

TENDENZE EMERGENTI IN PSICOLOGIA

COME LA PANDEMIA HA CAMBIATO
L'ATTEGGIAMENTO NEI CONFRONTI DELLA
SCIENZA E DELLA SALUTE MENTALE



Un ruolo sempre più centrale

Nel 2022, la scienza psicologica giocherà un ruolo sempre più importante nel dibattito su come risolvere le sfide più difficili del mondo. Il comportamento umano è al centro di molti dei maggiori problemi con cui dobbiamo confrontarci:

- disuguaglianza sociale
- cambiamento climatico
- futuro del lavoro
- salute e benessere
- esitazione sui vaccini
- disinformazione

Agli psicologi è stato chiesto non solo di sedersi al tavolo di discussione, ma di assumere un ruolo guida su questi temi.



Le nuove sfide della professione

- **Promuovere l'equità, la diversità e l'inclusione (EDI):** con un aumento del 71% dei ruoli EDI nelle organizzazioni negli ultimi 5 anni, gli psicologi vengono sempre più scelti come Chief Diversity Officer e per ricoprire altri ruoli simili.
- **Telemedicina e raccolta di dati:** lo sviluppo e la raccolta di dati di servizi psicologici sta riscuotendo un crescente interesse da parte degli investitori. Le società di private equity investiranno miliardi di dollari in progetti di salute mentale quest'anno, che permetteranno di portare l'assistenza sanitaria mentale a milioni di pazienti svantaggiati.
- **Necessità di servizi di salute mentale:** soprattutto per i bambini, i cui accessi al pronto soccorso per problemi di salute mentale sono aumentati vertiginosamente durante la pandemia di COVID-19.
- **Crisi climatica:** gli effetti distruttivi ricadranno in modo sproporzionato sulle comunità che sono già svantaggiate dall'oppressione sociale, economica e politica

1. L'ascesa degli
psicologi: la competenza
psicologica è richiesta
ovunque

“ I livelli di stress stanno aumentando e gli strumenti che le persone hanno per gestire quei livelli di stress rimangono gli stessi

La domanda di competenze psicologiche si sta diffondendo, grazie a:

- il declino dello stigma sulla salute mentale
- difficoltà generate dalla pandemia
- sensazione che il futuro sia incerto

Gli psicologi si trovano ad avere ruoli più grandi e visibili nel governo e nei media, sui set cinematografici, nelle startup tecnologiche e altrove. Non solo la salute mentale ora è considerata degna di essere affrontata, ma gli psicologi sono anche sempre più visti come aventi le capacità per funzionare in un'ampia varietà di settori.

Equità, diversità e inclusione (EDI)



I ruoli EDI nelle organizzazioni sono aumentati del 71% tra il 2015 e il 2020 (LinkedIn Talent Blog, 2 settembre 2020)



L'attenzione verso le disparità razziali ha accresciuto l'interesse per l'EDI, il che significa che molti attori diversi sono entrati in campo



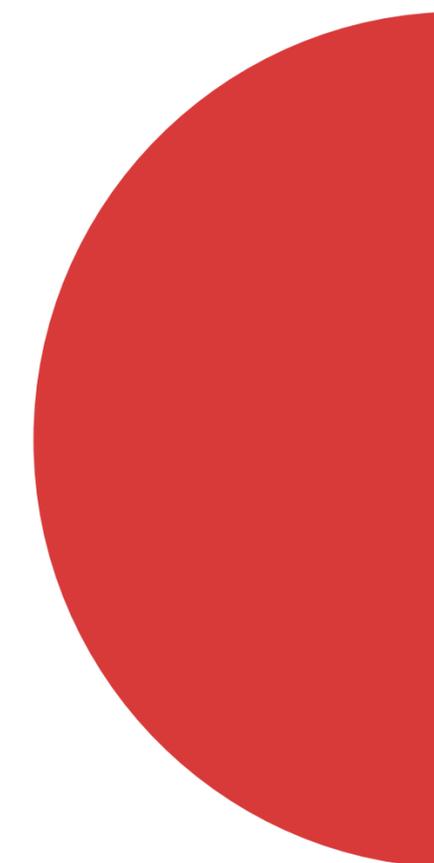
Gli psicologi non sono gli unici esperti in EDI ma possono contribuire a elevare gli standard dato il loro background in analisi dati, ricerca e interazione umana.

Terapia e tecnologia

Il ruolo dello psicologo sta diventando sempre più importante anche nelle aziende tecnologiche, dove spesso si trovano a lavorare in team multidisciplinari:

- Secondo Forbes, gli investitori hanno fornito un record di 1,5 miliardi di dollari alle startup di salute mentale nel solo 2020: diversi esempi di app per aiutare le persone con problematiche psicologiche
- Gli psicologi non solo hanno conoscenze cliniche e competenze sui dati, ma possono anche aiutare a sviluppare prodotti che siano accessibili, equi e il più imparziali possibile.

Gli psicologi sono ora gli esperti più richiesti attraverso i servizi di richiesta dei media ResponseSource e HARO, secondo l'agenzia di marketing digitale 10 Yetis (PRWeek, 21 settembre 2021).



Intrattenimento

Gli psicologi trovano sempre più posto come consulenti per serie tv e documentari:

- Opportunità per condividere conoscenze e scoperte psicologiche
- Trattare in modo corretto temi di salute mentale

Inoltre, è sempre più richiesto un supporto psicologico per attori e produttori cinematografici, che possono trovarsi a lavorare in situazioni stressanti



Sport

“ Gli psicologi dello sport hanno aiutato a lungo gli atleti ad affinare i loro atteggiamenti per raggiungere le massime prestazioni fisiche, ma ora ci si concentra maggiormente sull'assicurarsi che anche gli atleti siano al massimo della forma mentale

Si assiste a una maggiore richiesta di sostegno psicologico per gli sportivi professionisti, ma anche negli sport giovanili; anche tra gli sportivi il tema della salute mentale e della psicoterapia non sono più tabù





2. Ripensare il lavoro: Gli psicologi industriali e organizzativi stanno aiutando datori di lavoro e dipendenti a navigare mentre il COVID-19 rimodella il mondo del lavoro

La pandemia ha modificato le condizioni di lavoro



Lavoro da remoto: maggiore produttività, nessun pendolarismo e autonomia nella gestione del tempo si scontrano con difficoltà a mantenere i confini tra lavoro e vita privata (famiglia)



Fatica da zoom: secondo una ricerca avere le telecamere accese porta i dipendenti, in particolare le donne e le assunzioni recenti, a sentirsi più stanchi, meno coinvolti nelle riunioni e meno come se avessero voce in capitolo nelle riunioni



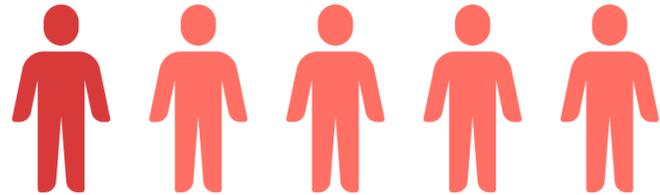
Per i membri di gruppi emarginati, come i lavoratori non bianchi e le minoranze sessuali e di genere, lavorare da casa può far sentire più a proprio agio

L'indagine sul lavoro e sul benessere dell'APA del 2021 ha rilevato che dare la priorità alla salute mentale è diventato più importante per il 59% dei dipendenti dall'inizio della pandemia.

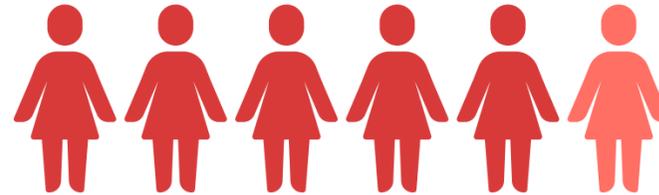
Coloro che sono stati nei luoghi di lavoro fisici dall'inizio della pandemia, in particolare gli operatori sanitari, sono esauriti. Un sondaggio KFF/Washington Post del 2021, ad esempio, ha rilevato che 3 operatori sanitari su 10 hanno preso in considerazione l'idea di lasciare il campo. Per aiutare tali lavoratori, Rebecca Richey, PsyD, dell'Università del Colorado, ha sviluppato un breve intervento di terapia cognitivo comportamentale (CBT) per le donne che lavorano nel settore sanitario.



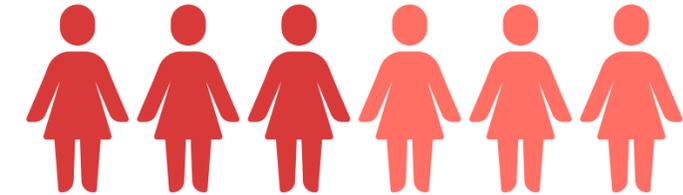
Smartworking



Meno di 1 dipendente su 5 che attualmente lavora in remoto desidera tornare in un luogo di lavoro esclusivamente di persona.



