

Prezentujemy Państwu kolejny numer „PsychoWieści”, a w nim: dwa teksty podsumowujące nowo opublikowane artykuły naukowe z dziedziny psychologii i psychoterapii, które wybrał nasz zespół, a także recenzję książki.
Życzymy przyjemnej lektury i dziękujemy za subskrybowanie „PsychoWieści”!

NOWE BADANIA W PIGUŁCE

Jak smartfony pogarszają dobrostan psychiczny nastolatków?

Artykuł opisuje wyniki badania nad wpływem dwóch zjawisk związanych z używaniem smartfonów: „smombie” (rozproszenie uwagi i odcięcie od otoczenia przez używanie telefonu) i „phubbingu” (ignorowanie ludzi w trakcie interakcji z nimi wynikające z ciągłego zaglądania do telefonu). Za cel badania wyznaczono określenie, czy i w jakim stopniu te zachowania wiążą się z poziomem dobrostanu psychicznego (well-being) u nastolatków.

W grupie badawczej udział wzięło 626 nastolatków z Turcji w wieku 10-19lat (po równo kobiet i mężczyzn). Dane do badania zostały zebrane za pomocą internetowego kwestionariusza zawierającego trzy skale: mierzącą poziom smombie, poziom phubbingu oraz ogólne samopoczucie psychiczne.

Bez zaskoczenia okazało się, że zarówno smombie jak i phubbing są istotnie i negatywnie powiązane z dobrostanem psychicznym. Wyższy poziom smombie wiązał się z niższym dobrostanem. Z kolei, silniejszym predyktorem okazał się phubbing, a więc jest zjawiskiem w większym stopniu przyczyniającym się do obniżenia jakości relacji społecznych.



Ramazan Inci, Mehmet Sağlam, Sevgi Köroğlu, Tuğba Oluç, Nursel Gül, Metin Yıldız (2026). **The effect of smombie and phubbing levels on psychological well-being in adolescents.** *BMC Psychol* 14, 249 (2026).

<https://doi.org/10.1186/s40359-026-04020-8>

Osoba autorska: Julia Krajewska
Korekta — Zuzanna Konieczna



Wyniki wskazują również na powiązanie ze sobą obu opisywanych zjawisk. Mianowicie, osoby częściej angażujące się w zachowania typu smombie częściej także wykazują phubbing. Co za tym idzie, wyższe natężenie tych zachowań wiąże się z takimi problemami jak izolacja społeczna, obniżona jakość relacji oraz gorsze samopoczucie psychiczne.

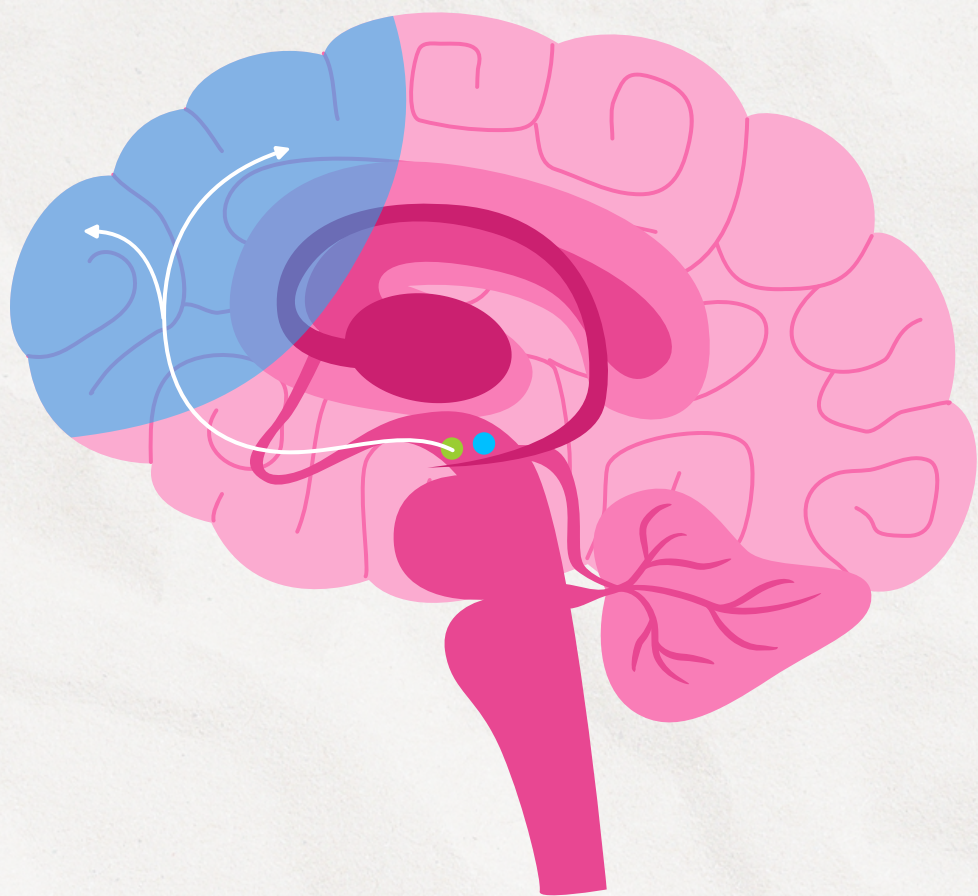
Autorzy interpretują wyniki w kontekście teorii uzależnień behawioralnych, sugerując, że nadmierne korzystanie ze smartfonów może pełnić funkcję regulacji emocji.

