

*III Ogólnopolskie Seminarium Naukowe – Bydgoszcz 08.05.2008*

*Psychologia w Internecie – Internet w Psychologii*

# ***Pomoc psychologiczna Online – rozwój w Polsce i w USA***

**mgr Justyna Berndt**

**mgr Monika Trzcińska**

# *Historia*

## **USA**

- **1972** - pierwsza demonstracja symulacji sesji psychoterapeutycznej pomiędzy komputerami uniwersytetów Stanford i UCLA

## **Polska**

**Brak danych**

# Prekursorzy usług psychologicznych

## **USA**

- **1976** - samopomocowe grupy wsparcia, rozwijające się po wprowadzeniu na rynek komputerów osobistych (PC)

## **Polska**

**Działalność naukowa i praktyczna prof.**

**Bassama**

**Aouila**

# Zorganizowana pomoc Online

## USA

- **1986**, sierpień - projekt dyrektora Usług Psycholog.- Jerry'ego Feist'a, oraz Steve'a Worona. Nieodpłatny serwis o nazwie „Ask Uncle Ezra” (od imienia Ezra Cornell - założyciela uniwersytetu), kierowany do studentów Uniwersytetu Cornell w Itace, w stanie Nowy Jork  
<http://cuinfo.cornell.edu/Dialogs/EZRA/>

## Polska

# Zorganizowana pomoc Online

## USA

1993 - lekarz **Ivan Goldberg**, prowadził w Internecie nieoficjalne grupy wsparcia, doradzał doradzał osobom cierpiącym na depresję  
<http://www.psycom.net/depression.central.html>

1995 - **John Grohol** zaproponował darmowe porady psychologiczne na ogólnie dostępnym czacie  
<http://psychcentral.com/chats.htm>

## Polska

**2000/2001** – Akademickie Centrum Pomocy Psychologicznej - z inicjatywy prof. dr hab. Małgorzaty Kościelskiej. Pełnomocnikiem Centrum jest prof. Bassam Aouil.

**2001** – Portal Zdrowia & Poradnia Internetowa  
[www.zdrowemiasto.pl](http://www.zdrowemiasto.pl)

# Płatna Pomoc Psychologiczna Online

## **USA**

- Po roku 1995 -porady za drobne opłaty -  
**Leonard Holmes**  
<http://www.leonardholmes.com>

## **Polska**

**Obecnie w Polsce, wielu psychologów oferuje płatne usługi Online. Brak jest danych dotyczących roku powstania Poradni czy gabinetów Online.**

# Prekursorzy e-terapii

## USA

**David Sommers** założył „internetową poradnię”.

- udzielała odpowiedzi na pojedyncze pytania,
- proponowała terapię długoterminową, ciągłą, komunikując się jedynie przez Internet.
- W ciągu 3 lat od powstania „poradni” Sommers pracował z ponad 300 osobami z całego świata - od Arktyki po Kuwejt.

## Polska

**Prof. Bassam Aouil**

- poradnictwo psychologiczne
- wsparcie psychologiczne
- kontakty jednorazowe lub kilkurazowe

**Prof. Bassam Aouil , mgr Monika Trzcńska**

- ***także e-terapia z pacjentem uzależnionym od alkoholu***

# Prekursorzy e-terapii

## USA

**Ed Needham**, pierwszy terapeuta, który skupił się na e-terapii w „czasie Rzeczywistym” (<http://www.win.net/cyberpsych>)

Posługiwał się on programem o nazwie IRC.

- Przed 3 lata pracował z 44 osobami.

Innym przykładem e-terapii prowadzonej na czacie była londyńska „The Pink Practice” (<http://www.pinkpractice.co.uk>)  
w: <http://metanoia.org/imhs/history.htm>

## Polska



# Prekursorzy e-terapii

## USA

- 1997 - powstanie Międzynarodowego Stowarzyszenia Zdrowia Psychicznego (*International Society for Mental Health Online*) (<http://www.ismho.org>).
- Stowarzyszenie to skupia psychologów, psychiatrów oraz wszystkich zainteresowanych tematem pomocy Online.

## Polska

Sekcja Poradnictwa i  
Prezentacji  
Medialnych w Polskim  
Towarzystwie  
Terapeutycznym

# ***Prekursory e-terapii***

## **USA**

Na stronie ISMHO znaleźć można publikacje terapeutów, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami i wynikami badań dotyczących pomocy

psychologicznej Online.

