



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie



Seminarium inauguracyjne działalności
Katedry Psychologii Pozytywnej UIK

Źródła dobrostanu w świecie współczesnych wyzwań

CZWARTEK, 16.04.2026 godz. 15.00



Katedra Psychologii Pozytywnej
Uniwersytet Ignatianum w Krakowie



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie



15:10 | dr hab. Sebastian Skalski-Bednarz, prof. UIK

Institut Psychologii, Uniwersytet Ignatianum w Krakowie, Kraków, Polska

Wydział Filozofii i Pedagogiki, Katolicki Uniwersytet Eichstätt-Ingolstadt, Eichstätt, Niemcy

Hedoniczne i eudajmoniczne drogi do dobrostanu

Abstrakt

Wystąpienie poświęcone będzie analizie hedonicznych i eudajmonicznych ścieżek do rozkwitu i dobrostanu oraz ich miejsca we współczesnej psychologii pozytywnej. Proponuję spojrzenie, w którym nie są one jedynie komponentami dobrostanu, lecz także odmiennymi drogami jego osiągnięcia, poprzez regulację emocji i redukcję samokrytycyzmu z jednej strony oraz poprzez pracę nad wartościami, odpowiedzialnością i sensem z drugiej. Odwołując się do badań własnych nad dwutorowym procesem przebaczenia sobie realizowanych w projekcie „*Self-Forgiveness, Mental Health, and Addictive and Suicidal Behaviors in the Caribbean: Addressing Big Questions and Opening New Vistas*”, pokażę, że hedoniczny proces odbudowy samooceny oraz eudajmoniczny proces ponownego ukierunkowania na wartości pełnią różne, lecz uzupełniające się funkcje ochronne. Ich integracja sprzyja nie tylko zmniejszeniu dystresu, ale także trwałej odbudowie sensu i odporności psychicznej.

Nota biograficzna

Psycholog, profesor uczelni na Uniwersytecie Ignatianum w Krakowie, gdzie pełni funkcję kierownika Katedry Psychologii Pozytywnej. Jest również badaczem Katolickiego Uniwersytetu Eichstätt-Ingolstadt w Eichstätt (Niemcy). Odbył roczne staże podoktorskie w Luther College w USA oraz w Ilia State University w Tbilisi (Gruzja). Jego praca naukowa koncentruje się na psychospołecznych i duchowych wymiarach przebaczenia oraz ich znaczeniu dla odporności psychicznej, zdrowia, dobrostanu i integralnego rozwoju człowieka. Współpracuje z badaczami z Europy i Ameryki Północnej, uczestnicząc w projektach finansowanych m.in. przez Unię Europejską, Narodowe Centrum Nauki oraz Templeton World Charity Foundation.



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie



15:30 | ks. prof. dr hab. Dariusz Krok

Institut Psychologii, Uniwersytet Opolski, Opole, Polska

Czy lepiej być szczęśliwym czy spełnionym? Psychologiczne konsekwencje dobrostanu hedonistycznego i eudajmonistycznego

Abstrakt

Współczesna psychologia pozytywna odchodzi od jednowymiarowego rozumienia szczęścia, koncentrując się na złożonych modelach jakości życia i zdrowia psychicznego. Kluczowym rozróżnieniem w tej dziedzinie jest podział na dobrostan hedonistyczny (Diener), odnoszący się do subiektywnego szczęścia i przyjemności, oraz dobrostan eudajmonistyczny (Ryff), rozumiany jako realizacja potencjału, sens i spełnienie. Porównanie obu podejść sugeruje, że szczęście i spełnienie pełnią odmienne, lecz komplementarne funkcje w życiu psychicznym człowieka. Dobrostan hedonistyczny sprzyja bieżącej regulacji emocji i jakości życia, natomiast dobrostan eudajmonistyczny stanowi fundament trwałego zdrowia psychicznego i sensu istnienia. Psychologiczne konsekwencje dobrostanu hedonistycznego i eudajmonistycznego różnią się pod względem funkcji adaptacyjnych, jednak wzajemnie się uzupełniają. Szczęście sprzyja bieżącej jakości życia i regulacji emocjonalnej, natomiast spełnienie zapewnia długoterminową stabilność psychiczną, poczucie sensu oraz odporność na kryzysy. Współczesne modele dobrostanu coraz częściej podkreślają konieczność integracji obu perspektyw, wskazując, że optymalne funkcjonowanie psychiczne opiera się zarówno na doświadczaniu radości, jak i na poczuciu znaczenia własnego życia. Podsumowując, z psychologicznego punktu widzenia najkorzystniejszy jest dobrostan zrównoważony, łączący elementy hedonistyczne i eudajmonistyczne. Taka integracja sprzyja nie tylko subiektywnemu poczuciu jakości życia, lecz także długofalowemu zdrowiu psychicznemu i adaptacji do wyzwań współczesnego świata.

