

## Informacja dla chętnych do uczestnictwa

### w psychoterapii grupowej online w ramach projektu badawczego:

#### „Psychoterapia grupowa online: proces grupowy i efektywność – badania wstępne”

Osoby, które cierpią na zaburzenia nerwicowe lub depresyjne, przeżywają dyskomfort psychiczny i chcą korzystać z pomocy psychologiczno-psychiatrycznej mogą wziąć udział w grupie psychoterapeutycznej prowadzonej zdalnie (online). Trwająca 10 tygodni grupa terapeutyczna będzie prowadzona w ramach projektu badawczego realizowanego na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie.

#### ***Udział w psychoterapii jest nieodpłatny***

Główna idea: psychoterapia zdalna jako forma pomocy psychologicznej jest znana od dawna i prowadzona w wielu krajach. Jednakże w ostatnim czasie, z powodu pandemii stała się o wiele częściej wykorzystywana niż do tej pory. Taka forma pomocy psychologicznej niesie nieco inne, nowe wyzwania, zarówno dla terapeutów jak i uczestników. Projekt badawczy ma na celu zebranie danych, które w przyszłości pomogą na efektywniejsze wykorzystanie psychoterapii grupowej online.

Jednocześnie należy zaznaczyć, że ***psychoterapia będzie prowadzona przez profesjonalnych psychoterapeutów, którzy będą pracowali ze wsparciem superwizora. Nie będzie żadnych ukrytych procedur, nieznanymi metod czy eksperymentalnych technik terapeutycznych.*** Terapia będzie prowadzona tak samo jak prowadzona byłaby na żywo, w sali terapeutycznej. Podstawowym celem terapii będzie pomoc uczestnikom, poprawa samopoczucia i funkcjonowania, natomiast część badawcza będzie polegała tylko i wyłącznie na wypełnianiu kwestionariuszy psychologicznych.

Szczegóły:

#### ***Kto może uczestniczyć w projekcie badawczym i skorzystać z psychoterapii grupowej online?***

- osoby dorosłe, szukające pomocy psychologicznej ze względu na trudności o charakterze nerwicowym lub depresyjnym, które wyrażą zgodę na uczestnictwo w takiej terapii oraz zgodzą się na wypełnianie kwestionariuszy psychologicznych. Jednocześnie lekarz lub psycholog konsultujący, da wskazania do takiej formy terapii i nie będzie widział przeciwwskazań.
- osoby które wykazują wysoką motywację do pracy terapeutycznej nad sobą
- osoby, które będą mogły zarezerwować sobie czas ok 2,5 godziny we wskazanym czasie odbywania terapii przez okres 10 tygodni aby nie opuszczali sesji terapeutycznych (najlepiej by mogli uczestniczyć we wszystkich spotkaniach).
- osoby, które stosunkowo swobodnie posługują się komputerem, poruszają w internecie i radzą podstawowymi programami komputerowymi do komunikacji zdalnej, obsługą poczty e-mail, itp.
- osoby, które posiadają w domu lub miejscu z którego będą uczestniczyć w grupie, sprawny komputer z kamerką (w trakcie terapii osoby mają być cały czas widoczne na ekranie),
- osoby, które posiadają dostęp do internetu, umożliwiający płynne włączenie się do terapii oraz brak większych zakłóceń
- osoby, które posiadają słuchawki z mikrofonem (mogą być takie jak do telefonu)

- osoby, które będą miały możliwość izolacji od innych w czasie trwania sesji terapeutycznej by móc swobodnie rozmawiać o ważnych i intymnych dla siebie sprawach, z jednoczesnym poszanowaniem anonimowości i godności innych uczestników terapii (odizolowanie się od reszty domowników)

