

SPRAWOZDANIA

[*Reports*]

Sprawozdanie z IV Konferencji Psychologii Pozytywnej
(2–4 czerwca 2022 roku, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy)
[Report from the IV Positive Psychology Conference
(June 2–4, 2022, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz)]

W dniach 2–4 czerwca 2022 roku na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy odbyła się IV Konferencja Psychologii Pozytywnej „Współczesne wyzwania dla psychologii pozytywnej”. Komitet Organizacyjny konferencji stanowili: dr Ewa Sygit-Kowalkowska (przewodnicząca), dr Maciej Michalak (zastępca), dr Paulina Michalska, dr Anna Szymanik-Kostrzewska, dr Anna Werner-Maliszewska, mgr Grażyna Skurczyńska i mgr Karolina Mudło-Gągolska. W składzie Komitetu Naukowego znaleźli się: prof. Elżbieta Kasprzak (przewodnicząca), prof. Janusz Trempała, prof. Ewa Trzebińska, prof. Anna Zalewska, dr hab. Jan Ciecuch, dr hab. Małgorzata Basińska, dr hab. Łukasz Kaczmarek i dr Agnieszka Czerw.

Celem konferencji było wskazanie bieżących kierunków działania dla psychologów pozytywnych, badaczy i praktyków oraz określenie trudności i luk we wspieraniu jakości życia, a także propagowanie idei psychologii pozytywnej, dzielenie się najnowszymi odkryciami badawczymi oraz techni-

kami wspierania klientów w praktyce psychologicznej. Psychologia pozytywna skupia się na dobrostanie człowieka, wspieraniu tego dobrostanu, wartościowych zasobach w radzeniu sobie z życiem codziennym i problemami, które w obecnym świecie pojawiają się coraz częściej i stanowią wyzwania na drodze życiowej różnych osób – rodziców, naukowców, terapeutów, nauczycieli, wychowawców, pacjentów. Przyjazna, otwarta atmosfera konferencji przyczyniła się do wielu dyskusji i refleksji, a także nawiązania wartościowych kontaktów oraz wyrażenia gotowości współpracy i wzajemnego wsparcia w zakresie promowania pozytywnego podejścia w badaniach i praktyce nie tylko psychologicznej, ale i dziedzin pokrewnych, w tym – pedagogiki.

Uroczystego otwarcia konferencji dokonał JM Rektor Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy prof. dr hab. Jacek Woźny. Wykład inauguracyjny wygłosił z kolei Dziekan Wydziału Psychologii UKW prof. dr hab. Janusz Trempała, który mówił o potencjale roz-

wojowym człowieka, jak i o możliwości adaptacji oraz trudnościach w badaniach nad rozwojem, które mogą ów potencjał maskować – związanych chociażby z pojedynczym pomiarem danej właściwości w określonym punkcie czasu.

Wygłoszonych zostało pięć wykładów plenarnych. Prof. Moira Mikolajczak z Uniwersytetu w Louvain poprowadziła wykład „Wypalenie rodziców: podejście psychologii pozytywnej”, akcentując nie tylko problem wypalenia rodzicielskiego, szczególnie powszechny w Polsce, ale również sposoby wspierania rodziców. Dr Ben Schellenberg z Uniwersytetu w Manitobie na wykładzie „Psychologia pasji: nowe odkrycia w obszarze modelu dualistycznego” zaprezentował konstrukt pasji w kontekście dobrostanu człowieka. Dr hab. Piotr Stolarski wspominał o tym, jak perspektywa czasowa oddziałuje na różne sposoby doznawania szczęścia na wykładzie „Ukryty wymiar szczęścia: perspektywa czasowa i fenomeny pokrewne jako wyznaczniki subiektywnego dobrostanu w świetle teorii temporalnej regulacji emocji”. Prof. Piotr Oleś na wykładzie „Optymalne funkcjonowanie: kryteria – wyzwania – ograniczenia” mówił o koncepcjach optymalnego funkcjonowania człowieka, a także psychologa na podstawie kategorii cnót. Prof. Anna Maria Zawadzka na wykładzie „Materializm – źródła, skutki i środki zaradcze” poruszyła tematykę przyczyn stawiania się materialistami, konsekwencji tego zjawiska oraz środków zaradczych.

Uczestnicy konferencji z ośrodków naukowych w Polsce, m.in. z Warszawy,

Rzeszowa, Lublina, Zielonej Góry, Katowic, Poznania, Gdańska, Białegostoku i Opola, prezentowali swoje osiągnięcia i zainteresowania naukowo-empiryczne na 7 sesjach tematycznych (podzielonych na 4 sympozja) i sesji plakatowej. Wygłoszono 32 referaty i zaprezentowano 10 posterów. Tematyka posterów oscylowała wokół wypalenia i stresu, ale także pasji, wsparcia, satysfakcji, dobrostanu, orientacji pozytywnej i przebaczenia.