Nota biograficzna

Prof. dr hab. Dariusz Krok: pracownik naukowy Uniwersytetu Opolskiego; dr hab. nauk teologicznych (2010), dr hab. nauk społecznych w zakresie psychologii (2019). Obecnie kierownik Katedry Psychologii Zdrowia i Jakości Życia. W swoich badaniach zajmuje się psychologią jakości życia, psychologią zdrowia, psychologią osobowości i psychologią religii.



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie

Autor kilku książek (m.in. *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, *W poszukiwaniu znaczenia choroby nowotworowej*) oraz ponad 150 artykułów z dziedziny psychologii oraz teologii wydrukowanych w recenzowanych czasopismach zagranicznych i krajowych. Należy do kilku towarzystw naukowych zagranicznych i polskich oraz jest członkiem redakcji kilku czasopism zagranicznych i polskich. Odbył staż naukowy w ramach *Visiting Fellowship* w University of London i Palacky University oraz prowadził wykłady w ramach programu Erasmus+ w Anglii, Belgii, Słowacji i Czechach. W najnowszym rankingu 2% najbardziej wpływowych naukowców na świecie przygotowanym przez Uniwersytet Stanforda i wydawnictwo Elsevier znalazł się naukowiec uwzględnionych w kategorii „osiągnięć naukowych” za rok 2022, 2023 i 2024.



15:50 | ks. prof. dr hab. Janusz Surzykiewicz

Wydział Filozofii i Pedagogiki, Katolicki Uniwersytet Eichstätt-Ingolstadt, Eichstätt, Niemcy
Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Warszawa, Polska

Gdzie jestem i dokąd zmierzam? Autorski program orientacji życiowo-zawodowej w psychoterapii psychosomatycznej młodych dorosłych i rezultaty badań nad jego skutecznością

Abstrakt

Wystąpienie prezentuje klinicznie zaadaptowaną wersję autorskiego programu „Gdzie jestem i dokąd chcę podążać?”, opracowanego dla pacjentów stacjonarnych w klinice psychosomatycznej znajdujących się w fazie wyłaniającej się dorosłości (16–21 lat). Program odpowiada na sytuację młodych osób, u których — obok objawów depresyjnych, lękowych czy pourazowych — często ujawniają się w tle niewyrażone trudności związane z decyzjami rozwojowymi i zawodowymi. Nie stanowią one kryterium kwalifikacji do terapii, lecz są typowym, latentnym kontekstem klinicznym, który dzięki programowi może zostać zauważony, nazwany i adekwatnie zaadresowany. W tym sensie pytanie o kierunek życia pełni funkcję nie tylko refleksji egzystencjalnej, lecz także praktycznego narzędzia wspierającego proces terapeutyczny i ułatwiającego transfer jego efektów po zakończeniu leczenia. Sześciosesyjny program grupowy (90–120 min, 8–12 uczestników) stanowi