La maggior parte preferisce un accordo ibrido, con 2 o 3 giorni di lavoro di persona a settimana

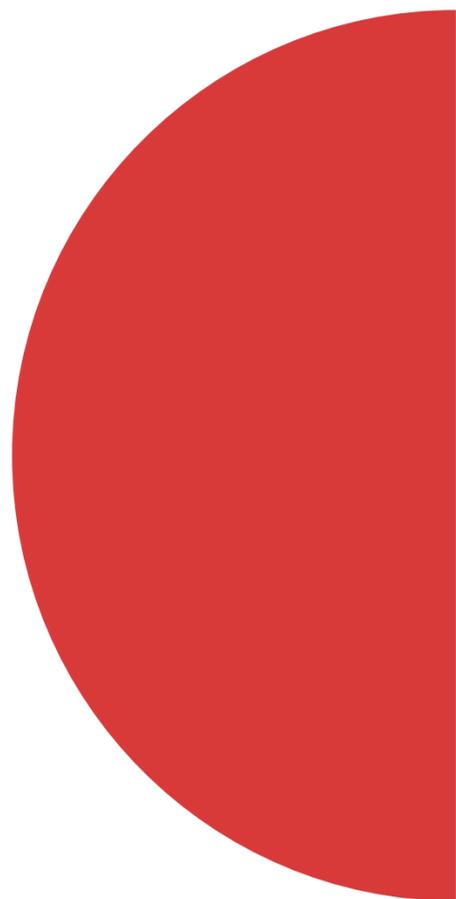


Circa la metà dei lavoratori ha affermato che sarebbe molto o in qualche modo propensa a cercare lavoro altrove se la loro configurazione preferita non fosse disponibile.

“ Questo è un momento cruciale per fare un passo indietro e capire nuovi modi di fare le cose piuttosto che fare una grande corsa al vecchio modo di lavorare

La pandemia ha portato molti lavoratori a rendersi conto che il loro lavoro non è più in linea con i loro obiettivi più ampi. Altri possono provare paura o risentimento per essere stati costretti a tornare in situazioni che sono ancora pericolose.

3. La scienza aperta è in aumento: La scienza aperta sta diventando la norma in psicologia, una tendenza stimolata dalla pandemia di COVID-19



La crisi globale del COVID-19 ha fatto evolvere le conoscenze e le scoperte scientifiche a un ritmo incredibilmente rapido. Di conseguenza, la spinta per una scienza aperta e trasparente è diventata più vitale che mai.

Progetti open source in cui scienziati di tutto il mondo possono sequenziare e condividere i dati genomici di SARS-CoV-2, ad esempio, si sono rivelati inestimabili nell'aiutare i ricercatori e i funzionari della sanità pubblica a comprendere come il virus si sta diffondendo e mutando

In psicologia, la scienza aperta è stata oggetto di discussione per molti anni, ma la pandemia ha costretto i ricercatori a diventare ancora più consapevoli della sua importanza. Strumenti Open Source rafforzano la ricerca scientifica consentendo agli scienziati di rianalizzare i dati e verificare se i risultati di studi precedenti sono replicabili. Ciò aumenta non solo la trasparenza della ricerca, ma anche la collaborazione, amplificando così la potenza dei dati e promuovendo un percorso più rapido verso l'innovazione.



Un lavoro come questo è particolarmente vitale nel campo della psicologia, che dall'inizio degli anni 2000 ha dovuto affrontare la propria crisi di riproducibilità. La quantità di cattiva condotta scientifica che si verifica nel campo è difficile da quantificare, ma uno studio ha rilevato che tra lo 0,6% e il 2,3% degli psicologi ammette di falsificare i dati e tra il 9,3% e il 18,7% ha visto un altro ricercatore farlo (Stricker, J., & Günther, A., *Zeitschrift für Psychologie*, Vol. 227, n. 1, 2019). Inoltre, poco meno del 65% delle ritrattazioni nel database APA PsycInfo era dovuto a cattiva condotta.

“ Il comportamento fraudolento può ancora verificarsi con la scienza aperta, ma l'apertura rende alcuni comportamenti fraudolenti più scomodi da eseguire e più facili da rilevare



4. Problemi di rilievo
nell'assistenza sanitaria:
come stanno lavorando gli
psicologi per un
cambiamento positivo

Operatori sanitari

All'inizio della pandemia, gli psicologi hanno contribuito a documentare un aumento di ansia e depressione tra gli operatori sanitari. Ora, quello stress acuto si è trasformato in frustrazione, affaticamento e esaurimento continui mentre gli operatori sanitari affrontano casi in aumento, ospedali traboccanti, carenza di infermieri, proteste contro gli obblighi vaccinali e altre difficoltà.

Gli psicologi stanno aiutando gli operatori sanitari ad affrontare queste sfide attraverso gruppi di supporto, terapia individuale, resoconti di incidenti critici, programmi di benessere, guide alle risorse e altro ancora. Durante la pandemia, anche gli psicologi della salute hanno lavorato in prima linea, fornendo assistenza ai pazienti COVID-19 e alle loro famiglie e, sempre più, alle persone con long-covid.

Razzismo sistemico

La pandemia di COVID-19 ha messo in luce molte crepe nella società, comprese le vaste disparità razziali nell'accesso all'assistenza sanitaria. Gli psicologi hanno contribuito a documentare questo divario, identificando risultati come il fatto per cui le persone di colore sono state colpite più duramente dal COVID-19. Tali disuguaglianze possono essere ricondotte al razzismo istituzionalizzato, che secondo gli psicologi è la causa principale della disparità di accesso e trattamento sanitario negli Stati Uniti. Oltre a ricevere cure peggiori, gli afroamericani e altri gruppi razziali non bianchi subiscono regolarmente discriminazioni da parte degli operatori sanitari.

La ricerca degli psicologi sta esplorando i modi in cui i pregiudizi razziali impliciti ed espliciti modellano le interazioni tra pazienti e operatori, come tali interazioni possono danneggiare la salute fisica e mentale e cosa alla fine funziona per ridurre i pregiudizi.

Questioni di genere

Gli psicologi stanno fornendo risorse e cure per affrontare un incremento di politiche che limitano l'accesso all'assistenza sanitaria e altri diritti per le persone transgender; solo nel 2021, 33 stati hanno introdotto più di 100 atti legislativi anti-transgender, secondo l'American Civil Liberties Union.



I giovani transgender affrontano tassi di depressione, ansia e suicidio più elevati rispetto ai loro coetanei cisgender. Per affrontare questa preoccupazione, gli psicologi stanno sperimentando interventi di psicoterapia per clienti transgender e stanno raccogliendo risorse sulle regole dei pronomi, sulle identità di genere non binarie e su come trovare cure che affermino il genere. L'APA ha anche pubblicato diverse risoluzioni politiche che si oppongono alle politiche anti-transgender e sostengono il cambiamento dell'identità di genere, insieme a una raccolta di risorse online per assistere gli sforzi di difesa sia membri della comunità che a livello statale.

Accesso all'aborto

“ L'aborto di per sé non causa problemi di salute mentale, mentre negare a qualcuno un aborto a causa di limiti gestazionali provoca aumenti a breve termine di stress e ansia e abbassa l'autostima

Nuove sfide in evoluzione ai diritti dell'aborto, inclusa la legge del Mississippi che vieta la maggior parte degli aborti dopo 15 settimane e il divieto del Texas di quasi tutti gli aborti, hanno stimolato nuovi sforzi da parte degli psicologi per ridurre al minimo i danni alla salute mentale che tali leggi possono infliggere alle donne. Nel settembre 2021, Biggs e più di 100 altri psicologi e scienziati sociali hanno presentato una memoria legale che esortava la Corte Suprema degli Stati Uniti a respingere il divieto del Mississippi. La ricerca mostra che abortire non comporta un aumento del rischio di emozioni negative, ideazione suicidaria o altri problemi di salute mentale. Lo stigma percepito dell'aborto e le barriere logistiche che portano a ritardi, che gli esperti affermano che le donne in Texas e Mississippi devono spesso affrontare, aumentano il disagio. È probabile che tali sfide abbiano un impatto enorme sulle donne di colore e sulle donne di basso status socioeconomico.

5. Salute mentale e investimenti: le società di private equity stanno incanalando fondi senza precedenti in app per la salute mentale e interventi correlati



Dall'inizio della pandemia di COVID-19, gli investitori privati hanno versato 3,1 miliardi di dollari in iniziative di salute mentale entro il solo terzo trimestre del 2021. Ciò rappresenta un terzo di tutti i finanziamenti per la salute digitale per il 2021, più di 7 volte l'importo dei finanziamenti collocati in tali iniziative nel 2015.

La pandemia ha scatenato enormi nuovi bisogni di salute mentale, con tassi di ansia e depressione tra gli adulti statunitensi che sono saliti alle stelle dall'11% nel 2019 al 42% nel dicembre 2020, secondo i Centri statunitensi per il controllo e la prevenzione delle malattie. Il COVID ha anche portato più persone a fare ricorso alla telemedicina e ad altre opzioni tecnologiche per il trattamento, e le ammissioni pubbliche delle celebrità delle proprie lotte hanno contribuito a destigmatizzare la salute mentale agli occhi del pubblico



"L'offerta di servizi di salute mentale, trattamenti e cure è troppo bassa per la quantità di domanda che c'è là fuori"

L'aumento della domanda di trattamenti di salute mentale ha portato nuovi investimenti che supportano un'ampia gamma di tecnologie. Gli interventi vengono proposti tramite app, telemedicina o una combinazione dei due. I nuovi interventi mirano a un'ampia gamma di condizioni, tra cui ansia, depressione, insonnia, traumi e uso di sostanze, e un certo numero mira a ridurre lo stress e migliorare il benessere attraverso app di consapevolezza, meditazione e perdita di peso. Poiché questi prodotti sono in gran parte non regolamentati, variano in modo significativo in termini di qualità e tipo

Al di fuori della motivazione al profitto, una ragione centrale di questo aumento degli investimenti è il desiderio di migliorare l'accesso per i milioni di persone che ne hanno bisogno. Anche prima della pandemia di COVID-19, meno della metà degli adulti e dei bambini statunitensi con problemi di salute mentale riceveva cure a causa dello stigma, dei costi, della mancanza di operatori o dei lunghi tempi di attesa.

