

Wojciech Drath, Szymon Nęcki

## PSYCHOTERAPIA ONLINE Z PERSPEKTYWY POLSKICH PSYCHOTERAPEUTÓW

### ONLINE PSYCHOTHERAPY: POLISH PSYCHOTHERAPISTS' PERSPECTIVE

Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego

online psychotherapy  
psychotherapists perspective

#### Streszczenie

**Cel pracy:** Artykuł przedstawia wyniki badania ankietowego przeprowadzonego na grupie 193 psychoterapeutów. Przedmiotem badań były ich postawy wobec zjawiska psychoterapii online. Badane były postrzegane przez terapeutów ograniczenia i zalety takiej formy kontaktu oraz warunki i okoliczności, w jakich jest ona stosowana.

**Metoda:** Badanie przeprowadzono w formie ankiety online rozсланej za pośrednictwem poczty elektronicznej do psychoterapeutów — członków Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

**Wyniki:** Blisko jedna trzecia (32%) ankietowanych psychoterapeutów prowadziła lub prowadzi obecnie psychoterapię online. Zdecydowana większość (77,4%) uważa, że psychoterapia online powinna być stosowana jedynie w wyjątkowych przypadkach. 10,3% badanych sądzi, że psychoterapia online w ogóle nie powinna mieć miejsca.

**Wnioski:** Wyniki badań wskazują na toczący się proces środowiskowej refleksji nad nową formułą kontaktu z pacjentem. Oprócz terapeutów jednoznacznie pozytywnie lub negatywnie wartościujących badane zjawisko bardzo liczna jest grupa osób wyrażających ambiwalencję i stosujących tę formę terapii tylko w ściśle określonych, wyjątkowych sytuacjach.

#### Summary

**Objectives:** The article presents the results of a survey conducted among 193 psychotherapists. The subject of the research was the attitudes of psychotherapists towards the phenomenon of online psychotherapy. The perceived limitations and advantages of this form of contact were reviewed, along with the conditions and circumstances of its application.

**Methods:** The assessment was conducted in the form of an online questionnaire sent to psychotherapists by email. The participating psychotherapists were members of Psychotherapy Section of the Polish Psychiatric Association.

**Results:** Nearly one-third (32%) of the surveyed psychotherapists have conducted or are currently offering online psychotherapy. The vast majority of them (77.4%) believe that online psychotherapy should be used only in exceptional cases. 10.3% of respondents stated that online psychotherapy should not take place at all.

**Conclusions:** The results testify to the ongoing process of professional reflection on the new formula of contact with the patient. Apart from the therapists clearly (positively or negatively) evaluating the studied phenomenon, there is a large group of clinicians expressing their doubts about this form of therapy and advocating for its use only in clearly specified, exceptional situations.

## Wprowadzenie

Badanie przeprowadzono w sierpniu 2017 roku w formie ankiety online rozesłanej do członków Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Autorzy dziękują Zarządowi Sekcji za pomoc w dotarciu do szerokiej społeczności psychoterapeutów.

Celem badania było poznanie aktualnych postaw polskich psychoterapeutów wobec psychoterapii online (w skrócie PO) — zarówno w aspekcie behawioralnym (czy pracują online, a jeśli tak, to w jakich okolicznościach i w jaki sposób), jak i poznawczym (co myślą na temat tej formy terapii, jak postrzegają zalety i wady tego sposobu pracy).

Badanie miało charakter eksploracyjny. Jego celem było możliwie szerokie poznanie sposobów odnoszenia się psychoterapeutów do tej stosunkowo nowej formy kontaktu z pacjentem.