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie

niekonwencjonalną, dobrowolną ofertę uzupełniającą terapię stacjonarną. Integruje psychoedukację, elementy poznawczo-behawioralne oraz systematyczną pracę nad orientacją życiową i zawodową. Jego innowacyjność polega na włączeniu do klasycznego procesu terapeutycznego dodatkowego komponentu refleksyjno-egzystencjalnego, który wzmacnia zdolność uczestników do świadomego określania kierunku życia. Stałym elementem każdej sesji jest moduł „Moment sensu dnia/tygodnia” (10–15 min) – krótka praktyka uważności ukierunkowanej na pytanie o to, co w bieżącej sytuacji nadaje poczucie sensu wykraczające poza samo przetrwanie. W module tym rozwijane są również wybrane aspekty duchowości humanistycznej, takie jak wdzięczność oraz poczucie więzi z naturą, traktowane jako formy uważności sprzyjające zakorzenieniu, refleksyjności i spójności kierunku życiowego. Program stanowi wartość dodaną wobec terapii ogólnej, ponieważ wspiera przekładanie redukcji objawów (np. lęku i depresyjności) na orientację życiowo-zawodową, poczucie sprawczości oraz spójność narracyjną, co może ograniczać ryzyko nawrotu związanego z dezorganizacją ról i unikaniem decyzji. Proces terapeutyczny jest dodatkowo wspierany przez codzienny ambulatory assessment (EMA) z tygodniową informacją zwrotną, służącą pogłębieniu dialogu terapeutycznego. W referacie przedstawiona zostanie koncepcja badania nad skutecznością programu wraz z jego wynikami, obejmująca projekt z grupą kontrolną, analizę zmian w czasie oraz testowanie mechanizmów odpowiedzialnych za efekty interwencji. Całość stanowi przykład, jak projektować i ewaluować interwencje dla grup wrażliwych, łącząc praktykę kliniczną z narzędziami cyfrowymi oraz komponentem duchowo-egzystencjalnym wzmacniającym trwałość efektów terapeutycznych.

Nota biograficzna

Profesor zwyczajny na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie oraz Katolickim Uniwersytecie Eichstätt-Ingolstadt w Niemczech. Wykształcenie i karierę naukową rozwijał w Polsce oraz za granicą (m.in. w Niemczech, USA i we Włoszech). Uzyskał stopień doktora habilitowanego nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki społecznej (Uniwersytet Warszawski), doktorat z pedagogiki społecznej (KU Eichstätt-Ingolstadt) oraz doktorat z teologii w zakresie duchowości chrześcijańskiej (Papieski Uniwersytet Gregoriański w Rzymie). Jest dyplomowanym pedagogiem, psychologiem i teologiem, certyfikowanym psychoterapeutą psychoanalitycznym oraz międzynarodowym trenerem i superwizorem coachingu (EASC, ICI). Reprezentuje interdyscyplinarny profil badawczy łączący nauki społeczne, humanistyczne i teologiczne. Jego zainteresowania obejmują problemowe zachowania dzieci i młodzieży (agresja, przemoc), profilaktykę społeczną, promocję zdrowia i jakości życia, ze szczególnym uwzględnieniem prężności (resilience) oraz zasobów duchowo-religijnych. Zajmuje się także adaptacją zawodową młodych ludzi i równowagą między pracą a życiem prywatnym. Aktywnie realizuje granty badawcze, współpracuje w międzynarodowych zespołach i jest autorem licznych publikacji naukowych.



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie



16:10 | mgr inż. arch. Michał Kowalski, prof. dr hab. Anna Kwiatkowska

Institut Psychologii, Polska Akademia Nauk, Warszawa, Polska

Jak kształtować dobrostan użytkowników przestrzeni publicznych?

Abstrakt

Do 2100 roku 85% światowej populacji będzie mieszkać w miastach (EC, 2020). Wysoka gęstość zabudowy i ograniczony dostęp do wysokiej jakości terenów zielonych sprzyjają chronicznemu stresowi i dysregulacji fizjologicznej (Dadvand i in., 2016; Dzhambov i in., 2018; Kuo, 2015). Jednocześnie środowiska miejskie mogą posiadać potencjał salutogeny – miasta zwarte sprzyjają dobrostanowi poprzez wzmacnianie spójności społecznej i dostępności usług (Mouratidis, 2024). W obliczu nakładających się kryzysów zdrowia psychicznego, klimatu i utraty bioróżnorodności potrzebna jest oparta na dowodach, holistyczna urbanistyka. Celem naszego badania było określenie, w jaki sposób cechy zagospodarowania przestrzeni publicznej wpływają na poczucie koherencji i dobrostan użytkowników. W eksperymencie ($N = 246$) uczestnicy oceniali trzy warianty zagospodarowania warszawskiego Placu Politechniki różniące się: (1) jakością i proporcją bioróżnorodnej zieleni, (2) przyjaznością dla pieszych (walkability) oraz (3) wyrazistością dominant przestrzennych (landmark salience). Bazując na teorii salutogenezy (Antonovsky, 1987), zmierzono dyspozycyjne poczucie koherencji oraz jego poziom po ekspozycji na jeden z prezentowanych wariantów zagospodarowania Placu. Analizy wykazały, że konfiguracja przestrzeni może istotnie kształtować poczucie koherencji. Najsilniejszym predyktorem dobrostanu (WHO-5) była przyjazność dla pieszych (walkability). Dominujące znaczeniowo landmarki były konsekwentnym negatywnym predyktorem dobrostanu i sensu miejsca. Co ważne, czynniki środowiskowe silniej niż dyspozycje psychologiczne przewidywały dobrostan. Wyniki stanowią podstawę do formułowania rekomendacji dla projektowania koherentnych, inkluzywnych i salutogennych przestrzeni publicznych.

