



**Wykaz osiągnięć naukowych albo artystycznych,
stanowiących znaczny wkład w rozwój określonej dyscypliny**
dr Kamila Litwic-Kaminska

**I. WYKAZ OSIĄGNIĘĆ NAUKOWYCH ALBO ARTYSTYCZNYCH,
O KTÓRYCH MOWA W ART. 219 UST. 1. PKT 2 USTAWY**

1. Monografie naukowe, zgodnie z art. 219 ust. 1. pkt 2a ustawy;

Nie dotyczy

2. Cykl powiązanych tematycznie artykułów naukowych, zgodnie z art. 219 ust. 1. pkt 2b ustawy:

- 1) **Litwic-Kaminska, K.*** (2023). Interakcyjny model stresu u sportowców. W: R. Ossowski, A. Błachnio, M. Wiłkość-Dębczyńska (red.). Człowiek w chorobie i we współczesnych zagrożeniach. Księga pamięci poświęcona Profesorowi Pawłowi Izdebskiemu. (s. 205–216). Wyd. UKW.
- 2) **Litwic-Kaminska, K.***, Izdebski, P. (2018). Psychometric properties and validation of SR3S Questionnaire (Strategies of Coping with Stress in Sport). *Polskie Forum Psychologiczne*, 23(4), 723–742. <https://doi.org/10.14656/PFP20180405>
- 3) **Litwic-Kaminska, K.*** (2020). Types of Cognitive Appraisal and Undertaken Coping Strategies during Sport Competitions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6522. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186522>
- 4) **Litwic-Kaminska, K.**, Kotyśko, M. (2017). Comparison of good and poor sleepers: stress and life satisfaction of university athletes. *Revista de Psicología del Deporte / Journal of Sport Psychology*, 26(Suppl. 4), 121–126.
- 5) **Litwic-Kaminska, K.***, Jankowski, K.S. (2022). Self-reported chronotype and objective sleep timing in university student athletes and non-athletes. *Sleep Science*, 15(3), 351–355. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20210016> (data publikacji online: 2021-03-19).
- 6) **Litwic-Kaminska, K***, Kotysko, M. (2020). Sleep quality of student athletes and non-athletes – the role of chronotype, stress and life satisfaction. *Sleep Science*, 13(4), 249–255. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190153>
- 7) **Litwic-Kaminska, K.***, Kotyśko, M. (2021). Opracowanie treningu relaksacyjnego w formie nagrania audio (SAT-relax) w oparciu o założenia treningu autogennego Schultza. *Polskie Forum Psychologiczne*, 26(4), 421–432. <https://doi.org/10.34767/PFP.2021.04.04>
- 8) **Litwic-Kaminska, K.***, Kotyśko, M., Pracki, T., Wiłkość-Dębczyńska, M., Stankiewicz, B. (2022). The Effect of Autogenic Training in a Form of Audio Recording on Sleep Quality

and Physiological Stress Reactions of University Athletes – Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16043. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316043>

- 9) **Litwic-Kaminska, K.*** (2026). Pre-Competition Stress in Female Volleyball Players: The Role of Experience, Sleep, and Coping. *Healthcare*, 14(2), 155. <https://doi.org/10.3390/healthcare14020155>

Wszystkie wskazane osiągnięcia zostały opublikowane po uzyskaniu stopnia doktora.

* Autor korespondencyjny

3. Zrealizowane oryginalne osiągnięcia projektowe, konstrukcyjne, technologiczne lub artystyczne, zgodnie z art. 219 ust. 1. pkt 2c ustawy;

Nie dotyczy

II. WYKAZ AKTYWNOŚCI NAUKOWEJ ALBO ARTYSTYCZNEJ

1. Wykaz opublikowanych monografii naukowych (z zaznaczeniem pozycji niewymienionych w pkt I.1)

Nie dotyczy

2. Wykaz opublikowanych rozdziałów w monografiach naukowych (z zaznaczeniem pozycji niewymienionych w pkt I.1)

Po uzyskaniu stopnia doktora:

- 1) **Litwic-Kaminska, K.**, Błotna, M. (2025). Chronotyp, pora wykonywania ćwiczeń i jakość snu a satysfakcja z życia kobiet uprawiających jogę. W: K. Litwic-Kaminska (red.) Sport i aktywność fizyczna dla wszystkich. T. 2. (s. 81–98). Wyd. UKW.
- 2) Bryś, A., **Litwic-Kaminska, K.** (2025). Poziom aktywności fizycznej, chronotyp, jakość snu a satysfakcja z życia osób pracujących zdalnie i stacjonarnie. W: K. Litwic-Kaminska (red.) Sport i aktywność fizyczna dla wszystkich. T. 2. (s. 99–114). Wyd. UKW.
- 3) **Litwic-Kaminska, K.** (2022). Różnice w doświadczaniu stresu u sportowców trenujących odmienne dyscypliny sportowe. W: K. Litwic-Kaminska (red.) Sport i aktywność fizyczna bez barier. (s. 102–120). Wyd. UKW.
- 4) Błachnio, A., **Litwic-Kaminska, K.**, Kapsa, I., Kopowski, J., Brzeziński, Ł. (2022). Perceived stress, cyber and psychological resilience among Polish students – preliminary results. W: I. Milićević (red.) 9th International Scientific Conference: Technics and Informatics in Education. Proceedings TIE 2022. (s. 438–442). Serbia.

- 5) Skopowska, A., **Litwic-Kaminska, K.**, Grzeszak, P., Boruta, J., Elwertowska, E., Kuligowska, N., Ożóg, P. (2014). Lęk sportowy a style radzenia sobie ze stresem u piłkarzy nożnych, piłkarzy ręcznych i futbolistów amerykańskich. W: E. Rutkowska, M. Płaszewski (red.) *Aktywizacja osób z niepełnosprawnościami – wybrane problemy medyczne i kultury fizycznej*. Tom I. (s. 232–244). Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego.

Przed uzyskaniem stopnia doktora:

- 6) **Litwic-Kaminska, K.**, Izdebski, P. (2011). The problem of stress in sport psychology. Research review. [w:] H. Liberska (red.) *Current psychosocial problems*. (s. 225–246). Wyd. UKW.
- 7) **Litwic-Kaminska, K.** (2010a). Osobowość a style radzenia sobie ze stresem u strzelców sportowych. [w:] M. Zasada, M. Klimczyk, H. Żukowska, R. Muszkieta i M. Cieślicka (red.) *Humanistyczny wymiar kultury fizycznej*. (s.291–303). Wyd. UKW.
- 8) Bem, D., Heller, D., **Litwic-Kaminska, K.** (2009a). Zmiana obrazu siebie pod wpływem wybranych podejść terapeutycznych u osób uzależnionych [w:] K. Janowski, J. Gierus (red.) *Człowiek chory – aspekty biopsychospołeczne*. (s. 394–409). T.2, BestPrint.
- 9) Bem, D., Heller, D., **Litwic, K.** (2009b). Zmiana obrazu siebie pod wpływem różnych podejść terapeutycznych u osób uzależnionych [w:] J. Rajang, E. Kasprzak (red.) *Złożoność świata – lęki i nadzieje człowieka*. (s. 45–62). Wyd. UKW.