Stowarzyszenie to opracowało również projekt „Etyki zawodowej” dla e-terapeutów. (w: B. Aouil, „Psychologia pomocy Online, czyli Internet w poradnictwie psychologicznym”, Bydgoszcz: Mangraf

## **Polska**

# Obecne rodzaje usług psychologicznych

## USA

- **E-terapia** – interakcja pacjenta z terapeutą w trakcie serii rozmów przez Internet;
- **Porada psychologiczna** - czyli jednorazowa odpowiedź terapeuty na otrzymaną prośbę o pomoc;
- **Prywatna praktyka** - usługi psychologiczne na niezależnych, prywatnych stronach psychologów.

## Polska

- **Poradnictwo psychologiczne** – jednorazowe konsultacje terapeutyczne w zależności od zgłaszanego problemu,
- **Psychoedukacja** – konsultacje psychologiczne na portalach tematycznych, jako odpowiedź na listy innych osób,
- **E-terapia** – terapia Online, stosowana przez specjalistów w dziedzinie pomocy psychologicznej Online, stanowiąca jedyną lub dodatkową formę pomocy psychologicznej.

# *Obecne rodzaje usług psychologicznych*

## **USA**

**E-kliniki** - strony z praktyką psychologiczną dużej grupy psychologów oferujących swoje usługi, są to strony dobrze zabezpieczone i chronione (w: [www.metaonia.org/imhs/type.htm](http://www.metaonia.org/imhs/type.htm))

## **Polska**

**Poradnie Online** – strony prywatnych psychologów, oferujących pomoc Online.

# ***Efektywność e-terapii***

## **USA**

- **90%** - osób z 400 ankietowanych klientów e-terapii odpowiedziało, że praca z terapeutą Online przyniosła pożądane efekty.
- **1999 (maj)** -
  - **73% (452 osoby)** osób zgłaszających się, rozpoczęło e-terapię,
  - **92% (416 osób)** stwierdziło, że e-terapia im pomogła,
  - **68% (307)** nigdy wcześniej nie korzystało z pomocy psychologicznej

## **Polska**

- ***Prof. Bassam Aouil i mgr Monika Trzcińska*** – e-terapia pacjenta uzależnionego od alkoholu

# Motywacja do podjęcia e-terapii

## USA

- Brak możliwości podjęcia terapii tradycyjnej,
  - Stygmatyzacja – poczucie wstydu związanego z korzystaniem z pomocy psychologicznej
- Mental Health: A Report of the Surgeon General** (Department of Health and Human Services, 1999) **pokazało, że prawie 2/3 osób potrzebujących opieki psychologicznej nigdy jej nie uzyskało właśnie z powodu stygmatyzacji.**

## Polska

- Brak możliwości podjęcia terapii tradycyjnej
- Poczucie wstydu, związanego z korzystaniem z pomocy psychologicznej
- Brak środków finansowych (pomoc bezpłatna)
- Młody wiek
- Szukanie pomocy dla innych

# Podjęcie pomocy psychologicznej bezpośrednio

## USA

W odniesieniu do badań powyżej -  
Spośród tych 307 osób, które po raz pierwszy kontaktowało się psychologiem, 197 (64%) wyraziło chęć i zamiar osobistej konsultacji z psychologiem (w:  
[www.metanoia.org/imhs/history/htm](http://www.metanoia.org/imhs/history/htm)

## Polska

- Badanie osób korzystających z pomocy psychologicznej ACPP, 100 osób (2001/2002 – 2006)
- 5 – 10% osób skorzystało z usług psychologicznych wiele razy.

# Rodzaje kontaktu psychologicznego

## USA

- **Doradztwo\_(Counseling)**(w: [www.nbcc.org/webethics2](http://www.nbcc.org/webethics2) )
  - **Doradztwo twarzą w twarz** (Face-To-Face Counseling)
    - - indywidualne (Individual Counseling)
    - - dla par (Couple Counseling)
  - - grupowe (Group Counseling)
- Doradztwo na odległość z wykorzystaniem najnowszej technologii** (Technology-Assisted Distance Counseling)

## Polska

### 1. Poradnictwo psychologiczne

Kontakt bezpośredni:

- Poradnie
- Szpitale
- Gabinety prywatne
- Poradnictwo indywidualne
- Poradnictwo grupowe
- Poradnictwo par

Kontakt pośredni - Internet

- Telefony zaufania
- Kontakt przez Internet:
  - E-mail
  - Komunikatory GG, Skype, Czat,



# Rodzaje kontaktu psychologicznego

## USA

- Doradztwo za pośrednictwem telefonu (Telecounseling)
- Indywidualne (Telephone-Based Individual Counseling)
- Dla par (Telephone-Based Couple Counseling)
- Grupowe (Telephone-Based Group Counseling)
- - doradztwo za pośrednictwem Internetu (Internet Counseling)
- Za pośrednictwem e-maila (E-Mail-Based Individual Counseling)

