

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

Dipartimento di Psicologia

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinica e Neuropsicologia
del Ciclo di Vita



**IL FLOW E I VIDEOGIOCHI IN TERAPIA: L'APPROCCIO
DELLA VIDEO GAME THERAPY**

Primo Relatore: Chiar.mo Prof. Marcello SARINI

Secondo Relatore: Dott. Francesco BOCCI

Tesi di Laurea Magistrale di:

Elisabetta FREGA

Matr. 884838

Anno Accademico 2022 / 2023

Indice

Abstract

Introduzione

1. Elementi rilevanti per l'uso dei videogiochi in terapia

1.1. Il Flow

1.1.1. Introduzione teorica del flow

1.1.2. Il Flow nei videogiochi

1.1.3. Flow, ansia e vissuti di inferiorità

1.2. Il videogioco

1.2.1. Cenni sulle caratteristiche rilevanti dei videogiochi

1.2.2. Riduzione dello stress e benessere emotivo

1.2.3. Il videogioco in altri ambiti terapeutici

1.3. I vissuti psicologici

1.3.1. Il concetto di inferiorità in psicoterapia

1.3.2. Il fallimento nel videogioco

1.3.3. Caratteristiche di personalità che influiscono sullo stile di gioco

2. La Videogame Therapy

2.1. Le basi della terapia

2.1.1. Il gioco in psicologia

2.1.2. Psicologia alderiana

2.1.3. Geek Therapy

2.2. Applicazione pratica

2.2.1. Setting terapeutico e ruolo del terapeuta

2.2.2. Le fasi della psicologia alderiana nella VGT

2.2.3. Storytelling e catarsi

2.3. Limiti della terapia

2.3.1. Quali pazienti sono o meno indicati per la VGT

2.3.2. Problemi etici nell'uso di determinate tipologie di videogiochi
commerciali

2.3.3. Dipendenza da videogiochi: discussione e implicazioni nella VGT

3. La ricerca

3.1. Base teorica della ricerca

3.1.1. Obiettivi e ipotesi

3.1.2. Metodologia e strumenti

3.1.3. Modalità di analisi dei dati

3.2. Risultati ottenuti

3.2.1. Prima analisi

3.2.2. Seconda analisi

3.2.3. Terza analisi

3.3. Discussione dei risultati

3.3.1. Discussione

3.3.2. Limiti e implicazioni della ricerca

4. Conclusioni

Appendice

Bibliografia

Abstract

Il consumo di videogiochi è un fenomeno in larga crescita a livello mondiale e per questo sempre più interessante per la ricerca clinica in ambito psicologico e neuropsicologico. Questo studio si propone di investigare l'influenza che diversi tipi di videogiochi hanno sull'esperienza del flow, definito come uno stato di totale immersione e concentrazione in un compito stimolante ma non frustrante. Il flow è indagato in relazione ai vissuti psicologici dei partecipanti, dando enfasi in particolare alla sua variazione in base ai sentimenti con connotazione negativa e positiva. La scelta di questo approccio più clinico nell'analisi del flow deriva dalla cornice teorica su cui è basato lo studio, la Video Game Therapy, in cui i videogiochi commerciali vengono inseriti nel setting terapeutico adleriano. Le modalità di indagine consisteranno nella somministrazione di questionari ai partecipanti prima e dopo due sessioni di gioco. I risultati hanno mostrato che il flow viene raggiunto diversamente da giocatori e non giocatori, in termini quantitativi e qualitativi, e che si pone in una stretta relazione con i sentimenti positivi esperiti dopo le sessioni di gioco a prescindere dall'iniziale proficiency che i partecipanti hanno riferito sulle loro capacità videoludiche. Lo studio di seguito presentato ha diverse implicazioni nella pratica clinica, rafforzando la possibilità di utilizzare il videogioco come mezzo terapeutico per rafforzare abilità cognitive e sentimenti di autoefficacia.

Video games' consumption is a rapidly growing phenomenon worldwide and is therefore more and more interesting for clinical research in the psychological and neuropsychological field. This study aims to investigate the influence that different types of video games have on the flow experience, which is defined as a state of total immersion and concentration in a challenging but not frustrating task. Flow is investigated in relation to the participants' psychological experiences, considering in particular feelings with negative and positive connotation. The choice of this more clinical approach derives from the theoretical framework on which the research is based, the Video Game Therapy, where video games are implemented in an Adlerian therapeutical setting. The assessment will consist in the administration of questionnaires to the participants before and after two game sessions. The results showed that the flow is achieved differently by players and non-players, quantitative and qualitative speaking, and is in a close

relationship with the positive feelings experienced after the game sessions regardless of the initial proficiency that participants reported on their gaming skills. The study presented below has several implications in clinical practice, strengthening the possibility of using the video game as a therapeutic means to enhance cognitive skills and feelings of self-efficacy.

Introduzione

La natura umana è innatamente ludica, come viene dimostrato dall'ampia varietà di giocattoli, ritornelli e giochi da tavolo che da sempre hanno contraddistinto il passatempo di bambini e adulti nella storia. Con l'avvento della tecnologia, assieme ai giochi da tavolo hanno preso piede altre tipologie di intrattenimento ludico, più immediati, complessi ed immersivi dei propri "genitori": i videogiochi. È innegabile che il fenomeno videoludico sia in grandissima crescita e abbia cambiato nettamente il modo di percepire i media tradizionali, che inevitabilmente risultano noiosi se confrontati con giochi frenetici, che forniscono non solo la bellezza di una trama complessa ma anche l'occasione per mettere alla prova le proprie abilità di giocatore, tenendo attivo a 360 gradi chi ne sta fruendo. Essendo uno strumento così florido e variegato, già utilizzato autonomamente per gestire momenti di particolare sconforto emotivo (come il *Tetris* nella ricerca di Holmes et al., 2010), fin da subito ha attirato l'attenzione degli psicoterapeuti in virtù della possibilità di poter aprire un varco comunicativo con pazienti molto giovani e che spesso trovano difficoltà nell'esprimere i propri tumulti emotivi.

L'uso dei videogiochi in psicoterapia è un approccio innovativo che riprende il role-play, da sempre presente nel setting terapeutico ma meglio implementato dalla Geek Therapy con l'uso di *Dungeons and Dragons*, e le evidenze di riabilitazione in neuropsicologia, che beneficia di molto della stimolazione psicofisica dei videogiochi nel trattamento di bambini, adulti e anziani. Dalla fusione di questi due mondi non solo si ha a disposizione un metodo di allenamento cognitivo e un punto di approccio comunicativo con il paziente, ma anche una buona occasione per poter partire dalle immagini e dagli eventi virtuali per sviscerare le emozioni più disturbanti, attribuendole a personaggi immaginari e rendendole più sopportabili. Parte integrante dell'esperienza terapeutica dei videogiochi è il raggiungimento del flow, ovvero quello stato in cui le richieste del compito e le abilità personali a disposizione per eseguirlo sono talmente in equilibrio da far indulgere la persona in uno stato di totale concentrazione, divertimento e piacere. E' ciò che provano gli atleti durante le gare più impegnative, gli scalatori mentre sono impegnati nello scalare una parete rocciosa particolarmente ostica, e i giocatori di fronte ad un ostacolo che impedisce il prosieguo della trama e che, una volta sconfitto, sarà fonte di immensa soddisfazione.

L'obiettivo di questa ricerca è approfondire la relazione tra i vissuti emotivi del paziente e la sua esperienza con i videogiochi. Nella Video Game Therapy ciò che rende raggiungibile gli

obiettivi terapeutici è l'unione tra l'osservazione attenta da parte del terapeuta della sessione di gioco e la proposta del genere di gioco più adatto alle problematiche portate in auge dal paziente. In particolare, lo studio si concentra sulla relazione che intercorre tra ansia, vissuti di inferiorità, molto cari alla teoria adleriana su cui poggia la Video Game Therapy, e il raggiungimento del flow, base imprescindibile affinché l'esperienza di gioco risulti produttiva per la discussione terapeutica. L'approfondimento di questi aspetti ha richiesto una somministrazione di tre diversi questionari a partecipanti provenienti dall'Università Bicocca e da una scuola superiore di Torino, prima e dopo due esperienze di gioco con videogiochi diversi. Le ipotesi formulate sono (1) il flow correla con le caratteristiche personali misurate dal primo questionario, ovvero ansia di tratto, propensione al flow e vissuti di inferiorità; (2) vi è una relazione tra il flow esperito dopo ogni esperienza di gioco e l'ansia di stato registrata post; (3) a seconda del gioco giocato, si possono avere esperienze di flow diverse.

In primis si approfondiranno le caratteristiche che rendono salienti i tre elementi rilevanti nella ricerca: il flow e la sua relazione con i videogiochi e l'ansia, i videogiochi e la loro importanza in diversi ambiti della psicologia e della riabilitazione neuropsicologica, i vissuti psicologici rilevanti nell'esperienza videoludica, comprendendo il senso di inferiorità adleriano e l'esperienza del fallimento nell'intrattenimento. Si discuterà poi della Video Game Therapy e di tutto ciò che riguarda questo approccio, l'importanza del gioco nella psicologia soprattutto infantile, la sua nascita da Alfred Adler e dalla Geek Therapy e quali pratiche cliniche e limiti si possono incontrare nella proposizione di questo approccio, compresa l'annosa questione della dipendenza da videogiochi. Infine, verrà presentato in maggiore dettaglio lo studio, con la descrizione di metodi, risultati e una discussione interpretativa dei dati ricavati.

Capitolo 1: Elementi rilevanti per l'uso dei videogiochi in terapia

A prescindere dai diversi orientamenti che possono essere abbracciati nella pratica terapeutica, la psicoterapia rimane per definizione un metodo di cura delle sofferenze psichiche basato sull'uso di mezzi psicologici (Treccani), tra i quali la relazione, la figura del terapeuta e il setting in cui l'azione terapeutica viene messa in atto. In particolare, la relazione che si crea con il terapeuta è peculiare e di conseguenza molto diversa da una qualsiasi altra relazione interpersonale, prima di tutto perché il terapeuta stesso è una figura professionale con un determinato training che gli permette di esercitare l'empatia e comunicare la comprensione delle problematiche del paziente in maniera tale da fornire un aiuto psicologico che vada oltre il semplice consiglio informale (Kemp & Mallinckrodt, 1996; Gomes-Schwartz & Schwartz, 1978). Altre caratteristiche che rendono unica la relazione d'aiuto riguardano anche la sua non mutualità, in quanto al centro dell'intervento vi sono i bisogni, i desideri e i pensieri del paziente senza richiesta da parte dei terapeuti di ricevere altrettanta considerazione, e l'organizzazione formale del ritmo degli incontri, deciso da entrambe le parti e scrupolosamente rispettato per mantenere il setting, quindi un ambiente di conversazione dai confini chiari e inerente al solo intervento psicoterapeutico (Weiner, 1975).

La definizione precedente è estremamente breve e concisa ma necessaria per poter dare un'idea del senso che si intende quando ci si riferisce al videogioco commerciale come strumento terapeutico, uno dei sopracitati mezzi psicologici per poter favorire l'azione terapeutica e la creazione dell'imprescindibile alleanza relazionale alla base dell'intervento. A questo proposito si andranno quindi meglio ad analizzare quei fattori che rendono utilizzabile il videogioco commerciale in questo contesto, sia che siano intrinsecamente legati al videogioco in sé e sia che vengano riferiti a ciò che esso apporta alla relazione terapeutica e quindi al benessere del paziente.

1.1. Il Flow

Csikszentmihalyi (1975) definisce l'esperienza ottimale come una situazione opposta all'entropia psichica, provocata da ansia, paura, rabbia ed emozioni negative che impediscono una gestione libera dell'energia psichica. Quando invece l'informazione che arriva in consapevolezza è congruente con gli obiettivi che l'individuo si è prefissato, l'energia psichica fluisce senza problemi e può essere liberamente investita per poter ottenere gratificazioni soddisfacenti. Quest'esperienza è alla base del flow, uno stato ottimale in cui l'energia è

investita in obiettivi realistici e le capacità dell'individuo corrispondono alle opportunità di azione per poterli raggiungere. Quando una persona entra nello stato di flow, la sua intera attenzione è concentrata sull'attività in cui è impegnata, considerata a sua volta divertente o piacevole perché fine a sé stessa e intrinsecamente premiante.

Le principali caratteristiche dell'esperienza di flow sono essenzialmente otto (Csikszentmihalyi, 1975). Prima di tutto, l'attività che porta ad un'esperienza ottimale richiede una certa abilità per poter essere portata a termine, ha delle regole e si presenta come una sfida, che sia fisica o mentale non ha importanza ai fini del raggiungimento del flow. Quando le persone hanno le abilità necessarie per riuscire a gestire la complessità di una situazione, allora la loro attenzione viene completamente assorbita da essa e l'attività diventa quasi automatica e spontanea: questa è la caratteristica che meglio spiega il termine "flow", flusso, che rimanda ad un movimento involontario e senza sforzo come quello che si ottiene quando si è in una condizione di massima concentrazione. La terza caratteristica tipica è l'aver obiettivi e feedback chiari, che permettono di arrivare più facilmente ad un'esperienza coinvolgente mirata a uno scopo preciso e chiaramente raggiunto. In questa formulazione sono comprese anche quelle attività in cui l'obiettivo e il feedback non sono oggettivi e chiari fin dall'inizio, come le attività artistiche, tenendo a mente che la tipologia di feedback può essere varia ma diventa rilevante all'esperienza del flow quando in linea con l'obiettivo e il range di informazioni alle quali gli individui sono più sensibili a seconda della loro personalità.

Riprendendo ciò che è stato menzionato precedentemente, la quarta caratteristica riguarda proprio il livello di concentrazione che viene impiegato nell'attività che provoca il flow, tanto alto da far dimenticare tutti gli altri aspetti della vita che non riguardano strettamente l'azione compiuta in quel momento, compresi pensieri preoccupanti e disturbanti, che vengono momentaneamente tenuti fuori la consapevolezza. Il quinto elemento fondamentale dell'esperienza di flow è quello che Csikszentmihalyi (1975) chiama "paradosso del controllo", riferendosi alla particolare situazione che si crea inconsapevolmente durante l'attività piacevole, in cui non vi è controllo, ma vi è la possibilità di controllo. Questo significa quindi che, nonostante l'individuo non possa controllare totalmente una situazione, sente di avere una certa expertise che lo porta a minimizzare il margine di errore e trae soddisfazione e piacere proprio da questo presupposto.

La perdita della coscienza di sé è un altro elemento chiave del flow come descritto dal suo autore, in quanto la persona coinvolta nell'attività che ritiene piacevole e divertente incanala in essa la totale attenzione e dunque perde la capacità di riuscire a conservare energie psichiche

per prestare ascolto alla consapevolezza del proprio sé, che nella vita quotidiana consuma ingenti quantità di energia. Questo però non significa che la persona non abbia più una propria coscienza quando impegnata nell'attività, bensì viene semplicemente messa a tacere una parte di autoconsapevolezza dedicata alla propria integrità psichica, al concetto di Sé usato per descriversi e rappresentarsi, utile in quanto l'attività sfidante in cui la persona è impegnata le richiede di poter dare il meglio di sé, che non sarebbe possibile raggiungere se distratta continuamente da domande sulla propria identità. Quando termina l'esperienza di flow, anche se il sé è stato momentaneamente silenziato, sarà riconsiderato e visto come arricchito dalle abilità sviluppate e dai successi ottenuti.

La settima caratteristica riguarda la distorta percezione del tempo, riportata da molte delle persone intervistate per meglio indagare l'esperienza di flow come una sensazione di ore che passano come minuti o viceversa, soprattutto in situazioni in cui lo scorrere oggettivo del tempo non è rilevante ai fini dell'attività in sé. L'ultima caratteristica, già precedentemente citata nella descrizione del flow, è il fatto che l'attività che provoca questa esperienza ottimale sia, come definita da Csikszentmihalyi (1975), un'esperienza autotelica, ovvero intraprendere un'attività per il piacere di farlo e perché il premio non deriva (o quantomeno, non deriva solo) da un benessere futuro ma dall'azione in sé. Questo significa che l'esperienza positiva si colloca prettamente nel presente e si presenta come un'occasione per poter cambiare prospettiva su eventuali situazioni di vita tradizionalmente viste come negative: ad esempio, l'alienazione potrebbe diventare un'occasione di concentrazione sull'attività, oppure la mancanza di controllo percepita sulla vita si potrebbe trasformare nella sensazione di poterlo esercitare all'interno di ciò che si sta facendo e che si configura come esperienza ottimale per l'individuo, che sia leggere un libro, giocare a un videogioco, o scalare una montagna.

Riassumendo, quindi, l'esperienza ottimale si può definire una situazione in cui l'individuo ha pieno controllo delle proprie azioni e per questo si trova in uno stato di esaltazione e felicità che diventa un punto di riferimento di come la vita dovrebbe effettivamente essere per lui, che siano queste esperienze frutto di relax o di duro lavoro non ha importanza finché sono compiute per il puro piacere di compierle. Una volta coinvolto nell'attività, entra in uno stato di pura concentrazione e divertimento il quale viene definito come flow, tanto intenso da perdere sia la consapevolezza del mondo esterno, dei propri pensieri disturbanti, dell'immagine di sé e anche del tempo che scorre.

1.1.1. Considerazioni teoriche sul flow

Considerando ciò che è stato detto per descrivere il flow, molte delle sue caratteristiche potrebbero risultare familiari se già si è sentito parlare del concetto tipicamente psichiatrico di “hyperfocus”, ovvero un fenomeno tipicamente studiato nell’ambito dell’ADHD, dell’autismo e della schizofrenia che riflette il completo assorbimento in un compito, in cui ogni altro stimolo esterno risulta ignorato dall’individuo. Anche se la definizione di hyperfocus non è univoca e continua ad essere discussa in numerosi studi che lo trattano in contesto psicopatologico, è così simile a quella di flow che può essere quasi considerato un costrutto unico ma definito in modo diverso a seconda del contesto in cui viene inserito (Ashinoff & Abu-Akel, 2021). Sia l’hyperfocus che il flow, infatti, si verificano quando il soggetto si impegna in un compito particolarmente divertente o interessante, con un forte coinvolgimento attentivo e un buon bilancio tra sfida e skill. Inoltre, viene a essere presente un intenso stato di concentrazione che tiene lontano dalla coscienza gli stimoli esterni non rilevanti per il compito e dunque fa perdere informazioni ambientali (anche chiamato *perceptual load* o *inattention blindness*). Infine, anche se le evidenze a proposito sono minori rispetto ad altre osservazioni che riguardano i due costrutti, entrare in uno stato di flow potrebbe essere associato anche al raggiungimento di una performance migliore, come dimostrato dallo studio di Keller e Bless (2008) che ha dimostrato come i partecipanti impegnati in una partita a Tetris in condizione *Adaptive*, dunque predisponente al raggiungimento del flow, hanno avuto punteggi migliori di quelli che erano stati assegnati alla condizione *Boredom* o *Overload*, in cui, invece, skill e richieste del task non erano adeguatamente bilanciate. Probabilmente, questo è dovuto al fatto che l’esperienza di flow, così come quella di hyperfocus, sia data da azione e consapevolezza, quindi da un impiego di risorse attentive maggiore del normale che porta ad una più veloce elaborazione delle informazioni e dunque uno stato emotivo migliore, dato dal fatto che la velocità aumentata di processamento dà l’impressione agli individui di sapere cosa fare e come farlo. Il ruolo centrale dell’elaborazione delle informazioni è inoltre sostenuto anche da osservazioni compiute in campo neuropsicologico, in cui si associa il flow all’attività della corteccia frontale e prefrontale che si inserisce in un network implicito che permette di essere attivato costantemente, senza interruzioni, proprio per poter produrre la sensazione di coinvolgimento intensivo e di iperconcentrazione nei confronti del compito (Dietrich, 2004).

Un’ultima considerazione teorica può essere compiuta riguardo il confronto tra immersione, presenza e flow, tre termini che indicano delle condizioni molto simili tra loro ma non

totalmente sovrapponibili. Nello specifico, la presenza viene descritta come un concetto multidimensionale, composto da una dimensione fisica e una sociale: la presenza fisica è definita come l'esperienza di essere o esistere in un ambiente anche se si è situati in un altro (Witmer & Singer, 1998). L'immersione è invece descritta come "l'esperienza di essere coinvolti in un'attività trattenendo una parte della consapevolezza dell'ambiente circostante" da Brockmyer et al. (2009), oppure, citando Cairns et al. (2013), come una "sensazione di essere totalmente assorbiti in un'attività fino alla completa perdita di consapevolezza del mondo esterno", definizione molto simile a quella del flow. Non è però detto che le due descrizioni si escludano a vicenda, ma anzi il flow può essere visto come una forma totale di immersione, il punto più estremo di essa in cui la persona ignora il mondo circostante a favore di ciò che la impegna in maniera tanto appassionata. Douglas e Hargadon (2000) aggiungono un'ulteriore specificazione per quanto riguarda l'immersione, ovvero che sia legata alla comprensione del mondo complesso in cui si è presenti e che si conosce bene, affiancando questo termine a quello di "coinvolgimento" che invece fa derivare il piacere dell'attività dal problem solving e dal riconoscimento degli schemi.

Presenza, immersione e flow sono tre concetti che molto spesso vengono usati anche nel linguaggio comune in riferimento ai videogiochi che, come si vedrà prossimamente, sono strumenti particolarmente coinvolgenti che vengono pensati e costruiti proprio per poter permettere al giocatore di immergersi in un mondo fantastico in cui è possibile lasciare alcune delle preoccupazioni della vita quotidiana al di fuori dell'esperienza.

1.1.2. Il flow nei videogiochi

Giocare ad un gioco è una scelta del giocatore, che si dedica volontariamente all'attività a discapito di altre potenziali scelte che possono essere intraprese durante il suo tempo libero: questo succede perché i giocatori vedono i videogiochi come un passatempo attraente e intrinsecamente premiante, essendo interattivi e impegnativi dal punto di vista attentivo (Soutter & Hitchens, 2016). Si osserva a proposito come la maggior parte degli individui intervistati riferiscano un'esperienza consistente con quella del flow quando parlano della loro attività videoludica (Weibel et al., 2008), confermando che questo media, così come affermato da Sherry (2004), sia un mezzo ideale per creare e mantenere il flow poiché fornisce stimolazioni visive, uditive e occasionalmente anche tattili. Tutti i generi di gioco potenzialmente inducono il flow, che può essere o meno raggiunto a seconda anche di caratteristiche diverse, come l'abilità e l'expertise del giocatore in un determinato genere,

oppure caratteristiche di personalità o psicologiche (e psicopatologiche) che incidono sulla percezione di controllo che dovrebbe essere normalmente presente all'interno del contesto dell'esperienza ottimale: alcuni tratti di personalità sembrano in particolare legati ad una maggiore possibilità di attivare il flow, come l'apertura alle nuove esperienze e la coscienziosità (Ilies, 2017).

In particolare, questi due fattori di personalità sembrano incidere anche su un altro aspetto del videogioco che è peculiare di questo tipo di media e non di altri, ovvero la scelta e la personalizzazione dell'avatar che il giocatore impersonifica durante la sua esperienza videoludica. Molti dei videogiochi, infatti, soprattutto quando appartengono al genere dei *role-playing games*, richiedono all'utente di creare un personaggio che dovrà rappresentarlo nel corso dell'avventura. Si fornisce quindi un nome all'avatar e un aspetto personalizzato come prima battuta, in seguito andando a definire la sua personalità con le scelte intraprese durante il gioco e affinando le sue skills nel combattimento e non tramite l'acquisizione di punti durante la storia da spendere in alberi di abilità intricati e unici per ogni giocatore. Il processo di personalizzazione del personaggio che dovrà rappresentare il giocatore nel mondo virtuale è complesso e influenzato da diversi fattori: innanzitutto, i giocatori tendono a creare avatar che rispecchiano alcune delle caratteristiche del proprio senso di identità (Schroeder, 2002), senza quindi allontanarsi dalla realtà in termini di comportamento e morale ma tendendo a migliorare alcuni attributi estetici (Sung et al., 2011). Inoltre, persone che dichiarano una soddisfazione alta della propria vita quotidiana creano anche avatar molto simili a loro, al contrario di individui che invece presentano una bassa stima (Trepte & Reinecke, 2010). Trepte e Reinecke hanno individuato anche un altro costituente rilevante dell'esperienza videoludica come influenzato dalla soddisfazione di vita, ovvero l'identificazione con il personaggio, che risulta maggiore quando i protagonisti sono simili al giocatore che presenta una buona soddisfazione di vita.

Lo studio di Soutter e Hitchens (2016) si propone di indagare come l'identificazione aiuti l'instaurarsi e il mantenersi dell'esperienza di flow durante una sessione di gioco e mostra come una maggiore identificazione correli con maggiori livelli di flow, in quanto i giocatori, identificandosi con il personaggio che impersonano, perdono più facilmente autoconsapevolezza e si dedicano in maniera più intensa all'attività. Anche la personalizzazione risulta essere rilevante per il raggiungimento del flow: chi personalizza maggiormente il proprio personaggio riporta livelli maggiori di flow durante l'attività ludica.

Il videogioco è, come detto precedentemente, un media particolarmente incline a favorire l'insorgenza dell'esperienza ottimale e quindi del flow, essendo anche uno strumento particolarmente interattivo e coinvolgente. L'esperienza che si fa nel gioco è di una presenza di sé virtuale, intesa come stato psicologico in cui il sé virtuale è visto e sentito come il sé reale, sensorialmente e non (Lee, 2004). In questo caso, i giocatori non solo hanno esperienza del modello mentale di sé, ma tendono ad avere anche una risposta emotiva importante grazie all'identificazione e all'empatia. Jin (2011) ha portato avanti tre diversi studi a proposito della presenza in diversi tipi di gioco, per poter dimostrare la relazione tra essa e l'esperienza di flow. Osserva che i giocatori fanno maggiormente esperienza di presenza fisica nel gioco quando sono sottoposti ad una sfida, mentre il flow tende ad aumentare quando i giocatori riferiscono alti livelli di presenza di sé ed empatia, derivanti dall'uso di avatar all'interno di videogiochi incentrati sulla storia del personaggio controllato.

La ricerca scientifica a riguardo non fa quindi che confermare quello che i videogiocatori riferiscono spontaneamente quando si chiede di descrivere l'esperienza di gioco che hanno appena concluso, ovvero la sensazione di essersi impegnati in un'attività stimolante in un lasso di tempo percepito molto più corto di quello che è stato oggettivamente.

1.1.3. Flow, ansia e personalità

Csikszentmihalyi (1997) definisce la personalità autotelica come tipica di quegli individui che si ingaggiano nelle attività per il solo piacere di farlo e non perché si aspettano una ricompensa esterna: non si annoiano mai, raramente si preoccupano, partecipano alla vita attorno a loro e spendono molto del loro tempo in esperienze di flow anche in attività che normalmente non sarebbero considerate rilevanti nell'elicitarle. Questa tipologia di personalità è anche collegata ad una maggiore tendenza ad essere aperti e interessati alle nuove esperienze (McCrae & Costa, 1985), che si ritrova particolarmente nella maggiore tendenza ad essere pensatori curiosi e ad avere bisogno di attività che impegnano continuamente la mente di questi individui. Per lo studio di Ilies e colleghi (2017), l'apertura alle esperienze è strettamente correlata alla soddisfazione del bisogno di autonomia: poiché le persone molto aperte hanno una forte tendenza a cercare nuove esperienze, saranno anche maggiormente sensibili al flow e quindi rispondono ad esso in maniera più favorevole. Csikszentmihalyi (1975) individua inoltre un importante effetto della famiglia sullo sviluppo della personalità autotelica quando il contesto familiare è ottimale. Esso è tale quando regole e feedback sono chiare, il figlio sente di avere molte possibilità di esprimersi e si sente ascoltato e legittimato nelle sue scelte, anche quando

vanno contro le regole imposte dalla famiglia, e i genitori offrono opportunità interessanti e complesse ai figli e vivono nel presente. Quando invece la famiglia non offre un ambiente chiaramente organizzato, una importante quantità di energia dei bambini dev'essere spesa per negoziare il loro Sé fragile ed evitare che sia sommerso dalle aspettative altrui, oltre a tentare di comprendere le regole che vigono nel contesto e quindi evitare di ingaggiarsi in attività vietate o disapprovate: in questo modo l'energia viene sprecata e non è abbastanza per essere concentrata sull'esperienza ottimale, rendendo i futuri adulti dipendenti dall'ambiente e non capaci di riflettere e ragionare indipendentemente da esso.

Per quanto la personalità possa essere un importante fattore nel fare esperienza del flow, altri ostacoli possono interrompere tale esperienza, come la noia, come già affermava Csikszentmihalyi (1975) nei suoi primi studi sul fenomeno, e l'ansia. Allison e Duncan (1987) definiscono l'antitesi del flow come *antiflow*, uno stato in cui predominano ansia, noia, frustrazione e rabbia e in cui manca la sensazione di controllo che invece è presente nell'esperienza ottimale. In particolare, le due autrici hanno approfondito il concetto di antiflow ascoltando diverse lavoratrici in vari ambiti, che descrivono la loro esperienza negativa sul posto di lavoro come senza una fine, noiosa e frustrante proprio per mancanza di una sfida vera e propria con cui confrontarsi. Queste affermazioni sono in linea con il lavoro di Ilies (2017), che invece viceversa osserva che anche sul posto di lavoro il flow può essere raggiunto quando la sfida è tale da dare la sensazione di star ottenendo un certo expertise nell'attività. Ma mentre la noia deriva semplicemente da uno sbilanciamento nell'equilibrio sfida/skill a favore di queste ultime, in quanto il compito viene percepito come troppo semplice, tedioso o ripetitivo e quindi non abbastanza stimolante, l'ansia deriva da situazioni meno intuitive. Per Fullagar e colleghi (2013) essa provoca una situazione di attenzione "disintegrata", in cui il sé è troppo consapevole per entrare nel flow e dunque fallisce e perde l'esperienza ottimale. Il risultato più interessante a riguardo però è dato dall'osservazione delle situazioni in cui l'ansia si instaura, in questo caso ansia da performance osservata in musicisti di vario livello. Se la noia deriva da uno sbilanciamento a favore delle skill, si potrebbe dedurre che l'ansia similmente derivi dallo stesso sbilanciamento ma al contrario, ovvero con compiti troppo difficili rispetto alle capacità dell'individuo. Per quanto questo non sia stato smentito dallo studio in questione, si è osservato che musicisti professionisti con skill molto alte erano vittime dell'ansia soprattutto quando veniva richiesto loro di suonare spartiti molto semplici. Questo contraddice quindi la logica dell'affermazione già espressa da Csikszentmihalyi (1975) nel suo lavoro, ma è giustificata dall'affermazione di Dietrich (2006) per cui il flow può essere visto come uno stato di

“ipofrontalità transitoria”: quando l’individuo esperienza il flow, infatti, si verifica una sospensione temporanea di alcune funzioni cognitive superiori, che non interferiscono con il compito. Essendo però il compito troppo semplice, in questo caso, i processi cognitivi tendono a non essere completamente silenziati e dunque interferiscono nella performance e fanno insorgere uno stato di tensione e ansia in chi è impegnato in essa, facilitando quindi l’insorgenza dell’attenzione disintegrata. Flow e ansia sono quindi due stati tra loro mutuamente escludenti: se uno dei due è presente, l’altro diventa automaticamente irraggiungibile.

