

Psychoterapia: Czy to powód do wstydu? →

Skąd bierze się wstyd? →

Kto korzysta z psychoterapii? →

Wiemy, że psychoterapia jest skuteczna →

Wpływ pandemii na zdrowie psychiczne →

Czy terapia online może być rozwiązaniem? →

Metodologia oraz próba badawcza →

Obalamy mit: Psychoterapia to nie wstyd

Jest lepiej niż by się zdawało - tylko 7,3% respondentów zadeklarowało, że psychoterapia to powód do wstydu. To bardzo ważny przekaz - im częściej mówimy o psychoterapii, tym bardziej normalizujemy troskę o zdrowie psychiczne. W efekcie spada procent osób stygmatyzujących problemy ze zdrowiem psychicznym.

Respondenci to reprezentatywna próbka użytkowników internetu mieszkających w Polsce i posługujących się językiem polskim.

Psychoterapia: Czy to powód do wstydu?

Wśród osób związanych z branżą zdrowia psychicznego panuje dość powszechne przekonanie, że korzystanie z psychoterapii jest stygmatyzowane. Nie znajdując na to jednak twardych dowodów, postanowiliśmy wprost zadać to pytanie użytkownikom Internetu.

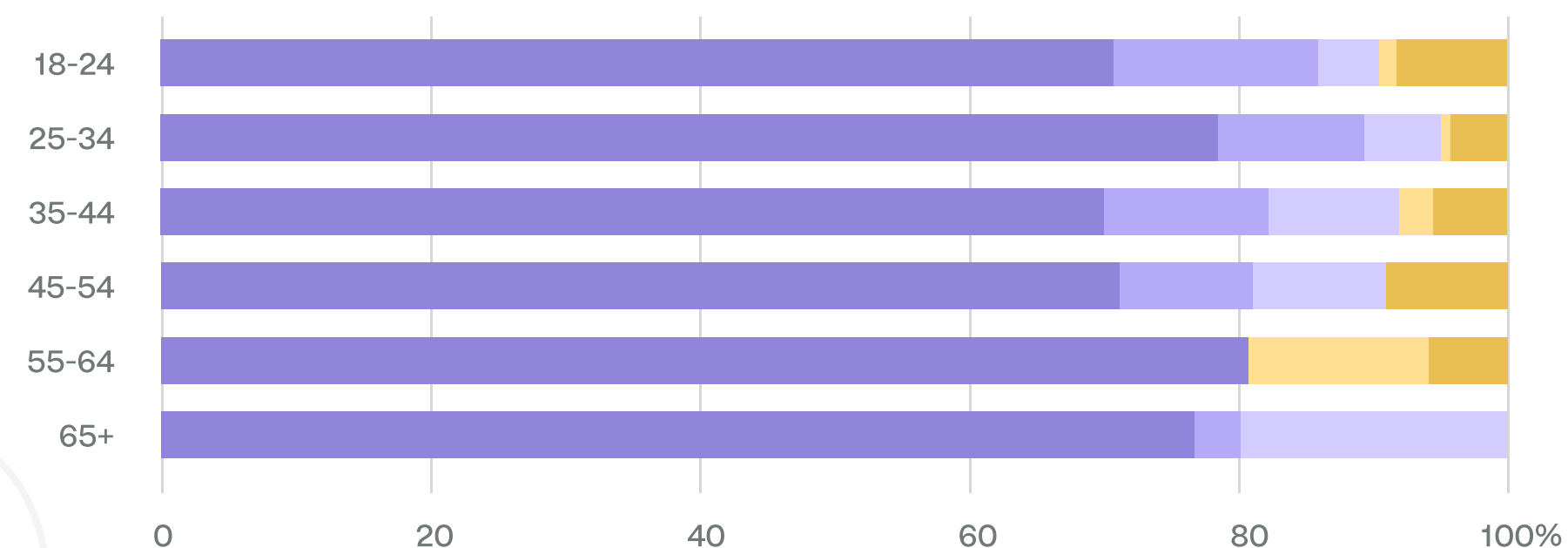
Ku naszemu zaskoczeniu, zaledwie 7,3% respondentów zadeklarowało, że psychoterapia to powód do wstydu. Oczywiście czym innym jest deklaracja, a czym innym faktyczna postawa. Wyniki ankiety wskazują jednak wyraźnie na to, że **Polacy w znakomitej większości zdają sobie sprawę z tego, że korzystanie z usług psychoterapii nie powinno być powodem do wstydu.** Co cieszy i dodatkowo zaskakuje: deklaracja ta nie jest zależna od wieku oraz tylko w bardzo małym stopniu zależna jest od miejsca zamieszkania.