Noty biograficzne

Mgr inż. arch. Michał Tadeusz Kowalski jest doktorantem Instytutu Psychologii PAN oraz Wydziału Architektury Politechniki Warszawskiej, badaczem transdyscyplinarnym, architektem i urbanistą z 15-letnim doświadczeniem projektowym i planistycznym, a także



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie

psychoterapeutą humanistyczno-doświadczeniowym i stypendystą międzykulturowego programu *Exercising Modernity 2021/2022*. Jego zainteresowania naukowe obejmują m.in. miejską ekologię w czasach polikryzysu, psychologię i neuropsychologię środowiskową, rezyliencję, wellbeing i zdrowie psychiczne w przestrzeniach publicznych, urbanistykę regeneratywną, psychologię zdrowia i salutogenezę w środowisku zurbanizowanym, miejskie krajobrazy terapeutyczne, walkability i miejski spacer terapeutyczny, a także zagadnienia tożsamości społecznej, osobistej, kulturowej, płciowej i psychoseksualnej oraz procesy akulturacji. Jest autorem i współautorem publikacji naukowych oraz popularnonaukowych poświęconych relacjom między przestrzenią a dobrostanem psychicznym, w tym m.in. artykułów w czasopismach *Autoportret*, *Pismo o dobrej przestrzeni*, *RZUT+*, *Planowanie*, *Kwartalnik o Architekturze* i *Architecture Snob*, a także wystąpień konferencyjnych z zakresu psychologii środowiskowej i urbanistyki salutogennej.

Prof. dr hab. Anna Kwiatkowska jest profesorką w Instytucie Psychologii PAN, gdzie kieruje Pracownią Psychologii Kulturowej i Badań Międzykulturowych oraz sprawuje funkcję pełnomocniczki dyrektora IP PAN w Programie Wsparcia Doktoratów Eksternistycznych. W pracy naukowej podejmuje problemy z obszaru psychologii społecznej, psychologii międzykulturowej i kulturowej oraz psychologii środowiskowej. Zajmuje się problematyką tożsamości, konstruktów Ja, stereotypów płciowych i etnicznych, także problematyką przemocy w intymnych związkach hetero- i nieheteroseksualnych. Eksploruje procesy psychiczne i zjawiska społeczne z perspektywy genderowej (np. problemy tożsamościowe kobiet na emigracji) i międzykulturowej (np. agresja, przywiązanie, oszukiwanie, percepcja czasu, strategie radzenia sobie ze stresem i in.). Obecnie kieruje projektem dotyczącym postaw wobec zmiany klimatu w krajach Centralnej Europy, Centralnej Azji i Bliskiego Wschodu. Jest autorką licznych artykułów i prac w dziełach zbiorowych, napisała i współredagowała kilka książek. M.in. napisała monografię *Wielokulturowość w ujęciu interdyscyplinarnym* (2019). Należy do kilku towarzystw naukowych, m.in. do *Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Społecznej*, *International Association of Cross-Cultural Psychology*, *International Academy of Intercultural Relations*; jest także członkinią-założycielką (od 1996 r.) *European Network on Gender and Violence*.