Inoltre, più prodotti significa anche più scelta per il consumatore: diverse persone hanno stili di apprendimento diversi e modi diversi in cui desiderano consumare i contenuti.

"Vediamo davvero la tecnologia come un modo per scalare la capacità del sistema al fine di fornire alle persone le cure di cui hanno bisogno"



Criticità

- L'aumento dei finanziamenti è una moda passeggera? Data l'attuale mancanza di regolamentazione, come possono le persone scegliere interventi efficaci? In uno studio su 93 delle app non guidate per la salute mentale installate più di frequente, app la cui implementazione si basa esclusivamente sulla motivazione dell'utente, solo il 3,9% degli utenti iniziali ha continuato a utilizzarle dopo 14 giorni
- Le aziende tecnologiche per la salute mentale stanno ancora valutando come affrontare le questioni di diversità, equità e inclusione nel modo migliore e più conveniente. Le persone che sperano trarranno maggiori benefici dall'accesso ampliato sono spesso le meno propense ad acquistare e utilizzare queste tecnologie.
- Quale effetto avrà questo nuovo afflusso di denaro sulla pratica tradizionale? Nella migliore delle ipotesi, questi prodotti possono fornire il trattamento necessario per supportare i professionisti che sono molto richiesti, per intervenire con le persone che sono in attesa di assistenza o necessitano di supporto tra gli uffici o per migliorare le modalità di cura esistenti

Aspetti promettenti

- Gli psicologi stanno diventando attori chiave in alcune delle società finanziate di recente, portando l'esperienza necessaria per garantire l'integrità clinica dall'inizio di un prodotto fino alla sua eventuale diffusione.

- Altri sviluppi positivi includono maggiori finanziamenti a società gestite da donne e persone di colore e l'incorporazione di queste nuove tecnologie nell'assistenza sanitaria standard.

Il ruolo dell'APA

- L'APA crea programmi e prodotti per aiutare professionisti, tecnici e consumatori a comprendere e navigare in quest'area in rapida evoluzione. L'associazione sta anche lavorando con le parti interessate per affrontare il fatto che, al momento, i prodotti approvati dalla FDA, anche quelli con una base psicologica, devono essere prescritti ma che la maggior parte degli psicologi non ha questo potere.
- Per aiutare a risolvere questo problema, APA e altri "stanno lavorando per sviluppare un modello normativo più innovativo che si adatti meglio a questi software e non usi la parola "prescrizione".
- Il finanziamento di venture capital sta spingendo queste tecnologie in un posto centrale nel panorama della salute mentale. Gli psicologi possono cogliere l'opportunità per garantire che questi interventi siano etici, inclusivi, all'altezza delle loro affermazioni e aiutino le persone a migliorare.

6. Sbarazzarsi dello stigma: le celebrità che rivelano pubblicamente alle loro lotte per la salute mentale possono liberare gli altri a fare lo stesso



Per chi è sotto i riflettori, parlare di salute mentale è stato a lungo un tabù. Ma ora, le celebrità stanno rendendo sempre più pubbliche le loro lotte per la salute mentale, usando la loro fama per aiutare a destigmatizzare la ricerca di aiuto. Dalla superstar della ginnastica Simone Biles che si ritira dai Giochi Olimpici di Tokyo a causa di problemi di salute mentale, al principe Harry che si apre sulla sua battaglia decennale con traumi e dolore, prendersi cura della propria mente è più accettato che mai.

Tali sforzi per smantellare lo stigma sono fondamentali, affermano gli psicologi, perché gli stereotipi negativi sull'assistenza sanitaria mentale impediscono alle persone di cercare aiuto. Il divario non è dovuto solo allo stigma, ma lo stigma dissuade chiaramente molte persone dall'andare in trattamento

La ricerca suggerisce che negli Stati Uniti, fino alla metà delle persone con problemi mentali problemi di salute non ricevono cure adeguate



Le celebrità che parlano pubblicamente delle loro sfide per la salute mentale, ad esempio quando la cantante e attrice Selena Gomez ha descritto la ricerca di aiuto per l'ansia, la depressione e il disturbo bipolare, possono persino aumentare la conoscenza e la difesa di una condizione nella popolazione in generale.

Le celebrità sono abituate a vendere di tutto, dai vestiti alle automobili, allo stile di vita. Vedere celebrità discutere apertamente della salute mentale e dei benefici della terapia si basa sugli stessi principi di apprendimento e persuasione che sono noti per essere efficaci nell'influenzare il pubblico"

Le divulgazioni sulla salute mentale delle celebrità non sempre migliorano la percezione della malattia mentale da parte del pubblico, perchè a volte vengono viste come molto lontane e diverse da sè.

Alcune icone della cultura pop stanno anche sfruttando la loro influenza pubblica lanciando organizzazioni che sensibilizzano sulla salute mentale. La Born This Way Foundation della cantante e compositrice Lady Gaga lavora con i giovani per promuovere la gentilezza ed eliminare lo stigma sulla salute mentale, e la Boris Lawrence Henson Foundation dell'attrice Taraji P. Henson, che prende il nome da suo padre, che ha lottato con il disturbo bipolare e il disturbo da stress post-traumatico, combatte lo stigma e promuove il benessere mentale nelle comunità nere.

Anche gli atleti professionisti, tra cui Naomi Osaka, Aly Raisman e Michael Phelps, stanno combattendo gli stereotipi con la loro schiettezza sulle pressioni della competizione e sulla necessità di dare priorità alla salute mentale. Tali rivelazioni possono motivare i fan e gli spettatori a cercare supporto.

"Se pensiamo a prenderci cura della nostra mente nello stesso modo in cui gli atleti pensano di prendersi cura dei loro corpi, la vergogna scompare. Diventa una questione di salute e di massime prestazioni"



7. Nuove frontiere nelle neuroscienze:
le recenti scoperte sulle basi
biologiche del comportamento umano
stanno aiutando gli psicologi a
trovare nuovi modi per migliorare la
vita delle persone

“ Il cervello crea la mente, quindi capire come ciò accade fa luce nuova sulle nostre teorie e sugli interventi psicologici. A sua volta, la comprensione della teoria psicologica e della misurazione del comportamento significa che possiamo comprendere il significato funzionale dell'attivazione dei neuroni e del flusso sanguigno nelle regioni del cervello

Per comprendere meglio i processi mentali che stanno alla base di pensieri, emozioni e comportamenti, gli psicologi hanno lavorato a lungo insieme ai neuroscienziati che studiano la struttura e i processi del cervello e del sistema nervoso. Psicologia e neuroscienze si sovrappongono ora più che mai con l'avanzare della tecnologia, il che significa che gli psicologi hanno maggiori opportunità di migliorare la vita delle persone comprendendo come l'attività del sistema nervoso guida pensieri e comportamenti complessi legati al trattamento e alla prevenzione della salute mentale.



Connettività cerebrale

NEUROIMAGING

Il neuroimaging ha aiutato a lungo i ricercatori a comprendere le regioni del cervello associate a tratti o comportamenti specifici. Più recentemente, gli psicologi hanno iniziato a studiare la connettività tra le varie regioni: gli psicologi stanno utilizzando una tecnologia avanzata per studiare la correlazione tra i cambiamenti del flusso sanguigno in più di una regione del cervello, per mettere in evidenza le possibili dinamiche in gioco in comportamenti più complessi.

INPUT E OUTPUT

Diversi modelli di connettività possono produrre le stesse esperienze di ansia. In altre parole, le persone possono avere lo stesso output ma percorsi neurali diversi per produrlo. Complessivamente, studi come questi offrono nuove informazioni sulle differenze individuali nella plasticità cerebrale attraverso le reti che elaborano le informazioni e modellano comportamenti complessi legati al benessere.

Cognizione e interazione sociale

Comprendere la mente umana richiede anche la comprensione dell'ambiente sociale, cosa succede nel cervello quando interagiamo con altre persone. Utilizzando studi di imaging cerebrale di coppie nelle interazioni sociali, gli psicologi sono ora in grado di capire come le dinamiche sociali influenzino la cognizione.

- La scienza suggerisce anche che le persone sono naturalmente attratte da coloro che la pensano come loro. Più ci si allontana nella rete sociale di una persona, più le menti delle persone sono diverse.
- In uno studio del 2020, Hasson, Wheatley hanno scoperto che dopo un momento di discussione le onde cerebrali dei membri di un gruppo erano più sincronizzate, suggerendo che la conversazione può aiutare ad allineare il cervello delle persone.
- La ricerca dovrebbe anche indagare su altre dinamiche come quando le persone potrebbero voler divergere nei loro schemi di pensiero, interrompendo la sincronia per facilitare il pensiero indipendente. Questa comprensione potrebbe avere implicazioni naturali per la terapia della parola.

Grazie ai recenti progressi nel campo della genetica, gli psicologi stanno cogliendo nuove opportunità per studiare i geni specifici associati alla suscettibilità a determinati comportamenti e, cosa più importante, come utilizzare queste conoscenze per aiutare le persone.

Oggi, un approccio più completo alla ricerca noto come studi di associazione sull'intero genoma utilizza algoritmi per studiare l'intero genoma e identificare i geni che potrebbero contribuire a comportamenti specifici utilizzando un modello di punteggio chiamato punteggio poligenico, il che significa che gli psicologi hanno più basi per comprendere i fattori di rischio che contribuiscono a modelli comportamentali ereditari e aiutare le persone a sviluppare meccanismi di coping migliori. Allo stesso modo, queste conoscenze possono aiutare a identificare il tipo di trattamento più adeguato in base ai fattori di rischio genetici.

