

# OSSERVATORIO DELLA PSICOLOGIA

**BAROMETRO DELLA PSICOLOGIA ONLINE 2021** 





GuidaPsicologi.it lancia il Barometreo della Psicologia Online 2021 e presenta la sua analisi di evoluzione del settore.

### Il comité di gestione di GuidaPsicologi.it dichiara:

«In quanto leader indiscusso del settore della psicologia e del benessere emotivo in Italia, dopo la creazione del nostro Osservatorio, GuidaPsicologi.it è lieto di presentare la prima edizione del Barometro della Psicologia Online. Grazie ai risultati dei sondaggi e all'appoggio di diverse centinaia di psicologi, questo barometro mette in evidenza una rapida evoluzione e crescita dell'utilizzo di internet nel nostro settore».

Negli ultimi 10 anni, la priorità di GuidaPsicologi.it è stata quella di appoggiare la ricerca del benessere emotivo. Gli strumenti digitali, sempre più presenti nelle nostre vite, facilitano l'accesso ai servizi online sia nell'ambito della salute che nel dibattito con i professionisti della psicologia. L'uso della psicologia online, adottata in forma graduale dagli psicologi e dai loro pazienti, ha avuto una tendenza alla crescita per diversi anni. E con ragione: aprire lo spazio terapeutico alla rete ha molti vantaggi.

### La digitalizzazione del settore della psicologia.

Nel contesto della pandemia di COVID-19, che è iniziata poco più di un anno prima della pubblicazione di questo barometro, le restrizioni imposte dal governo italiano per frenare la diffusione del virus hanno favorito e incoraggiato molti italiani a utilizzare la terapia online.

Per questo motivo è fondamentale che i professionisti del settore della psicologia rendano accessibile l'informazione e offrano supporto psicologico anche a distanza.

In che misura l'utilizzo digitale dei professionisti e dei loro pazienti ha favorito lo sviluppo della psicologia online negli ultimi anni in Italia? Come percepiscono gli psicologi questa nuova pratica online? Quali sono le tendenze per il futuro del settore della terapia online?

In questo barometro 2021 scopriremo i risultati dei sondaggi sottoposti a 500 psicologi dal 2017 ad oggi e le analisi statistiche dell'Osservatorio di Psicologia Online.

# INDICE DEI CONTENUTI

### **EVOLUZIONE DEGLI USI DELLA TERAPIA ONLINE BAROMETRO 2021**

#### Prologo pag. 4

- Cos'è la terapia online paq. 4
- I sondaggi realizzati con gli psicologi pag. 4

#### I. Gli italiani e la terapia online pag. 5

- Contesto | La presenza online degli utenti in Italia. Pag.5
- Profilo degli utenti interessati alla psicologia online. Pag.6
- Le patologie più comuni che spingono gli italiani a realizzare una seduta.
   Paq.6
- Geolocalizzazione degli internauti interessati alla psicologia online. Pag.7

#### II. Psicologi attivi in Italia Pag.8

- Contesto Numero di psicologi attivi in Italia. Pag.8
- Presenza femminile nella professione. Pag.8

#### III. Gli psicologia e la terapia online. Pag. 9

- Qual è la proporzione degli psicologi che offre sedute online. Pag. 9
- Quali necessità soddisfa la terapia online. Pag. 10
- Strumenti preferiti per realizzare sedute online. Paq.11
- Numero e frequenza di sedute di psicologia online. Pag. 12
- Comunicazione online e privacy secondo gli psicologi. Pag. 13
- Ostacoli alla terapia online. Pag. 14

#### IV. La psicologia nelle regioni italiane. Pag. 15

- Le regioni in cui i professionisti utilizzano di più la terapia online. Pag. 15
- Luoghi dove esercitano gli psicologi in presenza per regione. Pag 15
- Il prezzo della terapia in Italia per città. Pag. 15

### V. Analisi delle parole chiave di maggiore successo nella psicologia online. Pag. 17

- Le parole chiave più utilizzate nei motori di ricerca. Pag. 17
- Evoluzione della ricerca di psicologia online. Pag. 18
- Ubicazione della ricerca online. Pag. 19

#### Conclusioni Pag. 20

#### GuidaPsicologi.it in cifre Pag. 21

#### Contatti Pag. 22

#### Prologo

#### Cosa si intende per psicologia online?

La psicología online è una nuova forma di terapia comoda e flessibile, che avvicina il paziente al terapeuta e si può realizzare qualsiasi momento.

Gli esperti di psicologia e i diversi tipi di terapia si adattano alle problematiche trattate, per offrire un appoggio **personalizzato e professionale**, parzialmente o totalmente online. Le sedute, o sessioni, online si possono combinare con quelle in presenza.



Pensavo che la terapia online fosse solo una perdita di tempo, invece l'ho trovata piacevole e soprattutto efficiente. Il dottore è una persona molto seria e professionale!

Marina



#### Come funziona la terapia online con uno psicologo?



#### Videochiamata

La videochiamata può realizzarsi attraverso Skype o Hangouts, per esempio.
Questa modalità è la più simile a una seduta in presenza perchè viene mantenuto tutto il contesto visuale e non verbale: questo può aiutare la comunicazione e stabilire un vincolo più forte.



#### Attraverso la chat

In questo caso la seduta avviene attraverso una chat scritta con uno psicologo. La comunicazione sarà fluida ed efficiente per coloro che preferiscono scrivere piuttosto che parlare.