3. Wykaz członkostwa w redakcjach naukowych monografii.

Po uzyskaniu stopnia doktora:

- 1) **Litwic-Kaminska, K.** (2025, red.) Sport i aktywność fizyczna dla wszystkich. Wyd. UKW.
- 2) **Litwic-Kaminska, K.** (2022, red.) Sport i aktywność fizyczna bez barier. Wyd. UKW.

4. Wykaz opublikowanych artykułów w czasopismach naukowych (z zaznaczeniem pozycji niewymienionych w pkt I.2).

Po uzyskaniu stopnia doktora:

- 1) Kapsa, I., Brzeziński, Ł., Kopowski, J., **Litwic-Kaminska, K.**, Błachnio, A. (2025). Czy wykształcenie ma znaczenie? O kompetencjach cyfrowych studentów w dobie społeczeństwa informacyjnego, *Athenaeum. Polskie Studia politologiczne*, 85(1), 7–23. <https://doi.org/10.15804/athena.2025.85.01>
- 2) Bojkowski, Ł., **Litwic-Kaminska, K.** (2025). Coping with stress and health behaviors in collegiate athletes training in team sports. *Physical Education of Students*, 29(3), 185–193. <https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0305>

- 3) **Litwic-Kaminska, K.**, Ciechanowska, K., Demski, M. (2024). Rola płci, doświadczeń związanych z pandemią i jakości snu w wyjaśnianiu poziomu lęku przed COVID-19 u studentów polskich uczelni wyższych. *Szkoła-Zawód-Praca*, 27, 121–139. <https://doi.org/10.34767/SZP.2024.01.08>
- 4) **Litwic-Kaminska, K.**, Brzezinska, P., Waldziński, T., Durzyńska, A., Stankiewicz, B., Bartík, P., Kochanowicz, A., Mieszkowski, J. (2023). Affective temperament, coping styles and frontal functions among elite boxing and karate athletes. *Archives of Budo*, 19, 309–317.
- 5) **Litwic-Kaminska, K.**; Błachnio, A.; Kapsa, I.; Brzeziński, Ł.; Kopowski, J.; Stojković, M.; Hinić, D.; Krsmanović, I.; Ragni, B.; Sulla, F.; Limone, P. (2023). Resilience, Positivity and Social Support as Perceived Stress Predictors among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 6892. <https://doi.org/10.3390/ijerph20196892>
- 6) Ciechanowska, K., **Litwic-Kaminska, K.** (2021). The Achievement Motivation Amongst Individual and Team Athletes in Response to Changes in Training Volume During the COVID-19 Pandemic. *Studies in Sport Humanities*, 30, 27–34, <https://doi.org/10.5604/01.3001.0015.8743>
- 7) Dziembowska, I., Wojcik, M., Holynska-Iwan, I., **Litwic-Kaminska, K.**, Slomka, A., Zekanowska, E. (2019). Female Volleyball Players Are More Prone to Cortisol Anticipatory Stress Response than Sedentary Women. *Medicina-Lithuania*, 55(6). <https://doi.org/10.3390/medicina55060258>
- 8) Piasecka, A., Minda, M., Kotyśko, M., **Litwic-Kaminska, K.** (2018). Poziom odczuwanego stresu a satysfakcja z życia u sportowców akademickich (Stress level and life satisfaction among academic athletes). *Medycyna Sportowa / Polish J Sport Med*; 3(4); Vol. 34, 167–173. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.7105>
- 9) **Litwic-Kaminska, K.**, Kotyśko, M. (2018). Temperament and chronotype among academic athletes – perspective of the regulative theory of temperament. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(1), 79–90. <https://doi.org/10.5114/cipp.2017.68892> (data publikacji online: 2017-07-17).
- 10) Bernatowicz, D. Izdebski, P., **Litwic-Kaminska, K.** (2016). Geneza i ewolucja założeń neuropsychologicznej teorii temperamentu według Jeffreya A. Graya i jego kontynuatorów. *Psychologia-Etologia-Genetyka*, 33, 33–50.
- 11) **Litwic-Kaminska, K.**, Michalak, M., Sobieralska-Michalak, K. (2016). Attention and psychomotor reactions among students from sport and non-sport classes. *Medycyna*

Sportowa (Polish Journal of Sports Medicine), 32(2), 123–131, <https://doi.org/10.5604/1232406X.1218469>.

- 12) **Litwic-Kaminska, K.**, Izdebski, P. (2016). Resiliency against stress among athletes. *Health Psychology Report*, 4(1), 79–90, <https://doi.org/10.5114/hpr.2016.54393>.
- 13) **Litwic-Kaminska, K.** (2013). Resiliency and stress experience among judo and taekwondo athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 4, 2, 167–172.

Przed uzyskaniem stopnia doktora:

- 14) **Litwic-Kaminska, K.**, Izdebski, P. (2012). Pojęcie i samoocena zdrowia oraz zachowania zdrowotne a poziom aktywności fizycznej w okresie wczesnej dorosłości (The concept, self-esteem of health, health behavior and physical activity level in early adulthood). *Medycyna Sportowa (Polish Journal of Sports Medicine)*, 28, 3, 167–179, <https://doi.org/10.5604/1232406X.1023265>.
- 15) **Litwic-Kaminska, K.** (2011). Kultura obrazkowa w dydaktyce. Szanse i zagrożenia. *Forum Dydaktyczne*, 7–8, 177–188.
- 16) **Litwic-Kaminska, K.** (2010b). Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem u strzelców sportowych. (Sense of coherence and coping styles among sport shooters). *Medycyna Sportowa (Polish Journal of Sports Medicine)*, 26,6, 323–333.

5. Wykaz wystąpień na krajowych lub międzynarodowych konferencjach naukowych lub artystycznych, z wyszczególnieniem przedstawionych wykładów na zaproszenie i wykładów plenarnych.

