



Adolescenti e intelligenza artificiale, chatbot e il supporto psicologico

Descrizione

ADOLESCENTI E INTELLIGENZA ARTIFICIALE

L'USO DI CHATBOT PER LA RICHIESTA DI SUPPORTO PSICOLOGICO: VANTAGGI E RISCHI

INTERVISTA AD ADELIA LUCATTINI, ORDINARIO DELLA SOCIETÀ PSICOANALITICA ITALIANA

Intervista di Marialuisa Roscino

I problemi di salute mentale tra gli adolescenti sono sempre più al centro dell'attenzione da parte degli specialisti. Stress, ansia e depressione emergono come problemi significativi durante la fase dell'adolescenza, periodo di transizione della vita. L'uso delle Chatbot prima di richiedere un supporto psicoanalitico negli ultimi tempi è diventata una tendenza tra i giovani sempre più affermata, ma quali sono i reali vantaggi e quali possono essere al riguardo, i rischi invece, per la salute mentale dei ragazzi? Ne parliamo in questa intervista con Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana (SPI) e dell'International Psychoanalytical Association (IPA)

Lucattini: «Paura del futuro e di fare scelte sbagliate, difficoltà relazionali e di regolazione emotiva, spesso spingono i ragazzi a chiedere un supporto psicologico all'IA, ma è importante avere coraggio e chiedere supporto agli specialisti quando ce n'è bisogno».

Dott.ssa Lucattini, quali sono i problemi psicologici in questa particolare fase della vita degli adolescenti? Quali possono essere al riguardo, le cause scatenanti?

In un recente studio sui disturbi dell'umore e dell'ansia, collegati a risultati sociali e accademici negativi, pubblicato sull'European Journal of Psychology of Education (2023), effettuato tra i maturandi e gli studenti che si stanno preparando per i test di ammissione all'università (17-20 anni), prevalgono ansia da prestazione scolastica per paura del fallimento o per le alte aspettative familiari; paura del futuro e di fare scelte sbagliate; attacchi di panico; difficoltà nella regolazione emotiva con scatti di rabbia, crisi di pianto oppure spossatezza e apatia. Tra gli studenti universitari

(18-25 anni), prevalgono ansia cronica e stress da studio, depressione di grado lieve-moderato, spesso associata a somatizzazioni e stanchezza con tendenza all'isolamento; disturbi del ritmo sonno-veglia desincronizzato dalle nottate trascorse sui libri; difficoltà relazionali e solitudine; dipendenze comportamentali da internet e gioco d'azzardo; disturbi alimentari; frequenti anche dubbi patologici sulle proprie capacità o sulle scelte accademiche e di vita.

Cosa riferiscono le ultime statistiche in merito all'utilizzo di chatbot da parte dei giovani, al fine di chiedere un supporto psicologico?

Una ricerca condotta su 17.838 studenti universitari di quattro università sudafricane, pubblicato su Sage Journals (2023) il 25% degli adolescenti tra 12 e 18 anni hanno usato una chatbot per «parlare dei propri sentimenti o problemi» e 77% ha dichiarato di averla trovata utile. Questo suggerisce che circa 1 adolescente su 4 si affida alle chatbot per un primo supporto emotivo e potenzialmente prima di cercare uno psicoterapeuta da incontrare. In questo caso si potrebbe pensare a comportamenti e curiosità legati anche alla naturale tendenza adolescenziale alla sperimentazione, non solo alla paura di incontrare uno psicoterapeuta in persona. Il 4.5 % degli studenti universitari, ha usato almeno una volta una mental health chatbot. Tra questi, il 58% li ha provati solo una o due volte e solo il 6,3% ha continuato l'utilizzo oltre sei mesi. È importante notare che il 12,6% degli studenti era disposto a utilizzare una qualche forma di soluzione digitale per trovare risposte in momenti di difficoltà psicologica, ma non era disposto a ricorrere alle psicoterapie tradizionali in presenza. In Italia secondo i dati forniti da Telefono Azzurro che ha intervistato 800 adolescenti tra 12 e 18 anni, il 22% degli adolescenti preferirebbe raccontarsi in modo anonimo «utilizzando le chat» invece di rivolgersi direttamente a un professionista. Il 63% considera AI, chatbot e app di salute mentale facilmente accessibili; il 62% apprezza l'assenza di giudizio. Da sottolineare che la paura del giudizio di uno psicoterapeuta è una proiezione del giudizio che hanno di sé stessi e di cui non sono consapevoli. Il 42% usa AI per cercare risposte ai propri problemi. Lo studio condotto dall'Università Tor Vergata e Generazione Z conferma che circa il 20% dei giovani ha usato una ChatGPT come psicologo, percependola come un sostituto della psicoterapia. Anche in Europa, il fenomeno non è isolato, in Germania il 27% degli adolescenti ha utilizzato chatbot per questioni emotive, segno di una tendenza continentale verso soluzioni digitali nel tentativo di ritrovare benessere psicologico.

