



Ordine degli Psicologi della Toscana



PSICOLOGHE E PSICOLOGI
NELL'ERA DIGITALE:
**OPPORTUNITÀ, CRITICITÀ
E NUOVI SCENARI**

PSICOLOGHE E PSICOLOGI NELL'ERA DIGITALE: **OPPORTUNITÀ, CRITICITÀ E NUOVI SCENARI**

1. PREMESSA	▶
2. INTRODUZIONE	▶
3. IL QUESTIONARIO DELL'ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA TOSCANA	▶
4. TECNOLOGIA E SALUTE MENTALE: UN BILANCIO TRA ASPETTI POSITIVI E NEGATIVI	▶
5. SICUREZZA E PRIVACY	▶
6. NUOVI SCENARI: LE INTELLIGENZE ARTIFICIALI	▶
7. INTERNET OGGI	▶
8. ALFABETIZZAZIONE DIGITALE	▶
9. PUBBLICITÀ E MARKETING	▶
10. GENDER GAP E NUOVE TECNOLOGIE	▶
11. CONCLUSIONI	▶
12. BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	▶



PREMESSA

Con l'avvento delle **nuove tecnologie**, delle **IA** e di una ricerca in galoppante evoluzione, stiamo assistendo ad una rivoluzione culturale e scientifica in particolare applicata a contesti di Salute, quali la medicina e la psicologia. Fin dal 2020, anno del suo insediamento, il nostro Ordine degli Psicologi della Toscana ha recepito questa aria di rinnovamento intorno al **"Mondo Digitale"**. Abbiamo dunque costituito un Gruppo di Lavoro dedicato proprio al rapporto tra Psicologia e Nuove Tecnologie e a luglio 2021, in Consiglio, abbiamo revocato all'unanimità la delibera G/256 del 2002, che vietava le attività di psicoterapia e la psicodiagnosi on line. L'efficacia di tale delibera era stata già sospesa dal 10 marzo 2020, per tutta la durata dell'emergenza sanitaria dovuta al Covid19, con un provvedimento urgente della Presidente. Di conseguenza, sono state recepite le linee guida del CNOP del 2017 sulla terapia on line, ed è stato dato l'incarico al gruppo di lavoro Psicologia e Nuove Tecnologie di compiere uno studio approfondito, per eventuali modifiche, aggiunte o integrazioni.

Era necessario metterci la testa, dedicare impegno al settore delle nuove tecnologie, portare avanti approfondimenti per stare al passo con i repentini cambiamenti che l'era digitale andava producendo, raggiungendo il suo apice in concomitanza con l'emergenza pandemica sanitaria che ha costretto il mondo alle restrizioni relazionali. Il gruppo di lavoro Psicologia e Nuove tecnologie, ha lavorato alacremente realizzando:

- il Vademecum per l'esercizio della TelePsicologia, un prezioso documento condiviso con la Consulta delle professioni sociosanitarie dell'area metropolitana fiorentina e pubblicato per le iscritte e gli iscritti sia in cartaceo che on line attraverso l'area riservata del sito dell'Ordine degli Psicologi della Toscana;

*Niente nella vita va temuto,
dev'essere solamente compreso.
Ora è tempo di comprendere di più,
così possiamo temere meno.*

Marie Curie

- facendo una indagine attraverso un questionario i cui risultati, ipotesi e valutazioni, sono contenuti proprio in questo testo.

L'idea di fondo è quella di condividere opportunità, criticità, nuovi orizzonti e scenari futuri di intervento e di lavoro tra tutti coloro che operano nel mondo della Psicologia attraverso il Digitale, nei mondi sanitari e sociosanitari, in tutti gli ambiti della Salute.

Negli ultimi mesi questo lavoro è stato approfondito diverse volte con le/i colleghe/i consigliere/i, a dimostrazione che l'ambito è di grande interesse e che dobbiamo avere grande prudenza perché il tema è complesso per le relative ricadute etiche e deontologiche, per la privacy e la sicurezza dei dati, per citare solo alcuni degli approfondimenti fatti in Consiglio.

La velocità con cui il **"pensare digitale"** si sta diffondendo dà l'idea di una sorta di vortice che trascina e che si sposta continuamente e noi psicologi abbiamo la necessità di trovare punti di riferimento da condividere con la comunità professionale, per costruire efficaci punti di ancoraggio. Succede ogni qualvolta si manifestano grandi cambiamenti e ci troviamo ad affrontare quel che è sconosciuto, imponderabile.

I timori, le preoccupazioni verso i rapidi progressi scientifico-tecnologici sono antichi e conosciuti, perché si ripresentano ogni volta che si palesa la necessità di cambiare. Ciò accade anche quando pensiamo all'uso della Rete, delle connessioni digitali, che da una parte rappresentano una grande opportunità di conoscenza a disposizione di ogni persona, dall'altra possono essere trappole di pensiero e/o automatismi se non approfondiamo (pensiamo alle fake news) o invadenti distrattori dai nostri obiettivi di vita



PREMESSA

(scuola, lavoro, relazioni) se ci isoliamo. Conoscere aiuta sempre e ci consente di far crescere un pensiero flessibile, inclusivo, sostenibile.

La combinazione di neuroscienze e tecnologie digitali sta cambiando il modo con cui i professionisti della salute mentale interagiscono con i pazienti, rendendo la psicologia più dinamica, interattiva e accessibile.

Formarsi ed informare è la cornice di riferimento per una Psicologia Digitale efficace, etica, sicura e di progresso.

L'evoluzione digitale invita infatti a riflettere in parallelo su tematiche complesse quali etica, deontologia, privacy e sull'impatto sociale delle nuove modalità di trattamento.

Per una rivoluzione scientifico-culturale che riduca le differenze socioeconomiche e geografico-temporali e apporti gradi di benessere si auspica che professionisti sanitari, politici, genitori, educatori, si adoperino per individuare strategie condivise per un uso sano e funzionale delle tecnologie digitali non trascurando mai la protezione e la tutela della salute mentale di chi ne usufruisce, soprattutto se si tratta di persone minorenni.

Dunque, come psicologhe e psicologi dobbiamo fare la nostra parte, aggiornarci, promuovere una "educazione psico-digitale" e contribuire alla costruzione attenta e rispettosa di nuove psico-tecnologie a favore del benessere usando strategie di intervento valide ed eticamente adeguate.

Ringrazio vivamente ogni componente del Gruppo di Lavoro Psicologia e Nuove Tecnologie per aver lavorato in questa direzione, con coraggio e attenzione.

Maria Antonietta Gulino
Presidente dell'Ordine degli Psicologi della Toscana

Gruppo di Lavoro Psicologia e Nuove Tecnologie

REFERENTE

Dr. Tommaso Ciulli

Dr.ssa Amanda Bellocchi

Dr. Daniele Damiani

COORDINATRICE

Dr.ssa Serena Gallorini

Dr.ssa Elena Nesi

Dr.ssa Chiara Paoli

Dr.ssa Federica Valeri



TORNA AL SOMMARIO

2 Introduzione

3 Il Questionario dell'Ordine degli Psicologi della Toscana

4 Tecnologia e Salute Mentale: un bilancio tra aspetti positivi e negativi

5 Sicurezza e Privacy

6 Nuovi scenari: le Intelligenze Artificiali

7 Internet oggi

8 Alfabetizzazione digitale

9 Pubblicità e marketing

10 Gender gap e nuove tecnologie

11 Conclusioni

12 Bibliografia e sitografia





INTRODUZIONE

Negli ultimi decenni, la tecnologia ha rivoluzionato il modo in cui interagiamo con il mondo e con noi stessi, incluso il nostro benessere mentale. Tuttavia, mentre i progressi tecnologici offrono opportunità senza precedenti per migliorare la nostra salute mentale, presentano anche delle criticità che non possono essere ignorate. Nei successivi paragrafi sono illustrate alcune di queste tecnologie impiegate in ambito clinico.

LE TERAPIE ONLINE

L'accesso alle terapie online ha permesso una maggiore accessibilità ai Servizi di Salute Mentale, consentendo alle persone di connettersi con professionisti qualificati ad esempio attraverso piattaforme online. Questo ha permesso di ridurre le distanze geografiche, facilitando la conciliazione tra esigenze personali, familiari e lavorative, e aumentando l'accessibilità ai trattamenti di benessere psichico, in particolare per le persone con disabilità.

Non solo, esiste un'ampia letteratura di ricerca che sostiene l'efficacia della **terapia online** per il trattamento di alcuni problemi di salute mentale e la sua comparabilità, con le dovute differenze, con l'assistenza psicologica fornita **“faccia a faccia”** (Ordine Psicologi della Toscana, 2023; Reese et al., 2015; Varker et al., 2019). Grazie alla terapia online è possibile incrementare la possibilità di accesso a questo tipo di assistenza, allargando l'offerta anche a coloro che dispongono di mobilità limitata, restrizioni temporali, logistiche e fisiche di vario genere. Nonostante siano stati evidenziati i numerosi motivi a favore dell'utilizzo di queste tecnologie, nella pratica cli-

nica viene comunque riscontrata una certa reticenza nell'uso e nella promozione delle stesse, come evidenziato dal Vademecum prodotto dal Gruppo di Lavoro (GdL) dell'Ordine degli Psicologi della Toscana “Psicologia e Nuove Tecnologie” consultabile al link

<https://www.ordinepsicologitoscana.it/gruppi-lavoro-articolo.php?idp=13214>

Il ridotto impiego di questo tipo di tecnologia potrebbe essere connesso ad una serie di criticità:

- **Limiti tecnologici** legati a connessioni instabili o problemi tecnici, rischi legati alla privacy, accesso ridotto per le persone meno abituate alla tecnologia, mancanza di indizi non verbali o preoccupazioni legate alla possibile difficoltà di instaurare una buona relazione terapeutica (State of Mind);
- Se portata all'estremo, la flessibilità del setting online, che favorisce interazioni più informali, rischia di compromettere la **professionalità del rapporto e gli obiettivi terapeutici**. Inoltre, il fatto che paziente e terapeuta possano comunicare tramite mezzi di telecomunicazione comunemente usati nelle relazioni personali e sociali (come chat, e-mail e videoconferenza) rende le comunicazioni più istantanee, alterando la percezione del tempo. Di conseguenza, sia il clinico sia il paziente possono scambiarsi informazioni o messaggi in qualunque momento della giornata o della notte, trovandosi virtualmente ad "entrare" uno nella casa dell'altro (SIPSIOL). Il maggiore senso di intimità che potenzialmente si instaurerebbe potrebbe rappresentare una sfida di confine su cui operare riflessioni etiche (Goss, 2011).



INTRODUZIONE

APP PER LA SALUTE MENTALE

Negli ultimi anni sono state sviluppate anche diverse **applicazioni** per smartphone e **software dedicati**, anche come strumenti di “**auto-aiuto**”, che possono aiutare le persone a gestire lo stress o stati di tipo ansioso. Questi strumenti includono meditazioni guidate, tracciamento dell'umore e esercizi di respirazione che possono essere utilizzati comodamente da casa.

Se da una parte questi strumenti hanno il potenziale di favorire il benessere mentale delle persone, un crescente corpo di ricerca ha evidenziato i rischi associati all'utilizzo delle App: come la **manca di misure di salvaguardia sulla privacy delle informazioni degli utenti** e l'utilizzo di approcci non basati sull'evidenza (Koh, Tng, Hartanto, 2022). In linea con queste criticità sono state sviluppate delle risorse per la valutazione di **App come l'App Evaluation Model dell'American Psychiatric Association** (APA) per verificare la qualità di quelle disponibili sul mercato e portali come il Mobile App Index and Navigation Database (mindapps.org).

