

PSYCHOWIEŚCI

NEWSLETTER SKN PSYCHOTERAPII
"DIALOG"

Prezentujemy Państwu kolejny, pierwszy w tym roku akademickim, numer „PsychoWieści”, a w nim: pięć tekstów podsumowujących wybrane przez nasz zespół nowo opublikowane artykuły naukowe z dziedziny psychologii i psychoterapii.

Życzymy przyjemnej lektury i dziękujemy za subskrybowanie „PsychoWieści”!

NOWE BADANIA W PIGUŁCE



Rola aktywności fizycznej w podejmowaniu decyzji u osób z różnym nasileniem PTSD

Szacuje się, że aż 50-80% osób doświadczy w ciągu życia co najmniej jednego traumatycznego wydarzenia. Częstym następstwem traumy, szczególnie w przypadku osób z PTSD, jest wystąpienie zachowań unikających. Choć unikanie bodźców związanych z traumą może być adaptacyjne, to przeniesienie tego zachowania na sytuacje bezpieczne może skutkować utratą okazji do przyjemnych doświadczeń.

Wiadome jest, że aktywność fizyczna (PA) przyczynia się do poprawy funkcji poznawczych. Crombie i in. (2025) zadali sobie jednak pytanie, czy taka aktywność może moderować wpływ objawów PTSD na zachowanie w sytuacji konfliktu dążenie-unikanie.

Przeprowadzili oni badanie na próbie 93 osób z różnym nasileniem objawów PTSD. Celem było zbadanie zależności między nasileniem objawów PTSD, aktywnością fizyczną i podejmowaniem decyzji w konflikcie dążenie-unikanie.

Zadaniem badanych było wybieranie na komputerze jednego z trzech kształtów, a wybór prowadził do uzyskania lub utraty punktów. Po wyborze badani widzieli obraz neutralny lub przedstawiający przemoc oraz swój wynik. Naukowcy założyli, że większe nasilenie objawów PTSD będzie dodatnio skorelowane ze skłonnością do unikania w obecności zagrożenia. Oznaczać to miało mniejszą szansę na uzyskanie nagrody w fazie konfliktu (nagroda punktowa/obraz przemocy) niż w fazie zgodności (nagroda punktowa/obraz neutralny). Jednocześnie założyli, że PA będzie moderować ten związek – osoby aktywne fizycznie będą częściej dążyć do nagrody mimo zagrożenia niż osoby nieaktywne. Efekt ten miał być bardziej widoczny w fazie konfliktowej niż zgodnej.

Analiza trójczynnika pokazała istotną interakcję fazy zadania, PA i nasilenia objawów PTSD ($t(86) = 2,01, p = 0,047$). Zależność między objawami PTSD a wynikami w zadaniu różniła się w zależności od aktywności fizycznej i fazy zadania. Analiza efektów prostych wykazała nieistotną interakcję PA i PTSD w fazie zgodnej ($p = 0,425$), a istotną w fazie konfliktowej ($t(5561) = 2,56, p = 0,010$). Aktywność fizyczna moderowała związek między nasileniem PTSD a wynikami, ale efekt ten był specyficzny dla konfliktu dążenie-unikanie.

Badanie pokazało, że aktywność fizyczna u osób z objawami PTSD może pomagać radzić sobie w sytuacjach wymagających decyzji o dążeniu do nagrody mimo bodźców przypominających o traumie. Te wyniki, jak i przyszłe badania mogą pomóc w doborze nowoczesnych form terapii dla osób z objawami PTSD.

Crombie, K. M., Sato, M., Chatham, S. A., Leri, J., Richardson, M. T., & Cisler, J. M. (2025). **Physical activity moderates the relationship between PTSD symptom severity and approach-avoidance conflict decision-making.** *Journal of Anxiety Disorders*, 103075.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2025.103075>

Autorka — Alicja Witczak
Korekta — Natalia Koźmińska

Praktyczne ćwiczenia na studiach psychologicznych - jak wpływają na rozwój kompetencji?