Questa modalità può anche essere semplicemente un primo contatto prima di decidere di realizzare una seduta con videochiamata.



#### Con il cellulare

Una sessione telefonica è perfetta per coloro che si sentono più a loro agio a parlare senza un contatto visivo diretto. Anche in questo caso, la seduta telefonica, può essere utilizzata come primo contatto per poi decidere di passare a una seduta con videochiamata in un secondo momento.

#### Sondaggio sulla terapia online con i professionisti

Il sondaggio di GuidaPsicologi.it, sottoposto a quasi **500 professionisti** tra gennaio 2017 e agosto 2021, ha fatto emergere diversi dati sull'evoluzione della terapia online, sull'utilizzo di internet da parte degli psicologi e sui bisogni degli italiani in questo settore. Questi dati hanno anche permesso di misurare l'impatto della crisi del COVID-19 all'interno della psicologia online.

#### PARTE I.

#### GLI ITALIANI E LA TERAPIA ONLINE

#### Contesto | La presenza online degli utenti in Italia nel 2021

#### Infografica: percentuali di utilizzo di internet da parte degli utenti italiani

(fonte Digital Report 2021 pubblicato da Hootsuite e We Are Social)

83,7 %

Totale della popolazione italiana connessa a internet.

67,9 %

Totale della popolazione italiana che utilizza le reti sociali.

(+5,7% in comparazione al 2020).

98,7 %

Totale degli utenti italiani tra i 16 e i 64 anni che possiedono uno smartphone.

30,2 %

Percentuale degli utenti italiani che utilizza una app del settore della salute e della nutrizione.

51,0 %

Totale della popolazione italiana che realizza videochiamate ogni mese. Whatsapp è la app con più utenti attivi.

#### 6 ore e 22 minuti

È il tempo giornaliero di connessione a Internet per persona

#### 2 460 000 000 €

Rappresenta la spesa totale in e-commerce nel settore della cura personale nel 2020.



Ho iniziato la psicoterapia online in un momento di grande paura e confusione ed oggi la mia vita è diversa.

Antonio



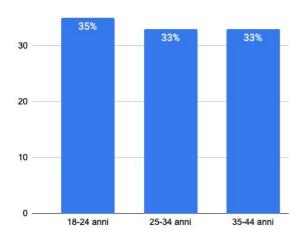
#### I. GLI ITALIANI E LA TERAPIA ONLINE

### Profilo degli utenti interessati alla psicologia online in Italia

Secondo le statistiche di Guidapsicologi.it, gli italiani interessati alla psicologia online sono principalmente persone tra 18 e 44 anni. Il 68% di questi utenti ha addirittura meno di 35 anni. Il 71,8% sono donne e il 28,2% sono uomini. Da questi dati risulta pertanto che le donne rappresentano più dei due terzi delle persone che hanno mostrato interesse per la psicologia online.

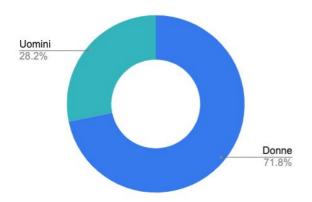
### Grafico - Interesse degli utenti per la psicologia online per età

(Fonte: statistica Guidapsicologi.it - 2020)



### Grafico - Interesse degli utenti per la psicologia online per genere

(Fonte: statistica GuidaPsicologi.it - 2021)

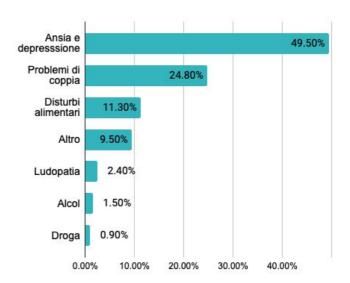


## Le patologie più comuni che spingono gli utenti a realizzare una seduta

Secondo un sondaggio realizzato da Guidapsicologi.it con i professionisti del portale, i disturbi più comuni che portano i pazienti a consultare uno psicologo sono l'ansia e la depressione (49,5% degli intervistati). Al secondo posto troviamo invece la terapia di coppia (24,8%). In questo ambito, per il 55,7% degli psicologi le richieste di terapia di coppia sono aumentate in seguito alla pandemia di COVID-19.

### Grafico - Le patologie più frequenti secondo gli psicologi

(Fonte: Sondaggio Guidapsicologi.it - 2021)





Ho iniziato un percorso di psicoterapia online e posso dire di essere molto soddisfatta, in un periodo come questo non avrei potuto avere supporto migliore.

Anna

#### I. GLI ITALIANI E LA TERAPIA ONLINE

### Geolocalizzazione degli internauti interessati nella psicologia online

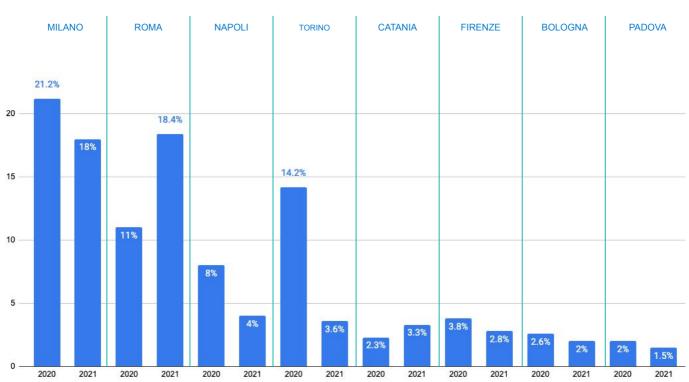
Con il 18,4% degli internauti totali, ovvero quasi 1 persona ogni 5, Roma si trova al primo posto nel ranking delle città in cui si sono realizzate più ricerche online sul tema psicologia nel 2021. Seguono subito dopo Milano (18%), Napoli (4%), Catania (3,3%) e Firenze (2,8%). Sottolineamo che la crescita su Roma nell'ultimo anno è stata vertiginosa: +66% di ricerche tra 2020 e 2021.