Parlando infine di adolescenti, il target che risulta quasi ideale per una terapia basata su videogiochi, potrebbe essere utile indagare come e quando essi fanno esperienza dell’antiflow. Per una ricerca condotta in Ungheria da Olah (1999), la scuola non offre abbastanza sfide né nuove esperienze e dunque provoca sentimenti di ansia, apatia e noia: gli studenti non sono interessati ai compiti e quindi non si ingaggiano in attività formative, sperimentando il flow in particolare durante il proprio tempo libero o con la famiglia. Interessante è anche il risultato del lavoro di Pikò (2002), che individua la noia come fattore predittivo del comportamento deviante in adolescenza. Da ciò si può quindi dedurre che, per quanto gli adolescenti siano effettivamente capaci di riconoscere e fare esperienza del flow, il luogo in cui passano la maggior parte della loro vita non è abbastanza stimolante e questo può avere ripercussioni sull’esperienza del sé e sulla costruzione di un’immagine individuale positiva e competente.

1.2. Il videogioco

Che sia un gioco da tavolo, di ruolo, o un videogioco, l’attività ludica ha in sé quattro caratteristiche essenziali (McGonigal, 2011): un obiettivo che i giocatori desiderano conquistare, delle regole che limitano le azioni per raggiungere l’obiettivo e dunque stimolano le capacità creative e di problem solving dei partecipanti, un sistema di feedback che funge da promessa della raggiungibilità dell’obiettivo e, il più rilevante tra tutti, la partecipazione volontaria dei giocatori, che coscientemente accettano regole, obiettivi e feedback e dunque si impegnano nell’attività. Ma a differenza delle altre tipologie di gioco, i videogiochi hanno una caratteristica aggiuntiva, che probabilmente li rende più attraenti e divertenti rispetto alle controparti da tavolo, ovvero la possibilità di imparare mentre si gioca. Nella maggior parte dei casi, i giocatori iniziano un videogioco senza sapere cosa fare o come giocare, con delle indicazioni che possono essere fornite nel corso delle prime avventure riguardo meccaniche o comandi di gioco ma che nella maggior parte dei casi vengono man mano scoperte osservando come il mondo risponde ai propri input. In questo modo, in un certo senso, le quattro

caratteristiche vanno a essere invertite nell'ordine di presentazione al giocatore: prima si impara il feedback, che motiva il giocatore a decodificare le regole del mondo in cui è inserito e solo grazie a questo si decodificano le regole del mondo e si trova la motivazione per scoprire l'obiettivo finale (McGonigal, 2011). Ed è proprio dall'importanza essenziale dei feedback che il giocatore scopre il mondo e il suo modo di giocare, comprende i suoi limiti e li sfida divertendosi, esplora e risolve in maniera attiva i problemi che il videogioco gli pone per tentare di frenarlo dal conquistare l'obiettivo. Quasi in maniera controintuitiva, è proprio l'impegnarsi in un'attività frustrante che alimenta la voglia di giocare, migliorarsi e avere successo del gamer.

1.2.1. Cenni sulle caratteristiche rilevanti dei videogiochi

Tuttora risulta difficile trovare in letteratura una definizione univoca di cosa sia un gioco o in particolare un videogioco, ma si individuano delle caratteristiche onnipresenti che possono essere di conseguenza sfruttate anche nell'ambito terapeutico (Bocci et al., 2023). Tra queste ritroviamo il feedback, come già descritto dalla McGonigal (2011) nel suo lavoro, che si ripropone nuovamente come fondamento dell'esperienza videoludica grazie alla sua immediatezza e chiarezza, ma abbiamo anche la possibilità di totale coinvolgimento del giocatore nella sua missione, che si traduce in concentrazione e motivazione, l'interattività che il mondo di gioco videoludico offre e la sua importante varietà in generi, tematiche, difficoltà e dunque capacità richieste per raggiungere l'obiettivo.

Newman (2002), invece, ribalta la visione del gioco trattandoli non più come attività ludica ma come composizioni multimodali, in modo da permettervi uno studio più specifico al contesto in cui sono inseriti: questo porta quindi a inquadrare i videogiochi come attività ergodiche, ovvero che permettono l'analisi dell'intero processo analizzando le singole parti, come indica la definizione del termine presa in prestito dalla statistica (Treccani). Ma i giochi non sono interamente comprensibili nell'ottica dell'ergodicità, perché formati da elementi attivi che sono essenzialmente le azioni del giocatore e gli effetti sul mondo di gioco ma anche da elementi passivi, come i dialoghi e le *cutscenes* che interrompono il fluire dell'attività videoludica. In un certo senso, prendono in prestito anche elementi "non-ergodici" da altre tipologie di media. Ma se il videogioco rimane tale anche senza narrativa, come lo erano i primi prototipi, la narrativa non è considerabile videogioco quando privata delle meccaniche e delle regole (Juul, 2005), dunque la conoscenza di cosa sia un videogioco e di cosa esso rappresenti è data osservando i momenti di attività del giocatore durante il gameplay e non la sua reazione passiva alle

schermate di caricamento (Harrer, 2018). Si potrebbe qui porre una domanda aggiuntiva a riguardo, ovvero quanta azione sia necessaria per poter definire un gameplay non passivo dal punto di vista del giocatore, domanda che diventa particolarmente importante con l'introduzione di giochi dal gameplay poco "attivo" e molto "interattivo" proprio come *Detroit: Become Human*, in cui la differenza tra una *cutscene* e il gioco vero e proprio si dimostra molto sfumata. Per rispondere a questo dubbio si potrebbe avvicinare al mito dell'ergodicità citato precedentemente quello dell'interreattività, introdotto da Smethurst (2015), che invece spiega come la rappresentazione di ciò che accade in un videogioco sia derivante da una serie di reazioni imprevedibili, che permettono al gioco stesso di cambiare in base a ciò che l'utente decide di fare. In risposta alle sfide del gioco, il giocatore attiva strategicamente delle azioni che permettono di risolvere i problemi presentati da esso, ricevendo in cambio diverse tipologie di feedback che sono parte integrante dell'esperienza. Considerando anche questo essenziale elemento, la domanda precedente può essere risolta più facilmente e, anzi, si potrebbe anche guadagnare la visione di un elemento che definisce meglio il contenitore di tutte le caratteristiche che rendono tale un videogioco. Non è quindi quanto il gameplay sia attivo a definire il videogioco, ma l'intreccio dell'azione del giocatore e della reazione del gioco che modifica e rende unica ogni esperienza ludica.

1.2.2. Riduzione dello stress e benessere emotivo

Gli studi che hanno maggiormente coinvolto l'uso di videogiochi per la salute mentale si sono concentrati in particolare sulla loro capacità di "decentrare", ovvero permettere alle persone che ne usufruiscono di distanziarsi psicologicamente da sintomi, stressor e umori negativi (Reinecke e Eden, 2017). Sono inoltre una metodologia di intervento particolarmente attraente, considerando la grande fetta di popolazione che gioca ai videogiochi come proprio hobby: solo in Italia, infatti, i giocatori nel 2022 sono stati 14,2 milioni, circa il 32% della popolazione (IIDEA, 2022).

Senza entrare immediatamente nel merito dell'uso dei videogiochi come strumenti in setting appositamente strutturati, di cui si parlerà più avanti, si possono annoverare numerose ricerche che hanno sottolineato benefici derivanti dal "casual gaming", ovvero il giocare a videogiochi commerciali per breve tempo e su piattaforme immediatamente disponibili, come il cellulare. Ad esempio, un trial clinico condotto da Russoniello e colleghi (2013) ha dimostrato come *Plant vs. Zombies* ha permesso di ridurre sintomi resistenti al trattamento della depressione più efficacemente degli antidepressivi secondari, a breve e anche a lungo termine nei casi moderati.

Risultati ugualmente promettenti sono stati ottenuti nell'osservare come i sintomi del PTSD possano essere gestiti e anche ridotti grazie a sessioni di gioco su *Tetris* (Holmes et al., 2010). A questo proposito, Colder Carras e colleghi (2018) hanno spostato il focus del loro studio sui veterani di guerra e su come essi, una volta tornati a casa, riuscissero a gestire i sintomi di PTSD e depressione derivanti dall'esperienza traumatica vissuta. La maggior parte dei partecipanti hanno riferito di giocare molto ai videogiochi e soprattutto ai *First-Person Shooter (FPS)*, usati come metodo di coping adattivo e gestione dello stress. Si trovano inoltre evidenze che collegano il gioco a importanti fattori coinvolti in prima linea nella salute mentale, come l'uso di essi per distrarsi o, appunto, "decentrarsi" da pensieri negativi e suicidari: giocare aiuta a impiegare le energie mentali in maniera positiva ed efficiente, allontanandole da pensieri negativi o autodistruttivi, e permette di sentirsi fiduciosi sulle proprie abilità di coping, fattore essenziale per poter gestire pensieri di suicidio e per cercare aiuto nelle eventuali crisi. Utilizzare i giochi, o usare qualsiasi altro tipo di coping basato sull'evitamento, può impedire il progresso in trattamenti cognitivo-comportamentali per il PTSD (Stanley et al., 2017), ma una buona branca della ricerca psicologica in merito si sta occupando di integrare il gaming nella terapia anche di questo disturbo, in particolare con l'approccio della Behavioral Activation, che consiste nell'attivare emozioni positive nel paziente tramite la messa in pratica di azioni piacevoli di vario tipo (Santos et al., 2021).

Usare giochi commerciali in terapia presenta diversi vantaggi rispetto ai *serious games* normalmente creati appositamente per il setting terapeutico: hanno un costo minore, una grafica migliore e possono raggiungere milioni di persone intorno al mondo grazie ad un mercato sempre più in crescita. Nonostante non tutti i giochi commerciali siano ugualmente validi nella terapia, essendo i loro effetti fortemente dipendenti dalle caratteristiche specifiche del gioco in sé (Choi et al., 2020), molti generi stanno iniziando ad essere studiati ed utilizzati in particolare nella gestione di ansia e stress, tra cui i casual games come *Angry Birds* (Pine et al., 2020), gli *exergames* (Huang et al., 2017) e persino i survival horror (Bouchard et al., 2012). Oltre allo stress, i videogiochi possono essere utilizzati anche come validi strumenti per facilitare la regolazione emotiva, avendo come altri media la potenzialità di alleviare gli umori negativi e soddisfare bisogni di escapismo e distrazione (Sherry et al., 2006). Questo è uno degli obiettivi più spesso riferiti dai giocatori quando viene chiesto loro il motivo per cui giocano (Olson, 2010) e diverse ricerche dimostrano che giocare è un metodo funzionale per ottenerlo (Schmeichel & Demaree, 2010). Inoltre, la struttura particolare del contesto digitale videoludico permette di aprire possibilità di intervento delle più varie, in quanto meccaniche

in-game specifiche possono aiutare in modi diversi la regolazione emotiva (Hemenover & Bowman, 2018): un gioco open world, ad esempio, permette al giocatore di attraversare mondi fantastici con una discreta libertà di azione, così da lasciarlo libero di mettere in pratica comportamenti che spaziano dal prosociale, all'asociale, fino all'antisociale.

1.2.3. Il videogioco in altri ambiti terapeutici

Se da una parte il concetto di psicoterapia che usa il videogioco commerciale è relativamente un nuovo approccio, diversi ambiti terapeutici, che spaziano anche oltre quello strettamente affettivo citato nella sezione precedente, già fanno uso da tempo di strumenti videoludici per poter raggiungere determinati scopi d'intervento. In particolare, in questo caso si parlerà per la maggior parte di *serious games*, creati appositamente con obiettivi riabilitativi o di miglioramento di prestazioni e funzioni carenti per il tipo di paziente a cui si rivolgono. La fetta di popolazione clinica che può essere coinvolta in progetti terapeutici del genere è molto ampia e spazia tra bambini con problematiche relative al neurosviluppo e anziani in declino cognitivo fisiologico e patologico.

Il videogioco è prima di tutto uno strumento ricco di stimoli multisensoriali e feedback immediati con premi riguardanti la propria prestazione: per questo motivo è stato ampiamente utilizzato nel trattamento e nel processo diagnostico per bambini con ADHD, in particolare quando la disattenzione e l'impulsività si presentano come i sintomi più importanti. I *serious games* non soltanto vengono impiegati come training cognitivi durante il trattamento ma rendono anche il processo valutativo più oggettivo per il clinico e maggiormente divertente per il bambino, abbassando il livello di dropout già all'inizio della terapia (Zheng et al., 2021). *Supermarket* è un gioco sviluppato da Santos e colleghi (2011) che raccoglie i dati delle prestazioni dei bambini secondo algoritmi di data mining, utilizzando il machine learning per poter rendere ancora più efficiente la categorizzazione in pazienti/non-pazienti che andrà poi ad essere approfondita dal clinico in sede di esame. A questo si collega anche un interessante studio di Muñoz-Organero e colleghi (2019) che, oltre ai dati già ottenuti da test cognitivi classici e videogiochi pensati per la diagnosi di ADHD nell'età infantile, dà rilevanza anche ai movimenti registrati durante il gioco, i quali pattern sono molto diversi da quelli del gruppo di controllo e anche da quelli registrati nel gruppo di bambini con diagnosi di ADHD ma con un trattamento farmacologico. Se invece si guarda all'ambito del trattamento clinico, in particolare della disattenzione, si possono trovare videogiochi come *Armis*, nei quali i giocatori controllano un personaggio tramite la tastiera di un computer e contemporaneamente indossano dispositivi

per registrare il loro EEG. I cambiamenti della soglia attentiva registrati tramite questi dispositivi permettono al gioco di modificare il suo sfondo e quindi aiutare i giocatori a capire chiaramente il loro livello di attenzione e quindi modificarlo a seconda delle richieste del gioco in maniera volontaria e consapevole (Ochi et al., 2017). Lo stesso fa *Harvest Challenge*, che raccoglie informazioni sullo stato attentivo del paziente tramite EEG e fornisce feedback durante giochi che permettono ai bambini di allenarsi nella pianificazione, nel seguire le istruzioni e nell'attesa, migliorando così la loro attenzione e la capacità di controllo degli impulsi (Zamora Blandon et al., 2016).

Altre ricerche hanno confermato i benefici dell'utilizzo dei videogiochi nelle terapie per i bambini con paralisi cerebrale (Lopes et al., 2018) e per bambini che riportano sintomatologia depressiva o ansiosa assieme ad una diagnosi oncologica (Lopez-Rodriguez et al., 2020). Anche per gli interventi di rinforzo delle abilità cognitive e sociali di bambini nello spettro dell'autismo si possono ritrovare diversi giochi non commerciali. Per le prime una ricerca ha utilizzato un videogioco per migliorare specificatamente la performance accademica e ha osservato come solo nel gruppo di intervento si è registrato un miglioramento statisticamente rilevante in tutte e quattro le aree oggetto di allenamento: skills non verbali, performance matematica, comprensione della lettura e copying rate (Spaniol et al., 2018). Per le abilità sociali, invece, si è usato un gioco multiplayer con avatar in 3D per creare un'ambiente di apprendimento collaborativo virtuale, in cui i giocatori potevano allenare le loro capacità di cooperazione e comunicazione con gli altri partecipanti e imparare a valutare le proprie abilità e quelle altrui (Wang et al., 2018). Anche per i training cognitivi si può ritrovare un gioco multiplayer, *GOLIAH*, che ha l'obiettivo di allenare l'attenzione condivisa: sono stati ritrovati significativi miglioramenti nell'autostima, nella diminuzione di interazioni disfunzionali con i pari, nella concentrazione e nella qualità della relazione genitori-figlio (Bono et al., 2016).

Non solo questa tecnica di training e riabilitazione può essere applicata con bambini e adolescenti, normali target dei videogiochi commerciali, ma molte ricerche suggeriscono diversi benefici ricavati da training cognitivi tramite diversi generi di videogioco per gli anziani, in particolare per quanto riguarda la prevenzione e il controllo del declino cognitivo. I training cognitivi computerizzati, infatti, spesso rappresentano una digitalizzazione dei tradizionali training foglio-e-matita, ma hanno anche il vantaggio di essere eccezionali motivatori intrinseci grazie alla loro capacità non solo di allenare ma anche di intrattenere e divertire. Già il training *ACTIVE* (*Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly*), pensato per avere

anche esercizi computerizzati, porta a miglioramenti nelle IALD (Instrumental Activities of Daily Living) fino ad un follow-up di cinque anni (Ball et al., 2002), ma altre ricerche hanno utilizzato persino videogiochi commerciali per questo scopo. Ad esempio, Perrot, Maillot e Hartley (2019) hanno dimostrato un miglioramento cognitivo globale maggiore negli anziani che hanno giocato a *Super Mario Bros.* tre volte a settimana in due mesi rispetto a quelli che, per lo stesso periodo di tempo, si sono cimentati negli esercizi proposti dal gioco *Dr. Kawashima's Brain Training*: questo potrebbe dimostrare ancora una volta quanto effettivamente l'ambientazione ricca di stimoli e di sfide permetta al giocatore di utilizzare al massimo le sue capacità di ragionamento e problem-solving. Un'altra categoria di giochi studiata tenendo presente la popolazione anziana è quella degli *exergames*, ovvero giochi che mirano prevalentemente all'esercizio fisico e fungono anche da vettori motivazionali per promuovere l'aderenza agli allenamenti. Diverse reviews sistematiche hanno mostrato che gli *exergames* beneficiano le funzioni esecutive, l'attenzione e il processamento visuo-spaziale nei soggetti con diagnosi di MCI (Stanmore et al., 2017). La combinazione di training cognitivi e fisici sembra avere il miglior risultato nel miglioramento delle funzioni cognitive: Amjad e colleghi (2019) hanno infatti dimostrato che l'allenamento fisico e cognitivo con il videogioco *Dr. Kawashima's Body and Brain Exercises* su Kinect porta a punteggi significativamente migliori al Mini-Mental State Examination (MMSE) e al Montreal Cognitive Assessment (MOCA), oltre a beneficiare anche la flessibilità cognitiva, come osservato nei punteggi prettamente più alti del Trail Making Test-B (TMT-B).

Dalla necessità di rendere le misurazioni e i training più oggettivi e di arginare il problema della mancanza di appeal dei videogiochi pensati per adolescenti in una fetta di popolazione più adulta, anche in questo caso sono stati creati *serious games* appositi per agevolare il training e la neuroriabilitazione. Tra questi, la ricerca si è particolarmente concentrata sui *Closed-Loop Adaptive Videogames* (o CLAVs), ovvero videogiochi non commerciali capaci di incorporare immediatamente adattamenti nella sfida proposta rispetto alla performance del giocatore registrata. E' stato dimostrato che l'uso dei CLAVs ha migliorato significativamente l'attenzione divisa in uno studio con un gruppo di controllo, mantenendo questi miglioramenti anche in un follow-up di sei mesi (Anguera et al., 2013).

Quelli citati sono solo una parte degli esempi di approcci terapeutici in diversi ambiti clinici che iniziano ad abbracciare e comprendere le diverse possibilità d'uso dei videogiochi e delle

nuove tecnologie per rendere più divertente ed attraente il lungo lavoro di neuroriabilitazione o stimolazione cognitiva, di grande beneficio per una moltitudine di pazienti.

1.3. I vissuti psicologici

Gli strumenti scelti per agevolare il lavoro terapeutico, che siano essi videogiochi, test o esercizi comportamentali, vengono impiegati dallo psicoterapeuta per poter raggiungere l'obiettivo finale della terapia, ovvero il benessere del paziente che è stato perso a causa di quelle problematiche che lo hanno spinto a chiedere un aiuto professionale. Il nucleo centrale del lavoro che viene svolto nel setting della psicoterapia è quindi, per questo motivo, l'interpretazione dei vissuti psicologici del paziente, che verranno quindi compresi, elaborati e gestiti da quest'ultimo. La psicoterapia che utilizza i videogiochi commerciali non è ovviamente esente da questo passaggio e lo strumento scelto, anche preso singolarmente e non necessariamente inserito all'interno di un contesto di lavoro professionale, fornisce una moltitudine di modi per poter esplorare i propri vissuti emotivi seguendo le gesta del protagonista, riuscendo a raggiungere gli obiettivi del gioco, ma anche fallendo miseramente nella progressione della storia e ricevendo le famigerate schermate di *GAME OVER* che da sessant'anni perseguitano i giocatori. Se infatti da una parte il concetto di inferiorità risulta rilevante per la psicoterapia di stampo alderiano, base su cui la *Videogame Therapy* poggia la sua metodologia di intervento, dall'altra risulta anche intrinsecamente legato al fallimento che viene sperimentato quando si perde quella che Juul (2013) definisce "scommessa emotiva": il mettere in gioco la propria felicità per ottenerne una maggiore con il successo, o perderla del tutto con il *GAME OVER*.

Sempre Juul (2013) è colui che definisce i giochi come squisitamente "tragici", nel senso teatrale del termine, perché ricchi di significati che vengono rappresentati ma anche creati da essi. Le emozioni dolorose hanno da sempre fatto parte dell'arte, per poterle contemplare ed elaborare in quanto sono vissuti psicologici difficilmente gestibili con la sola forza del singolo. La perdita, il lutto, la rabbia, il disgusto, sono solo alcuni dei soggetti che possono essere rivisti in ogni tipologia di media, che siano dipinti o film, e in ognuna di esse lo spettatore prova quelle emozioni come se fossero proprie oppure riversa i suoi vissuti in quelle situazioni così simili, per quanto oniricamente possano essere rappresentate. Si raggiunge così una vera e propria catarsi, una liberazione e un'occasione per potersi lasciare alle spalle sentimenti altrimenti ingestibili. Il videogioco non è esente da questo processo rappresentativo di emotività negativa, anzi, è addirittura capace di portare in scena determinate situazioni con un investimento ancora

più grande da parte del giocatore, che non è più solo spettatore: quello che deriva dalla partecipazione attiva e dal sentirsi direttamente responsabile del fallimento del protagonista, quando esso è inevitabile. Si pensi ad esempio a *The Last of Us: Part II*, un'intensa storia tragica, nel senso teatrale e letterale del termine, che conclude il suo tortuoso percorso nel dolore della protagonista, lasciata da sola ad affrontare la perdita che ha subito all'inizio del gioco e quelle che sono risultate dalle scelte che ha intrapreso con lo svolgimento della trama. Scelte di cui il giocatore ha fatto attivamente parte: ogni scenario completato, ogni uccisione riuscita, sono stati tasselli essenziali per portare Ellie, la protagonista, alla sua finale disperazione.

Un altro fattore essenziale è la personalità di chi gioca e quindi è chiamato a recepire le tematiche che vengono proposte dai designer del titolo. Bartle (1996) ha individuato, semplificando i comportamenti dei giocatori di quelli che definiva Multi User Dungeon (MUD) ma che possono essere ora trasposti agli MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games), quattro categorie: gli esploratori, i socializzatori, i killer e i conquistatori. Si discuterà nel dettaglio delle categorie individuate dal lavoro di Bartle successivamente, ma la sola intenzione che ha mosso lui e altri studiosi dimostra come la personalità sia in un certo senso legata a doppio filo allo stile di gioco e comprendere in entrambi i sensi questo legame è tuttora un ampio campo di interesse nella ricerca psicologica.

1.3.1. Il concetto di inferiorità in psicoterapia

I videogiochi hanno fatto molta strada dalla loro nascita come solo intrattenimento, come il famoso *Pong* negli anni '70, e sono diventati attualmente dei media completi tanto quanto i libri e i film, dotati di trame intricate, di moltitudini di scelte e di un'eccezionale profondità emotiva. Molte saghe sono cresciute assieme ai propri giocatori esplorando tematiche sempre più mature: prendendo ad esempio la saga di *God of War*, si parte dal vivere in prima persona la storia di Kratos dedicata alla sola vendetta fino al culmine del meraviglioso viaggio, terminato nel 2022 con *God of War: Ragnarok*, in cui tramite le vicende di un protagonista ormai cresciuto si esplora il lutto, il dolore delle relazioni abusive, il rapporto tormentato ma sempre saldo tra padre e figlio. I vissuti psicologici e le esperienze di vita del singolo partecipano fortemente nel cogliere con varia intensità determinate sfumature emotive presentate nei diversi titoli: di certo nessuno si sente vicino a Kratos perché ha affrontato come lui la scalata dell'Olimpo in groppa ad un Titano, ma probabilmente molte persone hanno empatizzato con il suo percorso di perdono del proprio passato, di espressione del sincero amore nei confronti del figlio, di

dolorosa accettazione per la perdita della moglie. Ai fini dell'argomento affrontato nella tesi, ci si concentrerà in particolare sui vissuti di inferiorità di Adler, essendo uno dei fondamenti della Video Game Therapy e dunque tenuti in particolare considerazione durante il percorso terapeutico.

Riportando la definizione ufficiale dell'APA, il complesso di inferiorità, introdotto da Alfred Adler nel 1916, è una sensazione di inadeguatezza e insicurezza che deriva da una mancanza immaginaria di qualsiasi tipo e che porta a comportamenti di forte evitamento o di eccessiva aggressività. Il bisogno di compensare questa mancanza nasce fin da bambini che, spinti dal bisogno di essere degni dell'attenzione dei genitori, cercano in ogni modo di sviluppare altri punti di forza che rettifichino quella specifica debolezza impossibile da superare (Adler, 1916). Se il bambino riesce ad avere successo in questa "missione" che si è sentito affidare dai genitori, allora sarà capace di accettare la sua imperfezione e proseguire con la crescita (Lazarsfeld, 1966), ma questo potrebbe non succedere quando i sentimenti di inferiorità diventano troppo intensi e il processo stesso di compensazione diventa privo di significato e soddisfazione. Da qui deriva il complesso di inferiorità, in cui la mancanza di autostima rende la persona inerme di fronte ai propri sentimenti di inferiorità e la spinge a cercare continuamente, e alcune volte inutilmente, ambiti in cui eccellere (Adler, 2013). Il senso di inferiorità non è di per sé totalmente negativo: Stein ed Edwards (2002) definiscono "inferiorità primaria" il normale sentimento che motiva il bambino a cercare l'attenzione dei genitori e che lo portano a svilupparsi e migliorare le proprie abilità, e "inferiorità secondaria" quel sentimento che permane nell'adulto quando la primaria non è stata adeguatamente soddisfatta, in questo caso deleteria. Una reazione che tipicamente è legata a questa forma secondaria dell'inferiorità è quello che sempre Adler definisce complesso di superiorità (Adler, 1916), che in questo caso funge da meccanismo di difesa per poter coprire la sensazione di inutilità che attanaglia il bambino, e poi l'adulto, con arroganza, falsa superiorità e aggressività.

Curiosamente, un'ottima definizione del complesso di superiorità come meccanismo di difesa è data proprio da un videogioco, *Final Fantasy VII*, e dal suo protagonista, Cloud. Viene infatti presentato come un personaggio sarcastico, quasi superbo, sempre pronto a esibire le sue doti da combattente anche in maniera arrogante, ma presto rivela che tutto ciò che mostra non è altro una maschera atta a coprire le sue insicurezze e la sua sensazione di inadeguatezza che porta fin da bambino, quando per poter sopportare l'isolamento a cui era costretto semplicemente si convinse di essere l'unica persona intelligente in mezzo alla gente sciocca.

1.3.2. Il fallimento nei videogiochi

Csikszentmihalyi (1975) nel suo lavoro sul flow cita il fallimento parlando del “paradosso del controllo”, quella sensazione, anche falsa, di avere le capacità adatte per poter ridurre al minimo il margine di errore: una persona che perde una partita di scacchi affronta il senso di frustrazione in un ambiente molto più sereno e privo di preoccupazioni rispetto a quello teatro dei fallimenti “reali”, la quotidianità. Si può dire che lo stesso vale per i videogiochi, in quanto permettono di fare esperienza della sconfitta e del fallimento in un ambiente virtuale, con la consapevolezza di avere la possibilità di gestire le emozioni negative che ne derivano senza che vi siano ripercussioni di sorta. Questo significa anche dare la possibilità di sperimentare metodi sempre più efficienti di gestione emotiva senza temere di avere reazioni negative da parte di altri, o di rovinare irrimediabilmente un rapporto interpersonale. In un certo senso, questa sensazione di essere in un luogo sicuro in cui poter sperimentare la propria libertà di fallire è anche sfruttata dai videogiochi, che promettono di risolvere un’inadeguatezza personale che in realtà essi stessi hanno in primo luogo creato, presentando delle problematiche così lontane dalla realtà a cui di certo nessuno arriva preparato (Juul, 2013). Ma nonostante siano i videogiochi stessi i fautori del disagio dell’inadeguatezza, comunque i giocatori scelgono di giocare e, anzi, sono ancor più motivati nell’aver successo: questo perché forniscono una possibilità di riuscita molto più tangibile di quella che si può avere nella vita quotidiana.

Il giocatore deve quindi fallire e il come deve fallire è una sfida che ha sempre più acquistato importanza per i game designer, soprattutto da quando giochi come *Getting Over It* hanno iniziato ad essere sempre più ricercati dall’utenza. Non solo quindi gli utenti sono motivati dal fallimento, ma cercano giochi che esplicitamente invitano ad esso, apprezzandolo come se fosse la caratteristica principale del gameplay (Allison et al., 2015). Per quanto sembri paradossale, in realtà il fenomeno dell’ “apprezzamento del fallimento” si basa su ciò che Csikszentmihalyi (1975) sosteneva, ovvero che in un mondo protetto in cui fallire non ha conseguenze disastrose, non è più un problema farlo ma quasi una risorsa, parte del loop che rende il gioco così tanto appetibile agli occhi di chi vuole sfidare i suoi limiti (Sellers, 2017). In una rassegna di Aytemiz e Smith (2020) questi sono definiti come *in-loop*, ovvero fallimenti che sono ricercati e voluti all’interno del design del gioco per poter fornire ai giocatori un’esperienza di sfida che si evolve e si adatta alla loro abilità. Inserisce quindi all’interno del game design il concetto che Kapur (2008) definisce “fallimento produttivo”, ovvero quello che si verifica quando viene permesso alle persone di sbagliare durante la risoluzione di un problema complesso, passaggio

fondamentale per permettere una conoscenza più completa dell'ostacolo che si sta affrontando e dunque comprendere in maniera più semplice come risolverlo.