Wzrastające zainteresowanie praktyką opartą na dowodach skłoniło grupę norweskich badaczy do przyjrzenia się wpływowi ćwiczeń behawioralnych (odgrywania scenek) na kompetencje studentów psychologii klinicznej w obszarze terapii poznawczo-behawioralnej zorientowanej na leczenie lęku społecznego. 94 studentów piątego roku psychologii klinicznej podzielono na grupę eksperymentalną i kontrolną. W grupie eksperymentalnej oprócz wysłuchania wykładów i dyskusji dotyczących zagadnienia, studenci odgrywali scenki, w których ćwiczyli nowo poznane techniki. Następnie wszyscy uczestnicy badania przeprowadzili próbne sesje terapeutyczne, na podstawie których zespół doświadczonych psychologów ocenił ich kompetencje według Skali Kompetencji Terapii Poznawczej dla Fobii Społecznej, Skali Globalnej Kompetencji oraz Skali Kompetencji Specyficznych dla Sesji. Dla każdej ze skal uczestnicy grupy eksperymentalnej osiągnęli znacznie wyższe wyniki niż uczestnicy grupy kontrolnej (d Cohena = 1,29 dla pierwszej skali, d Cohena = 1,23 dla drugiej skali, d Cohena = 1,4 dla trzeciej skali). Ponadto sprawdzono, czy członkowie grupy eksperymentalnej będą mieć zwiększone poczucie sprawczości. Wszyscy uczestnicy badania wypełnili przed kursem, dzień po kursie i 6 miesięcy po kursie 4 kwestionariusze dotyczące poczucia sprawczości. Nie wykazano jednak żadnych istotnych statystycznie różnic. Choć zbadano jedynie efekt w krótkim odstępie czasu, badanie wskazuje ważną rolę praktycznych ćwiczeń w szkoleniu przyszłych psychologów klinicznych.

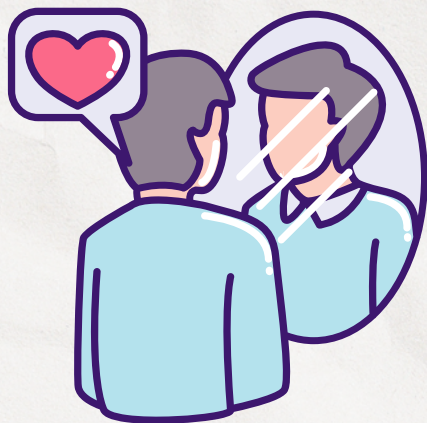
Bjaastad, J. F., Lillevoll, K., Hoffart, A., Nilsen, T. S., Kjoterøe, J., Prescott, P., ... & Lorentzen, V. (2025). **The effect of behavioral rehearsal in the training of clinical psychology students in cognitive therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial.** *Behaviour Research and Therapy*, 104849. 10.1016/j.brat.2025.104849

Autorka — Małgorzata Michalska
Korekta — Natalia Koźmińska



Oman, D. (2025). **What is a mantra? Guidance for practitioners, researchers, and editors.** *American Psychologist*, 80(7), 1032–1044. <https://doi.org/10.1037/amp0001368>

Autorka — Aleksandra Lubkowska
Korekta — Zuzanna Konieczna



Mantry – duchowość formą interwencji psychologicznej?

Okolo 85% ludzi na świecie identyfikuje się z jakąś religią, podaje Doug Oman, autor artykułu omawiającego mantry jako elementu interwencji psychologicznej. Nie zaskakuje więc, że coraz więcej słyszymy o terapeutycznym zastosowaniu formy pierwotnie religijnej, polegającej na powtarzaniu frazy lub dźwięku w celu przywołania boskości lub wzniesienia życia jednostki na wyższy poziom duchowości. Autor stara się jednak przekonać, że wraz ze wzrastającą popularnością interwencji opartych o mantry powinniśmy myśleć o nich zarówno w kontekście religijnym, jak i świeckim. Dokonuje on przeglądu literatury, opisuje rodzaje interwencji naukowych opartych o mantry, tłumaczy mechanizm ich działania, wyciąga wnioski istotne dla rozwoju tej formy terapii. Wymienione zostają metody takie jak dostosowanie mantry do uczestnika poprzez indywidualne przypisanie, wybór z listy zalecanych mantr czy dobór oparty o kulturę badanego. Zaznacza się, że mantry można powtarzać zarówno w ciągu codziennych czynności jak i podczas praktyki medytacji.