Quali sono i punti di forza e quali possono essere, in questi casi, i rischi per la salute mentale degli adolescenti?

Un punto di forza importante dell'IA generativa è la sua capacità di generare rapidamente riassunti di dati e contenuti complessi e di tradurre tali informazioni nei livelli di alfabetizzazione e nel tono richiesti ovvero li adatta alle esigenze degli utenti, anche semplificando il linguaggio. Ad esempio, tali capacità potrebbero rendere più efficienti i compiti amministrativi dei medici e potrebbero anche aiutarli a scrivere la documentazione clinica (certificati e cartelle cliniche) in un modo che i pazienti possano comprendere meglio. Il problema principale non ancora risolto è la mancanza di garanzie riguardo la privacy dei dati sensibili e personali degli utenti. Proteggere le informazioni da possibili violazioni è indispensabile. Ma le preoccupazioni etiche che circondano i cosiddetti «agenti relazionali» come le chatbot, vanno oltre la tutela della privacy e dei dati degli utenti. Ad esempio, alcune questioni chiave sono la privacy affettiva, l'induzione emotiva e le relazioni virtuali. La privacy affettiva si riferisce alla protezione di pensieri ed emozioni privati. L'induzione emotiva si riferisce al

potenziale delle chatbot di manipolare le emozioni degli utenti, sollevando preoccupazioni relative al consenso e all'impatto sulla psiche. Le relazioni virtuali fanno sì che i giovani si leghino alle chatbot e che confondano anche i confini tra relazioni umane e artificiali, sollevando interrogativi sulla possibile dipendenza da dispositivi e tecnologia digitale. Per affrontare queste preoccupazioni è necessario sviluppare linee guida e quadri etici, nonché implementare misure di sicurezza avanzate come la crittografia end-to-end. Inoltre, man mano che questi sistemi di intelligenza artificiale diventano più sofisticati nell'imitare le conversazioni umane si verifica il, già constatato, pregiudizio dell'impostore. I pazienti che utilizzano le chatbot ad un certo punto hanno crescenti dubbi sull'autenticità del loro interlocutore digitale, come pubblicato sul *Forensic Science International* (2024). Questa incertezza può manifestarsi come un sospetto persistente di interagire con un'intelligenza artificiale piuttosto che con un terapeuta umano, anche quando si relazionano con una persona reale. Tale dubbio potrebbe potenzialmente minare la relazione terapeutica, influenzando la fiducia, l'apertura e l'efficacia complessiva del trattamento psicoterapeutico.

Crede sia importante conoscere l'utilizzo corretto dell'intelligenza artificiale, sia per i genitori, che per i ragazzi?

