

CHE COS'È UN BOT

Cerchiamo di spiegare che cosa sia un Bot in maniera molto semplice e comprensibile a tutti, peccando magari di superficialità.

Un bot è un risponditore automatico che lavora tramite chat o altri sistemi vocali, programmabile con schemi fissi o tramite AI intelligenza artificiale ed offre varie possibilità di impiego in diversi settori:

- assistenza all'acquisto
- assistenza post vendita
- Intrattenimento

Pensando in maniera estesa ad un BOT possiamo immaginare che siri sia il nostro modello di Bot vocale.

Per quale motivo è interessante parlare di bot in relazione all'attività svolta da uno psicologo?

Prima di tutto perché sono attualmente in fase di sviluppo

diversi bot con lo scopo di effettuare terapie CBT di stampo cognitivo comportamentale di cui i più famosi sono attualmente:

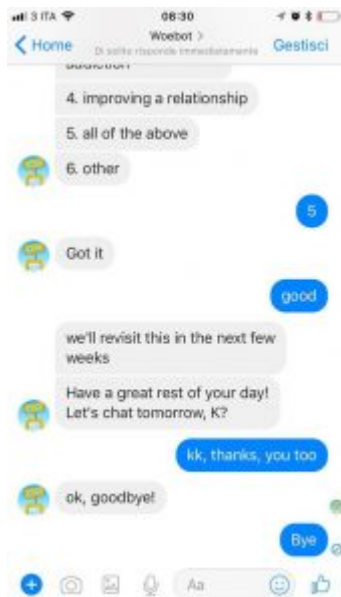
1. <https://www.woebot.io/>
2. <https://www.wysa.io/>

IL PRIMO DEI DUE WOEBOT SI PONE IL SEGUENTE OBIETTIVO:

Delivering Cognitive Behavior Therapy to Young Adults With Symptoms of Depression and Anxiety Using a Fully Automated Conversational Agent (Woebot): A Randomized Controlled Trial

Woebot è stato creato da scienziati alla Stanford University si pone un obiettivo piuttosto ambizioso: offrire ai giovani adulti la possibilità di ottenere una terapia cognitivo comportamentale utilizzando un bot completamente automatizzato.

le conclusioni di questo esperimento sembra dimostrare che questo metodo funziona nel somministrare CBT al gruppo di giovani adulti. trovate i dati dell'esperimento in questa pagina di riferimento : <https://mental.jmir.org/2017/2/e19/>



Da qualche giorno anche io sto provando ad utilizzare questo bot psicologico che mi pone delle domande ogni giorno in cui avviene una interazione in base alle mie risposte.

Devo dire che se pur le mie risposte riflettono un livello di energia buono il bot mi ha offerto alcune tecniche di pensiero a me sconosciuto che mi hanno portato a delle riflessioni sul mio modo di pensare ed agire.

Partendo dal presupposto che io so che questo è un bot e che al momento non ho un grosso bisogno di avere un terapeuta cbt al mio fianco il bot in questione mi ha fornito comunque strumenti di riflessione utili anche migliori di alcuni video di crescita personale del più noto divulgatore online di psicologia Luca Mazzuchelli, non lo dico con ironia ma il rapporto di chat è

per me più coinvolgente che altre situazioni in cui ho sperimentato approcci di crescita personale, ciò dipende dal fatto che la chat fatta attraverso lo strumento di messenger è molto più coinvolgente rispetto alla visualizzazione di un video o la lettura di un articolo.

Facendo degli esempi pratici mi sono trovato realmente interessato in due momenti:

- metodo per il raggiungimento degli obiettivi denominato smart suggerito dal bot
- spiegazione dell'importanza dell'uso delle parole per il benessere proprio e delle altre persone
- momenti di riflessione sui propri pensieri

Mi chiedo cosa accadrebbe se io non sapessi che questo bot è un'intelligenza artificiale e pensassi che fosse uno psicologo in carne ed ossa che mi sta rispondendo? e cosa succederebbe se avessi veramente un bisogno di aiuto?

Naturalmente non so rispondere a questa domanda...ma posso continuare a fare delle supposizioni.

Tutta questa riflessione prende le mosse dal libro di Yuval Noah

Harari Homus Deus in cui ho trovato la seguente citazione:

it won't matter whether computers will actually be conscious or not. It will matter what people think about it.