La capacità di gestione della sfida che viene presentata dal videogioco, o da qualsiasi altra situazione di vita professionale e personale, tiene conto anche dell'attitudine che la persona ha nei confronti di situazioni non familiari e che implicano una possibilità di errore. La letteratura psicodinamica ha largamente analizzato il concetto di paura del fallimento, attribuito in primis alle relazioni pre-edipiche con i genitori che faranno poi da modello di comportamento per il futuro adulto. Baker (1979) sostiene ad esempio che la paura di fallire derivi da una mancanza di incoraggiamento empatico da parte dei genitori, che permette di minimizzare la frustrazione del bambino di fronte all'errore e massimizzare la sua autostima e la consapevolezza di riuscire a risolvere un determinato problema nonostante il primo fallimento. Se questo incoraggiamento non viene fornito e quindi si dà al bambino una prospettiva di comportamento irrealistica, ogni situazione che implica la possibilità di sbagliare verrà evitata con rabbia, a favore di altre attività con risultati più sicuri e piacevoli. Nel tentativo di lenire la ferita narcisistica della bassa autostima si eviteranno gli sforzi necessari per riuscire in un determinato compito così da poter attribuire il fallimento a fattori esterni al proprio controllo. Ritornando ai videogiochi, questo comportamento di evitamento che viene ben spiegato dalla teoria psicodinamica come conseguenza della paura di fallire si può ritrovare molto più facilmente che in altre situazioni quotidiane: di fronte all'incapacità di proseguire nel gioco, che sia essa dovuta a una mancanza di comprensione del percorso da affrontare o alle ripetute morti in un determinato combattimento, la reazione di difesa per eccellenza è definire il gioco "stupido", "fatto male", "non importante" (Juul, 2013). Attribuire la frustrazione derivante dal continuo fallimento a fallacie del game design aiuta di certo a scaricare la sensazione spiacevole di essere incapaci su qualcosa al di fuori del proprio controllo, che non può essere cambiato e che anzi è addirittura ingiusto nei confronti del giocatore, ma solo assumendosi la responsabilità del fallimento e accettando di essere incompetenti in una determinata abilità si può iniziare il percorso che porta al miglioramento. Riuscire ad assumersi la responsabilità del fallimento è un passo importante anche nella terapia che utilizza il mezzo videoludico come ambiente sicuro, che dimostra come il fallimento non porti a conseguenze irrimediabili per l'immagine di sé ma, anzi, così come nel gioco, possa essere parte dell'esperienza di vita e come tale anch'esso vada vissuto.

1.3.3. Caratteristiche di personalità che influiscono sullo stile di gioco

Molti videogiochi, in particolare i giochi di ruolo, offrono degli ambienti unici da esplorare e in cui scelte e comportamenti che nella vita “offline” sono considerati immorali o illegali possono essere perseguiti senza il timore di reali conseguenze. Nonostante l’immensa libertà offerta, però, Eastwick e Gardner (2009) hanno constatato che i comportamenti che i giocatori hanno in questi ambienti sono quasi del tutto simili a quelli che vengono tenuti nella vita reale. Il primo tentativo di sistematizzare lo studio della personalità dei giocatori basandosi sui loro comportamenti nel gioco è stato fatto da Bartle nel 1996, con un campione di giocatori di videogiochi detti MUD (Multi-User Dungeon), antenati dei moderni MMO. I giocatori sono stati quindi divisi in quattro categorie: gli *achiever*, dedicati al collezionismo di armature, armi o obiettivi nel gioco, gli *explorer*, che sono invece maggiormente stimolati dalle occasioni di esplorazione della storia e della mappa, i *socializer*, il cui divertimento principale è interagire con altri giocatori online e giocare cooperativamente con essi, e infine i *killers*, con le stesse caratteristiche degli *achiever* ma che preferiscono maggiormente dedicarsi ad attività PvP (player vs. player) e allo scalare le classifiche in arene appositamente dedicate agli scontri tra giocatori. Dopo Bartle, molte ricerche in ambito psicologico, sociale, persino economico riguardanti i videogiochi si sono concentrate in particolare su un famosissimo gioco multiplayer di massa che dal 2004 rimane in vetta alle classifiche del suo genere, ovvero *World of Warcraft*. Le stime di *ActivePlayer.io* affermano che nel 2022 i giocatori attivi sui server sono stati mensilmente circa 8.45 milioni, trend mantenuto fino ad agosto 2023 con 8.36 milioni di utenti collegati; dal 2004 al 2023 compreso sono stati creati un totale di 100 milioni di account. Questi numeri da sé danno un’idea chiara su quanto il gioco sia popolare e spiegano in parte l’interesse che i ricercatori specialmente nell’ambito sociale hanno avuto nei confronti dei giocatori, organizzati all’interno dei server quasi come una società parallela a quella del mondo reale. La grandissima disponibilità di attività che il mondo di gioco offre, che vanno da arene, dungeon da esplorare da soli o in cooperativa, professioni che si dedicano a creare oggetti da materiali semplici, pesca e cucina, permette di avere un ambiente di studio approfondito e ricco di possibilità di azione.

Yee e colleghi (2011) hanno condotto uno studio che mira a collegare alcuni costrutti tipici del Big Five con i comportamenti tenuti in gioco su *World of Warcraft* dai partecipanti. I risultati mostrano come le attività preferite dei giocatori siano molto connesse ai punteggi ottenuti nel Big Five: ad esempio, giocatori con alto livello di estroversione, quindi socievoli ed energici, preferiscono cooperare per ottenere obiettivi legati a dungeon e missioni da completare assieme

ai partecipanti della gilda, mentre giocatori con bassa piacevolezza, per definizione del tratto sospettosi e competitivi, si dedicano maggiormente alla parte di gameplay atta al combattimento tra avatar, come le arene. Altri studi confermano questa tendenza: l'apertura alle esperienze è legata all'immersione nel mondo di gioco (Graham & Gosling, 2013) e i giocatori che presentano alti punteggi in questo fattore sono motivati a giocare dal bisogno di ricercare occasioni di role-play (Jeng & Teng, 2008), o, ancora, il giocatore estroverso tende a voler giocare per conoscere e parlare con nuove persone (Park, Song & Teng, 2011).

Al di fuori del mondo di gioco di *World of Warcraft*, una ricerca di Worth e Book (2015) ha utilizzato un questionario somministrato a diversi giocatori che valuta la tendenza di questi in più scale legate a diversi stili di gioco, collegandole alle misure HEXACO e alla scala di misura dei tratti psicopatici. Di seguito qualche esempio dei risultati ottenuti: comportamenti aggressivi nei giochi sono correlati a una maggiore frequenza di gioco, a disonestà e tendenze manipolatorie, oltre che a una generale preferenza per giochi come *Call of Duty* o altri giochi solamente competitivi; comportamenti prosociali e di aiuto sono correlati con la piacevolezza ma, se l'aiuto è richiesto dal gioco per poter completare una missione, non ci sono correlazioni con la personalità; la motivazione alla vincita, che non è sempre presente in giochi in cui, ad esempio, vi sono obiettivi diversi dal terminare la storia principale, è correlata con alcune misure della scala della psicopatia (stile di vita erratico e insensibilità) e fortemente condizionata dal genere del giocatore. Infine, de Hessel e colleghi (2021) hanno trovato come il Big Five permette di prevedere le motivazioni più significative che spingono gli individui a impegnarsi nei videogiochi: il nevroticismo è correlato con la volontà di fuggire dalla realtà come meccanismo di coping per la gestione dello stress, l'estroversione è correlata negativamente con questa motivazione perché, appunto, una vasta rete sociale probabilmente permette anche un supporto nella vita reale maggiore di quello che si potrebbe trovare con l'evitamento, la coscienziosità è legata a strategie di coping più orientate alla risoluzione del problema per la gestione dello stress (Bartley & Roesch, 2011), dunque si deduce che le persone con alti punteggi in questo fattore non ricercano i videogiochi perché volentieri di fuggire dalla realtà ma per puro intrattenimento personale.

Quanto tempo si passi sui videogiochi, rimane comunque un dato rilevante all'interno del dibattito sul gaming disorder, essendo questo uno dei principali indicatori della presenza di questo disturbo. Si deduce quindi che probabilmente regolare l'attività di gioco in termini di tempo potrebbe non prevenire il rischio di sviluppare una dipendenza, così come definita dai manuali. Vourre e colleghi (2021) hanno a loro volta approfondito il lavoro di Johannes,

riscontrando un maggior beneficio dato dai videogiochi non tanto quando essi venivano usati per molto tempo consecutivamente ma quando erano capaci di soddisfare i bisogni dei videogiocatori impegnati nell'attività, sottolineando in maniera più decisa che la motivazione che spinge a usufruire della tecnologia è molto più importante del tempo speso su di essa.

Come accennato precedentemente, la sfida principale nella definizione unanime del gaming disorder come, appunto, disorder, consiste nel comprendere quale sia il confine tra passione e psicopatologia. Huizinga (1938) definisce il gioco un'attività libera, spontanea, a cui il giocatore aderisce per sua scelta e per suo piacere, condizione quest'ultima che verrebbe a mancare in caso di dipendenza comportamentale, trasformando quindi la pura passione in abuso e fonte di disagio. Nella comprensione del fenomeno è importante individuare i modelli costruiti sull'abuso del gaming soprattutto per evitare che la mancata considerazione dell'eziologia nella sua totalità interferisca con la prevenzione e il trattamento del disturbo (Del Fante et al., 2022). Per questo motivo, quando si parla di argomenti che riguardano i videogiochi, bisogna tenere presente l'influenza che il panico morale ha sulla percezione di questi all'interno della società. Il panico morale, concetto di Cohen (1972), si genera quando all'interno dell'ambiente sociale di riferimento si presenta una situazione, un oggetto o un gruppo inedito e, per questo, etichettato come minaccia per i valori della società. Essendoci poche informazioni a riguardo, perché fenomeno nuovo e ancora poco conosciuto, la minaccia viene banalizzata ed eccessivamente semplificata fino a ridursi in una manciata di stereotipi, che confermano le preoccupazioni del pubblico e spingono le autorità a validare le paure della massa prima ancora di considerare la ricerca scientifica a riguardo. Quando anche i media alimentano la paura nei confronti dell'oggetto considerato come minaccia, allora questi stereotipi negativi si cristallizzano in cambiamento sociale. Nel caso specifico, gli stereotipi legati ai videogiochi e ai videogiocatori, che siano riguardanti il gaming disorder, la mancanza di abilità sociali derivanti dal perseguimento di un hobby isolante, ma anche la convinzione pubblica che videogiochi violenti alimentino comportamenti aggressivi e creino elementi antisociali, spingono i videogiocatori a vergognarsi della propria passione, ad avere paura del proprio interesse e a non chiedere aiuto a professionisti anche per problemi non legati al videogioco ma gestiti in maniera più o meno funzionale proprio grazie ad esso. Perpetrando quindi gli stereotipi che concernono la dipendenza da videogiochi, e che restituiscono un'immagine del giocatore poco apprezzabile dal punto di vista sociale, persone che chiederebbero volontariamente aiuto per problematiche psicologiche si tirano indietro per paura di dover raccontare al proprio terapeuta, o a un qualsiasi professionista nel percorso terapeutico, che è la passione per i

videogiochi ad aiutarli a gestire vissuti disturbanti altrimenti difficilmente sopportabili. Anche per questo motivo, la Video Game Therapy rappresenta un punto di riferimento molto importante nella vita di adolescenti e giovani adulti, in quanto non solo sfrutta una passione per poter rendere il percorso terapeutico più “sopportabile” emotivamente e proficuo per chi ne usufruisce, ma cerca anche di interrompere il ciclo vizioso del panico morale per poter ridare ai videogiochi una dignità di strumento e mezzo artistico alla stregua di altri media non così duramente giudicati.

Capitolo 2: La *Video Game Therapy*

2.1. Le basi della terapia

La Video Game Therapy (VGT) è un approccio psicoterapeutico pensato come supplemento per la terapia classica, nato dalla volontà di inserire i videogiochi commerciali nel setting terapeutico, per poter permettere al paziente di riflettere su diversi aspetti del proprio stile di vita, sui suoi pensieri e le emozioni di cui fa esperienza (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023). Già Anthony Bean (2019) ha parlato nei suoi scritti di un approccio terapeutico pensato specificatamente per bambini e adolescenti che giocano ai videogiochi nel loro quotidiano, in cui il gaming non viene trattato come un tabù o, peggio, un problema da sradicare immediatamente per il benessere mentale del paziente, ma si trasforma in uno strumento per poter entrare nella vita dei giovani pazienti e parlare in un certo senso la loro lingua, avvicinandosi più di quanto una terapia classica potrebbe fare e cercando di comprendere più profondamente ciò che disturba il loro benessere psicologico. Secondo la prospettiva adottata da Bean, il gioco diventa problematico quando distrae il giocatore dai suoi compiti di vita quotidiani o scolastici, quando lo allontana dagli eventi sociali oppure nel momento in cui sfalda la sua routine giorno-notte, portandolo ad addormentarsi al mattino e svegliarsi durante il tardo pomeriggio. Quando una famiglia in difficoltà sotto questo aspetto arriva in terapia con il proprio figlio, uno dei primi compiti che viene loro affidato è quello di cercare di entrare nel mondo del gaming, così da poter comprendere e condividere le esperienze dell'adolescente come se fosse un qualsiasi altro argomento di discussione familiare. L'aspetto di ascolto dell'esperienza di gioco così come viene presentata dal paziente è altrettanto fondamentale in terapia, in cui il terapeuta dapprima ascolta ciò che il paziente ha da dire riguardo il proprio videogioco preferito e parte poi da qui per meglio comprendere cosa significano i personaggi, le ambientazioni, i risvolti di trama per lui (Bean, 2019). I mondi di fantasia offrono molte occasioni per poter meglio comprendere come il paziente riesce a giostrarsi tra le difficoltà quotidiane e analizzare l'atteggiamento con cui egli si pone di fronte ai problemi anche grazie alle identificazioni nel gioco scelto permette anche di organizzare un buon intervento terapeutico.

La VGT trova quindi le sue basi nella psicologia individuale di Alfred Adler e nella Geek Therapy di Cordona (2011), riprendendo un concetto fondamentale che da sempre è stato al

centro della psicologia infantile in primis, ovvero l'importanza del gioco nello sviluppo e il come poter portare quell'immaginazione all'interno della terapia per beneficio dei pazienti.

2.1.1. Il gioco in psicologia

L'antropologia considera il gioco come costrutto culturale essenziale per potervi estrapolare informazioni riguardo civiltà, istituzioni, credenze e rituali ormai perduti o troppo obsoleti per essere ancora tramandati (Tylor, 1871). Questo punto di vista viene condiviso da molti antropologi del gioco e possiamo ritrovare anche diversi esempi riportati dagli studiosi dell'epoca di come l'osservazione di Tylor sia effettivamente esatta: Lady Alice Gomme (1884), nella sua opera a più volumi sulla storia dei giochi dei bambini inglesi, riporta la canzone Nuts in May usata nei giochi di gruppo come testimonianza delle antiche feste del maggio, in cui i ragazzi del villaggio sceglievano la loro sposa. Anche i giochi d'azzardo sono pensati come retaggio di antichi rituali di divinazione, con un connotato essenziale diverso che viene rappresentato dall'intenzionalità dell'uso di identici strumenti: se pescare carte o tirare bastoncini era per i divinatori un mezzo per poter interpretare la volontà divina, lo stesso "rito" viene eseguito dall'uomo moderno per divertimento, come simbolo della neutralità e meccanicità del caso.

Il più grande contributo antropologico riguardo il gioco e la sua importanza nella crescita culturale del bambino inserito nella società è dato da Huizinga (1938), con il suo trattato *Homo Ludens*, in cui parte inizialmente dall'idea di Frobenius, secondo cui in esso si trovi la forza creatrice della civiltà, ma ne critica l'impostazione eccessivamente mistica e la mancata importanza data all'immaginazione ludica. La cultura prima di essere appresa viene giocata e sebbene non sia corretto sostenere che il gioco diventi cultura, la cultura può essere reinterpretata e vista in carattere di gioco. Nel descrivere come il gioco non sia solamente un'attività umana ma sia anche presente in diverse specie di animali, Huizinga fornisce le caratteristiche che il gioco ha e lo rendono tale: prima di tutto, il gioco costretto non è più gioco, quindi si configura come un'attività libera, a cui l'individuo aderisce per scelta e ne accetta le condizioni e le regole. Così facendo si "acconsente" a partecipare ad una realtà fittizia, diversa da quella ordinaria, che dev'essere consapevolmente finta per poter essere apprezzata e giocata. Questo permette agli individui di inserirsi in una sfera di azione provvisoria fine a sé stessa, in cui "non vi è altra giustificazione che il gioco stesso" (Baumgartner, 2002). Per sua natura ha

una dimensione spazio-temporale precisa che lo rende quasi in tutto e per tutto un rituale e permette di fissarlo come “forma di cultura” (Huizinga, 1938) in modo da riproporlo quando necessario. Infine, ogni gioco ha le sue regole specifiche e inderogabili alle quali i partecipanti devono attenersi, pena il crollo del “cerchio magico” che permette all’azione ludica di avere luogo e alla sfera di immaginazione e finzione di essere creata.

Il sociologo Caillois (1961) ha invece fornito una delle prime classificazioni delle varie tipologie di gioco presenti nella cultura occidentale che, sebbene sia stata criticata da studiosi dopo di lui, rimane comunque molto rilevante quando si vuole parlare di modi di giocare. Agon è una parola greca che significa “gara”, “rivalità”, e viene usata da Caillois per raccogliere tutti i giochi in cui la competizione è tra gruppi o individui, oppure insieme contro un avversario virtuale, il gioco stesso; comprende i giochi di intelligenza, destrezza e gli sport. Un’altra parola presa in prestito dalle lingue classiche, in questo caso il latino, è usata per poter invece raccogliere i giochi d’azzardo o con una grande impronta di casualità nello svolgimento, come le corse di cavalli o la roulette: alea indica infatti il piacere di abbandonarsi al destino e rinunciare allo sforzo individuale per la decisione dei risultati. Mimicry contiene i giochi in cui è richiesta l’assunzione di un ruolo e la conseguente performance, compreso il lavoro attoriale, richiamando il termine che in biologia indica la capacità di alcuni animali di imitare altre specie per spaventare i predatori. Infine, l’ultima categoria è rappresentata da tutti quei giochi più concitati, come il girotondo, che provocano disorientamento e mancanza di equilibrio e danno il piacere di essere sbalottati da forze esterne impossibili da controllare: ilinx, infatti, viene tradotto letteralmente dal francese come “vertigine”.

I giochi possono ovviamente derivare anche da combinazioni diverse delle quattro categorie, diadiche o triadiche: i giochi da tavolo e di strategia sono un’unione tra agon e alea, mentre ilinx e mimicry si uniscono nei rituali sociali del mondo rurale, in cui la frenesia della festa porta alla perdita del Sé. Caillois non manca comunque di specificare come il gioco possa degenerare in qualcosa di pericoloso e non più innocuo se portato agli estremi, come agon che diventa antagonismo antisociale, alea superstizione cieca, mimicry che può mutare in psicosi e ilinx che porta alla ricerca di quella sensazione di vertigine nella tossicodipendenza.

Passando alla psicologia, in particolare quella dello sviluppo, viene sottolineata l’importanza del gioco nello sviluppo del bambino. Già Freud ed Erikson accennano nei loro scritti come il

gioco sia un mezzo essenziale per poter controllare ansie e conflitti nell'infante, mentre Piaget (1962) descrive questa attività come sì limitata dallo sviluppo cognitivo del bambino, ma al tempo stesso anche come strumento per poter superare questo limite e rafforzare lo sviluppo stesso: le competenze devono essere esercitate in maniera rilassata per essere consolidate e il bambino nel gioco lo fa ricavandone piacere. Vygotskij (1962) tratta il gioco nei suoi scritti descrivendolo come ambiente ottimale per lo sviluppo, in particolare considerando i suoi aspetti simbolici e di finzione, che permette di sostituire la realtà con qualcosa di diverso e più congeniale al bambino e di sviluppare il pensiero creativo. Anche Mead (1934) rivede nell'immaginazione uno dei ruoli principali del gioco simbolico, ovvero quello di costruire le nozioni di Sé ed Altro tramite l'assunzione da parte del bambino di ruoli sempre diversi con cui integrare la propria identità, mentre per Bruner (1976) il gioco è una strategia di apprendimento in una situazione controllata, con rischi sociali minimi, di nuovi comportamenti. Winnicott (1971) considera il gioco un fenomeno transizionale che permette di affrontare la separazione dalla madre e creare un rapporto con il mondo esterno e questa visione viene ripresa anche da Stern (1977), che configura la madre come primo compagno di giochi del neonato per sviluppare la sua capacità rappresentazionale rudimentale. L'importanza del rapporto giocoso che si crea tra madre e figlio è stata infatti sorvolata nell'infant research ma di primaria importanza per poter comprendere la costruzione della relazione che sarà poi la base per lo sviluppo identitario e comportamentale del bambino. Studi EEG hanno infatti confermato che una madre che gioca attivamente con il proprio bambino attiva traccati e comportamenti positivi nel figlio, confermando la presenza di uno stato eccitatorio connesso al piacere derivante dal gioco che funge da base per far comprendere all'infante gli stati fisiologici come propri (Dawson, 1992).

2.1.2. Psicologia adleriana

Il gioco durante lo sviluppo è un argomento studiato ampiamente anche dalla psicologia individuale di Adler (1933), visto come passaggio che avviene durante la crescita per poter arrivare allo stile di vita, o carattere, dell'adulto. Egli descrive, infatti, come il bambino sia capace di orientarsi nel proprio ambiente di crescita quando riesce a percepirsi come individualità e quando i fenomeni psicologici messi in campo non sono più reazioni ma risposte creative per l'espressione di sé nella situazione attuale. Il bambino quindi tenta di risolvere i problemi in modo creativo per poter prendere atto del suo mondo sociale, esprimendo il bisogno

presente fin dalla nascita di esprimere, organizzare ed affrontare il suo mondo (Adler, 1933). Qui si può ravvisare la nascita e lo sviluppo di quello che nella psicologia individuale viene chiamato Sé creativo, ovvero la variabile soggettiva che rende le esperienze significative e consente di trovare metodi di compensazione efficaci per il complesso di inferiorità e per la risoluzione dei problemi quotidiani, capace anche di reindirizzare il comportamento dell'individuo e costruire il suo carattere (Adler, 1927). Tutta la crescita del bambino è infatti inserita all'interno di un contesto di vita sociale, presupposto anche questo della teoria adleriana, in cui la vita psichica del singolo è fondata sui rapporti con altre persone. Da piccolo l'immersione nel mondo sociale è agevolata dalla madre, che lo presenta alla famiglia e ad altre persone significative, e dal padre, che invece gli insegna i principi e le modalità di interazione necessarie per potersi inserire nella società. Altro contributo importante deriva dai pari, i quali creano situazioni in cui il bambino impara a collaborare o lottare, dominare o essere dominato (Adler, 1931).

Le relazioni sociali sono, assieme all'amore e al lavoro, i tre problemi principali che ogni individuo deve affrontare nella quotidianità, per adattarsi e vivere bene nel suo mondo. Il come questi problemi vengono affrontati è la variabile che definisce il grado di attività individuale nella società: c'è chi domina l'altro, chi prende sostegno senza ricambiarlo, chi evita il problema, tre atteggiamenti che vengono considerati negativamente perché non fruttuosi per la vita comunitaria. Ciò che invece è considerabile positivo è la persona che affronta i problemi combattendo per trovare una soluzione fruibile anche agli altri, in modo da poter aiutare lo sviluppo non solo individuale ma della specie umana (Adler, 1993). Questa tendenza ad aiutare la specie deriva dalla spinta umana di voler passare da una situazione spiacevole ad una condizione migliore, completa, che si ravvisa nella forza che motiva la trasformazione del sentimento di inferiorità in superiorità e perfezione (Ansabacher & Ansbacher, 1956). L'aspirazione alla superiorità è aspirazione alla stabilità, a cui si affianca però la volontà di risolvere i problemi e superare gli ostacoli di crescita senza soffrire troppo. Per garantire questa omeostasi tra corsa alla perfezione ed evitamento della sofferenza, quindi, i limiti fisici o le insufficienze sociali vengono compensate con azioni che attenuano il sentimento di inferiorità percepito. Può però verificarsi un'ulteriore condizione, ovvero la percezione di stimolazioni negative dall'ambiente sociale, in cui si verificano umiliazioni e frustrazioni sistematiche che comportano l'evoluzione del sentimento di inferiorità in complesso, passando quindi da una

situazione fisiologica e sana ad una maggiormente preponderante, in senso nocivo, nella costruzione del carattere.

La psicologia individuale è inoltre la prima della “triade” classica, composta da Freud e Jung con Adler, che ricodifica il significato di pulsione e inconscio tipico delle teorie delle altre correnti psicoanalitiche. La pulsione per Adler non è un elemento a sé stante ma si presenta costantemente con altre pulsioni e dev’essere interpretata come tentativo di soddisfacimento dei bisogni della persona (Adler, 1999). Se la pulsione, per essere appagata, si scontra con un’altra pulsione o con l’ambiente sociale, allora per difesa essa diventa l’opposto oppure si sposta su un’altra meta: in questo modo, ad esempio, l’avarizia diventa pulsione di generosità, oppure l’amore non soddisfatto nei confronti del genitore si sposta sul sentimento amicale con una persona vicina. Infine, le pulsioni per la teoria adleriana non hanno una connotazione univoca ma dipendono strettamente dal contesto in cui vengono operate. Se l’aggressività autolesiva o eterolesiva è infatti vista in maniera negativa, in quanto lesiva del mondo sociale in cui l’individuo è inserito, quando essa è votata alla risoluzione di un problema comune, di una lotta condivisa socialmente, allora assumerà un valore positivo. Lo stesso vale per la spinta alla superiorità, positiva, anzi, indispensabile, nei contesti in cui si rivela necessaria per superare i sentimenti di inferiorità, ma nociva e “cancerogena” quando il vivere diventa sopra-vivere, assoggettamento dell’altro e dominio a discapito del benessere sociale (Maiullari, 2013).

La teoria adleriana è anche vista come molto vicina alla psicologia positiva. Come Snyder e Lopez (2002) la definiscono, essa è un approccio totalmente nuovo perché “nessuna scienza, inclusa la psicologia, guarda seriamente al lato positivo delle persone”. L’obiettivo della psicologia positiva è dato dallo spostare la prospettiva da una preoccupazione per la presenza di patologia ad una inclusione dell’idea di un individuo soddisfatto in una comunità felice (Seligman, 2002). Gli ultimi lavori teorici di Adler riguardano proprio il focus della psicoterapia sulle forze e sullo sviluppo dell’umanità: vengono identificati dei punti in comune tra la sua teoria e la psicologia positiva, come l’attenzione per la crescita e lo sviluppo umano, la prevenzione e l’educazione, l’abbandono della prospettiva medica e patologizzante in favore della considerazione del benessere e delle forze del paziente (Carlson, Watts & Maniaci, 2006). Molti studiosi hanno criticato la psicologia positiva per la sua mancanza di una valida cornice teorica in cui inserirsi (Cowen & Kilmer, 2002), ma questa cornice potrebbe ravvisarsi proprio nella psicologia individuale del tardo Adler (Carlson & Maniaci, 2012). La psicologia adleriana è un modello in cui vengono enfatizzati gli aspetti umani e olistici, quindi viene ben

tenuto a mente che l'integrità individuale sia ben più delle singole debolezze e delle singole forze: le persone sono viste come uniche, creative e responsabili, e si predilige una descrizione non patologica e non patologizzante del cliente in terapia. La concezione della terapia come incoraggiamento, cruciale nella crescita individuale (Carlson, Watts & Maniaci, 2006) è molto vicina alla teoria delle condizioni facilitative della psicoterapia di Roger, in cui viene enfatizzata la comprensione empatica e la positività nei confronti del cliente (Watts, 1998) sottolineando ancora più chiaramente lo stretto legame con la psicologia positiva e dei punti di forza.

2.1.3. La Geek Therapy

“La fantasia è il posto metaforico in cui i problemi del passato e del presente incontrano la possibilità del futuro, in conflitti minori o epici. E' il posto in cui i bambini e gli adulti scappano ma che aiuta a rendere il loro mondo sensato, creando e vivendo le loro storie e le loro personali mitologie.” (Rubin, 2007)

La Geek Therapy è un approccio terapeutico introdotto per la prima volta da Josué Cardona nel 2011, che utilizza gli artefatti della cosiddetta cultura “geek” in terapia, come manga, anime, fumetti di supereroi, giochi di ruolo e videogiochi. Il setting permette ai pazienti di assumere prospettive diverse e identificarsi nei loro eroi e supereroi preferiti senza temere il giudizio del mondo esterno e in un contesto protetto e guidato dal proprio terapeuta, che utilizzerà poi l'esperienza narrata dal paziente tramite i media scelti per poter approfondire la comprensione del suo mondo interno. L'approccio è adatto per pazienti di ogni età e per problematiche che spaziano dalla depressione, all'ansia, dal PTSD ai problemi di autostima. I media vengono utilizzati come strumenti terapeutici, nello stesso modo in cui la musica viene considerata nella musicoterapia, in modo da permettere al paziente di esprimere sé stesso nel modo che sente come più sicuro ed espressivo, arrivando a trovare dei punti di forza e debolezza personali in comune con il supereroe preferito. Nella Geek Therapy trovano ampio spazio anche giochi da tavolo e soprattutto giochi di ruolo, o Tabletop Role-Play Games (TTRPG), tra cui il più famoso e utilizzato è di certo Dungeons & Dragons. Si tratta di giochi in cui viene narrata una storia da una persona che assume il ruolo di Game Master (GM), o narratore, mentre gli altri diventano membri del party, il gruppo di avventurieri, tramite l'uso di personaggi creati grazie alle schede su cui riportare statistiche ed abilità. Per Bean (2023) questi giochi sono “racconti comunitari di storie”, in quanto tutti i giocatori inseriscono nuovi elementi alla narrativa e la storia narrata

dal GM può deviare proprio grazie ad essi. La vicenda narrata viene arricchita da combattimenti, incontri con personaggi non giocanti interpretati dal GM (NPC), segreti e puzzle da risolvere collaborando con il proprio party. La parte cruciale del gioco è rappresentata dall'ampio spazio che viene dato al role-play, in cui i giocatori sono chiamati ad agire e parlare non come farebbero loro stessi nella vita quotidiana, ma seguendo la caratterizzazione data al loro personaggio, nei modi di fare e nelle idee (Bean, 2023).