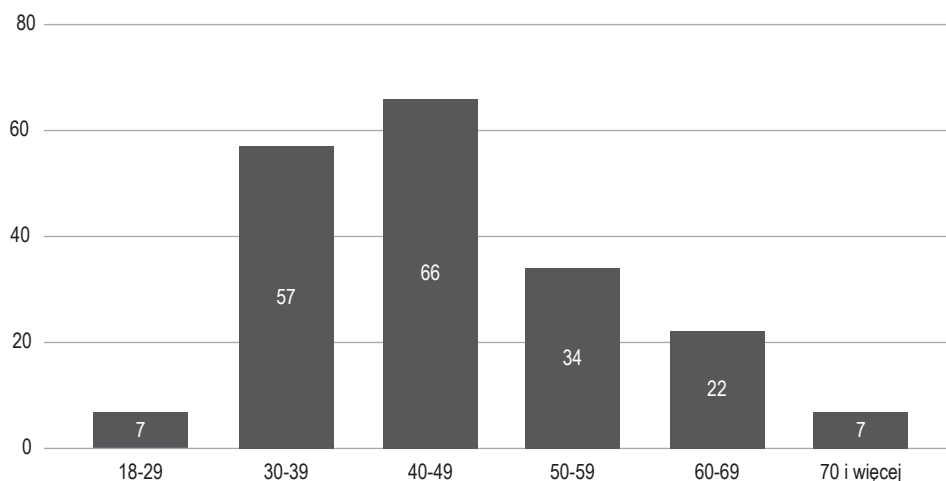
## Metoda i próba badawcza

Ankieta składała się z 15 pytań. Pierwsze cztery dotyczyły zmiennych demograficznych (wiek, płeć), stopnia zaawansowania zawodowego i reprezentowanego paradygmatu psychoterapeutycznego. Następne cztery pytania dotyczyły doświadczenia w prowadzeniu psychoterapii online. Kolejne siedem postrzegania przez respondentów zalet, wad i innych istotnych dla nich aspektów psychoterapii online. W tej części ankiety trzy pytania były sformułowane w sposób otwarty, zapraszający do dzielenia się opiniami i refleksjami na temat przedmiotu badań.

W badaniu wzięło udział 199 osób, spośród 1220 zaproszonych członków Sekcji Naukowej Psychoterapii PTP. Sześć ze 199 ankiet zostało wypełnionych niekompletnie, nie zostały one uwzględnione w analizie.

Wykres 1.

Liczba respondentów w grupach wiekowych



Osobami badanymi byli aktywni psychoterapeuci o różnym stażu pracy i stopniu zaawansowania — od osób będących jeszcze w trakcie szkolenia terapeutycznego (89 badanych nie miało certyfikatu psychoterapeuty), przez certyfikowanych terapeutów (70 osób), aż po superwizorów psychoterapii (34 osoby). Wiek respondentów był również zróżnicowany — od osób dwudziestoparoletnich do ponad siedemdziesięcioletnich. Rozkład wiekowy ilustruje wykres (na str. 56).

Zdecydowaną większość osób badanych stanowiły kobiety — blisko 77%. Najwięcej osób identyfikowało się z podejściem psychodynamicznym i integracyjnym. Charakterystyka demograficzna próby badawczej jest w dużej mierze zbieżna z profilem wiekowym i proporcjami płci polskich psychoterapeutów przedstawionymi w badaniach Suszka, Grzebiuk, Styły i Krawczyka [1, 2]. Różnica dotyczy głównie większego stopnia zaawansowania zawodowego członków SNP PTP względem ogółu psychoterapeutów w Polsce.

