

# Trendy w poradnictwie psychologicznym: Czy przyszłość należy do sesji online czy stacjonarnych? Analiza skuteczności, preferencji użytkowników i roli AI

## Wprowadzenie

Transformacja w obliczu kryzysu dostępności - współczesny krajobraz opieki psychologicznej w Polsce przechodzi fundamentalną zmianę paradygmatu. Realizacja projektu „Mosty Wiedzy i Współpracy” (umowa nr 15/RPWiOP13/2024) przez Fundację TUiTAM w Łodzi zbiega się w czasie z momentem, w którym poradnictwo online przestało być traktowane jako „gorszy substytut”, a stało się dominującym modelem świadczenia usług. Niniejsza analiza, oparta na danych projektowych oraz literaturze przedmiotu, rzuca światło na to, jak technologia demokratyzuje dostęp do wsparcia, nie eliminując jednak potrzeby relacji międzyludzkiej.

## 1. Bariery systemowe w Polsce

Dlaczego pacjenci uciekają do sieci? Sytuacja w regionie łódzkim i w całej Polsce odzwierciedla głęboką niewydolność publicznego systemu ochrony zdrowia psychicznego.

- Czas oczekiwania:

Średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa w ramach NFZ wynosi 128 dni, a w skrajnych przypadkach kolejki do psychiatrów dziecięcych przekraczają 1000 dni.

- „Stomatologizacja” pomocy:

Profesjonalna terapia staje się dobrem luksusowym. Podczas gdy blisko 30% osób o wysokich zarobkach korzysta z terapii, w grupie najuboższej ten odsetek spada do 17,6%.

- Koszty:

Sesja stacjonarna w dużych miastach (Warszawa, Łódź) to koszt rzędu 180–500 PLN. Poradnictwo online oferuje stawki od 140 PLN, co dla klasy średniej staje się jedyną realną drogą do zachowania ciągłości leczenia.

## 2. Głos Beneficjentów - analiza ankiet i doświadczeń projektowych Fundacji

Zgodnie z wskaźnikami rezultatu nr 4 projektu, przeprowadzono ankietę na grupie 150 respondentów. Wyniki te, w zestawieniu z praktyką projektową, dostarczają twardych dowodów:

- Przewaga Online w liczbach:

Webinar online z ekspertem TSR przyciągnął ponad 50 zgłoszeń, podczas gdy analogiczne próby spotkań stacjonarnych w Łodzi cieszyły się znikomą frekwencją. Potwierdza to trend, że beneficjenci wybierają „natychmiastowość i komfort”.

- Powiększanie zasobów podmiotowych Federacji:

Kampania „Wsparcie dla Wszystkich” promowana w social mediach wykazała ogromny głód integracji środowiska. Obowiązkiem projektowym było pozyskanie do Federacji Organizacji Poradniczych minimum 9 organizacji. Tymczasem wstępne zainteresowanie wyraziło aż 21 podmiotów z całej Polski.

- Główne motywacje wyboru online:

Ankietowani wskazali na eliminację barier logistycznych (dojazdy), większe poczucie bezpieczeństwa we własnym domu (tzw. efekt odhamowania w sieci) oraz anonimowość, która redukuje stygmatyzację związaną z wizytą w placówce.

### **3. Skuteczność kliniczna**

Co mówi nauka o „ekranie”? Najnowsze metaanalizy (m.in. Fernandez et al., 2021) obejmujące ponad 5000 uczestników dowodzą, że psychoterapia wideo (VDP) generuje dużą wielkość efektu ( $g=0,99$ ) i jest równoważna (non-inferior) terapii stacjonarnej.

- **Zastosowanie:**

VDP jest szczególnie skuteczna w leczeniu depresji, lęku uogólnionego oraz PTSD.

- **Adherencja (przestrzegalność):**

Badania Lippke (2021) wykazały, że pacjenci w grupach online znacznie rzadziej przerywają terapię niż w modelu stacjonarnym, co wynika z mniejszego wysiłku organizacyjnego.

- **Budowanie relacji:**

Choć niektórzy terapeuci doświadczają „Zoom fatigue” (zmęczenia ekranowego), pacjenci często oceniają przymierze terapeutyczne w sieci jako równie silne, a czasem nawet bardziej intymne.

