

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

Wpływ TikToka na zachowania żywieniowe i potencjał interwencji psychologicznych

Związek między korzystaniem z mediów społecznościowych a zaburzeniami odżywiania jest przedmiotem badań od ponad dwóch dekad. Szczególne zaniepokojenie badaczy budzi aktualnie popularny TikTok – platforma oparta na krótkich filmach, której wysoce spersonalizowany algorytm (tzw. „For You Page”) szybko uczy się preferencji użytkowników. Zespół badawczy postawił sobie za cel przeprowadzenie szybkiego przeglądu literatury (rapid review), aby zrozumieć, w jaki sposób treści na TikToku wpływają na objawy zaburzeń odżywiania oraz sposób postrzegania własnego ciała.

W analizie wzięto pod uwagę 58 anglojęzycznych artykułów, które spełniły rygorystyczne kryteria włączenia. Do badań tych należały analizy treści, badania obserwacyjne oraz badania eksperymentalne i quasi-eksperymentalne. Autorzy przeglądu skupiali się na analizie zarówno negatywnych, jak i pozytywnych aspektów korzystania z aplikacji w kontekście zachowań żywieniowych i satysfakcji z wyglądu.



Kruger, M., Pruscino, I., Martin, C. G., & Velkoff, E. A. (2026). **Tick-tock, the time has come: Leveraging TikTok to understand, prevent, and treat eating disorders.** *International Journal of Eating Disorders*, 1–33.
<https://doi.org/10.1002/eat.70091>

Osoba autorska: Agata Wróblewska
Korekta – Zuzanna Konieczna

Wyniki przeglądu wskazują na dwojaki charakter wpływu TikToka. Badania obserwacyjne i analizy treści potwierdzają obecność szkodliwych materiałów (m.in. promujących gloryfikację utraty wagi), które korelują ze wzrostem niezadowolenia z ciała. Dodatkowo wykazano, że algorytm TikToka może tworzyć niebezpieczne „komory echa”, podsuwając osobom z zaburzeniami odżywiania coraz więcej szkodliwych treści. Zaobserwowano jednak również, że ekspozycja na treści ciała pozytywne i ciała neutralne na TikToku może przynieść pewne korzyści. Należą do nich wzrost doceniania funkcjonalności ciała, wyższa satysfakcja z wyglądu oraz redukcja negatywnego afektu i samouprzedmiotowania.

Wyniki wskazują na to, że platforma TikTok może zostać z powodzeniem wykorzystana jako innowacyjne narzędzie wspierające leczenie zaburzeń odżywiania. Przykładem może być dostarczanie krótkich, opartych na dowodach naukowych interwencji jednosesyjnych (SSI) bezpośrednio w przestrzeni mediów społecznościowych pacjentów.

Wpływ technologii na prokrastynację snu i jego jakość

Fakt, iż światło niebieskie niekorzystanie wpływa na jakość snu jest nam znany nie od dziś, jednak naukowcy w ostatnim czasie dowiedli, że nie jest to jedyny negatywny czynnik powiązany z technologią.

Pojęcie „technostress” oznacza stres związany z nadmiernym stosowaniem technologii i to właśnie on został poddany analizie przez twórców artykułu. Autorzy przeprowadzili badanie wielofalowe trwające cały semestr, z udziałem ogromnej grupy studentów, aż 929 osób. Zmierzyli oni poziom technostresu przy użyciu Cognitive Technostress Scale, prokrastynacji przed snem za pomocą Bedtime Procrastination Scale i jakości snu- Pittsburgh Sleep Quality Index. Badacze pragnęli potwierdzić hipotezę, że wyższy poziom technostresu wiąże się z większą prokrastynacją pójścia spać oraz większa prokrastynacja snu prowadzi do gorszej jakości snu. Modele efektów podłużnych wykazały, że wyższy poziom technostresu prowadził do większej prokrastynacji przed snem, która z kolei pogarszała jakość snu. Co więcej, negatywny efekt technostresu okazał się być długofalowy, co udowodniono regularnymi pomiarami zmiennych co 2-4 tygodnie. Prokrastynacja snu prowadziła do nie tylko krótszego czasu spania, ale również do o wiele gorszej jego jakości. To z kolei, prowadzi do chronicznego zmęczenia.