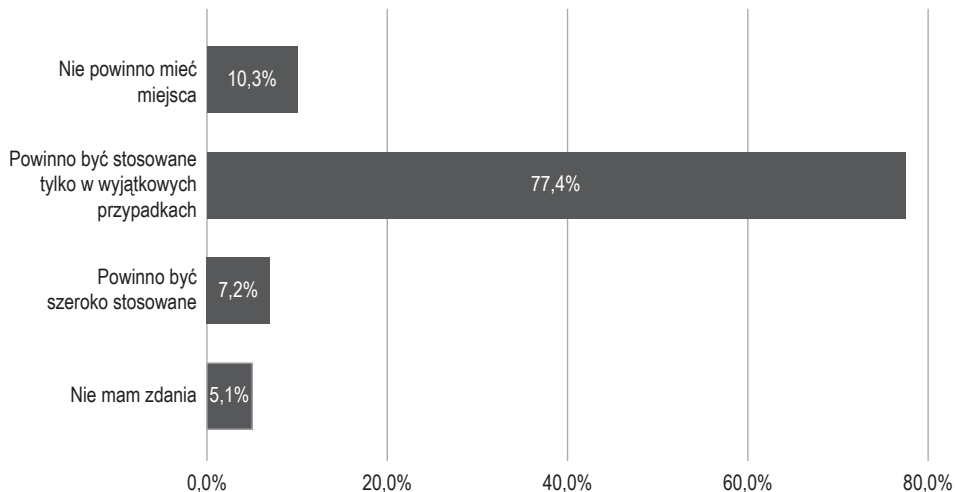
## Wyniki

### Opinie dotyczące psychoterapii online

Zdecydowana większość ankietowanych psychoterapeutów (77,4%) uważała, że psychoterapia online powinna być stosowana jedynie w wyjątkowych przypadkach. Za jej szerokim stosowaniem opowiedziało się jedynie 7,2% badanych. Twierdzenie, że psychoterapia online nie powinna mieć miejsca poparło 10,3% terapeutów. Pozostali (5,1%) nie mieli określonego zdania na ten temat.

Wykres 2.

Uważam, że prowadzenie psychoterapii online...

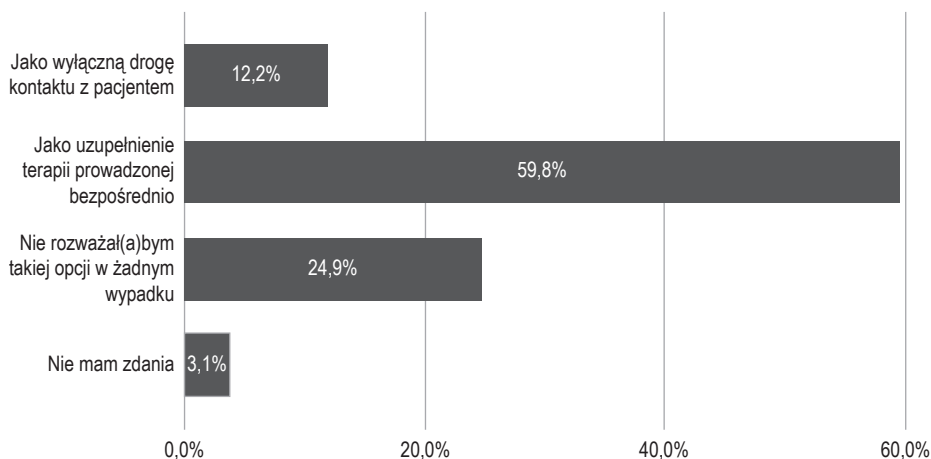


### Gotowość do pracy online

Jedynie 12,2% badanych terapeutów było gotowych stosować psychoterapię online jako wyłączną drogę kontaktu z pacjentem. Najliczniejszą grupę (59,8%) stanowiły osoby, które rozważały kontakt online jako uzupełnienie psychoterapii prowadzonej bezpośrednio (model komplementarny). 24,9% badanych nie rozważyłoby prowadzenia psychoterapii online w żadnym wypadku; 3,1% badanych nie miało na ten temat zdania.

Wykres 3.

Rozważyłbym prowadzenie psychoterapii online...



Zapytani o specyficzne sytuacje, w których warto byłoby rozważyć kontakt online, aż 70% terapeutów rozważyłoby prowadzenie psychoterapii online w sytuacji, gdy pacjent nie mógłby inaczej skorzystać z psychoterapii — np. jest unieruchomiony przez chorobę somatyczną.

49% terapeutów rozważyłoby terapię online w sytuacjach, gdy pacjent ma utrudniony dostęp do gabinetu — np. mieszka daleko od ośrodków miejskich.

Jedynie 2% zastanowiłoby się nad prowadzeniem psychoterapii online, mimo że pacjent nie ma wyraźnie utrudnionego dostępu do gabinetu.

Inne sytuacje, które badani często wymieniali jako wyjątkowe przypadki skłaniające ich do akceptacji kontaktu za pośrednictwem internetu, to długotrwałe wyjazdy zagraniczne pacjentów lub pojedyncze sesje online w przypadku, gdy bezpośrednie spotkanie nie jest możliwe.