Al contrario, Napoli e Torino registrano una caduta sostanziale a livello di ricerche con, rispettivamente, -52% e -75% tra 2020 e 2021. La stessa Milano ha registrato una leggera caduta del -16%. È inoltre importante sottolineare che il 2020, a causa delle prime fasi di lockdown e restrizioni dovute al COVID-19, è stato un anno con un volume di ricerche più alto del solito.



### Grafico - Evoluzione dell'interesse e della ricerca online con temi relativi alla psicologia per città tra 2020 e 2021

(Fonte: statistiche di Guidapsicologi.it)



#### PARTE II.

#### PSICOLOGI CHE LAVORANO IN ITALIA

### Contesto: Sono 100.000 gli psicologi che lavorano in Italia.

La democratizzazione dell'accompagnamento psicologico è in auge da diversi anni. In Italia ci sono all'incirca 100.000 psicologi (secondo il registro dell'Ordine). In comparazione con il resto d'Europa, l'Italia si qualifica come la nazione con il maggior numero di psicologi attivi. Di questi, più di 50.0000 dispongono di una specializzazione in Psicoterapia.

#### Da 1000€ a 1500 €/mese

A seconda della sua specializzazione, anzianità, situazione professionale e regione di lavoro, lo stipendio medio netto mensile di uno psicologo è di 1500€ nel nord Italia, 1000€ nel centro Italia e 900€ nel sud Italia secondo l'ENPAP (European Congress of Psychology).

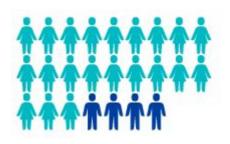
### Mappa del salario degli psicologi a seconda della regione



### Presenza femminile della professione: l'82,4% degli psicologi sono donne

Le donne rappresentano i ¾ degli psicologi in Italia. La professione è pertanto molto femminilizzata nel paese.

#### Infografica - psicologi per genere



82,4 % psicologhe donne

17,6 % psicologi uomini

#### Nuove abitudini transgenerazionali

### Infografica - psicologi che realizzano terapia online per gruppo di età



L'età media degli psicologi che esercitano la professione in Italia è di 45 anni. Secondo un sondaggio realizzato da GuidaPsicologi.it a luglio 2021, entrambe le fasce di età, ovvero gli psicologi minori di 45 anni e i maggiori di 45 anni, utilizzano la terapia online circa nella stessa proporzione: 87% e 86% rispettivamente.

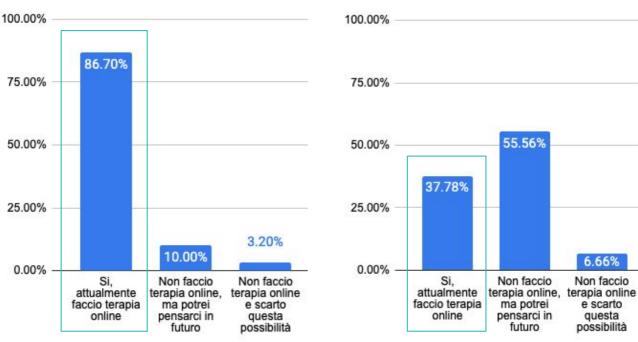
#### PARTE III.

#### GLI PSICOLOGI E LA TERAPIA ONLINE

#### Evoluzione degli psicologi che praticano la terapia online

### Grafico - percentuale degli psicologi che praticano la terapia online nel 2021

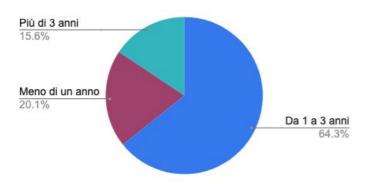
### Grafico - percentuale degli psicologi che praticavano la terapia online nel 2017



Nel 2021, l'86,7% degli psicologi intervistati da GuidaPsicologi.it a luglio 2021 ha affermato di realizzare sedute online (ovvero più di tre psicologi su quattro), contro il 37,8% (meno della metà degli intervistati) del 2017. Nel corso di 4 anni, più del doppio degli psicologi ha deciso di optare per l'utilizzo della videochiamata, del telefono o della chat per aiutare i suoi pazienti.

Molti degli psicologi che non praticavano la terapia online nel 2017 avevano però specificato che sarebbero stati interessati a offrire questo servizio in futuro: è plausibile pensare che l'acquisizione di questa modalità terapeutica sia stata graduale fino a poco prima della pandemia per poi continuare in maniera accelerata dopo l'esplosione della pandemia di COVID-19. Il numero di professionisti non interessati in questa pratica è sceso: 3,2% nel 2021 contro il 6,66% nel 2017.