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie



16:50 | prof. dr hab. Halina Grzymała-Moszczyńska

Institut Psychologii, Uniwersytet Ignatianum w Krakowie, Kraków, Polska

Spełnione - do pewnego stopnia - marzenia o dobrostanie w grupie cyfrowych nomadów

Abstrakt

Jest to grupa, która realizuje styl życia, u podstaw którego leżą dwa elementy: przemieszczanie się i praca zdalna. Podstawą teoretyczną dla eksploracji tego zagadnienia były model psychologicznego dobrostanu Ryff (1995) oraz koncepcja miejsca (Lewicka, 2012). Jako aspekty dobrostanu Ryff wyróżnia samoakceptację, autonomiczne podejmowanie decyzji odnośnie czasu i miejsca pracy, kształtowanie otoczenia w taki sposób, aby jak najlepiej służyło celom i potrzebom jednostki, dążenie do samorozwoju, utrzymywanie jasno zdefiniowanego kierunku życiowych decyzji oraz pozytywnych relacji z innymi ludźmi. Natomiast Lewicka (2012) wskazuje między innymi na rozróżnienie między pojęciami miejsca i przestrzeni (*space and place*) i wskazuje na strategię mikrozakorzeniania się jako sposób na utrzymanie dobrostanu.

Jak pokazują badania (Beyga, 2025), w funkcjonowaniu cyfrowych nomadów występuje konieczność pogodzenia przeciwstawnych dążeń: częstego doświadczenia wykorzeniania z powodu zmiany otoczenia fizycznego, a jednocześnie zachowywania poczucia przynależności i poczucia, że kolejne lokalizacje są nie tylko przestrzenią (*space*), ale też stają się miejscem (*place*), a więc posiadają pozytywną wartość. Utrzymanie równowagi między przeciwstawnymi wymiarami sytuacji życiowej tych osób wpływa na zachowanie dobrostanu. Jako ważne strategie służące realizacji tego celu występują mikrozakorzenienia poprzez relacje, rytuały i przedmioty.

Nota biograficzna

Profesor zwyczajny w Instytucie Psychologii na Uniwersytecie Ignatianum w Krakowie, kieruje Katedrą Psychologii Religii i Duchowości. Profesor emerytowana Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz doktor honoris causa Uniwersytetu w Uppsali. Prowadzi badania naukowe i działalność dydaktyczną w obszarach psychologii kultury, psychologii migracji oraz psychologii religii i duchowości. Jako visiting professor była zatrudniona w University of California, Santa Barbara oraz w University of Rochester, prowadziła wykłady



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie

i seminaria na licznych uniwersytetach w całej Europie. Była przewodniczącą International Association for the Psychology of Religion (2019–2023), a obecnie jest członkinią zarządu tego stowarzyszenia (2023–2027). Wybrane publikacje: [“My suitcases are still not fully unpacked”: Ukrainian refugee mothers under Norwegian temporary collective protection](#) (*International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*); [Contextual vulnerability of the researcher: Reflections on methodology](#) (*International Journal of Qualitative Methods*) czy [Superhero in a skirt: Psychological resilience of Ukrainian refugee women in Poland. A thematic analysis](#) (*International Journal of Clinical and Health Psychology*).



17:10 | dr hab. Karol Konaszewski, prof. UwB

Wydział Nauk o Edukacji, Uniwersytet w Białymstoku, Białystok, Polska

Agresja młodzieży jako wyzwanie pedagogiczne, zdrowotne i profilaktyczne. W poszukiwaniu odpornych mechanizmów w dynamice zachowań, osobowości i sytuacji

Abstrakt

Wystąpienie poświęcone jest analizie agresji młodzieży jako zjawiska dynamicznego, osadzonego w codziennych doświadczeniach jednostki, jej cechach osobowości oraz sposobach postrzegania sytuacji edukacyjnych. Punktem wyjścia są trzy komplementarne badania empiryczne prowadzone wśród młodzieży, w tym nieletnich kierowanych przez sądy do placówek wychowawczych i resocjalizacyjnych. W pierwszym badaniu, wykorzystującym dynamiczne modelowanie równań strukturalnych (DSEM), analizowano dzienne współzależności między agresją internalizowaną (złość, wrogość) i eksternalizowaną (agresja fizyczna i werbalna). Wyniki wskazują, że wzrost agresji internalizowanej prognozuje nasilenie agresji eksternalizowanej w kolejnych dniach, zarówno na poziomie intrapersonalnym, jak i interpersonalnym. Drugie badanie, oparte na analizie profili latentnych, ukazało istnienie odmiennych konfiguracji cech osobowości (stabilność–agresywność), które różnicują sposób percepcji sytuacji edukacyjnych. Osoby o profilu "odpornym" postrzegały sytuacje jako mniej negatywne i zwodnicze niż osoby o profilu "nieadaptacyjnym". Trzecie, dwufalowe badanie wykazało, że to poziom agresywności, a nie percepcja sytuacji, wyjaśnia późniejsze definiowanie sytuacji edukacyjnych jako negatywnych i zwodniczych. Wyniki podkreślają kluczową rolę agresywności i osobowości w rozumieniu funkcjonowania młodzieży oraz implikacje dla pedagogiki zdrowia, profilaktyki społecznej i oddziaływań wychowawczych.



