



Pracownia Psychologii Porównawczej i Ewolucyjnej poszukuje osoby na stanowisko stypendyst(k)a (student(ka)/doktorant(ka))

w granie NCN „[Kontakt z naturą a dobrostan: rola poczucia jedności z naturą, regulacji emocji i pory roku.](#)”
(Grant OPUS numer 2023/49/B/HS6/03752). Kierowniczką projektu jest dr Ewa Domaradzka.

Celem projektu jest zbadanie roli czynników indywidualnych (poczucie jedności z naturą, regulacja emocji) i środowiskowych (pory roku) w relacji między kontaktem z naturą (głównie miejską) a szeroko rozumianym dobrostanem. W tym projekcie „zdrowie psychiczne” jest definiowane nie jako „brak zaburzeń” (np. lęku czy depresji), ale, zgodnie z definicją WHO, jako stan kompletnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu. Opis projektu załączony jest na końcu ogłoszenia.

Wymagania:

- Status doktoranta lub studenta ostatnich lat studiów magisterskich (preferowane kierunki: psychologia, kognitywistyka lub pokrewne)
- Biegła znajomość języków: polskiego i angielskiego (poziom B2)
- Doświadczenie w realizacji badań empirycznych
- Umiejętność analiz statystycznych (R, Python, JASP, SPSS) lub gotowość do rozwoju w tym zakresie
- Mile widziane doświadczenie w analizie i interpretacji danych psychofizjologicznych (HRV)
- Zainteresowanie tematyką zdrowia psychicznego, dobrostanu, relacji człowieka ze środowiskiem
- Umiejętność pracy w zespole i dobre umiejętności komunikacyjne
- Zaangażowanie, sumienność i umiejętność organizacji własnej pracy
- Tolerancja na wykonywanie (czasami) monotonicznych zadań

Najważniejsze zadania:

- Realizacja i wsparcie w organizacji badań w projekcie (pod nadzorem i we współpracy z pozostałymi członkiniami zespołu): badania kwestionariuszowe i z wykorzystaniem opasek typu smartband/smartwatch, Ecological Momentary Assessment
- Udział w planowaniu badań i przygotowaniu procedur badawczych
- Rekrutacja, kontakt z osobami badanymi
- Przeprowadzanie części laboratoryjnej badania (m.in. kwestionariusze, pomiary psychofizjologiczne, instruktaż i konfiguracja aplikacji na telefonach osób badanych, odbiór wypożyczonego sprzętu, itp.) oraz stały nadzór nad procesem zbierania danych (EMA, smartwatche)
- Opracowywanie i analizy statystyczne danych kwestionariuszowych, behawioralnych, fizjologicznych
- Organizacja baz danych, archiwizacja danych
- Uczestnictwo w spotkaniach zespołu
- Udział w popularyzacji wyników
- Wsparcie kierowniczki projektu i całego zespołu w realizacji bieżących zadań projektowych i administracyjnych



Warunki:

- **Umowa stypendialna** na 24 miesiące
- **Rozpoczęcie pracy:** październik/listopad 2025
- **Wynagrodzenie** w formie stypendium w wysokości 3.000 zł miesięcznie, przyznawane zgodnie z zasadami NCN
- Zdecydowana większość zadań wymaga obecności na miejscu; wymagana jest dostępność w godzinach pracy
- Oferujemy możliwość rozwoju naukowego i kompetencji akademickich, udziału w życiu naukowym Pracowni Psychologii Porównawczej i Ewolucyjnej oraz Instytutu Psychologii PAN, oraz pracę w życzliwym i wspierającym zespole.
- Możliwość udziału w przygotowywaniu artykułów naukowych (współautorstwo), uczestnictwa w konferencjach
- Brak obowiązków dydaktycznych

Oferta powinna zawierać:

