

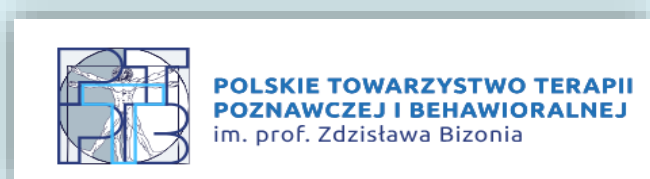


**XV Jubileuszowe Międzynarodowe Sympozjum Naukowe
Polskiego Towarzystwa Psychologii Behawioralnej
i Centrum Terapii Behawioralnej
*Od terapii behawioralnej do psychoterapii przyszłości:
zachowania, procesy i relacje*
Gdańsk, 21-22 marca 2026**

Komitet Naukowy

Prof. dr hab. Przemysław Bąbel - przewodniczący
Prof. dr hab. Paweł Ostaszewski
Dr hab. Agnieszka Popiel, prof. USWPS
Dr Joanna Dudek
Dr Krystyna Pomorska
Dr Ewa Pragłowska
Dr Anna Ziółkowska, prof. USWPS
Mgr Marta Sierocka-Rogała

Patronat



Komitet Organizacyjny

Beata Ignaczewska - przewodnicząca
Mateusz Dąbrowski
Małgorzata Ignaczewska
Dariusz Masternak
Bartłomiej Swebodziński



PROGRAM

SOBOTA, 21 MARCA 2026

90:00-90:15 Uroczyste otwarcie Symposium

Sesja I

9:15 – 9:45

[Dr hab. Agnieszka Popiel, prof. USWPS](#), i [dr Ewa Pragłowska](#):

[Skuteczne działanie w stresie - profilaktyka PTSD w rękach behawiorysty](#)

9:45 – 10:15

[Agata Muszyńska](#):

[Ćwiczenie wyobrażeniowe ze zmianą scenariusza. Krótkie wprowadzenie do terapii schematu](#)

10:15 – 10:45

[Anna Skierczyńska](#):

[Ogólnoszkolny Model Pozytywnego Wspierania Zachowań. Czy jest potrzebny w polskich szkołach?](#)

10:45 – 11:15 Przerwa kawowa

Sesja II

11:15 – 11:45

[Dr Joanna Dudek](#):

[Uznać niewidzialny ból - jak kontekstualna nauka o zachowaniu pomaga wspierać kobiety chore przewlekle](#)

11:45 – 12:15

[Beata Ignaczewska](#):

[Rola supervizora SAZ w placówkach oświatowych](#)

12:15 – 12:45

[Dr Joanna Gutral](#):

[Między popularyzacją a psychoedukacją, czyli gdzie mieszka psychowashing?](#)

12:45 – 13:45 Przerwa obiadowa

Sesja III

13:45 – 14:45

[Christopher R. Martell, Ph.D., ABPP](#):

[Twenty-First Century Cognitive-Behavior Therapy: Protocols, Principles or Both?](#) (wystąpienie online)

14:45 – 15:45

[Eckhard Roediger](#):

[Integration of ACT processes into a process-based Schema Therapy model turning ST into a true contextual Therapy!](#)

15:45 – 16:15 Przerwa kawowa

16:15 – 17:15

[Charles Catania:](#)

[Changing what people do by shaping what they say](#) (wystąpienie online)

17:15 – 18:15

[Prof. Joseph Ciarrochi:](#)

[From Symbolic Traps to Living Fully: A Unifying Model for Psychological Change](#) (wystąpienie online)

18:30 – 19:15 Koncert w wykonaniu Prof. Anny Mikołajczyk-Niewiedział i Prof. Marcina Tadeusza Łukaszewskiego: „Od Chopina do współczesności. Polska liryka wokalna”

20:00 Bankiet w Restauracji *Grand Cru*, ul. Rycerska 11-12, Gdańsk

NIEDZIELA, 22 MARCA 2026

Sesja IV

9:30 – 10:00

[Dr Krystyna Pomorska:](#)

[Autonomia w zaburzeniach neurorozwojowych: między ingerencją fizyczną a podmiotowością w terapii behawioralnej](#)

10:00 – 10:30

[Marta Sierocka-Rogała:](#)

[Uczenie generatywne - dzieci muszą umieć uczyć się bez nas. Przedstawienie narzędzia do oceny umiejętności generatywnego uczenia](#)

10:30 – 11:00

[Dr n. med. Artur Wiśniewski:](#)

[Teoria Ram Relacyjnych a Duże Modele Językowe: Behawioralna analiza sztucznej inteligencji jako narzędzie integracji trzech fal terapii](#)

11:00 – 11:30

[Dr hab. Jarosław Michałowski, prof. USWPS:](#)

[Z laboratorium do gabinetów: wnioski z badań nad skutecznością technik wyobrażeniowych w psychoterapii](#)

11:30-12:00 Przerwa kawowa

Sesja V

12:00 – 12:30

[Dr Lidia Baran:](#)

[**Błędne koła działań w związku romantycznym - gdzie włączyć ACT, by zmienić kierunek?**](#)

12:30 – 13:00

[Wojciech Sekta:](#)

[**Trafność społeczna - subiektywna zmienna będąca sednem SAZ**](#)

13:00 – 13:30

[Dr Anna Englert-Bator:](#)

[**Od impulsywności do uważności: ADHD w kontekście terapii dialektyczno-behawioralnej \(DBT\)**](#)