Po uzyskaniu stopnia doktora:

- 1) Ciechanowska, K., **Litwic-Kaminska, K.**, Morawski, P. (13-17.07.2026). *Peri-Run Changes in Mood and Subjective Sleep Quality in Ultramarathon Runners: A Multi-Point Observational Study* [poster]. 18th European Congress of Sport & Exercise Psychology. FEPSAC 2026, Timisoara, Rumunia.
- 2) Ciechanowska, K., Siekańska, M., **Litwic-Kaminska, K.**, Trempała, J. (13-17.07.2026). *Initial Validation of a Peer Relationship Questionnaire in Youth Team Sports: A Pilot Study* [poster]. 18th European Congress of Sport & Exercise Psychology. FEPSAC 2026. Timisoara, Rumunia.
- 3) **Litwic-Kaminska, K.**, Ciechanowska, K. (17.10.2025). Małe kroki, wielkie zmiany – jak budować motywację i pewność siebie na lekcjach WF. *Konferencja Nowa Podstawa Programowa WF: Motywacja, Ocena, Równość Szans. Dobre praktyki* [wykład na

- zaproszenie organizatora**]. Miejski Ośrodek Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy, Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej UKW, Bydgoszcz, Polska.
- 4) **Litwic-Kaminska, K.** (8–10.10.2025). *Remote vs. Onsite Work: The Role of Physical Activity, Chronotype, and Sleep Quality in Life Satisfaction in the Post-Pandemic Context* [referat]. Międzynarodowa konferencja HUMANITAS Global Congress of Flourishing, Sosnowiec, Polska.
 - 5) **Litwic-Kaminska, K., Ciechanowska, K.** (8–10.10.2025). *Athlete Motivation in Crisis: An Analysis of Psychological Resources in Terms of Hobfoll's Theory* [referat]. Międzynarodowa konferencja HUMANITAS Global Congress of Flourishing, Sosnowiec, Polska.
 - 6) **Kamila Litwic-Kaminska, K.** (18–20.09.2025). *Czy jest dobry czas na aktywność fizyczną? – rola chronotypu dla planowania czasu treningu* [referat]. XXXVII Kongres Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Łódź, Polska.
 - 7) **Litwic-Kaminska, K.** (15–16.05.2025). *Stres, relaks i sen – zastosowanie treningu autogennego do poprawy jakości snu u sportowców* [referat]. VIII Ogólnopolska Konferencja Naukowa z cyklu Praktyczna Psychologia Sportu: Sport, który łączy. Uniwersytet Gdański i AWF Kraków, Gdańsk, Polska.
 - 8) **Litwic-Kaminska, K., Ciechanowska, K.** (18–19.10.2024). *Efektywność oddziaływań relaksacyjnych na poziom lęku przed COVID-19 i subiektywną jakość snu u studentów* [referat]. Konferencja *Healthy Minds – Zdrowie Psychiczne w XXI wieku, Teoria, Praktyka, Promocja*. UJ, Kraków, Polska.
 - 9) **Litwic-Kaminska, K., Błachnio, A., Kapsa, I., Brzeziński, Ł., Kopowski J.** (18–19.10.2024). *Zastosowanie nowoczesnych mediów jako źródła wsparcia społecznego i jego związek z prężnością psychiczną studentów* [referat]. Konferencja *Healthy Minds – Zdrowie Psychiczne w XXI wieku, Teoria, Praktyka, Promocja*. UJ, Kraków, Polska.
 - 10) **Litwic-Kaminska, K.** (4–7.06.2024). *Nie tylko celne oko – nowe technologie i niestandardowe zastosowania w treningu mentalnym dla zwiększania precyzji i szybkości strzelania* [wykład na zaproszenie organizatora]. Konferencja *Działania Specjalne w Aspekcie Bezpieczeństwa Narodowego SNAJPER*, Wojskowy Instytut Techniczny Uzbrojenia w Zielonce (WITU), Stowarzyszenie Ekspertów Bezpieczeństwa Rzeczypospolitej Polskiej (SEBRP), Zielonka, Polska.
 - 11) **Kapsa, I., Błachnio, A., Litwic-Kaminska, K., Brzeziński, Ł., Kopowski, J.** (20–21.05.2024) *Digital resilience of individuals, based on the example of UKW students – conclusions from empirical research* [referat]. International Scientific Conference.

The Individual and the State in the Cyberspace: challenges and opportunities, Wydział Nauk o Polityce i Administracji UKW w Bydgoszczy, Regionalny Ośrodek Debaty Międzynarodowej wielkopolskie i kujawsko-pomorskie (Fundacja Amicus Universitatis Nicolai Copernici), Bydgoszcz, Polska.

- 12) Kapsa, I., Błachnio, A., **Litwic-Kaminska, K.**, Brzeziński, Ł., Kopowski, J. (14–16.05.2024). *Jak przetrwać w sieci? O kompetencjach cyfrowych młodego pokolenia na przykładzie wniosków z badań studentów UKW* [referat]. IX Ogólnopolska Konferencja Naukowa pt.: "Współczesny człowiek wobec wyzwań i zagrożeń w cyberprzestrzeni", Uniwersytet Pomorski w Słupsku, Instytut Bezpieczeństwa i Socjologii, Słupsk, Polska.
- 13) **Litwic-Kaminska, K.**, Ciechanowska, K. (20–22.04.2023). *Sleep quality and attention in footballers* [referat]. 18th ENYSSP Conference, Limerick, Irlandia.
- 14) Błachnio, A., **Litwic-Kaminska, K.**, Kapsa, I., Kopowski, J., Brzeziński, Ł. (16–18.09.2022). *Perceived stress, cyber and psychological resilience among Polish students – preliminary results* [referat online]. 9th International Scientific Conference: Technics and Informatics in Education, Serbia.
- 15) **Litwic-Kaminska, K.** (7.07.2022). *Interakcyjny model stresu u sportowców – podstawy, konstrukcja i praktyczne znaczenie* [wykład na zaproszenie]. III Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Emocje – źródło, znaczenie, konsekwencje”, online, Fundacja na rzecz promocji nauki i rozwoju TYGIEL, Lublin, Polska.
- 16) **Litwic-Kaminska, K.**, Jankowski, K. (13–14.05.2021). *Chronotyp i zaangażowanie w sport jako predyktory czasowych parametrów snu z pomiaru aktygraficznego wśród studentów* [referat]. VI Ogólnopolska Konferencja Naukowa z cyklu Praktyczna Psychologia Sportu: Wyzwania współczesnej psychologii sportu. Uniwersytet Gdański, AWF Kraków, Gdańsk, Polska.
- 17) **Litwic-Kaminska, K.**, Kotyśko, M. (8–11.04.2021). *Sex differences in chronotype, sleep and daily activity in university athletes* [referat]. 16th ENYSSP Conference Online, Ghent, Belgia.
- 18) **Litwic-Kaminska, K.**, Kukula, D. (26.01.2021). *Morningness/Eveningness preferences among first-grade elementary students* [referat]. Online International Conference on “Celebrating Imperfections”, Cognizavest, University of Delhi, Indie.
- 19) **Litwic-Kaminska, K.**, Kotyśko, M. (2–5.07.2019). *Sleep quality of student-athletes – the role of chronotype, stress and life satisfaction* [poster]. 30th Conference of the International Society for Chronobiology, International Society for Chronobiology, Uniwersytet Warszawski, Warszawa, Polska.