LA REALTÀ VIRTUALE

Anche la **Realtà Virtuale (RV)**, applicata alla terapia psicologica, è un campo in rapida crescita (Riva G., 2005; Riva G., 2022) che **sfrutta dei visori per immergere le persone in ambienti simulati** in cui i pazienti possono affrontare e superare una vasta gamma di problematiche psicologiche ed emotive. Questa tecnologia offre un **contesto controllato e sicuro per esplorare e affrontare paure, ansie, traumi e altre difficoltà**. La Realtà Virtuale offre diversi vantaggi nella terapia psicologica, inclusa la capacità di creare esperienze altamente personalizzate e controllate, come

la possibilità per le persone di esplorare ambienti particolari come la cabina di un aereo e l'opportunità di fornire feedback immediato sul progresso del paziente. Tuttavia, è importante notare che la RV non è una soluzione sostitutiva alla terapia tradizionale, ma piuttosto **uno strumento ad ulteriore supporto che può essere utilizzato in combinazione con altri approcci terapeutici**. Non solo, la RV permette di innovare alcune metodologie nelle risorse umane aumentando l'impatto di queste attività e aiutando a creare una formazione più coinvolgente.

Oltre agli aspetti positivi, bisogna comunque prestare attenzione agli eventuali effetti negativi che la RV può avere su alcune persone, come la cinetosi, un disturbo che può provocare sintomi come vertigini, nausea e mal di testa, causati dalla discordanza tra quanto lo spettatore vede nel visore e quanto percepiscono gli altri sensi. Esiste anche la possibilità che la RV possa indurre in alcune persone sintomi dissociativi, seppur di lieve e breve entità (Taveira, de Sa' e da Rosa, 2022). Infine, in una revisione di Kaimara e colleghi (2022), sebbene emergano dati contraddittori riguardo alle problematiche etiche, deontologiche e di salute legate all'uso della RV in bambini e adolescenti, le raccomandazioni degli autori illustrano che la RV possa essere considerata sicura purché vengano seguite le indicazioni per la salute e la sicurezza come quelle riportate nell'articolo e si limitino i tempi di esposizione.

L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Anche l'**Intelligenza Artificiale** è venuta in aiuto alla salute mentale; esistono infatti **chatbot terapeutici**, anche conosciuti come **chatbot di salute mentale** o **chatbot psicologici**, che sono



INTRODUZIONE

sostanzialmente programmi informatici progettati per **interagire con gli utenti attraverso conversazioni testuali o audio al fine di fornire supporto emotivo, consulenza psicologica di base o risorse per il benessere mentale**. Questi chatbot utilizzano degli algoritmi per comprendere il linguaggio naturale degli utenti e fornire dunque risposte appropriate in base alle loro esigenze. Possono essere impiegati per affrontare molti problemi di salute mentale, tra cui ansia, depressione, stress, disturbi dell'umore e altro ancora (Danieli et al., 2022). Essi possono offrire una varietà di servizi, tra cui: **supporto emotivo, consulenza psicologica di base, monitoraggio dell'umore, esercizi di mindfulness, e tanto altro**. In generale i vantaggi che vengono riscontrati sono ad esempio la facile accessibilità, l'anonimato e la riduzione dello stigma associato alla ricerca di aiuto per il proprio benessere mentale. Tuttavia, è importante notare che essi non sostituiscono la consulenza professionale da parte di terapeuti qualificati. La letteratura sembra evidenziare come questi strumenti possano rappresentare un valido complemento alla terapia tradizionale o fornire un supporto supplementare a coloro che non hanno accesso alle risorse convenzionali per il benessere mentale.

Dobbiamo infatti tenere di conto anche di quelli che possono essere gli aspetti maggiormente critici o da non sottovalutare, come ad esempio il tema della privacy e della sicurezza. La raccolta di dati personali tramite certi strumenti, infatti, può sollevare alcune preoccupazioni, in quanto l'uso non autorizzato o il furto di dati sensibili possono compromettere la sicurezza delle persone coinvolte (Thakkar, Gupta e De Sousa, 2024). Nel paragrafo dedicato alle Intelligenze Artificiali vengono approfonditi ulteriori aspetti e criticità riguardanti questi strumenti.

In sintesi, quindi, la tecnologia include duplici aspetti per il benessere psichico, fornendo sia risorse preziose che rischi potenziali. È essenziale adottare un approccio equilibrato e consapevole all'uso della tecnologia, utilizzandola in modo strategico per migliorare il benessere mentale, senza cadere nei possibili svantaggi che essa comporta.



TORNA AL SOMMARIO

- 1 Premessa
- 3 Il Questionario dell'Ordine degli Psicologi della Toscana
- 4 Tecnologia e Salute Mentale: un bilancio tra aspetti positivi e negativi
- 5 Sicurezza e Privacy
- 6 Nuovi scenari: le Intelligenze Artificiali
- 7 Internet oggi
- 8 Alfabetizzazione digitale
- 9 Pubblicità e marketing
- 10 Gender gap e nuove tecnologie
- 11 Conclusioni
- 12 Bibliografia e sitografia





IL QUESTIONARIO DELL'ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA TOSCANA

Nonostante una lunga storia di sperimentazione e lo sviluppo di varie tecnologie orientate alla psicologia, la diffusione e discussione delle stesse nella categoria sembrano ancora ad uno stato embrionale in Italia. Per questo ed altri motivi nel 2020 l'Ordine degli Psicologi della Toscana ha istituito proprio un **GdL Psicologia e Nuove Tecnologie** il quale ha somministrato un questionario online tra i mesi di Luglio e Agosto 2023 alle colleghe e ai colleghi iscritte/i all'Ordine della Toscana per sondare la percezione che questi ultimi hanno rispetto all'uso delle tecnologie nella propria pratica professionale, rilevandone gli aspetti positivi, negativi e molte altre informazioni.

Il questionario, diffuso tramite newsletter e i canali social dell'Ordine, includeva **39 item** di cui la maggior parte a risposta multipla. Le aree analizzate comprendevano una parte anagrafica, informazioni in merito al lavoro, svolto online o in presenza, gli strumenti con i quali le colleghe e i colleghi si pubblicizzano, l'uso di varie tecnologie nell'attività professionale, la percezione in merito al livello di interesse, conoscenza e competenza nell'uso delle tecnologie, sicurezza e privacy, le percezioni positive e negative connesse alle tecnologie digitali, la presenza o meno sulle piattaforme online.

Durante i due mesi sono state raccolte **680 risposte** ritenute valide su un totale di 7752 iscritte e iscritti al momento della raccolta dei dati. Il numero di risposte ricevute ha restituito un'immagine sufficientemente rappresentativa della popolazione delle psicologhe e degli psicologi della Toscana. In merito alle caratteristiche del campione emerge come l'età media dei rispondenti è di **46,34 anni** (DS 11,84), con un'età mediana di 44 e un range tra i 26 e gli 80 anni. In merito al genere, hanno risposto l'**84,7% di**

uomini e il **15,3% di donne** (il nostro albo raccoglieva al momento della somministrazione l'81,9% di donne e il 18,1% di uomini). Per quanto riguarda la situazione lavorativa, il **76,9%** ha dichiarato di essere libero professionista, il **18,5%** dipendente, il **2,8%** in pensione e l'**1,8%** neo iscritta/o.+

TORNA AL SOMMARIO

- 1 Premessa
- 2 Introduzione
 - Tecnologia e Salute Mentale: un bilancio tra aspetti positivi e negativi
- 4 Sicurezza e Privacy
- 5 Nuovi scenari: le Intelligenze Artificiali
- 6 Internet oggi
- 7 Alfabetizzazione digitale
- 8 Pubblicità e marketing
- 9 Gender gap e nuove tecnologie
- 10 Conclusioni
- 11 Bibliografia e sitografia





TECNOLOGIA E SALUTE MENTALE: UN BILANCIO TRA ASPETTI POSITIVI E NEGATIVI

All'interno del questionario erano presenti due item e i partecipanti potevano indicare fino a un massimo di tre possibilità, tra quelle proposte, in merito ad aspetti positivi e negativi delle Nuove Tecnologie nella pratica psicologica.

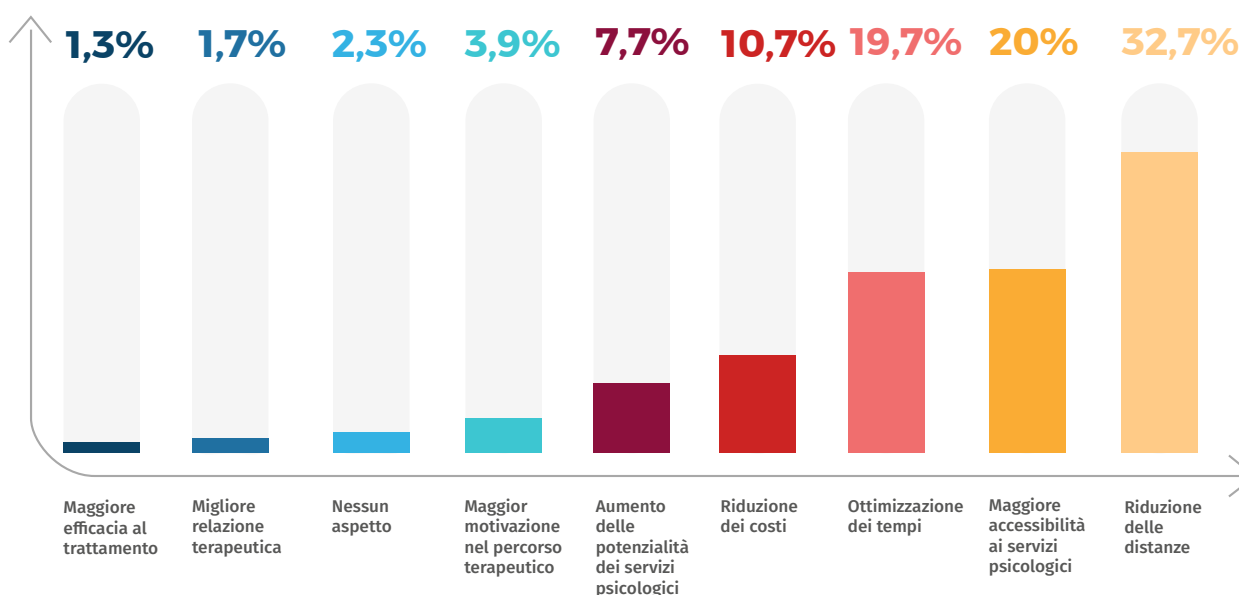
Analizzando nello specifico i risultati del questionario, per quanto riguarda gli aspetti positivi (1620 risposte raccolte) identificati dai colleghi della Toscana (**Fig. 1.1**), al primo posto, con il **32,7 %** delle risposte, troviamo la **riduzione delle distanze**, come ad esempio la terapia online all'estero o per impossibilità a muoversi, al secondo posto con il **20,0%** vi è la **maggiore accessibilità ai servizi psicologici**, mentre al terzo posto con il **19,7%** troviamo un'**ottimizzazione dei tempi**.