Il role-play usato nel setting terapeutico non è una novità: molte ricerche sono state condotte per dimostrarne i benefici (Bratton & Ray, 2000; Kipper & Ritchie, 2003). Si tratta in questo caso di una creazione di una realtà immaginaria tra paziente, o gruppo di pazienti, e terapeuta in cui si ripropongono, agendole, situazioni realmente accadute nel passato o che potrebbero accadere in futuro (Keulen-de Vos et al., 2017) per poter migliorare l'abilità di comprendere le emozioni (Rafaeli et al., 2011) o modellare comportamenti ideali di cui si è discusso nella terapia classica (Matthews et al., 2014). La tecnica del role-play permette il cambiamento degli atteggiamenti in maniera più efficace della psicoeducazione (Elms, 1967) e per gli adolescenti aiuta lo sviluppo della consapevolezza di sé e dell'empatia verso gli altri (Meriläinen, 2012). L'uso dei videogiochi che implicano meccaniche di role-play al loro interno è benefico sia per migliorare il ragionamento spaziale (Feng et al., 2007) che per stabilire nuove amicizie e dunque mettere in pratica skill sociali possedute o acquisite in terapia (Billieux et al., 2011; Dupuis & Ramsey, 2011). Affinché se ne possano sperimentare i benefici, questa tecnica terapeutica non può essere applicata a tutti i pazienti indistintamente. Werth (2018), con una ricerca condotta sull'uso del role-play in un'università americana tra studenti che studiano la lingua cinese, ha osservato come alcune condizioni debbano essere rispettate affinché il role-play risulti efficace: i partecipanti devono fidarsi degli altri, essere capaci di collaborare e avere un qualche tipo di rapporto con le persone con cui fare role-play. Qualità come essere timidi, riservati, manchevoli di autostima possono mettere a disagio i partecipanti, così come il pensare che l'attività di role-play sia infantile e infruttuosa. Credere nel role-play è fondamentale affinché la tecnica abbia effetti positivi per il paziente (Werth, 2018). Un modo per poter superare gli iniziali dubbi riguardo il role-play è proprio la gamification, che motiva tramite reward anche le personalità maggiormente introversive ad essere coinvolte nel gioco (Worth & Book, 2015). Considerando questo aspetto, si può capire come Dungeons & Dragons parta immediatamente avvantaggiato nel contesto terapeutico, essendo uno strumento potenzialmente ottimo per unire in maniera egregia le necessità terapeutiche e il divertimento del reward nelle mani di un Game Master

esperto. Grazie a questo strumento, i giocatori possono esprimere i propri disagi con comportamenti che nella vita quotidiana presenterebbero delle ripercussioni sociali e discuterli con gli altri membri del gruppo, oppure ricevere dei feedback negativi dal party o dalla storia (in termini di punizioni ambientali, come l'arresto da parte delle guardie se si viene scoperti a rubare in città) in modo da poter correggere i propri comportamenti anche al di fuori del tavolo di gioco (Bean, 2023).

Un altro vantaggio dei TTRPG è quello di avere, appunto, la possibilità di costruire e interpretare dei personaggi totalmente creati dai giocatori, i quali possono rivelare al terapeuta molte informazioni riguardo la personalità e la morale del paziente. Per Goffman (1961) interpretare un ruolo sociale è molto simile all'interpretare un personaggio immaginario, in quanto la persona si impegna in entrambi i casi in attività che si accordano a delle richieste sociali, dettate dalla sua posizione o dal contesto fantastico in cui è inserita. Per poter agire in maniera conforme al ruolo scelto, la persona deve avere una rappresentazione del ruolo da seguire, che nei TTRPG viene fornita dalla scheda del proprio personaggio. Di solito l'interpretazione del ruolo sociale viene agita in maniera inconscia, ma nel sistema dei TTRPG, in cui tutto è discorsivo e ogni azione e pensiero viene spiegata in maniera consapevole dal giocatore, ogni individuo dovrà interpretare ruoli diversi essendo coinvolto in diversi sistemi, ovvero il gioco e il tavolo di gioco, il mondo in cui è il personaggio e il mondo in cui è giocatore. Nonostante questi due mondi possano essere molto lontani l'uno dall'altro, le caratteristiche che vengono implementate nel modo di parlare e nelle decisioni che il personaggio decide di prendere nella storia possono fungere da specchio per meglio osservare la personalità del giocatore.

Lorenz, Hagitte e Brandt (2022) hanno condotto uno studio per approfondire meglio le associazioni tra giocatori e non-giocatori di Dungeons & Dragons e i punteggi del Big Five Questionnaire da loro ottenuti. Uno studio simile è stato condotto precedentemente da McCain (2015) e i risultati sono consistenti con esso: si sono trovate differenze statisticamente significative a favore dei giocatori di Dungeons & Dragons nei punteggi riguardo l'apertura alle nuove esperienze e l'estroversione, più alti, mentre i punteggi nella scala del neuroticismo per i giocatori erano molto più bassi rispetto ai non-giocatori, rivelando un trend contrario a quello precedentemente descritto da studi più vecchi (Carter & Lester, 1998). Un altro interessante obiettivo dello studio era quello di comprendere se i punteggi in estroversione dei giocatori fossero correlati ai punteggi di carisma assegnati ai propri personaggi nel gioco.

Questa statistica è particolare e diversa rispetto alle altre, come forza o destrezza, perché viene ampiamente usata nelle situazioni di diplomazia e per le interazioni sociali con gli altri personaggi o con gli NPC creati dal GM. I giocatori con punteggi più alti in estroversione sembrano preferire maggiormente personaggi con più carisma, probabilmente perché le interazioni sociali sono preferite oppure per via dei maggiori reward che derivano da un comportamento diplomatico rispetto ad uno più combattivo e aggressivo all'interno del gioco (Lorenz, Hagitte & Brandt, 2022).

Si può inoltre valutare l'identità in maniera più approfondita anche seguendo la descrizione degli allineamenti, una meccanica di gioco presente in Dungeons & Dragons che permette ai giocatori di identificare in una griglia l'orientamento morale dei propri personaggi. Risultano dalla combinazione di due fattori: moralità del personaggio e volontà da parte sua di voler seguire le regole della società in cui è inserito. Un personaggio che rientra nella definizione di Chaotic Good potrebbe non seguire le regole sociali ma combattere comunque per quello che crede sia il bene superiore, mentre un personaggio Lawful Evil è virtualmente il suo opposto, segue le leggi ma non si fa scrupoli a ferire e tradire gli altri per poter seguire i suoi scopi.

L'uso degli allineamenti con i clienti potrebbe essere consigliato per poter riflettere su sé stessi e su come poter modificare eventualmente i propri comportamenti per aderire al meglio all'orientamento morale scelto, oppure per impostare obiettivi personali o risolvere problemi e dilemmi etici in maniera creativa e considerando diversi punti di vista. Anche impegnarsi in un role-play di un personaggio con allineamento diverso dal proprio potrebbe essere un'attività benefica e produttiva, in quanto permette di considerare punti di vista diversi dal proprio in modo da ampliare le proprie vedute e di sviluppare l'empatia verso gli altri (Beans, 2023).

<p>Lawful Good Acts with duty and honor, follows all laws</p>	<p>Neutral Good Believes in the greater good, breaks some laws to achieve it</p>	<p>Chaotic Good Does whatever it takes to achieve the greater good, often disorganized</p>
<p>Lawful Neutral Follows personal code dutifully</p>	<p>True Neutral Acts in favor of personal interests, unaligned with right or wrong</p>	<p>Chaotic Neutral Abandons all rules in favor of personal desires</p>
<p>Lawful Evil Follows strict codes and laws in favor of evil</p>	<p>Neutral Evil Acts without order or passion, follows personal code</p>	<p>Chaotic Evil No respect for laws or others, pursues chaos for chaos' sake and often destroys for fun</p>

Anche Enfield (2007) descrive diversi vantaggi dell'uso dei TTRPG nello spazio di counseling, come la possibilità di poter rievocare tramite metafore gli ostacoli che il cliente affronta nel mondo reale, oppure di sfruttare i benefici della play therapy anche con gli adolescenti, eliminando l'imbarazzo derivante dall'utilizzo di giocattoli. Infatti, proprio la play-therapy adleriana può essere vista come un'ottima base su cui utilizzare i giochi da tavolo per il role-play, incorporando diversi livelli di direttività che ben si adattano alla relazione terapeutica in questo caso, che deve incontrare in maniera flessibile diversi obiettivi sociali ed emotivi dei partecipanti che man mano si scoprono grazie al loro essere maggiormente a proprio agio con il role-play (Kottmann, 2011). Il terapeuta del gioco adleriano può affrontare i problemi che vengono eventualmente rivelati dal giocatore coinvolto nel role-play di "potere, controllo, popolarità e importanza percepita" (Enfield, 2007). Per farlo, userà le interazioni positive e negative dei personaggi stessi, scegliendo in particolare di enfatizzare quei momenti in cui la "regola delle quattro C" è stata rispettata (Lew & Bettner, 1996; Kottman, 2011): connecting, capabilities, count, courage, ovvero vi è stata una connessione con gli altri giocatori, si sono dimostrate le proprie capacità, si è creduto profondamente di valere all'interno del contesto del party e si ha avuto il coraggio di assumersi dei rischi nel provare cose nuove. Altrettanto essenziali sono le fasi di pausa tra una sessione e l'altra, in cui si "separa il piacere dal dovere" (Dreikurs, 1964) per poter discutere su come lo stile di gioco stia impattando l'atteggiamento del giocatore, come egli si sente nei confronti dei risultati delle sue azioni e di quelle degli altri e per poter incoraggiare ad assumersi dei rischi sani in vista di potenziali conseguenze positive. Se i giocatori non si sentono a proprio agio in un momento qualsiasi del gioco, esso viene interrotto e il terapeuta può intervenire per poter meglio comprendere le preoccupazioni del paziente e come poter rendere, eventualmente voglia continuare, l'esperienza di gioco più piacevole e sicura.

2.2. Applicazione pratica

La Video Game Therapy consente ai pazienti di poter esprimere aspetti del proprio mondo interno tramite i videogiochi, in un modo analogo in cui i bambini riescono a fare altrettanto grazie alla giocoterapia. Gli adolescenti in particolare sono felici di poter parlare delle proprie esperienze di gioco al terapeuta e alla propria famiglia (Bean, 2019) e quando viene loro richiesto di descrivere i propri vissuti emotivi tramite il linguaggio ben conosciuto del loro videogioco preferito si possono carpire numerose informazioni che con un approccio classico,

basato sul semplice ascolto, potrebbe essere difficile ottenere in maniera chiara e veloce. Il gioco funge inoltre da motivatore per poter partecipare attivamente nella terapia e seguire gli obiettivi concordati in un ambiente sentito come sicuro e familiare (Bocci & Sala, 2019).

L'esperienza del media videoludico è strettamente collegata alle dinamiche emozionali conscie e inconscie del giocatore, che di conseguenza apprezza ciò che più è vicino alla sua esperienza o ai vissuti emotivi che meglio conosce. Nella Video Game Therapy vengono riprese le problematiche più salienti descritte dagli psicologi adleriani, ovvero quelle che si ritrovano nella quotidianità in ambito di amore, vita sociale e lavoro. I videogiochi permettono di rivivere queste difficoltà in un ambiente fittizio, spesso esagerandole all'interno della trama di riferimento. Così, l'angoscia della morte può essere riproposta e gestita nei videogiochi in cui il rischio per la propria vita è ricreato a livello emotivo, o ancora si può lavorare sul raggiungimento del senso di appartenenza e di autonomia con giochi di ruolo classici in cui è richiesto il mantenimento dello status quo di un mondo fittizio, come Civilization, in cui il successo è strettamente legato ad un giudizio più positivo sul Sé e sulle proprie capacità (Bocci & Sala, 2019).

La maggior parte dei titoli videoludici commerciali ricade in una delle categorie individuate per la Video Game Therapy e questo permette di poter usare tali giochi all'interno della terapia, in base a ciò che il paziente ha da dire o deve affrontare nel quotidiano. Saranno quindi utili per meglio conoscere il paziente e aiutarlo ad esprimere emozioni e pensieri disturbanti senza i filtri della conversazione cosciente, fornendo il materiale da cui partire con lo storytelling per proseguire con la fase di debriefing e di lavoro terapeutico puro.

2.2.1. Il setting e il ruolo del terapeuta

L'approccio della Video Game Therapy individua degli obiettivi iniziali che possono assumere più o meno importanza nella terapia a seconda dell'esperienza presentata dal paziente. Tra questi, troviamo la sperimentazione emotiva con l'altro, l'alfabetizzazione emotiva, la promozione del sentimento sociale e della consapevolezza della propria identità in un momento specifico di vita (Bocci & Sala, 2019). Tutti questi obiettivi possono essere raggiunti anche grazie l'uso di videogiochi specifici, che possano risuonare con la psiche del paziente e permettergli di identificarsi in un dato personaggio, o in una data situazione, per poter comprendere il suo problema nel quotidiano grazie ad un parallelismo nel fantastico. L'uso di

questo strumento terapeutico permette quindi di svolgere tre funzioni principali (Bocci & Sala, 2019): la prima è contenitiva, in cui l'uso dei giochi, specialmente quelli arcade, richiama una funzione materna primordiale di contenimento, appunto, che tutela l'angoscia presente. L'interpretazione cognitiva al momento viene abbandonata per poter permettere di concentrarsi sul presente e sulla corrispondenza azione reale-azione nel gioco, in modo da raggiungere l'equilibrio necessario per poter poi meglio esplorare l'esperienza di gioco. La funzione compensatoria si avvale del videogioco come contenitore di emozioni, arrivando ad utilizzarlo per poter meglio riconoscere modalità di approccio alla quotidianità del paziente. In questo caso l'esperienza videoludica inizia ad assumere un significato maggiore e fornisce la possibilità di osservare come il paziente faccia esperienza dello stress, poiché nel caso in cui l'esperienza sia positiva si può osservare il Sé Creativo e la compensazione positiva, mentre per il distress emergono maggiormente le mete finzionali legate all'evasione e al riscatto del Sé. La terza funzione è quella creativa: il gioco diventa una scatola della sabbia, strumento utilizzato nella giocoterapia in età infantile, in cui significati ed emozioni condivise con il caregiver (ovvero, il terapeuta) vengono ricostruiti e compresi. Per poter agevolare questo processo ci si avvale delle associazioni libere o dello storytelling che parte dal vissuto narrativo del videogioco per ricollegarsi a situazioni di vita quotidiana del paziente (Bocci, 2019).

Parlando invece di setting relazionale, esso consente al paziente che gioca di entrare in contatto con il proprio Sé e di conseguenza con il Sé dell'Altro, che si concretizza nella figura del caregiver presente durante le sessioni di gioco, ovvero il terapeuta. Il carattere ludico dell'esperienza permette di ispezionare il mondo con curiosità da parte del paziente e nello stesso tempo di formare una rappresentazione soggettiva di quest'ultimo, usando il videogioco come mezzo di creazione, subordinato al Sé e presente nella relazione con un osservatore esperto (Bocci & Sala, 2019). In un certo senso, quindi, il videogioco funge da fiaba e permette di garantire la relazione con l'Altro e di conseguenza la funzione materna che consente al bambino di usare la figura della madre come rielaboratore dei significati simbolici inconsci, in modo da poterli meglio comprendere. Nella pratica, questo si traduce con delle sessioni di gioco di 30 o 50 minuti in cui il paziente gioca al videogioco scelto assieme al proprio terapeuta, con una sessione di briefing iniziale che funge da preparazione all'esperienza di gioco e una di debriefing finale che invece permette di rielaborare i significati emersi durante la sessione di gaming, in cui si parlerà a tu per tu con il terapeuta per potersi focalizzare maggiormente sugli aspetti relazionali e interattivi dell'esperienza. Il ruolo principale del caregiver durante la seduta

di VGT è quello di permettere l'uso del gioco come mezzo di stimolazione per poter raggiungere una comprensione emotiva completa: a questo scopo, nella sessione di briefing vengono identificate le cosiddette emozioni primarie caratteristiche dello stile di vita del paziente, così da poterle rielaborare post-gioco con la fase di storytelling (Bocci & Sala, 2019).

Fattore importante all'interno del contesto della Video Game Therapy è il flow, che consente di raggiungere un buon equilibrio tra sfida e fiducia nelle proprie capacità senza che si crei uno stato di ansia o noia nel soggetto (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023). La paura del fallimento permette di divertirsi mentre si gioca (McGonigal, 2011) e questo si traduce nel raggiungimento del flow sia in giochi arcade, in cui vi è un buon bilanciamento tra richieste e tempi di reazione, e sia nei giochi completamente narrativi, dove l'immersione nella storia è preferita e incoraggiata (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023). Grazie al flow si permette una dissociazione sicura perché controllata dai feedback e dagli obiettivi forniti dal gioco, in cui il giocatore e paziente riesce ad abbassare le proprie difese ed aprirsi maggiormente con il proprio terapeuta. Nell'esperienza di gioco il flow consente inoltre di mantenere un buon autocontrollo anche quando emozioni molto profonde stanno per essere indagate ed espresse dal paziente (Ilies et al., 2017) , creando una situazione molto differente dalla psicoterapia classica, in cui determinati vissuti emotivi possono essere talmente difficili da gestire da richiedere più sedute per poterli meglio dissezionare e comprendere. Si crea così un contesto in cui anche il fallimento risulta produttivo e permette al paziente di riflettere sulla propria situazione di vita, sul perché nonostante le frustrazioni esperite nel videogioco non riesca a smettere di giocare (Foddy, 2018) ma anche sul motivo per cui, per esempio, problematiche che creano una simile frustrazione nella vita quotidiana vengano immediatamente evitate.

Assieme a questo percorso di accettazione del fallimento, grazie alla Video Game Therapy si può molto lavorare anche sulla desensitizzazione a determinati stimoli non familiari e fonte di ansia e preoccupazione per il paziente, come modo per lavorare su tematiche particolarmente difficili da gestire autonomamente: molti giochi, ad esempio, approfondiscono e rendono meglio esprimibile il concetto della perdita e del lutto (Harrer, 2018), permettendo così una riflessione profonda sulla propria situazione di vita resa maggiormente accessibile tramite il parlare di un'altra persona o, meglio, di un altro personaggio, che la vive in maniera simile. Il già citato *God of War* tratta la tematica del lutto e dell'abbandono dalla prospettiva di un marito che ha perso la propria moglie e di un figlio che ha perso la propria madre, consentendo, con un accurato lavoro da parte del terapeuta che sorveglia l'esperienza di gioco, di navigare

nel proprio dolore grazie a dei personaggi che stanno narrando il loro percorso di guarigione e insieme di esplorare nuove prospettive delle persone coinvolte. Un'esperienza del genere, ad esempio, potrebbe essere estremamente importante per un adolescente che ha vissuto tale lutto, permettendogli di fare parallelismi con i personaggi in gioco e, allo stesso tempo, comprendendo il percorso di accettazione e di dolore che anche il padre sta affrontando per lo stesso motivo.

Il modello dell'esposizione in virtuo, o virtuale, permette di far entrare il paziente in contatto con degli stimoli problematici in un ambiente realistico ma non troppo, in cui poter esplorare insieme al terapeuta le proprie reazioni emotive per analizzarle e, infine, neutralizzarle (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023). Giocare permette ai pazienti di rimanere in allerta per un periodo più lungo rispetto ad un'esposizione in vivo, che dev'essere controllata attentamente per poter evitare ripercussioni negative sulla terapia, oltre a consentire la già citata dissociazione sana e un'esplorazione emotiva ad ampio spettro (Alexiou et al., 2012). Il controllo sugli stimoli fobici e su quanto essi debbano essere presenti per poter garantire un'esperienza ottimale di desensitizzazione del paziente è un ulteriore plus fornito dal media videoludico, anche quando si tratta di videogiochi "classici" e non in realtà virtuale (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023).

Il gioco può quindi essere visto come una sorta di "contenitore" delle emozioni del paziente, che può essere riempito grazie alla guida del terapeuta a seconda del bisogno: per questo motivo molto utilizzati sono i cosiddetti giochi sandbox, come Minecraft, in cui la narrazione non è direttamente fornita da obiettivi di gioco specifici ma si predilige l'esplorazione dell'ambiente, consentendo quindi di creare storie di gioco uniche per ogni paziente. L'approccio VGT punta a guardare al giocatore non più come consumatore ma come creatore, per poter sviluppare il proprio Sé Creativo in un ambiente protetto che andrà ad agire, grazie al percorso psicoterapeutico associato, anche nella vita quotidiana (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023).

2.2.2. Le fasi della psicologia adleriana nella Video Game Therapy

La psicoterapia adleriana si avvale di diverse tecniche per poter meglio comprendere il paziente e per permettere al terapeuta di lavorare sui comportamenti maladattivi e sulla percezione negativa di sé. Tra queste vi troviamo l'incoraggiamento, già precedentemente citato come punto di incontro tra Adler e gli psicologi positivi, la dimostrazione tramite role-play dell'illogicità dei comportamenti messi in atto dal paziente nella quotidianità e il rifiuto di

cullare i sentimenti di inferiorità del paziente, alimentandoli con la propria preoccupazione. Queste strategie vengono inserite a loro volta in un percorso ben definito di terapia, che viene tradizionalmente diviso in quattro fasi di lavoro. Nella prima fase, quella di engagement, è essenziale che il terapeuta ascolti cosa il proprio cliente ha da dire nei propri confronti, focalizzandosi intanto sui punti di forza che vengono presentati e stabilendo un rapporto empatico che permette un incoraggiamento del cambiamento basato sulla fiducia (Karahan & Sardogan, 2021). Dopo che il rapporto di fiducia con il paziente è stato stabilito, si potrà passare alla comprensione dello stile di vita del paziente, delle sue relazioni familiari e delle esperienze dall'infanzia fino al momento attuale. Il terapeuta analizza quindi tutto ciò che c'è da sapere sulla vita del paziente, dagli hobby alla vita professionale, dalle relazioni con il proprio ambiente sociale agli obiettivi di vita correntemente perseguiti. Questa è a tutti gli effetti la seconda fase, quella di assessment, in cui viene posta attenzione a ciò che il paziente considera come una priorità nella propria esistenza per comprendere meglio cosa dà significato alla sua vita e dunque indirizzare il lavoro verso questa prospettiva (Corey, 2017). Ad esempio, assumendo che la tendenza di superiorità e di ricerca di approvazione dall'ambiente sociale rappresentino delle priorità nella vita del paziente, si potrà dedurre che queste priorità influenzino anche il modo in cui il paziente vive la sua vita sociale ed emotiva: per questo motivo comprenderle aiuta ad avere una cornice in cui inserire le esperienze e le difficoltà presentate in terapia. In questo processo è essenziale che anche l'infanzia venga adeguatamente esplorata da parte del terapeuta: periodi di malattia, traumi, lutti o separazioni precoci sono determinanti nello sviluppo dello stile di vita da adulto (Prinz & Arkin, 1994). Un altro importante punto di discussione nella psicoterapia adleriana è costituito dai sogni, visti come riflesso dello stato d'animo con cui la persona affronta la quotidianità e dunque specchio delle problematiche interne del paziente, da adeguatamente interpretare ed affrontare nel setting terapeutico (Karahan & Sardogan, 2012). La terza fase è la costruzione dell'insight nel paziente: le interpretazioni precedentemente affrontate nell'assessment vengono utilizzate per enfatizzare i punti di forza e le emozioni positive, focalizzandosi sul modo di vivere la propria vita, sulla conseguenza dei comportamenti messi in atto e sulle modalità di affrontare gli ostacoli. L'incoraggiamento è la tecnica maggiormente utilizzata nella terza fase e gli sforzi sono orientati allo sviluppo dell'insight ai fini di poter rendere il paziente in grado di passare alla quarta ed ultima fase del processo (Corey, 2017). Questa fase è rappresentata dal riorientamento, in cui viene richiesto al paziente di prendere le redini della propria quotidianità e modificare attivamente il suo atteggiamento nei confronti della vita, in modo da potersi

assumere la responsabilità di riflettere su possibili decisioni diverse che quindi porteranno ad outcome diversi. Il terapeuta ha il ruolo di sostenerlo nella valutazione dei nuovi piani d'azione, mantenendo l'attenzione del paziente sul creare piani che siano realistici e ottenibili, e quest'ultimo lavorerà sul modo più efficace per implementarli nella sua vita al di fuori del setting terapeutico (Prinz & Arkin, 1994).

Essendo la Video Game Therapy un approccio derivante dalla tecnica adleriana di conduzione della terapia, anche in essa si ravvisano le quattro fasi precedentemente descritte. La prima fase è del tutto identica: si esegue una sessione di briefing senza il videogioco per poter meglio comprendere le problematiche del paziente e stabilire un rapporto di fiducia tale per permettere un lavoro sintonico sull'attivo cambiamento del proprio stile di vita. Nella fase di assessment vengono definiti gli obiettivi terapeutici generali e si procede alla valutazione degli aspetti rilevanti per poter scegliere il miglior gioco da consigliare al paziente, come la personalità, la diagnosi, gli obiettivi terapeutici, i fattori di rischio e di protezione presenti nella quotidianità (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023). Il database di schede di gioco da cui si attinge per la scelta dello strumento da usare in terapia è attualmente basato sul PEGI, sulla descrizione del genere in termini psicologici, sull'area di intervento in cui è maggiormente utile utilizzare il gioco e sui risultati ottenuti dalla somministrazione del MBTI, abbreviazione di Myers-Briggs Type Indicator, test di assessment basato sugli archetipi di personalità junghiani (Briggs-Myers & Myers, 1980). Successivamente, nella fase di insight il paziente viene coinvolto nel gioco ed è aiutato dal terapeuta nell'esplorazione di nuove prospettive sulle sue esperienze di vita, modellate dalle credenze che il paziente ha della propria efficacia e, dunque, influenzate anche dai suoi vissuti di inferiorità eventualmente presenti. In questa fase il terapeuta aiuta il paziente a far proprie nuove interpretazioni delle esperienze e il paziente, a sua volta, ha il compito di comprenderle criticamente ed eventualmente accettarne l'utilità. Nella VGT in questa fase si ha un'immersione completa nella storia del videogioco scelto, che apre una porta alla comprensione delle emozioni positive e negative del paziente, base necessaria per poterle poi meglio interpretare e gestire (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023). Si allenano quindi la comprensione e di riflesso l'intelligenza emotiva, permettendo la paziente di riconoscere e accettare anche le emozioni negative, quando vengono messe in relazione all'evento che le ha causate. Anche in questo caso, i videogiochi possono rappresentare degli utili strumenti di gestione emotiva, in quanto la maggior parte dei titoli commerciali fornisce preziose opportunità di riflessione per il giocatore (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023). L'ultima fase, quella di riorientamento, viene

raggiunta quando il paziente sembra essere pronto ad accettare un cambiamento del comportamento: il terapeuta quindi riconosce la sua crescita e lo aiuta ad impegnarsi nelle attività più adatte, che possano permettere di utilizzare quelle skill apprese dalle sessioni di gioco. Nella VGT il terapeuta amplifica le sensazioni del paziente tramite sessioni di immaginazione e storytelling, partendo dai contenuti del gioco per poter poi spaziare ai bisogni e ai pensieri del paziente, che si troverà più a suo agio nel discuterli avendo un punto di riferimento rappresentato dai personaggi del gioco. Come Zhu (2017) sostiene, i videogiochi funzionano perfettamente come macchine della soggettivazione, aiutando il giocatore a sperimentare identità diverse dalla propria per poter esplorare nuovi punti di vista.

Durante la sessione di gioco il terapeuta ha il compito di accompagnare il paziente e ascoltare le esperienze che comunicherà una volta entrato in flow, in cui vengono esplicitati bisogni profondi grazie anche all'utilizzo di parallelismi con la storia del videogioco. L'avatar aiuta il terapeuta a decifrare i pensieri del paziente, sintonizzandosi più facilmente con i sistemi rappresentativi di quest'ultimo che vengono esplicitati con le azioni intraprese nel gioco (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023). La sessione di gioco vede il terapeuta assumere due funzioni, essendo un momento di mutua contaminazione di logiche e punti di vista: assicurarsi che lo spazio di gioco in terapia rispetti i principi del gioco stesso, ovvero sia libero, piacevole e spontaneo, e fare in modo che nulla disturbi l'ambiente di gioco, nemmeno ansie derivanti dall'ambiente esterno o dal paziente stesso, ponendosi come "guardiano del flow" (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023). Contemporaneamente, il terapeuta deve essere disponibile per il paziente mentre egli gioca, così da recepire i momenti di maggiore fragilità e di apertura sul sé. L'emozione in terapia è una fonte fondamentale di informazioni sullo stato del paziente (Frijda, 1986; Greenberg & Paivio, 1997) e offre uno scorcio su come le persone si vedono nel mondo esterno e sui significati soggettivi che li legano a quest'ultimo. In questo caso, l'identificazione con i personaggi del gioco aiuta a sperimentare non solo con la propria identità ma anche con diversi stati emotivi, ponendo le basi per la trasformazione della percezione di Sé come agente dell'ambiente sociale (Cano, Rebollar & Saenz, 1998).

L'approccio della Video Game Therapy rappresenta quindi un'applicazione terapeutica dei videogiochi commerciali in un ambito in cui non si lavora solo con il gioco in sé, ma soprattutto ci si concentra incessantemente sul flow, sul ruolo della coppia creativa terapeuta-paziente e sulla comprensione e gestione delle emozioni, negative e positive.

2.2.3. *Storytelling e catarsi*

Catarsi è un termine derivante dal greco, tradotto come “purificazione” e ritrovato nel contesto religioso e nella filosofia pitagorica e platonica, in cui la purificazione consisteva nell’eliminare l’irrazionale dalla propria anima (Treccani). La catarsi ritualistica ha luogo durante eventi sociali particolarmente importanti, come riti di passaggio, matrimoni o funerali: i riti catartici in quest’ultimi eventi sono molto presenti in numerose culture diverse e consistono nel pianto collettivo o nelle danze estatiche di accompagnamento della salma (Szczeklik, 2005). Anche Aristotele fa proprio questo termine ma lo inserisce nell’ambito teatrale, chiamando catarsi quel processo collettivo di purificazione dalle emozioni che avveniva negli spettacoli delle tragedie e nell’ascolto della musica (Treccani). Per Aristotele la catarsi ha implicazioni morali ed etiche, perché grazie a questo processo l’impeto passionale viene rilasciato e l’uomo che avrà fatto esperienza della tragedia ne uscirà come più saggio e ragionevole (Aristotele, 2001). L’evento catartico nella tragedia greca per eccellenza è rappresentato dal momento di sorpresa e forte emotività dell’Edipo Re (Sofocle, 1960), in cui il protagonista scopre del suo incesto e si allontana da Tebe, accecandosi. Ma in generale, Scheff (2001) sostiene che la catarsi avviene ogni qualvolta lo spettatore assiste ad una messa in scena di eventi vicini al proprio vissuto: Romeo e Giulietta rappresentano la facciata che permette allo spettatore di piangere per i propri vissuti di perdita pensando di star indirizzando il proprio dolore ai protagonisti del dramma ma nello stesso tempo sollevandosi da un peso che altrimenti sarebbe stato di difficile espressione. In un certo senso, il teatro ha passato il testimone della catarsi al cinema, poiché possiamo vedere i film come momenti di condivisione catartica odierni, in cui in una sola sala si riuniscono diverse persone a cui è socialmente concesso vivere l’esperienza del pianto, dello spavento o della risata.