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie

Nota biograficzna

Dr hab. Karol Konaszewski, prof. UwB – pedagog i kryminolog, doktor habilitowany nauk społecznych, profesor uczelni na Wydziale Nauk o Edukacji Uniwersytetu w Białymstoku. Stopień doktora uzyskał w 2016 roku, a stopień doktora habilitowanego w 2021 roku. Od 2025 roku pełni funkcję przewodniczącego Rady Naukowej Instytutu Badań Edukacyjnych – Państwowego Instytutu Badawczego (IBE-PIB). Od 2022 roku jest Pełnomocnikiem Rektora Uniwersytetu w Białymstoku ds. studentów i doktorantów ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi. Jest także absolwentem studiów doktoranckich w Instytucie Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Jego dorobek naukowy obejmuje 3 monografie oraz ponad 100 publikacji naukowych. Jest kierownikiem oraz wykonawcą 14 projektów badawczych finansowanych m.in. przez Narodowe Centrum Nauki, Polską Akademię Nauk oraz instytucje krajowe i europejskie, w tym projektu SONATA 17 poświęconego badaniom nad agresją, osobowością i postrzeganiem sytuacji przez nieletnich. Jego zainteresowania naukowe koncentrują się wokół pedagogiki zdrowia, profilaktyki społecznej, kryminologii oraz psychologii osobowości. Odbył staże naukowe w kraju i za granicą (m.in. w Niemczech, USA i Czechach). Jego osiągnięcia były wielokrotnie nagradzane, w tym Stypendium dla Wybitnych Młodych Naukowców oraz Medal Komisji Edukacji Narodowej.



17:30 | dr Edyta Charzyńska

Instytut Psychologii Stosowanej, Uniwersytet Jagielloński, Kraków, Polska

Instytut Psychologii oraz Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Katowice, Polska

Dobrostan psychiczny w kulturze przepracowania. Jak zachować równowagę?

Abstrakt

Współczesna kultura pracy coraz częściej premiuje nadmierne zaangażowanie, stałą dostępność i wysoką produktywność, które bywają utożsamiane z profesjonalizmem i sukcesem. W rezultacie granice między życiem zawodowym a prywatnym ulegają zatarciu, a przepracowanie staje się normą, a nie sygnałem ostrzegawczym. Wystąpienie poświęcone jest dobrostanowi psychicznemu w kontekście kultury przepracowania, jej konsekwencjom dla



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie

zdrowia jednostek i funkcjonowania organizacji oraz sposobom radzenia sobie z tym zjawiskiem. Podczas wystąpienia omówione zostanie pojęcie dobrostanu psychicznego w pracy oraz różnice między zdrowym zaangażowaniem a uzależnieniem od pracy. Poruszone zostanie zagadnienie psychologicznych mechanizmów podtrzymujących przepracowanie, takie jak regulacja emocji poprzez pracę, perfekcjonizm, presja społeczna czy normy organizacyjne wzmacniające nadmierną dyspozycyjność. Przedstawione zostaną również skutki przepracowania, obejmujące m.in. chroniczne zmęczenie, obniżenie satysfakcji z życia, wypalenie zawodowe oraz pogorszenie relacji interpersonalnych. Celem wystąpienia jest nie tylko diagnoza problemu, lecz także wskazanie możliwych kierunków działań. Zaprezentowane zostaną praktyczne strategie wspierające zachowanie równowagi psychicznej, zarówno na poziomie indywidualnym (rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych, stawianie granic, praca z przekonaniem), jak i organizacyjnym, z uwzględnieniem roli liderów, kultury pracy oraz polityki państwa. Wystąpienie ma charakter refleksyjno-edukacyjny i stanowi zaproszenie do poszukiwania bardziej zrównoważonych modeli funkcjonowania zawodowego sprzyjających dobrostanowi psychicznemu.

