

Adolescenti e Intelligenza Artificiale, l'uso di Chatbot per l'assistenza di supporto psicologico: vantaggi e rischi

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 ed'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 l'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 l'ansia cronica e lo 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 notti 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, pubblicata 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 l'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 l'AI per cercare risposte ai propri problemi. Lo studio condotto dall'Università Tor Vergata – 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

