



Adolescenti e Chatbot:

indagine nazionale sull'uso emotivo
dell'intelligenza artificiale.



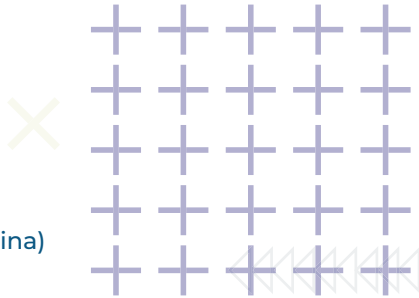
FONDAZIONE
CAROLINA

FELICI DI NAVIGARE

A cura di
Ivano Zoppi

**Marta Macellari
e Marco Bernardi**
(Centro Studi Fondazione Carolina)

©Fondazione Carolina
Prima edizione: Febbraio 2026

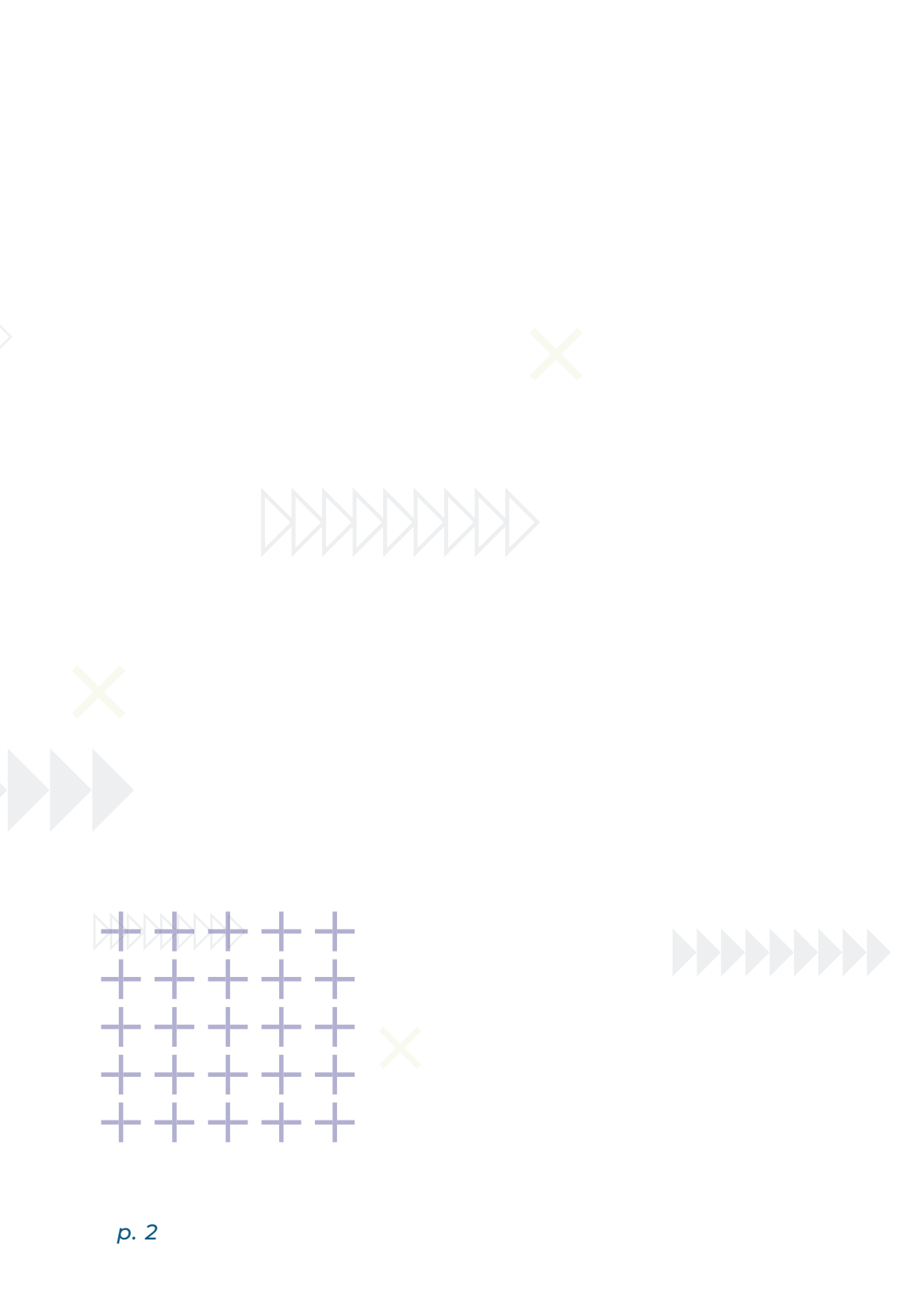




Indice

- **Introduzione** *pag. 03*
- **Contesto** *pag. 10*
- **10 dati chiave sull'uso emotivo dei chatbot** *pag. 11*
- **Pattern:
più giovani = più investimento emotivo** *pag. 13*
- **Parte 1:
dati quantitativi - uso emotivo dei chatbot** *pag. 15*
- **Parte 2:
dati qualitativi - le voci dei ragazzi** *pag. 23*
- **Messaggi chiave** *pag. 32*





“Cercano ascolto, trovano algoritmi.”