- 20) Kotyśko, M., **Litwic-Kaminska, K.** (04.07–07.07.2018). *An experimental study of sleep quality in university athletes – the effect of a relaxation training* [referat]. 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science. University College Dublin i Ulster University, Dublin, Irlandia.
- 21) Minda, M., **Litwic-Kaminska K.**, Kotyśko M. (10–11.05.2018). *Stres i jakość życia wśród sportowców akademickich w kontekście występowania problemów ze snem* [referat]. IV Ogólnopolska Konferencja Naukowa z cyklu Praktyczna Psychologia Sportu: Wszechstronny rozwój sportowca. Uniwersytet Gdański i AWF Kraków, Gdańsk, Polska.
- 22) **Litwic-Kaminska, K.**, Kotyśko, M. (10–14.07.2017). *Combining student and athlete roles – sleep quality and psychological functioning of academic athletes* [poster]. The ISSP 14th World Congress of Sport Psychology, Sevilla, Hiszpania.
- 23) Kotyśko, M., **Litwic-Kaminska, K.** (6–7.04.2017). *Trenujące sowy i skowronki – temperament i stres wśród sportowców akademickich* [referat]. VII Interdyscyplinarna Konferencja Doktorantów i Młodych Naukowców „Codzienne i niecodzienne zmagania zwykłych ludzi”, UKW Bydgoszcz, Polska.
- 24) **Litwic-Kaminska, K.**, Kotyśko, M. (19–20.05.2016). *Temperament a chronotyp wśród sportowców akademickich* [referat]. IV Ogólnopolska Konferencja Naukowa z cyklu Praktyczna Psychologia Sportu: Koncepcje psychologiczne w treningu sportowym i zdrowotnym – nowe wyzwania Uniwersytet Gdański, AWF Kraków, Gdańsk, Polska.
- 25) Minda, M., Piasecka, A., **Litwic-Kaminska, K.**, Kotyśko, M. (12–14.05.2016). *Poziom stresu, a satysfakcja z życia u sportowców akademickich* [poster]. II Konferencja Psychologii Pozytywnej, Polskie Towarzystwo Psychologii Pozytywnej oraz Uniwersytet SWPS, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu, Poznań, Polska.
- 26) Michalak, M., Kotyśko, M., Andryszak, P., Jarczyska, J., **Litwic-Kaminska, K.**, Żbikowska, K. (14–16.03.2016). *Impulsiveness, venturesomeness and undertaking risky behaviors related to gambling among Polish adolescents* [referat]. 3rd International Conference on Behavioral Addictions, Szpital Uniwersytecki w Genewie, Uniwersytet Genewski, Kanton Genewski, Geneva, Szwajcaria.
- 27) **Litwic-Kaminska, K.**, Michalak, M., Cywka, K., Bilicka, M. (18–19.10.2014). *Różnice w zakresie wybranych funkcji psychomotorycznych u uczniów klas sportowych i niesportowych* [referat]. XVII Kongres Polskiego Towarzystwa Neuropsychologicznego, Bydgoszcz, Polska.
- 28) **Litwic-Kaminska, K.** (18–21.09.2014). *Koncentracja uwagi a reakcje psychomotoryczne u uczniów z klas sportowych i niesportowych* [referat]. XXXV Zjazd Naukowy Polskiego

Towarzystwa Psychologicznego pt. Psychologia w zmieniającym się świecie, Bydgoszcz, Polska.

- 29) **Litwic-Kaminska, K.** (18–21.09.2014). *Różnice w funkcjonowaniu w stresujących sytuacjach między zawodnikami wybranych indywidualnych i drużynowych dyscyplin sportowych* [referat]. XXXV Zjazd Naukowy PTP, Bydgoszcz, Polska.
- 30) **Litwic-Kaminska, K.** (8–13.07.2014). *The differences in stress experience among athletes of chosen sport disciplines* [eposter 120014]. The 28th International Congress of Applied Psychology (ICAP), IAAP, Paryż, Francja.
- 31) **Litwic-Kaminska, K., Izdebski, P.** (8–13.07.2014). *The significance of cognitive appraisal for the type of undertaken coping methods during sport competitions* [eposter 120015]. The 28th International Congress of Applied Psychology (ICAP), IAAP, Paryż, Francja.
- 32) Bilicka, M., Cywka, K., Michalak, M., **Litwic-Kaminska, K.** (3–5.04.2014). *Temperament i style radzenia sobie a reakcje psychomotoryczne u adolescentów z klas sportowych i niesportowych* [poster]. IV Interdyscyplinarna Konferencja Doktorantów i Młodych Naukowców „Dylematy współczesnych: radzenie sobie z wielością ról i zadań”, UKW Bydgoszcz, Polska.
- 33) **Litwic-Kaminska, K.** (29.11.2013). *Chosen psychosocial and somatic determinants of stress in athletes* [referat]. The I International Conference “Morpho-biomechanical and psycho-physical aspects of youth lifestyle in V4 countries”, UKW Bydgoszcz, Polska.
- 34) **Litwic-Kaminska, K.** (11.10.2013). *Pojęcie i samoocena zdrowia oraz zachowania zdrowotne a poziom aktywności fizycznej w okresie wczesnej dorosłości* [referat na zaproszenie]. Konferencja „Promocja zdrowia w procesie kształcenia młodzieży”, Wyższa Szkoła Infrastruktury i Zarządzania, Warszawa, Polska.

Przed uzyskaniem stopnia doktora:

- 35) **Litwic-Kaminska, K.** (17–19.05.2013). *Resilience against stress experience among athletes* [poster]. I International Conference on Positive Psychology in Poland, SWPS, Sopot, Polska.
- 36) Skopowska, A., **Litwic-Kaminska, K.**, Elwertowska, E., Boruta, J., Mielcarek, A., Pastwa, A., Natański, D., Ożóg, P. (26–27.04.2013). *Lęk sportowy a style radzenia sobie ze stresem u wioślarzy i piłkarzy nożnych* [referat]. II Ogólnopolska Konferencja Doktorantów i Młodych Naukowców „Per scientiam ad salutem aegroti”, CM UMK, Bydgoszcz, Polska.
- 37) **Litwic-Kaminska, K.** (4–6.04.2013). *Stres jako wyzwanie, zagrożenie lub krzywda w oczach sportowca. Znaczenie oceny poznawczej dla rodzaju podejmowanych działań*

zaradczych podczas zawodów sportowych [poster]. III Interdyscyplinarna Konferencja Doktorantów „Współcześni ludzie wobec wyzwań i zagrożeń XXI w.”, Bydgoszcz, Polska (2 miejsce w konkursie na najlepszy poster konferencji).