A seguire, le risposte maggiormente fornite sono state una **riduzione dei costi (10,7%)**, un **aumento delle potenzialità dei servizi psicologici (7,7%)**, una **maggior motivazione del paziente/cliente nel percorso terapeutico (3,9%)**, una **migliore relazione terapeutica (1,7%)** ed infine una **maggiore efficacia al trattamento (1,3%)**.

Questi dati ci sembrano in linea con quanto sostenuto da Jo, Kouaho, Schueller e Epstein (2023) ovvero che le applicazioni di teleterapia sono risultate come un'alternativa promettente alla terapia tradizionale di persona, soprattutto dopo la pandemia di COVID-19, in quanto aiutano a superare una serie di barriere geografiche e legate allo stigma per l'accesso alle cure, che

FIG 1.1 - PERCENTUALI DI RISPOSTA ALLA DOMANDA (MAX 3 RISPOSTE)

Seleziona quali sono per te gli aspetti POSITIVI che hanno o potrebbero avere le tecnologie sulla tua pratica psicologica





TECNOLOGIA E SALUTE MENTALE: UN BILANCIO TRA ASPETTI POSITIVI E NEGATIVI

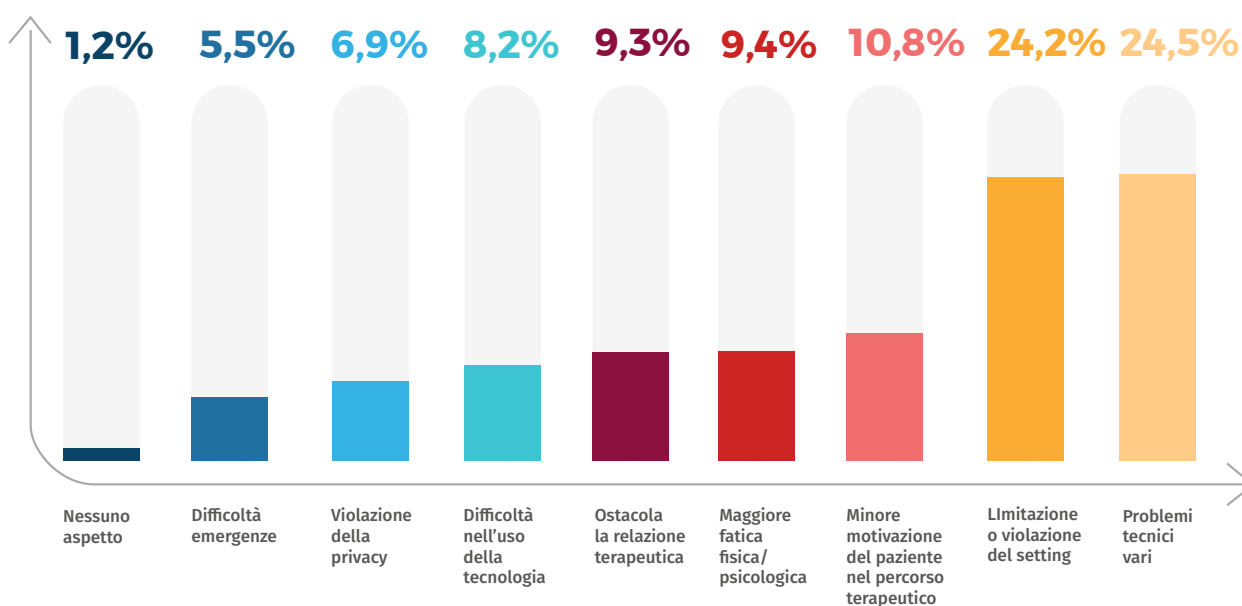
risulta infatti l'aspetto positivo maggiormente indicato dalle colleghe e dai colleghi che hanno risposto al nostro questionario.

Da altri studi (Cheng et al., 2018; Tirintica et al., 2018) emerge inoltre che le ragioni per cui le persone non ricevono le cure specialistiche per la salute mentale di cui avrebbero bisogno sono: **stigma, fattori socioculturali, tipo di diagnosi, distanze geografiche, costi finanziari, mancanza di conoscenza dei problemi di salute mentale o mancanza dei servizi disponibili**. In questo, le Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione (TIC) hanno un grande potenziale già in parte verificato dalla ricerca per superare queste barriere e facilitare l'accesso agli interventi.

Relativamente agli aspetti negativi (**1716 risposte raccolte**) nella percezione dei colleghi della Toscana nell'uso delle tecnologie nella pratica psicologica (**Fig. 1.2**), la risposta prevalente è stata **“problemi tecnici vari come ad es. difficoltà comunicative dovute alla connessione instabile”**, con una percentuale del **24,5%**. A seguire, le risposte più frequenti sono state: una limitazione o violazione del setting come ad esempio la mancanza di elementi come **linguaggio non verbale (24,2%)**, una **minore motivazione del paziente/cliente nel percorso terapeutico (10,8%)**, una **maggiore fatica fisica/psicologica**, come ad esempio il fenomeno del tecnostress (**9,4%**), un **ostacolo alla relazione terapeutica (9,3%)**, **difficoltà nell'uso della tecnologia (8,2%)**, **rischio di violazione della privacy (6,9%)**, **difficoltà emergenze (5,5%)**, **Nessuno aspetto (1,2%)**.

FIG 1.2 - PERCENTUALI DI RISPOSTA ALLA DOMANDA (MAX 3 RISPOSTE)

Seleziona quali sono per te gli aspetti **NEGATIVI** che hanno o potrebbero avere le tecnologie sulla tua pratica psicologica





TECNOLOGIA E SALUTE MENTALE: UN BILANCIO TRA ASPETTI POSITIVI E NEGATIVI

(6,9%) ed infine difficoltà nella gestione delle emergenze (5,5%).

Nell'ottica di fornire una più ampia prospettiva in merito agli aspetti negativi dell'uso di certe tecnologie in ambito psicologico, sono riportate di seguito alcune ricerche.

Dagli studi condotti a seguito dal largo utilizzo della psicoterapia online durante la pandemia da Covid-19 (Boldrini et al., 2020; Mancinelli et al., 2021; Tajan et al., 2023) è emerso che, in generale, molti terapeuti riconoscono i benefici e le potenzialità della psicoterapia online, ma allo stesso tempo sollevano preoccupazioni legittime riguardo alla sua efficacia e agli aspetti etici, deontologici e professionali.

Buyruk Genç et al. (2019) hanno studiato il tasso di abbandono nei percorsi terapeutici, le motivazioni alla richiesta di consulenza psicologica e i fattori che portano i pazienti a interrompere il trattamento. Il campione, composto da **124 persone**, è stato suddiviso casualmente in tre gruppi: **consulenze online (47 partecipanti), faccia a faccia (39) e un gruppo placebo (38)**, che assisteva a lezioni di psicologia. Complessivamente, il **51,61% ha abbandonato il percorso**: in particolare, il **55,31%** nel gruppo online, il **38,46%** in quello faccia a faccia e il **60,52%** nel gruppo placebo.

Di **chi ha abbandonato, 71,11%** (32 persone) lo ha fatto prima del primo colloquio, in gran parte appartenenti al gruppo online. Tra le motivazioni riportate sono emerse: **carico di lavoro o studio eccessivo, mancanza di motivazione, dubbio sull'efficacia del trattamento, e riluttanza a condividere i propri vissuti**. Per il gruppo online, le ragioni principali includevano **mancanza di uno spazio privato**, percezione di un **ambien-**

te poco autentico, e difficoltà tecniche. Alcuni di questi partecipanti hanno espresso che, con sessioni in presenza, probabilmente avrebbero continuato il percorso.

Questi ed altri risultati sembrano essere in accordo con i precedenti studi (Haberstroh, Parr, Bardley, Morgan- Fleming e Gee, 2008; Kilroe, 2010; Richards & Vigano, 2012; Tanrikulu, 2009) i quali evidenziano altre possibili situazioni svantaggiose nella consulenza online come: **la difficoltà nel captare messaggi non verbali, il rischio di possibili problemi di sicurezza, gli ostacoli tecnologici e l'interruzione delle sedute durante la consulenza a domicilio**.

Infine, a differenza di altri gruppi, i clienti che ricevono consulenza dal vivo hanno dichiarato di aver abbandonato il programma perché **non avevano più bisogno dell'aiuto della consulenza e non volevano più parlare dei loro problemi**. Allo stesso modo Egan (2005) ha affermato che abbandonare il processo di aiuto psicologico non è sempre un problema e ha aggiunto che i clienti risolvono davvero i loro problemi ed è per questo che se ne vanno. In questo studio, alcuni dei clienti che hanno abbandonato potrebbero non aver più bisogno del supporto della consulenza.

Alcuni terapeuti scelgono, dunque, di abbracciare la psicoterapia online come **un'opportunità per estendere il loro lavoro e raggiungere una più ampia gamma di pazienti**, mentre altri potrebbero preferire un approccio più tradizionale e personale. Tuttavia, le specificità di quello che dovrebbe essere il funzionamento ottimale della terapia online devono ancora essere determinate con ampio consenso e considerando non solo i contesti pratici di applicazione, ma anche la prospettiva dei clienti.



TECNOLOGIA E SALUTE MENTALE: UN BILANCIO TRA ASPETTI POSITIVI E NEGATIVI

Lo studio di Lippke, Gao, Keller, Becker, Dahmen (2021) ha verificato, infatti, che esistono molti fattori diversi correlati all'adesione e all'abbandono delle terapie online e face to face, che dovrebbero essere prese in esame quando si valuta quale potrebbe essere la tipologia migliore di terapia da offrire ai pazienti. Un'attenzione particolare dovrebbe essere prestata alle donne, ai pazienti più giovani, a quelli senza partner, quelli meno istruiti, quelli con maggiori sintomi depressivi e a quelli con minori aspettative. Sarebbe dunque auspicabile costruire approcci su misura per supportare questi pazienti. Alla luce di ciò nella ricerca e nella pratica futura dovrebbero essere prese in considerazione le caratteristiche dei pazienti che potrebbero metterli a rischio di abbandono o di non adesione al piano di trattamento.

In tal senso, per quanto riguarda il punto di vista dei pazienti, è interessante integrare ciò con quanto emerso dal questionario rivolto alle colleghe e colleghi relativamente agli aspetti negativi, grazie ad un'analisi qualitativa condotta da Jo et al. (2023), che ha sondato le preoccupazioni degli utenti. Essi hanno spesso percepito una scarsa professionalità nei loro teleterapeuti, affermando che questi ultimi non li ascoltavano, erano distratti durante le sessioni di terapia e non rispettavano gli appuntamenti. Gli utenti hanno anche rilevato problemi tecnici e indisponibilità del terapeuta sulle app di teleterapia, che potrebbero influire sulla loro capacità di fornire continuità di cura. Infine, proseguono gli autori, la rapida proliferazione delle applicazioni di teleterapia non è stata affiancata da una parallela e approfondita analisi delle considerazioni normative, etiche e deontologiche circa il loro utilizzo, data la mancanza di regolamentazione e supervisione.



TORNA AL SOMMARIO

- 1 Premessa
- 2 Introduzione
- 3 Il Questionario dell'Ordine degli Psicologi della Toscana
- 5 Sicurezza e Privacy
- 6 Nuovi scenari: le Intelligenze Artificiali
- 7 Internet oggi
- 8 Alfabetizzazione digitale
- 9 Pubblicità e marketing
- 10 Gender gap e nuove tecnologie
- 11 Conclusioni
- 12 Bibliografia e sitografia





SICUREZZA E PRIVACY

Un altro tema particolarmente rilevante per il campione di colleghe e colleghi che ha risposto al questionario del GdL dell'Ordine degli Psicologi della Toscana è quello della **sicurezza e della privacy nell'uso delle tecnologie nella pratica professionale (Fig. 1.3)**, infatti, il **79%** ha risposto che questo tema è **“molto o moltissimo rilevante”**.