La ricerca che presentiamo in queste pagine nasce da un'esigenza che, come Fondazione Carolina, avvertiamo con una crescente urgenza: comprendere in profondità il rapporto che i nostri ragazzi stanno costruendo con l'intelligenza artificiale. Un rapporto che va oltre la superficie dell'utilizzo strumentale - i compiti, le ricerche, le curiosità quotidiane - per addentrarsi in una dimensione ben più delicata e complessa: quella emotiva, affettiva, relazionale.

Da anni il nostro Centro Studi monitora l'evoluzione dei comportamenti digitali degli adolescenti italiani, con particolare attenzione alle dinamiche che possono generare fragilità, dipendenza o esposizione a determinati pericoli. L'avvento dei chatbot basati sull'intelligenza artificiale ha rappresentato, sullo scenario generale, un punto di svolta che non potevamo ignorare. Non si tratta di una tecnologia tra le altre, ma di uno strumento che, per la prima volta nella storia, offre ai più giovani l'illusione di una relazione, con un interlocutore sempre presente, sempre disponibile, sempre pronto ad ascoltare.

I numeri di un fenomeno sommerso

I dati che emergono da questa indagine nazionale, condotta su un campione di 1.300 adolescenti, tra i 13 e i 19 anni, e arricchita da quattro focus group qualitativi realizzati in Lombardia e Umbria, ci restituiscono un quadro che impone una riflessione seria e non più rinviabile.

Quasi 1 adolescente su 4 utilizza quotidianamente i chatbot. Ma il dato che più ci interpella è un altro: tra gli under 15, oltre il 25% li impiega per «sfogarsi senza essere giudicato», 1 su 4 li considera uno «spazio sicuro» per confidarsi, quasi 1 su 3 apprezza l'idea di avere un «amico digitale sempre disponibile».

Non stiamo parlando, dunque, di semplici ausili tecnologici, bensì di spazi

in cui i più giovani cercano ascolto, comprensione, accoglienza emotiva. Spazi dove condividere le proprie fragilità, le proprie paure, i propri bisogni più intimi.



1 su 4

- Utilizza quotidianamente i chatbot
- Li considera uno «spazio sicuro» per confidarsi



Quasi 1 su 3

apprezza l'idea di avere un «amico digitale sempre disponibile» confidarsi



Il **25%** li utilizza per sfogarsi senza paura di essere giudicati

(su un campione di 1.300 adolescenti, tra i 13 e i 19 anni)

Il paradosso della consapevolezza

Il dato più significativo, e per certi versi più doloroso, è il paradosso che attraversa l'intera ricerca e che ne costituisce il filo conduttore. I ragazzi sanno di parlare con una macchina. Lo dichiarano con lucidità sorprendente nei focus group: «Non avrà mai emozioni, non avrà mai la capacità di comprendere cosa stai passando», ci dice una sedicenne milanese. «È solo programmato per rispondere in una certa maniera», aggiunge un diciassettenne. Riconoscono i rischi di isolamento, di dipendenza, di distacco dalla realtà.



76%

teme che le persone possano isolarsi preferendo i chatbot alle relazioni umane

Ciò nonostante il 76% teme che le persone possano isolarsi preferendo i chatbot alle relazioni umane.

Eppure continuano. Continuano a rivolgersi all'intelligenza artificiale, perché li trovano ciò che troppo spesso manca loro nelle relazioni umane: uno spazio dove non essere giudicati, dove potersi mostrare vulnerabili senza il timore che quella debolezza venga usata contro di loro, tradita, derisa. «Se lo dici a un tuo amico, se sei in difficoltà, hai paura che poi vada a dirlo ad altri», confessa una quindicenne. «Invece ChatGPT è lì e sai che non si muove da lì l'informazione.»

È un segnale che non possiamo ignorare, e che ci obbliga a interrogarci non solo sui rischi della tecnologia, ma sulla qualità delle relazioni che offriamo ai nostri ragazzi.

La vulnerabilità dei più giovani

La ricerca evidenzia con chiarezza un pattern che merita la massima attenzione: quanto più i ragazzi sono giovani, tanto più investono emotivamente nel rapporto con i chatbot. La preadolescenza, la fascia tra gli 11 e i 15 anni, si conferma il periodo di maggiore vulnerabilità. In tutte le dimensioni emotive indagate - la ricerca di sfogo, il bisogno di uno spazio sicuro, l'aspettativa di sentirsi accolti e ascoltati - gli under 15 mostrano percentuali sistematicamente doppie o triple rispetto ai più grandi.

Circa 2 preadolescenti su 3 considerano fondamentale che il chatbot «non giudichi». Sempre 2 su 3 cercano «risposte gentili e comprensive».

Quasi il 50% desidera sentirsi «ascoltato e importante». Sono numeri che ci parlano di una generazione che cerca disperatamente ascolto e che, non trovandolo con sufficiente frequenza nel mondo degli adulti, si rivolge altrove. A qualcosa che, per quanto artificiale, almeno risponde. Sempre, subito, senza giudicare.