Wszystkie korelacje okazały się istotne i zgodne z hipotezami. Badanie wykazało, że wysoki poziom technostresu sprzyja odkładaniu pójścia spać, co w konsekwencji prowadzi do pogorszenia jakości snu.

Co najważniejsze, badanie może stanowić podstawę do wprowadzenia protokołów dotyczących higieny snu na uczelniach. Warto pamiętać, że używanie technologii przed snem nie ogranicza się jedynie do korzystania z social mediów, ale często związane jest z nauką, przygotowaniem projektów na zajęcia, czy pisanie prac. Autorzy sugerują więc, że uczelnie powinny przede wszystkim uczyć higieny cyfrowej, ograniczać presję związaną z technologią i wspierać studentów w zarządzaniu technostresem. Miejmy nadzieję, że w przyszłości wzbogacimy nasz dorobek badań dotyczących technostresu i ich potencjalnych implikacji praktycznych.

Xu Yuyao, Xiu Wang, Ayesha Khan (2026)
Longitudinal effects of technostress on bedtime procrastination and sleep quality among university students Scientific Reports.
<https://doi.org/10.1038/s41598-026-48564-6>

Osoba autorska: Julia Krajewska
Korekta: Zuzanna Konieczna





Recenzja

Abigail Levrini

**- „ADHD w dorosłym życiu: Jak planować,
osiągać swoje cele i odzyskać spokój”**

Osoba autorska: Zet Kozłowskie

Korekta: Natalia Koźmińska



„Jak wyjaśniam w kolejnych rozdziałach, ta książka została napisana, by pomóc ci w stworzeniu osobistego «narzędziownika» pełnego strategii, dzięki którym będziesz prowadzić zdrowsze i bardziej udane życie.”

Książka Abigail Levrini „ADHD w dorosłym życiu: Jak planować, osiągać swoje cele i odzyskać spokój” jest (jak można się domyślić już po tytule) krótkim poradnikiem radzenia sobie z codziennymi zadaniami dla osób z ADHD. Pozycja została podzielona na trzy części, w których autorka opisała kolejno: jak radzić sobie z osiąganiem celów, jakie strategie można zastosować w poszczególnych przypadkach i po jaką dodatkową pomoc można się zwrócić. Co istotne, części zostały dodatkowo podzielone na rozdziały, a te na wyróżnione graficznie i treściowo fragmenty. Levrini zawarła także graficzne przypominalki („Jak tam twoje skupienie?”) oraz krótkie segmenty (takie jak „Test – czy to cię dotyczy” i „Co mówią eksperci?”), aby ułatwić czytanie. Autorka rzetelnie opisała możliwe problemy osób z ADHD, strategie radzenia sobie czy informacje o samym ADHD, powołując się przy tym na wiedzę naukową, badania i własną praktykę kliniczną. Ostatnia część dotycząca dodatkowej pomocy została opatrzona licznymi komentarzami Kajetana Foryciarza – redaktora naukowego – który dokładniej wyjaśnił i doprecyzował niejasne kwestie dotyczące chociażby leków.

Do książki zdecydowałem się podejść ostrożnie, nawet nieufnie – w końcu na rynku jest pełno poradników obiecujących „niesamowitą poprawę życia po samym przeczytaniu książki!”. Pozycja Abigail Levrini jednak mnie nie zawiodła. Autorka wyjaśnia, z czego wynikają różne problemy i proponuje liczne strategie radzenia sobie z nimi. Nie we wszystkich aspektach zgadzam się z autorką, aczkolwiek takich sytuacji było niewiele i dotyczyły one drobnych kwestii. Levrini opisuje przede wszystkim problemy związane z koncentracją, zaś np. temat regulacji emocji nie jest prawie w ogóle poruszony.

Pozycja jest skierowana do osób z ADHD, uważam jednak, że przeczytać może ją każdy, kto poszukuje dodatkowej pomocy z problemami z koncentracją czy motywacją - i warto to zrobić.



**Życzymy Państwu
jak najwięcej okazji
do korzystania ze
słońca!**

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