Questa espressione viene introdotta in ambito psicologico da Breuer e Freud, che per primi hanno utilizzato l’ipnosi come metodo di richiamo di eventi traumatici alla coscienza per la rielaborazione, in modo da gestire i sintomi isterici (Brill, 1995), tecnica che però viene abbandonata col tempo da Freud a favore dell’insight psicoanalitico (Breuer & Freud, 1974). Dopo di essi, altre correnti teoriche psicologiche hanno coinvolto la catarsi come tecnica integrante della propria terapia: lo psicodramma prende esplicitamente spunto dalle teorie di Aristotele e Freud per poter sviluppare un approccio terapeutico in cui il paziente mette in scena il suo passato, i sogni o le fantasie, per portare in auge i conflitti inconsci (Moreno, 1946). L’espressione dell’inconscio può essere già ritrovata anche nei sogni, nei momenti di lapsus o

nei deliri (Corsini, 2000) ma in misura minore e senza quindi una catarsi effettiva. Questo processo è invece permesso nello psicodramma, che invece consente di esprimere appieno le emozioni e neutralizzare l'impatto traumatico di ricordi e conflitti (Kipper, 1997).

Greenberg (2002), invece, sostiene che l'arousal emotivo e la sua elaborazione nella relazione terapeutica è un elemento importante ai fini del cambiamento: enfatizza quindi gli aspetti più puramente cognitivi della catarsi, che portano all'insight, e il bisogno di comprensione delle emozioni, specificando che la consapevolezza e la loro espressione salutare combinate producano un cambiamento positivo. Nella Emotion-Focused Therapy viene appropriatamente specificata la componente cognitiva della catarsi, con strategie terapeutiche che permettono ai pazienti di validare le proprie emozioni ed esplorare in maniera sicura quelle negative, trovando di conseguenza nuovi significati per la propria esperienza di vita. Un esempio pratico di questa tecnica è dato dall'uso della sedia vuota, in cui il paziente immagina di vedere una persona a sé cara seduta di fronte a lui per poter discutere delle problematiche relazionali come se questa fosse effettivamente presente nella stanza. Questo permette di raggiungere migliori risultati in termini di gestione emotiva, soprattutto per la perdita e la rabbia inespressa, rispetto alla psicoeducazione (Greenberg, Warwar, and Malcolm, 2008). L'analogia utilizzata per meglio comprendere la catarsi in questi diversi approcci psicoterapeutici è quella del sistema idraulico, in cui un fluido scorre in un sistema chiuso e, nel caso in cui non vi sia nessuna fuoriuscita, aumenta la pressione del sistema stesso: questo significa che maggiore è l'espressione delle emozioni negative in terapia, maggiore sarà anche il sollievo che la persona prova dopo la loro espressione nell'ambiente sicuro rappresentato dal setting (American Psychological Association, 2007).

In ambito videoludico, quello rilevante per la Video Game Therapy, la catarsi può essere ritrovata nei giochi che presentano la violenza come base del proprio gameplay, fornendo quindi l'abilità di poter agire in maniera socialmente inaccettabile in un ambiente virtuale e senza ripercussioni, in modo da "purificarsi" dalle emozioni negative, sublimandole in maniera analoga all'espressione artistica (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023). La catarsi tramite la violenza nei videogiochi è però molto dibattuta: non è chiaro se i videogiochi violenti portano ad una sublimazione o altrimenti alla desensitizzazione agli stimoli altrettanto pericolosi socialmente nella vita quotidiana, così come poco chiaro rimane se anche i videogiochi non violenti permettano la catarsi. Si discuterà delle implicazioni della violenza nel mondo videoludico anche in merito alla Video Game Therapy più avanti in questo capitolo. Rimane comunque

rilevante il riconoscimento del ruolo della violenza videoludica nella storia personale dell'individuo, poiché influenzata dalla propria esperienza di vita ed emotiva.

Oltre ai processi di catarsi, è fondamentale ricordare che nella Video Game Therapy il terapeuta gioca assieme al paziente e lo ascolta nei momenti in cui questo decide di condividere qualcosa sulla propria esperienza di vita collegandosi agli eventi del videogioco. Le azioni che il paziente porta avanti nel gioco sono una “bussola”, utile al terapeuta per poter meglio comprendere la simbolizzazione delle esperienze di vita del paziente e per invogliarlo a esprimerla con la tattica dello storytelling (Jung & Gillet, 2021). Può quindi succedere che il paziente, soprattutto all'interno di mondi videoludici sandbox, in cui è libero di poter fare ciò che desidera senza che vi siano trame che lo guidino, narri delle storie di personaggi da lui inventati, che rivelano al proprio terapeuta la presenza di eventuali pensieri intrusivi, traumi non risolti e problemi nell'“idraulica delle emozioni” che alzano la pressione del sistema e necessitano di essere rilasciati (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023). Questa tecnica è utilizzata sia con i bambini ma anche con pazienti adulti: le storie videoludiche che colpiscono emotivamente il paziente permettono la riorganizzazione di queste in narrative egocentriche, in cui egli si rivede e si identifica con le situazioni presentate (Tokarska, 2014; Adler et al., 2017). Il terapeuta accoglie questo materiale proiettivo per poterlo rielaborare e dunque aiutare il paziente a riorganizzare il proprio contesto di vita. Il lavoro immaginativo permette di costruire la propria storia utilizzando quella di altri personaggi, dando quindi di riflesso senso alla vita quotidiana, e la drammatizzazione rappresenta un momento significativo nella Video Game Therapy, specialmente in caso di psicosi (Boydell et. al, 2017). Lo storytelling nello psicodramma, tecnica terapeutica da cui la Video Game Therapy prende ispirazione, inizia dal corpo ma passa al simbolico e di conseguenza al verbale, permettendo al paziente di esprimersi e fornendo un'ulteriore possibilità di lavoro al terapeuta ai fini del raggiungimento degli obiettivi impostati in terapia che, nel caso specifico della VGT, riguardano maggiormente l'alfabetizzazione e l'intelligenza emotiva. In aggiunta a ciò, la narrativa dei videogiochi, specialmente quelli con più opzioni di dialogo (come lo è Detroit: Become Human), permette di far evolvere le dinamiche interne del paziente e quindi di proiettare ruoli differenti nel terapeuta. Facendo questo, si costruisce una storia condivisa all'interno della coppia terapeutica, rendendo i videogiochi del tutto simili ad una fiaba.

2.3. Limiti della terapia

2.3.1. Quali pazienti sono o meno indicati per la VGT?

Quando si pensa all'uso dei videogiochi in terapia potrebbe nascere qualche perplessità riguardo il target del percorso, individuando magari categorie diagnostiche su cui uno strumento che pare essere così cognitivamente sedante ed estraniante dalla realtà potrebbe non essere di beneficio. Ad esempio, si potrebbe pensare che fornire a pazienti con una diagnosi di depressione maggiore uno strumento che possa permettere loro di estraniarsi dalla realtà potrebbe rallentare il processo di consapevolezza e quindi gestione della psicopatologia, disponendo di una sorta di "panacea" che permette di gestire le proprie emozioni negative senza uscire dalla propria zona di comfort. O, ancora, per pazienti con una diagnosi di psicosi l'uso dei videogiochi potrebbe contribuire, con la presentazione di mondi fantastici e situazioni estremamente immersive, all'esacerbare la sintomatologia.

In realtà tutto ciò non è esatto: il videogioco in psicoterapia viene considerato alla pari di qualsiasi altro mezzo utilizzato per poter permettere al paziente di seguire in maniera proficua il percorso, come un test, un diario delle emozioni o, ancora più calzante, una scatola della sabbia, utilizzata nella Sand Play Therapy per poter permettere al paziente di esprimere il proprio mondo interiore senza necessariamente utilizzare il canale verbale (Mitchell & Friedman, 1997). E infatti non è un caso che una categoria molto utilizzata di videogiochi nella terapia rientri proprio nel cosiddetto genere sand-box, come Minecraft, gioco che permette l'esplorazione del mondo virtuale senza indirizzare il giocatore verso obiettivi specifici, permettendo quindi di esprimere il proprio mondo interiore creando edifici, strumenti, panorami, storie, usando qualsiasi materiale si desideri. Oltre a ciò, la natura del gioco consente di condividere questa scatola della sabbia virtuale anche con altri giocatori, in una costruzione condivisa di una realtà interiore complessa (Folkins et al., 2014).

L'obiettivo della Video Game Therapy è rappresentato dall'inserimento delle opportunità di apprendimento, che siano esse di skill o di gestione emotiva, in un percorso strutturato, in cui i bisogni del paziente vengono ascoltati prima della sessione di gioco e poi destrutturati e singolarmente gestiti nella fase di debriefing. I videogiochi offrono delle preziose occasioni per il miglioramento delle skill deficitarie del paziente grazie al loro sfruttare un principio di apprendimento tanto semplice quanto importante, ovvero il fare per imparare, senza dover essere costretti ad ascoltare o leggere direttive che altrimenti vengono facilmente dimenticate

(Alfieri, Brooks & Aldich, 2011). Vengono infatti presentate delle situazioni in cui sia il giocatore che il proprio personaggio partono da un livello estremamente basso delle proprie skill, perché il gioco non è conosciuto e la storia non è ancora progredita: man mano che si avanza nella trama, però, il giocatore diventa maggiormente esperto perché ha imparato a risolvere puzzle, gestire situazioni ambientali, sconfiggere i nemici senza essere eccessivamente colpito, mentre il personaggio guadagna più punti abilità per poter rafforzare le offerte di gameplay di fronte a nemici sempre più difficili. Si costituisce quindi un percorso di apprendimento con feedback che provengono direttamente dal mezzo usato per imparare, i quali rafforzano la sensazione di star andando bene e nello stesso tempo promuovono la motivazione intrinseca necessaria per un buon engagement (Shaffer et al., 2005). Intanto, la generalizzazione delle skill diventa maggiormente significativa e memorabile perché l'opportunità di apprendimento offerta è stata attiva, il giocatore ha giocato e dunque è stato impegnato in prima linea in un'attività mentale e fisica. Per questo motivo, il significato dato alle skill apprese sarà molto maggiore di quello che altrimenti ne sarebbe scaturito da un'esperienza di apprendimento passiva (Weimer, 2002).

Questo approccio permette in un certo senso di riproporre nell'ambiente videoludico l'approccio della manipolazione ambientale (Warren et al., 2006), utilizzato soprattutto con bambini che presentano problemi comunicativi per creare delle situazioni in cui l'apprendimento è rafforzato dalla scoperta e dalla frustrazione. Vengono infatti inseriti degli elementi all'interno dell'ambiente di gioco che siano facilmente rimovibili e non troppo invadenti, ma allo stesso tempo fastidiosi per il bambino: ad esempio, si può sistemare un gioco leggermente fuori la sua portata, oppure inserire un pezzo di giocattolo rotto all'interno del set fornito. Lo scopo è quello di presentare al bambino la possibilità di sforzarsi nella comunicazione per poter ottenere qualcosa, eliminando la necessità di dovergli chiedere di ripetere frasi in maniera passiva che non interessano e quindi non permettono l'apprendimento attivo. Questa "frustrazione piacevole" è già stata trattata nei precedenti capitoli, essendo per i videogiochi rappresentata proprio dal flow (Csikszentmihalyi, 1975). Usare videogiochi in cui la sfida è abbastanza importante da spingere il giocatore a continuare permette di creare un contesto di apprendimento proficuo che segue quasi lo stesso principio della manipolazione ambientale, in modo da far sforzare il giocatore ad apprendere una skill di qualsiasi tipo e, dopo averlo fatto, da generalizzare l'abilità ottenuta anche in contesti di vita reali, rendendo l'apprendimento non solo più piacevole ma anche più duraturo.

I videogiochi offrono in egual modo anche numerose opportunità di regolazione emotiva, grazie alla loro particolare struttura. In primo luogo, permettono la manipolazione delle caratteristiche del gioco e forniscono feedback in tempo reale, che riferisce al giocatore il livello di miglioramento riguardo una determinata abilità messa in pratica. L'esposizione controllata agli stimoli negativi permette inoltre di presentare in maniera ripetuta la situazione che innesca una determinata reazione da controllare, così da permettere l'allenamento nella gestione degli stimoli anche quando questi ultimi sono imprevedibili (Granic, Lobel & Engels, 2014). Grazie alla loro capacità interattiva, i videogiochi permettono di sfidare apertamente il giocatore e farlo entrare in contatto con la parte di sé che più scatena reazioni negative, così da intraprendere un percorso di comprensione (e di conseguente gestione) della rabbia e del fallimento.

Secondariamente, i giochi, soprattutto gli RPG, portano ad uno storytelling fortemente immersivo che consente di assumere una nuova identità e sentire come proprie le emozioni negative del personaggio scatenate da eventi disturbanti o tragici. Il muoversi all'interno di queste opportunità di azione fornisce allo stesso tempo il materiale per poter imparare a gestire le stesse emozioni al di fuori del mondo virtuale (Granic, Lobel & Engels, 2014). Infine, si considera anche la possibilità di supporto del training di regolazione emotiva che deriva dall'utilizzo di serious games appositamente creati per l'occasione: un esempio di questi è NeverMind (Hilborn et al., 2013), che fornisce dei feedback al giocatore in base alla sua reazione fisiologica in tempo reale, così da permettere la visualizzazione dell'agitazione del paziente e dunque rendere la gestione dell'attivazione più interattiva.

In conclusione, non si può dire che vi sia una categoria di pazienti per cui questo approccio sia meno proficuo di altri, poiché il lavoro terapeutico della Video Game Therapy non parte da una diagnosi ma dalle mancanze in skills e in ambito emotivo che il paziente porta in auge durante la fase di briefing. A maggior ragione, l'esperienza videoludica non è mai lasciata al caso ma è sempre guidata e sorvegliata dal terapeuta, che ha il compito di mantenere alto il flow e di rendere la sessione di gioco proficua per gli obiettivi precedentemente concordati nella terapia.

2.3.2. Problemi etici nell'uso di determinate tipologie di videogiochi commerciali

Introdurre in terapia uno strumento come il videogioco commerciale comporta delle responsabilità da parte del terapeuta, che deve operare delle scelte molto precise su quale titolo poter proporre alla sua utenza in modo da garantire il raggiungimento del flow ma allo stesso tempo evitare contenuti di gameplay, di trama, o di ambiente, che possano risultare disturbanti per il paziente. La scelta del gioco da utilizzare è un passaggio fondamentale nella Video Game Therapy perché pone le basi per il rapporto terapeuta/paziente e di conseguenza per il raggiungimento degli obiettivi prefissati all'inizio della terapia. La selezione guarderà quindi anche alle caratteristiche del videogioco in sé, oltre quelle del paziente che dovrà utilizzarlo, prestando attenzione a non proporre dei titoli che possano provocare troppa ansia o che propongano un'autoesplorazione iniziale estranea al lavoro terapeutico (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023). Uno studio di Hazel e colleghi (2022) ha confermato che dopo una sessione di videogioco il benessere psicologico percepito è maggiore, individuando una classifica dei generi che hanno ricevuto un feedback positivo a riguardo all'interno del campione. Quelli maggiormente apprezzati sono stati gli RPG, in particolare dalle donne, mentre il giudizio più negativo è stato invece ottenuto dai multiplayer online, probabilmente a causa dei comportamenti negativi frequentemente presenti nelle lobby durante le partite multiplayer. A discapito di ciò che si potrebbe immaginare, i survival horror si sono posizionati nella parte alta della classifica per entrambi i sessi: il perché è stato spiegato da un altro studio, condotto da Pallavicini e colleghi (2018) utilizzando Resident Evil 7: Biohazard in due modalità di gioco, una in realtà virtuale e una tramite la PlayStation 4. I partecipanti nella condizione di gioco in realtà virtuale hanno presentato livelli più alti di ansia della controparte impegnata nel gioco in un ambiente non immersivo, ma anche un maggiore senso di felicità al termine dell'esperienza di gioco, suggerendo quindi risultati che possono essere ricondotti alla teoria di Csikszentmihalyi (1975) sul flow nel caso di sport estremi o situazioni adrenaliniche, in cui il piacere dell'attività deriva dalla consapevolezza di non avere controllo su ciò che accade. Tenendo presente questi risultati, rimane il consiglio di procedere con cautela con giochi horror o con tematiche disturbanti, in quanto sarebbe necessario dapprima sapere con certezza che tale categoria di videogiochi possa rappresentare per il paziente un'occasione di discussione e di autoriflessione e non un mezzo che provochi disagio e ansia.

Una considerazione simile può essere avanzata anche per l'uso dei videogiochi violenti in terapia, tutt'oggi al centro della discussione per la loro presunta correlazione con comportamenti aggressivi in bambini e adolescenti. Una delle prime ricerche condotte in merito

da Wiegman e Schie (1998) ha dimostrato che i videogiochi violenti erano particolarmente apprezzati soprattutto da bambini di 12-13 anni e che questo stesso campione dimostrava maggiore aggressività e una minore incidenza del comportamento prosociale rispetto ai coetanei che invece non giocavano a questa tipologia di videogiochi. Per poter spiegare questa correlazione Anderson e Bushman (2001) propongono il General Aggression Model (GAM), in cui l'esposizione alla violenza è un forte predittore dell'aggressività adolescenziale. Altri ricercatori, invece, hanno proposto diversi punti di vista a riguardo: una meta-analisi condotta da Sherry (2001) ha dimostrato che in realtà l'influenza dei videogiochi violenti sul comportamento antisociale fosse molto minore di quella dimostrata in precedenza, mentre Ferguson (2007) ha proposto un condizionamento in termini di "publication bias" per spiegare i risultati quasi unanimi delle ricerche nello stesso ambito: dopo l'aggiustamento di questo bias, infatti, ben pochi degli studi originali supportavano ancora l'idea per la quale i videogiochi causassero comportamenti aggressivi. Motivato da questo risultato, propose quindi il Catalyst Model (CM) che spiega come la predisposizione genetica sia la causa principale del temperamento aggressivo del bambino, che lo spinge a interfacciarsi con attività violente. L'ambiente è catalizzatore della violenza per chi è già prono ad essa, ma nello stesso tempo è anche un moderatore dell'influenza della biologia sul comportamento aggressivo. Uno studio di Furuya-Kanamori e Doi (2016) osserva come l'aggressività adolescenziale non sia ricondotta ai videogiochi ma a tratti antisociali di personalità, alla violenza vissuta in famiglia e all'influenza dei pari in primis.

Come nel caso degli horror, anche i videogiochi violenti dovrebbero essere usati con cautela all'interno della terapia e solo con determinate tipologie di pazienti. A ragione di ciò, si è osservato come neanche in termini di catarsi ci sia unanimità di giudizio sui benefici dei videogiochi violenti, in quanto Hojman (2020), ad esempio, sostiene che questi siano capaci di portare al rilascio della rabbia dei giocatori in ambienti in cui non vi sono conseguenze sociali per comportamenti aggressivi, mentre Lee, Kim e Choi (2021) sostengono che contribuiscano ad una desensitizzazione verso la violenza che si riversa anche nella vita quotidiana. Przybylski e colleghi (2014) hanno invece spostato il focus della discussione sostenendo che non sono i contenuti graficamente espliciti e violenti che portano all'aggressività, ma quegli elementi di gioco che impediscono la soddisfazione dei bisogni che in primis hanno spinto l'individuo a iniziare a giocare. Quando i giocatori terminano una missione con successo, che sia personale o dettata dalla trama, si sentono competenti e soddisfano di riflesso il bisogno motivazionale

primario che si è creato iniziando a giocare. L'aggressività che si è invece osservata nel design sperimentale creato da Przybylski era secondaria alla frustrazione, che prima scoraggia il giocatore riguardo la sua percezione di competenza e poi lo spinge ad arrabbiarsi con il gioco e con l'ambiente circostante, presente anche a prescindere da contenuti graficamente espliciti.

2.3.3. Dipendenza da videogiochi: discussione e implicazioni nella VGT

I dibattiti sull'esistenza e l'impatto della dipendenza da videogiochi sono presenti nella ricerca scientifica fin dal momento in cui i primi videogiochi sono stati inseriti nel mercato, con ad esempio studiosi come Soper e Miller (1983) o Griffiths (1991) che hanno ampiamente discusso di questo nuovo potenziale disturbo tra i neo-giocatori. Nonostante la moltitudine di pareri riguardo il costrutto del gaming disorder, l'APA inserisce nel 2013 il disturbo nel DSM-5 specificandolo come Internet Gaming Disorder, nella sezione delle dipendenze comportamentali che richiedono un ulteriore approfondimento scientifico. I sintomi richiesti per la diagnosi sono almeno cinque tra quelli descritti nel manuale, tra cui la forte salienza cognitiva che il gioco assume per la vita della persona, comportamenti di isolamento e irritabilità nel caso in cui non sia possibile poter giocare, tentativi infruttuosi di controllarne l'uso nonostante la consapevolezza del problema e compromissione rilevante in più ambiti sociali (famiglia, lavoro o scuola, amici) derivante dalla dipendenza stessa. L'OMS nel 2018 riprende questa definizione e inserisce a sua volta il gaming disorder nell'ICD-11, decisione che ha spaccato la comunità scientifica impegnata nello studio di questo nuovo fenomeno sociale. Se infatti parte di essi ricordano che effettivamente può essere presente un comportamento d'abuso di videogiochi in alcuni casi specifici, altri sono perplessi sulla necessità di dover creare un'etichetta diagnostica ad hoc che rischia di includere al suo interno anche pazienti che non presentano una vera e propria dipendenza comportamentale, utilizzando il gioco come strumento per il coping (Scutti, 2018). L'inserimento della diagnosi all'interno dei manuali più di spicco per il panorama psicologico e psichiatrico permette di certo un migliore inquadramento del problema e, di conseguenza, un intervento più mirato in termini di supporto sociale, ma allo stesso tempo, secondo Anthony Bean e altri colleghi, rischia di spostare il focus del problema da ciò che spinge il paziente a mettere in atto tecniche di gestione del vissuto emotivo disturbante al metodo di gestione stesso. Questa visione è in parte persino giustificata dal DSM-5, che tra la sintomatologia del gaming disorder inserisce anche l'uso del gioco per la regolazione di un vissuto emotivo spiacevole. Un'area in cui manca chiarezza, ma

che allo stesso tempo è di fondamentale importanza per decidere se un comportamento debba essere inquadrato come patologico o meno, riguarda proprio quanto l'abuso di videogiochi rappresenti un'entità diagnostica unica o sia il sintomo di altri problemi diversi (Bean et al., 2017): l'ipersonnia è ad esempio un sintomo della depressione, non è inserita nel manuale come diagnosi specifica in comorbilità alla depressione stessa e, in aggiunta, comportamenti che vengono perseguiti dalla maggior parte della popolazione non clinica per poter gestire vissuti emotivi troppo forti o troppo disturbanti, come ad esempio la chiusura nella lettura di un libro, non sono visti in ottica patologizzante ma come metodi di coping socialmente accettati e condivisi. Dalla letteratura emerge che i pazienti che presentano la diagnosi di gaming disorder siano inseriti in contesti familiari conflittuali e abbiano anche problemi scolastici e psicologici, come ansia o depressione (Reer e Quandt, 2021). Per Weinstein e colleghi (2017), l'abuso di videogiochi è una strategia di compenso quando l'ambiente sociale porta ad una frustrazione del bisogno di competenza, di autonomia e di socializzazione, a loro volta motivatori proprio del comportamento di gioco stesso. Disabituare al gaming non risolve quindi il problema nel caso in cui il giocatore stia usando questo mezzo come modo per poter gestire un altro tipo di disagio più impellente (Del Fante et al., 2022) e questo è ancor più evidente guardando a casi clinici in cui, una volta risolta la depressione o l'ansia tramite un percorso terapeutico specifico, anche il comportamento di gioco precedentemente etichettato come problematico diminuisce (Scutti, 2018).

Altre criticità riguardo la definizione del gaming disorder derivano anche dalla concettualizzazione delle dipendenze comportamentali in generale, che mancano di una definizione indipendente da quella data alle dipendenze da sostanze di abuso e di test che non derivino direttamente da quelli usati per la valutazione di quest'ultime (Flayelle et al., 2022). Soprattutto nel caso della dipendenza da videogiochi, non vi è abbastanza ricerca per segnare un confine netto tra una vera e propria dipendenza, e dunque problema psicopatologico, e un hobby entusiasticamente perseguito (Bean et al., 2017). Questo perché, oltre al fatto di rientrare nella categoria delle dipendenze comportamentali, il gaming disorder non si presenta nemmeno come costrutto stabile nel tempo e studi condotti in merito non hanno portato a poter affermare che l'identificazione del problema in un dato momento funga da predizione valida dell'avere lo stesso problema anche più avanti nel tempo, se non trattato (Bean et al., 2017). Nonostante nessuna psicopatologia sia identica nella sua evoluzione temporale, ci si aspetta che il problema permanga nel breve termine in modo da poter avere una base per il suo trattamento, ma i casi

di gaming disorder individuati sembrano risolversi spontaneamente, facendo dunque mancare la stabilità necessaria non solo per il trattamento ma anche per l'etichettamento del disturbo (Przybylski et al., 2017).

Un'ulteriore osservazione va dedicata al tempo trascorso a giocare ai videogiochi, che quando eccessivo è spesso indicato come sintomo del gaming disorder. Johannes e colleghi (2021) hanno condotto una ricerca che mette in correlazione il benessere psicologico dell'individuo con il tempo passato sui videogiochi: i risultati hanno dimostrato una piccola relazione tra gaming e benessere psicologico, in cui maggior tempo passato a giocare si correla con un maggiore benessere psicologico. Per quanto non sia ovviamente abbastanza per poter affermare che il benessere psicologico sia causato dal tempo speso sui videogiochi, rimane comunque un dato rilevante all'interno del dibattito sul gaming disorder, essendo il tempo uno dei principali indicatori della presenza di questo disturbo. Si deduce quindi che probabilmente regolare l'attività di gioco in termini di tempo potrebbe non prevenire il rischio di sviluppare una dipendenza, così come definita dai manuali. Vourre e colleghi (2021) hanno a loro volta approfondito il lavoro di Johannes, riscontrando un maggior beneficio dato dai videogiochi non tanto quando essi venivano usati per molto tempo consecutivamente ma quando erano capaci di soddisfare i bisogni dei videogiocatori impegnati nell'attività, sottolineando in maniera più decisa che la motivazione che spinge a usufruire della tecnologia è molto più importante del tempo speso su di essa.

Come accennato precedentemente, la sfida principale nella definizione unanime del gaming disorder come, appunto, disorder, consiste nel comprendere quale sia il confine tra passione e psicopatologia. Huizinga (1938) definisce il gioco un'attività libera, spontanea, a cui il giocatore aderisce per sua scelta e per suo piacere, condizione quest'ultima che verrebbe a mancare in caso di dipendenza comportamentale, trasformando quindi la pura passione in abuso e fonte di disagio. Nella comprensione del fenomeno è importante individuare i modelli costruiti sull'abuso del gaming soprattutto per evitare che la mancata considerazione dell'eziologia nella sua totalità interferisca con la prevenzione e il trattamento del disturbo (Del Fante et al., 2022). Per questo motivo, quando si parla di argomenti che riguardano i videogiochi, bisogna tenere presente l'influenza che il panico morale ha sulla percezione di questi all'interno della società. Il panico morale, concetto di Cohen (1972), si genera quando all'interno dell'ambiente sociale di riferimento si presenta una situazione, un oggetto o un gruppo inedito e, per questo, etichettato come minaccia per i valori della società. Essendoci poche informazioni a riguardo,

perché fenomeno nuovo e ancora poco conosciuto, la minaccia viene banalizzata ed eccessivamente semplificata fino a ridursi in una manciata di stereotipi, che confermano le preoccupazioni del pubblico e spingono le autorità a validare le paure della massa prima ancora di considerare la ricerca scientifica a riguardo. Quando anche i media alimentano la paura nei confronti dell'oggetto considerato come minaccia, allora questi stereotipi negativi si cristallizzano in cambiamento sociale. Nel caso specifico, gli stereotipi legati ai videogiochi e ai videogiocatori, che siano riguardanti il gaming disorder, la mancanza di abilità sociali derivanti dal perseguimento di un hobby isolante, ma anche la convinzione pubblica che videogiochi violenti alimentino comportamenti aggressivi e creino elementi antisociali, spingono i videogiocatori a vergognarsi della propria passione, ad avere paura del proprio interesse e a non chiedere aiuto a professionisti anche per problemi non legati al videogioco ma gestiti in maniera più o meno funzionale proprio grazie ad esso. Perpetrando quindi gli stereotipi che concernono la dipendenza da videogiochi, e che restituiscono un'immagine del giocatore poco apprezzabile dal punto di vista sociale, persone che chiederebbero volontariamente aiuto per problematiche psicologiche si tirano indietro per paura di dover raccontare al proprio terapeuta, o a un qualsiasi professionista nel percorso terapeutico, che è la passione per i videogiochi ad aiutarli a gestire vissuti disturbanti altrimenti difficilmente sopportabili. Anche per questo motivo, la Video Game Therapy rappresenta un punto di riferimento molto importante nella vita di adolescenti e giovani adulti, in quanto non solo sfrutta una passione per poter rendere il percorso terapeutico più "sopportabile" emotivamente e proficuo per chi ne usufruisce, ma cerca anche di interrompere il ciclo vizioso del panico morale per poter ridare ai videogiochi una dignità di strumento e mezzo artistico alla stregua di altri media non così duramente giudicati.

Capitolo 3: La ricerca

3.1. Base teorica della ricerca

Il flow è un costrutto fondamentale nella Video Game Therapy, che permette, coadiuvato dal gioco ritenuto più adatto per la problematica presentata dal paziente, di favorire l'insight e la capacità metacognitiva, aprendo uno spiraglio per l'esplorazione di vissuti emotivi ed episodi di vita senza risultare oneroso per il paziente quanto la psicoterapia classica. Il focus, in questo caso, passerà quindi dal videogioco scelto al modo in cui esso viene utilizzato durante la seduta. Con questo approccio si vuole andare oltre l'uso dei *serious games*, giochi appositamente creati per sostenere degli obiettivi terapeutici, impiegando al loro posto videogiochi commerciali probabilmente già conosciuti e sperimentati dal paziente, che per questo motivo partecipano a costituire un contesto più familiare in terapia, aiutando il paziente a sentirsi maggiormente a proprio agio nella presa di consapevolezza del disagio e nella sua espressione. Lo storytelling del videogioco, inoltre, può essere usato come mezzo di comunicazione di emozioni e vissuti altrimenti inaccessibili.

