

## Anziani e assistenti vocali: più benessere, meno stress e una maggiore confidenza con la tecnologia

**Il 62% del campione ha dichiarato di sentirsi meno solo e il 98% ha espresso una maggiore volontà di comunicare con altre persone mediante nuove tecnologie. Ecco cosa emerge da una ricerca scientifica condotta da EngageMinds HUB dell'Università Cattolica in collaborazione con DataWizard sull'uso dell'assistente vocale Alexa, con risvolti utili per la vita quotidiana**

Da tempo gli assistenti vocali ci aiutano in molte attività quotidiane. Ce lo dice sia la nostra esperienza che alcuni studi scientifici. Ma nel progetto **Voice4Health**, condotto dal Centro di ricerca dell'Università Cattolica EngageMinds HUB in collaborazione con DataWizard e con il contributo non condizionante di Amazon c'è qualcosa di più, perché si è andati a indagare, con strumenti scientifici, se l'uso di questi dispositivi da parte di persone anziane, oltre ad agevolare molte attività quotidiane, possa contribuire al miglioramento della loro qualità di vita. E i risultati sono più che incoraggianti, sebbene preliminari. Dallo studio appare infatti che tre persone su quattro vedono incrementare il proprio benessere, sia in termini generali che dal punto di vista emotivo e relazionale. Non solo: le persone che hanno partecipato alla sperimentazione – guidata da un protocollo di ricerca scientificamente validato che ha visto l'utilizzo dell'assistente vocale Alexa – hanno riportato una significativa riduzione dello stress psicologico e un miglioramento dell'attitudine personale all'uso della tecnologia.

«Si tratta di risvolti di grande interesse – sottolinea la professoressa **Guendalina Graffigna**, Ordinario di Psicologia della salute e dei consumi presso l'Università Cattolica di Milano-Cremona e direttore dell'EngageMinds HUB – basti pensare a come la pandemia da Covid-19 abbia accelerato, quando non imposto, un cambio di paradigma nelle relazioni familiari attraverso l'uso di collegamenti da remoto, ma anche alla crescente digitalizzazione della pubblica amministrazione che implica, con lo Spid, la creazione di una propria identità digitale con la quale accedere a molti servizi; per esempio la consultazione del fascicolo sanitario o, sempre in questa fase pandemica, la prenotazione della vaccinazione.

Ma vediamo meglio alcune dinamiche emerse in questa ricerca che ha visto protagonisti 60 uomini e donne senior e anziani (tra i 65 e gli 80 anni) reclutati appositamente per questa ricerca. Persone che – come previsto dal protocollo della ricerca – hanno ricevuto un dispositivo Alexa e sono state intervistate quattro volte: due settimane prima dell'inizio della sperimentazione, appena prima dell'inizio, alla fine delle due settimane di sperimentazione e dopo altri quindici giorni, come azione di follow up.

### Dopo l'esperimento diminuisce il senso di solitudine

Se, come accennato, il 75% del campione ha dichiarato a fine della sperimentazione di aver visto aumentare il proprio stato di benessere, va indagato meglio in che senso ciò è avvenuto. E dallo studio dell'EngageMinds HUB si rileva, ad esempio, che la risposta positiva alla domanda "Mi sono sentito calmo e rilassato" usando un assistente vocale è nettamente incrementata nel corso dell'intero periodo di otto settimane. «Dal punto di vista emotivo – ci spiega la ricercatrice della Cattolica **Serena Barello** – il 52% degli intervistati ha dichiarato di aver mantenuto un elevato stato di benessere anche nelle settimane successive alla sperimentazione. Ma di tutto rilievo è stato anche l'impatto sulle relazioni sociali – prosegue Barello – perché dopo la sperimentazione, ben il 62% degli intervistati ha avuto la sensazione di sentirsi meno solo e il 98% ha espresso una maggior volontà di comunicare con altre persone mediante le nuove tecnologie».

### L'assistente vocale è "smart" anche per gli anziani...

Questa prima sperimentazione, che dovrà essere consolidata con studi randomizzati e su un campione più vasto, ha portato a risultati positivi, evidenziando anche la facilità d'uso dell'assistente vocale impiegato nella ricerca. Con il solo uso della voce, infatti, è possibile ad esempio attivare un promemoria, riprodurre musiche e video, ascoltare le ultime notizie e rimanere sempre in contatto con parenti e amici. C'è di più: per l'intero campione di persone che ha partecipato all'esperimento, utilizzare questo dispositivo è risultato divertente e ne raccomanderebbe l'uso ad amici e familiari. Ma diamo voce agli stessi partecipanti, che hanno lasciato alcuni commenti sui diari previsti dal protocollo di ricerca. *"Una delle cose più belle tra le altre era la sensazione di non sentirsi soli". Oppure: "Mi è piaciuto perché ho avuto subito delle risposte interessanti a qualsiasi domanda posta. Poi mi ha fatto molta compagnia nelle lunghe giornate. E ancora: "Ho vissuto momenti di relax e ho goduto di ricordi, rivivendo vecchie emozioni. Mi sono piaciute molto anche le videochiamate".*