Nota biograficzna

Dr Edyta Charzyńska – adiunkt w Instytucie Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz profesor uczelni w Instytucie Psychologii i Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Stopień doktora nauk społecznych w dyscyplinie psychologia uzyskała w 2016 roku w SWPS Uniwersytecie Humanistycznospołecznym w Warszawie. Jest także absolwentką studiów magisterskich z psychologii i filozofii na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Prowadzi działalność badawczą i dydaktyczną w obszarze uzależnień (zarówno od substancji, jak i behawioralnych), dobrostanu psychicznego, duchowości i religijności oraz wybaczenia i wdzięczności. Jest autorką i współautorką licznych publikacji naukowych w międzynarodowych czasopismach, takich jak *Journal of Behavioral Addictions*, *Addictive Behaviors*, *International Journal of Mental Health and Addiction*, *Addiction Research and Theory* oraz *Journal of Religion and Health*. Jej badania integrują perspektywy psychologii uzależnień, psychologii pozytywnej i badań nad duchowością, koncentrując się na mechanizmach psychologicznych leżących u podłoża uzależnień oraz roli duchowości i innych czynników ochronnych w profilaktyce i leczeniu uzależnień, a także w kształtowaniu i wzmacnianiu dobrostanu psychicznego. Jest kierowniczką grantu Narodowego Centrum Nauki (NCN) SONATA, w ramach którego prowadzi badania nad uzależnieniem od pracy oraz czynnikami ochronnymi i ryzyka jego występowania na poziomach mikro, mezo i makro. Wcześniej kierowała grantem NCN PRELUDIUM, poświęconym analizie roli duchowości w biopsychospołecznym funkcjonowaniu osób uzależnionych od alkoholu podejmujących terapię. Była również wykonawczynią projektów badawczych finansowanych przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju oraz ze środków Funduszy Europejskich. Prezentowała wyniki swoich badań na konferencjach naukowych w Austrii, Czechach, Francji, Grecji, Hiszpanii, Kanadzie, Portugalii i Wielkiej Brytanii oraz odbyła staż naukowy na University of Jyväskylä w Finlandii.



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie



17:50 | ks. dr Stanisław Radoń

Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II, Kraków, Polska

Psycho-neuro-immunologia medytacji, czyli jak praktykowanie uważności zatrzymuje procesy starzenia się oraz poprawia funkcjonowanie w stresującym środowisku

Abstrakt

Głównym problemem człowieka, z którym każdy zderza się w ciągu życia, jest wszechobecny stres i procesy starzenia organizmu. Stres nie tylko przyspiesza procesy neurodegeneracyjne, ale poszerza ich zakres oddziaływania (zaburzenia fizyczne i psychiczne). W tym kontekście obiecujące są w tym zakresie wyniki badań, dotyczące praktykowania medytacji (ang. *mindfulness*). Liczne wyniki badań pokazują, że systematyczna praktyka uważności prowadzi do wielu pozytywnych zmian, w zakresie zaburzeń fizycznych, psychicznych, poprawy odporności psychicznej (rezyliencja) i dobrostanu. Dlatego interwencje oparte na uważności są z powodzeniem stosowane nie tylko w wielu obszarach klinicznych, ale pozaklinicznych (szkolnictwo ogólne i specjalne, sport, biznes, reklama i marketing, zarządzanie zasobami ludzkimi, ciąża i opieka nad dziećmi, zawody związane z zagrożeniem życia lub zdrowia (wojsko, policja, straż pożarna, pogotowie ratunkowe, intensywna opieka medyczna, itd.) oraz oparte o relacje interpersonalne (nauczyciel, psychiatra, psycholog, psychoterapeuta, lekarz, pielęgniarka, pracownik socjalny, itd.). Aktualnie szczególnie obiecująco wyglądają badania dotyczące interwencji opartych na uważności, który wykazują możliwość naprawienia szkodliwych efektów genetycznych. Zachęcająco wyglądają postępy w zakresie powszechnego udostępniania komercyjnych urządzeń służących do kontroli aktywacji neuronalnej mózgu, które umożliwiają ich wykorzystanie do terapii pacjentów z chorobą Alzheimera czy Parkinsona lub osób będących w śpiączce lub stanie wegetatywnym.