### Praktyka terapeutów stosujących kontakt online

Blisko jedna trzecia (32%) ankietowanych psychoterapeutów prowadziła lub prowadzi obecnie psychoterapię online. Pozostałe 68% nie ma takiego doświadczenia.

Test chi-kwadrat nie wykazał istotnych statystycznie zależności między wiekiem osób badanych a doświadczeniem prowadzenia terapii online bądź jego brakiem ( $p = 0,1025$ ). Poniższa tabela ilustruje częstości prowadzenia psychoterapii online w poszczególnych grupach wiekowych.

Wiek	Stosuję bądź stosowałem PO	
	%	n
18–39 (n = 64)	23	15
40–49 (n = 66)	41	27
50 i więcej (n = 63)	32	20

Po przeprowadzeniu testu chi-kwadrat nie stwierdzono istotnych statystycznie zależności między statusem zawodowym a doświadczeniem prowadzenia terapii online bądź jego brakiem ( $p = 0,0613$ ). Poniższa tabela ilustruje częstości prowadzenia psychoterapii online w zależności od posiadanego statusu zawodowego.

Status zawodowy	Stosuję bądź stosowałem PO	
	%	n
Terapeuci bez certyfikatu (n = 89)	24	21
Certyfikowani terapeuci (n = 70)	39	27
Superwizorzy (n = 34)	41	14

Spośród osób, które prowadziły psychoterapię online (n = 63) zdecydowana większość, aż 92%, kontaktowała się z pacjentami za pośrednictwem wideokonferencji (połączenie z jednoczesnym przekazem obrazu i dźwięku). Blisko 24% stosowało połączenie audio (bez wideo), a 9,5% prowadziło terapię poprzez e-mail, 4,8% używało chatu<sup>1</sup>.

Terapeuci różnili się między sobą w kwestii tego, czy traktują kontakt online jako wyłączną formę pracy z danym pacjentem czy też łączą ją z pracą w gabinecie. Wśród osób, które prowadziły psychoterapię online (n = 63), jedynie 11% prowadziło wszystkie sesje online. Pozostałe osoby (89%) prowadziły psychoterapię częściowo w gabinecie, a częściowo online.

Spośród psychoterapeutów pracujących online 61,3% poddawało swoją pracę superwizji.

### Zainteresowanie problematyką psychoterapii online

Zdecydowana większość ankietowanych psychoterapeutów wyraża zainteresowanie poszerzaniem wiedzy na temat psychoterapii online. Jedynie 4% badanych osób nie było nim zainteresowanych. Najciekawszymi dla badanych obszarami wiedzy były:

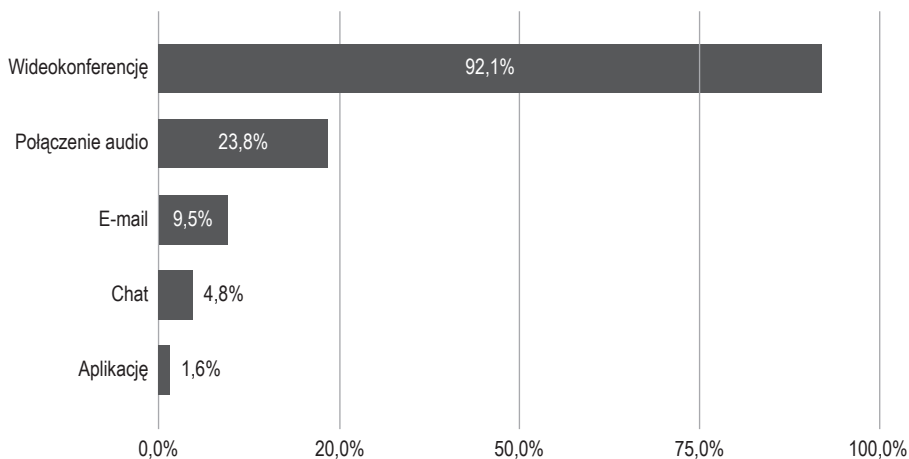
1. analiza doświadczeń pacjentów uczestniczących w psychoterapii online — 77,1% terapeutów było zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy na ten temat,

<sup>1</sup> Niektórzy z badanych stosowali jednocześnie kilka kanałów komunikacji, stąd suma procentowa jest większa niż 100.