Czy uważasz, że korzystanie z psychoterapii jest powodem do wstydu?

Nie, zdecydowanie nie jest powodem do wstydu



Tak, zdecydowanie jest powodem do wstydu



Wyniki obecnej ankiety zamierzamy rozszerzyć w następnej ankiecie, w której ujawnimy rzeczywiste postawy respondentów poprzez zadawanie im niebezpośrednich pytań.

W odniesieniu do odsetka osób uważających, że terapia to powód do wstydu, niemal nie obserwujemy różnic pomiędzy kohortami wiekowymi. Warto odnotowania jest, że nie uważa tak ani jedna osoba z kohorty 65+ (pamiętając o stosunkowo małej próbie - 18 osób).

Otwórz link →

[Zobacz wykres w przeglądarce](#)

8.8% mieszkańców dużych miast uważa, że psychoterapia to powód do wstydu. Co ciekawe, uważa tak 10.7% mieszkańców wsi. Najrzadziej uważają tak mieszkańcy mniejszych miast.

Otwórz link →

[Zobacz wykres w przeglądarce](#)

Skąd bierze się wstyd?

Powody, dla których uważamy, że psychoterapii należy się wstydić, mogą być różne. W tym miejscu chcemy przyjrzeć się dwóm wybranym mechanizmom, które mogą być tego przyczyną:

- Terapia często dotyka tematów, które są dla pacjenta bolesne, trudne i wstydlive. Pacjenci mogą zatem przenosić wstyd związany z tematami poruszonymi podczas terapii na postrzeganie samego procesu terapeutycznego. Znajduje to do pewnego stopnia potwierdzenie w danych: spośród respondentów potwierdzających wielokrotne korzystanie z psychoterapii, **aż 38% uważa**, że jest to powód do wstydu. Z kolei wśród osób, które z terapii nie korzystały i nie zamierzają tego robić, zaledwie 3.6% uważa, że psychoterapia może kojarzyć się ze wstydem.
- Brak rzetelnych badań napędza samospełniającą się przepowiednię. Zakładamy, że inni ludzie uważają psychoterapię za powód do wstydu, zatem nie rozmawiamy o psychoterapii i łatwo znajdujemy potwierdzenia z góry założonej tezy.

W celu przeciwdziałania tym mechanizmom potrzebna jest kontynuacja i rozszerzenie badań, a co za tym idzie, zmiana nastawienia opinii publicznej - w tym samych specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego. Powszechna psychoedukacja i rozszerzenie dialogu są konieczne, aby osoby potrzebujące pomocy zgłaszały się po nią bez poczucia wstydu.