Circa 2 su 3

- considerano fondamentale che il chatbot «non giudichi»
- cercano «risposte gentili e comprensive»

Una domanda che ci riguarda

Questi dati pongono una domanda che non possiamo eludere: cosa stiamo offrendo, come adulti, come educatori, come società, ai nostri ragazzi? Se cercano nell'intelligenza artificiale un amico, non significa forse che gli spazi che offriamo loro siano invece percepiti ostili? Se cercano altrove disponibilità e ascolto immediato, evidentemente non riusciamo a garantire loro la presenza e l'attenzione di cui hanno bisogno.

Non si tratta di colpevolizzare le famiglie o la scuola, già gravate da mille difficoltà. Bisogna però prendere atto che esiste un vuoto relazionale colmato a modo suo dalla tecnologia, con tutte le ambiguità e i rischi che questo comporta. I ragazzi stessi ne sono consapevoli: descrivono con precisione il «vuoto» che resta dopo aver parlato a lungo con un chatbot, la sensazione di aver investito tempo ed energia emotiva in un'interazione con «nessuno». Ma quel vuoto è comunque preferibile al rischio del giudizio, del tradimento, dell'incomprensione.

Il lato oscuro: violenza digitale e distorsione del consenso

A questo scenario si affianca un fenomeno parallelo, che non potevamo omettere da questa ricerca, per quanto doloroso: la proliferazione di applicazioni che utilizzano l'intelligenza artificiale per creare *deepnude*, ovvero immagini sessualmente esplicite di persone reali generate senza il loro consenso. Il 70% delle vittime sono ragazze o giovani donne. D'altronde i casi nelle scuole italiane si sono moltiplicati negli ultimi due anni. Queste tecnologie, in particolare possono essere utilizzate per revenge porn, cyberbullismo sessuale, ricatti, umiliazione.



70%

delle vittime di *deepnude* sono ragazze o giovani donne

L'intreccio tra uso emotivo e derive illegali dell'intelligenza artificiale ci ricorda che non possiamo affrontare questi temi a compartimenti stagni. L'IA che «ascolta senza giudicare» e l'IA che viola la dignità e il consenso sono, infatti, due facce della stessa medaglia tecnologica ed entrambe richiedono un'attenzione educativa che oggi appare largamente insufficiente. Il rischio è che si normalizzi una visione distorta delle relazioni, del consenso, dei confini che regolano il rispetto reciproco.

Il senso di questa ricerca

Questa indagine, realizzata in preparazione del Safer Internet Day 2026 e del volume «Cuori e algoritmi. Capire l'IA emotiva per un'educazione affettiva nel tempo dei chatbot», vuole essere innanzitutto uno strumento di conoscenza. Conoscere per comprendere, comprendere per agire. Non è nostra intenzione demonizzare la tecnologia né alimentare paure irrazionali. Utilizzare i chatbot resta legittimo e certamente può essere utile in tanti campi; alcuni ragazzi li descrivono come un «allenamento alla vulnerabilità», uno spazio dove provare a esprimere ciò che poi porteranno nelle relazioni reali. Tuttavia quando si parla di contesti emotivi non possiamo ignorare i rischi che accompagnano questo tipo di utilizzo, soprattutto per i più giovani e i più fragili. Il rischio della dipendenza, dell'isolamento progressivo, della sostituzione delle relazioni umane con simulacri digitali, della perdita di quelle competenze relazionali che si costruiscono solo nel confronto con l'altro, con la sua imprevedibilità, con la fatica e la ricchezza del dialogo autentico.

Un appello alla responsabilità educativa

La nostra speranza è che questi dati possano contribuire ad aprire un dibattito serio, informato, libero da pregiudizi e da semplificazioni. Un dibattito che coinvolga le famiglie, la scuola, le istituzioni, il mondo della ricerca e quello dell'industria tecnologica.

Ai genitori consigliamo di non delegare alla tecnologia il compito dell'ascolto, di trovare il tempo e il modo per essere presenti. Anche quando è difficile, anche quando sembra che i ragazzi non vogliono parlare.

Agli educatori chiediamo di costruire spazi positivi e non giudicanti, dove sia possibile esprimere fragilità senza timore.

Dalle istituzioni auspichiamo politiche di prevenzione e alfabetizzazione emotiva, che accompagnino quella digitale senza necessariamente sostituirla, ma integrandola in un sano percorso di crescita onlife.

Dall'industria tecnologica ci aspettiamo una maggiore responsabilità nella progettazione di strumenti che interagiscono con i più vulnerabili.

La domanda di ascolto, il bisogno di essere accolti, compresi e valorizzati, è una domanda antica quanto l'umanità, che oggi trova risposte nuove e sempre più complesse. Sta a noi, come comunità educante, decidere se lasciare che siano gli algoritmi a rispondere a questa domanda, o se ritornare a farlo noi, con tutta la fatica e la bellezza che questo comporta. È una responsabilità che non possiamo più rimandare.