2. analiza doświadczeń terapeutów, którzy prowadzili psychoterapię online — dla 74,5% terapeutów był to temat wart uwagi,
3. różnice między psychoterapią tradycyjną a psychoterapią online — 58,3% terapeutów było zainteresowanych poszerzeniem wiedzy w tym obszarze.

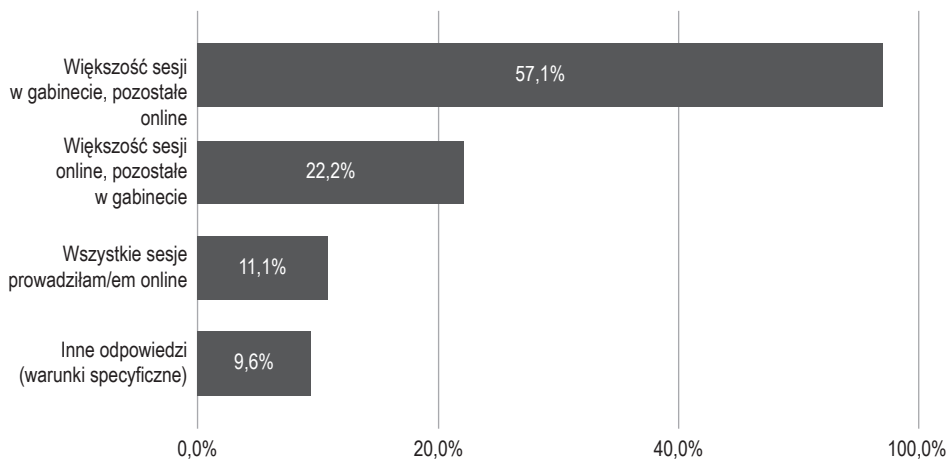
Wykres 4.

Prowadziłam/em psychoterapię online przez...



Wykres 5.

Prowadziłam/em psychoterapię online w formie



## Dyskusja wyników

Wnikliwy czytelnik mógł zauważyć, że w opisywanym badaniu nie zostało zdefiniowane kluczowe pojęcie „psychoterapii online”. Zdecydowaliśmy się na to celowo, bowiem psychoterapia online interesowała nas jako zjawisko, którego definicja i granice są konstruowane społecznie. Zależało nam na zbadaniu postaw wobec tego, co przez samych badanych uznawane jest za psychoterapię online. Przedmiotem badania nie była więc żadna wystandaryzowana procedura spełniająca zobiektywizowaną definicję „psychoterapii online”. Przyjęliśmy, mówiąc najprościej — że psychoterapia online to dokładnie to, co badani psychoterapeuci za taką uważają.

Z jednej strony pozwoliło to na uwzględnienie szerokiego zakresu praktyk kryjących się za sformułowaniem „psychoterapia online”. Z drugiej strony jednak sprawia, że nie wiadomo, na ile wnioski z naszego badania dotyczą jednego, a na ile wielu różnych zjawisk kryjących się pod wspólną nazwą. Nie definiując „psychoterapii online” oddaliliśmy pytania o istotę i granice tego zjawiska: np. „czy kilka sesji online wystarcza, aby mówić o psychoterapii online?”; „czy psychoterapia w ogóle może być online?”. Tym razem namysł nad nimi nie był naszym celem, choć uważamy je za ważne i warte dalszych badań.

Istotny z punktu widzenia interpretacji wyników jest także woluntarny charakter udziału w badaniu. Jak pisze Brzeziński, osoby ochotniczo zgłaszające się do udziału w badaniach cechują się zwiększoną tendencją do zachowań niekonwencjonalnych [3], co może być istotne w kontekście tego, że tematem naszych badań była niekonwencjonalna forma prowadzenia psychoterapii. Podejrzewamy, że większą gotowość do udzielenia odpowiedzi na pytania miały osoby o zdecydowanych poglądach (zwolennicy i przeciwnicy), a grupa osób, dla których kwestia psychoterapii online jest bardziej obojętna, może być słabiej reprezentowana. Istotny wpływ na dobór próby badawczej mogła mieć również sama internetowa forma ankiety, która skłania do udziału te osoby, które chętniej korzystają z internetu. Nie bez znaczenia jest też fakt, że o udział w ankiecie zostali poproszeni członkowie SNP PTP, a więc organizacji zrzeszającej osoby o większym niż przeciętne doświadczeniu w prowadzeniu psychoterapii. Pomimo tych ograniczeń wyniki zwracają uwagę na pewne interesujące zjawiska.