“Terapia pozwoliła mi zaakceptować to, jaka naprawdę jestem „

PATRYCJA

wellobe®

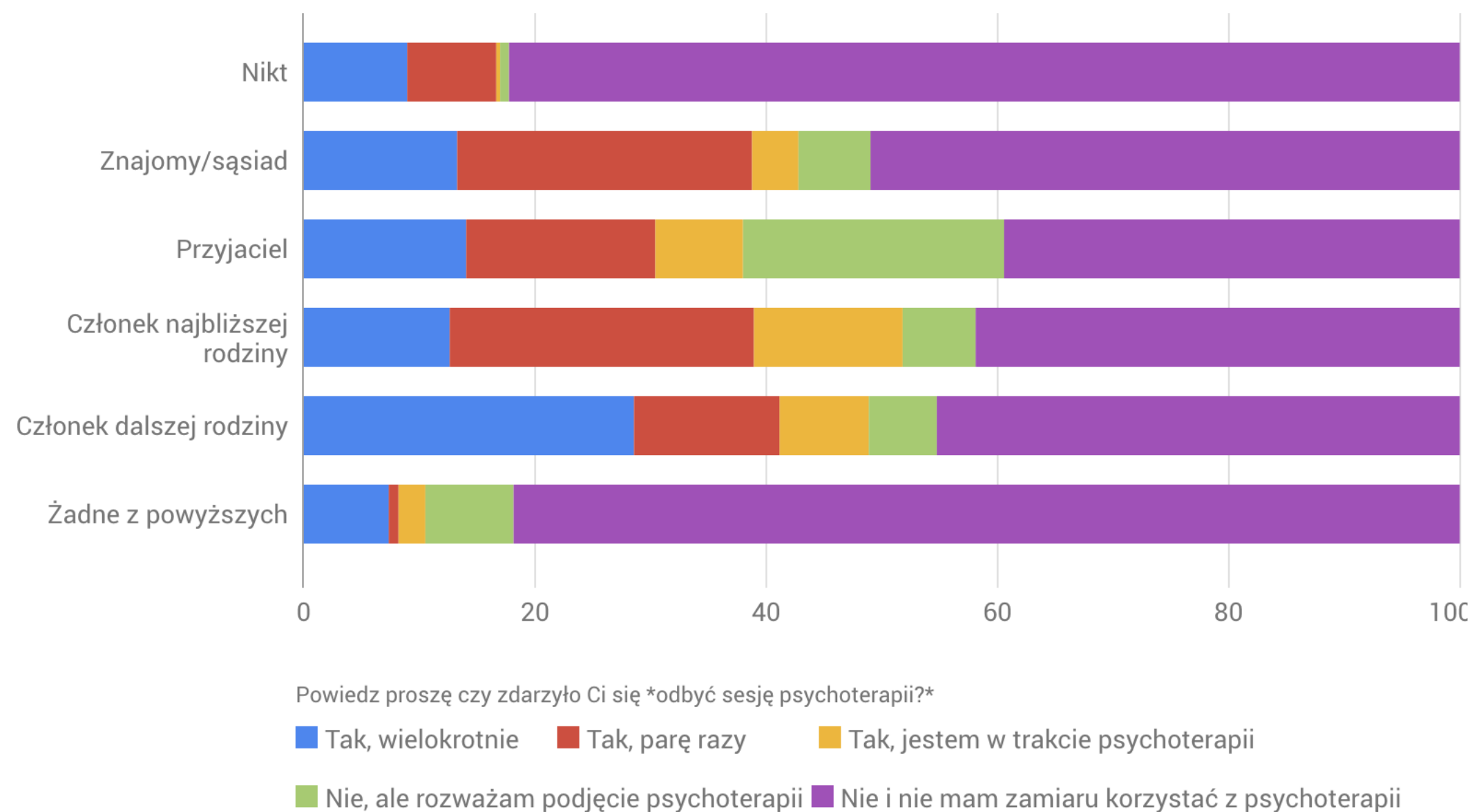
Kto korzysta z psychoterapii?

Jak ujawnia ankieta, większość (65%) respondentów wciąż nie korzysta i nie zamierza skorzystać z psychoterapii. Na pierwszy rzut oka to wysoka liczba, ale należy pamiętać, że badanie zostało przeprowadzone bez zawężania grupy badawczej do osób z problemami wymagającymi podjęcia działań terapeutycznych, a większość społeczeństwa nie boryka się z takimi problemami.

Co ciekawe, wśród respondentów w wieku 18-24 aż 7,7% deklaruje, że jest obecnie w procesie psychoterapii. Sugeruje to, że - w porównaniu z innymi grupami wiekowymi - młodzi ludzie są skłonni skorzystać z terapii dwukrotnie częściej niż ich starsi koledzy czy członkowie rodziny.