Al tempo stesso però la maggior parte del campione (**56,8%**) ritiene di avere una **conoscenza “moderata” (Fig. 1.4)**, il **24,3%** tra **“molta e moltissima”** ed il **19%** **“poca o nessuna”**.

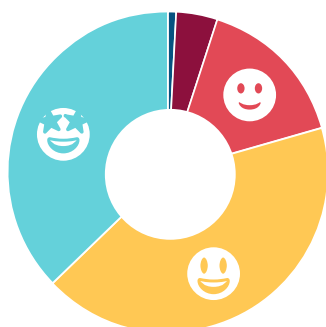
Infine, alla domanda sugli aspetti negativi della tecnologia, il **“rischio violazione della privacy”** emerge solo nel **6,4%** delle risposte (**Fig. 1.2**).



FIG 1.3 - PERCENTUALI DI RISPOSTA ALLA DOMANDA

Quanto è rilevante per te il tema sicurezza e privacy rispetto ai dispositivi tecnologici o software?

680 risposte



0,9%
Per niente



4,1%
Poco



15,6%
Moderatamente



42,2%
Molto

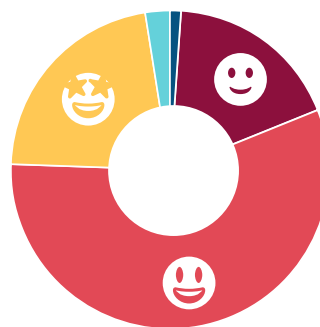


37,2%
Moltissimo

FIG 1.4 - PERCENTUALI DI RISPOSTA ALLA DOMANDA

Quanta conoscenza pensi di possedere in materia di sicurezza, privacy e protezione dei dati personali/sensibili?

680 risposte



1,2%
Nessuna



17,8%
Poca



56,8%
Moderata



21,9%
Molta



2,4%
Moltissima



SICUREZZA E PRIVACY

Alla luce di questi dati ovvero tra possibili rischi per la privacy, conoscenza della materia e rilevanza percepita, il GdL si è chiesto se via sia una sopravvalutazione delle proprie conoscenze unita ad una sottovalutazione dei rischi. Potrebbe essere interessante approfondire questo aspetto con questionari futuri che possano offrire uno sguardo più specifico e dettagliato sul tema della privacy.

Alla luce della maggior diffusione delle nuove tecnologie e della mole elevata di dati clinici dei pazienti trattati digitalmente, il GdL sottolinea l'importanza e il dovere di prestare attenzione e cura agli aspetti amministrativi e tecnici riguardanti la tutela e la conservazione dei dati sensibili.



Per tale motivo nel precedente documento prodotto dal GdL Psicologia e Nuove Tecnologie (Ordine degli Psicologi della Toscana, 2023) si trovano sezioni dedicate al tema dell'etica psicologica online, del trattamento dati personali, della privacy e della sicurezza informatica online.



TORNA AL SOMMARIO

- 1 Premessa
- 2 Introduzione
- 3 Il Questionario dell'Ordine degli Psicologi della Toscana
- 4 Tecnologia e Salute Mentale: un bilancio tra aspetti positivi e negativi
- 6 Nuovi scenari: le Intelligenze Artificiali
- 7 Internet oggi
- 8 Alfabetizzazione digitale
- 9 Pubblicità e marketing
- 10 Gender gap e nuove tecnologie
- 11 Conclusioni
- 12 Bibliografia e sitografia





NUOVI SCENARI: LE INTELLIGENZE ARTIFICIALI

Le nuove tecnologie stanno sempre più influenzando il campo della psicologia, aprendo nuove prospettive e sfide. La letteratura, ad esempio, evidenzia come tra le varie tecnologie, nel settore delle **Intelligenze Artificiali (IA)** stiano emergendo **nuove opportunità per la promozione del benessere psicologico** (Denecke et al., 2021; Thakkar et al., 2024).

Più specificatamente le IA sono state impiegate in vari modi come ad esempio:

- I **chatbot terapeutici** consentono agli utenti di **dialogare liberamente sulle proprie difficoltà, condividere eventi ed emozioni**. Alcuni di questi strumenti sono in grado di interagire attivamente con la persona, utilizzando tecniche di base per aiutare a gestire ansia e stress, regolare le emozioni e adottare strategie comportamentali utili per affrontare la depressione o modificare abitudini disfunzionali;
- **piattaforme o APP** per **eseguire un primo screening psicologico** e **orientare l'utente verso i professionisti della salute mentale** nel caso in cui questo dovesse necessitare di un'assistenza più specializzata o urgente;
- **strumenti per il tracciamento dell'umore** per **aiutare le persone a identificare le loro emozioni o per aumentarne la consapevolezza** e **aiutarle a mettere in atto dei comportamenti più funzionali**.

Per ciò che concerne l'utilizzo di IA per migliorare l'accesso ai servizi di assistenza sanitaria mentale, sono state indagate le percezioni e le opinioni dei pazienti sui **chatbot di salute mentale** (Abd-Alzaraq et al., 2019; Abd-Alzaraq et al., 2021). Gli autori, a partire dai risultati emersi dagli studi presi in considerazione, hanno realizzato un'analisi tematica relativamente a: **utilità, facilità d'uso, reattività, chiarezza, accettabilità, attrattività, affidabilità, gradevolezza**,

za, livello dei contenuti dei chatbot per la salute mentale, confrontandoli anche con altre modalità. I risultati degli studi hanno rilevato percezioni e opinioni complessivamente positive dei pazienti nei confronti di chatbot per la salute mentale. In futuro, suggeriscono gli autori, sarà necessario affrontare la questione delle capacità linguistiche dei chatbot che devono essere in grado di gestire adeguatamente l'input inaspettati degli utenti, fornire risposte di alta qualità e mostrare un'elevata variabilità nelle risposte. Gli autori concludono osservando che, per diventare dunque utili per la pratica clinica, è necessario trovare modi per armonizzare il contenuto di chatbot con le raccomandazioni di trattamento individuali; è necessaria quindi una personalizzazione delle conversazioni di queste IA.

Thakkar e colleghi (2024) evidenziano che l'uso delle IA per il benessere psicologico offre numerosi benefici, come strumenti di screening e trattamenti personalizzati. Tuttavia, emergono importanti questioni etiche, deontologiche, di sicurezza e sulla privacy sulle quali porre attenzione come:

- **Privacy e sicurezza dei dati:** gli strumenti di IA richiedono l'accesso a dati sensibili dei pazienti, quindi è essenziale proteggere questi per prevenire violazioni e accessi non autorizzati.
- **Consenso informato:** i pazienti devono essere pienamente informati sull'uso dei loro dati e sulle implicazioni degli interventi basati sull'IA.
- **Trasparenza:** gli algoritmi di IA devono essere spiegabili e comprensibili per garantire responsabilità e fiducia.
- **Bias ed equità:** è necessario identificare e mitigare i bias negli algoritmi per assicurare un'assistenza equa per tutti.



NUOVI SCENARI: LE INTELLIGENZE ARTIFICIALI

- **Supervisione umana:** l'IA deve assistere, ma non sostituire, la competenza umana per evitare errori e mantenere la responsabilità etica e deontologica degli operatori umani.
- **Responsabilità:** potrebbe essere complesso determinare le responsabilità in caso di esiti negativi causati dall'IA e questo aspetto richiede un'attenta considerazione.
- **Relazione paziente-professionista:** l'uso dell'IA potrebbe alterare le dinamiche della relazione, è essenziale mantenere empatia e connessione umana.
- **Conseguenze indesiderate:** l'IA potrebbe rafforzare la stigmatizzazione o sovradiagnosi, per questo si rende necessario un attento monitoraggio e adeguamento degli algoritmi.
- **Regolamentazione e standard:** devono essere stabiliti quadri normativi chiari e linee guida etiche e deontologiche per proteggere i diritti, la privacy e il benessere dei pazienti.

Seiferth e colleghi (2023) hanno riunito 25 esperti internazionali per fornire delle linee guida per ricercatori e clinici e prodotto un consensus statement sull'uso di tecnologie digitali in salute mentale. Nelle conclusioni gli esperti sottolineano gli effetti positivi dell'implementazione di sistemi IA ma solo a seguito di una valutazione accurata degli aspetti etici:

“Un altro sviluppo rivoluzionario è rappresentato dai risultati dell'IA generativa, come il GPT-4 o il Metaverse, in quanto lo spazio *virtuale potrebbe essere solo un'anticipazione della potenza e delle capacità in arrivo a sostegno della salute mentale. Tuttavia, tali IA, se non governate, potrebbero presto avere la capacità di influenzare il settore della salute mentale in modi sconosciuti.*

Le considerazioni etiche devono essere prioritarie per proteggere da potenziali danni e da manipolazioni, soprattutto nei gruppi vulnerabili come gli individui affetti da malattie mentali.”

L'impiego delle IA nella promozione del benessere psicologico sembra dunque rappresentare una nuova sfida che può aprire a nuove opportunità, fermo restando che è tuttavia essenziale equilibrare queste ultime con l'attenzione ad aspetti etici, deontologici, legati alla sicurezza, la tutela della privacy e la garanzia di interventi umani. In tale direzione la collaborazione tra le psicologhe, gli psicologi ed esperti del settore informatico sarà fondamentale per massimizzare i benefici di queste innovazioni e mitigare i potenziali rischi.



TORNA AL SOMMARIO

- 1 Premessa
- 2 Introduzione
- 3 Il Questionario dell'Ordine degli Psicologi della Toscana
- 4 Tecnologia e Salute Mentale: un bilancio tra aspetti positivi e negativi
- 5 Sicurezza e Privacy
- 7 Internet oggi
- 8 Alfabetizzazione digitale
- 9 Pubblicità e marketing
- 10 Gender gap e nuove tecnologie
- 11 Conclusioni
- 12 Bibliografia e sitografia





INTERNET OGGI

Come riportato all'inizio di questo documento, stiamo assistendo ad un rapido sviluppo tecnologico che riguarda anche l'ambito della salute mentale. L'impatto che queste tecnologie hanno e potranno avere per la popolazione e per noi professionisti è strettamente correlato a quanto e come queste vengono usate.

Per quanto possiamo disporre delle migliori tecnologie, al fine di produrre effetti, soprattutto positivi, tali strumenti hanno bisogno di persone che le utilizzino e che, auspicabilmente, sappiano come utilizzarle. Ci sembra utile aprire questo capitolo con alcuni dati che possono aiutarci a riflettere su questi aspetti e successivamente procedere con la presentazione di quanto rilevato dal questionario sottoposto alle colleghe e colleghi della Toscana.

L'Italia si colloca tra i paesi con la più alta diffusione di Internet, con un **86,1% della popolazione connessa alla rete**, pari a **50,8 milioni di persone**. Tra questi, **43,9 milioni sono utenti attivi sui social media** (Digital 2023 Global Overview Report).



In base ai dati rilevati da Audicom, nel mese di marzo 2024, il **76,1% della popolazione si è connessa ad internet**, trascorrendo mediamente 73 ore e 35 minuti a persona.