3.1.1. Obiettivi e ipotesi

Questo studio si propone di individuare le qualità del flow raggiunto dai partecipanti considerando le caratteristiche personali di questi ultimi e la tipologia di videogioco proposta. Le caratteristiche personali valutate comprendono sia l'ansia di tratto e i vissuti di inferiorità che l'esperienza pregressa dei partecipanti con i videogiochi, arrivando a integrare anche le informazioni rilevate dalle sessioni di gioco proposte dalla ricerca attuale. L'obiettivo della ricerca è quindi quello di comprendere come il flow cambi all'interno di una popolazione non clinica in riferimento a quattro generi di gioco diversi. Si prevede che questi siano in grado di modificare il livello di flow raggiunto e, di riflesso, l'immersione percepita nel videogioco utilizzato. Le modalità di gameplay sono appunto diverse e spaziano tra la presa di responsabilità di scelte durante lo svolgimento della trama, l'uso meccanico delle proprie skill con il controller, la capacità di attendere e avere pazienza in un contesto di gioco che progredisce lentamente e, infine, la richiesta di un'attivazione mentale entro un certo limite di tempo fornito. La scelta delle tipologie di gioco da proporre sono state selezionate per permettere di avere una visione di insieme più completa in ambito clinico: diversi generi portano a benefici diversi in termini di coping, gestione delle emozioni negative e, in generale, di allenamento cognitivo. Questo dato potrà essere dunque utilizzato dai terapeuti che applicano

l'approccio della Video Game Therapy per costruire un percorso psicoterapeutico personalizzato per ogni cliente e per gli obiettivi specifici da raggiungere.

Dall'analisi dei dati emergeranno diverse valutazioni che hanno come soggetto il flow e la sua relazione con l'ansia e la tipologia di gioco scelta. In primis, avremo una panoramica su quanto e come il flow sia correlato all'ansia di tratto, alla propensione al flow del partecipante e ai suoi vissuti di inferiorità. Si ipotizza che il flow corredi positivamente con la propensione al flow e negativamente con l'ansia di tratto e i vissuti di inferiorità.

Secondariamente, si osserverà come il flow corredi ai vissuti emotivi misurati dopo le due sessioni di gioco del partecipante, al netto dell'ansia di tratto registrata inizialmente dai partecipanti, in modo da comprendere meglio la qualità emotiva dell'esperienza con i videogiochi scelti. In questo caso, l'ipotesi iniziale stabilisce che all'aumentare del flow registrato dai partecipanti l'ansia di tratto diminuisca, essendo questa condizione avversa al raggiungimento dello stato di iperfocus tipico del flow stesso.

Infine, si valuterà il flow in relazione al tipo di gioco: si parte dall'ipotesi secondo la quale i partecipanti raggiungano un maggiore livello di flow con giochi che presentano una sfida adatta alla competenza di base con il media videoludico. Per il campione dell'Università di Milano – Bicocca, Detroit: Become Human presenta una difficoltà di gameplay media perché concentrata su semplici input di dialogo ed esplorazione, mentre il gameplay The Binding of Isaac: Rebirth richiede una concentrazione e capacità di gestione dei feedback rapida e precisa, caratteristiche che con maggiore probabilità appartengono ai già giocatori. Per il campione di Torino, invece, si individua Ruzzle come videogioco adatto a una sfida equilibrata per tutti i partecipanti, avendo un gameplay semplice da padroneggiare a prescindere dall'esperienza pregressa. Cats and Soup invece appartiene al genere degli *idle*, per definizione lenti e non richiedenti un gran numero di azioni da parte del giocatore per progredire di livello. Per definizione teorica si prevede che i partecipanti raggiungano il flow per Detroit: Become Human e Ruzzle, avendo questi giochi il livello più adatto di sfida per tutti i partecipanti, a prescindere dalla loro competenza iniziale.

In ognuna delle analisi verrà considerata nel dettaglio l'esperienza di giocatori e non giocatori con i titoli proposti dalla ricerca e verrà approfondito il ruolo del genere di gioco su ognuna delle nove dimensioni del flow individuate dalla Flow State Scale di Jackson e Marsh (1996).

3.1.2. Metodologia e strumenti

La ricerca prevede la somministrazione di un'iniziale questionario online implementato sulla piattaforma Qualtrics ai partecipanti dello studio. Essi fanno parte di due gruppi, reclutati in maniera diversa e a cui vengono proposti due tipologie di gioco diverse: il primo è composto prettamente da partecipanti universitari e quindi maggiorenni, invitato a partecipare tramite comunicazione sui social network. I giochi proposti per questo gruppo sono *Detroit: Become Human* (PEGI 18), un'avventura grafica che basa il suo gameplay sulla scelta dell'opzione di dialogo più opportuna per il giocatore, e *The Binding of Isaac: Rebirth* (PEGI 16), in cui viene richiesta una partecipazione più meccanica basata sulla coordinazione nell'uso del controller. Il secondo gruppo è invece formato da partecipanti minorenni provenienti da una scuola superiore, invitati nel progetto durante un workshop sulla Video Game Therapy: in questo caso sono stati proposti come giochi *Cats and Soup* (PEGI 3), in cui il giocatore deve gestire i propri fondi e la propria pazienza per rendere la produzione continua e remunerativa, e *Ruzzle* (PEGI 3), dove è necessario pensare il maggior numero di parole possibili in una griglia di lettere già fornita entro un determinato periodo di tempo.

I partecipanti sono quindi invitati a compilare il primo questionario online e poi intraprendere due brevi sessioni di gioco ognuna conclusa con la compilazione di un ulteriore questionario, per meglio comprendere e indagare l'esperienza di gioco appena vissuta.

Il questionario iniziale è costituito da quattro scale:

- *State-Trait Anxiety Inventory - Y* (STAI-Y), di Spielberger (1983), per poter valutare l'ansia di tratto (Trait Anxiety), ovvero l'eventuale tendenza stabile di un soggetto a rispondere in modo ansioso a diverse situazioni.
- *Adlerian Inferiority Complex Scale* (COMPIN), di Kolisnyk et al. (2017), che indaga i vissuti di inferiorità dei partecipanti basandosi sulla teoria adleriana degli stessi.
- *General Flow Proneness Scale* (GFPS), di Elnes e Sigmundsson (2023), per la misurazione della propensione di entrare in stato di flow nelle attività di vita quotidiana da parte del partecipante, così da fornire un mediatore rilevante per l'interpretazione del flow raggiunto durante la sessione di gioco.
- *Ten Item Personality Measure* (TIPI), di Gosling et al. (2003), per una misurazione breve degli item del Big Five (coscienziosità, apertura alle esperienze, neuroticismo, estroversione, gradevolezza).

Questi questionari sono accompagnati da semplici informazioni anagrafiche e domande da una parte per indagare le abitudini di gioco dei partecipanti e dall'altra per valutare se i giochi proposti sono già conosciuti o stati giocati.

Per quanto concerne i due questionari somministrati alla fine di ogni esperienza di gioco, vengono utilizzate le seguenti scale:

- *State-Trait Anxiety Inventory - Y* (STAI-Y-I) nella sua parte dedicata all'ansia di stato (State Anxiety), con l'intenzione di esplorare uno stato emozionale transitorio. Proprio ai fini di questa esplorazione sulla popolazione non clinica si è ritenuta opportuna una scomposizione della STAI-Y-I in componenti che meglio descrivessero l'esperienza emotiva dopo la sessione di gioco, che verrà esplicitata nel successivo paragrafo.
- *Flow State Scale* (FSS), di Jackson e Marsh (1996), per la valutazione del raggiungimento eventuale del flow con i due videogiochi selezionati. Gli autori hanno suddiviso i 36 item della scala nelle nove dimensioni del flow di Csikszentmihalyi (1975), ovvero: (1) *Challenge-skill balance*, (2) *Action-Awareness*, (3) *Clear goals*, (4) *Unambiguous feedback*, (5) *Concentration*, (6) *Sense of control*, (7) *Loss of self-consciousness*, (8) *Transformation of time*, (9) *Autotelic experience*. Queste nove dimensioni sono state trattate in maggior dettaglio nel Capitolo 1.

Le scale COMPIN e GFPS non sono disponibili nella loro versione italiana: per permettere il loro inserimento nello studio sono state tradotte da cinque esperti diversi, le cui traduzioni sono state in seguito confrontate e scelte per maggioranza, in modo da assicurare la migliore riproposizione possibile degli item. Le traduzioni delle due scale possono essere consultate in Appendice 1 e Appendice 2.

3.1.3. Modalità di analisi dei dati

Le analisi sono state eseguite con IBM SPSS e Jamovi.

Si è svolta un'analisi preliminare in modo da comprendere se e come l'ordine di presentazione dei giochi, randomizzato per ogni campione, potesse influire sull'interpretazione dei dati (TABELLA 1, in Appendice). Il modello risulta non significativo, $p=.646$. Il calcolo dell'alfa di Cronbach ha dimostrato una buona consistenza per tutte le scale utilizzate (TABELLA 2 e TABELLA 3, in Appendice).

Per verificare la prima ipotesi, ovvero la presenza di una relazione tra flow e le misurazioni effettuate con il primo questionario (ansia di tratto, vissuti di inferiorità e propensione al flow), si è eseguita un'analisi di correlazione tra le medie dei diversi questionari, con un campione unico che comprende i partecipanti dell'Università di Milano - Bicocca e gli studenti della scuola superiore di Torino. Per la seconda ipotesi, mirata ad indagare la relazione che intercorre tra il flow raggiunto nelle due esperienze di gioco e i risultati della STAI-Y-I registrati dopo di esse, si è svolta una regressione multipla con la STAI-Y-I come variabile dipendente, il flow come variabile indipendente e l'ansia di tratto come covariata, in modo da poter analizzare l'effetto al netto di quest'ultima. Per meglio approfondire tale relazione, si è deciso di svolgere due ulteriori regressioni nel campione di Milano - Bicocca, utilizzando come sottocampioni l'esperienza di gioco con Detroit: Become Human e The Binding of Isaac, così da poter individuare l'eventuale influenza della tipologia di gioco sull'ansia di stato. Infine, il raggiungimento del flow per i due giochi utilizzati per i partecipanti di Milano - Bicocca è stato misurato con due t-test a misure ripetute, con variabile dipendente il flow e indipendente la tipologia di gioco giocato.

A queste analisi sono state aggiunte altre descritte di seguito per meglio comprendere i risultati ottenuti. Per la prima analisi la matrice di correlazione è stata riproposta singolarmente per la categoria "giocatori" e "non-giocatori", ricavata dalle informazioni socio-demografiche raccolte con il primo questionario. La differenza tra le medie della Flow State Scale nei due sottocampioni è stata indagata con un t-test a campioni indipendenti.

La seconda analisi ha visto come analisi aggiuntive la scomposizione della STAI-Y-I in gruppi di item riferiti a tre componenti, di cui due di essi inseriti come nuove variabili dipendenti nelle regressioni multiple con i singoli giochi per il campione dell'Università Bicocca.

Nella terza analisi la relazione tra flow e tipo di gioco è stata ulteriormente indagata con l'analisi della saturazione delle nove dimensioni della Flow State Scale per ognuno dei due giochi nel campione dell'Università Bicocca e con t-test a misure ripetute che hanno permesso di stabilire quali differenze tra le medie dei due giochi, in termini di dimensioni del flow, sono significative.

3.2. Risultati ottenuti

Hanno partecipato allo studio un totale di 103 persone, divisi in 40 provenienti dall'Università Bicocca (indicati d'ora in avanti con Bicocca) e 63 dalla scuola superiore di Torino (indicati d'ora in avanti con Torino), complessivamente 24 maschi (23.1%), 79 femmine (76%) e 1

persona di genere non binario (1%). Il campione Torino è risultato più giovane ($M=17.3$; $DS=0.65$) del campione Bicocca ($M=24.3$; $DS=1.94$).

Il 51.9% di loro ha riportato di giocare ai videogiochi e di questi il 64.8% ha dichiarato di passare sui videogiochi meno di 7 ore alla settimana, il 20.4% tra le 7 e le 20 ore a settimana, il 11.1% tra le 20 e 35 ore a settimana e il 3.7% più di 35 ore a settimana. Il 31.7% dei partecipanti del campione Bicocca conosceva già Detroit: Become Human, mentre The Binding of Isaac: Rebirth era già stato incontrato dal 34.1%. Per il campione Torino, il 14.3% dei partecipanti conosceva già Cats and Soup e il 41.3% Ruzzle. Del totale dei partecipanti il 54.8% fa un qualche tipo di sport, ma nessuno agonisticamente.

Nel campione Bicocca tutti i partecipanti hanno compilato tutti i questionari, mentre nel campione Torino i partecipanti che hanno compilato la totalità dei tre questionari presentati sono stati solo 23. Per questo motivo si terrà in considerazione il solo campione Bicocca nell'analisi dei risultati che implicano un approfondimento sul tipo di gioco considerato.

Prima di proseguire con le analisi dovute per la verifica delle ipotesi, si è svolto un test con il modello lineare misto per assicurarsi che l'ordine della presentazione dei videogiochi scelti per ogni partecipante non influisse sui risultati. Ne deriva che il modello non è statisticamente significativo ($p=0.646$), dunque l'ordine di presentazione dei due giochi per campione non ha influito sui risultati statistici dei test successivi (TABELLA 1, in Appendice).

3.2.1. Prima analisi

Per testare la prima ipotesi si conduce un'analisi di correlazione tra la media dei risultati della scala dell'ansia di tratto (MEAN_STAI_Y_T), della scala per i vissuti di inferiorità (MEAN_COMPIN) e della scala per la propensione al flow (MEAN_GFPS), confrontate alla media del flow di entrambe le esperienze di gioco (MEAN_FSS_AB). Il database utilizzato per queste analisi comprende sia il campione Bicocca che quello Torino (TABELLA 3).

TABELLA 3. MATRICE DI CORRELAZIONE TRA CARATTERISTICHE PERSONALI E RAGGIUNGIMENTO DEL FLOW

Matrice di Correlazione

		MEAN_STAI_Y_T	MEAN_COMPIN	MEAN_GFPS	MEAN_FSS_AB
MEAN_STAI_Y_T	r di Pearson	—			
	gdl	—			
	valore p	—			
MEAN_COMPIN	r di Pearson	0.423	—		
	gdl	101	—		
	valore p	< .001	—		
MEAN_GFPS	r di Pearson	0.205	0.109	—	
	gdl	101	101	—	
	valore p	0.038	0.274	—	
MEAN_FSS_AB	r di Pearson	0.104	-0.082	0.156	—
	gdl	96	96	96	—
	valore p	0.307	0.420	0.125	—

Il modello non risulta significativo per il confronto tra flow e ansia di tratto ($p=.307$), vissuti di inferiorità ($p=.420$) e propensione al flow ($p=.125$). Questo risultato conferma l'ipotesi nulla, che dichiara non vi sia correlazione tra il flow e almeno una delle scale atte a misurare le caratteristiche individuali dei partecipanti.

Riprendendo le informazioni ricavate dal questionario socio-demografico somministrato inizialmente, il campione è stato ulteriormente suddiviso in giocatori e non giocatori: questo nuovo database è stato utilizzato per eseguire nuovamente le matrici di correlazione.

Nel campione di non giocatori le correlazioni non sono significative per nessuna delle scale considerate (TABELLA 3, in Appendice), mentre per i giocatori risulta significativa la correlazione tra flow raggiunto e media ottenuta nella GFPS, $r(31)=.40$, $p=.02$ (TABELLA 5).

TABELLA 5. MATRICE DI CORRELAZIONE TRA CARATTERISTICHE PERSONALI E RAGGIUNGIMENTO DEL FLOW NEI GIOCATORI

Matrice di Correlazione

		MEAN_STAI_Y_T	MEAN_COMPIN	MEAN_GFPS	MEAN_FFS_AB
MEAN_STAI_Y_T	r di Pearson	—			
	gdl	—			
	valore p	—			
MEAN_COMPIN	r di Pearson	0.551	—		
	gdl	31	—		
	valore p	< .001	—		
MEAN_GFPS	r di Pearson	0.132	0.212	—	
	gdl	31	31	—	
	valore p	0.464	0.237	—	
MEAN_FFS_AB	r di Pearson	0.120	0.011	0.403	—
	gdl	31	31	31	—
	valore p	0.507	0.952	0.020	—

La differenza tra le medie delle scale del primo questionario e del flow raggiunto dopo le esperienze di gioco tra il campione di giocatori e quello di non giocatori è stata effettuata con un t-test a campioni indipendenti (TABELLA 6). La distribuzione dei dati è risultata essere normale per tutte le scale (TABELLA 7, in Appendice).

TABELLA 6. T-TEST A CAMPIONI INDIPENDENTI TRA GIOCATORI E NON GIOCATORI

Test t a campioni indipendenti

		Statistiche	gdl	p	Differenza media	Differenza SE
MEAN_STAI_Y_T	t di Student	1.178	60.0	0.122	0.0674	0.0572
	U di Mann-Whitney	389		0.103	0.0500	
MEAN_COMPIN	t di Student	-0.547	60.0	0.707	-0.0859	0.1571
	U di Mann-Whitney	446		0.682	-0.0652	
MEAN_GFPS	t di Student	-1.295	60.0	0.900	-0.1264	0.0976
	U di Mann-Whitney	416		0.814	-0.0770	
MEAN_FFS_AB	t di Student	2.862	60.0	0.003	0.3453	0.1206
	U di Mann-Whitney	298		0.005	0.3195	

Nota. $H_2: \mu_0 > \mu_1$

La differenza tra le medie nella Flow State Scale tra giocatori ($M=3.44$, $DS=0.5$) e non giocatori ($M=3.09$, $DS=0.48$) è l'unica significativa, $t(60)=2.86$, $p=.003$.

Essendo la Flow State Scale composta da nove dimensioni, si è svolta un'analisi delle componenti principali ad un fattore per individuare quale di esse saturi maggiormente per i giocatori e non giocatori del campione (TABELLA 8 e TABELLA 9, in Appendice). La varianza totale spiegata dal componente è pari al 41.4%: le dimensioni che meglio saturano sul componente così ottenuto, con valore-soglia fissato arbitrariamente a .70, saranno (1) *Challenge-skill balance* (.747), (3) *Clear goals* (.836), e (6) *Sense of control*.

Fatto questo, si è svolto un t-test a campioni indipendenti sulle dimensioni risultate più rilevanti per poter comprendere meglio la differenza tra le medie dei due campioni, giocatori e non giocatori (TABELLA 10).

TABELLA 10. T-TEST A CAMPIONI INDIPENDENTI PER LE DIMENSIONI DEL FLOW TRA GIOCATORI E NON GIOCATORI DEL CAMPIONE AGGREGATO BICOCCA-TORINO

Test campioni indipendenti											
		Test di Levene per l'eguaglianza delle varianze		Test t per l'eguaglianza delle medie						Intervallo di confidenza della differenza di 95%	
		F	Sign.	t	gl	Significatività		Differenza della media	Differenza errore std.	Inferiore	Superiore
						P unilaterale	P bilaterale				
DIM1_FSSAB	Varianze uguali presunte	.089	.766	1,322	60	.096	.191	.213427	.161427	-.109474	.536329
	Varianze uguali non presunte			1,317	57,887	.097	.193	.213427	.162062	-.110989	.537844
DIM3_FSSAB	Varianze uguali presunte	4,523	.038	1,942	60	.028	.057	.318443	.164001	-.009608	.646494
	Varianze uguali non presunte			1,996	55,128	.025	.051	.318443	.159567	-.001319	.638205
DIM6_FSSAB	Varianze uguali presunte	.137	.712	2,242	60	.014	.029	.371735	.165773	.040139	.703330
	Varianze uguali non presunte			2,260	59,991	.014	.027	.371735	.164492	.042701	.700769

La differenza tra medie per la dimensione 6 tra giocatori ($M=3.49$, $DS=0.69$) e non giocatori ($M=3.12$, $DS=0.61$) è l'unica a risultare significativa, $t(60)=2.24$, $p=.029$.

Si è tentata un'ulteriore suddivisione, nel campione Bicocca, tra chi già conosceva i videogiochi proposti e chi, invece, no, per verificare se fosse presente una relazione data dall'esperienza. Il t-test a campioni indipendenti risulta non significativo sia per Detroit: Become Human, $p=.267$ (TABELLA 11, in Appendice) e sia per The Binding of Isaac: Rebirth, $p=.539$ (TABELLA 12, in Appendice). La conoscenza precedente dei videogiochi scelti, in conclusione, non ha nessun effetto sul flow esperito durante le sessioni di gioco.

3.2.2. Seconda analisi

In merito alla verifica della seconda ipotesi, si è condotta un'analisi di regressione multipla usando i dati aggregati dei campioni Bicocca e Torino. La variabile dipendente individuata sono

gli stati emotivi registrati dopo le due sessioni di gioco (MEAN_STAI_SAB) e per variabile indipendente si è utilizzato il flow medio ottenuto da entrambe le esperienze di gioco (MEAN_FSS_AB). L'ansia di tratto (MEAN_STAI_Y_T) è stata tenuta costante all'interno del modello, in modo da osservare gli effetti desiderati al netto di questa (TABELLA 13).

TABELLA 13. REGRESSIONE MULTIPLA TRA STAI-Y-I, FLOW E ANSIA DI TRATTO.

Fixed Effects Parameter Estimates								
Names	Estimate	SE	95% Confidence Interval		β	df	t	p
			Lower	Upper				
(Intercept)	2.1009	0.0216	2.058	2.144	0.0000	95	97.131	<.001
MEAN_FSS_AB	0.1983	0.0425	0.114	0.283	0.4327	95	4.671	<.001
MEAN_STAI_Y_T	0.0506	0.0999	-0.148	0.249	0.0469	95	0.507	0.614

La regressione spiega una proporzione significativa della varianza dei punteggi della STAI-Y-I, $R^2=0.19$, $F(1,95)=11.406$, $p<.001$. All'aumentare del flow si osserva un aumento nella media dei punteggi della STAI-Y-I, $\beta=.432$, $t(95)=4.671$, $p<.001$.

La relazione tra flow e STAI-Y-I è stata ulteriormente approfondita nel campione Bicocca. Si è eseguita una nuova analisi di regressione multipla con variabile dipendente gli stati emotivi transitori per entrambi i giochi (MEAN_STAI_Y_SA ed SB) e con variabile indipendente dapprima il flow raggiunto con il gioco Detroit: Become Human (MEAN_FSSA) e poi con quello che invece viene raggiunto con il gioco The Binding of Isaac: Rebirth (MEAN_FSSB). Anche in questo caso l'ansia di tratto (MEAN_STAI_Y_T) è stata tenuta costante (TABELLA 14 e TABELLA 15).

TABELLA 14. REGRESSIONE MULTIPLA CON VARIABILE IL FLOW RAGGIUNTO CON DETROIT: BECOME HUMAN

Fixed Effects Parameter Estimates								
Names	Estimate	SE	95% Confidence Interval		β	df	t	p
			Lower	Upper				
(Intercept)	2.227	0.0303	2.1651	2.288	0.000	37	73.41	< .001
MEAN_FSSA	0.195	0.0597	0.0736	0.316	0.467	37	3.26	0.002
MEAN_STAI_Y_T	0.150	0.1497	-0.1536	0.453	0.143	37	1.00	0.324

Il flow raggiunto con Detroit: Become Human spiega il 24% della varianza del modello, $R^2=0.24$, $F(2,37)=5.83$, $p=.006$. All'aumentare del flow di una deviazione standard, si verificherà un aumento dei punteggi della STAI-Y-I pari a $\beta=.467$, $t(37)=3.26$, $p<.001$.

TABELLA 15. REGRESSIONE MULTIPLA CON VARIABILE IL FLOW RAGGIUNTO CON THE BINDING OF ISAAC: REBIRTH

Fixed Effects Parameter Estimates								
Names	Estimate	SE	95% Confidence Interval		β	df	t	p
			Lower	Upper				
(Intercept)	2.109	0.0303	2.0474	2.170	0.000	37	69.62	< .001
MEAN_FSSB	0.148	0.0406	0.0654	0.230	0.506	37	3.64	< .001
MEAN_STAI_Y_T	0.174	0.1496	-0.1295	0.477	0.162	37	1.16	0.253

Il flow ottenuto con The Binding of Isaac: Rebirth raggiunge risultati simili: la parte di varianza del modello spiegata è anch'essa significativa, $R^2=0.28$, $F(2,37)=7.31$, $p=.002$. All'aumentare del flow in questa esperienza di gioco di una deviazione standard corrisponderà un aumento dei punteggi della STAI-Y-I pari a $\beta=.506$, $t(37)=3.64$, $p<.001$.

Le due analisi contraddicono l'ipotesi iniziale per cui con l'aumentare del flow l'ansia di stato, ciò che la STAI-Y-I misura in contesto clinico, registrasse una diminuzione. Per analizzare ancor più nello specifico la relazione che intercorre tra flow e STAI-Y-I quest'ultima scala è stata scomposta con l'analisi delle componenti principali (PCA) in tre componenti più semplici. La scelta di tre componenti principali è giustificata dal grafico scree (GRAFICO 1): una volta estratti, la varianza spiegata in totale da queste è uguale al 62.2%, con la prima componente che spiega il 39.8% della varianza, la seconda che ne spiega l'11.7% e la terza che invece spiega il 10.8% (TABELLA 16, in Appendice). La saturazione dei 20 item su tre componenti principali

è stata eseguita con rotazione VARIMAX (TABELLA 17, in Appendice). Per una visione d'insieme degli item facenti parte delle tre dimensioni, consultare l'Appendice 3.

Seguendo le saturazioni degli item le tre componenti sono state etichettate rispettivamente con la dicitura SENTIMENTI NEGATIVI (item 12, 9, 13, 7, 3, 4, 17), SENTIMENTI POSITIVI (item 8, 20, 16, 11, 19, 1) e SENTIMENTI NEUTRI/CONFUSIONE (item 18, 14, 17, 6, 9). Le tre componenti così ottenute sono state inserite all'interno di una regressione multipla come variabili dipendenti, mantenendo come indipendenti il flow raggiunto per ognuno dei due giochi e l'ansia di tratto, lasciata costante. Le TABELLE 18 e 19 mostrano i risultati ottenuti per Detroit: Become Human, mentre le TABELLE 20 e 21 per The Binding of Isaac: Rebirth.

TABELLA 18. REGRESSIONE MULTIPLA TRA LA COMPONENTE “SENTIMENTI NEGATIVI” E FLOW SU DETROIT: BECOME HUMAN

Fixed Effects Parameter Estimates								
Names	Estimate	SE	95% Confidence Interval		β	df	t	p
			Lower	Upper				
(Intercept)	1.432	0.0925	1.245	1.620	0.0000	37	15.486	< .001
MEAN_FSSA	-0.211	0.1827	-0.582	0.159	-0.1870	37	-1.157	0.255
STAI_T	0.185	0.4584	-0.744	1.114	0.0651	37	0.403	0.689

Il modello così ottenuto non risulta significativo, $p=.458$. Questo porta a concludere che gli item nella categoria “sentimenti negativi” non correlano con il livello di flow raggiunto dai partecipanti.

TABELLA 19. REGRESSIONE MULTIPLA TRA LA COMPONENTE “SENTIMENTI POSITIVI” E FLOW SU DETROIT: BECOME HUMAN

Fixed Effects Parameter Estimates								
Names	Estimate	SE	95% Confidence Interval		β	df	t	p
			Lower	Upper				
(Intercept)	3.000	0.0751	2.848	3.15	0.000	36	39.940	< .001
MEAN_FSSA	0.789	0.1484	0.488	1.09	0.665	36	5.317	< .001
STAI_T	0.302	0.3678	-0.444	1.05	0.103	36	0.821	0.417

Il modello risulta significativo e spiega il 66% della varianza, $R^2=.664$, $F(2.36)=14.2$. Possiamo quindi osservare che ad ogni deviazione standard del flow i sentimenti positivi aumentano di $\beta=.665$, $t(36)=5.317$, $p<.001$.

TABELLA 20. REGRESSIONE MULTIPLA TRA LA COMPONENTE “SENTIMENTI NEGATIVI” E FLOW SU THE BINDING OF ISAAC: REBIRTH

Fixed Effects Parameter Estimates								
Names	Estimate	SE	95% Confidence Interval		β	df	t	p
			Lower	Upper				
(Intercept)	1.493	0.0774	1.336	1.6496	0.0000	37	19.296	< .001
MEAN_FSSB	-0.156	0.1037	-0.366	0.0542	-0.2391	37	-1.504	0.141
STAI_T	0.199	0.3820	-0.575	0.9731	0.0829	37	0.521	0.605

Anche in questo caso il modello risulta non significativo, $p=.141$: i sentimenti negativi non hanno nessuna relazione con il flow raggiunto.

TABELLA 21. REGRESSIONE MULTIPLA TRA LA COMPONENTE “SENTIMENTI POSITIVI” E FLOW SU THE BINDING OF ISAAC: REBIRTH

Fixed Effects Parameter Estimates								
Names	Estimate	SE	95% Confidence Interval		β	df	t	p
			Lower	Upper				
(Intercept)	2.7125	0.0757	2.559	2.866	0.0000	37	35.813	< .001
MEAN_FSSB	0.5632	0.1015	0.357	0.769	0.6738	37	5.547	< .001
STAI_T	0.0574	0.3739	-0.700	0.815	0.0187	37	0.154	0.879

Il modello è significativo e spiega una buona parte della varianza, $R^2=.454$, $F(1.37)=30.77$. All'aumentare di una deviazione standard del flow, i sentimenti positivi aumentano di $\beta=.673$, $t(37)=5.547$, $p<.001$.

3.2.3. Terza analisi

Infine, si è voluto approfondire quanto e come il flow è stato raggiunto per i due giochi del campione Bicocca, in modo da osservare eventuali differenze in termini di quantità e di quantità tra le due tipologie di gioco proposte. Inizialmente è stato eseguito un t-test a campioni accoppiati per osservare la significatività della differenza tra le medie del flow derivante dal primo gioco e dal secondo gioco (TABELLA 22).

TABELLA 22. T-TEST A CAMPIONI ACCOPPIATI PER IL FLOW OTTENUTO DAI DUE VIDEOGIOCHI.

Test t a campioni accoppiati			statistica	gdl	p	Differenza media	Differenza SE
MEAN_FFSA	MEAN_FFSSB	t di Student	3.38	39.0	0.002	0.388	0.115

Ne risulta che il flow raggiunto dai due giochi è statisticamente significativo e differente, $t(39)=3.38, p=.002$. Ponendo Detroit: Become Human ($M=3.56, DS=0.51$) come prima misura e The Binding of Isaac: Rebirth ($M=3.17, DS=0.75$) come seconda, possiamo dedurre che il flow raggiunto con il primo gioco sia statisticamente maggiore di quello raggiunto con il secondo. A conferma di questo, se si varia la propria ipotesi iniziale ponendo come condizione $Misura1 < Misura 2$, otterremo un t-test assolutamente non significativo (TABELLA 23, in Appendice).