Najbardziej interesujących informacji dostarcza jednak korelacja między korzystaniem z psychoterapii, a otaczaniem się ludźmi, którzy również zdecydowali się na ten krok. Wśród osób wiedzących, że ich przyjaciele korzystali z terapii, odsetek osób deklarujących, że sami nie zamierzają skorzystać z terapii, jest dwukrotnie niższy. Wydaje się, że mówienie o swojej psychoterapii pomaga innym osobom w otoczeniu podjąć decyzję o rozpoczęciu własnego procesu. Mówiąc o terapii w gronie znajomych, oswajamy ten temat i przyczyniamy się do jego normalizacji!

Czy ktokolwiek ze znanych Tobie osób korzystał z psychoterapii?



“ Posiadanie przyjaciół otwartych na temat swojej terapii, okazuje się być kluczowym elementem inspirujących innych do podjęcia własnej psychoterapii. ”

Dobrze wiemy, że psychoterapia jest skuteczna

Istnieje szereg badań, które dowodzą skuteczności terapii, chociażby w nurtach poznawczo-behawioralnych oraz psychodynamicznych. To przekonanie środowiska naukowego dociera również do powszechnej świadomości społecznej - zaledwie jeden na 4 respondentów uważa, że psychoterapia jest nieskuteczna.

Bardzo cieszy również to, że ludzie zauważają efekty terapii podejmowanej przez swoich bliskich. Aż 62,8% osób, których członek najbliższej rodziny korzystał z psychoterapii - a więc którzy mogli z bliska obserwować jej efekty - zdecydowanie wierzy w jej skuteczność (wobec zaledwie 0,4% zdecydowanie niewierzących).

Dalsza analiza ujawnia jednak inny, niepokojący fakt. Respondenci często korzystający z psychoterapii są grupą, w której odsetek osób wierzących w jej skuteczność jest najniższy. Wiarę w skuteczność terapii deklaruje niecałe 40% z nich, podczas gdy w pozostałych grupach jest to niemal 80%. Jak pisaliśmy wcześniej, również odsetek osób uważających terapię za wstydlivy temat jest w tej grupie najwyższy.

Z naszych badań wynika również, że właśnie osoby te zostały najbardziej dotknięte przez pandemię COVID-19.

Driessen, Ellen, et al. "The efficacy of cognitive-behavioral therapy and psychodynamic therapy in the outpatient treatment of major depression: a randomized clinical trial." *American Journal of Psychiatry* 170.9 (2013): 1041-1050.

Otwórz link →

[Zobacz publikację w przeglądarce](#)

Należy na pewno pomyśleć o tym, skąd bierze się tak wielka rozbieżność. Czy to zły dobór specjalisty, niewłaściwe świadczenie usługi, a może przyczyny należy upatrywać w złożoności zgłaszanego problemu i kontekście środowiskowym?



Wpływ pandemii na zdrowie psychiczne

26% respondentów biorących udział w naszej ankiecie zadeklarowało, że pandemia COVID-19 miała negatywny wpływ na ich dobrostan psychiczny (w tym aż 14% wskazało, że był to wpływ zdecydowanie negatywny).

Wśród osób, które wielokrotnie korzystały z psychoterapii, na zdecydowanie negatywny wpływ pandemii wskazało aż **39.5%** respondentów. Syntetyzując znane na ich temat informacje, osoby najczęściej korzystające z terapii mają statystycznie wyższy poziom napięcia i lęku. Sytuacja pandemiczna, niepewność i nieprzewidywalność zdarzeń może w dużo większym stopniu wpływać na osoby już zmagające się z trudnościami w zakresie zdrowia psychicznego, wzmagając trudne emocje.

Tak naprawdę to znacznie mniej niż się spodziewaliśmy. Należy jednak pamiętać, że badanie przeprowadzono na początku września, czyli w momencie bardzo niskich ograniczeń związanych z pandemią i po jej normalizacji. Pytanie należy z całą pewnością zadać ponownie w przypadku jesiennego zaostrzenia ograniczeń.