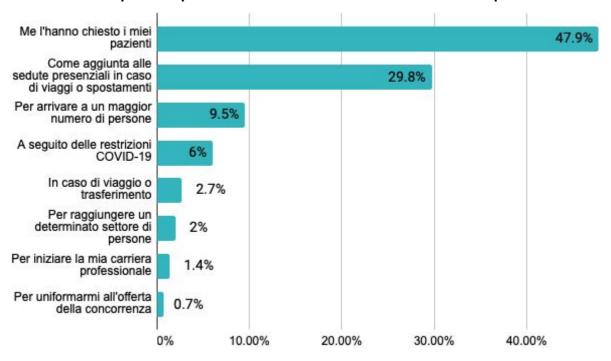
#### Grafico - Anni di pratica della terapia online degli interessati



A luglio 2021, il 20,1% degli psicologi intervistati che realizzavano sedute online, ha affermato di offrire questo servizio da meno di un anno. Alcuni hanno iniziato dopo le prime restrizioni dovute al COVID-19 in Italia. La maggior parte tuttavia, il 79,9% degli psicologi, aveva già realizzato sedute online da 1 a 3 anni prima del sondaggio, e il 15,6% utilizza questa pratica da più di 3 anni.

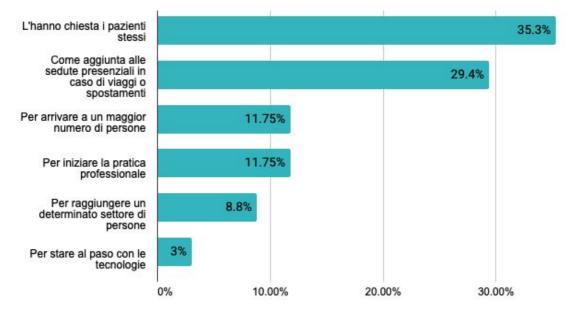
#### I bisogni che soddisfa la terapia online.

Grafico - Motivi per cui i professionisti hanno iniziato a realizzare terapia online nel 2021



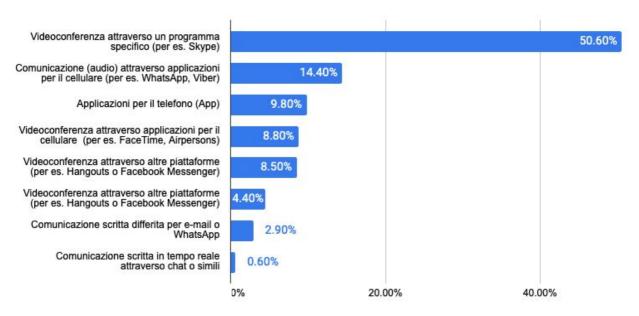
Nel 48% dei casi è il paziente che sceglie questa opzione. La crisi sanitaria legata al COVID-19 è al quarto posto tra i motivi per cui gli psicologi praticano la terapia online (il 6% del totale). Da questi grafici è inoltre possibile evincere i vantaggi che i professionisti possono trarre dalla terapia online: lo sviluppo del telelavoro per il 27% degli psicologi nel 2021 (che suppone un marcato aumento rispetto al 2017), la possibilità di arrivare a più pazienti (9,5%) e allo stesso tempo di conseguire nuovi clienti (3%).

Grafico - Motivi per cui i professionisti hanno iniziato a realizzare terapia online nel 2017



#### Quali sono gli strumenti preferiti per realizzare sedute online

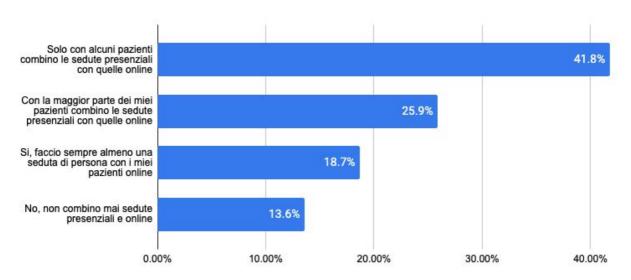
Grafico: quali sono gli strumenti che utilizzano gli psicologi per le loro sedute online (Fonte: sondaggio GuidaPsicologi.it luglio 2021)



L'ottimizzazione e la proliferazione delle app di instant messaging e di video conferencing ha facilitato lo sviluppo della terapia online. Skype è la piattaforma più popolare con cui i professionisti (50,6%) offrono supporto online ai loro pazienti, seguita dalle chiamate attraverso applicazioni come Whatsapp o Viber (14,4%), le chiamate telefoniche (9,8%) e l'uso di applicazioni come FaceTime (8,8%).

#### Grafico - combinazione di terapia in presenza e online

(Fonte: sondaggio di GuidaPsicologi.it luglio 2021)



L'86,4% degli psicologi combinano le sedute online con quelle in presenza durante il percorso terapeutico. Il 25,9% degli psicologi che ha risposto al sondaggio tende a praticare sempre questo tipo di combinazione, mentre il 41,8% utilizza solo sporadicamente la combinazione di queste due forme di sedute.

### Quantità e frequenza delle sedute di psicologia online

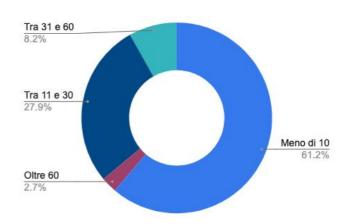
Più della metà dei professionisti del settore realizza meno di 10 sedute online al mese, ma almeno una alla settimana. Quasi il 30% degli psicologi realizza tra 11 e 30 sedute al mese: una media di 3 sedute online a settimana. Addirittura alcuni professionisti realizzano tutte le loro sedute completamente online.