13:30 – 14:00 Zakończenie Sympozjum z losowaniem nagród

STRESZCZENIA

Dr hab. Agnieszka Popiel, prof. USWPS, i dr Ewa Pragłowska

Skuteczne działanie w stresie - profilaktyka PTSD w rękach behawiorysty

Zapobieganie wystąpieniu pourazowego zaburzenia stresowego (PTSD) stanowi wciąż jedno z największych wyzwań współczesnej psychologii. Mimo powszechnego przekonania o słuszności profilaktyki, niewiele metod posiada solidną weryfikację empiryczną, a niektóre – jak debriefing – mogą okazać się szkodliwe. Problem ten nabiera szczególnej wagi w grupach zawodowych, gdzie ekspozycja na traumę jest nieuchronna (służby mundurowe, medyczne). Celem wystąpienia jest prezentacja programu „Skuteczne działanie w stresie” (Popiel, Zawadzki, Pragłowska, 2019; GWP), będącego odpowiedzią na deficyt sprawdzonych metod profilaktyki PTSD. Metodologia i wyniki badań: Program, osadzony w poznawczo-behawioralnej conceptualizacji PTSD, został poddany weryfikacji w ramach projektu „PTSD: Diagnoza – Terapia – Profilaktyka”. Badanie podłużne objęło kadetów Szkoły Podoficerskiej PSP przed ich pierwszą konfrontacją ze stresorem traumatycznym. Wyniki badania follow-up po 12 miesiącach pracy zawodowej wykazały, że uczestnicy szkolenia cechowali się istotnie niższym nasileniem objawów PTSD oraz wyższym poziomem rezyliencji w porównaniu z grupą kontrolną, mimo analogicznego poziomu narażenia na traumę i podobnej intensywności odczuwanych emocji.

Behawiorysta (terapeuta behawioralny), korzystając z pełnych materiałów szkoleniowych (Popiel i wsp. GWP, 2019), może wdrażać systemową profilaktykę w grupach narażonych na traumatyzację, ucząc umiejętności ukierunkowanych an zwiększenie własnej skuteczności w obliczu nieuchronnych doświadczeń traumatycznych Program jest dedykowany również samym profesjonalistom niosącym pomoc (terapeutom, lekarzom), narażonym na wtórną traumatyzację. Dostarcza on narzędzi do budowania osobistej rezyliencji i monitorowania własnych reakcji, co jest kluczowe dla zachowania higieny psychicznej.

Wnioski: „Skuteczne działanie w stresie” to jeden z pierwszych programów profilaktyki PTSD o udokumentowanej skuteczności. Istotnym wyzwaniem wdrożeniowym pozostaje problem integralności protokołu; należy podkreślić, że udokumentowana skuteczność profilaktyczna dotyczy realizacji pełnego programu, a stosowanie jedynie jego wybranych fragmentów (tzw. 'cherry picking') nie gwarantuje analogicznych efektów ochronnych i nie zostało poddane weryfikacji empirycznej. Publikacja podręcznika umożliwia natychmiastową implementację metody zgodnie z zasadami EBP (Evidence-Based Practice) w przygotowaniu grup wysokiego ryzyka do pracy w ekstremalnych warunkach.

Agata Muszyńska

Ćwiczenie wyobrażeniowe ze zmianą scenariusza. Krótkie wprowadzenie do terapii schematu

Ćwiczenie wyobrażeniowe ze zmianą scenariusza (Imagery Rescripting, ImRs), to jedna z kluczowych i najskuteczniejszych technik terapeutycznych używanych w Terapii Schematu. Terapia ta integruje elementy terapii poznawczo-behawioralnej, psychodynamicznej, Gestalt i teorii przywiązania, skupiając się na identyfikacji i modyfikacji wczesnych, głęboko zakorzenionych nieadaptacyjnych schematów. Sprzyja temu postawa terapeuty zwana Ograniczonym Powtórny Rodzicielstwem. ImRs jest techniką doświadczeniową, która pozwala pacjentowi w bezpiecznym środowisku 1) dotrzeć do pierwotnych, zwykle bolesnych wspomnień (często z dzieciństwa lub dorostania), które ukształtowały schemat oraz 2) zmienić ich scenariusz poprzez uzdrawiającą interwencję (np. zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, wsparcia, adekwatnej reakcji na krzywdę, etc.) Co ważne, ma na celu nie tylko zmianę poznawczej interpretacji traumatycznego/trudnego doświadczenia z przeszłości, ale przede wszystkim jego emocjonalną korektę, prowadząc do zaspokojenia niezaspokojonych w dzieciństwie potrzeb i stopniowego uzdrawiania schematów. Podczas wystąpienia przedstawione zostaną m.in. protokół tej techniki, jej cele oraz praktyczne zastosowanie.

Anna Skierczyńska

Ogólnoszkolny Model Pozytywnego Wspierania Zachowań. Czy jest potrzebny w polskich szkołach?

Celem Ogólnoszkolnego Modelu Pozytywnego Wspierania Zachowań (School Wide Positive Behavior Support, SWPBS) jest tworzenie spójnego, wspierającego i bezpiecznego środowiska edukacyjnego. Model opiera się na dokonywaniu zmian w środowisku szkolnym oraz uczeniu oczekiwanych zachowań, co prowadzi do poprawy funkcjonowania emocjonalnego i społecznego uczniów, mniejszej ilości trudnych zachowań oraz lepszych wyników edukacyjnych. Model ten stosowany jest od przeszło dwudziestu lat w Stanach Zjednoczonych i wielu państwach europejskich ze względu na potwierdzoną wieloma badaniami efektywność.

W polskim systemie edukacji istnieje wiele zapisów regulujących nie tylko edukacyjne, ale także wychowawcze i terapeutyczne aspekty pracy z uczniami. Dotyczą one profilaktyki zachowań problemowych, udzielania wsparcia uczniom doświadczającym trudności rozwojowych, a także dbania o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wewnątrzszkolne dokumenty informują o oczekiwaniach wobec uczniów, stanowią odniesienie w procesie monitorowania ich realizacji i określają sposoby motywowania uczniów do nabywania wiedzy i właściwych postaw.

W wystąpieniu zostanie przedstawiona analiza porównawcza obu podejść do kształtowania zachowań uczniów w środowisku szkolnym. Jakie korzyści dla funkcjonowania uczniów i pracy nauczycieli mogłoby wnieść wdrożenie Ogólnoszkolnego Modelu Pozytywnego Wspierania Zachowań w polskich szkołach? Jakie są możliwe sposoby jego implementacji? Czy jego wdrożenie wymaga zmian systemowych?