Otwórz link →

[Zobacz wykres w przeglądarce](#)

Psychoterapia: Czy to powód do wstydu? →

Skąd bierze się wstyd? →

Kto korzysta z psychoterapii? →

Wiemy, że psychoterapia jest skuteczna →

Wpływ pandemii na zdrowie psychiczne →

Czy terapia online może być rozwiązaniem? →

Metodologia oraz próba badawcza →

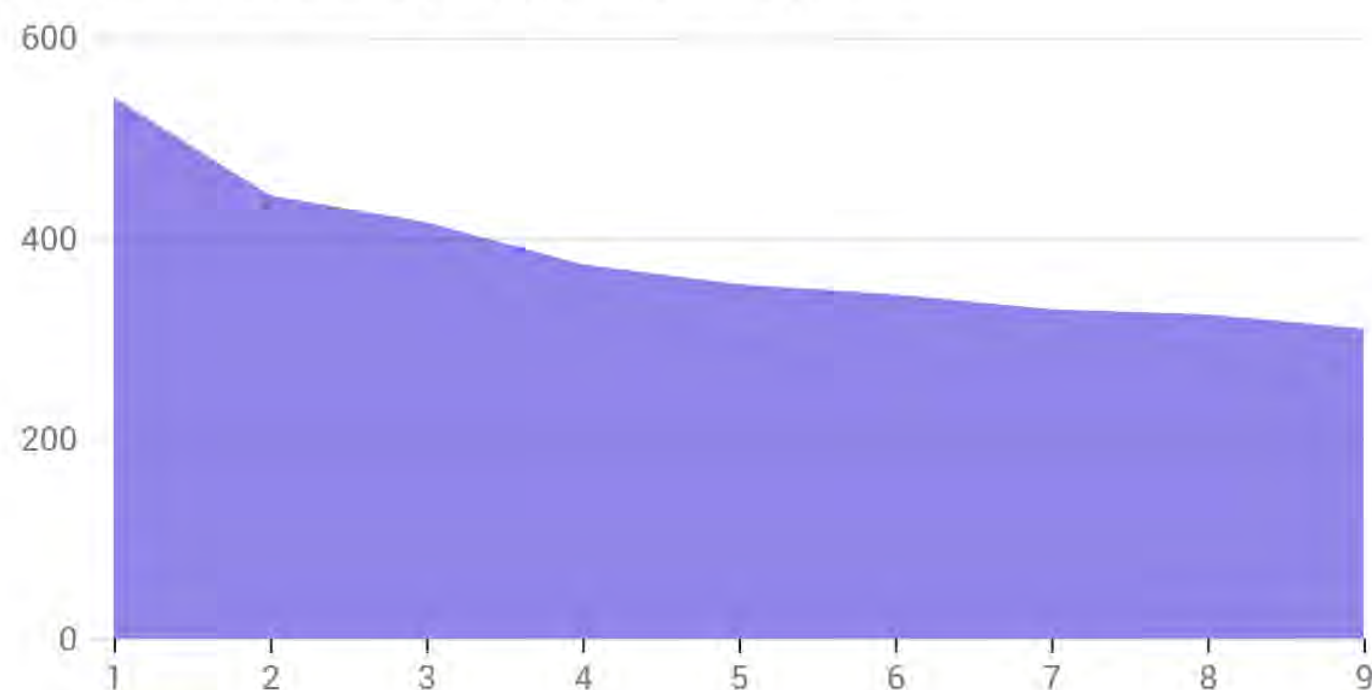
Czy terapia online może być rozwiązaniem?

Sytuacja pandemiczna w Polsce i na świecie sprawiła, że psychoterapia online zyskała na popularności zarówno wśród klientów, jak i terapeutów. Jednakże oddziaływania online w terapii poznawczo-behawioralnej były badane już w latach osiemdziesiątych ubiegłego stulecia. Upowszechnienie się tej formy pomocy psychoterapeutycznej może częściowo wesprzeć osoby, u których pojawiają się dodatkowe napięcia związane z pandemią w sposób bezpieczny, komfortowy i eliminujący niepotrzebny stres.