In aggiunta si è svolta un'analisi delle componenti principali ad un fattore per individuare quali delle nove dimensioni di Jackson e Marsh (1996) sia risultata più decisiva nell'esperienza di flow riportata dai partecipanti sia in Detroit: Become Human (DIMX_FFSA, TABELLA 24, in Appendice) che in The Binding of Isaac: Rebirth (DIMX_FFSSB, TABELLA 25, in Appendice). Il valore-soglia per cui una saturazione viene considerata rilevante per l'analisi è stato arbitrariamente posto a 0.75. Si può notare come nel caso di Detroit: Become Human le dimensioni della FSS che saturano maggiormente con il flow siano (1) *Challenge-skill balance* (.790); (3) *Clear goals* (.803); (6) *Sense of control* (.862).

Per The Binding of Isaac: Rebirth, invece, le dimensioni rilevanti sono: (1) *Challenge-skill balance* (.878); (2) *Action-awareness* (.861), (3) *Clear goals* (.872); (4) *Unambiguous feedback* (.858), (6) *Sense of control* (.867), (9) *Autotelic experience* (.755).

La significatività della differenza tra le medie delle dimensioni condivise tra i due videogiochi è stata testata con un t-test a campioni accoppiati. Sono state quindi confrontate le medie delle dimensioni 1 (TABELLA 26, in Appendice), 3 (TABELLA 27, in Appendice), 6 (TABELLA 28, in Appendice).

Dall'analisi risulta che la prima dimensione del flow, riferita all'equilibrio tra sfida e abilità, è significativamente diversa tra i due giochi, $t(39)=3.39$, $p=.002$, assieme alla terza dimensione, che invece riguarda la chiarezza degli obiettivi da perseguire, $t(39)=2.61$, $p=.013$. La sesta dimensione, il senso di controllo percepito, non presenta differenze significative, $p=.109$.

Si sono volute osservare le differenze nelle due dimensioni risultanti significative dal t-test a campioni appaiati con un ulteriore t-test a campioni indipendenti, considerando nuovamente la suddivisione in giocatori e non giocatori (TABELLA 29).

TABELLA 29. T-TEST A CAMPIONI INDIPENDENTI PER IL CONFRONTO TRA MEDIE NELLE DIMENSIONI 1 E 3 DELLA FSS TRA GIOCATORI E NON GIOCATORI

Test t a campioni indipendenti

		Statistiche	gdl	p	Differenza media	Differenza SE
DIM1_FSSA	t di Student	-0.225	38.0	0.823	-0.0625	0.277
	U di Mann-Whitney	177.5		0.697	-2.37e-5	
DIM1_FSSB	t di Student	3.120	38.0	0.003	0.9583	0.307
	U di Mann-Whitney	87.0		0.004	1.000	
DIM3_FSSA	t di Student	0.181	38.0	0.857	0.0573	0.316
	U di Mann-Whitney	182.5		0.802	8.24e-5	
DIM3_FSSB	t di Student	1.540	38.0	0.132	0.5990	0.389
	U di Mann-Whitney	138.0		0.137	0.500	
DIM6_FSSA	t di Student	0.459	38.0	0.649	0.1250	0.272
	U di Mann-Whitney	168.5		0.523	0.250	
DIM6_FSSB	t di Student	2.048	37.0	0.048	0.5985	0.292
	U di Mann-Whitney	119.5		0.066	0.500	

Nota. $H_0: \mu_0 = \mu_1$

La distribuzione è normale per ognuna delle variabili tranne che per quella denominata DIM3_FSSB (TABELLA 30, in Appendice). La differenza tra medie è significativa nella dimensione 1 tra giocatori ($M=3.48$, $DS=0.94$) e non giocatori ($M=3.42$, $DS=1.04$), $t(38)=3.12$, $p=.003$ solo per The Binding of Isaac: Rebirth. Sempre questo gioco risulta significativo per la dimensione 6, dove i giocatori ($M=3.49$, $DS=0.97$) e i non giocatori ($M=2.89$, $DS=0.78$) presentano una differenza di medie significativa, $t(37)=2.05$, $p=0.048$.

3.3. Discussione dei risultati

Per questo studio sono stati scelti diversi strumenti per indagare l'esperienza dei partecipanti con i videogiochi proposti, tra cui la STAI-Y nelle sue due forme (Trait Anxiety e State Anxiety), la COMPIN sui vissuti di inferiorità, la General Flow Proneness Scale (GFPS) per la propensione al flow e la Flow State Scale per la misurazione del flow dopo l'esperienza di gioco.

3.3.1. Discussione

La prima analisi si proponeva di testare l'ipotesi secondo cui vi fosse una relazione tra il flow raggiunto dai partecipanti e i punteggi alle scale del primo questionario di esplorazione, che comprendeva la STAI-Y-I (Trait Anxiety), la COMPIN e la General Flow Proneness Scale (GFPS). La matrice di correlazione eseguita a questo proposito ha invece mostrato come il flow non correli con nessuna delle altre scale qui citate, un interessante risultato che disconferma l'ipotesi iniziale. Si è ritenuto rilevante approfondire il motivo per cui il flow raggiunto dai partecipanti non correlasse in particolare con la GFPS, atta a misurare proprio la tendenza della persona ad entrare in uno stato di flow quando coinvolta e concentrata in un'attività. A questo proposito si è suddiviso il campione aggregato iniziale tenendo in considerazione una delle informazioni socio-demografiche richieste all'inizio del questionario, ovvero l'essere o meno videogiocatori. Nel caso dei *gamers* la correlazione tra GFPS e flow raggiunto dopo le due esperienze di gioco risulta adesso significativa, mentre rimane non significativa per i non giocatori. L'assenza di significatività tra i due sottocampioni per tutte le altre scale indica, invece, che non vi sono differenze in termini di vissuti d'ansia stabili e di vissuti di inferiorità che possano aver inciso sulla performance.

Che anche i non giocatori abbiano avuto un'esperienza di flow si può osservare dal t-test a campioni indipendenti eseguito tra le medie dei punteggi della Flow State Scale dopo aver giocato entrambi i giochi, che risulta significativo ma non presenta una differenza tra medie tanto importante da suggerire effettivamente che vi sia stata disparità di esperienza tra i due gruppi. Quest'ultima osservazione suggerirebbe che i videogiochi siano strumenti che rimangono stimolanti sia per chi ne fa uso abituale nel proprio tempo libero e sia per chi ci si avvicina, invece, per la prima volta, in quanto sembra inducano il flow a prescindere dalla propensione della persona a entrarvi con altre attività e hobby. I videogiochi sono probabilmente percepiti come una sfida abbastanza interessante e interattiva da dedicar loro la completa attenzione e concentrazione una volta preso in mano il joystick, proprio per via del loro

presentare al giocatore situazioni in cui sono richieste abilità e forze cognitive per superare un ostacolo o risolvere una situazione critica. Chi gioca già sa bene che questa sfida è stimolante e soprattutto soddisfacente, quando vinta: i nostri risultati potrebbero far inoltre pensare che il videogiocatore abituale è tale perché sa che con quella stimolazione raggiungerà il flow, ma non necessariamente è vero il contrario, ovvero che raggiunge il flow solo perché gioca abitualmente. Il 64% circa del nostro campione di riferimento ha dichiarato di giocare meno di sette ore alla settimana, rientrando in quella categoria che viene definita *casual gaming*. Tenendo in considerazione che il videogiocatore medio in Italia si dedica al suo hobby per circa 8,64 ore a settimana (IIDEA, 2022), si nota come il solo apprezzare l'esperienza di stimolazione di questo strumento, anche se decisamente per poco tempo, ha reso i partecipanti maggiormente pronti a raggiungere il flow nelle sessioni di gioco. Studi futuri potrebbero indagare sulla relazione effettiva tra GFPS e flow raggiunto in un'attività dichiarata come abituale o meno dai partecipanti, al di fuori del videogioco, così da comprendere se la mancata relazione tra flow e propensione al flow sia dovuta a una non abitudine dell'attività presentata o se questa mancanza è tipica esclusivamente del media videoludico.

Si considerino infine le dimensioni del flow in cui giocatori e non giocatori si sono ulteriormente distinti. In generale, i punteggi di flow maggiori si sono registrati per le dimensioni (1) *Challenge-skill balance*, (3) *Clear goals* e (6) *Sense of control*. L'unica differenza tra le medie significativa è stata quella registrata per la dimensione 6, maggiore per i giocatori rispetto ai neofiti. Questo molto probabilmente deriva dall'esperienza maturata dai partecipanti nell'uso del joystick e nella gestione della stimolazione del videogioco, che invece sembra aver disorientato inizialmente i non giocatori. Chi sa giocare sa anche cosa sta facendo, nonostante il videogioco sia totalmente nuovo, cosa che li rende più sicuri nell'affrontare le sfide presentate e dunque nel concentrarsi esclusivamente sull'obiettivo da raggiungere. I partecipanti senza esperienza, invece, devono avvezzarsi ai controlli prima di considerare ciò che il videogioco richiede, sviluppando quindi dal principio la capacità di rappresentare mentalmente le azioni che devono essere compiute in risposta agli stimoli offerti dal gioco, capacità già presente nei giocatori. La dimensione 6 della Flow State Scale riprende quello che Csikszentmihalyi (1975) definisce "paradosso del controllo": la percezione di poter controllare le proprie azioni durante l'attività intrapresa e la sensazione di riuscire a gestire la situazione che proviene dalla consapevolezza di avere chiare le risposte agli stimoli, anche se questo controllo, magari, non è possibile esercitarlo in toto. Si pensi in questo caso agli sport estremi, in cui gli atleti devono affrontare sfide imprevedibili: nonostante la sorpresa iniziale della

difficoltà essi raggiungono il flow perché consapevoli delle azioni mentali da svolgere per poterla affrontare. Similmente, anche se in una situazione che non mette fisicamente a rischio la persona, le difficoltà che derivano dai videogiochi sono inaspettate e sempre diverse e il modo per poterle gestire non deriva dalla conoscenza pregressa del titolo ma dall'esperienza, che ha portato a costruire una sorta di modello mentale di azioni da eseguire di fronte alle sfide videoludiche. Questo modello manca nei non giocatori, che si sentono meno in controllo delle loro risposte ai feedback del videogioco e più insicuri di fronte a situazioni critiche che richiedono una risposta psicofisica rapida.

La seconda analisi è stata svolta considerando il flow e i vissuti emotivi dei partecipanti, misurati con la STAI-Y-I (State Anxiety), tenendo costante l'ansia di tratto, misurata invece con la STAI-Y-II. La relazione che ne deriva tra flow e STAI-Y-I, quindi ansia di stato, risulta positiva. Per quanto l'ipotesi della presenza di una relazione tra i costrutti sia stata confermata, si è ritenuto opportuno approfondirla tenendo in considerazione la definizione data da Csikszentmihalyi (1975): affinché vi sia flow si deve raggiungere uno stato di equilibrio tra le proprie competenze e le sfide presentate. Se l'equilibrio viene rotto in favore delle prime allora il compito risulterà noioso e, al contrario, se la sfida è troppo impegnativa ci si sentirà frustrati e nervosi. Ciò viene confermato in uno studio di Keller e Bless (2008), in cui ai partecipanti veniva richiesto di giocare a *Tetris* in tre modalità differenti di gameplay: una modalità in cui i mattoncini scendevano molto lentamente sullo schermo, una seconda dove invece la velocità si adattava alla performance del giocatore e infine una terza dove i mattoncini avevano velocità di discesa molto elevate, tanto da non permettere un gameplay ottimale. Ne risulta che il flow è stato raggiunto solo nella seconda condizione, ovvero quella di adattamento alla performance, in cui abilità personali e sfida proposta erano in effettivo equilibrio. La prima modalità è stata giudicata troppo noiosa perché la sfida era assente, la terza, al contrario, troppo complessa da gestire e quindi esperita come frustrante dai giocatori.

Dopo aver constatato che la stessa relazione permane anche nel campione dell'Università di Bicocca a prescindere dalla tipologia di gioco, si è scomposta la STAI-Y-I per permettere una visione dei dati più precisa. L'intento dell'analisi delle componenti principali è stato quindi quello di suddividere in componenti statisticamente significative gli item della scala che, pur essendo utilizzata clinicamente per valutare l'esperienza d'ansia dei pazienti in un determinato momento, contiene item molto diversi tra loro e che si riferiscono a un ventaglio di esperienze emotive molto più variegato. Questa analisi ha permesso di individuare tre componenti, di cui

una riferita principalmente a emozioni negative, come nervosismo, paura, ansia e rabbia, la seconda a sentimenti di connotazione positiva, come sicurezza, rilassamento e piacere, e la terza da sentimenti neutri o di confusione e incertezza. Le prime due sono state considerate come maggiormente rilevanti per poter rispondere ai dubbi sollevati dall'analisi originale.

Dai risultati delle regressioni effettuate con queste nuove componenti si è ottenuta una visione d'insieme più coerente con l'impostazione teorica del flow di Csikszentmihalyi (1975). Difatti si può osservare come la correlazione tra flow e sentimenti negativi non sia significativa, mentre quella con i sentimenti positivi ha un peso importante nella spiegazione della varianza del modello. Questo, assieme allo studio condotto da Keller e Bless (2008), avvalorava l'ipotesi teorica per cui il raggiungimento del flow è influenzato da sentimenti piacevoli e positivi che derivano dalla soddisfazione di aver affrontato l'esperienza in oggetto al pieno delle proprie capacità e, anche se non necessariamente, con successo.

Nella terza analisi, infine, si è valutato il raggiungimento del flow nel campione dell'Università Bicocca in relazione alla tipologia di gioco proposta. Il t-test ha confermato che la differenza di flow è statisticamente significativa e che i partecipanti hanno riportato un'esperienza di flow in misura maggiore in *Detroit: Become Human* rispetto a *The Binding of Isaac: Rebirth*. Questi risultati erano in parte attesi, il secondo gioco proposto ai partecipanti è stato scelto per via del suo gameplay puramente meccanico e maggiormente ostico per i giocatori alle prime armi, mentre il primo presenta un gameplay molto più intuitivo e semplice da gestire, con obiettivi da ottenere non con l'abilità di uso del joystick ma di ragionamento e problem-solving. Alla luce di ciò si riportano nuovamente i dati ottenuti dalla regressione con i sentimenti positivi riportati alla STAI-Y-I: la relazione tra flow e questi ultimi è molto più forte nel caso di *Detroit: Become Human* rispetto a *The Binding of Isaac: Rebirth* ma non per questo assente. Per quanto la differenza di flow sia rilevante, i partecipanti hanno trovato positivo e stimolante giocare ad entrambi i videogiochi proposti. Anche se nel caso di *The Binding of Isaac* la maggior parte dei partecipanti, ad eccezione esclusivamente di chi già conosceva il videogioco e ci aveva giocato in precedenza, ha sperimentato ripetuti *GAME OVER*, il piacere del giocare non è venuto meno e il raggiungimento di un obiettivo più grande, sconfiggere il boss, è stato sostituito da uno minore ma ugualmente soddisfacente, ovvero quello di completare più stanze possibile prima di perdere tutti i punti-vita.

Ulteriori osservazioni più specifiche sono state fornite dall'analisi delle componenti principali a un fattore eseguita per ognuno dei due giochi. Per *Detroit: Become Human* le dimensioni del

flow che hanno maggiormente saturato con il fattore sono state tre: l'equilibrio tra abilità e sfida, il senso di controllo e la chiarezza degli obiettivi. Tutte e tre le dimensioni sono facilmente riscontrabili nel gameplay del videogioco preso in considerazione, dove gli obiettivi erano facilmente consultabili durante la sessione di gioco e il problema presentato, nello specifico la liberazione di un ostaggio, poteva essere ottenuto solo con l'accurata scelta delle alternative di dialogo per convincere il rapitore a desistere dalla sua missione omicida. Il successo o il fallimento della missione era totalmente sotto il controllo del giocatore, che da sé avrebbe dovuto prendersi la responsabilità di una frase detta nel momento sbagliato. Nel caso di *The Binding of Isaac: Rebirth* abbiamo una saturazione più variegata e altrettanto importante, considerando i valori sopra la soglia arbitraria di 0.75: risultano infatti rilevanti anche in questo caso l'equilibrio sfida-abilità, la chiarezza degli obiettivi e il senso di controllo, ma si aggiungono a queste anche il feedback non ambiguo, la consapevolezza delle proprie azioni e l'esperienza autotelica. Il gameplay in questo caso non lasciava nulla all'intuizione del giocatore, che doveva semplicemente destreggiarsi tra i proiettili nemici per poter passare di stanza in stanza fino al raggiungimento del boss. L'obiettivo risulta di certo chiaro fin da subito (ed è molto semplice: non morire) e il feedback della perdita di punti vita motiva una maggiore attenzione delle proprie azioni fisiche. Questo, assieme alla soddisfazione di vedere le porte riaprirsi per proseguire nel dedalo di stanze, ha probabilmente portato all'esperienza autotelica registrata dalla *Flow State Scale*, in cui i partecipanti si sono sentiti motivati nell'andare avanti non tanto dal gioco in sé ma dalla soddisfazione di esser usciti illesi da una situazione critica grazie alle proprie capacità.

Effettuando un t-test a campioni indipendenti tra le tre dimensioni esperienziali in entrambi i giochi suddividendo i partecipanti in giocatori e non giocatori risultano significative le differenze in *Challenge-skill balance* e *Sense of control* per il solo *The Binding of Isaac: Rebirth*. I non giocatori si sono quindi sentiti meno in grado di affrontare la sfida proposta dal videogioco basandosi esclusivamente sulle loro capacità, non affinate quanto quelle dei giocatori più o meno abituali, e probabilmente è ciò che li ha fatti anche sentire meno in controllo delle azioni svolte durante il gameplay. Nondimeno, l'esperienza non si è rivelata talmente frustrante da non permettere loro di raggiungere un certo grado di focus nell'affrontare gli ostacoli che si sono presentati durante il gioco che, nonostante si siano sommati a ostacoli dovuti ad una mancanza più pratica e basilare, hanno assicurato un'esperienza piacevole ingaggiante. A favore di questa ipotesi si riprende un dettaglio nelle analisi emerse durante le regressioni multiple tra i sentimenti positivi e il tipo di gioco in cui i giocatori si sono cimentati:

The Binding of Isaac ha presentato un aumento in deviazioni standard dei sentimenti positivi maggiore di quello di Detroit: Become Human nel campione Bicocca, indicando quindi che la mancanza di manualità nell'uso del joystick e la difficoltà oggettivamente maggiore nel gameplay di questo gioco per alcuni dei partecipanti non giocatori non hanno inciso sui sentimenti di sicurezza verso sé stessi.

3.3.2. Limiti e implicazioni della ricerca

Lo studio presenta alcune limitazioni che possono essere meglio approfondite da ricerche future. Innanzitutto, il campione considerato per le analisi è statisticamente piccolo, con soli 62 partecipanti che hanno effettivamente completato i tre questionari proposti dallo studio e 40 partecipanti nel campione Bicocca che hanno permesso l'analisi dell'esperienza derivata dai videogiochi proposti. I 22 partecipanti che hanno compilato tutti e tre i questionari del campione di Torino sono risultati problematici nell'analisi dei dati riguardanti il tipo di gioco per via della mancanza di alcuni item che non potevano essere sopperite da una numerosità adeguata. Future ricerche potrebbero utilizzare campioni statisticamente più rilevanti per eventualmente confermare i risultati ottenuti da questo studio. Alcune delle informazioni raccolte con il primo questionario, come caratteristiche più specifiche riguardo lo stile di gioco dei giocatori e il Ten Item Personality Inventory, non sono state adeguatamente inserite nelle ipotesi iniziali e nelle analisi effettuate: futuri studi potrebbero concentrarsi sull'ampliare le relazioni che intercorrono tra il flow raggiunto con determinati generi di gioco e le caratteristiche di personalità dei partecipanti, utilizzando anche scale più complete per l'indagine di quest'ultima come il Big-Five Questionnaire-2 o l'MBTI.

Ulteriori approfondimenti possono essere orientati verso la relazione tra General Flow Proneness Scale e flow raggiunto in diversi tipi di attività, in modo da meglio comprendere se tale relazione sia presente solo quando l'attività proposta è già conosciuta e praticata dai partecipanti: così facendo, si comprenderebbe meglio il ruolo dell'abitudine nel raggiungimento del flow in generale. Ancora, studi futuri potrebbero concentrarsi sull'uso di una popolazione clinica per condurre una ricerca simile a quella qui presentata, così da cogliere eventualmente differenze con la popolazione non clinica del nostro campione utili per una visione più comprensiva del flow e dell'uso dei videogiochi in psicoterapia.

La ricerca qui presentata ha diverse implicazioni nella pratica clinica. È stato discusso come il flow venga raggiunto dai partecipanti a prescindere dalla loro propensione generale: essendo

questo il presupposto per la Video Game Therapy, si può affermare che non vi siano casi di esclusione a priori di clienti che possono beneficiare di questo approccio terapeutico. Inoltre, si è osservato come i sentimenti positivi rimangano prevalenti anche di fronte ad un gioco potenzialmente frustrante per un nuovo giocatore e ciò può essere utilizzata come opportunità di crescita sia in termini di capacità cognitiva, in particolar modo nell'attenzione, e sia nell'ambito più strettamente psicoterapeutico dell'autoefficacia, tema rilevante per affrontare i vissuti di inferiorità.

Il gioco che ha registrato maggiore flow sia nei giocatori che nei non giocatori è Detroit: Become Human, particolarmente incentrato sulla costruzione della trama tramite le decisioni del giocatore stesso. Questo apre le possibilità di uso di videogiochi come spunto di conversazione all'interno del setting terapeutico: maggiore immersione nella storia, dovuta al flow esperito con essa, può permettere anche un'identificazione migliore con i personaggi e, di conseguenza, permettere la discussione di vissuti disturbanti utilizzandoli come tramite.

Ricerche future, infine, potrebbero approfondire lo studio presentando altre tipologie di generi di gioco, in modo da raccogliere informazioni sul flow e sui vissuti psicologici dei partecipanti in diverse condizioni. Così facendo, si potrà costruire un database comune da cui partire per la realizzazione di questionari appositamente pensati per l'operazionalizzazione della scelta di gioco nella terapia, valido aiuto per i professionisti della salute mentale che vogliono cimentarsi nell'approccio della Video Game Therapy. Questa prospettiva può essere facilitata da questionari che tengano conto in maniera più rilevante dei sentimenti positivi derivanti dall'esperienza di gioco, poiché nel seguente studio il metro di misura per quest'ultima è stato ricavato dalla STAI-Y-I, che in una popolazione clinica potrebbe non avere gli stessi risultati.

Capitolo 4: Conclusioni

Questa ricerca ha voluto esaminare la relazione che intercorre tra il flow e i vissuti psicologici dei partecipanti prima e dopo essersi cimentati in diversi tipi di videogiochi. Questi mezzi di intrattenimento, infatti, sono spesso utilizzati come distrazione da sentimenti negativi e disturbanti (Reinecke e Eden, 2017) e proprio per questo, assieme alla loro attrattività soprattutto tra il pubblico più giovane, sono stati al centro di molti studi nel campo della psicologia clinica e della neuropsicologia. I risultati dello studio condotto hanno permesso di sottolineare la stretta relazione che intercorre tra il flow e i sentimenti positivi riguardo sé stessi, fattore che li rende ottimi strumenti terapeutici quando inseriti in un setting adeguato. A riprova di ciò, si è discusso nel Capitolo 1 della ricerca di Stanley e colleghi (2017) sull'uso dei giochi come coping basato sull'evitamento nel caso di pazienti con PTSD, che rallenta il progresso nei trattamenti cognitivo-comportamentali quando fruiti autonomamente ma permette l'attivazione di emozioni positive nei pazienti quando integrati nella Behavioral Activation (Santos et al., 2021). Proprio il setting è la discriminante che rende la Video Game Therapy un approccio terapeutico funzionale e produttivo: il paziente non viene mai lasciato da solo a giocare, chiudendosi in sé stesso, ma anzi viene costantemente seguito dal terapeuta il quale, oltre ad accogliere le discussioni spontanee dei vissuti del paziente che sono evocate dalle immagini del videogioco, fa anche da "garante del flow" (Bocci, Ferrari & Sarini, 2023).

L'importanza del costrutto del flow nella psicoterapia che si propone di impiegare durante le sedute lo strumento del videogioco è ciò che ha motivato in primis la ricerca qui esposta. Esso è stato infatti analizzato in relazione a diverse altre variabili, come l'ansia di tratto e i vissuti di inferiorità, questi ultimi molto rilevanti per la Video Game Therapy, di base adleriana. E' stato inoltre scomposto nelle sue nove dimensioni individuate da Jackson e Marsh (1996) in modo da permettere una visione più complessa dell'esperienza di giocatori e non giocatori di fronte a due giochi essenzialmente diversi tra loro per richiesta di abilità pregresse da *gamer* e concentrazione sul gameplay. Ne deriva che le dimensioni del flow maggiormente rappresentate nelle diverse analisi sono risultate essere l'equilibrio tra sfida e skill del partecipante e il senso di controllo da lui percepito durante il gioco, accompagnate dalla sicurezza di avere obiettivi chiari da perseguire durante la sessione.

Il flow è risultato essere stato parte dell'esperienza di tutti i partecipanti dello studio e, soprattutto, è rimasto presente anche nel caso in cui la sfida diventava più ostica e i non giocatori

erano messi più in difficoltà. Questo dimostra la forza del videogioco commerciale come strumento di appagamento e di divertimento, che non può essere ignorata nella sua infinita potenzialità nell'ambito della psicoterapia.

Appendice

APPENDICE 1. TRADUZIONE DELLA SCALA GENERAL FLOW PRONENESS SCALE (GFPS)

1. Spesso sono convinto di fallire perché ho già fallito in passato
2. Sembro meno capace rispetto ad altri
3. La paura di fallire a volte mi blocca ancora prima di cominciare
4. A causa di ciò che ho vissuto, sono meno sicuro di me della maggior parte delle persone che conosco
5. Fallisco perché non riesco a gestire le cose
6. Spesso vorrei chiedere aiuto ma non lo faccio perché non voglio disturbare gli altri
7. Quando le persone mi criticano penso: ecco, ho sbagliato di nuovo
8. Penso che gli altri abbiano più competenze di me
9. Non so come usare le mie competenze nel momento giusto
10. Mi arrendo facilmente, anche quando gli altri pensano che io stia facendo bene
11. Spesso mi arrendo, anche se gli altri mi supportano.
12. Non conosco il mio valore
13. Non è difficile avere la meglio su di me in una discussione, perché le mie argomentazioni sono quasi sempre deboli
14. So che mi sottovaluto ma non riesco a farci nulla
15. Non sono bravo nelle cose che agli altri riescono facilmente
16. Quando lavoro con gli altri mi sembra di non essere bravo quanto loro
17. Di solito le mie performance sono sotto la media perché non mi piace impormi
18. Non riesco ad esprimere me stesso e a tenere le persone che amo al mio fianco
19. Quando devo mostrare le mie competenze di solito fallisco
20. Non sono abbastanza bravo perché non so fare uno sforzo quando serve
21. Mentre lavoro continuo a dirmi: "Non ce la farò mai, sarebbe stato meglio se non avessi nemmeno iniziato"
22. Spesso sento di non essere in grado di fare ciò che ci si aspetta da me
23. Mi piace svolgere un compito alla volta, perché commetto errori se devo occuparmi di due cose in contemporanea
24. Cambierei molte delle mie caratteristiche
25. Non vedo le cose come vorrei perché sono sfortunato
26. A volte mi sento piccolo e impotente
27. Non mi interessa fare nuove esperienze, perché raramente riesco a realizzare qualcosa
28. Non sarò mai neanche lontanamente simile ai miei idoli
29. Sono facilmente inibito dal fallimento e trovo difficile andare avanti

30. Faccio spesso una brutta impressione, anche se mi piacerebbe fare qualcosa per evitarlo
31. E' più difficile vedere i miei pregi rispetto ai miei difetti
32. Molte cose sono fuori dalla mia portata
33. Spesso non mi sento pronto per ciò che devo fare
34. Sottovaluto le mie capacità
35. Non mi rispetto abbastanza
36. Non ho fiducia in me stesso
37. Non rivolgo mai la parola alle persone per primo perché non so come farlo
38. Quando qualcuno mi fa un complimento, so che è solo per buona educazione
39. Non riesco a dire di no nemmeno quando necessario
40. Tendo ad attribuire i miei fallimenti alle circostanze esterne

APPENDICE 2. TRADUZIONE DELLA SCALA COMPIN PER I VISSUTI DI INFERIORITA'

1. Mi piacciono compiti e attività stimolanti che richiedono molta concentrazione
2. Quando sono concentrato su un compito/attività, ho la tendenza a dimenticarmi in fretta dell'ambiente circostante (altre persone, tempo, e spazio).
3. Generalmente raggiungo un buon stato di flow quando faccio qualcosa (le cose non sono mai né troppo facili, né troppo difficili per me)
4. Mi interesso di tante cose
5. Faccio fatica ad abbandonare o lasciare un progetto a cui sto lavorando
6. Mi sento sotto stress quando vengo posto di fronte a compiti difficili/sfidanti
7. E' difficile per me mantenere la concentrazione nel tempo
8. Mi stanco velocemente delle cose che faccio
9. Di solito sono soddisfatto del risultato dei miei sforzi in vari compiti (mi sento di avere padronanza)
10. Quando mi concentro su qualcosa, spesso mi dimentico di prendermi una pausa
11. Mi annoio facilmente
12. I miei compiti quotidiani sono più estenuanti che stimolanti
13. Sviluppo un interesse per la maggior parte delle cose che faccio nella mia vita

APPENDICE 3. SUDDIVISIONE DEGLI ITEM DELLA STAI-Y-I NEI TRE COMPONENTI INDIVIDUATI

COMPONENTE 1: SENTIMENTI NEGATIVI

- 3. Mi sento teso.
- 4. Mi sento sotto sforzo.
- 7. Mi sto attualmente preoccupando per possibili sfortune.
- 9. Mi sento spaventato.
- 12. Mi sento nervoso.
- 13. Mi sento agitato.
- 17. Mi sento preoccupato.

COMPONENTE 2: SENTIMENTO POSITIVI

- 1. Mi sento calmo.
- 8. Mi sento soddisfatto.
- 10. Mi sento confortevole.
- 11. Mi sento sicuro di me.
- 19. Mi sento stabile.
- 20. Mi sento gradevole.

COMPONENTE 3: SENTIMENTI NEUTRI/CONFUSIONE

- 9. Mi sento spaventato.
- 14. Mi sento indeciso.
- 17. Mi sento preoccupato.
- 18. Mi sento confuso.