Dr Joanna Dudek

Uznać niewidzialny ból - jak kontekstualna nauka o zachowaniu pomaga wspierać kobiety chore przewlekłe

Diagnozowanie wielu chorób, które częściej dotyczą kobiety, napotyka istotne trudności – zarówno ze względu na niejednoznaczność objawów, jak i tendencję do ich psychologizowania lub bagatelizowania. Symptomy bywają przypisywane stresowi, nadwrażliwości czy „typowej kobiecej emocjonalności”, a sygnalizowany ból jest pomniejszany, co opóźnia skuteczne leczenie i pogłębia cierpienie pacjentek. Szczególnym przypadkiem jest lipedema – przewlekła, bolesna choroba tkanki tłuszczowej, która dotyka niemal wyłącznie kobiety. Mimo że jej objawy są fizycznie widoczne, często mylna jest z otyłością, co sprawia, że osoby nią dotknięte mogą doświadczać stygmatyzacji i samostygmatyzacji. Na różnych etapach życia lipedema stanowi wyzwanie nie tylko dla funkcjonowania fizycznego ale i psychicznego. Uzyskanie właściwej diagnozy wymaga od nich podjęcia wysiłku, a niekiedy długoletnich poszukiwań. W swoim wystąpieniu przyjrę się potencjałowi kontekstualnej nauki o zachowaniu, w szczególności terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), we wspieraniu osób z lipedemą na różnych etapach życia: od procesu uzyskiwania diagnozy, przez uznanie własnego cierpienia, po budowanie życia opartego na wartościach – mimo przewlekłego bólu, zmęczenia i społecznego niezrozumienia.

Beata Ignaczewska

Rola superwizora SAZ w placówkach oświatowych

Rola superwizora Stosowanej Analizy Zachowania (SAZ) w placówkach oświatowych jest kluczowa dla zapewnienia wysokiej jakości oddziaływań edukacyjno-terapeutycznych wobec uczniów ze specjalnymi potrzebami. Superwizor pełni funkcję eksperta merytorycznego, który planuje, monitoruje i ewaluje proces wdrażania interwencji behawioralnych w oparciu o dane. Wspiera zespół nauczycieli i specjalistów, dbając o spójność działań, zgodność z aktualną wiedzą naukową oraz indywidualizację programów edukacyjnych. Ważnym zadaniem superwizora jest także budowanie kompetencji kadry poprzez szkolenia, modelowanie strategii pracy i stałą konsultację. W kontekście placówek oświatowych superwizja staje się narzędziem łączącym perspektywę dydaktyczną z terapeutyczną, co umożliwia skuteczniejsze wspieranie rozwoju uczniów. Prezentacja przybliży zakres obowiązków superwizora, przykłady dobrych praktyk oraz wyzwania związane z implementacją SAZ w edukacji.

Dr Joanna Gutral

Między popularyzacją a psychoedukacją, czyli gdzie mieszka psychowashing?

Hasztag #mentalhealth na Instagramie został użyty dotychczas ponad 62,4 mln razy. Materiały otagowane hasztagiem #zdrowiepsychiczne na TikToku mają około 564,5 miliona wyświetleń. Wtórują im takie hasła jak #wellness oraz #spirituality. Ile jest psychologii i metod o udowodnionej naukowo skuteczności w sieci i czy szeroki dostęp do psychoedukacji jest błogosławieństwem, czy przekleństwem specjalisty? Jakie konsekwencje dla pracy terapeutycznej niesie ze sobą internetowa popularność zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym, skąd rosnąca popularność tej tematyki w mediach, jak popularyzować metody o udowodnionej naukowo skuteczności, jak być terapeutą nie wpisując się w dyskurs kultury terapeutycznej? Prezentacja przedstawi zagrożenia i wątpliwości związane z praktykami psychoedukacyjnymi w sieci, wskazując jednak na znaczenie psychoedukacji w procesie terapeutycznym i działaniach popularyzatorskich.

Christopher R. Martell, Ph.D., ABPP

Twenty-First Century Cognitive-Behavior Therapy: Protocols, Principles or Both?

Throughout the Twentieth Century a remarkable amount of research provided clinicians with cognitive-behavioral models and methodologies for treating psychiatric disorders. In the mental health field, as in medicine, practice was expected to be evidence-based, supported by solid research. Psychotherapeutic treatments were manualized based on protocols developed in research labs, particularly cognitive-behavioral interventions. While these manualized protocols allowed for replication of research to establish the efficacy of particular treatments for particular disorders, the uptake of manualized treatment in the clinical community has been minimal and there remains a noted “gap” between research and practice. Clinicians outside of the research arena resist following strict session-by-session guidelines, and this is in part accounted for by the frequent presentation of co-occurring problems in patients seeking treatment. Entering the 21st Century, it has been suggested that treatment needs to be done with fidelity and flexibility (Kendall & Frank, 2018). In order to do this, clinicians need to understand the principles on which treatment protocols are based and apply that knowledge to flexibly working with clients. In this address, Dr. Martell will discuss process-based approaches to treatment, and how using principle-based strategies allows flexibility with implementation of empirically supported treatments. The example of Behavioral Activation (BA) as a principle-based process in many disorders will be highlighted.

Kendall, P. C., & Frank, H. E. (2018). Implementing evidence-based treatment protocols: Flexibility within fidelity. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(4), 40. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12271>

Eckhard Roediger

Integration of ACT processes into a process-based Schema Therapy model turning ST into a true contextual Therapy!

According to its founder, Jeffrey Young, Schema Therapy is essentially integrative from its very start. A further step in this evolution is integrating a contextual (or 3rd wave) perspective into a simplified theoretical model in order to lay out in detail, what a Healthy adult mode is exactly doing. Beyond this, we regard ourselves specialists to understand, balance and modify interpersonal relationship patterns (with some evidence base). This includes deconstructing the Schema Therapy relationship into its processes within the “therapeutic field” and pointing out the basic positions that we commute between (emotional activation ó self-reflection, reparenting ó empathic confrontation). This presentation will introduce you into the dimensional model, the principles of the therapy relationship and the application of the experiential techniques in a unified, process based manner.

Reading: Roediger, E., Stevens, B., & Brockman, R. (2018). Contextual Schema Therapy: An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation, and Interpersonal Functioning. Oakland, CA: New Harbinger.