### Differenze di prezzo nella psicoterapia online

Durante il período 2017-2021 nel suo complesso, la maggior parte degli psicologi ha indicato di offrire lo stesso prezzo sia per la seduta in presenza che per quella online: 8 psicologi su 10 nel 2021 mantengono lo stesso prezzo in entrambe le sedute. Sono molto pochi (1% degli intervistati nel 2021) coloro che offrono questi servizi a un prezzo tra il 20% e il 50% più economico.

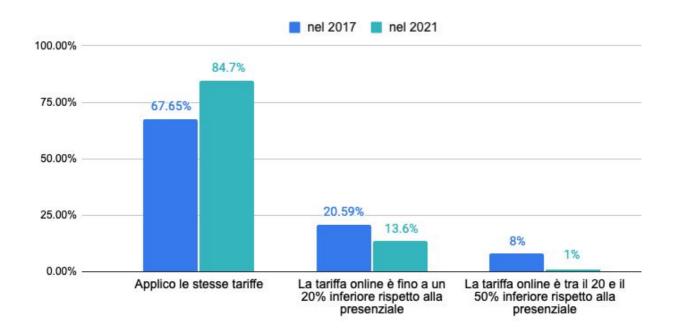
### Grafico - Numero di sedute online mensili realizzate nel 2021

(Fonte: sondaggio GuidaPsicologi.it Luglio 2021)



Gli psicologi che hanno indicato di offrire il servizio online a un prezzo più economico del 20% rispetto a quello in presenza, sono passati dal 20,59% al 13,6%. Il motivo che giustifica questa differenza di prezzo è probabilmente dovuta al fatto che alcuni professionisti realizzano la seduta da casa e altri in ufficio.

Grafico - Differenza di prezzo tra le sedute online e quelle in presenza nel 2017 e nel 2021



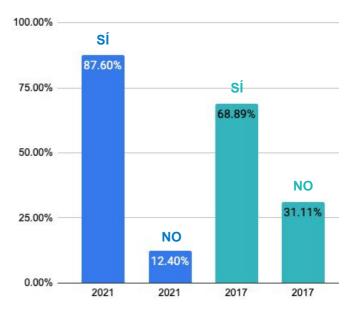
### Comunicazione online e privacy: la prospettiva dei professionisti

Secondo un sondaggio realizzato da GuidaPsicologi.it, l'87,6% degli psicologi italiani intervistati dichiara di sentirsi sicuro per quanto riguarda la riservatezza della comunicazione online con i suoi pazienti rispetto al 68,89% del 2017.

Questa differenza potrebbe essere giustificata dall'evoluzione e dall'ottimizzazione delle piattaforme di comunicazione online per soddisfare le necessità di digitalizzazione di molte professioni.

### Grafico: Si fida della riservatezza della comunicazione online con i suoi pazienti?

(Fonte: sondaggio GuidaPsicologi.it)



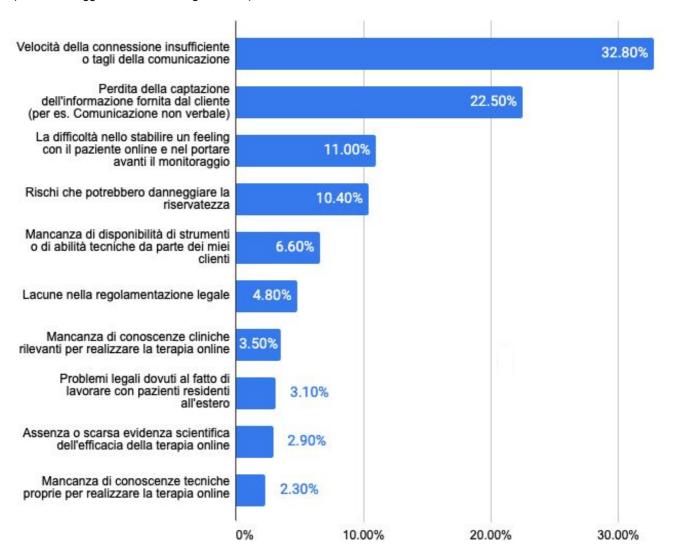


#### Limiti e barriere della terapia online per i professionisti

Secondo il sondaggio di GuidaPsicologi.it, la velocità di connessione (ritardi nel suono, perdita della comunicazione, etc) è il limite più citato (32,8% degli intervistati) nella scelta della terapia online. Seguono poi la perdita di informazione legata alla comunicazione non verbale (22,5%) e la difficoltà di stabilire una buona relazione con il paziente(11%). Questo significa che i tre limiti principali sono collegati alla possibilità di alterare negativamente la comunicazione. Successivamente poi troviamo le difficoltà tecniche, i rischi relazionati con la privacy e la riservatezza e le questioni legate alla regolamentazione legale dell'esercizio della professione.

#### Grafico: aspetti della terapia online che preoccupano i professionisti

(fonte: sondaggio di GuidaPsicologi.it - 2021)



#### PARTE IV.

#### LA PSICOLOGIA NELLE REGIONI ITALIANE

#### Le regioni in cui i professionisti utilizzano di più la terapia online

Le regioni Toscana, Lazio, Veneto e Lombardia sono le regioni in cui la psicologia online ha più successo nel 2021. Tra il 90% e il 96% degli psicologi professionisti che esercitano in queste zone sta realizzando sedute online.