In base a questi dati, sembra quindi che vi sia sul territorio italiano una buona diffusione dell'utilizzo delle tecnologie digitali in quanto navigare in internet comporta necessariamente l'impiego di apparecchi digitali.

Un altro elemento da prendere in considerazione è il livello di conoscenza e competenza nell'uso degli strumenti digitali ovvero **l'alfabetizzazione digitale**.

A questo proposito possiamo affidarci al **rapporto EU Digital Economy and Society Index** (DESI, European Union, 2022), uno strumento che dal 2014 monitora lo stato di digitalizzazione dell'economia e della società europea.

I punteggi ottenuti dal nostro Paese lo collocano al **18° posto** tra i 27 Paesi dell'Unione Europea rispetto al **livello di digitalizzazione complessiva**. L'indice è composto da quattro dimensioni, di cui quella del **"Capitale Umano"** è assai indicativa delle competenze digitali della popolazione in generale. Purtroppo, l'Italia dimostra una performance non ottimale, posizionandosi nell'ultimo terzile della classifica al **25° posto** su 27 paesi.

In maniera più specifica, solo il **46%** dei cittadini italiani possiede **abilità digitali di base**, nelle competenze più avanzate la percentuale scende ancor più drasticamente.

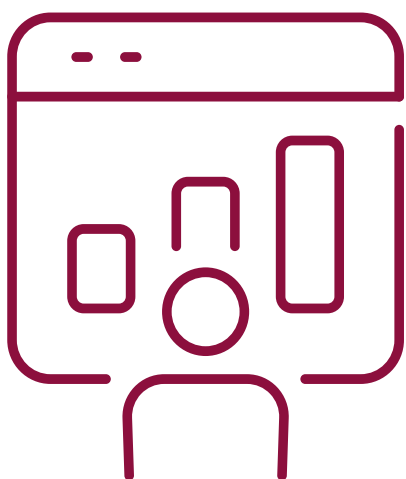
Oltre al **"Capitale Umano"** vi è un'altra dimensione presa in considerazione, quella della **"Connettività"**, ovvero il tasso di diffu-



INTERNET OGGI

sione delle tecnologie di comunicazione e in questo caso l'Italia registra una percentuale elevata collocandosi infatti al settimo posto (DESI, European Union, 2022).

In breve, viene disegnata quindi un'immagine di un Paese decisamente **“connesso”** e questa grande presenza online potrebbe risultare molto utile per quanto riguarda la promozione della nostra professione, affrontata più avanti, ma emerge anche un'immagine di una popolazione che in generale non sembra possedere un alto livello di alfabetizzazione digitale.



Dopo questo breve excursus, utile a contestualizzare lo scenario italiano generale, vengono presentati di seguito i risultati del questionario inerenti all'**alfabetizzazione** ed all'**uso del digitale**, al **gender gap** e alla promozione professionale.



TORNA AL SOMMARIO

- 1 Premessa
- 2 Introduzione
- 3 Il Questionario dell'Ordine degli Psicologi della Toscana
- 4 Tecnologia e Salute Mentale: un bilancio tra aspetti positivi e negativi
- 5 Sicurezza e Privacy
- 6 Nuovi scenari: le Intelligenze Artificiali
- 8 Alfabetizzazione digitale
- 9 Pubblicità e marketing
- 10 Gender gap e nuove tecnologie
- 11 Conclusioni
- 12 Bibliografia e sitografia





ALFABETIZZAZIONE DIGITALE

Nel campione analizzato emerge che la percentuale di colleghe e colleghi che si ritiene molto competente è del **35,2%**, la maggior parte ritiene di avere competenze moderate (**46,3%**) ed il **18,5%** tra scarse e basse (**Fig. 1.5**).

In merito alla conoscenza tecnologica, osserviamo che anche qui la maggior parte dei soggetti dichiara di avere una **conoscenza moderata (47,6%)**, il **30,9% conoscenze tra moderate ed alte** ed il **21%** con **conoscenze da moderate a basse (Fig. 1.6)**.

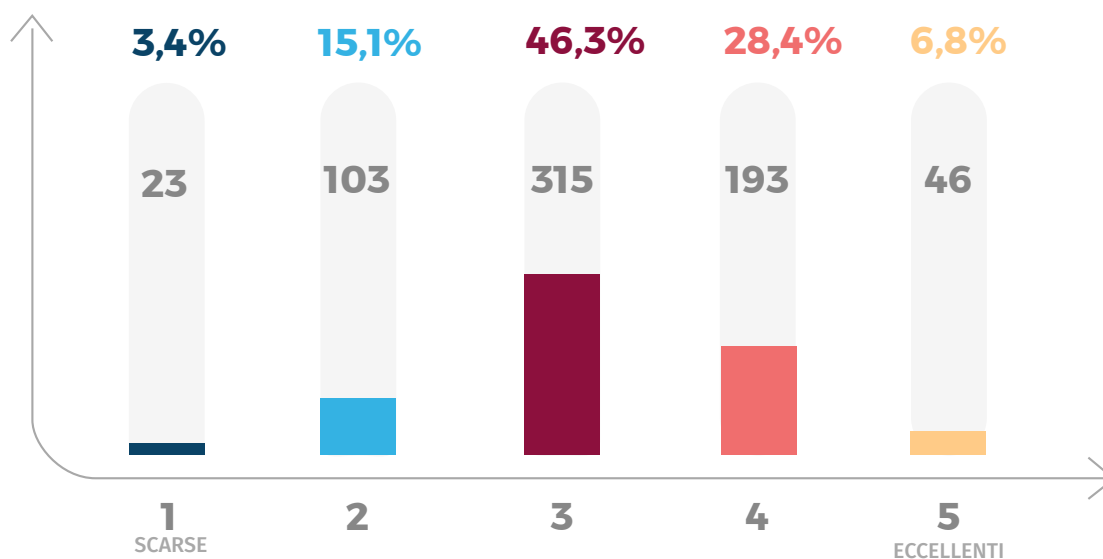
Da sottolineare inoltre l'elevato interesse dei colleghi verso la tecnologia, elemento fondamentale per una crescita professionale costante sui temi digitali (**Fig. 1.7**).



FIG 1.5 - PERCENTUALI DI RISPOSTA ALLA DOMANDA (1=SCARSE E 5=ECCELLENTI)

Come descriveresti le tue competenze nell'uso della tecnologia

680 risposte





ALFABETIZZAZIONE DIGITALE

FIG 1.6 - PERCENTUALI DI RISPOSTA ALLA DOMANDA (1=BASSO E 5=ALTO)

Quale valore daresti da 1 a 5 al tuo livello di conoscenza sulla tecnologia?

680 risposte

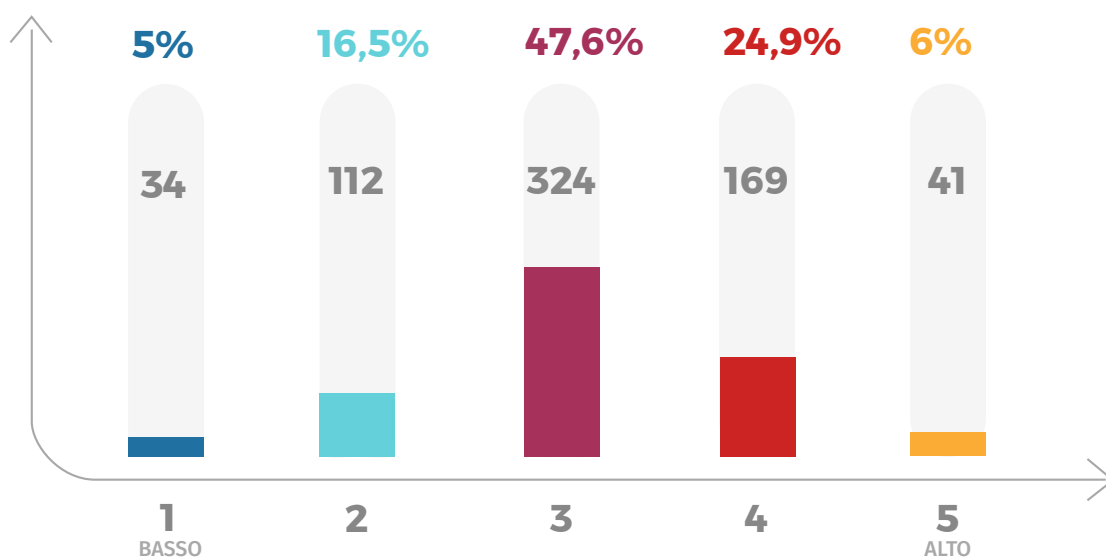
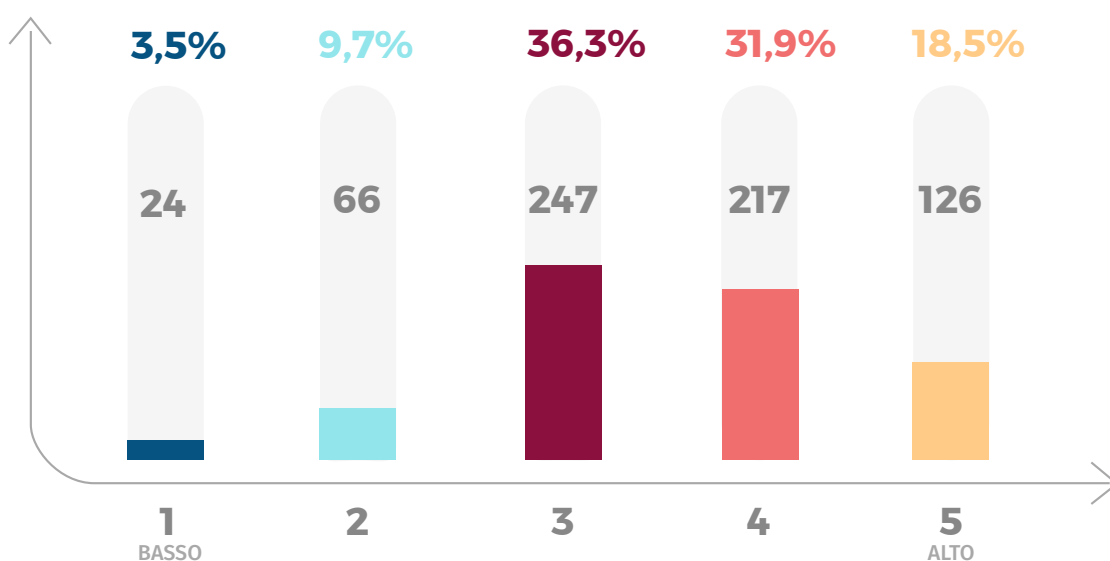


FIG 1.7 - PERCENTUALI DI RISPOSTA ALLA DOMANDA (1=BASSO 5=ALTO)

Quale valore daresti da 1 a 5 al tuo livello generale di interesse verso la tecnologia?

680 risposte





ALFABETIZZAZIONE DIGITALE

Elevati livelli di interesse e di competenze nel campione tuttavia sembrano non trovare un pari riscontro per quanto riguarda l'uso degli strumenti digitali nella pratica clinica.

In tal senso, il GdL si sarebbe aspettato una percentuale maggiore rispetto al 39,7% di persone che dichiara di usare strumenti digitali sul lavoro (Fig 1.8).