Prof. Charles Catania

Changing what people do by shaping what they say

Words can change behavior. With adults and children, teachers and students, we study how shaping what people say can change what they do. Getting others to do things, an irreducible function of verbal behavior, is central to any plausible account of language origins and its evolution. We need to learn more about how say-do correspondences modulate verbal governance depending on whether we change what people do by shaping what they say or by telling them what to do.

Prof. Joseph Ciarrochi

From Symbolic Traps to Living Fully: A Unifying Model for Psychological Change

Different therapeutic traditions often sound like different languages—CBT speaks of cognitive distortions, ACT of experiential avoidance, psychodynamic therapy of insight. Yet each may be addressing the same human struggles. This talk introduces the Extended Evolutionary Meta-Model (EEMM) as a unifying framework for understanding how diverse approaches work. The model applies three evolutionary principles—variation, selection, and retention—across biological, psychological, social, and transcendent levels of human functioning. Suffering, in this view, arises when people become trapped in symbolic loops: chasing made-up treasures (status, certainty, righteousness; “experiential attachment”) or fleeing made-up terrors (the story of rejection, the image of failure; “experiential avoidance”). Actual life stands still while behavior serves a virtual world. The framework offers clinicians a shared language for case conceptualization, helps identify which processes to target for a given individual, and reveals when different traditions offer distinct strengths. The diversity of therapeutic wisdom may be precisely what human complexity requires.

Dr Krystyna Pomorska

Autonomia w zaburzeniach neurorozwojowych: między ingerencją fizyczną a podmiotowością w terapii behawioralnej

Terapia behawioralna, stosowana w pracy z osobami z zaburzeniami neurorozwojowymi, coraz częściej staje się przedmiotem dyskusji w kontekście podmiotowości i potencjalnego ryzyka wystąpienia przemocy. W dyskursie publicznym, zwłaszcza w środowiskach osób z różnymi diagnozami neurorozwojowymi, pojawiają się głosy wskazujące na możliwe, nieintencjonalne aspekty przemocowe niektórych praktyk terapeutycznych.

Celem niniejszego wystąpienia jest analiza wyzwania stojącego przed terapeutami: między koniecznością wspierania rozwoju osób z zaburzeniami neurorozwojowymi a poszanowaniem ich autonomii, w świetle koncepcji podejścia opartego na przyzwoleniu (ang. assent-based approach) oraz SAZ integrującej wiedzę o traumie (ang. trauma-informed ABA). Wystąpienie przybliży, jak te dwa nurty zmieniają oblicze interwencji behawioralnych, przenosząc ciężar z biernego podążania za instrukcjami na aktywne uczestnictwo i współdecydowanie. Omówione zostaną kluczowe zasady wdrażania podejścia opartego na przyzwoleniu (ang. assent), uwzględniające zarówno werbalne, jak i niewerbalne sygnały akceptacji lub sprzeciwu oraz wyzwania i możliwości implementacji obu koncepcji. Ponadto, przedstawione zostaną wybrane strategie minimalizowania ryzyka wtórnej traumatyzacji w procesie terapeutycznym, z naciskiem na budowanie bezpiecznego środowiska i zaufania. Wnioski z wystąpienia posłużą do sformułowania rekomendacji dla terapeutów, rodziców i

decydentów, mających na celu promowanie etycznych i skutecznych praktyk terapeutycznych, które w pełni respektują autonomię i podmiotowość osób z zaburzeniami neurorozwojowymi.

Marta Sierocka-Rogala

Uczenie generatywne - dzieci muszą umieć uczyć się bez nas. Przedstawienie narzędzia do oceny umiejętności generatywnego uczenia

Uczenie generatywne oznacza, że dotychczasowe umiejętności dziecka -zarówno werbalne jak i niewerbalne – pozwalają nabywać inne, nowe umiejętności, bez bezpośredniego uczenia i bez wzmacniania. Dzięki temu w rozwoju małego dziecka widzimy tak szybki przyrost umiejętności. U dzieci z autyzmem często widzimy, że umiejętności generatywne nie pojawiają się bez uczenia, a brak dokładnych narzędzi które pozwoliłyby nauczycielom zaplanować ten etap edukacyjny. Zespół analityków zachowania, pod kierunkiem dr. Marka Sundberga pracuje nad dodatkiem do narzędzia VBMAPP, który pozwoli na ocenę umiejętności generatywnego uczenia u dzieci i pozwoli na zaplanowanie programu interwencyjnego. W trakcie wystąpienia przedstawiony zostanie zarys tego narzędzia i pokazane niektóre przykłady uczenia generatywnego.

Dr n. med. Artur Wiśniewski

Teoria Ram Relacyjnych a Duże Modele Językowe: Behawioralna analiza sztucznej inteligencji jako narzędzie integracji trzech fal terapii

Rozwój Dużych Modeli Językowych (LLM) stanowi wyjątkowe wyzwanie teoretyczne dla psychologii behawioralnej. Systemy takie jak GPT czy Claude wykazują złożone zachowania językowe przypominające ludzkie procesy poznawcze, ale pozbawione są świadomości fenomenologicznej. Klasyczne ramy S-R okazują się niewystarczające do wyjaśnienia zjawisk takich jak uczenie w kontekście, transfer relacyjny czy emergentne zdolności. Teoria Ram Relacyjnych (RFT), reprezentująca trzecią falę terapii behawioralnych, może oferować bardziej adekwatne narzędzia analizy. Celem wystąpienia jest przedstawienie RFT jako heurystyki badawczej do analizy zachowań LLM oraz pokazanie, jak ta analiza może służyć integracji trzech fal terapii behawioralnych w praktyce klinicznej z wykorzystaniem technologii AI. Przeprowadzono analizę teoretyczną porównującą mechanizmy działania LLM z podstawowymi konceptami RFT: wzajemnym implikowaniem, kombinatorycznym implikowaniem i transferem funkcji. Przeanalizowano dostępną literaturę dotyczącą emergentnych zdolności AI (Wei et al., 2022), mechanizmów uwagi (Olsson et al., 2022) oraz wektorów persony (Chen et al., 2025) przez pryzmat ram relacyjnych. LLM wykazują funkcjonalne podobieństwa do zachowań opisywanych przez RFT: zdolność do relacyjnego transferu między domenami, generowanie nowych kombinacji na podstawie wyuczonych wzorców oraz modulację stylu w odpowiedzi na kontekst. Jednocześnie identyfikujemy kluczowe ograniczenia: brak ram deiktycznych (JA-TUTAJ-TERAZ), problem ucieleśnienia oraz różnicę między funkcjonalnym podobieństwem a mechanistyczną tożsamością.