Sprawdzano empirycznie skuteczność oddziaływań tego typu praktyk na problemy związane z depresją, lękiem czy stresem pourazowym – okazały się pomocne w budowaniu odporności psychicznej, poprawianiu dobrostanu oraz wspieraniu duchowości. Jednocześnie czytamy, że z powodu powyższych zalet oraz dość swobodnej formy praktykowania warto patrzeć na mantry nie tylko jako narzędzie dla osób wierzących i dążących do większego uduchowienia, ale również jako dobry sposób zwiększania własnej uważności i polepszania samopoczucia dla osób niereligijnych. Na sam koniec autor sugeruje, że w kolejnych badaniach warto skupić się na zoptymalizowaniu dopasowywania mantr do pacjentów, ustaleniu czasu potrzebnego do osiągnięcia efektów, integracji tego rodzaju interwencji z innymi, bardziej już znanymi, czy wreszcie na zgłębieniu uwarunkowań kulturowych skuteczności mantr. Mimo, że taka forma pomocy psychologicznej może wydawać się dość nietypowa, jej popularność powinna przekonać nas przynajmniej do dalszej empirycznej eksploracji jej skuteczności.

Joga a obraz ciała - propozycja interwencji terapeutycznej dla dzieci i młodzieży

Dotychczasowe badania pokazują, iż obraz ciała może znacząco wpływać na zdrowie psychiczne i samoocenę w populacji dzieci i młodzieży (Garbe i in., 2023). Praktyka jogi, która obejmuje elementy ćwiczeń fizycznych, oddechowych oraz uważności (mindfulness), może pomagać młodym ludziom w zwiększaniu świadomości własnego ciała i w samoakceptacji – co z kolei sprzyja budowaniu bardziej pozytywnego obrazu własnego ciała. Grupa badaczy przeprowadziła systematyczny przegląd literatury, którego celem była ocena wpływu jogi jako interwencji promującej pozytywny obraz ciała wśród dzieci i nastolatków.

Do analizy zakwalifikowano sześć badań, które spełniały wszystkie postawione kryteria. Uczestnicy tych badań mieli od 8 do 21 lat ($M < 18$). Część uczestników miała także rozpoznane zaburzenia odżywiania. W badaniach zastosowano jogę jako samodzielną interwencję i zbierano dane dotyczące różnych aspektów obrazu ciała, takich jak: satysfakcja z ciała, ucieleśnienie (embodiment), docenianie ciała (body appreciation) oraz wątpliwości związane z wyglądem (body concerns).

Bullard, N., Rupani, N., Renteria, J. A., Miller, J., & Kaliebe, K. E. (2025). **Yoga as a therapeutic intervention for body image in the pediatric population: a systematic review.** *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 222. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01386-9>

Autorka - Agata Wróblewska
Korekta - Natalia Koźmińska



Wyniki wskazują, że praktyka jogi może prowadzić do zwiększenia satysfakcji z własnego ciała – zwłaszcza w grupie nastolatków cierpiących na zaburzenia odżywiania. Jednak wyniki dotyczące innych aspektów obrazu ciała były niejednoznaczne.

Podsumowując: praktyka jogi wydaje się mieć potencjał do wspierania budowania pozytywnego obrazu własnego ciała u dzieci i młodzieży, ale nadal jest to obszar wymagający dalszych badań. Należałoby wyjaśnić, które elementy praktyki (czas trwania, częstotliwość, rodzaj jogi) są najbardziej efektywne i dla jakich grup wiekowych oraz w jakim kontekście. Przytoczony artykuł może być zatem punktem wyjścia do dalszych badań w tej dziedzinie, które mogą przynieść bardziej specyficzne zalecenia dotyczące stosowania jogi i przekładać się na budowanie pozytywnego obrazu ciała w populacji dzieci i młodzieży.