In futuro, i punteggi di rischio genetico dovranno essere più diversificati - attualmente, gli psicologi si basano su punteggi sviluppati utilizzando i dati principalmente da partecipanti bianchi - e ulteriori studi che misurano la suscettibilità genetica per altri attributi e comportamenti



8. Milioni di donne hanno lasciato il lavoro. La psicologia può aiutare a riportarle indietro: la pandemia di COVID-19 ha messo in luce le deboli infrastrutture economiche, sociali e comunitarie per le donne che lavorano fuori casa

La pandemia ha inferto un duro colpo alle donne nel mondo del lavoro.

- La maggior parte delle perdite di posti di lavoro legate alla pandemia sono state vissute dalle donne, secondo un rapporto del 2021 del National Women's Law Center. Da febbraio 2020, osserva il rapporto, le donne negli Stati Uniti hanno perso oltre 5,4 milioni di posti di lavoro netto
- A livello globale, l'occupazione femminile è diminuita del 4,2% tra il 2019 e il 2020, rispetto al 3% degli uomini, secondo un documento politico del 2021 dell'Organizzazione internazionale del lavoro
- Anche se l'economia è in ripresa e alcuni settori devono far fronte alla carenza di manodopera, milioni di donne continuano a rimanere a casa.
- L'impatto di questo esodo della forza lavoro sarà di lunga durata, ha affermato Eden King, PhD, professore di psicologia alla Rice University



La "rinuncia" non è il motivo per cui la maggior parte delle donne ha lasciato il lavoro

L'espressione spesso usata perpetua l'idea che il lavoro sia facoltativo per le donne, che il loro reddito sia secondario, o addirittura extra, invece di una base di sostegno per figli, coniugi e genitori più anziani. Invece, ha detto, i messaggi insidiosi della società secondo cui le donne dovrebbero essere madri e che le madri dovrebbero mettere le loro famiglie al primo posto stanno aiutando a mantenere le donne a casa. Oltre a questi motivi, anche le sfide legate all'assistenza provocate dalla chiusura di scuole e asili nido, quarantene e familiari malati hanno svolto un ruolo chiave nel costringere le donne a lasciare la forza lavoro.

In uno studio su come le famiglie gestiscono le responsabilità durante il COVID, Shockley e colleghi hanno scoperto che le coppie stanno ricadendo nei ruoli di genere tradizionali (Journal of Applied Psychology, Vol. 106, No. 1, 2021). Mentre alcune famiglie hanno escogitato strategie egualitarie per l'assistenza all'infanzia, come l'alternanza di giorni o turni, in quasi il 37% delle famiglie le donne si sono occupate della maggior parte o della totalità dell'assistenza all'infanzia. E dato il divario retributivo che lascia spesso le donne a guadagnare meno delle loro controparti maschili, ha aggiunto, è spesso la donna che rinuncia al lavoro retribuito per assumersi quella cura.



Essere costretti a lasciare il lavoro per diventare "casalinghe indotte dal COVID" può essere una sfida per la salute mentale. Oltre all'ansia, all'isolamento e ad altri problemi di salute mentale, i problemi coniugali o relazionali possono derivare dalla perdita del loro status di lavoratrici. Per molte donne emergono lotte per il potere finanziario poiché non possono più contribuire equamente alle finanze familiari.



Strumenti di aiuto



SUPPORTO PSICOLOGICO

Interventi come la terapia cognitivo comportamentale possono anche aiutare le donne a riformulare le sfide e fornire capacità di coping per ridurre il disagio



AUTO-AIUTO

Anche amici e familiari, gruppi di supporto e comunità Facebook di donne che hanno lasciato il lavoro possono aiutare: Il solo fatto di condividere come ci si sente e cosa si sta passando con qualcuno di cui ci si fida può essere terapeutico



WELFARE

L'accesso a servizi di assistenza all'infanzia a prezzi accessibili e congedi retribuiti sono strumenti necessari per sostenere il lavoro femminile



L'elenco di strategie a breve termine del National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2021 per mantenere le donne nella forza lavoro invita i decisori statali e locali a utilizzare i fondi federali per mitigare l'impatto del COVID sulle lavoratrici, gettando le basi per miglioramenti a lungo termine. Due aree sono fondamentali: supporto agli operatori sanitari tramite aiuti finanziari, migliori infrastrutture per l'infanzia e politiche di sostegno alla famiglia e sostenere lo sviluppo della forza lavoro attraverso programmi di formazione per le donne, un maggiore accesso a lavori in cui predominano gli uomini e servizi di salute mentale.

Sostenere le donne lavoratrici più vulnerabili è fondamentale: negli Stati Uniti, quasi la metà della forza lavoro è considerata precaria o lavoratrice a basso salario e le donne e le minoranze razziali ed etniche sono rappresentate in modo sproporzionato. Quella inconsistenza economica, salari inaffidabili e mancanza di vantaggi rendono così difficile cavarsela. Gli psicologi dovrebbero includere nelle loro ricerche i lavoratori a basso reddito e precari, garantire che i sistemi di selezione dei dipendenti siano imparziali, sviluppare programmi di formazione per aiutare i lavoratori a ottenere posti di lavoro migliori e sostenere salari e benefici migliori per tutti i lavoratori.

9. La salute mentale dei bambini è in crisi: con il protrarsi dei fattori di stress della pandemia, la salute mentale dei bambini deve essere affrontata nelle scuole



Mentre gli Stati Uniti si avvicinano ai 2 anni interi dall'inizio della pandemia da COVID-19, le malattie mentali e la domanda di servizi psicologici sono ai massimi storici, specialmente tra i bambini

Prima del COVID-19, i dati dei Centers for Disease Control and Prevention (CDC) hanno rilevato che 1 bambino su 5 aveva un disturbo mentale, ma solo il 20% circa di quei bambini riceveva cure da un operatore della salute mentale. Indipendentemente dal fatto che i bambini stiano affrontando traumi a causa di maltrattamenti o perdita di un membro della famiglia o ansia quotidiana per il virus e routine imprevedibili, ora hanno bisogno di ancora più supporto, il tutto in mezzo ad una carenza significativa di risorse per la salute mentale dei bambini.

In un sondaggio del 2020 su 1.000 genitori in tutti gli USA, il 71% dei genitori ha affermato che la pandemia ha avuto un impatto sulla salute mentale del proprio figlio e il 69% ha affermato che la pandemia è stata la peggiore cosa accaduta al loro bambino. Un sondaggio nazionale su 3.300 liceali condotto nella primavera del 2020 ha rilevato che quasi un terzo degli studenti si sentiva infelice e depresso molto più del solito.

Da marzo 2020 a ottobre 2020, le visite al pronto soccorso relative alla salute mentale sono aumentate del 24% per i bambini di età compresa tra 5 e 11 anni e del 31% per quelli di età compresa tra 12 e 17 anni rispetto alle visite al pronto soccorso del 2019, secondo i dati del CDC.

Le visite di emergenza potrebbero essere mitigate con cure ambulatoriali più diffuse, ma anche prima della pandemia i bambini spesso dovevano aspettare mesi per gli appuntamenti (Cama, S., et al., International Journal of Health Services, Vol. 47, No. 4, 2017). Secondo i dati APA, solo 4.000 su oltre 100.000 psicologi clinici statunitensi sono specializzati in bambini e adolescenti. Anche gli psicologi scolastici scarseggiano, lasciando i bambini senza un sostegno sufficiente a scuola. La National Association of School Psychologists (NASP) raccomanda un rapporto di 1 psicologo scolastico ogni 500 studenti; gli attuali dati NASP stimano un rapporto di 1 per 1.211 studenti.

La pandemia ha anche esacerbato le disparità esistenti nei servizi di salute mentale. Un rapporto tecnico del 2020 dell'Università del Massachusetts Boston e dell'Università del Massachusetts Amherst ha rilevato che gli studenti che avevano maggiormente bisogno di accedere ai servizi scolastici, in particolare quelli con un background socioeconomico inferiore, avevano tassi più bassi di consulenti e psicologi scolastici nei loro distretti.

Mentre i finanziamenti federali hanno fornito alle scuole denaro per sostenere il benessere degli studenti, gli psicologi hanno cercato ulteriori soluzioni a lungo termine per affrontare i problemi di salute mentale rivelati ed esacerbati dalla pandemia, dall'integrazione della salute mentale nei programmi scolastici alla formazione degli insegnanti nelle strategie di prevenzione a sostegno degli studenti basate sulla scienza psicologica.



Cosa possono fare gli psicologi?

- 1 Portare la salute mentale in classe
- 2 Formare gli insegnanti per affrontare i traumi
- 3 Garantire una resilienza a lungo termine

1

Portare la salute mentale in classe

L'American Rescue Plan Act, approvato nel marzo 2021, includeva 170 miliardi di dollari per il finanziamento delle scuole e molte scuole hanno utilizzato i fondi per assumere operatori della salute mentale, compresi gli psicologi. Altri finanziamenti federali e statali vengono stanziati per la formazione di più psicologi.

Sebbene il campo della psicologia riconosca una carenza di servizi di salute mentale per i bambini, affrontare tali bisogni potrebbe non essere una soluzione realistica fino a quando la forza lavoro non cresce. Fare affidamento su finanziamenti temporanei per assumere personale permanente non è finanziariamente sostenibile per i distretti a basso reddito, ha affermato Kenneth Polishchuk, direttore senior dell'APA per le relazioni congressuali e federali. Di conseguenza, ha affermato Polishchuk, molte scuole stanno assumendo operatori della salute mentale a breve termine, oltre ad adottare un approccio preventivo incentrato sulla formazione degli insegnanti sui principi psicologici.



Gli psicologi in alcuni distretti stanno formando gli insegnanti sulle abilità sociali ed emotive di base per aiutare gli studenti a far fronte allo stress e all'ansia in tempo reale. Dotare i bambini di strategie di coping in classe può alleggerire la pressione sugli psicologi scolastici migliorando allo stesso tempo la capacità di apprendimento degli studenti.