Wnioski i implikacje praktyczne RFT może służyć jako użyteczna metafora interpretacyjna dla zachowań AI, choć wymaga empirycznej weryfikacji. Praktyczne zastosowania obejmują: projektowanie chatbotów wspomagających terapię (integracja z pierwszą falą), analiza wzorców językowych pacjentów przy użyciu AI (druga fala), oraz wykorzystanie technologii do treningu defuzji poznawczej i pracy z wartościami (trzecia fala). Podejście to demonstruje potencjał integracji wszystkich nurtów behawioralnych w erze sztucznej inteligencji, oferując nowe możliwości dla praktyki klinicznej przy zachowaniu behawioralnego rygoru metodologicznego.

Dr hab. Jarosław Michałowski, prof. USWPS

Z laboratorium do gabinetów: wnioski z badań nad skutecznością technik wyobrażeniowych w psychoterapii

Na wykładzie omówione zostaną wyniki badań nad reskrypcją wyobrażeniową – techniką stosowaną m.in. w terapii schematu. W ramach tej techniki terapeuta towarzyszy pacjentowi w wyobrażaniu sobie trudnych lub awersyjnych wydarzeń z przeszłości oraz wspiera go w tworzeniu wyobrażonej zmiany przebiegu tych wydarzeń w taki sposób, aby pacjent mógł doświadczyć bezpieczeństwa lub akceptacji. Skuteczność tej metody zostanie na wykładzie porównana z innymi technikami, takimi jak EMDR czy ekspozycja wyobrażeniowa. Część wykładu przeznaczona zostanie na omówienie wyników badań własnych nad psychofizjologicznymi i neuronalnymi zmianami towarzyszącymi reskrypcji. Ponadto omówione zostaną mechanizmy skuteczności tej techniki wywiedzione z dotychczasowych badań, a także praktyczne wnioski płynące z tych badań.

Dr Lidia Baran

Błędne koła działań w związku romantycznym - gdzie włączyć ACT, by zmienić kierunek?

Jednym z możliwych powodów trudności doświadczanych przez osoby pozostające w bliskim związku romantycznym jest powstawanie sztywnych wzorców niepomocnych zachowań np. unikania rozmów o trudnościach, kontrolowania działań drugiej osoby czy spędzania wolnego czasu osobno. Wzorce te mają często wzajemnie podtrzymujący się charakter, w ramach którego niepomocne działanie jednej osoby – częste dzwonienie, aby upewnić się, że wszystko w porządku – wyzwała niepomocną reakcję drugiej – odrzucanie lub nieodbieranie połączeń – wzmacniającą tylko początkowe zachowanie partnera/partnerki. Efektem tego jest tworzenie się błędnych kół reagowania w związku, które oddalają parę od tego co wartościowe w ich relacji. W trakcie wystąpienia przedstawione zostanie w jaki sposób błędne koła relacyjne mogą być konceptualizowane w terapii akceptacji i zaangażowania oraz w jaki sposób można ją wykorzystać do ich przerywania i zmiany zachowania na ukierunkowane w stronę wartości.

Wojciech Sekta

Trafność społeczna - subiektywna zmienna będąca sednem SAZ

Analitycy zachowania dążą do uzyskania społecznie istotnych zmian w zachowaniu poprzez zastosowanie procedur opartych na behawioralnych prawach uczenia się o potwierdzonej badaniami skuteczności.

Nie mniej istotną od stosowania procedur, których efektywność została zbadana empirycznie jest koncepcja trafności społecznej obecna w stosowanej analizie zachowania od początku powstania tej dziedziny nauki. Trafność społeczna odnosi się do akceptacji celów interwencji, metod oraz rezultatów przez odbiorców usług behawioralnych. Ocena trafności społecznej stanowi istotny element oddziaływań terapeutycznych i badań w stosowanej analizie zachowań.

Dlaczego jest ona jednym z głównych filarów etycznego postępowania zawodowego? Jak ta zmienna była i jak jest obecnie uwzględniana w badaniach i terapii opartej na stosowanej analizie zachowania? Jakie zagrożenia dla klientów i samej profesji niesie za sobą niebranie jej pod uwagę podczas prowadzenia oddziaływań terapeutycznych?

Dr Anna Englert-Bator

Od impulsywności do uważności: ADHD w kontekście terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT)

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) wiąże się z trudnościami w zakresie regulacji emocji, impulsywności i utrzymania koncentracji – obszarami, które stanowią również centralny punkt oddziaływań w terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT). Wystąpienie ukazuje, w jaki sposób strategie DBT – takie jak trening uważności, tolerancji dyskomfortu i regulacji emocji – mogą wspierać osoby z ADHD w budowaniu większej samokontroli oraz skuteczności w codziennym funkcjonowaniu. Omówione zostaną przykłady adaptacji protokołu DBT do pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi z ADHD, a także wyniki badań nad skutecznością tych interwencji. Szczególny nacisk położony zostanie na budowanie motywacji do zmiany oraz na znaczenie relacji terapeutycznej w procesie leczenia.

BIOGRAMY PRELEGENTÓW

Dr Lidia Baran jest psycholożką, nauczycielką akademicką, badaczką, trenerką i terapeutką par. Obecnie pracuje jako adiunkta w Instytucie Psychologii na Uniwersytecie Wrocławskim oraz terapeutka w prywatnej praktyce psychoterapeutycznej PoMyślnie w Katowicach. Badawczo zajmuje się zastosowaniem i mechanizmami związanymi z modelem elastyczności psychologicznej (będącym podstawą terapii akceptacji i zaangażowania; ACT), w szczególności w kontekście funkcjonowania ludzi w bliskich związkach. Doświadczenie praktyczne zdobywała na stażach w Irlandii, Brukseli i Finlandii, międzynarodowych konferencjach poświęconych terapiom trzeciej fali, warsztatach i szkoleniach terapeutycznych. Prowadzi

zajęcia dotyczące ACT na studiach podyplomowych oraz sprawowała opiekę promotorską nad 20 pracami poświęconymi procesom kluczowym modelu elastyczności psychologicznej oraz uważności. Jest współautorką pierwszej polskiej książki poświęconej metodom pomiaru procesów elastyczności psychologicznej i laureatką grantu Miniatura z Narodowego Centrum Nauki poświęconego elastyczności psychologicznej w funkcjonowaniu człowieka. Przez siedem lat była członkinią zarządu Association for Contextual Behavioral Science Polska, a obecnie pozostaje jego Członkinią Honorową.