Jedynie 10% ankietowanych terapeutów sprzeciwia się stosowaniu psychoterapii online. Za jej powszechnym stosowaniem opowiada się jeszcze mniejsza grupa badanych — 6%. Na podstawie tych danych można stwierdzić, że zarówno całkowite wykluczenie, jak i zupełna asymilacja PO nie jest rozwiązaniem preferowanym przez większość terapeutów. Wydaje się, że istnieje nieformalny konsensus dotyczący roli kontaktu online w psychoterapii. Jest nim korzystanie z PO jako środka nadzwyczajnego, stosowanego w wyjątkowych przypadkach. Za takim rozwiązaniem opowiedziało się blisko 80% psychoterapeutów. Wynik ten wskazuje, że coraz mniej znaczący jest dylemat „czy stosować psychoterapię online?”, a coraz ważniejsze staje się pytanie „kiedy i jak ją stosować?”.

Istotną kwestią wydaje się łączenie spotkań gabinetowych i online w ramach jednego procesu terapeutycznego. Jedynie 12% terapeutów pracujących online prowadzi psychoterapię, spotykając się z pacjentami wyłącznie zdalnie. Najpopularniejszy jest model komplementarny, w którym spotkania online przeplatają się z pracą w gabinecie. W komentarzach do badania często przytaczane były sytuacje, w których psychoterapia

rozpoczynała się w gabinecie, natomiast po przeprowadzce pacjenta do innego miasta lub kraju była kontynuowana online. Według danych GUS w końcu 2016 roku poza granicami Polski przebywało czasowo ponad 2,5 miliona mieszkańców naszego kraju [4]. Europejski i globalny trend rosnącej mobilności społeczeństw może sprawić, że przed dylematem wyboru formy terapii będzie stawać coraz więcej terapeutów.

Interesującym odniesieniem się do kwestii terapii online jest oficjalne stanowisko Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej, które wprowadziło do swego kodeksu etycznego zakaz stosowania PO, powołując się na argument bezpośredniości kontaktu jako fundamentu psychoterapii psychodynamicznej:

„Fundament ram terapii psychodynamicznej stanowi zasada, że proces psychotherapeutyczny toczyć się może jedynie w bezpośrednim kontakcie między terapeutą a pacjentem. Wyklucza to wykorzystywanie elektronicznych form komunikacji” [5]. Głos ten, przez swój oficjalny i jednoznacznie wykluczający charakter, paradoksalnie inspiruje do myślenia i pozwala sformułować podstawowe pytania, jakie stawia przed terapeutami rozwój komunikacji online: co jest fundamentem psychoterapii, na czym polega kontakt z pacjentem i co czyni go pośrednim lub bezpośrednim (oraz czy to dychotomia czy kontinuum). Być może terapia online nie tyle czyni komunikację z pacjentem niebezpośrednią, co dokłada kolejne pośrednictwo, a zarazem pozwala ową niebezpośredniość uwidocznić. Kontakt z pacjentem jest bowiem zawsze zapośredniczony — przez język słów, gestów, intonacji, form kulturowych. Jeśli określić językiem cały szeroki wachlarz sposobów przekraczania dystansu między osobami to można potraktować narzędzia online jako współczesne uzupełnienie „słownika” — poszerzenie języka o formy pozwalające spotkać człowieka fizycznie bardzo oddalonego. Z drugiej strony samo oddalenie jest bardzo istotnym wielowymiarowym komunikatem relacyjnym — wskazującym na możliwości, ograniczenia oraz powody bliskości i dystansu. Połączenie online można więc potraktować nie tylko jako utrudniający pracę „szum informacyjny”, ale też jako istotny komunikat wart poddania refleksji w terapii.