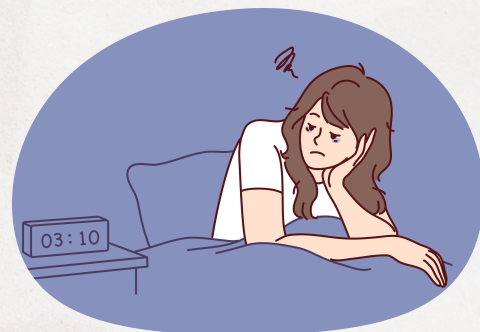
Nietolerancja niepewności a zaburzenia snu u nastolatków

Sen, niezależnie od wieku, jest jednym z najważniejszych mechanizmów utrzymujących człowieka przy życiu. W obecnym świecie spotykamy się z coraz większymi problemami związanymi z zaburzeniami snu, a dotyczą one zarówno dorosłych, jak i dzieci. Styl życia czy przyzwyczajenia sprawiają, że średni czas i jakość nocnego odpoczynku zaczynają drastycznie spadać.

Ze względu na ciągły rozwój nastolatków zaburzenia związane ze snem mogą obniżać ich możliwości prawidłowego radzenia sobie z emocjami. Wiąże się to również z obniżoną tolerancją niepewności, na czym skupili się autorzy artykułu. Twierdzą oni, że niedobory snu mogą prowadzić do nadmiernej czujności w sytuacjach niepewnych, co jest kluczową cechą ich poznawczej nietolerancji oraz trudności z podejmowaniem decyzji. Badanie zostało przeprowadzone na 910 nastolatkach w wieku 12-18 lat w jednym z chińskich liceów. W roli mediatora autorzy widzą tutaj samokontrolę, czyli zdolność regulacji emocji i wyznaczanie sobie długoterminowych celów.

Wykazało ono, że problemy ze snem pozwalały przewidzieć u danych uczniów również trudności z radzeniem sobie z niepewnością w codziennym życiu. Sen odgrywa również kluczową rolę w mechanizmie samokontroli, która sama w sobie jest zasobem ograniczonym. Wraz z jej używaniem jej zasoby maleją i mogą zostać odbudowane jedynie przy pomocy dobrego, jakościowego nocnego odpoczynku. Skutkami zaburzeń snu u nastolatków może być to, że ich cały czas rozwijająca się umiejętność samokontroli nie ma szans na odbudowanie się i działania z pełną siłą, co utrudnia również codziennie radzenie sobie z emocjami, w tym z niepewnością.

Wyniki te pokazują nam jak kluczową rolę odgrywa sen w organizmie wciąż rozwijających się nastolatków. Nietolerancja niepewności może być przyczyną dalszych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, na przykład prowadząc do zaburzeń lękowych. To właśnie z tego powodu tak ważna jest edukacja młodych ludzi na temat prawidłowej higieny snu i uczenie ich praktykowania odpowiednich nawyków związanych z dbaniem o własny odpoczynek już od najmłodszych lat.



Ye, H., Huang, Y., & Fan, F. (2025). **Good sleep, good tolerance: Sleep disturbance predicts adolescent intolerance of uncertainty through self-control.** *Sleep Medicine*, 136, 106813.

<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2025.106813>

Autorka – Aleksandra Suska
Korekta – Zuzanna Konieczna



**Życzymy samych
sukcesów w
nowym roku
akademickim!**

dialogskn.pl

**Każdy kolejny numer „PsychoWieści” będzie ukazywał się
w pierwszy poniedziałek miesiąca!**

Zespół redaktorów i redaktorek „PsychoWieści”: Alicja Dejneka, Inga Błażejczak, Zuzanna Konieczna, Zuzanna (Zet) Kozłowskie, Natalia Koźmińska, Martyna Krzempek, Maria Krawczyk, Julia Krajewska, Nina Kędziora, Aleksandra Lubkowska, Małgorzata Michalska, Michał Muszyński, Hubert Patryn, Emilia Pietraszewska, Mateusz Pleskowicz, Patrycja Rakowska, Valeriia Shliakhova, Aleksandra Suska, Alicja Witczak, Agata Wróblewska.

Zespół korekty: Zuzanna Konieczna, Natalia Koźmińska

Koordynatorka Newslettera: Zuzanna Konieczna

Koordynatorka Recenzji: Zet (Zuzanna) Kozłowskie

**SKN Psychoterapii „Dialog”
Uniwersytet Warszawski**

Stefana Banacha 2D, 02-097 Warszawa



STUDENCKIE
KOŁO NAUKOWE
PSYCHOTERAPII
DIALOG