źródło: materiał prelegentki

A. **Charles Catania**, Professor Emeritus at the University of Maryland Baltimore County (UMBC), is Past-President of the Association for Behavior Analysis and of Division 25 of the American Psychological Association. He has been Editor of the Journal of the Experimental Analysis of Behavior and Associate Editor for the Experimental Analysis of Behavior for the journal, Behavioral and Brain Sciences. He is author of more than 200 journal articles and chapters. His books include Learning, now in its 5th edition, Variations and Selections (co-edited with Philip N. Himeline), the Definitive Edition of B. F. Skinner's Cumulative Record (co-edited with Victor G. Laties) and, most recently, The ABCs of Behavior Analysis. He had the good fortune to start his career in 1954 in Fred Keller's Introductory Psychology course at Columbia and later to serve as Teaching Assistant in Nat Schoenfeld's Experimental Psychology sequence. He earned his Ph.D. at Harvard, where he then conducted postdoctoral research in B. F. Skinner's pigeon laboratory. After a stint in psychopharmacology, he moved to the University Heights campus of New York University and then to UMBC, where he maintained a pigeon laboratory with Eliot Shimoff, also a Columbia product. Their collaborative research was concerned with reinforcement schedules, relating them to fundamental behavioral processes, to delay-of-reinforcement gradients in particular, and, with Terje Sagvolden, with extensions to ADHD, as well as with verbal governance, the shaping of verbal behavior, and implications for education. He also co-founded the MA track in Applied Behavior Analysis in the Human Services Psychology program at UMBC, where his service as Director allowed him to explore relations between the basic and applied dimensions of our field. In June 2022, he was awarded an honorary doctoral degree by Oslo Metropolitan University.



źródło: materiał prelegenta

Joseph Ciarrochi, PhD, is a professor at the Institute for Positive Psychology and Education at Australian Catholic University. He has published hundreds of scientific papers and several influential books, including *Emotional Intelligence in Everyday Life*, *The Weight Escape*, and *What Makes You Stronger*. His work is cited internationally, has received more than four million dollars in competitive funding, and places him **among the top 1% of scientists worldwide across all disciplines**.

Ciarrochi is recognized as a leading voice in **process-based** therapy (PBT) and the movement toward a unified, mechanism-focused approach to psychological intervention. His recent work articulates how diverse therapeutic methods can be organized around shared, evidence-based processes of change—rather than diagnostic labels or competing schools of thought—helping to create common ground across psychotherapy traditions (see *Process-Based Therapy: A Common Ground for Understanding and Utilizing Therapeutic Practices*, 2024).

He has also been a major contributor to the development of **personalized, idiographic methods** for understanding human behavior. His collaborative work on the “idionomic” approach argues for integrating person-specific temporal modeling, evolutionary theory, and contextual behavioral science to build a more individualized and scalable science of human improvement.

Ciarrochi served as President of the Association for Contextual Behavioral Science and was the founding editor of the *Journal of Contextual Behavioral Science*, helping establish it as the field’s central publication. His research has been featured across television, radio, print, and digital media.

Across all of his work, Joseph focuses on using contextual behavioral science to:

- Strengthen core processes such as courage, perspective-taking, and psychological flexibility
- Advance person-specific assessment, including intensive longitudinal and network-based methods
- Help individuals build vital and meaningful lives
- Improve social functioning and connectedness
- Support the development of supportive, prosocial communities•Empower people to persist with what matters and adapt flexibly when circumstances change

His broader mission is to create a more unified, process-driven, evolutionarily informed science of psychotherapy that is precise enough to be personalized and broad enough to integrate insights across therapeutic traditions.



źródło: materiał prelegenta

Dr Joanna Dudek – psycholożka, psychoterapeutka, adiunktka na Uniwersytecie SWPS.

Certyfikowana specjalistka Dialogu Motywującego, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (certyfikat PTTPB), psychoterapeutka kontekstualno-behawioralna, trenerka psychoterapii opartej na analizie funkcjonalnej (FAP-Functional Analytic Psychotherapy). Jej zainteresowania naukowe obejmują: zastosowania ACT i FAP w praktyce, zaburzenia odżywiania oraz kontekstualno-behawioralne uwarunkowania jakości życia w chorobach przewlekłych a w szczególności lipedemy. Od 2014 roku działa na rzecz upowszechniania wiedzy na temat lipedemy zarówno w Polsce jak i na świecie.



źródło: materiał prelegentki

Dr Anna Englert-Bator - psycholog, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny PTTPB, terapeuta dialektyczno-behawioralny. Ukończyła studia psychologiczne na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz w zakresie psychoterapii w Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS, wcześniej kształciła się w Middlesex University. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej im. Prof. Zdzisława Bizonia (PTTPB) oraz Polskiego Towarzystwa Terapii Dialektyczno-Behawioralnej (PTDBT), gdzie od 2020 r. pełni funkcję wiceprzewodniczącej Zarządu. W Uniwersytecie Rzeszowskim kieruje Pracownią Psychoterapii i Psychologii Klinicznej.