Ivano Zoppi

Segretario Generale, Fondazione Carolina



Contesto

Ricerca condotta in preparazione del Safer Internet Day 2026 e del volume “Cuori e algoritmi. Capire l'ia emotiva per un'educazione affettiva nel tempo dei chatbot”

Periodo di rilevazione

- Fase quantitativa: 2025
- Fase qualitativa (focus group): dicembre 2025 - gennaio 2026
- Ambito: nazionale (Italia)

Metodologia quantitativa

- Strumento: sondaggio online
- Campione: 1.300 adolescenti, 13-19 anni
- Base: circa 100.000 ragazzi incontrati nel 2025 nelle scuole, oratori e associazioni sportive

Metodologia qualitativa

- N. focus group: 4
- Località: Lombardia, Umbria
- Partecipanti: adolescenti 13-18 anni
- Periodo: dicembre 2025 - gennaio 2026
- Analisi: analisi tematica delle trascrizioni

Aree indagate

1. Conoscenza e frequenza d'uso dei chatbot
2. Uso emotivo dei chatbot
3. Aspettative sui chatbot come supporto emotivo
4. Caratteristiche ritenute importanti
5. Percezioni e preoccupazioni sui rischi

I 10 dati chiave sull'uso emotivo dei chatbot

Quasi la metà degli adolescenti italiani (47%) ha una conoscenza vaga o nulla dei chatbot, eppure 1 su 4 li usa ogni giorno. non solo per i compiti o le ricerche, ma per qualcosa di molto più intimo: sfogarsi, sentirsi ascoltati, ricevere conforto senza essere giudicati.

I più giovani (under 15) sono i più coinvolti emotivamente. La ricerca rivela un paradosso: i ragazzi sanno che stanno parlando con una macchina, sanno che è un rischio, ma lo fanno lo stesso perché cercano ascolto, comprensione, uno spazio dove non essere giudicati.

Chatbot ed emozioni *(Under 15)*



27% (più di 1 su 4)

usa i chatbot per sfogarsi senza essere giudicato



28% (quasi 1 su 3)

apprezza l'idea di un "amico digitale sempre disponibile"



25% (1 su 4)

considera il chatbot uno "spazio sicuro" per confidarsi



22% (più di 1 su 5)

usa i chatbot per temi difficili che non affronterebbe con altri

Chatbot ed emozioni *(Under 15)*



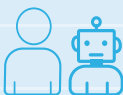
20% (1 su 5)

dice che il chatbot lo fa “stare bene” e riduce la solitudine



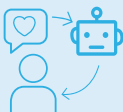
66% (2 su 3)

considera fondamentale che il chatbot “non giudichi”



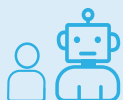
20% (1 su 5 vive “ambiguità relazionale”)

percepisce un rapporto che va oltre la semplice interazione con un programma



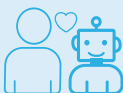
12% (più di 1 su 10)

condivide pensieri personali ed emozioni con il chatbot



76% (3 su 4 hanno consapevolezza del rischio)

teme che le persone possano isolarsi preferendo i chatbot alle relazioni umane



1%

dichiara di aver provato veri e propri sentimenti verso il chatbot

Fenomeno critico parallelo - deepnude e violenza digitale:

parallelamente all'uso emotivo, proliferano app che usano IA per creare deepnude (immagini sessuali non consensuali). Rischio: distorsione della comprensione del consenso e dei confini relazionali.

Il pattern: più giovani = più investimento emotivo

La ricerca mostra un pattern preciso: quanto più i ragazzi sono giovani, tanto più cercano nei chatbot una risposta affettiva.

Gli under 15 mostrano percentuali sistematicamente doppie o triple rispetto agli over 15 in tutte le dimensioni emotive:

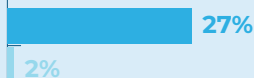
- **Sfogarsi senza giudizio:** under 15 (27%) vs over 15 (dato inferiore)
- **Spazio sicuro per confidarsi:** under 15 (25%) vs over 15 (10%)
- **Fa stare bene/riduce solitudine:** under 15 (20%) vs over 15 (9%)
- **Non essere giudicati (importante):** under 15 (66%) vs over 15 (34%)

Implicazione: la preadolescenza (11-15 anni) è la fase più vulnerabile e quella in cui si sviluppa il maggior investimento emotivo verso l'IA.

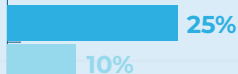
I dati della ricerca



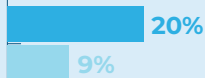
Sfogarsi
senza giudizio:



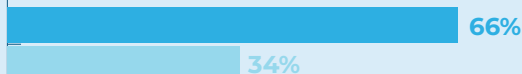
Spazio sicuro
per confidarsi:



Fa stare bene/
Riduce
la solitudine:



Non essere
giudicati:



■ Under 15
■ Over 15

Parte 1: dati quantitativi - uso emotivo dei chatbot

Il paradosso dell'ignoranza

La scarsa conoscenza non impedisce l'uso quotidiano

DATO PRINCIPALE:

- **47% degli adolescenti ha conoscenza vaga o nulla dei chatbot**
- **Sale al 44% tra gli under 15**

PARADOSSO:

- **Nonostante questo, 1 su 4 (27%) li usa una o più volte al giorno**
- **Più della metà (51%) li usa più volte a settimana**

IMPLICAZIONE:

Molti ragazzi usano strumenti di cui non comprendono la natura tecnica, ma li utilizzano per rispondere a bisogni emotivi concreti.