Mimo iż, wnioski z badań podkreślają konieczność ograniczania tych zachowań w celu poprawy dobrostanu, autorzy sugerują konieczność przeprowadzenia dalszych badań, które pozwolą określić chociażby kierunek zależności przyczynowych. Choć pojęcia „smombie” i „phubbing” brzmią obco, szczególnie w społeczności polskiej, to ich zjawisko obserwujemy na co dzień. Pogłębienie wiedzy na temat tych mechanizmów wydaje się wręcz konieczne, aby poprawić jakość życia nie tylko wśród młodych dorosłych, ale również ogółu społeczeństwa.

Układ nagrody w dzieciństwie a dysregulacja emocjonalna w adolescencji

Trudności w regulacji emocjonalnej wśród młodzieży to powszechnie występujący mechanizm. Brakuje jednak szczegółowych badań zarówno opisujących dysregulację jako wieloaspektowe zjawisko, jak i takich, które używałyby neuroobrazowania do wyjaśnienia genezy zjawiska. Autorzy artykułu postanowili wypełnić obie te luki, przeprowadzając badanie w modelu podłużnym.

211 badanych wypełniło kwestionariusz samooceny zaburzeń regulacji emocjonalnej u młodzieży (YSR-DP) w czterech punktach czasowych, średnio co dwa lata, zaczynając od 9 do 13 roku życia. Kwestionariusz oprócz ogólnego wyniku dysregulacji, dawał też wyniki w trzech podskalach: dot. lęku/depresji (aspekt afektywny), dot. agresywnego zachowania (aspekt behawioralny) i dot. problemów z uwagą (aspekt poznawczy). Ponadto, osoby zostały także zbadane za pomocą fMRI w stanie spoczynku podczas pierwszego spotkania; po odrzuceniu wadliwych danych uzyskano próbę 94 osób do analizy neuroobrazowej.



Analiza danych doprowadziła do dwóch ciekawych wniosków. Po pierwsze, badaczom udało się zidentyfikować jasny wzór zmian w zakresie regulacji emocjonalnej u nastolatków. Poziom ogólnej dysregulacji między pierwszym a drugim pomiarem spadał, potem istotnie wzrastał, by następnie, w czwartym pomiarze, osiągnąć poziom zbliżony do początkowego. Najwyższe wartości (czyli trzeci pomiar) przypadały na okres między 15 a 18 rokiem życia, a wszystkie trzy podskale wykazywały identyczną tendencję.

Po drugie, spośród wszystkich struktur przebadanych w ramach pomiaru fMRI, tylko siła połączeń neuronalnych w zakresie układu nagrody trafnie przewidywała zmianę w dysregulacji emocjonalnej między drugim a trzecim pomiarem. Słabsze połączenia neuronalne w tym obszarze korelowały z silniejszym wzrostem dysregulacji, co wskazuje na niezwykle istotną rolę tego obszaru mózgu w mechanizmie regulacji emocjonalnej.