- 38) **Litwic-Kaminska, K.** (26.11.2012). *Prężność a przeżywanie stresu przez zawodników judo i taekwondo* [referat]. Konferencja III nt. „Wybrane aspekty szkoleniowe, naukowe i medyczne w treningu sportów i sztuk walki” w ramach Konferencji Naukowo-Szkoleniowych pod hasłem “Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych”, Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, COS Warszawa, Polska. Ponadto członek panelu dyskusyjnego *Bitwa na pogląd nt. Trener vs. psycholog*.
- 39) **Litwic-Kaminska, K.**, Szymanek S. (13–16.08.2012). *Type D personality and coping with stress among athletes in selected individual and team disciplines* [poster]. 4th Biennial Symposium on Personality and Social Psychology: Personality and Control, SWPS Warszawa, Kazimierz Dolny, Polska.
- 40) **Litwic-Kaminska, K.** (1–3.03.2012). *Pojęcie i samoocena zdrowia oraz zachowania zdrowotne a poziom aktywności fizycznej w okresie wczesnej dorosłości* [referat]. II Interdyscyplinarna Konferencja Doktorantów "Funkcjonowanie współczesnych młodych ludzi w zmieniającym się świecie", UKW Bydgoszcz, Polska.
- 41) **Litwic-Kaminska, K.** (18–21.09.2011). *Psychospołeczne uwarunkowania stresu w sporcie* [referat]. XXXIV Zjazd Naukowy PTP „Oblicza współczesnej psychologii. Jedność w różnorodności.”, Katowice, Polska.
- 42) **Litwic-Kaminska, K.** (20–22.05.2011). *Zachowania zdrowotne a poziom aktywności fizycznej w okresie wczesnej dorosłości* [poster]. VIII Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Zdrowie w cyklu życia człowieka”, Uniwersytet Łódzki, Łódź, Polska.
- 43) **Litwic-Kaminska, K.** (15–16.11.2010). *Osobowość a style radzenia sobie ze stresem u strzelców sportowych* [referat]. Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Humanistyczny wymiar kultury fizycznej.”, UKW Bydgoszcz, Polska.
- 44) **Litwic-Kaminska, K.** (18.06.2010). *Psychospołeczne uwarunkowania stresu w sporcie* [poster]. X Sesja Naukowa Studentów Studiów Doktoranckich Wydziału Pedagogiki i Psychologii, UKW Bydgoszcz, Polska.
- 45) **Litwic-Kaminska, K.** (3–5.06.2010). *Sense of coherence and coping styles among sport shooters* [poster]. The First International Conference “Motivation, Self-Regulation and Gender”, UG, Gdańsk, Polska.
- 46) Bem, D., Heller, D., **Litwic-Kaminska, K.** (19–21.11.2009). *Jaki byłem, jaki jestem, czyli jak w terapii zmienia się obraz siebie osób uzależnionych* [referat]. IV Ogólnopolska

Konferencja Naukowa „Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach. Wszystko się zmienia”, UMK Toruń, Polska.

- 47) Bem, D., Heller, D., **Litwic-Kaminska, K.** (25–27.09.2009). *Zmiana obrazu siebie pod wpływem różnych podejść terapeutycznych u osób uzależnionych* [referat]. I Ogólnopolska Interdyscyplinarna Konferencja Naukowa z cyklu „Psychologia w medycynie. Medycyna w psychologii”, KUL Lublin, Polska.

6. Wykaz udziału w komitetach organizacyjnych i naukowych konferencji krajowych lub międzynarodowych, z podaniem pełnionej funkcji.

Działalność w Komitetach Naukowych konferencji (po uzyskaniu stopnia doktora)

- 1) 2022–2026 cztery edycje cyklicznych konferencji: VI–IX Ogólnopolskiego Sympozjum Psychologii Sportu, Przewodnicząca Komitetu Naukowego
- 2) 7.07.2022 III Ogólnopolska Konferencja Naukowa *Emocje – źródło, znaczenie, konsekwencje*, online, Fundacja na rzecz promocji nauki i rozwoju TYGIEL, Lublin, członek Komitetu Naukowego
- 3) 20.05.2022 III Ogólnopolska Konferencja Naukowa *Zjawisko uzależnień – profilaktyka, diagnostyka i terapia*, online, Fundacja na rzecz promocji nauki i rozwoju TYGIEL, Lublin, członek Komitetu Naukowego

Działalność w Komitetach Organizacyjnych konferencji

Po uzyskaniu stopnia doktora:

Organizacja cyklu konferencji odbywających się w Instytucie / Wydziale Psychologii UKW Bydgoszcz w ramach działalności Koła Naukowego Psychologii Sportu:

- I Ogólnopolskie Sympozjum Kół Naukowych Psychologii Sportu pod hasłem: „Walka ciała z umysłem w drodze na szczyt”, 28.10.2016
- II Ogólnopolskie Sympozjum Kół Naukowych Psychologii Sportu pod hasłem „AKCJA – REGENERACJA, czyli jeden z nieodłącznych elementów życia sportowca”, 14.04.2018
- III Ogólnopolskie Sympozjum Kół Naukowych Psychologii Sportu pod hasłem „Sportsmeni i sportswomenki – wyzwania sportu a płeć”, 5.04.2019
- IV Ogólnopolskie Sympozjum Kół Naukowych Psychologii Sportu, temat: “Sport i aktywność fizyczna bez barier”, 9.04.2021 (online)
- V Ogólnopolskie Sympozjum Psychologii Sportu, temat: „Zdrowie psychiczne niejedno ma imię”, 22.04.2022 (online)
- VI Ogólnopolskie Sympozjum Psychologii Sportu „Sport i aktywność fizyczna a otoczenie”, 14.04.2023 (hybrydowo)

- VII Ogólnopolskie Sympozjum Psychologii Sportu „Sportowiec też człowiek – między areną a codziennością”, 26.04.2024 (hybrydowo)
- VIII Ogólnopolskie Sympozjum Psychologii Sportu “Cała naprzód – focus na sport”, 11.04.2025
- IX Ogólnopolskie Sympozjum Psychologii Sportu „Sport jako droga”, 17.04.2026

Przed uzyskaniem stopnia doktora:

19–20.11.2010 r. I Interdyscyplinarna Konferencja Doktorantów Województwa Kujawsko-Pomorskiego „Rodzina wobec wyzwań współczesności” (Instytut Psychologii UKW w Bydgoszczy)

7. Wykaz uczestnictwa w pracach zespołów badawczych realizujących projekty finansowane w drodze konkursów krajowych lub zagranicznych, z podziałem na projekty zrealizowane i będące w toku realizacji, oraz z uwzględnieniem informacji o pełnionej funkcji w ramach prac zespołów.