Z danych przez nas zgromadzonych wynika, że prowadzenie psychoterapii online nie jest domeną jedynie osób młodych i mało doświadczonych. PO wydaje się stosowana równie często przez osoby starsze i bardziej doświadczone. Jednak dokładna analiza zależności między wiekiem, statusem zawodowym i prowadzeniem PO wymaga przeprowadzenia dalszych ukierunkowanych badań. Fakt, że aż jedna trzecia badanych psychoterapeutów ma za sobą doświadczenie prowadzenia psychoterapii online wskazuje, iż nie jest to zjawisko marginalne i powinno być przedmiotem dyskusji środowiskowej. Wydaje się, że dyskusji tej brakuje, temat ten nie jest obecny w programach szkoleń, co sprawia, że terapeuci są zdani na własny indywidualny osąd i prowadzenie PO metodą prób i błędów.

Jedynie 61% psychoterapeutów poddawało psychoterapię online superwizji. Jest to niepokojące, biorąc pod uwagę fakt, że w Polsce z superwizji korzysta ponad 95% psychoterapeutów [2]. Psychoterapia online wywołuje silne emocje i polaryzację opinii. Może to skłaniać psychoterapeutów do ukrywania swojej internetowej praktyki w obawie przed oceną kolegów po fachu. Unikanie poddawania PO superwizji zwiększa ryzyko łamania standardów w trudnym nowym obszarze praktyki terapeutycznej.

Zdecydowanie najpopularniejszym narzędziem kontaktu z pacjentem są aplikacje wideokonferencyjne umożliwiające przekaz obrazu i dźwięku w czasie rzeczywistym.



Używa ich 92% terapeutów pracujących online. Jest to istotna zmiana w porównaniu ze stanem z 2008 roku, kiedy aplikacje wideokonferencyjne były wyraźnie mniej popularne [6]. Postęp technologiczny i związane z nim zmiany kulturowe z jednej strony sprawiają, że coraz lepsza jakość połączeń pozwala przybliżyć się do formy bezpośredniego spotkania, a z drugiej strony ludzie coraz częściej traktują kontakt online jako naturalną formę bliskiego spotkania z drugim człowiekiem.

### Podsumowanie

Uzyskane wyniki wskazują na żywe zainteresowanie tematyką psychoterapii online wśród polskich psychoterapeutów. Upowszechnia się ona jako dodatkowy sposób pracy z pacjentem, uzupełniający bezpośredni kontakt w gabinecie. Zdecydowana większość terapeutów uważa ją za właściwą metodę pracy w sytuacjach, w których pacjent ma wyraźnie utrudniony dostęp do gabinetu psychoterapeuty.

Zebrane dane pozwalają wyraźnie zobaczyć, że psychoterapia online nie jest „niszową aktywnością” i nie jest działaniem podejmowanym tylko przez młodych terapeutów. Jest natomiast zjawiskiem, które budzi silne kontrowersje i stawia w nowym świetle pytania o istotę psychoterapii i jej przyszłość.

### Piśmiennictwo

1. Suszek H, Grzebiuk L, Styła R, Krawczyk K. Kto i w jaki sposób prowadzi psychoterapię w Polsce. Część I. Przegląd dotychczasowych badań. *Psychiatr.* 2017; 14(2): 85–89.
2. Suszek H, Grzebiuk L, Styła R, Krawczyk K. Kto i w jaki sposób prowadzi psychoterapię w Polsce. Część II. Wyniki ogólnopolskiego badania. *Psychiatr.* 2017; 14(2): 90–100.
3. Brzeziński J. *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 1996.
4. Informacja o rozmiarach i kierunkach czasowej emigracji z Polski w latach 2004–2015. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/migracje-zagraniczne-ludnosc/informacja-o-rozmiarach-i-kierunkach-emigracji-z-polski-w-latach-20042016,2,10.html> — cytowanie 7.06.2018
5. Kodeks etyki psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej (Tekst jednolity po zmianie 17.04.2016 roku) <https://ptppd.pl/kodeks-etyki-psychoterapeuty/> — cytowanie 1.06.2018
6. Leśnicka A. Psychoterapia on-line w polskim Internecie; przegląd witryn. *Psychoter.* 2008; 4(147): 73–82.

Adres: wdrath@gmail.com