Nota biograficzna

Stanisław Radoń, dr, psychoterapeuta (KUL, UJ), psycholog religii i teolog (UPJP2). Odbył praktykę psychologiczną w Katedrze Psychiatrii Collegium Medicum UJ. Członek Zarządu i Sekretarz Polskiego Towarzystwa Psychologii Religii i Duchowości. W swojej pracy naukowej współpracuje z badaczami z Uniwersytetu Białostockiego, Gdańskiego, Jagiellońskiego, Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, SWPS (Katowice, Sopot,



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie

Warszawa), Uniwersytetu Medycznego im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Szczecińskiego, Śląskiego, Toruńskiego, Warszawskiego. Autor 5 monografii, ponad 150 dotyczących uważności (ang. mindfulness), oraz ponad 10 narzędzi psychologicznych służących do pomiaru uważności. Jego zainteresowania naukowe koncentrują się wokół szeroko rozumianych doświadczeń duchowych: twórczość (neuro-psycho-biologia twórczości i jej uwarunkowania, psychopatologia twórczości, psychologia zdolności eksperckich), psychologia religii i duchowości (dojrzałość religijna, zaburzenia religijne), teoria i praktyka dotycząca mindfulness (uwarunkowania, specyfika, typologia, dynamika, specyfika modelu uważności w kontekście różnych szkół psychoterapii, spójność modelu uważności z najnowszymi trendami w psychologii, neurologii i psychiatrii, kliniczne i biznesowe obszary zastosowań, efektywność interwencji opartych o uważność, wykorzystanie komercyjnych narzędzi do wsparcia efektywności interwencji opartych na uważności, metody pomiaru) oraz doświadczenia mistyczne (neuro-psycho-biologiczne korelaty i uwarunkowania). Koordynuje prace dotyczące utworzenia ośrodka naukowo-badawczego Instytutu Psychoterapii Integralnej <http://www.ipri.pl>, który opiera się o techniki uważności.



18:10 | mgr Patrycja Uram

Instytut Psychologii, Polska Akademia Nauk, Warszawa, Polska

Od ucieczki do wyczerpania: jak doomscrolling i stres emocjonalny wpływają na samopoczucie

Abstrakt

Podczas wystąpienia opowiem o projekcie, którego celem było zrozumienie, czy i w jaki sposób skłonność do unikania problemów może wiązać się z niższym dobrostanem i mniejszą satysfakcją z życia. Wyniki naszych prac wskazują, że zależność ta nie jest prosta ani bezpośrednia. Sama ekspozycja na negatywne treści nie obniża samopoczucia wprost. Kluczowy okazuje się mechanizm pośredni: osoby częściej uciekające od rzeczywistości mają większą tendencję do zanurzania się w negatywnych informacjach, co wiąże się ze wzrostem stresu emocjonalnego, obejmującego napięcie, lęk i objawy depresyjne. Dopiero ten podwyższony poziom obciążenia emocjonalnego przekłada się na niższy dobrostan psychiczny i mniejszą satysfakcję z życia. Ujęcie tych powiązań w jednym modelu pozwala lepiej zrozumieć, w jaki sposób strategie radzenia sobie oparte na unikaniu mogą uruchamiać swoisty



Uniwersytet Ignatianum w Krakowie

łańcuch reakcji: od eskapizmu, przez intensywne konsumowanie negatywnych treści, aż po nasilony stres emocjonalny. Wskazuje to, że problem nie dotyczy wyłącznie mediów czy samego doomscrollingu, lecz także tego, w jaki sposób i z jakich powodów sięga się po informacje. Gdy stają się one formą odsuwania od siebie trudnych emocji, mogą niepostrzeżenie zwiększać napięcie zamiast je zmniejszać.

Nota biograficzna

Patrycja Uram – psycholożka i doktorantka Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk, inicjatorka projektu *PhD Mental Health* wspierającego dobrostan w środowisku akademickim. Absolwentka psychologii na Uniwersytecie Wrocławskim i Uniwersytecie SWPS. Autorka i współautorka artykułów naukowych indeksowanych m.in. w Scopus i Web of Science. W swoich badaniach łączy psychologię zdrowia, mediów i środowiska, analizując, jak emocje i skojarzenia wpływają na nasze decyzje. Jej projekty realizowane są we współpracy z naukowcami z USA, Europy i Azji. Uważa, że nauka powinna być blisko ludzi – dlatego z pasją tłumaczy zawiłości psychologii na język codziennych doświadczeń.

18:30 | Zakończenie