

Tecnologia Positiva e Healthy Aging

Carlo GALIMBERTI, Giuseppe RIVA

Innovazione e Tecnologie digitali: tra continuità e
cambiamento

Trieste, 9-12 Settembre, 2015



Centro studi e ricerche
di psicologia della comunicazione



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

La crescente diffusione della tecnologia è utile al benessere delle persone, in particolare di quelle più anziane?

Come sottolineato anche dal programma Horizon 2020, la possibile risposta a queste domande è la creazione di tecnologie che contribuiscano ad aumentare la salute e il benessere psicologico.

All'interno di questo trend, un ruolo importante sarà giocato da una disciplina emergente, la **“Tecnologia Positiva” (TP)**. **E' possibile definire la TP come l'utilizzo della tecnologia per modificare le caratteristiche della nostra esperienza personale - strutturandola, aumentandola o sostituendola con ambienti sintetici - al fine di migliorare la qualità della nostra esperienza personale, e aumentare il benessere in individui, organizzazioni e società.**

Obiettivi del progetto

D3.2 Tecnologia Positiva e Healthy Ageing

Lo scopo principale del progetto è lo sviluppo e valutazione di differenti TP per sviluppare nuove abilità inclusive per un "sano invecchiamento" delle persone e una crescita salutare delle nostre società.

- ① Collegare le potenzialità di tre diversi mondi – quello tecnologico, quello umanistico e quello clinico – attraverso la proposta di un'area di studio emergente, la **Tecnologia Positiva**;
- ② **Analizzare i fondamenti psicologici, clinici e sociali delle tecnologie positive**, fornendo un avanzamento teorico utile a permetterne lo sviluppo;
- ③ **Sviluppare e testare 6 applicazioni di tecnologia positiva (due per ogni sotto-area applicativa)** in grado di migliorare il benessere e aumentare il coinvolgimento dei soggetti anziani.

Tecnologia Positiva

L'utilizzo della tecnologia per modificare le caratteristiche della nostra esperienza personale per migliorarla e aumentare il benessere di individui, organizzazioni e società.



Caratteristiche esperienziali supportate dalla tecnologia

Qualità emotiva
(arousal, valenza, oggetto)

Coinvolgimento/ realizzazione
(sfide/abilità, obiettivi, senso di presenza)

Connessioni sociali
(intenzioni collettive, presenza sociale, empatia)



Livello Edonico
Tecnologie usate per indurre emozioni positive e supportare esperienze piacevoli

Livello Eudaimonico
Tecnologie usate per supportare esperienze coinvolgenti e autorealizzanti

Livello Sociale e Interpersonale
Tecnologie usate per supportare le reti sociali tra individui, gruppi e organizzazioni

Livelli di Benessere

Modello Broaden-and-Build delle emozioni positive
(Fredrickson, 2001, 2004)

Flow
(Csikszentmihalyi, 2001)
Trasformazione del Flow (Delle Fave, 1996; Riva et al, 2006)

Capitale Sociale
(Coleman, 1998; Helliwell & Putnam, 2004)
Networked Flow
(Riva et al, 2010)



Tecnologie coinvolte

Affective Computing
Emotional Design
Engineering Aesthetic
Hedonic Computing

Persuasive Computing
Serious Gaming
Simulations
E-health
Virtual Reality Therapy

Persuasive Computing
Serious Gaming
Simulations
Social Networks

TECNOLOGIE EDONICHE

usate per indurre esperienze positive e piacevoli

TECNOLOGIE EUDAIMONICHE

usate per aiutare gli anziani nel raggiungimento di esperienze coinvolgenti e auto-realizzanti

TECNOLOGIE SOCIALI

usate per aiutare e migliorare l'integrazione sociale e/o le connessioni sociali tra soggetti anziani e le istituzioni di riferimento

I 6 sotto-progetti

1. TP per la valutazione e il trattamento dei disturbi affettivi.

Obiettivo: sviluppare e testare un protocollo di autovalutazione sintomatica e di tecniche di intervento interattive per i disturbi affettivi in soggetti anziani. 100 soggetti > 65 anni, reclutati in contesti socio - sanitari di base e centri di raduno comunitari, saranno sottoposti al protocollo di screening e di intervento (20 sessioni in 6 mesi) mediante ICT (tablet, sito web). L'efficacia verrà valutata mediante rilevazioni longitudinali (pre- e post-intervento).

2. TP per il potenziamento cognitivo-emozionale dell'anziano

Obiettivo: realizzare e testare un protocollo online di mindfulness adattato alla popolazione anziana. La creazione del protocollo si baserà sull'analisi della letteratura esistente e su interviste ad un campione di persone anziane (65+). Il protocollo online di mindfulness per la popolazione anziana verrà testato su almeno 100 soggetti anziani.

3. TP per il miglioramento della qualità di vita del lavoratore maturo

Obiettivo: realizzare un sistema di auto-valutazione, da somministrare prevalentemente online, in aziende private e pubbliche mirato a identificare possibili applicazioni a supporto della qualità dei processi di invecchiamento al lavoro, con priorità ai lavoratori a fine carriera. Le rilevazioni mirano a raggiungere 2mila questionari individuali. La restituzione degli esiti comprenderà l'attivazione di focus group per raccogliere elementi utili all'implementazione di piattaforme tecnologiche dedicate.

4. TP per il patient engagement del paziente cronico anziano

Obiettivo: realizzare e testare un prototipo di applicazione per tablet e smartphone per pazienti diabetici over-65 come supporto nella prevenzione delle complicanze attraverso un coinvolgimento attivo dell'anziano nella gestione della sua patologia. L'applicazione definitiva sarà testata su 100 pazienti in termini di usabilità ed efficacia (miglioramento dei parametri clinici e coinvolgimento del paziente nella gestione della malattia).

5. Tecnologie Positive per accompagnare pazienti con diagnosi di tumore della mammella al percorso chemioterapico e ai suoi effetti collaterali

L'obiettivo: realizzare e testare una TP fruibile online basata su protocollo di Stress Inoculation Training (SIT) di 2 settimane, mirata a supportare donne con diagnosi di tumore alla mammella nella gestione delle emozioni legate all'imminente chemioterapia e ai possibili effetti collaterali (in particolare la perdita dei capelli). Campione: 50 donne > 60 anni suddivise in gruppo sperimentale e di controllo senza trattamento. La valutazione dell'intervento prevede colloqui psicologici, questionari pre e post intervento e questionari online per monitorare lo stato emotivo e il coinvolgimento durante le esperienze online.

6. Tecnologie positive per il potenziamento socio-relazionale dell'anziano

Obiettivo: potenziare a) abilità cognitive e comunicative e b) relazioni significative a fronte della diminuzione della mobilità personale, in anziani over65. Sarà realizzato un corso di formazione della durata di 1 anno (20 incontri) finalizzato all'apprendimento dell'uso delle funzioni principali del tablet. La valutazione prevede rilevazioni longitudinali (pre, a metà e post corso) delle variabili individuali e un'osservazione etnografica supportata da video-registrazione degli incontri.

Esiti attesi



Avanzamento della letteratura a proposito delle relazioni tra le variabili di interesse degli studi e dell'efficacia degli interventi che ne prevedono l'utilizzo e condivisione con la comunità scientifica



Realizzazione di prototipi di TP per anziani



Risorse per la formazione all'utilizzo delle tecnologie per soggetti anziani, educatori, medici e professionisti del settore tecnologico

Grazie per l'attenzione

carlo.galimberti@unicatt.it