Alcuni insegnanti stanno incorporando nel loro curriculum formazioni sulla salute mentale condotte da degli psicologi. Molti psicologi nell'ultimo periodo hanno ricevuto richieste di aiuto da parte degli insegnanti per incorporare argomenti rilevanti per la pandemia come ansia, traumi e segnali di pericolo di suicidio nelle loro classi. Altre scuole, ha affermato, stanno investendo in programmi di formazione sulla salute sociale ed emotiva per il personale, come il programma RULER della Yale University, che insegna ai dirigenti scolastici e agli insegnanti come dotare gli studenti di capacità di intelligenza emotiva.



2

Formare gli insegnanti per affrontare i traumi

Insieme a problemi di salute mentale e comportamentale minori, gli insegnanti stanno affrontando un numero senza precedenti di studenti con traumi. E molti insegnanti non si sentono attrezzati per gestire le difficoltà dei loro studenti: un sondaggio del 2020 della New York Life Foundation e della American Federation of Teachers ha rilevato che solo il 15% degli educatori ha affermato di sentirsi a proprio agio nell'affrontare il dolore o il trauma legato alla pandemia.

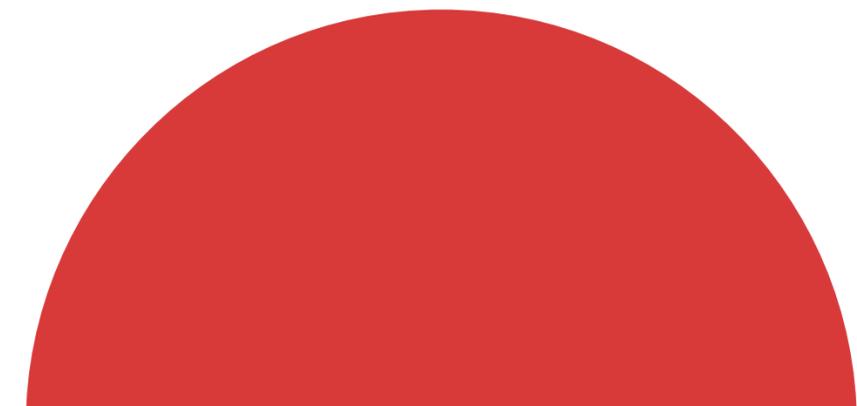
Di conseguenza, gli psicologi stanno trovando nuovi modi per condividere la loro esperienza con il personale scolastico. Per questo, gli psicologi stanno sviluppando dei programmi che possono aiutare gli insegnanti a identificare i segni di trauma negli studenti e anche a far fronte ai propri traumi. È più probabile che gli insegnanti etichettino i comportamenti legati ai traumi come aggressivi o sfidanti quando sono sotto sforzo; con risorse e formazione adeguate, possono identificare meglio i bambini che sono in difficoltà e indirizzarli verso servizi di supporto appropriati all'interno del sistema scolastico



Le linee guida per la salute mentale, sviluppate dalla Coalition for Psychology in Schools and Education, forniscono anche informazioni agli insegnanti per identificare i comportamenti in classe che sono sintomatici della salute mentale e di altri problemi psicologici, con l'obiettivo di indirizzare gli insegnanti verso risorse appropriate per i loro studenti.

"Sappiamo che la terapia individuale non sarà possibile per ogni bambino in difficoltà, quindi abbiamo bisogno di un approccio su più fronti per aiutare a costruire la capacità degli insegnanti e del personale di supportare i bambini in classe", ha affermato Melissa Pearrow, PhD, un professore di consulenza e psicologia scolastica presso l'Università del Massachusetts di Boston.

La resilienza si costruisce anche fuori dalla classe. Gli psicologi e gli studenti laureati stanno anche lavorando con i centri comunitari locali per formare i leader sui principi della salute emotiva.



3

Garantire una resilienza a lungo termine

Mentre i finanziamenti a breve termine in caso di crisi hanno aiutato molte comunità e scuole ad assumere professionisti della salute mentale e sviluppare programmi correlati, psicologi e responsabili politici continuano a sostenere soluzioni più permanenti. Nell'ottobre 2021, l'amministrazione Biden e il Dipartimento dell'Istruzione degli Stati Uniti hanno pubblicato nuove linee guida per le scuole per sostenere meglio i bisogni di salute mentale degli studenti.

Diversi interventi potrebbero aiutare a proteggere la salute mentale dei bambini a lungo termine. Il presidente Biden ha proposto un ulteriore miliardo di dollari per assumere professionisti sanitari, inclusi professionisti della salute mentale, nelle scuole. Negli ultimi mesi diverse proposte di legge sono state vagliate dal Parlamento degli Stati Uniti (Student Mental Health Helpline Act, Comprehensive Mental Health in Schools Pilot Program Act)



Fino all'entrata in vigore delle nuove leggi, gli psicologi si impegnano a trovare nuovi modi per affrontare la salute mentale dei bambini, non solo per il loro benessere ma per il bene comune. "Non è solo la cosa giusta da fare per assicurarsi che le persone possano avere una vita più piena possibile", ha affermato Alan Leshner, PhD, ex direttore del National Institute on Drug Abuse. "I giovani sono fondamentali per il futuro della società, quindi è nell'interesse della società assicurarsi di non perdere il talento che i giovani potrebbero portare a una serie di problemi che possono essere alleviati".

10. Burnout e stress sono ovunque: il burnout e lo stress sono ai massimi livelli in tutte le professioni e, tra gli operatori sanitari già stanchi, sono esacerbati dalla politicizzazione delle misure anti-covid e da altri fattori di stress incessanti



Da orari di lavoro più lunghi alle crescenti richieste a casa, la pandemia di COVID-19 ha introdotto nuovi fattori di stress in quasi tutti i settori della vita. Mentre il mondo si avvicina al 3° anno della pandemia, questi fattori di stress sono diventati persistenti e indefiniti, aumentando il rischio di burnout per tutti. Chiunque sia esposto a condizioni di stress cronico può sperimentare il burnout, ma i dipendenti dei servizi pubblici, i primi soccorritori e quelli dei servizi educativi corrono un rischio ancora maggiore, soprattutto perché il pubblico continua a resistere alle misure di prevenzione del COVID-19.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il burnout è una sindrome derivante da stress lavorativo che non è stato gestito con successo. È caratterizzato da tre dimensioni: sentimenti di esaurimento o esaurimento energetico, maggiore distanza mentale dal proprio lavoro o sentimenti di negativismo o cinismo legati al proprio lavoro e ridotta efficacia professionale (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2019).

Nel 2021 i lavoratori americani hanno registrato un aumento dei tassi di burnout

Secondo l'indagine APA sul lavoro e sul benessere del 2021 su 1.501 lavoratori adulti statunitensi, il 79% dei dipendenti aveva subito stress lavorativo nel mese prima del sondaggio.



Quasi 3 dipendenti su 5 hanno riportato gli impatti negativi dello stress correlato al lavoro, tra cui mancanza di interesse, motivazione o energia (26%) e mancanza di impegno sul lavoro (19%). Nel frattempo, il 36% ha riferito di stanchezza cognitiva, il 32% ha riferito di esaurimento emotivo e uno sbalorditivo 44% ha riferito di affaticamento fisico, un aumento del 38% dal 2019.



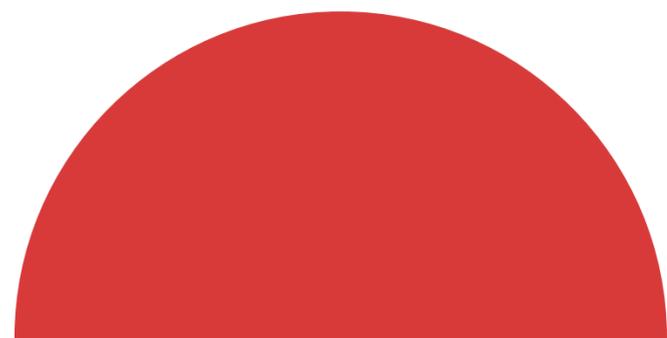
Alcune occupazioni sono più vulnerabili di altre agli effetti del burnout. Insegnanti e operatori sanitari sono particolarmente inclini a tassi elevati di burnout, come accadeva anche prima la pandemia. "Sappiamo che le persone in queste occupazioni hanno sempre avuto tassi di burnout più elevati, ma è stato molto più difficile tenere il passo con le richieste durante una pandemia nelle professioni di cura".

Mentre i dati dell'APA suggeriscono che lo stress persistente sul posto di lavoro ha contribuito a ridurre l'efficacia e l'esaurimento, Michael P. Leiter, PhD, professore onorario di psicologia organizzativa alla Deakin University di Melbourne e psicologo organizzativo che studia il burnout, ha affermato di aver notato anche un aumento del cinismo, un altro classico segno di esaurimento.



Questioni come la politicizzazione di mascherine e dei vaccini e la sensazione di mancanza di sostegno da parte del governo e dei luoghi di lavoro hanno indotto i lavoratori, in particolare quelli che svolgono lavori pubblici, a diventare cinici nei confronti del loro lavoro e del pubblico in generale. Questo tipo di cinismo è potente perché mina i sentimenti delle persone sul valore del loro lavoro, che normalmente può aiutarli a motivarli nei momenti difficili.