## Polska

### 2. Psychoterapia

#### **Kontakt bezpośredni**

- Poradnie
- Szpitale
- Gabinety prywatne
- Psychoterapia indywidualna
- Sesje terapii grupowej
- Psychoterapia par

#### **Kontakt pośredni – Internet**

#### **E-terapia :**

- **E-mail**
- **Skype**

# Rodzaje kontaktu psychologicznego

## USA

**Za pośrednictwem czatu** (Chat-Based Individual Counseling)

- **Dla par** (Chat-Based Couple Counseling)
- **Grupowe** (Chat-Based Group Counseling)

**Za pośrednictwem wideokonferencji** (Video-Based Individual Counseling)

- **Dla par** (Video-Based Couple Counseling)
- **Grupowe** (Video-Based Group Counseling)

**Rodzaje usług psychologicznych w Internecie** (w:

[www.fenichel.com/Current.shtml](http://www.fenichel.com/Current.shtml) )

## Polska

**Za pośrednictwem czatu**

- **Grupowe**

**Za pośrednictwem wideokonferencji**

- **Brak danych**

# Rodzaje kontaktu psychologicznego

## USA

- **Źródła informacji dot. koncepcji oraz zagadnień psychologicznych:** informacje na temat różnych zjawisk psychologicznych, objawów, zaburzeń, koncepcji (The Mental Health Net at <http://www.cmhc.com>). (Online Dictionary of Mental Health at <http://www.human-nature.com/odmh/index.html>)

## Polska

### 3. Psychoedukacja

#### Kontakt bezpośredni

- wykłady
- szkolenia

#### Kontakt pośredni

- Artykuły
- Wywiady
- Udzielanie odpowiedzi na pytania, zadawane na forach Internetowych, przez e-mail,

# *Rodzaje kontaktu psychologicznego*

## **USA**

**Poradniki “samopomocowe”** (Self-Help Guides): strony oferujące wskazówki, jak osoby potrzebujące pomocy psychologicznej mogą same sobie pomóc. Zakres tematów m.in.: zaburzenia jedzenia, trudności w relacji rodzice – dziecko, lęki itp. (Healthy Devil On-Line's Depression self-help guide at <http://h-devil-www.mc.duke.edu/h-devil/emotion/depress.htm>)

## **Polska**

**Podobnie**

# Rodzaje kontaktu psychologicznego

Testy psychologiczne (Psychologica Testing and Assessment) – wiele stron zawiera testy i kwestionariusze psychologiczne, których celem jest psychologiczna ocena użytkownika. Emotional Intelligence test at

<http://www.utne.com/cgi-bin/eq>).

Pomoc w podjęciu decyzji o terapii

(Help in Deciding to Go into Therapy) - wiele stron oferuje pomoc: czy użytkownik potrzebuje terapii, jakiego typu, jaki terapeuta będzie dla niego najodpowiedniejszy pod względem jego potrzeb.

Testy psychologiczne

- w formie psychozabawy
- Testy stosowane w badaniach psychologicznych

Testy mające na celu pomóc użytkownikowi w decyzji o podjęciu leczenia czy terapii.

Pomoc w podjęciu decyzji o terapii

- kontakt przeważnie jednorazowy, e-mail

# *Rodzaje kontaktu psychologicznego*

## USA

- Informacje dot. konkretnych usług psychologicznych (Information about Specific Psychological Services) – wiele agencji psychologicznych, klinik, instytutów ogłasza swoje usługi w Internecie. Zwykle informacje takie zawierają podstawowe szczegóły takie jak lokalizacja, nr te., adresy e-mail, godziny otwarcia, informacje dot. konkretnych usług (<http://www.sdc.uwo.ca>)

## Polska

Podobnie jak w USA

# ***Rodzaje kontaktu psychologicznego***

## **USA**

- Pojedyncza porada za pomocą e-maila bądź forum internetowego (Single-Session Psychological Advice Through E-Mail or E-Bulletin Board) – wiele stron oferuje poradę zarówno na osobiste pytanie czy problem, jak i na różne psychologiczne tematy. Serwisy skoncentrowane na jednym zagadnieniu problemowym (np. zaburzenia snu), ale są też ogólne, (<http://www.goaskalice.columbia.edu/index.html>).