Poprzednie badania z tego obszaru badawczego sugerują, że podwyższony wskaźnik dysregulacji koreluje z podwyższonym ryzykiem nadużywania substancji i skłonności samobójczych, nawet przy kontroli zmiennych takich jak diagnozy psychiatryczne. Autorzy analizowanego tutaj badania argumentują więc, że wyniki stanowią ważny krok w zrozumieniu genezy różnic w zakresie dysregulacji u nastolatków. To z kolei jest istotne dla zapobiegania innym, współwystępującym i nieadaptacyjnym stanom.

LaGiampetruzzi, E., Khosravi, P., Kircanski, K., Antonacci, C., Pine, D. S., & Gotlib, I. H. (2026). **Reward-network connectivity in childhood predicts multi-domain dysregulation in adolescence.** *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, <https://doi.org/10.1111/jcpp.70143>

Osoba autorska: Inga Błażej
Korekta: Zuzanna Konieczna

Recenzja

James W. Pennebaker, Joshua M. Smyth
- „Terapia przez pisanie”

Autorka: Aleksandra Suska
Korekta – Zet Kozłowskie



Książka autorstwa Jamesa W. Pennebaker i Joshuy M. Smytha pod tytułem „Terapia przez pisanie” to systematyczny zbiór badań, przemyśleń oraz opisów funkcji pisania w życiu codziennym. Autorzy poruszają w niej kwestię pisania ekspresywnego jako terapii, ale przedstawiają również benefity płynące z innych typów pisania, takich jak strumień świadomości.

Już na samym początku książki autorzy przedstawiają się jako pasjonaci swojej dziedziny. Opisują historie, dzięki którym rozpoczęli badania nad pisaniem ekspresywnym i przedstawili powody, dla których stało się to ich życiową pasją. Dzięki temu cała praca wydawała się niezwykle autentyczna oraz bardzo ciekawie napisana. Co najważniejsze, naukowcy nie starają się przedstawić swojej metody jako jedyne go słusznego lekarstwa na wszelkie problemy na świecie. Wręcz przeciwnie - rzetelnie pokazywali sytuacje oraz badania, w których pisanie ekspresywne nie przynosi żadnych efektów lub kiedy efekty te nie zostały odkryte. Dzięki temu wyznaczają też kierunki dalszych badań i odkryć, które mogą być dokonane w tym temacie.

Pennebaker i Smyth podkreślają jednak, że w wielu przypadkach pisanie ekspresywne może działać świetnie. Zaczynają od opisu metody badań pisania ekspresywnego, podsuwając tym samym praktyczne ćwiczenia, które czytelnik może wypróbować sam na sobie. Wiedząc, jak wygląda ta metoda, łatwiej jest zobrazować sobie jej codzienne zastosowanie, które przedstawiają autorzy. Dzięki zawarciu ćwiczeń książka staje się praktycznym przewodnikiem po świecie pisania ekspresywnego i otwiera go dla każdego z nas, jeśli jesteśmy na to gotowi. Na końcu publikacji znajduje się również rozdział, w którym autorzy proponują czytelnikowi, w jaki sposób może wykorzystać pisanie ekspresywne w praktyce.

Pisanie ekspresywne jest techniką pomocową badaną od wielu lat. W książce opisane jest mnóstwo badań na temat jej skuteczności w codziennym życiu. Radzenie sobie z chorobami cywilizacyjnymi - takimi jak nadciśnienie, astma czy stres - problemami ze snem, czy w końcu problemami psychicznymi, jak depresja czy lęk, to kwestie najobszerniej poruszane w tej publikacji. Autorzy pochylają się również nad zagadnieniem traumy oraz ujawniania tajemnic za pomocą pisania czy wsparciem sukcesów naukowych już wśród kilkuletnich dzieci.

Jeśli ciekawi was wszechstronność pisania i to, jak bardzo może ono wpłynąć na życie większości z nas, to „Terapia przez pisanie” to kompendium wiedzy, z którego dowiedziecie się o tym jak wyglądają badania, kiedy taką terapię stosować oraz jak wykorzystać pisanie nie tylko w sposób naukowy.





Życzymy dużo
słońca tej
wiosny!

dialogskn.pl

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

Zespół redaktorów i redaktorek „PsychoWieści”: Alicja Dejneka, Inga Błażej, 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

Osoba Koordynatorska Recenzji: Zet (Zuzanna) Kozłowskie

SKN Psychoterapii „Dialog” Uniwersytet Warszawski

Stefana Banacha 2D, 02-097 Warszawa



STUDENCKIE
KOŁO NAUKOWE
PSYCHOTERAPII
DIALOG