Le Marche invece sono la regione dove gli psicologi meno utilizzano la psicologia online.

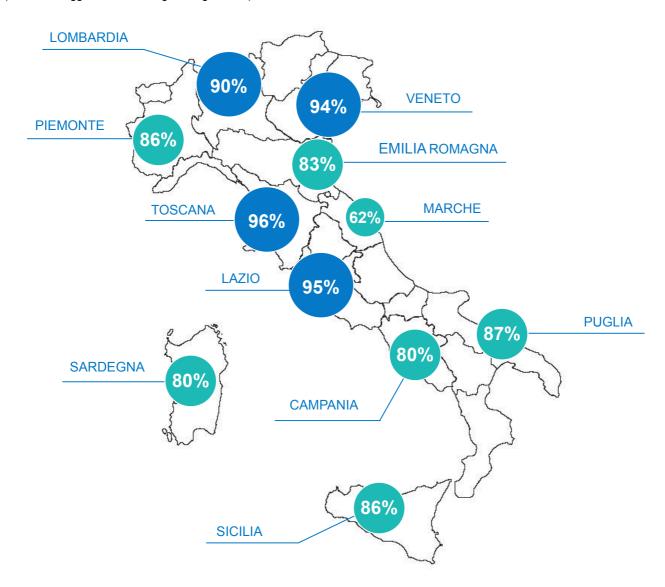
#### Psicologi che esercitano sul territorio

Sul territorio italiano sono presenti più di 60.000 psicologi secondo uno studio di ENPAP.

Secondo questo stesso studio, la Lombardia è la regione che ospita più psicologi: sono circa 11.000 gli psicologi che vi lavorano. Seguono il Lazio (circa 9.000 professionisti), Veneto (5.000) e Piemonte (4.500).

#### Mappa: percentuale dei professionisti che esercitano la terapia online per regione

(fonte: sondaggio GuidaPsicologi.it - Luglio 2021)



### IV. LA PSICOLOGIA NELLE REGIONI ITALIANE

#### Il prezzo della terapia in Italia per città

Il tariffario della maggior parte dei professionisti è tra i 45 e i 75 euro per una seduta individuale che va dai 45 minuti a un'ora. La media nazionale è di 67€ per seduta.

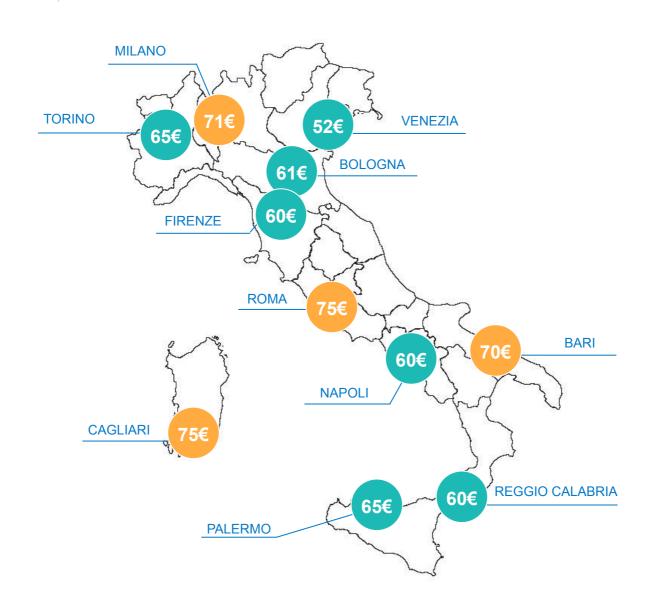
Roma e Cagliari sono le città più care per realizzare un percorso terapeutico, con un prezzo medio di circa 75€ per appuntamento. Milano e Bari possono invece raggiungere fino ai 71€ per seduta.

Rimanendo tra le città più grandi d'Italia, Venezia e Napoli sono le città più economiche per seguire la terapia online o in presenza con un costo di 52€ e 60€ rispettivamente per seduta.

Torino si posiziona invece nella media nazionale, ossia 65€.

Per quanto riguarda le regioni del centro italia non esistono dati sufficienti per stabilire una media dei prezzi per seduta.

Mappa - Prezzo di una seduta di psicoterapia in Italia per città 2021 (fonte: sondaggio GuidaPsicologi.it - luglio 2021)



#### PARTE V.

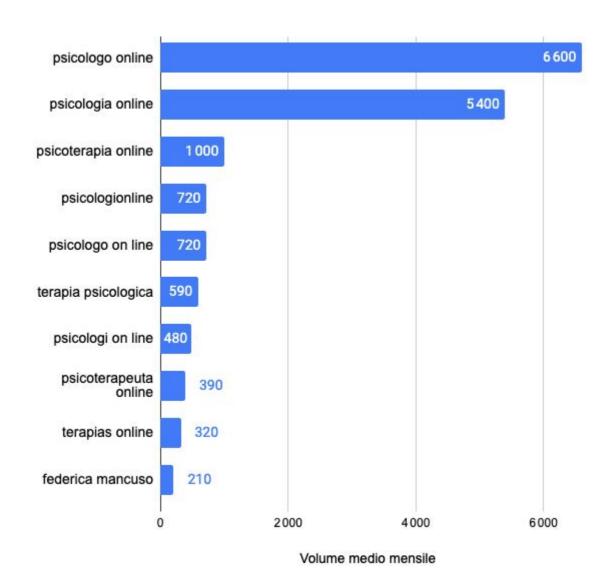
### ANALISI DELLE PAROLE CHIAVE PIÙ DI SUCCESSO NELLA PSICOLOGIA ONLINE

#### Le parole chiave più utilizzate nei motori di ricerca

Il termine "psicologo online" è la parola chiave più utilizzata dagli utenti italiani in Internet che ricercano un servizio di psicologia online con un volume di 6600 ricerche al mese. La parola chiave "psicologia online" si posiziona al secondo posto con 5400 ricerche di media al mese.