È assolutamente necessario sapere di che cosa si parla quando ci riferiamo all'Intelligenza Artificiale (AI). Il Complex computing agent (CCA), commercialmente denominato AI (intelligenza artificiale), è un insieme di software che hanno la capacità di agire per conto di un utente o di un sistema (computer in rete) per eseguire delle attività. I CCA sono sistemi in grado di orchestrare flussi di lavoro complessi, coordinare le attività tra più agenti, applicare la logica a problemi complessi e rispondere alle domande degli utenti. L'AI è un sistema complesso di software, quindi, ad oggi, non ha nulla a che vedere con il concetto di intelligenza umana, come noi la intendiamo. Una chatbot, come ad es. ChatGPT tanto utilizzata dagli studenti, è un programma per computer progettato per interagire con gli utenti, affrontando compiti o richieste specifiche attraverso tecnologie di intelligenza artificiale. La chiave di queste tecnologie sono le tecniche di apprendimento automatico (ML) e di apprendimento profondo (DL), che, se integrate con l'NLP, costituiscono il fondamento di chatbot di intelligenza artificiale. L'NLP è l'elaborazione del linguaggio naturale, un sottocampo dell'informatica e dell'intelligenza artificiale (AI) che utilizza il machine learning per consentire ai computer di comprendere e comunicare con il linguaggio (come Siri, Gemini, etc.). Stiamo quindi parlando di computer in rete e di programmi (software) che possono anche avere dei programmatori, che da remoto interagiscono con gli utenti.

Si avvicinano per molti studenti gli esami di maturità e anche per molti ragazzi la sessione estiva all'Università, perché secondo Lei molti studenti che si preparano ai test, sotto stress, usano le chatbot per un sostegno psicologico, prima di consultare uno psicoterapeuta?

Studi internazionali come Open AI, Mental Health Use Survey 2024 mostra che la scelta è egata all'accessibilità immediata e gratuita, infatti, le chatbot sono disponibili 24 ore al giorno, 7 giorni su 7, senza appuntamento e senza costi. Riportano inoltre che oltre il 60% degli adolescenti e giovani adulti ritiene l'AI più facilmente accessibile rispetto a uno psicologo poiché è a portata di mano. Il 45% dei giovani dice di preferire scrivere a una macchina per non sentirsi giudicato, soprattutto su temi

come ansia da prestazione, burnout, autostima, sessualit  , ossessioni e che l  anonimato consente loro di esplorare pensieri intimi che non riescono a condividere con familiari o amici. Gli studenti le usano spesso come â  primo passo   o strumento di auto-valutazione prima di decidere se chiedere aiuto professionale. Gli esami di maturit  , i test d  ingresso e la scelta dell  universit  , causano stress, ansia anticipatoria, disturbi del sonno e somatizzazioni. In mancanza di una rete di supporto, lo studente cerca risposte rapide, spesso digitando â  perch  sto male   o â  come calmare l  ansia   su strumenti come ChatGPT. Alcuni trovano che parlare con una chatbot li aiuti a scrivere, verbalizzare e riflettere su s  stessi, specie se non sono abituati al dialogo interiore o alla psicoterapia. Alcune chatbot offrono anche esercizi di journaling e meditazione guidata, indirizzando gli studenti che pongono domande sulla loro salute psicologica e su come ritrovare la serenit  .

Quali consigli si sente di dare loro?

Non avere timore a parlare con specialisti, psicoterapeuti, psichiatri e psicoanalisti e tenere presente che le chatbot sono un sistema complesso di software; informarsi sempre sul funzionamento dell  Intelligenza Artificiale e delle chatbot; sapere che ci sono rischi per la propria privacy e come proteggerla; se dubitate delle chatbot, attenti a non spostare la sfiducia anche sugli psicoterapeuti e gli psichiatri; parlare sempre con i genitori e con le persone pi  care, parenti, amici, insegnanti, tutor, dei propri stati d  animo e delle difficolt  emotive, possono aiutarvi.

E ai genitori?

Ascoltare sempre i figli e parlare con loro senza stancarsi, di qualunque argomento, fin dall  infanzia; aggiornarsi sul funzionamento della tecnologia informatica, dell  AI e delle chatbot in modo da condividere le conoscenze con i figli; creare fin da piccoli un ambiente accogliente, aperto e rispettoso in cui i figli si sentano sicuri per cui possono chiedere sostegno e conforto nel momento del bisogno; ricordare che la maturit  , i test d  ingresso e gli esami all  universit  sono momenti difficili, faticosi e di tensione. Sono situazioni in cui i figli hanno bisogno di particolare affetto, supporto e vicinanza; sostenere i figli nell  intraprendere un percorso psicoterapeutico, spiegandone l  utilit  , l  efficacia e l  importanza per star bene.