Po uzyskaniu stopnia doktora:

- 1) 06.2021–12.2021 *Wpływ relaksacji na lęk przed COVID-19 i jakość snu*. Badania realizowane przez studentów Koła Naukowego Psychologii Sportu przy Wydziale Psychologii UKW; konkurs grantowy dla Kół Naukowych "Zdobądź Grant z FUniP", Forum Uniwersytetów Polskich, uzyskane dofinansowanie: 10 000zł, **opiekun naukowy**
Efektem tego projektu było opublikowanie artykułu:
Litwic-Kaminska K., Ciechanowska K., Demski, M. (2024). Rola płci, doświadczeń związanych z pandemią i jakości snu w wyjaśnianiu poziomu lęku przed COVID-19 u studentów polskich uczelni wyższych. *Szkoła-Zawód-Praca*, 27, 121–139.
<https://doi.org/10.34767/SZP.2024.01.08>
- 2) 13.12.2017–12.12.2018 *Psychologiczne wyznaczniki jakości snu mierzonej kwestionariuszowo oraz z wykorzystaniem podejścia Ecological Momentary Assessment (EMA) u nieaktywnych fizycznie studentów*, w ramach programu NCN MINIATURA-1, 2017/01/X/HS6/01191; wysokość dofinansowania: 32.505 zł; **kierownik**
- 3) 21.07.2015–20.07.2018 *Wpływ treningu relaksacyjnego na jakość snu sportowców* (nr projektu N RSA3 01053), w ramach programu „Rozwój Sportu Akademickiego”, ustanowionego przez MNiSW, wysokość dofinansowania: 100.000zł; **kierownik**
Efektami projektów z punktu 2 i 3 było przygotowanie 10 wystąpień konferencyjnych oraz 5 artykułów naukowych (wymienionych w punkcie II 4 i II 5 niniejszego Wykazu)

- 4) 01.07.2014–31.12.2015 *Impulsywność i skłonność do ryzyka a podejmowanie zachowań związanych z hazardem wśród adolescentów* (71/HE/2014), grant finansowany przez Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii; **wykonawca**
- Efektom udziału w tym projekcie było przygotowanie referatu na konferencję *3rd International Conference on Behavioral Addictions* pt. *Impulsiveness, venturesomeness and undertaking risky behaviors related to gambling among Polish adolescents* (14–16.03.2016).
- 5) 2014–2015 *GRADYS - oprogramowanie w postaci ćwiczeń symulacyjnych z elementami wirtualnej rzeczywistości, wspomagających funkcje poznawcze osób starzejących się prawidłowo i starzejących się patologicznie w przebiegu chorób otępiennych*; finansowany z NCBiR. Realizowany przez konsorcjum, w składzie: lider UKW w Bydgoszczy oraz partnerzy – Stowarzyszenie „Nowa Wspólna Droga” ze Swarzędza, Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy, PB ONLINE Sp. z o.o., Wyższa Szkoła Technologii Informatycznych w Warszawie, **wykonawca**

8. Wykaz członkostwa w międzynarodowych lub krajowych organizacjach i towarzystwach naukowych wraz z informacją o pełnionych funkcjach.

- 1) The European Network of Young Specialists in Sport Psychology (ENYSSP) (2021, 2023)
- 2) IAAP – The International Association of Applied Psychology (2014–2015)
- 3) Polskie Towarzystwo Psychologiczne (PTP), Sekcja Psychologii Sportu (2006–2017)
- 4) Polski Komitet Olimpijski (PKOl), Podkomisja Psychologiczna w Komisji Medycznej (2006–2017)

9. Wykaz staży w instytucjach naukowych lub artystycznych, w tym zagranicznych, z podaniem miejsca, terminu, czasu trwania stażu i jego charakteru.

11.2019–02.2020 staż naukowy pod opieką dr. hab. Konrada Jankowskiego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego

Efektom tego stażu było opublikowanie artykułu:

Litwic-Kaminska, K., Jankowski K.S. (2022). Self-reported chronotype and objective sleep timing in university student athletes and non-athletes. *Sleep Science*, 15(3), 351–355. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20210016> (data publikacji online: 2021-03-19).

10. Wykaz członkostwa w komitetach redakcyjnych i radach naukowych czasopism wraz z informacją o pełnionych funkcjach (np. redaktora naczelnego, przewodniczącego rady naukowej, itp.).

Członek Rady Redakcyjnej czasopisma Health Psychology Research, <https://healthpr.org/>

11. Wykaz recenzowanych prac naukowych lub artystycznych, w szczególności publikowanych w czasopismach międzynarodowych.

Recenzje artykułów dla czasopism naukowych (w kolejności alfabetycznej):

- Annals of psychology: 2023 (18420)
- Baltic Journal of Health and Physical Activity: BJHPA-2018-0072, 2019
- BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation: jeden artykuł w 2024,
- Chronobiology International: LCBI-2023-0021
- CIPP: 00142-2017-01
- Health Psychology Report: HPR-00072-2015-01; HPR-00123-2016-01; HPR-00306-2019-01; HPR-00482-2020-01
- Health Psychology Research: 2022 (1546337)
- International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH): 2020 (803519; 1045102), 2021 (1376118; 1422057), 2022 (2027066)
- Polskie Forum Psychologiczne: 10.34767/PFP.2022.01.03; 10.34767/PFP.2022.03.02
- Przegląd Psychologiczny: po jednym artykule w 2022 i 2026
- Sleep Science: 2025 (n2114-v1976)

12. Wykaz uczestnictwa w programach europejskich lub innych programach międzynarodowych.

- 1) **06.04–17.05.2026 International Internship Program** “Conceptual Framework and Practical Cases for Building Resilience and Stress Resistance in a Broad Interdisciplinary Context” zorganizowany przez Publishing Press WayScience OÜ (Tallinn, Estonia), obejmujący 180 godzin dydaktycznych (6 punktów ECTS), wykłady i warsztaty online prowadzone przez ponad 40 ekspertów z ponad 20 krajów. Prowadzony wykład z elementami warsztatu nt. *From stress reduction to psychological resilience: The role of relaxation training and sleep quality*.
- 2) **22.05.2026 Erasmus+ Teaching Programme**, goszczenie pracowników: prof. dr Osman Gümüşgül i dr Ceren Gümüşgül (Kutahya Dumlupınar University, Turcja);

współorganizacja prowadzonych przez nich dwóch wykładów na Wydziale Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej UKW:

- "The Positive Effects of Participation in Sportive Recreation on Psychological Well-being: Emotion Regulation and Stress Management"
- „Smart Trainer and Indoor Exercise Applications as an Alternative to Traditional Exercise Methods”

- 3) **04–06.2025 r. Blended Intensive Program (BIP)** *Clinical Communication with Patient Education Elements* zorganizowany przez Uniwersytet Kazimierza Wielkiego; wykładowca dla uczestników z trzech partnerskich uczelni: Başkent University (Turcja), Università Telematica Internazionale UNINETTUNO (Włochy) oraz Université de Picardie Jules Verne (Francja),
- 4) **05.2024 Erasmus+ Teaching Programme:** wyjazd do D'Annunzio University of Chieti and Pescara (Chieti-Pescara, Włochy) z wykładami nt. *Foundations of mental training for athletes based on the 5c model – linking theory and practice*
- 5) **05.2023 Erasmus+ Teaching Programme**, goszczenie dr Utku Isik (Faculty of Sport Science at Recep Tayyip Erdogan University, Turcja) z wykładem na Wydziale Psychologii nt. "The effects of exercise practices, especially with exergames, on social facilitation and social loafing in terms of personality traits."
- 6) **2022–2024 Erasmus+ (2021-1-RS01-KA220-HED-32204)** *Enhancing digital and psychological resilience through peer networking in the online environment in time of crises*; lider: Univerzitet w Kragujevacu (Serbia), partnerzy: UKW w Bydgoszczy (Polska), Università degli Studi di Foggia (Włochy); kierownik polskiego zespołu: dr hab. Aleksandra Błachnio, prof. UKW.