Poiché questi fattori di stress legati alla pandemia probabilmente non si fermeranno presto, le misure di riduzione dello stress dovrebbero essere al primo posto sia per i datori di lavoro che per i legislatori. Con l'aumento delle richieste, le organizzazioni devono concentrarsi sul mantenimento dell'equilibrio, eliminando le cose dal piatto quando aggiungono qualcosa di nuovo. Ciò è particolarmente importante nelle strutture sanitarie, ha aggiunto, dove i tassi di abbandono sono particolarmente alti.



La risposta delle organizzazioni e degli psicologi

Alcune organizzazioni stanno già rispondendo, a volte con l'aiuto di psicologi. Un articolo del giugno 2021 sul Washington Post ha evidenziato che le aziende di varie dimensioni e in molti settori stanno trovando nuovi modi per garantire il benessere dei dipendenti, dall'aumento del tempo libero all'offerta di servizi come tutoraggio doposcuola e assistenza all'infanzia.

Nell'assistenza sanitaria, gli psicologi continuano a esplorare come creare un migliore equilibrio per i lavoratori in prima linea. Lo psicologo Craig Rooney, PhD, direttore del programma dell'Office of Clinician Well-Being presso la University of Missouri School of Medicine, sta lavorando per lanciare un programma di sviluppo della leadership medica che si spera prevenga gli effetti a valle del burnout nelle strutture sanitarie. Altre organizzazioni sanitarie possono adottare un approccio simile per promuovere la resilienza tra i medici, soprattutto perché gli ospedali in tutto il paese continuano a far fronte a tensioni continue.

E' auspicabile che i luoghi di lavoro su tutta la linea continueranno a prestare attenzione, iniziando dall'ascoltare i dipendenti sulle loro esigenze e rispondendo con flessibilità: i datori di lavoro potrebbero ridurre la propensione al burnout, ma la rigidità causerà solo più burnout nei luoghi di lavoro.

11. Il cambiamento climatico si intensifica: gli psicologi stanno imparando come rafforzare la salute degli esseri umani e dell'ambiente mentre il pianeta si riscalda

Nell'ultimo decennio, i ricercatori hanno trovato prove crescenti che i cambiamenti climatici influiscono sul benessere psicologico delle persone, ma la maggior parte degli studi sull'ansia climatica, il disagio associato al riscaldamento del pianeta, sono stati qualitativi e limitati a singoli paesi.

Desiderosa di raccogliere dati quantitativi globali su scala più ampia, la psicologa sociale Susan Clayton, PhD, ha contribuito a lanciare uno studio nel maggio 2021 che ha coinvolto 10.000 persone di età compresa tra 16 e 25 anni che vivono in 10 paesi. E' stata sorpresa dalla gravità dei risultati.

Quasi il 60% dei partecipanti era "estremamente" o "molto" preoccupato per il cambiamento climatico e più della metà credeva che l'umanità fosse condannata e che avrebbero avuto meno opportunità dei loro genitori. Quasi il 40% ha dichiarato di essere riluttante ad avere figli. Oltre il 60% ha affermato di ritenere che i propri governi stiano deludendo le generazioni future e mentendo sull'efficacia delle loro azioni per ridurre il cambiamento climatico. Sebbene vi fosse variabilità tra i diversi paesi, in generale, questi sentimenti erano coerenti in diverse parti del mondo, inclusi Stati Uniti, Nigeria, India, Francia e Brasile, poiché i giovani si confrontano con una varietà di cambiamenti ambientali, tra cui più incendi e tempeste frequenti e distruttivi, siccità e ondate di calore.





“ Le emozioni negative e le convinzioni pessimistiche possono essere una fonte di stress che porta a problemi di salute mentale come ansia e depressione

Quasi la metà dei partecipanti ha riferito che i propri sentimenti riguardo al cambiamento climatico hanno influenzato negativamente aspetti della loro vita quotidiana, come dormire, socializzare, scuola e lavoro.

Il ruolo degli psicologi

Alcuni psicologi stanno sfruttando la loro esperienza nel comportamento umano per aiutare le persone non solo a prepararsi alle conseguenze del cambiamento climatico, ma anche a capire come influenzare efficacemente le comunità per ridurre le loro impronte di carbonio.

"Gli psicologi hanno un ruolo fondamentale nell'affrontare questo problema", ha affermato Christie Manning, PhD, direttore della sostenibilità e assistente professore di studi ambientali al Macalester College nel Minnesota. "Le persone devono cambiare collettivamente non solo il comportamento individuale, ma anche le infrastrutture, le politiche e i sistemi della vita quotidiana. Ciò richiederà a tutti noi di pensare fundamentalmente in modo diverso al nostro posto nel mondo e alle nostre connessioni reciproche".

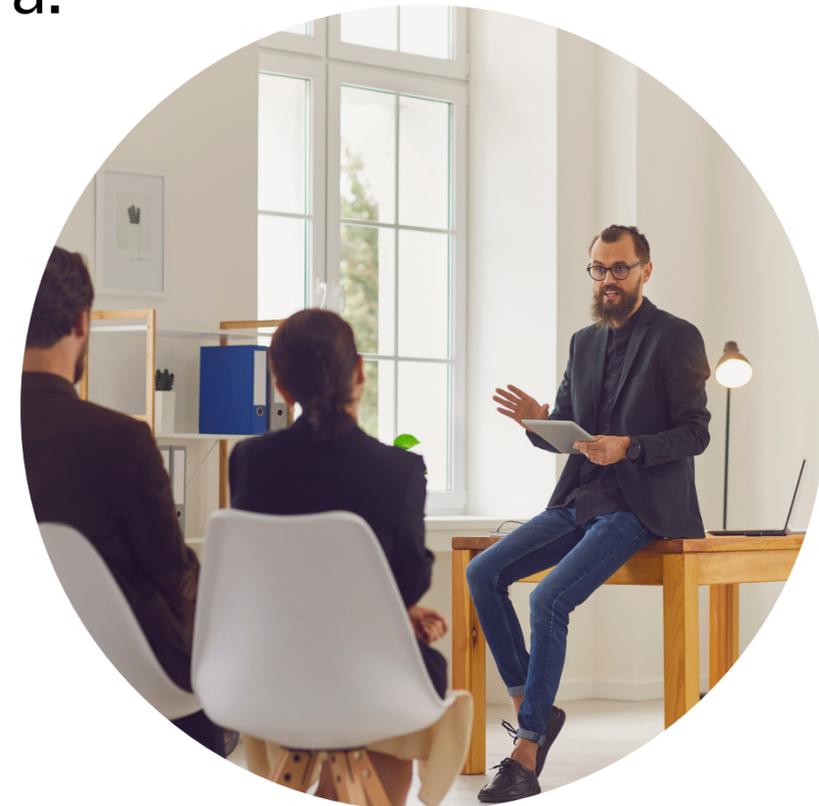
Il rapporto *Mental Health and Our Changing Climate* del 2021 riporta prove crescenti degli impatti sulla salute mentale dei cambiamenti climatici, in particolare tra i gruppi già vittime di discriminazione. Descrive inoltre in che modo individui, comunità e psicologi possono promuovere la resilienza.

Nuovi studi stanno dimostrando che temperature più elevate sono associate a un aumento del rischio di suicidio e di ricoveri ospedalieri correlati alla salute mentale (Thompson, R., et al., *Public Health*, Vol. 161, 2018) e ogni grado di aumento della temperatura aumenta il rischio di mortalità e morbilità legate alla salute mentale, con i disturbi da uso di sostanze come il più alto rischio di mortalità (Liu, J., et al., *Environment International*, Vol. 153, 2021). Altri ricercatori che hanno studiato i post sui social media di 43 milioni di utenti in Cina hanno scoperto che i fattori climatici hanno influenzato i sentimenti espressi dagli utenti online, con le donne e le persone nelle città più povere che sono state colpite più negativamente dalle temperature sgradevoli rispetto ai maschi e alle persone che vivono nelle città più ricche (Wang, J., et al., *One Earth*, Vol. 2, No. 6, 2020).



Gli studi rivelano anche le iniquità del cambiamento climatico, vale a dire che le persone con la più alta impronta di carbonio sono solitamente quelle che hanno meno probabilità di subire le conseguenze del riscaldamento globale. Il 10% più ricco dei percettori di reddito a livello globale è responsabile di circa il 50% delle emissioni totali di carbonio perché è più probabile che utilizzino i viaggi aerei, più auto, case più grandi e altri lussi che emettono carbonio (Kartha, S., et al., *The Carbon Inequality Era*, Oxfam, Stockholm Environment Institute, 2020). Trovare modi per cambiare il comportamento dei consumatori individuali tra le persone ad alto reddito può essere prezioso, ma c'è un altro modo importante in cui questo segmento della popolazione potrebbe accelerare la decarbonizzazione: attraverso il loro accesso alle risorse finanziarie e sociali, ha affermato lo psicologo Kristian Nielsen, PhD, dell'Università di Cambridge.

"Questi individui possono influenzare le emissioni di gas serra attraverso la loro posizione nella società", ha affermato Nielsen. Gli individui di alto status socioeconomico, ad esempio, spesso hanno una notevole quantità di denaro in investimenti e potrebbero trasferire questo denaro dai fondi delle società di combustibili fossili a investimenti aziendali a basse emissioni. Questi influencer ricoprono spesso anche ruoli di leadership all'interno delle aziende e potrebbero indirizzare le loro organizzazioni a creare requisiti per le emissioni di carbonio della catena di approvvigionamento o ridurre la quantità di viaggio prevista per i dipendenti per eventi aziendali. I leader ad alto reddito potrebbero anche avere più accesso agli esperti politici che stanno prendendo decisioni che potrebbero ridurre le emissioni di gas serra.



