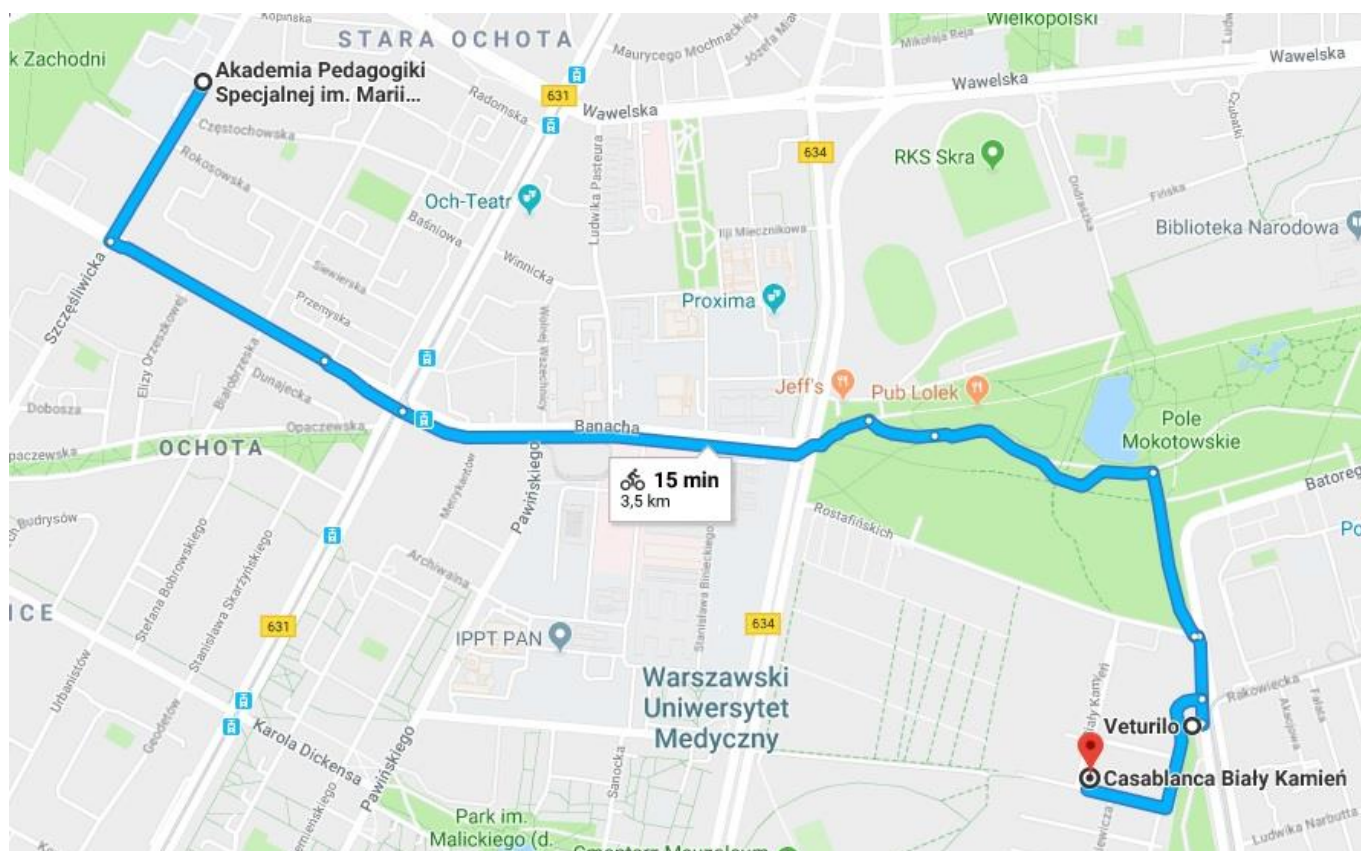
**Dojazd komunikacją miejską:**

| Linia   | Z przystanku              | Do przystanku             | Przejście piesze            |
|---|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| <b>1. Przejście piesze z Akademii Pedagogiki Specjalnej przez Park Zachodni do przystanku „Dw. Zachodni 01”</b>         |                           |                           |                             |
| autobusy <b>187, 523, 182</b>   | Dw. Zachodni 01           | GUS 05                    | z GUS 05 do GUS 03          |
| tramwaje <b>4, 17</b>   | GUS 03                    | Rakowiecka-Sanktuarium 03 | do ul. Stanisława Żaryna 2B |
| Czas trwania: około 26-30 min   |                           |                           |                             |
| <b>2. Przejście z Akademii Pedagogiki Specjalnej do przystanku „Grzymały-Sokołowskiego 06” przy ul. Szczęśliwickiej</b> |                           |                           |                             |
| autobus <b>172</b>  | Grzymały-Sokołowskiego 06 | Wołoska 05                | z Wołoska 05 do Wołoska 04  |
| tramwaj <b>17</b>   | Wołoska 04                | Rakowiecka-Sanktuarium 04 | do ul. Stanisława Żaryna 2B |
| Czas trwania: około 32-35 min   |                           |                           |                             |

Dane z [www.ztm.waw.pl](http://www.ztm.waw.pl)

**Dojazd rowerem:**

- Przy budynku A Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej znajduje się stacja rowerów Veturillo
- W pobliżu restauracji Casablanka Biały Kamień, na skrzyżowaniu ulic Raławickiej i Św. Andrzeja Boboli znajduje się Stacja Veturillo. Przejście od stacji do restauracji zajmie około 5 min.



Dane mapy © 2018 Google