



Monika Guszkowska

✉ Adres e-mail: monika.guszkowska@awf.edu.pl

WYKSZTAŁCENIE I ODBYTE SZKOLENIA

Profesor nauk o kulturze fizycznej
[2015]

Doktor habilitowany nauk o kulturze fizycznej
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Wydział Wychowania Fizycznego [2005]

Doktor nauk o kulturze fizycznej
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Wydział Wychowania Fizycznego [1995]

Magister psychologii, specjalizacja psychologia kliniczna
Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii [1985]

Psycholog sportu
Podyplomowe Studia Psychologii Sportu, AWF Warszawa [1990]

DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

Nauczyciel akademicki, profesor
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Rehabilitacji [2015 –
Obecne]

Nauczyciel akademicki, profesor AWF
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Turystyki i Rekreacji [
2012 – 2015]

Nauczyciel akademicki, profesor AWF
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego [
2006 – 2012]

Nauczyciel akademicki, adiunkt
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego [
1995 – 2006]

Nauczyciel akademicki, asystent
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego [
1986 – 1995]

1. Guskowska M., Bołdak A. (2010), Sensation seeking in males involved in recreational high risk sports. *Biology of Sport*, 27, 157-162.
2. Pisarek A., Guskowska M., Zagórska A., Lenartowicz M., (2011), Characteristics of athletes' approach to the question of physical health and health behaviors: Do athletes lead healthy lifestyles? *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 459–473.
3. Guskowska M. (2012), Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych – objawy i mechanizmy. *Psychiatria Polska*, 46, 845-856.
4. Guskowska M., Kuk A. (2012), Health locus of control of undergraduates of Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw. *The New Educational Review*, 29, 290-301.
5. Guskowska M., Langwald M., Dudziak D., Zaremba A. (2013), Influence of a single physical exercise class on mood states of pregnant women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*; 34: 98-104. DOI: 10.3109/0167482X.2013.767794.
6. Guskowska M., Langwald M., Sempolska K. (2013), Influence of a relaxation session and an exercise class on emotional states in pregnant women, *Journal of Reproductive and Infant Psychology*; 31: 121-133. DOI: 10.1080/02646838.2013.784897.
7. Boldak A., Guskowska M. (2013), Are skydivers a homogenous group? Analysis of features of temperament, sensation seeking, and risk taking. *The International Journal of Aviation Psychology*; 23: 1-15. DOI: 10.1080/10508414.2013.799342.
8. Guskowska M. (2013), The effect of exercise and childbirth classes on fear of childbirth and locus of labor pain control. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 27: 176-189. DOI: 10.1080/10615806.2013.830107
9. Zagórska A., Guskowska M. (2013), A program to support self-efficacy among athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, DOI: 10.1111/sms.12125
10. Guskowska M., Langwald M., Zaremba A., Dudziak D. (2014), The correlates of mental health of well-educated Polish women in the first pregnancy. *Journal of Mental Health*, 23, 328-332. DOI: 10.3109/09638237.2014.971144
11. Guskowska M., Langwald M., Sempolska K. (2015), Does physical exercise help maintain mental health during pregnancy? A comparison of changes in mental health in participants of physical exercise classes and childbirth classes. *Journal of Physical Activity & Health*, DOI: <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2012-0393>
12. Kuk A., Guskowska M. (2018). Changes and predictors of the sense of meaning in life in Polish university students participating in psychological workshops Communication-Forgiveness-Love. *Journal of Religion and Health*, doi: 10.1007/s10943-018-0631-1
13. Kuk A., Guskowska M., Gala-Kwiatkowska A. (2019), Changes in emotional intelligence of university students participating in psychological workshops and their predictors. *Current Psychology*, doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-018-0115-1>
14. Leś A., Guskowska M., Piotrowska J., Rutkowska I. (2019). Changes in perceived quality of life and subjective age in older women participating in Nordic Walking classes and memory training. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59, 1783-1790.

15. Guskowska M. (2013), Aktywność fizyczna i psychika – korzyści i zagrożenia. Toruń, Wyd. Adam Marszałek, ss. 340.

16. Guskowska M., Gazdowska Z., Koperska N. (red.) (2019). Narzędzia pomiaru w psychologii sportu. Warszawa: Wyd. AWF.

KONFERENCJE I SEMINARIA

1. 13th FEPSAC European Congress on Sport Psychology “Sport and exercise psychology: Human performance, well-being and health”, Madeira, Portugal, 12-17.07.2011.

2. XXI International Scientific Congress Olympic Sport and Sport for All, Warszawa, 14-17.09.2017.

PROJEKTY

2010-2012 Aktywność ruchowa kobiet ciężarnych a stan ich zdrowia psychicznego i fizycznego oraz przebieg ciąży i porodu. Projekt własny - NN 404 017838, kierownik

2010-2014 Systematyczne ćwiczenia fizyczne jako czynnik kształtowania u kobiet poczucia własnej skuteczności oraz pozytywnych postaw wobec aktywności fizycznej. Projekt promotorski - NN 404 047239, kierownik, wykonawca – Sylwia Sionek.