źródło: materiał prelegentki

Dr Joanna Gutral - psycholożka, psychoterapeutka, psychoedukatorka. Dydaktycznie i badawczo związana z Zakładem Społecznego Zastosowania Nowych Technologii i Centrum Działań dla Klimatu i Transformacji Społecznych 4Cast na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych w podejściu poznawczo-behawioralnym. Członkini Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej (nr cert. PTTPB 896) i European Association of Behavioural and Cognitive Therapies. Laureatka i kierowniczka grantów badawczych finansowanych przez Narodowe Centrum Nauki. Zajmuje się działalnością psychoedukacyjną opartą o metody udowodnione naukowo (EBM) poprzez prowadzenie wykładów, warsztatów i nagradzanego (Podcast Roku 2022, Influencers Live 2023, Vivalo Top Creators) podcastu Gutral Gada. Autorka stałej rubryki Gutral pyta w magazynie Newsweek Psychologia. Współautorka głośnego reportażu opublikowanego w Magazynie Pismo, nominowanego do Nagrody im. Teresy Torańskiej, Pułapki psychowashingu. Popularyzuje metody o udowodnionej naukowo skuteczności.



źródło:materiał prelegentki

Beata Ignaczewska – pedagog specjalny, certyfikowany superwizor behawioralny w ramach Polskiej Licencji Terapeuty Behawioralnego. Dyrektor Centrum Terapii Behawioralnej i twórca Niebieskich Przedszkoli w Polsce. Ekspert w zakresie pracy z osobami w spektrum autyzmu oraz z niepełnosprawnością intelektualną. Wykładowczyni USWPS, członek zarządu Polskiego Towarzystwa Psychologii Behawioralnej oraz Kapituły PLTB.



źródło: materiał prelegentki

Christopher Martell, Ph.D., ABPP is Director of the Psychological Services Center and Professor of Practice in the Department of Psychological and Brain Sciences at the University of Massachusetts, Amherst Massachusetts, USA. Dr. Martell is first author of two of the primary texts on contemporary behavioral activation (BA), “Depression in Context: Strategies for Guided Action” with Dr. Michael Addis and the Late Dr. Neil S. Jacobson, and “Behavioral Activation for Depression: A Clinician’s Guide” with Drs. Sona Dimidjian and Ruth Herman-Dunn. He has co-authored many chapters and articles on BA and on affirmative care with sexual minority and gender diverse clients. He was in private practice in Seattle, Washington for 23 years and on clinical faculty in the departments of Psychology and Psychiatry at the University of Washington prior to turning his attention exclusively to training the next generation of students. Dr. Martell is known internationally for his work on Behavioral Activation (BA) in the treatment of depression and other disorders, and provides clinical consultation and training on BA research and practice worldwide. Dr. Martell has been elected President-Elect of the Association of Behavioral and Cognitive Therapies and will serve a term as President from November 2026-November 2027.



źródło:<https://christophermartellphd.com/about-dr-martell/>

Dr hab. Jarosław Michałowski, prof. USWPS

Psycholog. W pracy naukowej koncentruje się na problematyce neuronalnych korelatów doświadczeń emocjonalnych oraz relacjach pomiędzy emocjami i procesami poznawczymi. Bada neuronalne mechanizmy powstawania, utrzymywania się i terapii problemów psychicznych związanych ze zbyt niskim lub zbyt wysokim poziomem lęku (zaburzenia lękowe, zaburzenia osobowości, prokrastynacja). Analizuje także neuronalne mechanizmy i efektywność oddziaływań psychoterapeutycznych. Jest certyfikowanym terapeutą i superwizorem terapii poznawczo-behawioralnej (cognitive behavioral therapy – CBT) oraz terapeutą schematów. Pomaga pacjentom z nerwicą, zaburzeniami lękowymi, depresją lub mających trudności w relacjach. Kierownik lub wykonawca w licznych projektach badawczych, dotyczących m.in.: neuronalnych korelatów prokrastynacji,

neuralnych korelatów zarażenia emocjonalnego, wpływu poziomu strachu na czujność i selektywność uwagi. Autor i współautor wielu artykułów naukowych z dziedziny psychofizjologii klinicznej oraz psychoterapii zaburzeń lękowych i afektywnych, publikowanych m.in. w „Personality and Individual Differences”, „International Journal of Psychophysiology”, „Social cognitive and affective neuroscience”. Kieruje Laboratorium Neuronauki Emocji (źródło: <https://swps.pl/jaroslaw-michalowski>)



źródło: materiał prelegenta

Agata Muszyńska - Psycholog, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (PTTPB, EABCT) oraz certyfikowana terapeutka, superwizorka i trenerka terapii schematu – indywidualnej i par (ISST). Aktualnie prowadzi psychoterapię indywidualną dorosłych i par w ramach prywatnej praktyki, choć swoją przygodę z psychoterapią zaczynała od prowadzenia terapii grupowej. Specjalizuje się w terapii dysfunkcyjnych cech lub zaburzeń osobowości, złożonego zespołu stresu pourazowego (*complex PTSD*) oraz przedłużonej żałoby (*Prolonged Grief Disorder*). Superwizuje przyszłych terapeutów terapii schematu, prowadzi szkolenia z terapii schematu a także warsztaty pracy własnej/rozwoju osobistego w oparciu o terapię schematu dla przyszłych terapeutów. Od początku wojny w Ukrainie w ramach wolontariatu regularnie superwizuje też grupę ukraińskich terapeutów schematu, którzy pomagają swoim pacjentom na terenie Ukrainy i poza nią. Jest wykładowczynią w Szkole Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS pod kierownictwem prof. Agnieszki Popiel i dr Ewy Pragłowskiej. Współpracuje też szkoleniowo z ośrodkami za granicą: m.in. Schema Therapy Institute SouthEast w USA oraz ośrodkiem Eckharda Roedigera w Niemczech. W latach 2012-2020 była członkinią Komisji Rewizyjnej Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej (PTTPB), a w latach 2021-2022 Individual Schema Therapy Certification Committee w Międzynarodowym Towarzystwie Terapii Schematu (ISST). Obecnie uczy się łączyć terapię schematu z innymi metodami terapii opartymi na dowodach naukowych.



źródło: materiał prelegenta

Dr Krystyna Pomorska - Doktor psychologii, adiunktka związana z Uniwersytetem Łódzkim i Szkołą Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS. Od 2007 roku pracuje z dziećmi, młodzieżą i ich opiekunami, wspierając ich w rozwoju umiejętności społecznych, komunikacyjnych i emocjonalnych. Na co dzień zajmuje się odkrywaniem i praktykowaniem nowoczesnych podejść terapeutycznych opartych m.in. na analizie zachowania i teorii ram relacyjnych. W centrum jej zainteresowań badawczych i terapeutycznych jest rozumienie i wspieranie różnorodnych sposobów uczenia się i komunikacji.