1. CV ze szczególnym uwzględnieniem dotychczasowych doświadczeń naukowych i badawczych, spisem publikacji, wystąpień konferencyjnych, nagród, stypendiów
2. List motywacyjny (max. 1 strona) z uwzględnieniem zainteresowań badawczych i dotychczasowych doświadczeń naukowych
3. List polecający od pracownika/pracowniczki naukowej (przynajmniej 1) wraz z danymi kontaktowymi do osoby polecającej

Miejsce i termin składania ofert:

Proszę o składanie aplikacji elektronicznie, poprzez wysłanie opisanych nazwiskiem plików pdf na adresy mailowe: edomaradzka@psych.pan.pl i sekretariat@psych.pan.pl. W tytule maila proszę wpisać: „Konkurs na stanowisko stypendysty – Domaradzka - 2025 – Imię i nazwisko”

Termin składania ofert: 6 października 2025 do południa (12:00)

Konkurs będzie przebiegał w 2 etapach. W pierwszym etapie Komisja Konkursowa dokona wstępnej oceny kandydatów i kandydatek na podstawie złożonych dokumentów. Najwyżej ocenione osoby zostaną zaproszone na rozmowę kwalifikacyjną, stanowiącą drugi etap konkursu. Rozmowy kwalifikacyjne są przewidziane w terminie: 13-16 października 2025 w siedzibie Instytutu (Warszawa, Jaracza 1) lub online. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi nie później niż 20 października 2025 a wyniki rekrutacji zostaną opublikowane na stronie <https://psych.pan.pl>.



Prosimy o zamieszczenie w CV następującej klauzuli: “Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w niniejszym formularzu rekrutacyjnym przez Instytut Psychologii PAN z siedzibą w Warszawie przy ul. Jaracza 1 dla potrzeb rekrutacji (administrator danych), zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE w ramach realizacji obowiązku prawnego ciążącego na administratorze danych (art.6 ust.1 lit. a) oraz ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.2018 poz.1000).”

Niewyrażenie zgody na powyższą klauzulę jest równoznaczne z odrzuceniem aplikacji ze względów formalnych. Ma Pan/Pani prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem. Wyrażenie zgody przez Pana/Panią jest dobrowolne. Zgoda może być w dowolnym czasie wycofana przez przesłanie maila na adres: sekretariat@psych.pan.pl.

Administratorem Pani/a danych osobowych jest Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk z siedzibą w Warszawie (00-378) przy ul. Jaracza 1. W sprawach związanych z Pani/a danymi proszę kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych, adres e-mail; sekretariat@psych.pan.pl Dane osobowe przetwarzane są w celu realizacji niniejszej umowy, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a i b RODO. Dane będą przechowywane w czasie niezbędnym do zrealizowania celu, maksymalnie przez okres wymagany przepisami prawa. Pozyskane dane osobowe przekazywane będą tylko organom lub podmiotom publicznym uprawnionym do uzyskania danych na podstawie obowiązujących przepisów. Osobie, której dane dotyczą przysługuje prawo dostępu do swoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec ich przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, a także prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji wskazanego celu.

Instytut Psychologii PAN jest pracodawcą postępującym zgodnie z zasadą równych szans, promującym różnorodność i inkluzywność w miejscu pracy. Podporządkowuje się wszystkim prawom zabraniającym dyskryminacji ze względu na płeć, wiek, niepełnosprawność rasę, religię, narodowość, przekonania polityczne, przynależność związkową, pochodzenie etniczne, wyznanie, orientację seksualną, lub inne cechy wskazane w prawie Polski lub Unii Europejskiej.



Popularnonaukowe streszczenie projektu

Kontakt z naturą a dobrostan: rola poczucia jedności z naturą, regulacji emocji i pory roku.

Człowiek jest częścią środowiska naturalnego od początków swojego istnienia. Jednak wraz z rozwojem cywilizacji mamy coraz mniej kontaktu z naturą. Postępująca urbanizacja powoduje, że ogromna część ludzi w rozwiniętych krajach spędza większość życia w mieście, gdzie tempo życia powoduje stres, a dostęp do zielonych terenów jest często bardzo ograniczony. Jednocześnie obserwujemy coraz częstsze problemy ze zdrowiem, zarówno psychicznym, jak i fizycznym.