W ramach pierwszego sympozjum prof. Łukasz Baka z APS-u poprowadził pierwszą sesję „Pozytywna organizacja i dobrostan pracownika”, z kolei sesja druga, „Zasoby osobiste człowieka”, była prowadzona przez prof. Annę Zalewską z Uniwersytetu SWPS. Uczestnicy poruszali takie zagadnienia, jak „job crafting”, wdzięczność, zaufanie, kreatywność, sekretność czy poczucie szczęścia. Na drugim sympozjum dr Anna Werner-Maliszewska z Uniwersytetu SWPS przewodniczyła sesji trzeciej „Regulacja emocji a odporność psychiczna”, a prof. Roman Leppert z UKW – sesji czwartej „Pozytywność w edukacji i rozwoju”. Dyskutowano o znaczeniu emocji, także negatywnych, dla dobrostanu człowieka, resiliencji, elastyczności poznawczej, ruminacji gniewu, a także pasji, zasobach osobistych oraz przejściu od psychologii pozytywnej do pozytywnej pedagogiki. Na sympozjum trzecie złożyły się sesje piąta, prowadzone przez prof. Romualda Derbisa z UO – „Skuteczne radzenie sobie w pandemii COVID-19” oraz szósta, prowadzona przez dr Annę Szymani-Kostrzewską z UKW – „Dobrostan

w stresie, wypaleniu i psychoterapii". Podniesiono takie zagadnienia, jak uważność, strategie radzenia sobie ze stresem, rekreacja, kształtowanie pracy oraz satysfakcja z niej, znaczenie empatii i humoru dla dobrostanu człowieka oraz ochrony przed wypaleniem rodzicielskim. Ostatnie sympozjum stanowiła sesja siódma, poprowadzona przez dr Michalinę Sołtys z UKW, a mianowicie „Nowe kierunki badań w psychologii pozytywnej”. Skupiono się podczas niej na narzędziach psychologicznych oraz modelach teoretycznych zagadnień powiązanych z dobrostanem człowieka.

Oprócz wydarzeń naukowych w programie konferencji umieszczono 8 warsztatów, których różnorodna tematyka przyciągnęła nie tylko zainteresowanych teoretycznymi, ale przede wszystkim praktycznymi aspektami zastosowania psychologii pozytywnej w obszarze organizacji, biznesu, edukacji i wychowania dzieci.

Pierwszego dnia konferencji świętowano Jubileusz 10-lecia Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej oraz rozdano nagrody w konkursie „Pozytyw”. W kategorii „najlepszy artykuł naukowy” przyznano dwie nagrody główne *ex aequo*: 1) za artykuł Kuby Krysia ze współpracownikami *Societal emotional environments and cross-cultural differences in life satisfaction: A forty-nine country study* (uzasadnienie: za oryginalny pomysł na nową zmienną, tj. emocjonalny klimat społeczny oraz weryfikację tej propozycji w szeroko zakrojonych badaniach z 49 krajów i zaawansowanych analizach, z których zostały wyciągnięte interesujące

implikacje teoretyczne dla psychologii pozytywnej i międzykulturowej), 2) za artykuł Łukasza Kaczmarka ze współpracownikami *Give and take: The role of reciprocity in capitalization* (uzasadnienie: za udowodnienie w dwóch badaniach eksperymentalnych na dużych próbach, że w kapitalizacji osiągnięć i emocji ważną rolę odgrywa zasada wzajemności). Obie publikacje pojawiły się na łamach czasopisma „The Journal of Positive Psychology” w 2021 roku. W kategorii „najlepsza publikacja popularyzatorska” nagrodę otrzymał Paweł Fortuna, który w 2021 roku opublikował książkę pt. *Optimum. Idea cyberpsychologii pozytywnej* (Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN). W uzasadnieniu przyznania nagrody wskazano, że autor przedstawił w publikacji intrygującą wizję nowej ścieżki psychologii pozytywnej, połączenie rzetelnej wiedzy naukowej (psychologicznej) z twórczą myślą (psychologiczną), w kontekście interakcji Człowiek – Technologia.

Podsumowanie drugiego dnia konferencji stanowił panel dyskusyjny „Człowiek i jego wyzwania w czasach kryzysu”, w którym udział wzięli prof. dr hab. Piotr Oleś z KUL-u, prof. dr hab. Anna Zalewska z Uniwersytetu SWPS, dr hab. Łukasz Kaczmarek, prof. UAM i dr Agnieszka Czerw z Uniwersytetu SWPS. Omówiona została rola psychologii pozytywnej w kontekście pandemii i czasu postpandemii. Dyskutanci podzielili się spostrzeżeniami na temat znaczenia nadziei i zaangażowania społecznego we współczesnym świecie oraz podkreślili wartość więzi społecznych w obliczu toczących się kryzysów.

Podsumowano kierunki badań nad dobrostanem psychofizycznym współczesnego człowieka – prężnie rozwijającego się obszaru nauki reprezentowanego licznie przez uczestników konferencji. Tego dnia odbył się również uroczysty bankiet.

Dzień trzeci zakończyło uroczyste podsumowanie konferencji i wręczenie nagród za wyróżnione w toku głosowania postery.

Kolejna edycja Konferencji Psychologii Pozytywnej planowana jest w 2024 roku.

Paulina Michalska¹, Anna Szymanik-Kostrzewska²

¹ Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy (Faculty of Psychology, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz), ORCID: 0000-0003-2703-158X.

² Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy (Faculty of Psychology, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz), ORCID: 0000-0002-1544-7302.