źródło: materiał prelegentki

Dr hab. Agnieszka Popiel, prof. USWPS

– lekarz psychiatra, psychoterapeutka i superwizorka-dydaktyczka. Specjalizuje się w badaniach klinicznych nad traumą oraz efektywnością psychoterapii. Współkieruje Szkołą Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej, Centrum Badań Klinicznych i Doskonalenia Psychoterapii oraz Kliniką Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS.



źródło: <https://swps.pl/agnieszka-popiel>

Dr Ewa Pragłowska

specjalista psychologii klinicznej, psychoterapeutka i superwizorka-dydaktyczka. Od lat zaangażowana w badania nad PTSD oraz upowszechnianie standardów psychoterapii poznawczo-behawioralnej w Polsce. Współkieruje Szkołą Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS oraz Kliniką Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS.



źródło: <https://swps.pl/ewa-pragłowska>

Wspólny dorobek: Autorki nagradzanych podręczników (m.in. nagroda PAN za Psychoterapię poznawczo-behawioralną. Teoria i praktyka. PWN, 2022) oraz realizatorki kluczowych projektów badawczych nad traumą (cykl TRAKT), łączące pracę naukową z intensywną praktyką kliniczną i dydaktyczną.

Eckhard Roediger (MD), born 1959, Neurologist, Psychiatrist and Psychotherapist. Trained in psychodynamic and Cognitive-Behavior therapy. Formerly Director of a Psychosomatic Department of a clinic in Berlin (GER), since 2007 working in Private Practice and Director of the Schema Therapy Training Center in Frankfurt (GER). ISST Board member since 2008, past-president of the ISST and now honorary member. Working on the conceptual background of ST and its integration into CBT, Couples therapy and integrating Mindfulness into ST. Author of multiple books and book chapters.



źródło: materiał prelegenta

Wojciech Sekta - Psycholog, terapeuta i superwizor behawioralny. Szkolenia i praktyki realizował na Stony Brook University gdzie uzyskał Certyfikat Analityka Zachowania - BCBA. W latach 2005-2011 pracował w Stowarzyszeniu na Rzecz Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie w stanie Nowy Jork (AHRC, Nassau), gdzie zdobył doświadczenie w codziennej opiece i pracy z osobami niepełnosprawnymi. Od 2011 do 2016 r. pracował jako terapeuta w Centrum Aktywizacji Zawodowej i Społecznej dla Dorosłych Osób z Autyzmem w Gdańsku. Obecnie prowadzi własną firmę szkoleniowo-konsultacyjną oraz pracuje jako psycholog w szkole prowadząc zajęcia dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.



źródło: <https://mentalarts.pl/kadra/wojciech-sekta/>

Marta Sierocka-Rogala - Diagnosta i certyfikowany analityk zachowania (BCBA), pracująca w oparciu o Stosowaną Analizę Zachowania, logopeda, pedagog, superwizor BCBA. Na swoim koncie ma ponad 300 zrealizowanych autorskich szkoleń oraz ponad 1000 godzin szkoleniowych dla specjalistów i placówek edukacyjnych w Polsce. Wykładowca akademicki. Współzałożycielka i dyrektorka merytoryczna Fundacji SCOLAR, wprowadziła do Polski narzędzie VBMAPP, pracę w oparciu o zachowania werbalne i nauczanie precyzyjne.



źródło: materiał prelegentki

Anna Skierczyńska - Psycholożka, terapeutka i superwizorka behawioralna PLTB, certyfikowana analityczka zachowania BACB. Pracę w obszarze stosowanej analizy zachowania rozpoczęła w roli terapeuty dzieci w

wieku przedszkolnym, a następnie osób dorosłych z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Prowadzi szkolenia z zakresu terapii behawioralnej, pracy z osobami z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, pracy z osobami prezentującymi trudne zachowania oraz etyki w pracy terapeuty behawioralnego. Pracuje w szkole ogólnodostępnej, gdzie jako superwizor wspiera zespół ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej w pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.



źródło: materiał prelegentki

Dr n. med. Artur Wiśniewski jest absolwentem Akademii Medycznej w Warszawie. Specjalizację z psychiatrii zrealizował w I Klinice Psychiatrycznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii, a z psychiatrii dzieci i młodzieży – w Klinice Psychiatrii Wieku Rozwojowego w Warszawie. Szkolenie podyplomowe z psychoterapii poznawczo-behawioralnej odbył pod kierownictwem prof. Marka Reinecke w Centrum CBT. Od 2000 roku prowadzi praktykę kliniczną, początkowo w I Klinice Psychiatrycznej IPiN, następnie w Klinice Psychiatrii Wieku Rozwojowego w Warszawie. Posiada certyfikat psychoterapeuty poznawczo-behawioralnego oraz superwizora-dydaktyka Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej (PTTPB), gdzie pełni funkcję członka Sądu Koleżeńskiego.

Dr Wiśniewski prowadzi specjalistyczne szkolenia z zakresu CBT, koncentrując się na konceptualizacji, technikach poznawczych i behawioralnych, zaburzeniach eksternalizacyjnych, ADHD, ASD oraz terapii poznawczo-behawioralnej schizofrenii. Jego dorobek obejmuje liczne publikacje naukowe i wystąpienia konferencyjne.

Laureat prestiżowych stypendiów międzynarodowych, [m.in.](http://m.in) COST Training School (Ateny), ECNP School on Child and Adolescent Neuropsychopharmacology (Wenecja), Donald J. Cohen Fellowship Award (Budapeszt), ECNP School on Neuropsychopharmacology (Oxford) oraz ICACAP's Study Group (Litwa). Jego aktualne zainteresowania badawcze obejmują zastosowanie Teorii Ram Relacyjnych w analizie systemów sztucznej inteligencji i ich potencjalne wykorzystanie w praktyce klinicznej.



źródło: <https://cbt.pl/poradnie/kadra/artur-wisniewski/>