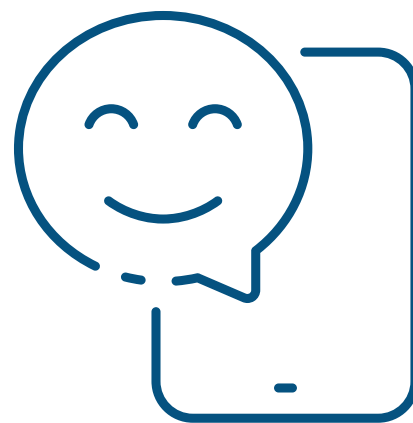
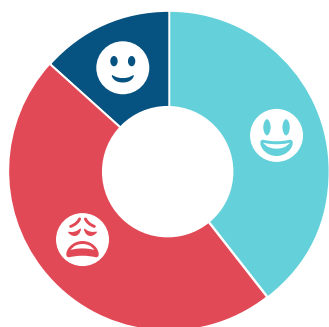


FIG 1.8 - PERCENTUALI DI RISPOSTA ALLA DOMANDA

Utilizzi "Nuove Tecnologie" in ambito lavorativo?

es. consulenze online, App per la salute mentale, indossabili per la rilevazione dello stress ecc.



TORNA AL SOMMARIO

- 1 Premessa
- 2 Introduzione
- 3 Il Questionario dell'Ordine degli Psicologi della Toscana
- 4 Tecnologia e Salute Mentale: un bilancio tra aspetti positivi e negativi
- 5 Sicurezza e Privacy
- 6 Nuovi scenari: le Intelligenze Artificiali
- 7 Internet oggi
- 9 Pubblicità e marketing
- 10 Gender gap e nuove tecnologie
- 11 Conclusioni
- 12 Bibliografia e sitografia





PUBBLICITÀ E MARKETING

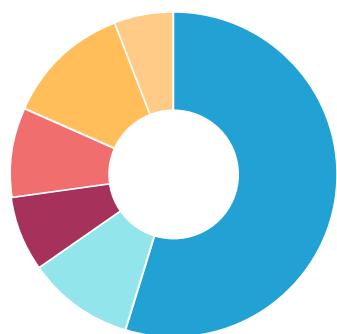
Sulla base dei risultati raccolti della sezione **“Pubblicità e Marketing”** del questionario, emerge che il passaparola rimane una tecnica consolidata e diffusa, con oltre il **50% dei professionisti che vi fa affidamento**. Tuttavia, l'impiego di strumenti digitali, che contribuiscono al **27% della promozione (Fig. 1.9)**, potrebbe rappresentare un efficace strumento per raggiungere nuovi potenziali clienti, anche in base a quanto evidenziato dai dati riportati nel paragrafo **“Internet Oggi”**.

L'analisi dei dati non ha individuato risultati statisticamente significativi fra il tasso di successo

tra gli strumenti digitali - inclusi i social media, la sponsorizzazione sui motori di ricerca e le pagine web - e i canali promozionali convenzionali come volantini e biglietti da visita, in riferimento all'attrazione di nuovi pazienti o clienti. Un esame dettagliato sull'utilizzo dei social media ha rilevato che **Facebook, Instagram e LinkedIn** dominano come piattaforme preferenziali, mentre **TikTok**, nonostante la sua sempre maggiore popolarità soprattutto tra i più giovani, non figura tra gli strumenti impiegati. In ogni caso emerge come ben il **48,4% dei professionisti non usi alcun social per l'attività di promozione (Fig. 2.0)**.

FIG 1.9 - PERCENTUALI DI RISPOSTA ALLA DOMANDA

Prevalentemente quale mezzo usi per farti conoscere e promuoverti come professionista?



54,8%
Passaparola

10,5%
Social

7,5%
Sito

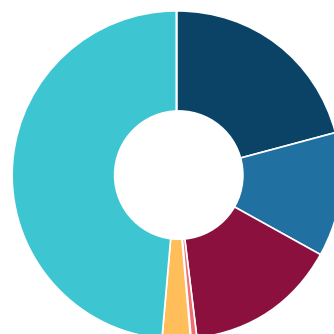
9%
Sponsorizzazione motori di ricerca

12,4%
Nessuno

5,8%
Altro: volantini/brochure biglietti da visita eventi/seminari targa

FIG 2.0 - PERCENTUALI DI RISPOSTA ALLA DOMANDA

Quale social utilizzi prevalentemente per farti conoscere e promuoverti come professionista?



20,9%
Facebook

12,2%
LinkedIn

15,1%
Instagram

0%
Tik Tok

0,6%
Youtube

2,8%
WhatsApp

48,4%
Nessuno



PUBBLICITÀ E MARKETING

Tale dato suggerisce l'opportunità di una più ampia esplorazione delle piattaforme social emergenti per potenziare ulteriormente il coinvolgimento del target demografico desiderato.

Osserviamo che solo una minoranza di colleghi **(10,5%) si dichiara attiva nell'uso dei social media per scopi promozionali (Fig. 1.9)**. Considerato quanto detto in precedenza circa il livello di connettività della popolazione italiana nel paragrafo Internet Oggi, secondo lo studio già citato, a marzo 2024 quasi la metà del tempo passato dagli utenti su internet è speso **sui social network e sulle app di messaggistica** (Audicom, 2024). Questi dati potrebbero suggerire alla categoria di prendere in seria considerazione un maggiore uso dei social per scopi promozionali.

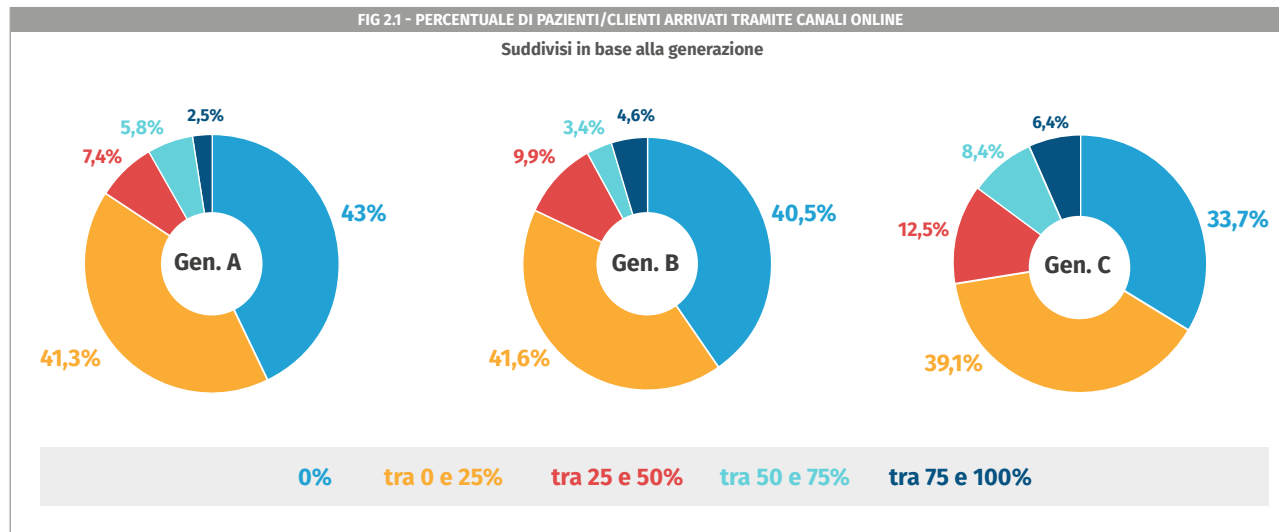
In tal senso, la divulgazione di materiali psicologici, quali video o consigli pratici e relazionali sui social media, **potrebbe rappresentare una strategia indiretta di autopromozione pro-**

fessionale: il destinatario riconosce l'autrice o l'autore come una/un professionista qualificato, accrescendone implicitamente la reputazione.

Seguendo un'analisi più approfondita della sezione dedicata a **Marketing e Pubblicità**, il GdL ha proceduto a una suddivisione generazionale dei rispondenti in tre coorti: la **Generazione 1946-1964** (A, 121 soggetti), la **Generazione 1965-1980** (B, 262 soggetti) e la **Generazione 1981-1996** (C, 297 soggetti).

La disamina dei dati ha reso evidente una tendenza differenziata nel bacino di utenti e di quanti questi provengono dall'online tra le generazioni analizzate. In modo specifico si evince che: per la Generazione (C), il **14,8%** (barretta rossa) dei professionisti riferisce di acquisire più della metà dei propri clienti tramite canali digitali, percentuale superiore rispetto all'**8%** rilevato per la **Generazione B** e all'**8,3%** per la **Generazione A (Fig. 2.1)**.

FIG 2.1 - PERCENTUALE DI PAZIENTI/CLIENTI ARRIVATI TRAMITE CANALI ONLINE



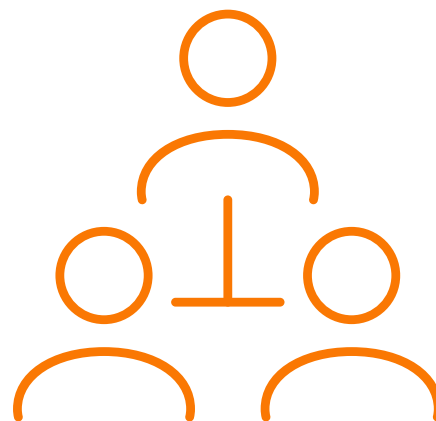


PUBBLICITÀ E MARKETING

Tale dato suggerisce che i professionisti nati tra il 1981 e il 1996 riferiscono una maggiore efficacia nell'utilizzo delle risorse online per **l'acquisizione di nuovi pazienti o clienti**. Sembrerebbe che i membri della **Generazione C** abbiano avuto l'opportunità di familiarizzare con le tecnologie informatiche sin dall'adolescenza, condizione che potrebbe aver favorito lo sviluppo di maggiori abilità nell'uso dei suddetti canali comunicativi in ambito professionale.

Nella tabella sotto (**Tab. 1**) è possibile visionare le differenze in percentuale d'uso delle varie modalità suddivise in base alla generazione di appartenenza. La differenza maggiore che sembra emergere è come effettivamente le colleghe e i colleghi appartenenti alla Generazione C usino in misura maggiore i vari strumenti di promozione online (social, sito web e sponsorizzazione sui motori di ricerca). Questo potrebbe spiegare il maggior numero di pazienti provenienti dall'online. Inoltre, sembra emergere come le colleghe e i colleghi della Generazione A usino in misura maggiore gli strumenti online rispetto alla Generazione B più giovane.

Infine, sono state riportate le percentuali dei vari social usati nelle diverse generazioni.



TAB. 1 PERCENTUALI DI RISPOSTA ALLA DOMANDA Prevalentemente quale mezzo usi per farti conoscere e promuoverti come professionista? suddivise in base alle generazioni								
	Passaparola	Volantini/ Brochure	Biglietti da visita	Eventi/ seminari	Social	Sito Web	Motori di ricerca	Nessuno
Gen C	52,9%	0,3%	3,4%	1,0%	15,8%	5,4%	12,8%	8,4%
Gen B	59,9%	0,0%	2,3%	2,3%	6,1%	7,6%	7,6%	14,1%
Gen A	50,4%	1,7%	2,5%	2,2%	10,6%	7,5%	9,1%	12,5%



PUBBLICITÀ E MARKETING

Per quanto sembrano emergere delle differenze sul tipo di social usato, in generale la maggior parte delle persone sembra usare poco tali strumenti **(Tab. 2)**.