Non conta se il computer ha una coscienza oppure no. quello che conta è quello che le persone pensano in relazione al computer

Traslando la frase nel nostro contesto dei bot, significa che se attualmente i bot possono funzionare all'interno di un contesto ristretto di persone cosa succederà in futuro quando l'evoluzione dell'AI sarà esponenziale e quando non saprò più distinguere un AI da un essere umano?

Ipotizzando che i BOT già attualmente funzioni a livello di psicoterapia all'interno dei determinati gruppi sociali la loro evoluzione potrebbe portare ad un contrasto col la figura del professionista psicologo o psicoterapeuta, un pò quello che sta accadendo tra Tassisti e Uber.

Non ho i titoli professionali e probabilmente neppure l'esperienza per esprimere opinioni su queste tematiche così delicate, ma nell'ipotesi che l'affermazione del precedente paragrafo sia corretta in prospettiva è quello che accadrà almeno in fasi preliminari della terapia o come strumento a supporto della terapia o come terapia stessa.

Pur essendo consapevole dell'importanza della relazione umana all'interno della terapia e quindi ammettendo tutte le difficoltà della nascita del "bot terapeuta" cosa accadrà quando i bot o le intelligenze artificiali saranno non più distinguibili dall'uomo?

A questo punto dobbiamo parlare di Alan Turing e del suo test per individuare in soldoni se sto parlando con un uomo o con una macchina, un'immagine molto bella di questo test è quella offerta dal film Blade Runner in cui alcuni replicanti sono sottoposti a dei test per vagliare le loro reazioni e constatare se fossero essere umani o no.

Siamo ancora lontani dal risultato di ottenere una AI che possa passare il Turing test senza problemi le previsioni indicano però che ciò avverrà entro il 2029 <https://chatbotsmagazine.com/how-close-are-chatbots-to-pass-turing-test-33f27b18305e>

Riprendendo la citazione del libro di Harari:

Non conta se il computer ha una coscienza oppure no. quello che conta è quello che le persone pensano in relazione al computer

l'unica cosa che conterà sarà il fatto che il bot faccia una buona terapia in quanto molto probabilmente l'utente non sarà in grado di distinguere se si tratta di un umano o una semplice AI

Questo articolo per le tematiche che introduce meriterebbe ben altri approfondimenti ma andando a riflettere sul lavoro dello psicologo ai tempi di google che è una delle mie tematiche principali è probabile che questo tipo di tecnologia avrà un'impatto sulla professione dello psicoterapeuta probabilmente non a breve termine ma chi può dire fra quanti anni esattamente?

QUALE SARÀ L'IMPATTO SUL LAVORO DELLO PSICOLOGO

Questa tematica piuttosto complessa che mette in relazione il lavoro dello psicologo nell'era digitale e l'arrivo dei bot sarà approfondito in un altro articolo del nostro blog

LINK ESTERNI RELATIVI AI BOT E CBT

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221478291730091X?via%3Dihub>

<https://mental.jmir.org/article/tweets/7785>

GUARDA IL VIDEO SULL'ARGOMENTO DEI BOT E DELLA
PSICOLOGIA

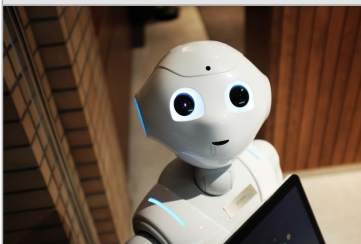
il mio terapeuta è un BOT e lavora meglio di un essere umano

#bot #ai #psicologia

Click To Tweet

5 (100%) 6 votes

Summary



Article Name

Bot e il lavoro dello psicologo

Description

I Bot e il lavoro dello psicologo un articolo di seoattivo che mettete sotto esame l'utilizzo dei bot per la terapia online e il futuro del lavoro dello psicologo

SEOATTIVO:IT Via P. L. Monti, Saronno 21047 VA P.IVA: 02809180124 e-mail:
info@seoattivo.it tel. (+39) 0287197889 cell. (+39) 333 6547119 Bot online e il

Lavoro Dello Psicologo

Author

Davide Marzorati

Publisher Name

Seoattivo

Publisher Logo