Solo contando le 10 parole chiave principali inerenti questo settore, la ricerca di psicologia online ha una media di quasi 16 500 ricerche al mese. Le altre parole chiave importanti con un volume minore sono: "psicologo online prezzi" e "terapia psicologica online".

Grafico: i 10 termini più ricercati al mese in Italia relazionati con la psicologia online (fonte: Google Trend e Ubersuggest - aprile 2021)



### II. ITALIA: SVILUPPO E ANALISI DELLA RICERCA DELLE PAROLE CHIAVE NEGLI ULTIMI 5 ANNI

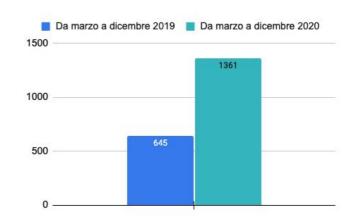
#### Evoluzione della ricerca online nel settore della psicologia in Italia

La parola chiave "psicologi online" ha avuto vari picchi significativi a livello di volume di ricerca da marzo 2020, ovvero da quando sono iniziate le prime restrizioni relazionate con il Covid in italia.

Nel periodo di marzo e dicembre 2019 e marzo e dicembre 2020 (ossia durante il periodo delle restrizioni per la pandemia in corso in Italia), le ricerche sono quasi duplicate. Precedentemente all'inizio della pandemia invece, tra gennaio 2016 e gennaio 2020, la ricerca di questo termine era scesa un 13 % in 4 anni.

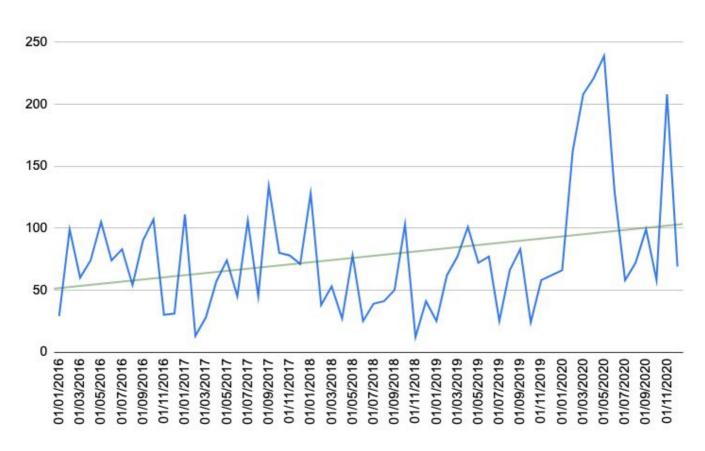
### Grafico - Volume di ricerche del termine marzo-dicembre 2019-2020

(fonte: Google Trend e Ubersuggest - aprile 2021)



#### Grafico - Evoluzione del volume di ricerche della parola chiave "psicologi online"

(fonte: Google Trend e Ubersuggest - aprile 2021)



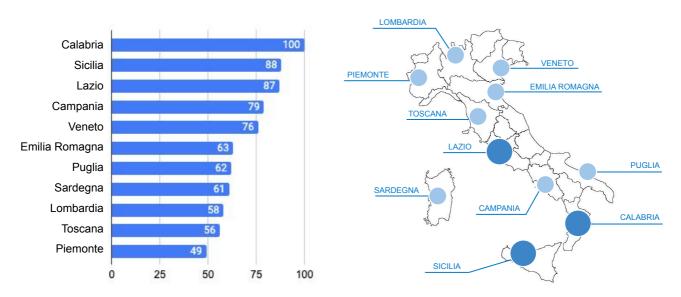
### II. ITALIA: SVILUPPO E ANALISI DELLA RICERCA DELLE PAROLE CHIAVE NEGLI ULTIMI 5 ANNI

#### Ubicazione della ricerca online di psicologia in Italia

La percentuale di ricerca più alta della parola chiave "psicologi online" si trova in Calabria. È inoltre una delle regioni in Italia dove la densità di psicologi è maggiore. Per quanto riguarda invece le regioni centro-orientali non vi sono dati sufficienti per analizzare il volume di ricerca degli utenti delle parole chiave inerenti la psicologia.

Grafico - le 10 regioni d'Italia che più interesse hanno evidenziato per la ricerca della psicologia online





Come leggere questi valori: i numeri riflettono l'interesse nella ricerca in relazione con il valore massimo del grafico nella regione in un periodo determinato. Il valore 100 indica la popolarità massime del termine, mentre per esempio, 50 e 0 indicano, rispettivamente, che un termine ha  $\frac{1}{2}$  di popolarità rispetto al valore massimo o che mancano dati per quanto riguarda quello stesso termine.