Sfogarsi senza essere giudicati

L'USO EMOTIVO PIÙ DIFFUSO, DATO PRINCIPALE:

- **27% degli under 15 usa il chatbot per “sfogarsi senza essere giudicato” (più di 1 su 4)**
- **14% sul campione totale**

ALTRI USI EMOTIVI (UNDER 15):

- **22% per affrontare temi difficili che non affronterebbe con altri**
- **20% dice che il chatbot lo fa “stare bene” e riduce la solitudine**
- **19% cerca supporto emotivo quando ansioso o stressato**
- **25% considera il chatbot uno “spazio sicuro” per confidarsi**

CITAZIONE DAI FOCUS GROUP:

“ChatGPT ti ascolta, ti dà consigli e capisci che da lui sei sicuro di non essere giudicato. Magari ti dà anche della forza per poi dopo andarlo a dire anche a gente con cui sei veramente legato.” (f, 14 anni, Milano)

IMPLICAZIONE:

Il chatbot viene usato come “allenamento” alla vulnerabilità: si prova prima con la macchina, poi eventualmente con persone reali.

L'amico digitale sempre disponibile

LA SEDUZIONE DELLA DISPONIBILITÀ TOTALE, DATO PRINCIPALE:

- **28% degli under 15 apprezza l'idea di avere un “amico digitale sempre disponibile”** (quasi 1 su 3)
- **18% sul campione totale**

PERCEZIONE DEL RAPPORTO:

- **20% percepisce qualcosa che va oltre la semplice interazione con un programma** (vive “ambiguità relazionale”)
- **12% condivide pensieri personali ed emozioni**
- **1% dichiara di aver provato veri e propri sentimenti**

CITAZIONE DAI FOCUS GROUP:

“Avere qualcuno sempre disponibile...anche alle 2 di notte ti risponde. quando hai bisogno c'è sempre e può sostenerti.” (m, 15 anni, Perugia)

“È un modo di avere qualcuno sempre disponibile perché risponde subito. È disponibile sempre. Non è una sua scelta. E poi ti ascolta, generando anche delle risposte che poi sono personalizzate. È un po' come se ti ascoltasse.” (f, 16 anni, Milano)

IMPLICAZIONE:

La disponibilità h24 del chatbot compensa la difficoltà di trovare ascolto immediato nelle relazioni umane.

Le aspettative sui chatbot come supporto emotivo

Cosa pensano che il chatbot possa dare loro, aspettative principali (cosa il chatbot può soddisfare):

A. ESPRIMERSI LIBERAMENTE

Under 15: 49% (quasi la metà)

Over 15: 26% (più di 1 su 4)

B. AVERE QUALCUNO CON CUI PARLARE

Under 15: 38% (uno su tre)

Over 15: 22% (più di uno su cinque)

C. SENTIRSI ACCOLTI E ASCOLTATI

Under 15: 34% (uno su tre)

Over 15: 20% (uno su cinque)

D. DARE E RICEVERE AFFETTO

Under 15: 19% (uno su cinque)

Over 15: 6%

ANALISI:

Il fenomeno è trasversale: tra un quinto e un quarto del campione generale ripone nei chatbot aspettative di soddisfazione emotiva. La differenza sta nell'intensità: gli under 15 mostrano aspettative sistematicamente più elevate, con percentuali che raddoppiano o triplicano.

IMPLICAZIONE:

Quanto più precoce è il contatto con questi strumenti, tanto maggiore è l'investimento emotivo.

Non essere giudicati - il bisogno primario

La caratteristica più importante del chatbot, dati principali:

A. NON ESSERE GIUDICATI

Under 15: 66% (due su tre) lo considera importante o molto importante

Over 15: 34% (più di uno su tre)

B. RISPOSTE GENTILI E COMPRENSIVE

Under 15: 66% (due su tre)

Over 15: 43% (quasi la metà)

C. ADATTAMENTO ALL'UMORE

Under 15: 54% (più della metà)

Over 15: 26% (più di uno su quattro)

D. SENTIRSI ASCOLTATI E IMPORTANTI

Under 15: 48% (quasi la metà)

Over 15: 23% (quasi un quarto)

CITAZIONI DAI FOCUS GROUP:

“Non essere giudicato l’ho messo abbastanza alto, mentre avere sempre ragione è in fondo alla lista. Non puoi avere sempre ragione. Avere qualcuno che ti dice che hai ragione sopra ogni cosa non ti permette di migliorare.” (m, 16 anni, Milano)

“A volte magari anche per non farsi vedere deboli, perché ChatGPT non ti giudica. Se lo dici a un tuo amico una tua debolezza hai paura che poi questa debolezza vada a dirla ad altri.” (f, 15 anni, Perugia)

ANALISI:

La ricerca di uno spazio non giudicante, di risposte empatiche e di ascolto

è un bisogno che attraversa l'intero campione. Gli under 15 attribuiscono a queste caratteristiche un'importanza sistematicamente doppia.

IMPLICAZIONE:

Nella preadolescenza la dimensione affettiva della relazione con il chatbot assume un peso ancora più marcato.

La consapevolezza del rischio

Sanno che è pericoloso, ma lo fanno lo stesso preoccupazioni condivise: cosa potrebbe succedere alla società se molte persone si affezionano ai chatbot o li considerano come amici?