La crescente presenza online dei professionisti ha spinto enti come l'American Psychological Association (APA) a produrre il documento "APA GUIDELINES for the Optimal Use of Social Media in Professional Psychological Practice" contenente linee guida specifiche per garantire una presenza social eticamente, deontologicamente corretta e professionalmente adeguata (APA, 2021). Il documento consiste in 12 suggerimenti divisi in tre sezioni:

- importanza e rilevanza dei social media;
- aspetti etici e professionali;
- educazione, training e sviluppo professionale.

Rimandiamo al testo originale per l'elenco e la spiegazione dettagliata.

TAB. 2 PERCENTUALI DI RISPOSTA ALLA DOMANDA
Quale social utilizzi prevalentemente per farti conoscere e promuoverti come professionista?
suddivise in base alle generazioni

	Gen C	Gen B	Gen A
Facebook	24,2%	19,5%	15,7%
LinkedIn	8,1%	14,1%	18,2%
Instagram	26,9%	6,1%	5,8%
TikTok	0,0%	0,0%	0,0%
Youtube	0,0%	0,8%	1,7%
WhatsApp	2,7%	2,7%	3,3%
Nessuno	38,0%	56,9%	55,4%



TORNA AL SOMMARIO

1 Premessa

2 Introduzione

3 Il Questionario dell'Ordine degli Psicologi della Toscana

4 Tecnologia e Salute Mentale: un bilancio tra aspetti positivi e negativi

5 Sicurezza e Privacy

6 Nuovi scenari: le Intelligenze Artificiali

7 Internet oggi

8 Alfabetizzazione digitale

10 Gender gap e nuove tecnologie

11 Conclusioni

12 Bibliografia e sitografia





GENDER GAP E NUOVE TECNOLOGIE

Dalle ultime statistiche disponibili (Enpap, 2023) risulta come l'**83,72%** degli psicologi in Italia iscritti all'ente sono colleghe ed il restante **16,28%** colleghi. In merito ai redditi professionali, nonostante un incremento del **28%** dei redditi netti del 2022, rispetto all'anno precedente, per le donne e del **15%** di quello degli uomini, il divario reddituale di genere (Gender Pay Gap) resta al **31%** (Enpap, 2023).

Da queste cifre emerge un quadro da attenzionare che si incastra all'interno di altre differenze di genere come quelle connesse all'uso delle nuove tecnologie.

Questo risulta ancora più importante alla luce del fatto che tali strumenti potrebbero rappresentare un mezzo per ridurre almeno il divario economico, ma con le dovute attenzioni, per non correre il rischio che il digitale possa invece aumentarlo.

Infatti, secondo quanto riportato da Sima Bahous (2023), vicesegretaria generale delle Nazioni Unite, il **divario digitale, è diventato il nuovo volto della disuguaglianza di genere**.

Le donne continuano ad affrontare barriere sistemiche e strutturali nell'accesso e nell'adozione di nuove tecnologie. I dati sul divario di genere indicano che a livello globale il **69% degli uomini utilizza Internet rispetto al 63% delle donne**. Le donne hanno il **18% in meno di probabilità di possedere uno smartphone o di utilizzare internet** rispetto agli uomini. Il contrasto è ancora più marcato nelle zone rurali, dove le donne sono particolarmente svantaggiate in termini di accesso alle Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione (TIC) e hanno meno probabilità di impiegare tali tecnologie, a causa di vincoli come l'accessibilità

economica, l'analfabetismo, le capacità degli utenti e le norme sociali.

Alla luce di tutto ciò è da tenere presente che la tecnologia in generale sembra essere un mezzo promettente per ridurre il **gender gap**, motivo per cui risulta veramente importante quanto meno esplorare le sue potenzialità. Ad esempio in ambito imprenditoriale, l'**accesso alle risorse online e alle piattaforme di crowdfunding o di e-commerce ha permesso alle imprenditrici di avviare e promuovere le proprie attività imprenditoriali**. Questo contribuisce a colmare il divario imprenditoriale tra i generi (Empowering Women Entrepreneurs through Technology; What works in supporting women-led businesses?, The World Bank; Thematic policy notes series: evidence and practice note, World Bank group gender, 2023). La tecnologia ha fornito inoltre alle donne varie piattaforme per condividere storie, sensibilizzare sulle questioni legate al gender gap e promuovere il cambiamento sociale; l'attivismo online, infatti, ha un impatto significativo sulla sensibilizzazione delle questioni di genere.

La tecnologia **consente poi alle persone di accedere a risorse educative online**, che possono essere particolarmente utili per coloro che non hanno accesso all'istruzione tradizionale. In 9 dei 10 Paesi presi in esame dal GSMA (Global System for Mobile communications Association) nel 2021, il **66%** e il **97% delle donne e degli uomini** hanno dichiarato che **avere un cellulare li aiuta nelle loro attività quotidiane, li fa sentire più sicuri e permette loro di accedere a informazioni utili** che altrimenti non sarebbero in grado di ottenere facilmente ("Connected Women: The Mobile Gender Gap Report 2020/2023" del GSMA).



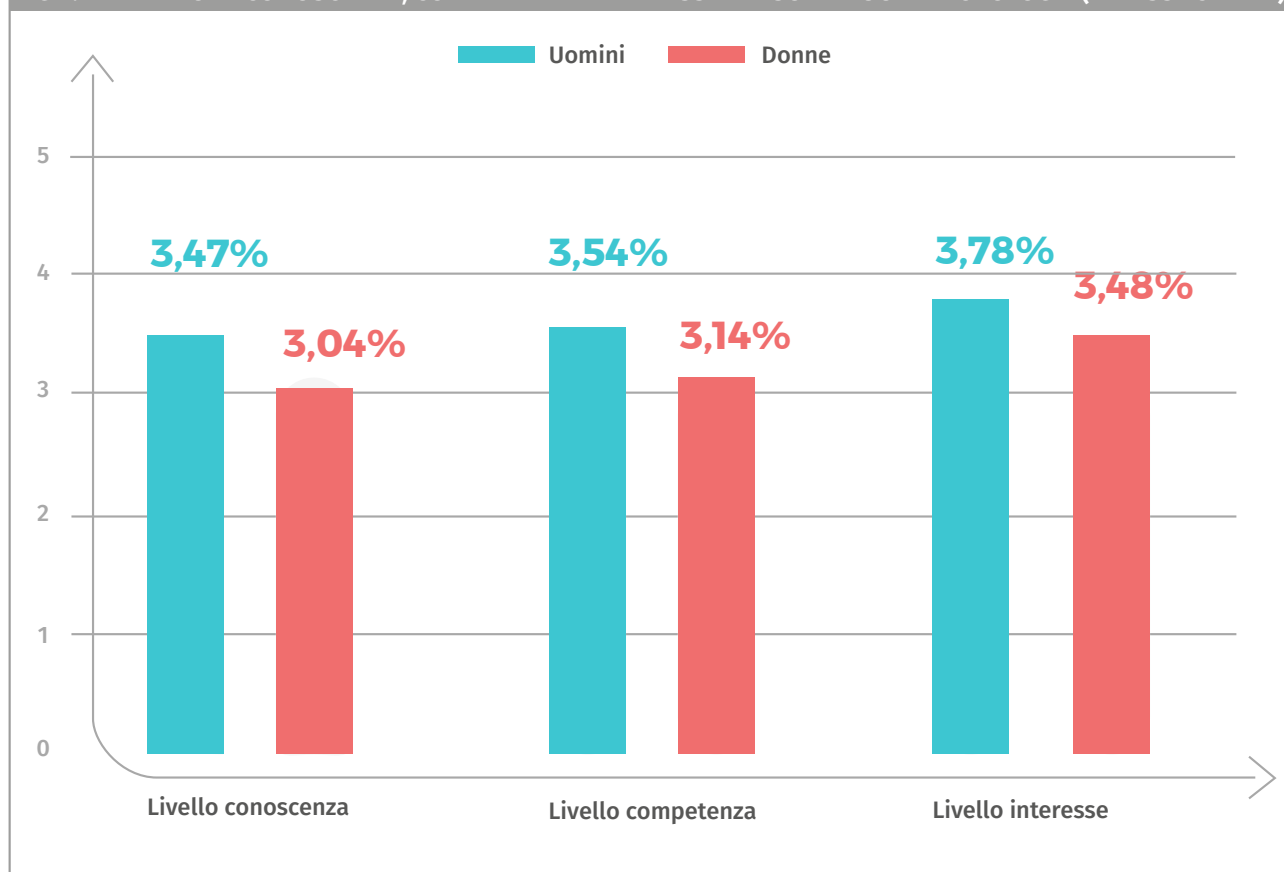
GENDER GAP E NUOVE TECNOLOGIE

La **rivoluzione digitale** ha il potenziale per migliorare profondamente la vita di donne e ragazze. Un uso efficace della tecnologia e dell'innovazione **può rappresentare un punto di svolta nella riduzione della povertà e della fame, nel miglioramento della salute, nella creazione di nuovi posti di lavoro, nella mitigazione dei cambiamenti climatici e nella gestione delle crisi umanitarie**. Inoltre, **può favorire l'accesso all'energia e rendere città e comunità più sicure e sostenibili**, portando vantaggi concreti a donne e ragazze (Livelli, 2021).

In breve, la popolazione maschile degli psicologi sembrerebbe riportare livelli maggiori di alfabetizzazione digitale. Un aspetto interessante che è stato valutato, è se queste differenze emergessero suddividendo il campione generale tra liberi professionisti e dipendenti.

Dalle analisi condotte non sembrerebbero emergere differenze per le variabili sopra riportate tra i generi all'interno del gruppo dei dipendenti.

FIG 2.2 - LIVELLO DI CONOSCENZA, COMPETENZA E INTERESSE VERSO LE NUOVE TECNOLOGIE (1=BASSA 5=ALTA)

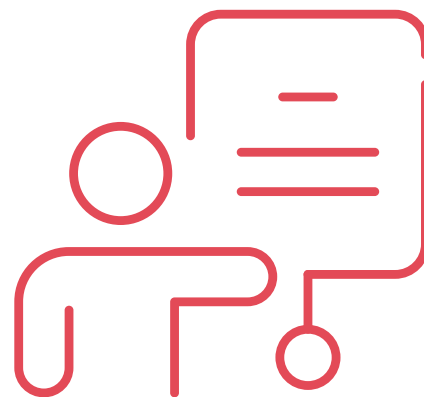




GENDER GAP E NUOVE TECNOLOGIE

A parità di condizioni e formazione, il genere non sembra influire sul livello di competenza, conoscenze e interesse verso le nuove tecnologie tra le colleghe e i colleghi dipendenti. Differenze che risultano invece significative e con medie relativamente simili rispetto all'intero campione, nel gruppo delle colleghe e colleghi libero professionisti (Livello di Conoscenza: $t(521) = -4.31, p < .001$; Livello di Competenza: $t(521) = -3.89, p < .001$; Livello di Interesse: $t(521) = -2.95, p < .01$). Questo suggerisce che le differenze emerse potrebbero essere attribuibili ad altri fattori come ad esempio gli stereotipi e/o aspettative culturali.