### **4. Czy AI i chatboty wyprą psychologa?**

Rozwój generatywnej sztucznej inteligencji (LLM) budzi obawy o przyszłość zawodu. Dane wskazują na nowe zjawiska:

- **Therabot i AI:**

Nowoczesne systemy osiągają wskaźniki skuteczności bliskie ludzkiej terapii ( $d=0,90$  dla depresji). Chatboty oferują wsparcie 24/7 i są wolne od ludzkich osądów, co jest kluczowe dla osób obawiających się wstydu.

- **Ograniczenia: APA i eksperci ostrzegają:**

AI nie jest gotowa na autonomiczne działanie w sytuacjach kryzysowych (np. ryzyko samobójcze).

- **Werdykt:**

Zawód psychologa nie jest zagrożony wyparciem, ale wymuszoną ewolucją. Przyszłość to model hybrydowy, w którym AI wspiera triaż i monitorowanie nastroju między sesjami, a psycholog pozostaje gwarantem przymierza i empatii.

### 5. Praktyczne podsumowanie: Kiedy wybrać którą formę?

Cecha	Poradnictwo Online	Poradnictwo Stacjonarne
Dla kogo?	Osoby z łagodnymi zaburzeniami, introwertycy, mieszkańcy mniejszych miast.	Osoby w ostrym kryzysie, z myślami samobójczymi, wymagające pracy z ciałem.
Zalety	Oszczędność czasu, niższa cena, większa regularność (lepszą adherencją).	Pełna percepcja sygnałów niewerbalnych, „bezpieczny frame” gabinetu.
Wyzwania	Problemy techniczne, brak prywatności w domu (multitasking rodzinny).	Wysokie koszty, bariera geograficzna, długi czas oczekiwania (NFZ).

### **Wnioski dla sektora poradnictwa**

Projekt „Mosty Wiedzy i Współpracy” Fundacji TUiTAM potwierdza, że polski pacjent oczekuje nowoczesnych, cyfrowych rozwiązań. Wysoka frekwencja na webinarach online oraz sukces rekrutacji do Federacji przez kanały cyfrowe pokazują, że inwestycja w Platformę „Mocna Sieć Poradnictwa” jest kluczem do przetrwania organizacji w XXI wieku. Stacjonarne gabinety pozostaną miejscem dla pracy głębokiej i kryzysowej, ale zasięg i siła oddziaływania społecznego Fundacji budowane będą w przestrzeni wirtualnej.

### **Analogia końcowa:**

*Poradnictwo stacjonarne to jak operacja w szpitalu – niezbędna w stanach ciężkich. Poradnictwo online to jak nowoczesna telemedycyna i profilaktyka – pozwala zapobiec chorobie, zanim pacjent trafi na „stół”, i jest dostępna dla każdego, kto ma w kieszeni smartfona. Przyszłość psychologa to bycie architektem obu tych światów.*

-----  
Literatura i źródła (do powołania się w publikacji):

1. Lippke, S., i in. (2021). Adherence With Online Therapy vs Face-to-Face Therapy. Journal of Medical Internet Research..
  2. Fernandez, E., i in. (2021). Live psychotherapy by video versus in-person: A meta-analysis of efficacy. Clinical Psychology & Psychotherapy..
  3. Mercadal, J., Cabré, V. (2025). Effectiveness and therapeutic alliance between face-to-face and online psychological interventions. Frontiers in Psychology..
  4. Feng, X., i in. (2025). The Effectiveness of AI Chatbots in Alleviating Mental Distress. Journal of Medical Internet Research..
  5. Heinz, M., Jacobson, N. (2025). First therapy chatbot trial yields mental health benefits. Dartmouth News / RCT Study..
  6. Raport „Polska na koczce 2025”. Ogólnopolskie badanie SW Research dla Kliniki.pl..
  7. Raport „Ważne słowa na P” (2024). SWPS i Pomagam.pl dot. finansowania psychiatrii w Polsce..
  8. Guidelines for the Practice of Telepsychology (2024). American Psychological Association (APA)..
  9. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (2025). W sprawie ustawy o zawodzie psychoterapeuty..
-