**... e li avvicina alla tecnologia**

Tornando ai dati della ricerca dell'EngageMinds HUB della Cattolica, è interessante notare che la percezione dell'utilità di un assistente vocale per le attività quotidiane è calata tra la fotografia scattata prima di iniziare la sperimentazione con Alexa. Ma dal momento in cui il dispositivo è stato distribuito, la misurazione di utilità nella vita di tutti i giorni è cresciuta costantemente sino alla fase di follow up, cioè anche settimane dopo la fine della sperimentazione. E, parallelamente, nel corso della prova è diminuita la sensazione di nervosismo e stress.

«Ogni giorno in Amazon lavoriamo per realizzare dispositivi e servizi che rendano più semplice e sicura la vita dei nostri clienti, grazie ad una tecnologia sempre più inclusiva, come quella offerta da Alexa – ha dichiarato **Gianmaria Visconti**, Country Manager Alexa. In questo senso, i risultati della ricerca sono senza dubbio molto incoraggianti. Constatere che Alexa possa rappresentare un aiuto concreto per la popolazione più anziana, riducendo il loro senso di solitudine e rendendo più semplici alcune azioni della loro vita quotidiana, è uno stimolo in più a far meglio e a perseverare nel nostro impegno quotidiano».

«Siamo stati i primi promotori di questo progetto verso Amazon Europe e i dati della ricerca che abbiamo analizzato sono stati davvero molto significativi – ha dichiarato **Riccardo Emmolo**, Digital Strategist di Datawizard, società di consulenza sul Digital Health che ha co-progettato e realizzato l'esperimento assieme ad EngageMinds HUB. «I risultati di Voice4health – prosegue Emmolo – sono infatti la conferma di un quadro abbastanza chiaro: nei prossimi 2-3 anni le tecnologie digitali avranno un impatto decisivo sulla cosiddetta 'Silver Economy'».

**La ricerca parte da un “Giardino segreto”**

«Da un punto di vista metodologico – ci spiega il professor **Giuseppe Riva**, Ordinario di Psicologia generale all'Università Cattolica – la matrice scientifica che ha dato luogo a questa ricerca deriva da un altro protocollo chiamato il *Giardino segreto* ([www.covidfeelgood.com](http://www.covidfeelgood.com)) i cui risultati sono già pubblicati a livello internazionale. Si tratta di un video immersivo che simula un ambiente naturale ed è finalizzato a favorire il relax e l'autoriflessione. Tutto ciò – prosegue Riva – è stato integrato con una serie di esercizi che sfruttano le funzioni dell'assistente vocale utilizzato nello studio: giochi, musica, videochiamate, domande e risposte, notizie, ecc. Nel corso della prima settimana di sperimentazione, le persone coinvolte sono state quindi invitate a eseguire alcuni esercizi, basate su applicazioni dell'assistente vocale; mentre nella seconda settimana sono state lasciate libere di utilizzare il dispositivo come meglio credevano. Purché registrassero azioni e sensazioni in un diario, che è stato poi analizzato dai ricercatori dell'Università Cattolica».

---

**EngageMinds HUB** è il primo Centro di ricerca italiano multidisciplinare dedicato allo studio e alla promozione dell'engagement, cioè del coinvolgimento attivo delle persone nelle condotte di salute e nei consumi alimentari. Le attività di EngageMinds HUB sono ispirate dai principi della psicologia dei consumi e della salute cioè lo studio dei pensieri, delle motivazioni e dei comportamenti che stanno alla base delle nostre scelte di salute e di consumo. Il Centro di Ricerca nasce dalla sinergia interdisciplinare tra la Facoltà di Psicologia e la Facoltà di Scienze Agrarie, Alimentari e Ambientali dell'Università Cattolica. Le attività di ricerca, formazione e consulenza promosse da EngageMinds HUB si avvalgono inoltre della collaborazione di docenti e ricercatori appartenenti a diversi settori scientifici (psicologia; scienze agrarie, alimentari e ambientali; economia; medicina; giurisprudenza; sociologia; scienze bancarie) a livello nazionale e internazionale. **Url** <https://engagemindshub.com/>



Home



Video-presentazione