Efektom tego projektu było opublikowanie 2 publikacji naukowych (Kapsa i in., 2025; Litwic-Kaminska i in., 2023) i 4 wystąpień na konferencjach (wymienionych w punkcie II 4 i II 5 niniejszego Wykazu) oraz przygotowanie materiałów dydaktycznych dla studentów włączających się w działania sieci wspacia DigiPsyRes:

- Di Furia, D., Bječić, I., Krsmanović, M., Milošević, B., Đorić, M., Stojković, A., Błachnio, A., Kapsa, I., **Litwic-Kaminska, K.**, Brzeziński, Ł., Kopowski, J., Ciechanowska, M., Bearabenjak, M., Bojović, M., Tica, L., Hinić, D., Mitrović, K., Logrieco, M. G. M., Iuso, S., Sulla, F. (2024). *Manual for programme: Step by step from trainees to trainers and supporters in student peer support network*. University of Kragujevac. ISBN 978-86-81037-83-6

- Bječić, D., Krsmanović, I., Milošević, M., Đorić, B., Stojković, M., Błachnio, A., Kapsa, I., **Litwic-Kaminska, K.**, Brzeziński, Ł., Kopowski, J., Ciechanowska, K., Benjak, M. B., Bojović, M., Tica, L., Hinić, D., Mitrović, K., Logrieco, M. G. M., Iuso, S., Sulla, F., di Furia, M. (2024). *Podręcznik. Krok po kroku: od uczestników do trenerów i osób wspierających w sieci wzajemnego wsparcia studentów Digipsyres*. Wyd. UKW, ISBN 978-83-8018-692-7.
- Bječić, D., Krsmanović, I., Stojković, M., Milošević, M., Kapsa, I., Guarini, P., **Litwic-Kaminska, K.**, Błachnio, A., Kopowski, J., Brzeziński, Ł., Benjak M. B. (2024). *Przewodnik po studenckiej sieci wsparcia odporności cyfrowej i psychologicznej Digipsyres*. Wyd. UKW, ISBN 978-83-8018-691-0.

13. Wykaz udziału w zespołach badawczych, realizujących projekty inne niż określone w pkt. II.7.

Projekty badawczo-rozwojowe w ramach działalności Centrum Pomocy Psychologicznej:

- 1) 27.11.23–31.05.2024 *Badanie związku jakości snu z uwagą u zawodników trenujących koszykówkę oraz opracowanie wytycznych podnoszących kompetencje regulacyjne zawodników w badanym zakresie*. Umowa między Centrum Pomocy Psychologicznej UKW i Klubem Koszykarskim Astoria Bydgoszcz; **kierownik**
- 2) 27.05–31.07.2024 *Opracowanie wytycznych dla podnoszenia kompetencji regulacyjnych strzelców na podstawie diagnozy koncentracji uwagi, jakości snu i stabilności postawy ciała w pomiarach kwestionariuszowych oraz psychofizycznych na platformach balansowych*. Umowa między Centrum Pomocy Psychologicznej UKW i Klubem Strzeleckim Zawisza Bydgoszcz; **kierownik**

14. Wykaz uczestnictwa w zespołach oceniających wnioski o finansowanie badań, wnioski o przyznanie nagród naukowych, wnioski w innych konkursach mających charakter naukowy lub dydaktyczny.

- 1) Członkostwo w Wydziałowej Komisji ds. Ewaluacji Działalności Akademickiej na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego (od roku 2024 do chwili obecnej);
- 2) Członkostwo w Wydziałowej Komisji ds. Ewaluacji Naukowej i Wdrożeń na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego (w latach 2019–2024);

III. WSPÓŁPRACA Z OTOCZENIEM SPOŁECZNYM I GOSPODARCZYM

1. Wykaz dorobku technologicznego.

1) Trening relaksacyjny SAT-relax

Autorskie nagranie audio pod nazwą SAT-relax (Litwic-Kaminska i Kotyśko, 2021), oparte na zasadach treningu autogennego Schultza (Schultz, 1928; Siek, 1999). Zawiera ono sugestie związane z bierną koncentracją na odczuciach ciężkości i ciepła ciała oraz powolnym oddechu, które mają wywołać stan relaksacji. Nagranie trwa dziewięć minut i 23 sekundy. Zapętlona muzyka w tle wykorzystana w nagraniu została wybrana na podstawie ocen kompetentnych sędziów. Została zakupiona na platformie AudioJungle (utwór: „Nature Ambient”, [ID: 14431334]; https://audiojungle.net/item/nature-ambient/14431334?s_rank=6; licencja uzyskana 8 lutego 2017 r.).

2) Aplikacje mobilne (Android) ADS (Aktywność dobową studenta) i ADS2

Aplikacja mobilna ADS dostosowana do urządzeń z systemem Android, przeznaczona była do gromadzenia dzienników dotyczących wzorców snu i aktywności dobowej studentów w trakcie trwania badania. W aplikacji zaimplementowane było nagranie relaksacyjne SAT-relax. Aplikacja ułatwiała uczestnikom zbieranie danych i realizowanie treningu oraz umożliwiała badaczom kontrolę częstotliwości zrealizowanych treningów relaksacyjnych. Codzienne powiadomienia push z aplikacji przypominały użytkownikom o konieczności wykonania treningu. Aplikacja ADS została zaprojektowana na potrzeby badań i nie była publicznie dostępna w sklepach z aplikacjami. Użytkownicy otrzymywali tablety z zainstalowaną aplikacją ADS.

Aplikacja ADS 2: zmodyfikowana wersja aplikacji ADS, dostępna w sklepie Google Play (<https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.itcraft.ads>), dla realizacji badania o zasięgu ogólnopolskim. Użytkownicy uzyskiwali dostęp do aplikacji za pomocą unikalnych, anonimowych identyfikatorów, a wpisy były automatycznie opatrywane sygnaturą czasową i przechowywane w bezpiecznej, zaszyfrowanej bazie danych w chmurze, dostępnej wyłącznie dla zespołu badawczego. Nie gromadzono danych osobowych. Aplikacja dokonywała losowego doboru do grupy eksperymentalnej i kontrolnej.