Wiele badań pokazuje, że **przebywanie w naturalnym środowisku – nawet w przestrzeniach miejskich – korzystnie wpływa na dobrostan człowieka**. Kontakt z naturą poprawia m.in. umiejętność radzenia sobie ze stresem, negatywnymi emocjami i niekorzystnymi wydarzeniami życiowymi. Z kolei ćwiczenia fizyczne w naturalnym otoczeniu powodują wzrost energii, satysfakcji, generują większe zaangażowanie i chęć powtarzania takiego rodzaju aktywności, jak również redukują napięcie, zmniejszają poczucie złości, czy objawy depresji. Częstość występowania objawów depresji i lęku również jest związana z ilością czasu spędzanego w naturze. Pokazano nawet, że liczba recept na antydepresanty jest mniejsza w obszarach, na których występuje więcej miejskiej zieleni.

Jednak mechanizmy związane z korzystnym wpływem natury na dobrostan człowieka nadal nie są dobrze poznane. W tym projekcie planuję zbadać rolę zarówno zmiennych indywidualnych (takich jak poczucie jedności z naturą czy sposoby regulowania własnych emocji), jak i środowiskowych (pory roku). Pokazano już, że osoby, które mają wyższe poczucie jedności z naturą uzyskują większe korzyści z przebywania w naturalnym otoczeniu, a także mają wyższe poczucie sensu życia i doświadczają więcej pozytywnych emocji. Podobnie, strategie stosowane do regulowania własnych emocji, takie jak przewartościowanie czy tłumienie, również wpływają na poczucie dobrostanu psychicznego. Jednak wpływ tych zmiennych na samopoczucie nie był jeszcze badany łącznie.

Dodatkowo, szczególnie w klimacie takim jak polski, występują znaczne różnice w wyglądzie środowiska naturalnego między porami roku. Latem wszędzie jest zielono, a zimą – szaro i ciemno. Jest jednak bardzo niewiele danych na temat tego, **czy kontakt z naturą wpływa na nas podobnie w różnych porach roku**. Również na to pytanie będziemy się starać odpowiedzieć w zaplanowanych badaniach.

Nowatorską cechą tego projektu jest też **szerokie podejście do pojęcia dobrostanu**. W psychologii bardzo często zdrowie psychiczne definiuje się jako brak zaburzeń. Jednak zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, **zdrowie to nie tylko brak choroby, ale stan kompletnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu**. Dlatego w tym projekcie poza objawami lęku i depresji sprawdzać będziemy funkcjonowanie emocjonalne, jakość snu, ilość stresu, satysfakcję z życia i samoocenę.

Przeprowadzone zostaną **dwa badania**, a każde z nich będzie się składało z **dwóch części, przeprowadzonych w różnych porach roku (latem i zimą)**. Badanie pierwsze będzie polegało na wypełnieniu kwestionariuszy dotyczących czasu spędzanego w naturze, poczucia jedności z naturą, regulacji emocji i szeroko pojętego dobrostanu. W badaniu drugim dodatkowo uczestnicy badania będą przez 10 dni nosić elektroniczną bransoletkę (smart band), która będzie rejestrowała ich samopoczucie, ilość stresu i snu,



aktywność fizyczną i czas przebywania w naturalnym otoczeniu. Ponadto, będą też oni w ciągu dnia raportowali swój nastrój oraz informację o tym, czy aktualnie przebywają w naturze czy w otoczeniu typowo miejskim. Dzięki temu uzyskamy samoopisowe oraz obiektywne dane, które pomogą zrozumieć, co sprawia, że natura korzystnie wpływa na nasz dobrostan. Wyniki tego projektu będą miały również zastosowanie w planowaniu działań poprawiających zdrowie mieszkańców miast i projektowaniu przestrzeni miejskich w taki sposób, by były możliwie najkorzystniejsze dla ich użytkowników.