- **76% teme che le persone possano isolarsi preferendo i chatbot alle relazioni umane** (3 su 4)
- **52% prevede cambiamenti nel modo di fare amicizia** (più di 1 su 2)
- **51% teme che diventi difficile distinguere realtà e finzione** (1 su 2)
- **34% pensa che le persone potrebbero sentirsi più sole** (1 su 3)
- **32% ritiene che i chatbot potrebbero sostituire le persone** (quasi 1 su 3)

CITAZIONE DAI FOCUS GROUP:

“Il rischio è di distaccarti da quella che è la realtà. Se ogni volta che ho un problema vado lì a chiedere cosa fare, poi penso che sarebbe difficile capire cosa è reale e cosa no.” (m, 17 anni, milano)

PARADOSSO:

I ragazzi vedono il rischio, lo riconoscono, ne hanno paura. Eppure continuano a cercare nei chatbot qualcosa che non trovano altrove.

IMPLICAZIONE:

Non siamo di fronte a giovani incoscienti: cercano di sopravvivere emotivamente con gli strumenti che hanno a disposizione.

Deepnude e violenza digitale - Il lato oscuro dell'IA

Fenomeno critico parallelo.

DATI PRINCIPALI:

Parallelamente ai chatbot emotivi “tradizionali”, esiste una variante particolarmente problematica: app che utilizzano IA per creare deepnude (immagini sessualmente esplicite di persone reali senza consenso).

APP COINVOLTE:

- **Pornpen.ai**
- **Nudify.ai**
- **Afterdarkai**

Altre in rapida proliferazione

COME FUNZIONANO:

L'utente carica una foto di una persona reale (compagna di classe, conoscente, celebrità) → reti neurali generative mappano il volto → il sistema genera immagini sessualmente esplicite usando quel volto specifico.

VITTIME PRINCIPALI:

- **70% sono ragazze e giovani donne**
- **Boom di casi nelle scuole italiane 2023-2024**
- **Usate per: revenge porn, cyberbullismo sessuale, ricatti, umiliazione**

ESPOSIZIONE MINORI A CONTENUTI SESSUALI (CHATBOT MAINSTREAM):

- **Utenti minorenni ricevono consigli inappropriati da chatbot, inclusi riferimenti a sessualità**
- **Piattaforme come Replika offrono versioni premium con sexting esplicito**
- **Mancano filtri efficaci per verificare età reale utente**

CITAZIONE DAI FOCUS GROUP:

«Il mio migliore amico ha creato un video hard +18 tra lui e una content creator di TikTok che lui ama. Perché alcuni suoi amici gli hanno dato dei codici che se li inserisci sblocchi un sacco di funzioni di ChatGPT.»

(M, 16 anni, Perugia)

IMPLICAZIONE:

Non si tratta solo di “cercare conforto emotivo”. Esiste anche un uso violento, predatorio e manipolatorio dell'IA che:

- **Viola il consenso e la dignità**
- **Espone minori a contenuti inadeguati**
- **Distorce comprensione di consenso e relazioni sane**
- **Normalizza la dominanza e il controllo dell'altro**

Parte 2: dati qualitativi - le voci dei ragazzi

Tema 1: la mappa dei bisogni

In tutti i focus group è stato chiesto ai partecipanti di stilare una classifica personale dei bisogni più importanti. La convergenza è stata notevole: essere ascoltati, essere capiti e non essere giudicati emergono costantemente come i tre bisogni prioritari.

Essere ascoltati

Il bisogno di ascolto emerge come priorità assoluta e viene descritto con lucidità sorprendente.

“Essere ascoltato è difficile perché se sei giovane dicono che la tua opinione non conta. ti dicono che conta ma appena la dici non sembra essere rilevante. Ti dicono sempre che i più anziani sono quelli che hanno più ragione, ma non sempre hanno ragione perché non vivono il mondo in cui lo vivo io.” (m, 15 anni, Milano)

“Io mi sento ascoltata quando l'altra persona si ferma. Nel momento in cui io chiedo un aiuto, dico qualcosa, quella persona vedo che è interessata all'argomento, vedo che fa gesti e atteggiamenti che nei miei confronti sono di aiuto.” (f, 14 anni, Perugia)

“Quando ho un confronto, quando proprio io mi sento ascoltata quando l'altra persona mi viene con qualcosa da ridire. Capisco che tu mi hai ascoltato, mi hai capito e hai qualcosa da dire tuo.” (f, 16 anni, Milano)

ANALISI:

Gli adolescenti non chiedono semplicemente che qualcuno li senta, ma che qualcuno sia disposto ad ascoltarli dedicando tempo e attenzione genuina. L'ascolto vero richiede reciprocità: non basta stare in silenzio, serve dimostrare interesse attivo.

Essere capiti

Essere capiti viene descritto come uno step successivo all'ascolto: non basta che qualcuno dedichi tempo, serve che quella persona riesca a entrare nella situazione.

“Capire una persona significa anche se io non ho il tuo stesso punto di vista, io ti capisco perché sono una persona empatica e cerco di vederla come la vedi tu, di aiutarti per come la vedi tu. Restando col mio pensiero lo stesso.” (f, 15 anni, Perugia)

“Essere capito l'ho collegato ad avere qualcuno sempre disponibile, perché quella persona dovrebbe sempre cercare di capire più che altro i problemi e comunque cercare di risolvere o aiutare.” (m, 14 anni, Milano)

ANALISI:

Emerge una sofisticata comprensione dell'empatia: non si tratta di condividere il punto di vista, ma di comprenderlo pur mantenendo il proprio. Questa distinzione è fondamentale per capire cosa i ragazzi cercano (e cosa non trovano) nei chatbot.