#### CONCLUSIONI

#### La psicología in Italia

Da diversi anni la democratizzazione della psicologia in Italia è stata accompagnata da una digitalizzazione del settore.

In italia, gli utenti di Internet che realizzano o sono interessati alla terapia online si trovano principalmente nel gruppo di età compreso tra i 18 e i 44 anni, mentre il 71,8% sono donne. Secondo i dati emersi dal sondaggio sottoposto a 500 professionisti di GuidaPsicologi.it tra 2017 e 2021, i disturbi che si manifestano con più frequenza sia nella terapia online che in presenza sono l'ansia e la depressione. Anche il numero di psicologi che lavorano in Italia è aumentato considerevolmente negli ultimi 10 anni e vi è una forte presenza femminile nella professione con più dell'82% di psicologhe donne. L'età media degli psicologi in Italia è di 45 anni.

#### L'evoluzione della terapia online

Nel 2021, l'86,7% degli psicologi pratica la terapia online, più del doppio che nel 2017 (37,78%). Il numero di psicologi che realizza sedute online ha registrato un forte incremento a partire da marzo 2020, nell'ambito del COVID-19, e ha permesso, a quei professionisti che ancora non lo prestavano, di iniziare a offrire tale servizio.

Nel 2017, infatti, quasi il 55,56% indicó che non praticava la terapia online ma che era comunque interessato a proporre questo servizio ai suoi pazienti.

Nel 2021, la maggior parte degli psicologi ha dichiarato che sono stati soprattutto i loro pazienti che li hanno incoraggiati a offrire la terapia online (per quasi il 48%degli intervistati). Per gli altri invece la spinta a iniziare è stata data dalle limitazioni geografiche (traslochi, vacanze, etc.) (29,8%), dal fatto di poter trovare più pazienti (9,5%) e dalla pandemia di COVID-19 (6%). Gli strumenti preferiti dagli psicologi per realizzare la terapia online sono le videoconferenze di Skype e le telefonate/audio di whatsapp. L'86,4% degli psicologi combinano sedute online e in presenza durante il percorso di psicoterapia.

L'84,7% degli psicologi mantiene lo stesso prezzo per una seduta in presenza e online.

Tra i vari sviluppi che hanno permesso alla psicologia online di prendere piede, troviamo, nel 2021, la fiducia che gli psicologi rivestono nelle piattaforme che utilizzano per comunicare con i loro pazienti (87,6% contro il 68,89% nel 2017). D'altro canto, invece, la velocità di connessione è vista come un possibile intoppo da quasi un terzo degli psicologi. Allo stesso modo, il 22,5% degli psicologi considera che la comunicazione online non gli permetta di accedere a determinate informazioni, trasmesse generalmente attraverso la comunicazione non verbale con i loro pazienti.

### Ricerche online degli italiani sulla psicologia online

I motori di ricerca sono indicatori rilevanti dell'evoluzione degli interessi degli utenti in Internet in un determinato periodo di tempo, grazie ai dati che ci forniscono sulle ricerche e sulle parole chiave utilizzate. Attraverso questi dati è possibile notare come prima della crisi del COVID-19, le ricerche della parola chiave "psicologi online" avessero subito una discesa di volume importante: - 13% in 4 anni. Da marzo 2020, dopo l'imposizione delle prime restrizione relazionate con la crisi sanitaria in Italia, le ricerche inerenti questi termini hanno sperimentato vari "picchi" importanti nel volume di ricerca. Durante il periodo da marzo a dicembre 2019 e da marzo a dicembre 2020 le ricerche sono quasi raddoppiate.

Da questo sondaggio emerge come la psicologia online, nonostante abbia goduto di una forte crescita a marzo 2020, sia da diversi anni un servizio in auge. La pandemia ha fatto sì che molti professionisti provassero questo servizio e, nella maggior parte dei casi, continuassero a utilizzarlo nel lungo periodo. Allo stesso modo dei vantaggi apportati dal telelavoro, la possibilità di realizzare la terapia da casa, in un'altra città o in un'altra nazione ha fortemente contribuito alla democratizzazione della psicologia online.

### GuidaPsicologi.it in cifre

Con più di **5 milioni di visite** all'anno, il portale di informazione riunisce più di 18.300 specialisti e professionisti della psicologia.



### + 5 MILIONI

di visite all'anno

#### + 100 000

sedute prenotate durante tutto l'anno



18 300 psicologi iscritti al sito web

**50** esperti di psicologia e psicologi membri del comité di GuidaPsicologi.it



28 950

domande realizzate nel forum dai visitatori

#### 98 950

risposte degli psicologi in un tempo massimo di 48 ore.



### +1 milione

di followers nelle pagine di Facebook e Instagram

da **2** a **5** dirette live a settimana con specialisti



### La nostra farfalla in 9 paesi

Spagna · Italia · Francia · Portogallo · Brasile · Messico · Colombia · Cile · Argentina





#### Ringraziamenti

GuidaPsicologi.it ringrazia i professionisti degli enti di salute mentale, psicologi e terapeuti, per la loro partecipazione al sondaggio svolto nell'ambito dell'Osservatorio della Psicologia 2021 e che hanno permesso la creazione di questo barometro.

#### **Contattaci**

Ufficio Stampa: Yuppidea Claudia Loiacono claudia@yuppidea.com | +34 673.281.576 Mary Marchesano mary@yuppidea.com | +34 697.877.223



Guidapsicologi



@quidapsicologi