### ***Jaka będzie organizacja spotkań psychoterapii grupowej online?***

Osoby chętne i spełniające powyższe kryteria włączenia do grupy będą uczestniczyć w spotkaniach terapeutycznych online 2x w tygodniu. Każde spotkanie będzie podzielone na 2 sesje terapeutyczne - każda będzie trwała 1 godzinę zegarową (+ przerwa ok 10-15min). Cały cykl będzie trwał 10 tygodni (czyli 20 spotkań, 40 sesji terapeutycznych). Grupa będzie liczyła od 10 do 12 osób, będzie odbywać się poprzez program Zoom (program i dane do logowania zostaną przekazane przed rozpoczęciem terapii). Psychoterapia będzie prowadzona przez profesjonalnego psychoterapeutę w paradygmacie psychodynamicznym i interpersonalnym w oparciu o standardową wiedzę psychoterapeutyczną, znaną ze specjalistycznych podręczników. Psychoterapeutę będzie wspierał i nadzorował superwizor (spotkania psychoterapeuty z superwizorem będą odbywać się na osobnych spotkaniach). Oprócz tego, że będzie się odbywać w formie zdalnej nie zostaną zastosowane żadne ukryte procedury, nieznanne metody czy eksperymentalne techniki terapeutyczne. W razie konieczności uczestnicy będą mogli skorzystać z dodatkowej konsultacji lekarskiej lub psychologicznej.

Psychoterapia dla uczestników będzie nieodpłatna. Po zakończeniu cyklu uczestnicy otrzymają od terapeutów informacje zwrotne, wskazania co do dalszej terapii.

Uczestnicy grupy będą proszeni o wypełnianie zestawu kwestionariuszy psychologicznych na początku, na końcu psychoterapii, w trakcie (bezpośrednio po sesjach, co zajmie ok 10-20min), a także 6 tygodni po zakończonej terapii. Kwestionariusze będą w wersjach online (wypełnia się na komputerze, linki do kwestionariuszy zostaną przesłane drogą mailową).

Terapia będzie anonimowa – pacjenci będą znali tylko swoje imiona, pozostałe dane nie będą ujawniane. Zebrane informacje z kwestionariuszy w formie danych liczbowych zostaną wykorzystane anonimowo, zbiorczo, tylko i wyłącznie do celów naukowych.

W razie wątpliwości w każdym momencie będą mogli skontaktować się z prowadzącymi badania.

**W każdym momencie każdy z uczestników może zrezygnować z uczestnictwa w terapii (w projekcie badawczym) bez podania przyczyny i bez żadnych konsekwencji.**

<b>HARMONOGRAM</b>		
<b>W ramach projektu badawczego będą prowadzone dwie grupy terapeutyczne:</b>		
<b>Grupa online</b>	<b>Prowadzący</b>	<b>Terminy</b>
<b>Grupa 1</b>	<b>mgr Marta Weber</b> – psycholog i psychoterapeuta	<b>Wtorki i czwartki od 16.30 do 18.45</b> (w tym przerwa). Pierwsze spotkanie: 20.04.2021, ostatnie spotkanie 24.06.2021
<b>Grupa 2</b>	<b>mgr Sylwia Bawtrel</b> – psycholog i psychoterapeuta	<b>Poniedziałki i piątki od 16.30 do 18.45</b> (w tym przerwa). Pierwsze spotkanie 19.04.2021, ostatnie spotkanie 25.06.2021.

**Osoby zainteresowane udziałem w psychoterapii grupowej online !!!**

w ramach projektu badawczego, prosimy o kontakt telefoniczny lub za pomocą poczty e-mail z jednym z dwóch badaczy (dr Zbigniew Wajda, dr Agnieszka Kapinos-Gorczyca – dane kontaktowe poniżej)

### **Informacje o projekcie badawczym:**

Tytuł projektu: Psychoterapia grupowa online: proces grupowy i efektywność – badania wstępne (projekt badawczy realizowany przez Uniwersytet Jagielloński w Krakowie).

### **Autorzy badań:**

**dr Zbigniew Wajda** – Instytut Psychologii Stosowanej, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie (tel: +48 696-172-421), zbigniew.wajda@gmail.com

**dr Agnieszka Kapinos-Gorczyca** - Centrum Zdrowia Psychicznego "Feniks"  
(tel: +48 604-638 530), aga27.11@interia.eu

Cele badań:

Badania mają odpowiedzieć na kilka zasadniczych pytań: Czy terapia grupowa online może być w tym samym stopniu efektywną formą pomocy jak prowadzona w formie tradycyjnej? Czy sposób funkcjonowania uczestników jest podobny do tego znanego z tradycyjnie prowadzonych grup? Czy istnieją jakiegdyś cechy psychologiczne uczestników sprzyjające terapii grupowej online oraz takie, które będą utrudniały korzystanie z takiej formy pomocy? Jakie są możliwe utrudnienia, mocne i słabe strony techniczne terapii online, w tym oprogramowania komputerowego, które stają się ważnym elementem procesu, mogącym usprawniać lub ograniczać terapię?