Badania nad psychoterapią online trwają już od ponad dwóch dekad. Badacze wskazują na skuteczność terapii poznawczo-behawioralnej online w leczeniu depresji (Hofmann i in., 2012; Moritz i in., 2012), zarówno w grupie osób dorosłych (Hofmann i Reinecke, 2010) jak i młodzieży (Stasiak i in., 2016). Podobną skuteczność zaobserwowano także w leczeniu zaburzeń lękowych (Olthuis i in., 2016), zaburzeń odżywiania (Celio i in., 2000; Winzelberg i in., 2000), czy wspieranie interwencji w terapii uzależnienia od substancji (Gainsbury i Blaszczyński, 2011).

Metodologia oraz próba badawcza

Ankieta została zrealizowana na początku września 2020 za pomocą Google Surveys (pełna metodologia systemu: [pod tym linkiem](#)). W badaniu wzięło łącznie 547 respondentów.



Próbę badawczą należy interpretować jako użytkowników internetu w Polsce, posługujących się językiem polskim (należy przypuszczać, że ludzie bez znajomości polskiego nie przeszli przez tę ankietę).

Ankieta prezentowana była w języku polskim do mieszkańców Polski, wykorzystując stratyfikację ze względu na płeć oraz grupę wiekową w oparciu o automatyczną klasyfikację osoby przez Google. Oto pełne wyniki:

Grupa	Populacja docelowa	Próba	Odchylenie próby	
Mężczyzna	52,2%	67,8%		15,6%
Kobieta	47,8%	32,2%	-15,6%	
18-24	11,9%	31,6%		19,7%
25-34	19,1%	29,4%		10,4%
35-44	20,3%	21,4%		1,0%
45-54	18,2%	7,5%	-10,7%	
55-64	20,3%	4,2%	-16,1%	
65+	10,1%	5,9%	-4,3%	

RMSE to błąd średniokwadratowy, określający różnicę ważoną między przewidywaną (CPS) a faktyczną (Google) próbą populacji. Im niższa wartość błędu, tym mniejsze całkowite odchylenie próby.

Wszystkie wyniki w opracowaniu ankiety są ważone w oparciu o stratyfikację tj. waga nadreprezentowanych grup jest proporcjonalnie obniżana, aby nie miały one zbyt silnego wpływu na globalną średnią. Dzięki temu zabiegowi lepiej reprezentujemy opisywaną populację.

W ankiecie zawarto dodatkowe pytania demograficzne, których opis jest istotny z punktu widzenia próby badawczej:

— **Miejsce zamieszkania:**

Zaledwie 23.3% respondentów odpowiedziało, że mieszkają na wsi vs. 39.5% całkowitej populacji Polski - [dane GUS](#).

— **Wykształcenie:**

Okolo 50% respondentów ankiety zadeklarowało wyższe wykształcenie vs. 21% całkowitej populacji Polski - [dane OECD](#).

W celu przeciwdziałania tym mechanizmom potrzebna jest kontynuacja i rozszerzenie badań, a co za tym idzie, zmiana nastawienia opinii publicznej - w tym samych specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego. Powszechna psychoedukacja i rozszerzenie dialogu są konieczne, aby osoby potrzebujące pomocy zgłaszały się po nią bez poczucia wstydu.

Za część tej różnicy na pewno odpowiada znacznie wyższa penetracja internetu wśród populacji miejskiej (60% vs 85% wg CBOS).

Dodatkowo należy zauważyć, że mieszkańcy terenów wiejskich korzystają z internetu niemal dwukrotnie mniej intensywnie co zmniejszało ich szansę na wypełnienie ankiety.

Należy pamiętać, że ankieta dotyczy użytkowników internetu. Odsetek osób korzystających z internetu wśród osób z wykształceniem wyższym jest niemal dwukrotnie wyższy w porównaniu z osobami z wykształceniem zawodowym i ponad czterokrotnie wyższy w porównaniu z osobami z wykształceniem podstawowym.

Pytanie o wykształcenie jest jednocześnie tym, na które respondenci podają nieprawdziwe odpowiedzi nawet w zanonimizowanych ankietach.



Paweł Chrzan
Co-founder & CEO
pawel@wellbee.pl

wellbee