## **Polska**

- Pojedyncza porada za pomocą e-maila  
Najczęściej stosowana forma pomocy psychologicznej Online, kierowana do jednej osoby, lub  
umieszczana na forum internetowym.  
[www.tocos.pl](http://www.tocos.pl)  
[www.zdrowemiasto.pl](http://www.zdrowemiasto.pl)  
[www.zadajpytanie.pl](http://www.zadajpytanie.pl)

# Rodzaje kontaktu psychologicznego

## USA

Kontynuowanie osobistej terapii oraz terapia za pośrednictwem e-maila (Ongoing Personal Counseling and Therapy Through E-Mail) – tego typu serwis oferuje terapię za pośrednictwem korespondencji elektronicznej bez komunikacji twarzą w twarz.

Konsultacje na żywo za pośrednictwem czatu, telefonii internetowej oraz videokonferencji (Real-Time Counseling Through Chat, Web Telephony, and Videoconferencing) – metody:  
a) czat, który umożliwia pisemną komunikację w rzeczywistym czacie (czat-roomy, komunikatory),

## Polska

Kontynuowanie terapii indywidualnej za pośrednictwem e-mail

Współpraca z tym samym terapeutą

Konsultacje na żywo za pośrednictwem czatu oraz videokonferencji  
Podobnie jak w USA



# *Rodzaje kontaktu psychologicznego*

## **USA**

b) telefonia komórkowa – umożliwia rozmowę w rzeczywistym czasie używając słuchawek / głośników oraz mikrofonu oraz

c) wideokonferencje, które pozwalają na interakcję w rzeczywistym czasie dzięki zainstalowanemu sprzętowi wideo w każdym z komputerów.

## **Polska**

Podobnie jak w USA

# ***Rodzaje kontaktu psychologicznego***

## **USA**

Synchroniczne i asynchroniczne grupy wsparcia, grupy dyskusyjne oraz grupy doradcze (Synchronous and Asynchronous Support Groups, Discussion Groups, and Group Counseling) – przyjmuje się, że pierwsze takie grupy powstały na przełomie lat 80-90-tych. Były to grupy wsparcia dla osób starszych oraz pacjentów chorych AIDS.

## **Polska**

Podobnie jak w USA

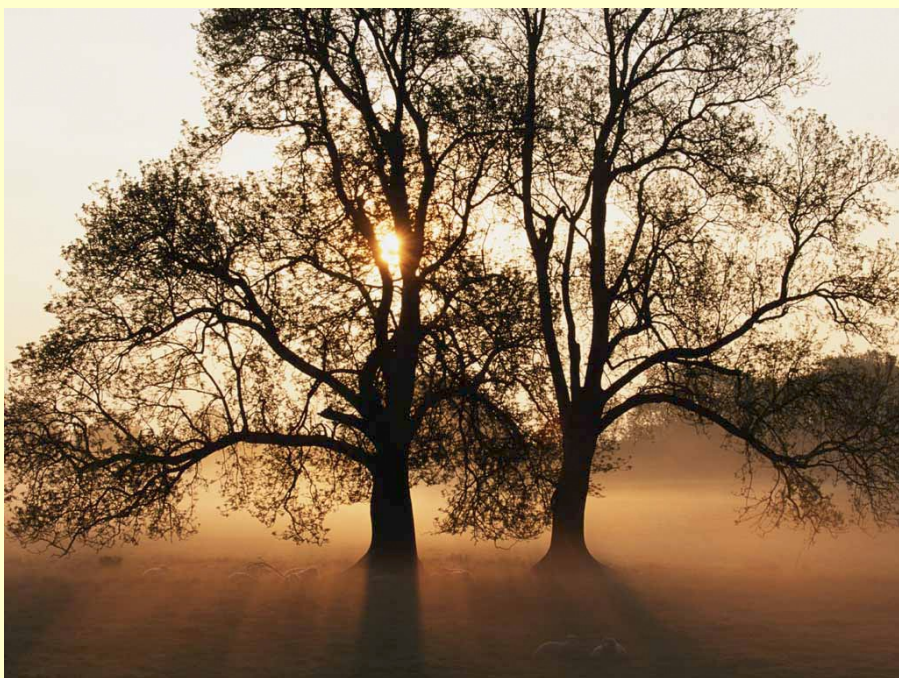
# *Rodzaje kontaktu psychologicznego*

## **USA**

Badanie psychologiczne i społeczne (Psychological and Social Research) – początkowo Internet był używany jako teren do poszukiwań uczestników do badań, następnie jako rama do badań laboratoryjnych.

## **Polska**

Podobnie. Badania sondażowe, anonimowe, poszukiwanie osób chętnych do badań naukowych.



**DZIĘKUJEMY  
ZA  
UWAGĘ**