Oltre a esplorare chi potrebbe accelerare gli sforzi di decarbonizzazione, gli psicologi stanno anche esaminando il modo in cui le persone prendono decisioni che influiscono sui cambiamenti climatici. Negli Stati Uniti, ad esempio, le opinioni sulle cause del cambiamento climatico e sulle politiche per affrontare il problema possono variare in modo significativo tra Democratici e Repubblicani, ma gli psicologi sfruttano le somiglianze intrinseche tra i gruppi storicamente divisi. Le persone condividono un senso di responsabilità verso le generazioni future, indipendentemente dalle loro affiliazioni politiche o religiose, dal reddito familiare o dal livello di istruzione, secondo uno studio recente (Syropoulos, S., & Markowitz, E. M., *Journal of Environmental Psychology*, Vol. 76, 2021).

Questo senso di responsabilità intergenerazionale genera atteggiamenti favorevoli all'ambiente, come il sostegno a politiche che finanzierebbero le energie rinnovabili e aumenterebbero le tasse per le società di combustibili fossili.

"La sfida è portare questi sentimenti in superficie quando prendono decisioni, perché le persone spesso scontano i benefici futuri rispetto ai costi attuali". Aiutare le persone ad accedere al loro senso di gratitudine per i sacrifici fatti dalle generazioni passate è un modo per aumentare la volontà di assumersi i costi personali che andranno a beneficio delle generazioni future, secondo un altro studio condotto da Markowitz e dai suoi colleghi (*Journal of Environmental Psychology*, Vol. 72, 2020).

Per alcuni paesi, questo potrebbe essere un momento particolarmente favorevole per accelerare comportamenti sostenibili, ha affermato lo psicologo ambientale Taciano Milfon, PhD, dell'Università di Waikato in Nuova Zelanda, una nazione che ha avuto un successo significativo nella lotta al COVID-19. In un recente sondaggio su 15.000 neozelandesi, Milfon ha trovato prove che la pandemia ha aumentato l'efficacia politica, ovvero la convinzione delle persone di poter influenzare le decisioni del governo. Sebbene il sondaggio non abbia esplorato il motivo del cambiamento, Milfon sospetta che seguire i consigli di salute pubblica di indossare maschere, distanziarsi socialmente e rispettare i blocchi abbia aumentato la fiducia del pubblico nella sua capacità di influenzare le decisioni a livello nazionale. Questo accresciuto senso di efficacia politica tra i neozelandesi, a sua volta, ha amplificato gli atteggiamenti e le azioni pro-ambientali degli intervistati, come il sostegno a un sussidio governativo per i trasporti pubblici. "Le persone devono avere una motivazione intrinseca per intraprendere azioni che aiutino l'ambiente e uno dei predittori della motivazione intrinseca è l'efficacia percepita", ha affermato Milfon.



Gli psicologi stanno anche sfruttando la loro comprensione del comportamento umano per aiutare le persone a proteggersi mentre incontrano condizioni meteorologiche più severe. Mentre molti studi hanno documentato come il supporto sociale aumenti la resilienza dopo un disastro naturale, Gabrielle Wong-Parodi, PhD, era ansiosa di rispondere a una domanda diversa: **il supporto sociale aiuta le persone a proteggersi prima o durante questi eventi?** Attraverso interviste con persone che sono state colpite da gravi incendi nel nord della California negli ultimi 3 anni, Wong-Parodi ha scoperto che i fattori sociali hanno influenzato la volontà dichiarata di indossare una maschera durante gli incendi per ridurre il rischio di esposizione al fumo. Le persone che hanno parlato con vicini, parenti e altri nelle loro comunità per aiutarli a superare l'incertezza del rischio di fumo di incendi avevano maggiori probabilità di indossare una maschera.



Lo stato di salute mentale di un individuo è un altro fattore importante che si riferisce alle decisioni di comportamento protettivo durante le condizioni meteorologiche estreme, ha affermato Wong-Parodi. Ha intervistato più di 500 persone che vivono negli stati meridionali che sono state colpite dall'uragano Matthew nel 2016 e ha scoperto che le persone con salute mentale e autoefficacia inferiori tendevano a prepararsi a proteggersi dall'uragano, ad esempio procurando benzina, cibo o altro una radio AM/FM con batterie di riserva, indipendentemente dal fatto che fossero in pericolo. Secondo Wong-Parodi (*Weather, Climate, and Society*, Vol. 10, No. 4, 2018), questi preparativi che non sono proporzionali o commisurati al loro rischio potrebbero effettivamente aumentare la loro preoccupazione e lo stress.

"È importante prestare attenzione alla salute mentale poiché i rischi climatici aumenteranno nei prossimi anni perché ciò potrebbe influire sulla capacità delle persone di valutare il proprio livello di rischio e rispondere in modo appropriato", ha affermato.



Sebbene l'interesse tra gli psicologi stia crescendo per affrontare la crisi del cambiamento climatico, coloro che sono in prima linea in questo lavoro sperano di vedere una gamma più ampia di psicologi affrontare questo problema. "Ad esempio, gli psicologi I/O [industriali e organizzativi] possono aiutare le organizzazioni a incorporare la sostenibilità nelle loro pratiche fondamentali", ha affermato Manning. "E gli psicologi clinici e di consulenza possono informare la nostra comprensione di come aiutare le persone a far fronte all'ansia climatica".

Per rafforzare il ruolo del settore nell'affrontare la crisi, l'APA ha recentemente riunito un team di 12 esperti con esperienza in psicologia, epidemiologia, diritto, medicina e altri campi. Questa task force sui cambiamenti climatici ha esaminato il lavoro dell'APA sulla questione e in febbraio prevede di formulare raccomandazioni al Consiglio dei rappresentanti per obiettivi e iniziative future, comprese le pratiche di sostenibilità dell'organizzazione e l'uso dell'energia.

Anche se ora ci sono più dati che mai sulle implicazioni psicologiche del cambiamento climatico e sul ruolo del comportamento umano nel forgiare soluzioni, gli esperti concordano sul fatto che ci sono ancora molte domande senza risposta.

"Cosa porta le persone a sviluppare ansia climatica e quali sono i modi migliori per aiutarle? Come possiamo educare i nostri figli sulla realtà del problema senza spaventarli? Queste sono solo alcune delle domande e abbiamo bisogno di ogni sottocampo della psicologia disponibile per aiutarci a trovare le risposte".

12. I big data aumentano la loro portata: sempre più psicologi stanno incorporando le tecniche dei big data nella ricerca e nelle iniziative imprenditoriali correlate



Un numero crescente di psicologi sta imparando a costruire e utilizzare grandi set di dati, o "big data", per ottenere nuove informazioni sul comportamento umano. Per fare ciò, stanno imparando tecniche analitiche e applicando strumenti che vanno di pari passo con i big data, in particolare l'intelligenza artificiale e il machine learning. Per gli scienziati comportamentali, i big data possono provenire da un'ampia varietà di fonti, che vanno dai tradizionali database su larga scala, alle cartelle, cliniche ai dati non strutturati raccolti da telefoni cellulari, social media e tecnologia indossabile. Questi dati e le relative metodologie consentono ai ricercatori di studiare più tipi di costrutti e variabili che mai e di essere molto più esplorativi di quanto consentano i metodi tradizionali, di adottare un approccio speculativo per generare ipotesi piuttosto che testare quelle date.





I big data possono essere utilizzati con integrità scientifica ed etica. I supervisori dell'ABCD, un grosso studio che sta raccogliendo dati da fonti diverse comprendere meglio i molti fattori diversi che influenzano le traiettorie di sviluppo ad esempio, promuovono le migliori pratiche per i ricercatori, che includono l'uso di modelli statistici appropriati, considerazioni etiche per interpretare i risultati e altro ancora. Ma per altre iniziative, comprese quelle nel regno commerciale, la promessa dei big data a volte eclissa il suo corretto utilizzo e comprensione, e in generale manca una supervisione sufficiente nell'area. Le questioni etiche irrisolte nell'ambito della salute mentale, ad esempio, includono preoccupazioni sul rispetto dell'autonomia e della privacy del paziente e sulla garanzia dell'equità.

"Il vero motivo per cui le informazioni private sono private in primo luogo è il motivo per cui è probabile che siano così fortemente associate al funzionamento della salute mentale e quindi perché sono così utili per i ricercatori e gli operatori di salute mentale", ha affermato Benjamin W. Nelson, PhD, un ricercatore clinico presso Meru Health, un fornitore di assistenza sanitaria online che utilizza tecniche di big data per fornire servizi di salute mentale basati sull'evidenza. "Quindi ci devono essere normative ed etica rigorose sull'uso di questi dati".



Nonostante le preoccupazioni, i metodi dei big data stanno ottenendo supporto grazie al loro potenziale di aiutare gli scienziati, inclusi gli psicologi, a migliorare l'accuratezza e l'ampiezza delle scoperte esistenti e a portarne alla luce di nuove. Con queste tecniche, i ricercatori possono acquisire set di dati di grandi dimensioni e rivelare associazioni complesse, comprese associazioni non lineari e interattive. Con l'apprendimento automatico, ad esempio, non è necessario specificare molto sulle associazioni o variabili che si desidera testare in anticipo: il modello essenzialmente apprende la natura delle associazioni dai dati.

Queste tecniche possono anche migliorare gli studi tradizionali:

una volta che hai analizzato i tuoi dati utilizzando tecniche tradizionali, puoi utilizzare tecniche di apprendimento automatico per scoprire ulteriori associazioni di cui potresti non essere a conoscenza. E ciò potrebbe portare a nuove ipotesi e teorie, che potrebbero quindi essere testate con una nuova serie di dati.