Non essere giudicati

Il bisogno di non essere giudicati emerge come condizione necessaria per potersi aprire.

“Non essere giudicato l’ho messo abbastanza alto, mentre avere sempre ragione è in fondo alla lista. Non puoi avere sempre ragione. Avere qualcuno che ti dice che hai ragione sopra ogni cosa non ti permette di migliorare, perché magari quella cosa è sbagliata ma tu continui a farla.”
(m, 16 anni, Milano)

“Il fatto che tu sei capito, che anche spiegando le cose male con i tuoi pensieri però l’altra persona non ha il tuo stesso pensiero, questo non implica che chi non ha il tuo stesso pensiero ti giudichi, ma comunque ti dà una mano al posto di giudicarti.” (f, 15 anni, milano)

“A volte magari anche per non farsi vedere deboli, perché ChatGPT non ti giudica. Se lo dici a un tuo amico una tua debolezza hai paura che poi questa debolezza vada a dirla ad altri.” (f, 15 anni, Perugia)

ANALISI:

La distinzione tra “non essere giudicati” e “avere sempre ragione” è cruciale: i ragazzi vogliono uno spazio sicuro, ma non vogliono una conferma critica.

Tema 2: consapevolezza della natura artificiale

I ragazzi non sono ingenui. Hanno una comprensione sofisticata della differenza tra ia e persona.

“Bisogna comunque tener conto che è un’intelligenza artificiale creata dall’uomo. Non si è creata da sola, si è creata basandosi sull’uomo e su quello che l’uomo pensa e fa. Quindi non è una persona, però puoi parlarci perché ti risponde come ti risponderebbe una persona perché è da lì che viene.” (f, 16 anni, Milano)

“In realtà ChatGPT è gentile come un essere umano, però a ChatGPT non importa niente di te. È solo programmato per rispondere in una certa maniera.” (m, 17 anni, Milano)

“Non avrà mai emozioni, non avrà mai la capacità di comprendere cosa stai passando. Può capire razionalmente cosa stai vivendo, ma non lo sentirà mai, non lo proverà mai.”(f, 16 anni, Milano)

ANALISI:

Non si tratta solo di sapere che “è un computer”, ma di riconoscere che l’assenza di esperienza vissuta e di sentimenti rende impossibile una vera comprensione empatica.

Tema 3: il momento del “vuoto” - quando cade il velo

Particolarmente significativa è la descrizione di momenti in cui la consapevolezza della natura artificiale emerge con forza, generando una sensazione di “vuoto”.

“Poi dopo che avevo finito ho detto: ma io sono stato davvero mezz’ora a parlare con chi? Cioè a parlare con chi, con chi sto parlando? E quindi lì ho chiuso e non lo aprirò mai più.” (m, 16 anni, Perugia)

“Anche se alla fine ho parlato di cavolate, il vuoto mi è rimasto. Ho detto: ma io a chi sto chiedendo queste informazioni? La realtà che noi viviamo è quella che ci circonda con persone reali.” (m, 17 anni, Milano)

“L’ultima cosa è soprattutto che lascia un po’ vuoto. Tu stai scrivendo con qualcuno che è programmato per risponderti, non è una persona che ti vuole bene davvero. È stato fatto apposta per rispondere a domande, qualsiasi tipo di domande, ma non sarà mai lui a scriverti per primo. Quando tu gli finisci di scrivere, lui non ti scrive, non ti cerca.”
(f, 15 anni, Perugia)

ANALISI:

Queste testimonianze descrivono il momento di dissonanza cognitiva in cui la persona realizza l’assurdità della situazione: ha investito tempo ed energia emotiva in un’interazione con...nessuno.

Tema 4: perché lo usano comunque - le motivazioni profonde

Nonostante la consapevolezza dei limiti, gli adolescenti continuano a usare l'IA per scopi emotivi. Le motivazioni sono chiare:

La paura del giudizio e del tradimento

“ChatGPT ti ascolta, ti dà consigli e capisci che da lui sei sicuro di non essere giudicato. Magari ti dà anche della forza per poi dopo, averne parlato così, andarlo a dire anche a gente con cui sei veramente legato.”
(f, 14 anni, Milano)

“Io magari lo dico a un amico, ma l'amico poi lo va a dire a qualcun altro e poi la voce si sparge. Invece ChatGPT è lì e sai che non si muove da lì l'informazione.” (m, 15 anni, Perugia)

“Perché sai che questa cosa tu lo stai dicendo a chatgpt e lui non potrà mai andarlo a dire in giro.” (f, 14 anni, Milano)

ANALISI:

Emerge un uso propedeutico dell'IA: parlare prima con il chatbot per “prendere coraggio” e poi affrontare la conversazione con persone reali. L'IA come “allenamento” alla vulnerabilità.