In conclusione, affrontare il divario di genere per le psicologhe nel campo delle nuove tecnologie potrebbe includere **iniziative volte ad aumentare la rappresentanza femminile nella ricerca e nello sviluppo tecnologico, nonché nell'adozione e nell'implementazione delle tecnologie digitali**. È inoltre essenziale fornire supporto e formazione tecnica alle psicologhe interessate a integrare le nuove tecnologie nella loro pratica professionale, assicurando che abbiano accesso alle risorse e agli strumenti formativi necessari per avere successo in questo settore.



TORNA AL SOMMARIO

- 1 Premessa
- 2 Introduzione
- 3 Il Questionario dell'Ordine degli Psicologi della Toscana
 - Tecnologia e Salute Mentale: un bilancio tra aspetti positivi e negativi
- 4 Sicurezza e Privacy
- 5 Nuovi scenari: le Intelligenze Artificiali
- 6 Internet oggi
- 7 Alfabetizzazione digitale
- 8 Pubblicità e marketing
- 11 Conclusioni
- 12 Bibliografia e sitografia





CONCLUSIONI

Alla luce dei dati raccolti, emerge **l'importanza di comprendere e integrare le tecnologie digitali nella pratica psicologica**. Le nuove tecnologie offrono vantaggi significativi, tra cui la riduzione delle distanze, una maggiore accessibilità ai servizi e una diversa gestione del tempo. Tuttavia, non si possono ignorare le sfide che le psicologhe e gli psicologi che hanno partecipato all'indagine ci suggeriscono, come i problemi tecnici e le preoccupazioni relative all'integrità del setting terapeutico. È cruciale che la categoria professionale sia adeguatamente informata e formata sulle tecnologie, con una cura particolare alla deontologia, etica, sicurezza e alla protezione dei dati.

Le colleghe e i colleghi riferiscono un **buon livello di competenze tecnologiche** e circa il **40%** del campione **utilizza una qualche tecnologia nella pratica clinica**. Questo dato, unito alla grande diffusione delle tecnologie digitali nella popolazione, evidenzia la necessità di ulteriori adeguamenti. Per quanto riguarda la promozione professionale, il passaparola rimane il metodo più diffuso, ma il **27%** delle colleghe e dei colleghi ha riferito di **aver beneficiato delle sponsorizzazioni online**, segno di un possibile cambiamento sul modo di promuovere le proprie attività professionali.

In tal senso risulta fondamentale raccomandare un **uso consapevole delle piattaforme social**. Le psicologhe e gli psicologi devono essere attenti a mantenere la propria professionalità online, garantendo la privacy dei pazienti e utilizzando queste piattaforme in modo etico e deontologicamente responsabile.

In sintesi, questo studio non solo fotografa lo stato attuale del rapporto tra le psicologhe e gli psicologi della Toscana e la tecnologia, ma sot-

tolinea anche l'importanza di approfondire l'**evoluzione digitale**. Comprendere e sfruttare le potenzialità delle tecnologie serve a ampliare la pratica clinica e promuovere l'innovazione nel settore, contribuendo anche a ridurre il **gender pay gap** e ad adattarsi alle esigenze di una società in continua trasformazione.

TORNA AL SOMMARIO

- 1 Premessa
- 2 Introduzione
- 3 Il Questionario dell'Ordine degli Psicologi della Toscana
- 4 Tecnologia e Salute Mentale: un bilancio tra aspetti positivi e negativi
- 5 Sicurezza e Privacy
- 6 Nuovi scenari: le Intelligenze Artificiali
- 7 Internet oggi
- 8 Alfabetizzazione digitale
- 9 Pubblicità e marketing
- 10 Gender gap e nuove tecnologie
- 12 Bibliografia e sitografia





BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

- Abd-Alrazaq, A. A., Alajlani, M., Alalwan, A. A., Bewick, B. M., Gardner, P., & Househ, M. (2019). An overview of the features of chatbots in mental health: A scoping review. *International Journal of Medical Informatics*, 132, 103978. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2019.103978>

- Abd-Alrazaq, A. A., Alajlani, M., Ali, N., Denecke, K., Bewick, B. M., & Househ, M. (2021).

Perceptions and opinions of patients about mental health chatbots: Scoping review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), e17828. <https://doi.org/10.2196/17828>

- Boldrini, T., Schiano Lomoriello, A., Del Corno, F., Lingardi, V., & Salcuni, S. (2020). Psychotherapy during COVID-19: How the clinical practice of Italian psychotherapists changed during the pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 591170. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591170>

- Buyruk Genç, A., Amanvermez, Y., Zeren, S. G. & Erus, S. M. (2019). Early separations: Dropout from online and face-to-face counseling. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(4), 1001-1030. <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2019.032>

- Danieli, M., Ciulli, T., Mousavi, S., Silvestri, G., Barbato, S., Di Natale, L., & Riccardi, G. (2022). Assessing the impact of conversational artificial intelligence in the treatment of stress and anxiety in aging adults: Randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 9(9), e38067.

- Denecke, K., Abd-Alrazaq, A., & Househ, M. (2021). Artificial intelligence for chatbots in mental health: Opportunities and challenges. In M. Househ, E. Borycki, & A. Kushniruk (Eds.), *Multiple perspectives on artificial intelligence in healthcare: Opportunities and challenges* (pp. 115-128). Cham, Switzerland: Springer International Publishing.

- Egan (2005). *Dropout and Related Factors in Therapy*.

- Haberstroh, S., Parr, G., Bradley, L., Morgan-Fleming, B., & Gee, R. (2008). Facilitating online counseling: Perspectives from counselors in training. *Journal of Counseling & Development*, 86, 460-470.

- Hsiu-Lan Cheng, C., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling and Development*, 96(1), January 2018.

- Jo, E., Kouaho, W. J., Schueller, S. M., & Epstein, D. A. (2023). Exploring user perspectives of and ethical experiences with teletherapy apps: Qualitative analysis of user reviews. *JMIR Mental Health*, 10, e49684. <https://doi.org/10.2196/49684>

- Kaimara, P., Oikonomou, A., & Deliyannis, I. (2022). Could virtual reality applications pose real risks to children and adolescents? A systematic review of ethical issues and concerns. *Virtual Reality*, 26, 697-735. <https://doi.org/10.1007/s10055-021-00563-w>

- Kilroe, C. (2010). A need assessment of potential online counseling service clients. Unpublished doctorate dissertation, University of Calgary, Canada.

- Koh, J., Tng, G. Y. Q., & Hartanto, A. (2022). Potential and pitfalls of mobile mental health apps in traditional treatment: An umbrella review. *Journal of Personalized Medicine*, 12(9), 1376. <https://doi.org/10.3390/jpm12091376>

- Lippke S, Gao L, Keller FM, Becker P, Dahmen A. (2021). Adherence With Online Therapy vs Face-to-Face Therapy and With Online Therapy vs Care as Usual: Secondary Analysis of Two Randomized Controlled Trials. *J Med Internet Res* 2021;23(11):e31274. URL: <https://www.jmir.org/2021/11/e3127> doi: 10.2196/3127.

- Livelli, F.M.R (2021). Le donne nella tecnologia sono importanti: ce lo insegna la storia. *Agenda Digitale*.

- Mancinelli, E., Gritti, E. S., Schiano Lomoriello, A., Salcuni, S., Lingardi, V., & Boldrini, T. (2021). How does it feel to be online? Psychotherapists' self-perceptions in telepsychotherapy sessions during the COVID-19 pandemic in Italy. *Frontiers in Psychology*, 12, 726864. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.726864>

- Reese, R. J., Slone, N. C., Soares, N., & Sprang, R. (2015). Using telepsychology to provide a group parenting program: A preliminary evaluation of effectiveness. *Psychological Services*, 12, 274. <https://doi.org/10.1037/ser0000018>

- Richards, D., & Viganò, N. (2012). Online counseling. *Encyclopedia of cyber behavior*, 3(1), 699-713.

- Riva, G. (2005). Virtual reality in psychotherapy: Review. *CyberPsychology & Behavior*, 8(3), 220. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.220>

- Riva, G. (2022). Virtual reality in clinical psychology. *Comprehensive Clinical Psychology*, 91-105. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818697-8.00006-6>

- Seiferth, C., Vogel, L., Aas, B., et al. (2023). How to e-mental health: A guideline for researchers and practitioners using digital technology in the context of mental health. *Nature Mental Health*, 1, 542-554. <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00085-1>

- Tajan, N., Devès, M., & Potier, R. (2023). Tele-psychotherapy during the COVID-19 pandemic: A mini-review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1060961. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1060961>



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- Tanrikulu, İ. (2009). Counselors-in-training students' attitudes towards online counseling. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1, 785-788.
- Taveira, M. C., de Sá, J., & da Rosa, M. G. (2022). Virtual reality-induced dissociative symptoms: A retrospective study. *Games for Health Journal*, 11(4), 262-267. <https://doi.org/10.1089/g4h.2022.0009>
- Thakkar, A., Gupta, A., & De Sousa, A. (2024). Artificial intelligence in positive mental health: A narrative review. *Frontiers in Digital Health*, 6, 1280235. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1280235>
- Tirintica, A. R., Andjelkovic, I., & Sota, O. (2018). Factors that influence access to mental health services in South-Eastern Europe. *International Journal of Mental Health Systems*, 12, 75.
- Varker, T., Brand, R. M., Ward, J., Terhaag, S., & Phelps, A. (2019). Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychological Services*, 16, 621. <https://doi.org/10.1037/ser0000239>

SITOGRAFIA

- <https://www.apa.org/about/policy/guidelines-optimal-use-social-media.pdf>
- <https://www.audiweb.it/news/comunicati-stampa/Comunicato-Stampa-total-digital-audience-Marzo2024.html>
- <https://datareportal.com/reports/digital-2023-italy>
- <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/desi-italy>
- <https://documents1.worldbank.org/curated/en/099546304022426807/pdf/IDU17db26e461485d14f2e-187e91bbfa867e0f87.pdf>
- <https://www.enpap.it/news/2023/05/in-aumento-i-redditi-e-il-welfare-di-categoria/>
- <https://www.gsma.com/r/wp-content/uploads/2023/07/The-Mobile-Gender-Gap-Report-2023.pdf>
- <https://www.ordinepsicologitoscana.it/public/files/16270-buone-prassi.pdf>
- <https://www.ordinepsicologitoscana.it/public/files/16271-vademecum.pdf>
- <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/mental-health-apps/the-app-evaluation-model>

- <https://www.sipsiol.it/articoli/il-problema-dei-confini-terapeutici-nei-servizi-di-telepsicologia>
- <https://www.stateofmind.it/2024/09/terapia-online-argomenti-sfavore/>
- <https://www.unwomen.org/en/news-stories/statement/2023/03/csw67-opening-statement-digital-rights-are-womens-rights>
- <https://www.worldbank.org/en/events/2024/03/14/empowering-women-through-digital-innovation-bridging-the-gap-in-afe-secondary-education-and-jobs>
- <https://www.worldbank.org/en/topic/gender/brief/gender-strategy-update-2024-30-accelerating-equality-and-empowerment-for-all#2>
- https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2023.pdf



TORNA AL SOMMARIO

1 Premessa

2 Introduzione

3 Il Questionario dell'Ordine degli Psicologi della Toscana

4 Tecnologia e Salute Mentale: un bilancio tra aspetti positivi e negativi

5 Sicurezza e Privacy

6 Nuovi scenari: le Intelligenze Artificiali

7 Internet oggi

8 Alfabetizzazione digitale

9 Pubblicità e marketing

10 Gender gap e nuove tecnologie

11 Conclusioni