2. Współpraca z sektorem gospodarczym.

- 1) 2022-2026 Gorzowski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start” (GZSN „Start”), psycholog sportu podczas obozów letnich sekcji tenisa stołowego, strzelectwa i szachów
- 2) 02.2021–12.2025 CWZS Zawisza Klub Strzelecki Bydgoszcz, psycholog sportu
- 3) 09.2021–11.2023, 01.2026– Ka-Liber, prowadzenie zajęć na zlecenie z psychologii sportu na szkoleniach zawodowych dla Instruktorów strzelectwa sportowego, bojowego i dynamicznego (15 edycji po 10h)
- 4) 1.09.2012–21.02.2019 Zespół Szkół nr 5 Mistrzostwa Sportowego, psycholog sportu
- 5) 07.2010–10.2011 Polish Soccer Skills – prowadzenie treningów mentalnych z dziećmi i młodzieżą w ramach piłkarskich obozów letnich i zimowych, treningów całorocznych oraz turniejów CocaColaCup
- 6) 05.2010–03.2012 projekt „Silna i Odporna Kadra Olimpijska Londyn 2012” współfinansowany ze środków UE, trener mentalny
- 7) 2014–2015 „GRADYS” – oprogramowanie w postaci ćwiczeń symulacyjnych w środowisku wirtualnej rzeczywistości wspomagających funkcje poznawcze osób starzejących się, opracowane w ramach realizacji projektu NCBR, IS-1/004/NCBR/2014 (wykonawca w projekcie wskazanym w punkcie II 7). Później wdrożone przez GRYDSEN Sp. z o.o.

3. Wykaz uzyskanych praw własności przemysłowej, w tym uzyskanych patentów krajowych lub międzynarodowych.

4. Wykaz wdrożonych technologii wskazanych w pktcie 1.

- 1) **Aplikacja ADS** – stworzona w ramach programu Rozwój Sportu Akademickiego. Wykorzystywana w realizacji programu Miniatura.
- 2) **Aplikacja ADS 2:** wykorzystywana w oddziaływaniu służącym poprawie jakości snu i obniżaniu lęku przed COVID-19 u studentów z całej Polski, biorących udział w projekcie realizowanym przez studentów Koła Naukowego Psychologii Sportu UKW (grant finansowany ze środków Forum Uniwersytetów Polskich FUNIP).

Wykorzystanie aplikacji ADS i ADS2 pozwoliło na zwiększenie trafności pomiarów (zbieranie danych w czasie rzeczywistym) i atrakcyjności badań (skierowanych do młodych osób) oraz umożliwiło kontrolę liczby zrealizowanych treningów relaksacyjnych podczas eksperymentu.

3) Trening SAT-relax:

- Stworzony i stosowany w ramach programu Rozwój Sportu Akademickiego. Wykorzystywany w realizacji programu Miniatura
- Po zakończeniu grantu w ramach programu RSA nagranie SAT-relax było przekazywane zainteresowanym sportowcom uczestniczącym w badaniach do dalszej pracy własnej (m.in. zawodnikom AZS UKW), trenerom, psychologom sportu i innym zawodnikom z bydgoskich klubów sportowych
- W obliczu pandemii (2020–2022) trening SAT-relax wykorzystano w działaniu skierowanym do osób odbywających kwarantannę wynikającą z podejrzenia zakażenia wirusem Sars-Cov-2. Ogólnodostępne nagranie umieszczone było na stronie internetowej (domena psychologiawkwarantannie.ukw.edu.pl), co pozwalało na nieograniczony dostęp do treningu SAT-relax bez konieczności bezpośredniego kontaktu z trenerem/terapeutą. Ogólnym założeniem podjętej inicjatywy była pomoc osobom, które doświadczały trudności w odnalezieniu się w sytuacji kwarantanny. Na stronie proponowane były zadania rozpisane na kolejne dni 14-dniowej kwarantanny, mające pomóc zredukować napięcie i odzyskać spokój wewnętrzny (różne techniki relaksacji, wizualizacji czy pozytywnego dialogu wewnętrznego). Działanie zrealizowano w interdyscyplinarnym zespole pracowników z Wydziału Psychologii i Instytutu Kultury Fizycznej (obecnie: Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej), psychologa-muzyka oraz grafika komputerowego. Raport Analytics (za okres 20.03.2020–21.12.2021) wskazuje, że nagranie treningu SAT-relax było odtwarzane 735 razy (w tym 460 wejść przez internautów korzystających z treningu więcej niż raz). Połączenia ze stroną z treningiem SAT-relax były dokonywane przez 275 użytkowników z całego świata (w tym z Polski, USA, Szwajcarii, Portugalii, Niemiec, Francji, Wielkiej Brytanii). Największą aktywność użytkownicy przejawiali w 2020 roku na początku pandemii. Obecnie strona nie jest już aktywna.
- Wykorzystany w oddziaływaniu na strzelcach sportowych w ramach projektu wymienionego w punkcie 13, 2.

5. Wykaz ekspertyz lub innych opracowań wykonanych na zamówienie instytucji publicznych lub przedsiębiorców.

6. Wykaz udziału w zespołach eksperckich lub konkursowych.

7. Wykaz projektów artystycznych realizowanych ze środowiskami pozaartystycznymi.

IV. DANE NAUKOMETRYCZNE

Impact Factor

Sumaryczny IF (na podstawie Bazy Dorobku Naukowego Pracowników UKW): 11.217*

*Suma nie obejmuje artykułu opublikowanego w czasopiśmie *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2022), nieuwzględnionego w Bazie Dorobku Naukowego Pracowników UKW w związku z wycofaniem tego czasopisma z indeksowania w Web of Science w 2023 r.

Liczba cytowań publikacji wnioskodawcy*

	Liczba cytowań	Indeks Hirscha
Web of Science	73 (bez autocytowań: 69)	6 (12 publikacji)
Scopus	93 (bez autocytowań: 89)	6 (8 publikacji)
Google Scholar	336	11 (32 publikacje)

*dane na dzień 9.09.2026r.

Liczba punktów MNiSW (na podstawie Bazy Dorobku Naukowego Pracowników UKW)

	Łączna liczba prac	Liczba prac z punktacją MNiSW	Łączna wartość punktacji MNiSW
Artykuły w czasopiśmie zagranicznym	10	10	753.100
Artykuły w czasopiśmie polskim	14	13	264.228
Redaktor książki w jęz. polskim	4	4	108.284
Rozdział w książce w jęz. polskim	4	4	49.000
Rozdział w książce w jęz. obcym	1	1	5.000
Referat konferencyjny w jęz. obcym	1	1	2.000
Książka w jęz. polskim	2	0	0.000
Streszczenie w materiałach konferencyjnych w jęz. polskim	1	0	0.000
Streszczenie w czasopiśmie zagranicznym	1	0	0.000
Ogółem	38	33	1181.612

.....
(podpis wnioskodawcy)