Un altro potenziale vantaggio è quello di aiutare ad affrontare il problema della replicabilità della psicologia. Negli ultimi anni ci sono state molte discussioni sulla validità di molti studi psicologici che si basavano su campioni di dimensioni più piccole e sul fatto che i ricercatori siano in grado di replicare alcuni effetti ben noti. Con un volume di dati maggiore, spesso puoi avere maggiore sicurezza che gli effetti che stai misurando siano validi e affidabili, e ciò aumenta la probabilità che questi dati possano essere generalizzati a popolazioni più grandi o a nuove popolazioni che diversamente non avresti studiato.

Dato il potenziale, molti psicologi stanno trovando un modo creativo di utilizzare i big data e le relative metodologie. Ad Axios, ad esempio si utilizzano tecniche di apprendimento automatico per analizzare i modelli linguistici, con l'obiettivo di diffondere i contenuti delle notizie a più persone. Allo stesso modo Upworthy, una piattaforma digitale di "racconto di storie positive", si utilizza la scienza sociale e dei dati per aiutare le storie sulla salute globale, la povertà e altri argomenti significativi a diventare virali.

Altri stanno applicando queste tecniche ad aree di studio di lunga data, sia per scopi commerciali sia per aumentare le loro scoperte su soluzioni a problemi importanti. Il professore di psicologia clinica dell'Università dell'Oregon Nick Allen, PhD, ricercatore sulla salute mentale dei giovani, ad esempio, ha utilizzato l'analisi dei big data per affrontare un problema comune che ha riscontrato nell'assistenza sanitaria mentale: che i bambini spesso sperimentano crisi di salute mentale tra le sessioni di terapia, quando hanno più bisogno di aiuto e gli operatori sono meno disponibili. Con un team di programmatori e data scientist ha scoperto come catturare, tramite i sensori del telefono degli adolescenti, potenziali indicatori di problemi di salute mentale tra le sessioni, come cambiamenti nei modelli di sonno, attività fisica e interazioni sociali.



Anche i ricercatori stanno sfruttando al massimo i big data. Lo psichiatra infantile e adolescenziale Armin Raznahan, MD, PhD, attinge a grandi set di dati come la biobanca britannica, la rete Healthy Brain e lo studio ABCD per analizzare i dati comportamentali, genetici e di neuroimaging per comprendere meglio come l'organizzazione del cervello negli individui sani vari in funzione del sesso, del genotipo e del comportamento. Quindi usa queste intuizioni per far luce sui fattori di rischio per le difficoltà di salute mentale. Questi risultati hanno implicazioni per la nostra comprensione delle differenze di sesso ben consolidate nella cognizione, nel comportamento e nel rischio di malattie psichiatriche, ha osservato Raznahan.

Uno dei motivi per cui i risultati sono così affidabili, ha aggiunto Raznahan, è che i ricercatori sono stati in grado di confrontare i loro risultati con migliaia di immagini da un set di dati non correlato della biobanca britannica e le hanno trovate altamente coerenti, un altro potenziale vantaggio dei big data.



13. L'influenza della psicologia sui messaggi di salute pubblica è in crescita: gli psicologi stanno svolgendo ruoli sempre più vitali in ambito medico e sanitario





“ La pandemia di COVID-19 ha dimostrato ancora una volta che l'integrazione delle scienze comportamentali e della comunicazione nella programmazione della salute pubblica è vitale per il controllo e la prevenzione delle malattie.

Due anni dopo i primi casi segnalati di COVID-19, i leader politici stanno già pensando alla prossima pandemia e le lezioni apprese durante la frenetica risposta al coronavirus hanno portato a un crescente riconoscimento che le intuizioni comportamentali sono un pezzo chiave di quel puzzle.

Ora, il contributo degli psicologi, che stanno studiando e applicando approfondimenti sui messaggi e sul comportamento della salute, è più importante che mai e viene riconosciuto per il suo valore.

Ricerca psicologica



Gli psicologi hanno lanciato studi multinazionali su larga scala che misurano il rispetto delle misure sanitarie relative al COVID: per esempio è stato scoperto che i giovani maschi nei paesi ben sviluppati hanno meno probabilità di riferire di conformarsi alle linee guida sulla salute pubblica, suggerendo la necessità di campagne rivolte a questo gruppo demografico (Social Science & Medicina, Vol. 286, 2021).



Altri hanno condotto ricerche sui messaggi di vaccinazione, scoprendo che le campagne che enfatizzano la speranza, l'altruismo e altre emozioni positive sono più efficaci dei messaggi che alimentano la paura e l'ansia. Tali messaggi prosociali sembrano essere particolarmente efficaci nelle zone rurali, perché le persone ritengono che il loro comportamento avrà un chiaro impatto sulla comunità.



Gli psicologi hanno aiutato a determinare chi è stato esposto a false informazioni e teorie del complotto sul virus e perché quei messaggi erano così persuasivi. Ora stanno approfondendo le sfumature della disinformazione sanitaria, scoprendo che le persone con maggiore fiducia nella scienza possono anche essere facilmente fuorviate da false affermazioni quando sembrano fondate sulla scienza

Gli psicologi non stanno solo conducendo ricerche, stanno anche lavorando con agenzie federali e funzionari eletti per tradurre queste intuizioni in azioni.

"Questi comitati hanno il compito di analizzare dati e modelli e fornire una sintesi di informazioni scientifiche", ha affermato lo psicologo Baruch Fischhoff, PhD, professore presso il Dipartimento di ingegneria e politiche pubbliche della Carnegie Mellon University che ha servito nei comitati NASEM orientati verso l'equità distribuzione di vaccini COVID-19 e ricostruzione della risposta federale interagenzia alle emergenze di salute pubblica. "Ma la componente del comportamento umano, cosa fanno le persone con quelle informazioni, è ugualmente importante. Ecco dove la psicologia può aiutare".



14. La telemedicina dimostra il suo valore: gli psicologi stanno vedendo i vantaggi della telemedicina e sperano che i contribuenti continuino a supportarla

Anche dopo la fine della pandemia, la telemedicina sembra destinata a rimanere, secondo il COVID-19 Practitioner Survey dell'APA del 2021 sugli psicologi statunitensi che sono membri dell'APA o potenziali membri:

- Un enorme 96% degli psicologi che hanno risposto ha affermato che la telemedicina è efficace terapeuticamente
- Il 97% ha affermato che dovrebbe rimanere post-pandemia
- Anche il numero di medici che utilizzano la telemedicina con almeno alcuni pazienti continua a crescere, dal 33% nel 2020 al 50% nel 2021

Un numero maggiore di medici che praticano la telemedicina porterà a un maggiore accesso alle cure tanto necessarie. Secondo il sondaggio, la domanda di servizi psicologici è aumentata nell'ultimo anno:

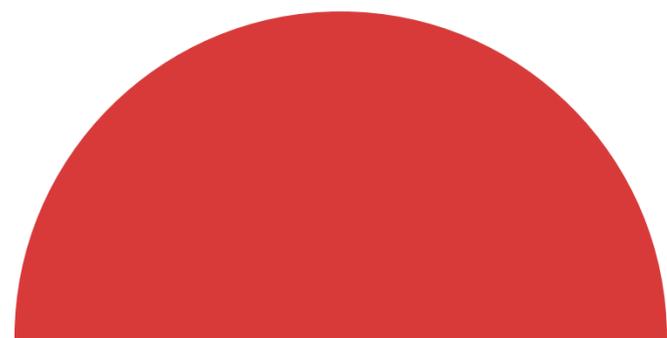
- Il 43% degli psicologi intervistati ha riportato un aumento del numero di pazienti
- Il 68% ha riferito che le proprie liste d'attesa erano cresciute dall'inizio della pandemia.



Nel sondaggio tra i praticanti, circa la metà degli intervistati ha affermato che l'APA dovrebbe continuare a supportare la telemedicina. L'advocacy è già in corso per garantire che i guadagni della telemedicina realizzati durante la pandemia non vadano persi.

"All'inizio della pandemia, i pagatori hanno spalancato le porte della telemedicina", ha affermato Alan Nessman, JD, consulente speciale senior per gli affari legali e normativi presso l'APA, citando la copertura della telemedicina solo audio come un esempio di copertura estesa della telemedicina. Due anni dopo, alcuni investitori non consentono più la telemedicina per i fornitori fuori rete o non rinunciano più ai copay. "Ci aspettiamo che le cose non finiscano del tutto aperte, ma da qualche parte nel mezzo", ha detto Nessman.

Mantenere la parità di pagamento è un'altra priorità, ha affermato Stephen Gillaspay, PhD, direttore del finanziamento dell'assistenza sanitaria presso l'APA. "Prima del COVID, gli psicologi venivano pagati meno per fornire servizi di telemedicina che per fornire servizi di persona", ha affermato. "Durante il COVID, gli investitori hanno detto: 'Ti pagheremo lo stesso importo per assicurarci che tutti ricevano servizi'".



L'APA sta anche spingendo i contribuenti a mantenere il numero ampliato di servizi idonei per la telemedicina nelle case dei pazienti, ha affermato Gillaspy. Altri obiettivi di advocacy includono l'espansione della telemedicina solo audio oltre le diagnosi di salute mentale per includere i codici CPT di valutazione del comportamento sanitario/intervento e l'eliminazione di un requisito dei Centers for Medicare e dei servizi Medicaid che prevede che i pazienti abbiano una visita di persona con un fornitore entro 6 mesi dall'inizio dei servizi di telemedicina.

"L'APA sta spingendo su una varietà di fronti per mantenere in corso la maggior parte di questi guadagni di telemedicina, ma la vera difesa di base da parte degli psicologi è così importante", ha aggiunto Nessman. "Quando ricevi un invito all'azione dall'APA o da un'associazione psicologica statale, invia commenti a sostegno della telemedicina estesa".