L'immediatezza e la disponibilità

“Avere qualcuno sempre disponibile...anche alle 2 di notte ti risponde. Quando hai bisogno c'è sempre e può sostenerti.” (f, 15 anni, Perugia)

“È più facile, è più veloce e poi non ti giudica. Magari sembra una cosa stupida e non voglio chiedere a una persona facendogli perdere tempo.”
(m, 14 anni, Perugia)

“Nel momento in cui tu hai bisogno non ti interessa se è una persona vera, non è una persona vera, quanto può darti la risposta scientifica. Tu lo chiedi e quindi quello passa direttamente.” (f, 16 anni, Milano)

ANALISI:

L'IA diventa attraente non solo per le sue caratteristiche positive, ma perché permette di evitare il costo sociale del chiedere aiuto a una persona.

L'impulso del bisogno immediato supera la riflessione sulla natura dell'interlocutore.

Tema 5: i rischi identificati dai ragazzi stessi

Un aspetto significativo è la capacità degli adolescenti di identificare autonomamente i rischi. Non si tratta di rischi “spiegati” dagli adulti, ma di consapevolezza emerse dal loro stesso ragionamento.

Il ciclo vizioso della dipendenza

“Si arriva a essere dipendenti, quindi a chiedere tutto, pensare che l'unica soluzione possibile è chiedere a ChatGPT. Perché tendiamo a non confrontarci, a non avere un confronto diretto, per troppi giudizi.”
(m, 16 anni, Milano)

“Un ciclo vizioso: soprattutto se sei una persona già molto chiusa, se la prima volta stai affrontando un periodo brutto e non hai qualcuno con cui esprimerti, dici ‘vabbè, piuttosto che tenermi questi pensieri dentro, chiedo all'intelligenza artificiale’. Poi veramente diventi ancora più chiuso e tendi ancora di più ad avere una relazione solo con l'IA.”
(f, 15 anni, Perugia)

“Magari la prima volta dici ‘sì, potrei scriverlo in modo tale da liberarmi, però poi ne parlo pure con una persona’. Poi magari ti dimentichi di parlarne con una persona, ti riaccade qualcos'altro e lo riscrivi ancora. E automaticamente poi ti viene subito l'impulso di scrivere senza pensare.” (f, 16 anni, Perugia)

“C'è il rischio anche che uno smetta di pensare, perché utilizza l'IA per ragionare al posto suo.” (m, 17 anni, Milano)

La perdita di opportunità relazionali

“Parlando solo con ChatGPT ti toglie anche la possibilità di trovare qualcuno che ti capisce. È importante avere comunque nella vita una persona che sai che qualsiasi cosa tu fai o che sia difficile ti può ascoltare, perché sono le persone fisiche, reali, che ti possono veramente dare una mano.” (f, 15 anni, Milano)

“Il rischio è di distaccarti da quella che è la realtà. Certo se lo fai solo una volta no, ma a lungo andare sì. Se ogni volta che ho un problema o altro vado lì a chiedere cosa fare, poi penso che sarebbe difficile capire cosa è reale e cosa no.” (m, 17 anni, Milano)

La perdita del confronto con la realtà

“La realtà che noi viviamo è quella che ci circonda, con persone reali, con persone che non gli interessa come ti senti, perché ChatGPT dice che non ti farà sentire giudicato. Ma a volte devi sentirti dire le cose brutte, perché senno non imparerai mai.” (m, 16 anni, Perugia)

“Non avendo emozioni non ti può dare certi consigli, quindi non riesce neanche a mettersi bene nei tuoi panni e capire come ti senti in quel momento. E parlando con una persona ti escono fuori le emozioni, quindi magari ti viene da piangere, capisci veramente come la persona ti può aiutare.” (f, 15 anni, Perugia)

Messaggi chiave

1. **Gli adolescenti cercano ascolto**, non tecnologia non è infatuazione per l'IA: cercano quello che dovrebbero trovare nelle relazioni umane ma spesso manca (ascolto, comprensione, spazio non giudicante).
2. Paradosso della consapevolezza i ragazzi sanno che è artificiale, sanno che è un rischio, **ma lo usano lo stesso perché “almeno non giudica”**. Il bisogno immediato vince sulla riflessione.
3. Età critica: gli under 15 più sono giovani, più investono emotivamente. **La preadolescenza (11-15 anni) è il momento più vulnerabile**, con percentuali doppie o triple rispetto agli over 15.
4. **“Non essere giudicati”** è il bisogno primario il 66% degli under 15 lo considera fondamentale. È un segnale di una società adulta troppo giudicante? Di una crisi dell'ascolto?
5. Hanno paura ma non sanno fermarsi **il 76% teme l'isolamento futuro**, ma continua comunque. I ragazzi stessi identificano i rischi (dipendenza, distacco dalla realtà, perdita di opportunità relazionali).
6. Non solo emozioni: anche violenza e sessualità parallelamente all'uso emotivo, proliferano app deepnude (violazione digitale) e contenuti sessuali inappropriati per minori. **L'IA può distorcere la comprensione del consenso e dei confini relazionali.**



Contatti

SEGRETERIA

info@fondazionecarolina.org
342 1711228

UFFICIO STAMPA

ufficiostampa@fondazionecarolina.org
348 2856003

RESCUE TEAM

rescueteam@fondazionecarolina.org

CENTRO RETE

rete@fondazionecarolina.org
329 8019584

SEDE LEGALE E OPERATIVA:

Viale Sondrio, 7 - 20124 MILANO



www.fondazionecarolina.org
www.minorionline.com