TABELLA 1. MODELLO LINEARE MISTO PER SIGNIFICATIVITA' DEL TEMPO DI PRESENTAZIONE DEL GIOCO

Fixed Effect Omnibus tests

	F	Num df	Den df	p
Primo Gioco	0.214	1	38.0	0.646
Gioco	11.408	1	39.0	0.002

Nota. Satterthwaite method for degrees of freedom

TABELLA 2. ALFA DI CRONBACH PER LE SCALE DEI QUESTIONARI NEL CAMPIONE DELL'UNIVERSITA' MILANO - BICOCCA

STAI-Y-II

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,915	,917	20

COMPIN

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,952	,952	40

GENERAL FLOW PRONENESS SCALE

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,736	,746	13

FLOW STATE SCALE PER PRIMO GIOCO

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,939	,937	36

FLOW STATE SCALE PER SECONDO GIOCO

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,955	,953	36

STAI-Y-I PER PRIMO GIOCO

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,922	,922	20

STAI-Y-I PER SECONDO GIOCO

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,897	,898	20

TABELLA 3. ALFA DI CRONBACH PER LE SCALE DEI QUESTIONARI NEL CAMPIONE DELLA SCUOLA SUPERIORE DI TORINO

STAI-Y-II

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,863	,867	20

COMPIN

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,923	,923	40

GENERAL FLOW PRONENESS SCALE

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,719	,719	13

FLOW STATE SCALE PER PRIMO GIOCO

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,926	,927	36

FLOW STATE SCALE PER SECONDO GIOCO

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,887	,888	36

STAI-Y-I PER PRIMO GIOCO

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,836	,834	20

STAI-Y-I PER SECONDO GIOCO

Statistiche di affidabilità

Alpha di Cronbach	Alpha di Cronbach basata su elementi standardizzati	N. di elementi
,888	,895	20

TABELLA 4. MATRICE DI CORRELAZIONE TRA CARATTERISTICHE PERSONALI E RAGGIUNGIMENTO DEL FLOW NEI NON GIOCATORI

Matrice di Correlazione

		MEAN_STAI_Y_T	MEAN_COMPIN	MEAN_GFPS	MEAN_FFS_AB
MEAN_STAI_Y_T	r di Pearson	—			
	gdl	—			
	valore p	—			
MEAN_COMPIN	r di Pearson	0.401	—		
	gdl	27	—		
	valore p	0.031	—		
MEAN_GFPS	r di Pearson	-0.034	-0.285	—	
	gdl	27	27	—	
	valore p	0.859	0.134	—	
MEAN_FFS_AB	r di Pearson	0.172	-0.026	0.238	—
	gdl	27	27	27	—
	valore p	0.373	0.894	0.214	—

TABELLA 7. T-TEST A CAMPIONI INDIPENDENTI TRA GIOCATORI E NON GIOCATORI: TEST DI NORMALITA'

Test di Normalità (Shapiro-Wilk)

	W	p
MEAN_STAI_Y_T	0.970	0.126
MEAN_COMPIN	0.990	0.902
MEAN_GFPS	0.985	0.629
MEAN_FFS_AB	0.967	0.099

Nota. Un piccolo valore di p suggerisce una violazione del presupposto di normalità

TABELLA 8. ANALISI DELLE COMPONENTI PRINCIPALI A UN FATTORE PER IL FLOW NEL CAMPIONE AGGREGATO BICOCCA - TORINO: MATRICE DEI COMPONENTI

Matrice dei componenti^a

	Componente 1
DIM1_FSSAB	,747
DIM2_FSSAB	,646
DIM3_FSSAB	,836
DIM4_FSSAB	,702
DIM5_FSSAB	,516
DIM6_FSSAB	,825
DIM7_FSSAB	,487
DIM8_FSSAB	,042
DIM9_FSSAB	,611

Metodo di estrazione: Analisi dei componenti principali.

a. 1 componenti estratti.

TABELLA 9. ANALISI DELLE COMPONENTI PRINCIPALI A UN FATTORE PER IL FLOW NEL CAMPIONE AGGREGATO BICOCCA - TORINO: VARIANZA TOTALE SPIEGATA

Varianza totale spiegata

Componente	Totale	Autovalori iniziali		Caricamenti somme dei quadrati di estrazione		
		% di varianza	% cumulativa	Totale	% di varianza	% cumulativa
1	3,728	41,427	41,427	3,728	41,427	41,427
2	1,651	18,344	59,771			
3	1,116	12,403	72,174			
4	,827	9,194	81,368			
5	,526	5,840	87,208			
6	,353	3,922	91,130			
7	,301	3,340	94,469			
8	,276	3,064	97,534			
9	,222	2,466	100,000			

Metodo di estrazione: Analisi dei componenti principali.

TABELLA 11. T-TEST A CAMPIONI INDIPENDENTI PER IL CONFRONTO TRA MEDIE TRA PARTECIPANTI CHE CONOSCEVANO O MENO DETROIT: BECOME HUMAN

Test t a campioni indipendenti

		Statistiche	gdl	p	Differenza media	Differenza SE
MEAN_STAI_Y_T	t di Student	-0.335	38.0	0.739	-0.0231	0.0688
	U di Mann-Whitney	165		0.628	-0.0499	
MEAN_COMPIN	t di Student	-0.811	38.0	0.423	-0.1848	0.2279
	U di Mann-Whitney	157		0.487	-0.2000	
MEAN_GFPS	t di Student	1.010	38.0	0.319	0.1236	0.1224
	U di Mann-Whitney	159		0.513	0.0770	
FSS_A	t di Student	-1.127	38.0	0.267	-0.2381	0.2112
	U di Mann-Whitney	160		0.542	-0.1389	

Nota. $H_2: \mu_1 \neq \mu_0$

TABELLA 12. T-TEST A CAMPIONI INDIPENDENTI PER IL CONFRONTO TRA MEDIE TRA PARTECIPANTI CHE CONOSCEVANO O MENO THE BINDING OF ISAAC: REBIRTH

Test t a campioni indipendenti

		Statistiche	gdl	p	Differenza media	Differenza SE
MEAN_STAI_Y_T	t di Student	-0.8277	38.0	0.794	-0.0575	0.0695
	U di Mann-Whitney	156		0.719	-0.0500	
MEAN_COMPIN	t di Student	0.7339	38.0	0.234	0.1706	0.2324
	U di Mann-Whitney	152		0.249	0.1751	
MEAN_GFPS	t di Student	-1.1553	38.0	0.872	-0.1434	0.1241
	U di Mann-Whitney	148		0.791	-0.0770	
FSS_B	t di Student	-0.0996	38.0	0.539	-0.0242	0.2424
	U di Mann-Whitney	171		0.563	-0.0278	

Nota. $H_2: \mu_0 > \mu_1$

GRAFICO 1. GRAFICO SCREE PER L'ESTRAZIONE DELLE COMPONENTI DELLA STAI-Y-I

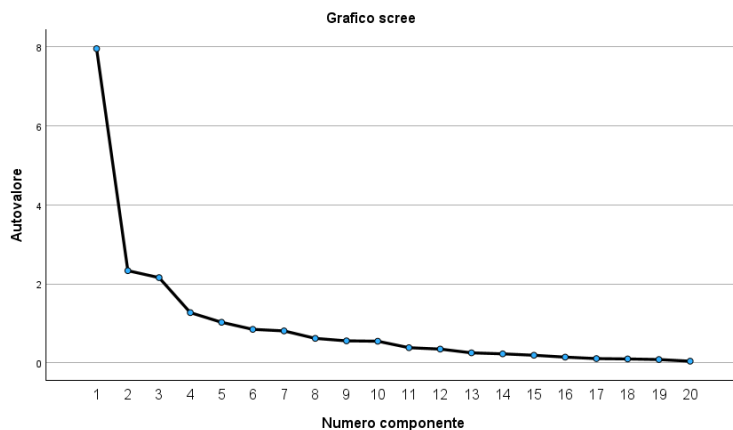


TABELLA 16. VARIANZA TOTALE SPIEGATA DOPO L'ESTRAZIONE DI TRE COMPONENTI PRINCIPALI.

Componente	Varianza totale spiegata								
	Totale	Autovalori iniziali		Caricamenti somme dei quadrati di estrazione			Caricamenti somme dei quadrati di rotazione		
		% di varianza	% cumulativa	Totale	% di varianza	% cumulativa	Totale	% di varianza	% cumulativa
1	7,955	39,776	39,776	7,955	39,776	39,776	5,439	27,195	27,195
2	2,333	11,667	51,444	2,333	11,667	51,444	4,109	20,547	47,742
3	2,158	10,788	62,232	2,158	10,788	62,232	2,898	14,490	62,232
4	1,271	6,357	68,589						
5	1,027	5,134	73,723						
6	,847	4,237	77,960						
7	,808	4,041	82,001						
8	,619	3,095	85,096						
9	,556	2,782	87,878						
10	,547	2,735	90,612						
11	,383	1,917	92,529						
12	,348	1,739	94,268						
13	,253	1,265	95,533						
14	,227	1,135	96,668						
15	,192	,959	97,627						
16	,144	,722	98,349						
17	,107	,535	98,884						
18	,098	,492	99,376						
19	,083	,417	99,793						
20	,041	,207	100,000						

Metodo di estrazione: Analisi dei componenti principali.

TABELLA 17. SATURAZIONE DEGLI ITEM DELLA STAI-Y-I SU UN MODELLO A TRE COMPONENTI.

	Matrice dei componenti ruotati ^a		
	Componente		
	1	2	3
STAI_Y_SA_12	,786	-,238	,235
STAI_Y_SA_9	,785	,068	,369
STAI_Y_SA_13	,779	-,164	,167
STAI_Y_SA_7	,757	-,187	,271
STAI_Y_SA_10	-,738	,313	,134
STAI_Y_SA_5	-,633	,293	,322
STAI_Y_SA_2	-,625	,025	-,050
STAI_Y_SA_3	,621	-,279	,448
STAI_Y_SA_4	,562	-,057	,115
STAI_Y_SA_15	-,494	,310	,004
STAI_Y_SA_8	-,128	,874	-,283
STAI_Y_SA_20	-,147	,828	-,147
STAI_Y_SA_16	-,070	,827	-,231
STAI_Y_SA_11	-,188	,800	,068
STAI_Y_SA_19	-,555	,583	-,264
STAI_Y_SA_1	-,417	,533	,042
STAI_Y_SA_18	,132	-,147	,837
STAI_Y_SA_14	-,009	,064	,768
STAI_Y_SA_17	,382	-,277	,638
STAI_Y_SA_6	,150	-,351	,582

Metodo di estrazione: Analisi dei componenti principali.

Metodo di rotazione: Varimax con normalizzazione Kaiser.^a

a. Convergenza per la rotazione eseguita in 5 iterazioni.

TABELLA 23. T-TEST A CAMPIONI ACCOPPIATI PONENDO FLOW RAGGIUNTO DA DETROIT: BECOME HUMAN < FLOW RAGGIUNTO CON THE BINDING OF ISAAC: REBIRTH

Test t a campioni accoppiati

			statistica	gdl	p	Differenza media	Differenza SE
MEAN_FFSA	MEAN_FFSA	t di Student	3.38	39.0	0.999	0.388	0.115

Nota. H_a: μ Misura 1 - Misura 2 < 0

TABELLA 24. SATURAZIONE DELLE NOVE DIMENSIONI DEL FLOW SU DETROIT: BECOME HUMAN

Matrice dei componenti^a

Componente	
1	
DIM1_FSSA	,790
DIM2_FSSA	,619
DIM3_FSSA	,803
DIM4_FSSA	,698
DIM5_FSSA	,469
DIM6_FSSA	,862
DIM7_FSSA	,658
DIM8_FSSA	,224
DIM9_FSSA	,366

Metodo di estrazione:
Analisi dei componenti principali.

a. 1 componenti estratti.

TABELLA 25. SATURAZIONE DELLE NOVE DIMENSIONI DEL FLOW SU THE BINDING OF ISAAC: REBIRTH

Matrice dei componenti^a

Componente	
1	
DIM1_FSSB	,878
DIM2_FSSB	,861
DIM3_FSSB	,872
DIM4_FSSB	,858
DIM5_FSSB	,546
DIM6_FSSB	,867
DIM7_FSSB	,585
DIM8_FSSB	,341
DIM9_FSSB	,755

Metodo di estrazione:
Analisi dei componenti principali.

a. 1 componenti estratti.

TABELLA 26. T-TEST A CAMPIONI ACCOPPIATI PER IL CONFRONTO TRA LE MEDIE DELLA DIMENSIONE 1 NEI DUE GIOCHI:

Test t a campioni accoppiati							
			statistica	gdl	p	Differenza media	Differenza SE
DIM1_FSSA	DIM1_FSSB	t di Student	3.39	39.0	0.002	0.700	0.207

Nota. $H_0: \mu_{\text{Misura 1}} - \mu_{\text{Misura 2}} = 0$

TABELLA 27. T-TEST A CAMPIONI ACCOPPIATI PER IL CONFRONTO TRA LE MEDIE DELLA DIMENSIONE 3 NEI DUE GIOCHI:

Test t a campioni accoppiati							
			statistica	gdl	p	Differenza media	Differenza SE
DIM3_FSSA	DIM3_FSSB	t di Student	2.61	39.0	0.013	0.706	0.271

Nota. $H_0: \mu_{\text{Misura 1}} - \mu_{\text{Misura 2}} = 0$

TABELLA 28. T-TEST A CAMPIONI ACCOPPIATI PER IL CONFRONTO TRA LE MEDIE DELLA DIMENSIONE 6 NEI DUE GIOCHI:

Test t a campioni accoppiati					
			statistica	gdl	p
DIM6_FSSA	DIM6_FSSB	t di Student	1.64	38.0	0.109

Nota. $H_0: \mu_{\text{Misura 1}} - \mu_{\text{Misura 2}} = 0$

TABELLA 30. TEST DI NORMALITA' PER IL T-TEST A CAMPIONI INDIPENDENTI TRA LE DIMENSIONI DELLA FSS

Test di Normalità (Shapiro-Wilk)		
	W	p
DIM1_FSSA	0.962	0.193
DIM1_FSSB	0.971	0.396
DIM3_FSSA	0.961	0.180
DIM3_FSSB	0.911	0.004
DIM6_FSSA	0.957	0.135
DIM6_FSSB	0.961	0.196

Nota. Un piccolo valore di p suggerisce una violazione del presupposto di normalità

Bibliografia

Adler, A. (1916). *The neurotic constitution: Outlines of a comparative individualistic psychology and psychotherapy*. (B. Glueck & J. E. Lind, Trans.). Moffat & Yard.
<https://doi.org/10.1037/10671-000>

Adler, A. (1927), *Menschenkenntnis*, trad.it. *La conoscenza dell'uomo nella Psicologia Individuale*, Grandi Tascabili Economici Newton, Roma.

Adler, A. (1931), *What life should mean to you*, trad.it. *Cosa la vita dovrebbe significare per voi*, Grandi tascabili economici Newton, Roma.

Adler, A. (1933). *Der Sinn des Lebens*, tr. it. *Il senso della vita*, Newton Compton, Roma 2012

Adler, A. (1993). I concetti fondamentali della Psicologia Individuale, *Riv. Psic. Ind.*, N.33.

Adler, A. (1999). La pulsione aggressiva nella vita e nella nevrosi. *Riv. Psic. Ind.*, N.46.

Adler, A. (2013). *The Science of Living (Psychology Revivals)*. Routledge.

Adler, J.M.; Dunlop, W.L.; Fivush, R.; Lilgendahl, J.P.; Lodi-Smith, J.; McAdams, D.P.; McLean, K.C.; Pasupathi, M.; Syed, M. (2017). Research Methods for Studying Narrative Identity: A Primer. *Soc. Psychol. Personal. Sci.* 2017, 8, 519–527.

Allison, F., Carter, M., Gibbs, M. (2015). Good Frustrations: The Paradoxical Pleasure of Fearing Death in DayZ. *Proceedings of the Annual Meeting of the Australian Special Interest Group for Computer Human Interaction*; 119-123.

Allison, M. T., & Duncan, M. C. (1987). Women, work, and leisure: The days of our lives. *Leisure Sciences*, 9(3), 143–161. <https://doi.org/10.1080/01490408709512156>

Alfieri, L., Brooks, P. J., & Aldrich, N. (2011). Does discovery-based instruction enhance learning? *Journal of Educational Psychology*, 103(1), 1–18

Alexiou, A.; Schippers, M.; Oshri, I. (2012). Positive Psychology and Digital Games: The Role of Emotions and Psychological Flow in *Serious Games Development*. *Psychology 2012*, 3, 12.

American Psychological Association (s.d.). <https://www.apa.org/>

American Psychological association. (2007). *Dictionary of Psychology*. Washington, DC: Author.

Amjad I, Toor H, Niazi IK, et al. Xbox 360 Kinect Cognitive Games Improve Slowness, complexity of EEG, and cognitive functions in subjects with mild cognitive impairment: a randomized control trial. *Games Health J* 2019; 8:144–152

Anderson, C. A., and Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: a meta-analytic review of the scientific literature. *Psychol. Sci.* 12, 353–359. doi: 10.1111/1467-9280.00366

Anguera JA, Boccanfuso J, Rintoul JL, et al. Video game training enhances cognitive control in older adults. *Nature* 2013; 501:97–101.

Aristotele. (2001). *The basic works of Aristotle*. McKeon, R. (Ed.). New York: Modern Library.

Ansbacher, H.L., Ansbacher, R.R. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. Trad.it. La Psicologia Individuale di Alfred Adler, Martinelli, Firenze.

Ashinoff, B. K., & Abu-Akel, A. (2021). Hyperfocus: The forgotten frontier of attention. *Psychological Research*, 85(1), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s00426-019-01245-8>

Aytemiz, B.; Smith, A.M. (2020). A Diagnostic Taxonomy of Failure in Videogames. In *Proceedings of the FDG'20: International Conference on the Foundations of Digital Games*, Bugibba, Malta.

Baker, H. S. (1979). The conquering herD quits: Nardssistic factors in underachievement and failure. *American Journal of Psychotherapy*, 33, 418-427.

Ball K, Berch DB, Helmers KF, et al. (2002). Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly Study Group. Effects of cognitive training interventions with older adults: a randomized controlled trial. *JAMA* 2002; 288:2271–2281

Bartle, R. (1996). Hearts, Clubs, Diamonds, Spades: Players Who Suit MUDs. *Journal of MUD Research*, 1, 19.

Bartley, C. E., & Roesch, S. C. (2011). Coping with daily stress: The role of conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 79–83. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.027>.

Baumgartner, E. (2002), *Il gioco dei bambini*, Roma, Carocci Editore.

Bean, A. M. (2019). Working Therapeutically With Video Gamers and Their Families. In *Journal of Health Service Psychology* (Vol. 45, Issue 2, pp. 40–46). Springer Science and Business Media LLC. <https://doi.org/10.1007/bf03544679>

Bean, A., & Connell, M. (2023). The Rise of the Use of TTRPGs and RPGs in *Therapeutic Endeavors*. In *Journal of Psychology and Psychotherapy Research* (Vol. 10, pp. 1–12). Savvy Science Publisher. <https://doi.org/10.12974/2313-1047.2023.10.01>.

Bean, A., Nielsen, R. K. L., van Rooij, A. J., & Ferguson, C. J. (2017). Video Game Addiction: The Push To Pathologize Video Games. *Professional Psychology: Research and Practice*. Advance online publication. [Http://dx.doi.org/10.1037/pro0000150](http://dx.doi.org/10.1037/pro0000150)

Billieux, J., Chanal, J., Khazaal, Y., Rochat, L., Gay, P., Zullino, D., & Van Der Linden, M. (2011). Psychological predictors of problematic involvement in massively multiplayer online roleplaying games: Illustration in a sample of male cybercafé players. *Psychopathology*, *44*(3), 165–171. <https://doi.org/10.1159/000322525>

Bocci, F. (a cura di, 2019), *Dentro il videogioco. Viaggio nella psicologia dei videogiochi e nei suoi ambiti applicativi*, Ananke Lab, Torino.

Bocci F, Ferrari A, Sarini M. (2023). Putting the Gaming Experience at the Center of the Therapy-The Video Game Therapy® Approach. *Healthcare (Basel)*. 2023 Jun 15;11(12):1767. doi: 10.3390/healthcare11121767. PMID: 37372884; PMCID: PMC10298057.

Bocci, F., Sala, C. (2019). Il videogioco come strumento creativo e terapeutico in Psicologia Individuale; l'approccio della Video Game Therapy. *Riv. Psicol. Individ.*, n. 86: 53-65.

Bono, V., Narzisi, A., Jouen, A. L., Tilmont, E., Hommel, S., Jamal, W., Xavier, J., Billeci, L., Maharatna, K., Wald, M., Chetouani, M., Cohen, D., Muratori, F., & MICHELANGELO Study Group. (2016). GOLIAH: A Gaming Platform for Home-Based Intervention in Autism - *Principles and Design*. *Frontiers in psychiatry*, *7*, 70. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00070>

Bouchard S, Bernier F, Boivin E, Morin B, Robillard G. Using biofeedback while immersed in a stressful videogame increases the effectiveness of stress management skills in soldiers. *PLoS One* 2012;7(4):e36169

Boydell, K.; Cheng, C.; Gladstone, B.; Nadin, S.; Stasiulis, E. (2017). Co-Producing Narratives on Access to Care in Rural Communities: Using Digital Storytelling to Foster Social Inclusion of Young People Experiencing Psychosis (Dispatch). *Vis. Res. Soc. Justice*. 2017, 11, 298

Bratton, S., & Ray, D. (2000). What the research shows about play therapy. *International Journal of Play Therapy*, *9*(1), 47. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0089440>

Breuer, J., Freud, S. (1974). *Studies on hysteria*. Harmondsworth: Penguin Books.

Briggs-Myers, I., Myers, P. B. (1980). *Gifts Differing: Understanding Personality Type*. Mountain View, CA, Davies-Black Publishing

Brill, A.A. (Ed.). (1995). *The basic writings of Sigmund Freud*. New York: The Modern Library.

Bruner, J.S., Jolly, A., Sylva, K. (1976), *Play: its role in development and evolution*, New York, Penguin.

Cano, J.L., Rebollar, R., Sáenz, M.J. (1998). Simulation Games in the Project Management Environment. In *Proceedings of the Games in Operations Management*, IFIP TC5/WG5.7 Fourth International Workshop of the Special Interest Group on Integrated Production Management Systems and the European Group of University Teachers for Industrial Management EHTB, Ghent, Belgium, 26–29 November 1998; Riis, J.O., Smeds, R., Landeghem, R.V., Eds.; Kluwer: Alphen aan den Rijn, The Netherlands, 1998; Volume 170, pp. 113–124.

Carlson, J., & Maniaci, M. P. (Eds.). (2012). *Alfred Adler revisited*. Routledge/Taylor & Francis Group.

Carlson, J., Watts, R.E., & Maniaci, M. (2006). *Adlerian therapy: Theory and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.

Caillois, R. (1961). *Man, Play and Games*. Ristampa (2001): University of Illinois Press.

Choi E, Shin S, Ryu J, Jung K, Kim S, Park M. (2020) Commercial video games and cognitive functions: video game genres and modulating factors of cognitive enhancement. *Behav Brain Funct* 2020 Feb 03;16(1):2

Colder Carras, M., Kalbarczyk, A., Wells, K., Banks, J., Kowert, R., Gillespie, C., & Latkin, C. (2018). Connection, meaning, and distraction: A qualitative study of video game play and mental health recovery in veterans treated for mental and/or behavioral health problems. *Social science & medicine* (1982), 216, 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.08.044>

Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Boston MA; Cengage Learning

Corsini, R. (2000). *Handbook of Innovative Psychotherapies*. NY: Wiley/Interscience.

Cowen, E. L., & Kilmer, R. P. (2002). "Positive psychology": Some plusses and some open issues. *Journal of Community Psychology*, 30, 449-460.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperPerennial.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.

De Hesselde, L. C., Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Pontes, H. M., & Montag, C. (2021). The associations between Big Five personality traits, gaming motives, and self-reported time spent gaming. *Personality and Individual Differences*, 171, Article 110483. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110483>

Del Fante E., Lazzeri, M., Nicolucci, V., Vinchesi, C. (2022). *Adolescenti e Gaming*. Associazione AltraPsicologia.

Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition*, 13(4), 746–761. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.07.002>

Douglas, Y., Hargadon, A., 2000. The pleasure principle: Immersion, engagement, flow. In *Proceedings of the Eleventh ACM Conference on Hypertext and Hypermedia (HYPERTEXT '00, San Antonio, TX, May 30 - June 3)*. ACM Press, New York, 153-160.

Dupuis, E. C., & Ramsey, M. A. (2011). The relation of social support to depression in massively multiplayer online role-playing games. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(10), 2479–2491. <https://doi.org/10.1111>

Eastwick, P. W., & Gardner, W. L. (2009). Is it a game? Evidence for social influence in the virtual world. *Social Influence*, 4, 18–32. <http://dx.doi.org/10.1080/15534510802254087>

Elms, A. C. (1967). Role playing, incentive, and dissonance. *Psychological Bulletin*, 68(2), 132. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0020186>

Elnes, M., & Sigmundsson, H. (2023). The General Flow Proneness Scale: Aspects of Reliability and Validity of a New 13-Item Scale Assessing Flow. *SAGE Open*, 13(1). <https://doi.org/10.1177/21582440231153850>

Feng, J., Spence, I., & Pratt, J. Playing an action video game reduces gender differences in spatial cognition. (2007). *Psychological Science*, 18(10), <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01990.x>

Ferguson, C. J. (2007). Evidence for publication bias in video game violence effects literature: a meta-analytic review. *Aggress. Violent Behav.* 12, 470–482. doi: 10.1016/j.avb.2007.01.001

Flayelle, M., Brevers, D., & Billieux, J. (2022). The advantages and downsides of online focus groups for conducting research on addictive online behaviours. *Addiction (Abingdon, England)*, 117(8), 2142–2144. <https://doi.org/10.1111/add.15944>

Foddy, B. (2018) Bennett Foddy on the Pitfalls of Perfectionism. Available online: <https://thecreativeindependent.com/people/bennett-foddy-on-the-pitfalls-of-perfectionism/>

Folkins, J. W., Brackenbury, T., Krause, M., & Haviland, A. (2016). Enhancing the Therapy Experience Using Principles of Video Game Design. *American journal of speech-language pathology*, 25(1), 111–121. https://doi.org/10.1044/2015_AJSLP-14-0059

Frijda, N.H. (1986). *The Emotions, Studies in Emotion and Social Interaction*; Editions de la Maison des Sciences de l’Homme: Paris, France; p. 544.

Fullagar, C. J., Knight, P. A., & Sovern, H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology: An International Review*, 62(2), 236–259. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>

Furuya-Kanamori, L., and Doi, S. A. (2016). Angry birds, angry children, and angry meta-analysts: a reanalysis. *Perspect. Psychol. Sci.* 11, 408–414. doi: 10.1177/1745691616635599

Graham, L. T., & Gosling, S. D. (2013). Personality profiles associated with different motivations for playing World of Warcraft. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 189–193. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2012.0090>.

Greenberg, L. S. (2002). Emotion-focused therapy. Washington, DC: *American Psychological Association*.

Greenberg, L.S., Paivio, S.C. (1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*; The Practicing Professional; Guilford Press: New York, NY, USA

Greenberg, L. J., Warwar, S. H., Malcolm, W. M. (2008). Differential effects of emotion-focused therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 185-196.

Goffman, E. (1961). Encounters: Two studies in the sociology of interaction. Indianapolis, IN: Bobbs-Merrill.

Gomes-Schwartz, B., & Schwartz, J. M. (1978). Psychotherapy process variables distinguishing the inherently helpful person from the professional psychotherapist. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(1), 196–197. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.46.1.196>

Gomme, G.L. (1887). *The Traditional Games of England, Scotland and Ireland. With Tunes, signing-rhymes, and methods of playing according to the variants existent and recorded in different parts of the Kingdom*, vol. II, Nutt, London, 1898

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504–528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>

Griffiths, M. D. (1991). Amusement machine playing in childhood and adolescence: A comparative analysis of video games and fruit machines. *Journal of Adolescence*, 14, 53–73. [http://dx.doi.org/10.1016/01401971\(91\)90045-S](http://dx.doi.org/10.1016/01401971(91)90045-S)

Harrer, S. (2018). *Games and Bereavement: How Video Games Represent Attachment, Loss, and Grief*. Bielefeld: transcript Verlag. <https://doi.org/10.1515/9783839444153>

Hazel, J., Kim, H. M., & Every-Palmer, S. (2022). Exploring the possible mental health and wellbeing benefits of video games for adult players: A cross-sectional study. In *Australasian Psychiatry* (Vol. 30, Issue 4, pp. 541–546). SAGE Publications. <https://doi.org/10.1177/10398562221103081>

Hemenover, S.H., & Bowman, N.D. (2018). Video games, emotion, and emotion regulation: expanding the scope. *Annals of the International Communication Association*, 42, 125 - 143.

Holmes, E.A., James, E.L., Kilford, E.J., Deeprose, C. (2010). Key steps in developing a cognitive vaccine against traumatic flashbacks: visuospatial Tetris versus verbal Pub Quiz. *PLoS One* 5, e13706. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0013706>.

Henrich, S., & Worthington, R. (2021). Let Your Clients Fight Dragons: A Rapid Evidence Assessment regarding the Therapeutic Utility of ‘Dungeons & Dragons’. In *Journal of Creativity in Mental Health* (Vol. 18, Issue 3, pp. 383–401). Informa UK Limited. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1987367>

Hilborn O, Cederholm H, Eriksson J, Lindley C. A biofeedback game for training arousal regulation during a stressful task: The space investor. In: *Lecture Notes in Computer Science*

(Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics). Berlin, Heidelberg: Springer; 2013:403–410. [Crossref](#), [Google Scholar](#)

Hojman, H. (2020) The positive use of video games and media in psychodynamic psychotherapy. *Brown Univ. Child Adolesc. Behav. Lett.* 2020, 36, 1–6. [CrossRef]

Huang H, Wong M, Yang Y, Chiu H, Teng C. Impact of playing exergames on mood states: a randomized controlled trial. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2017 Apr;20(4):246-250

Huizinga, J. (1938). *Homo ludens, a study of the play-element in culture*. Roy.

IIDEA (2022). *I videogiochi in Italia nel 2022. Mercato, consumatori e industria*.

Ilies, R., Wagner, D., Wilson, K., Ceja, L., Johnson, M., DeRue, S., & Ilgen, D. (2017). Flow at work and basic psychological needs: Effects on well-being. *Applied Psychology: An International Review*, 66(1), 3–24. <https://doi.org/10.1111/apps.12075>

Jackson, S. A., & Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 17–35.

Jeng, S.-P., & Teng, C.-I. (2008). Personality and motivations for playing online games. *Social Behavior and Personality*, 36, 1053–1060. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2008.36.8.1053>

Jin, S.-A A. (2011). “I feel present. Therefore, I experience flow:” A structural equation modeling approach to flow and presence in video games. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 55(1), 114–136. <https://doi.org/10.1080/08838151.2011.546248>

Johannes, N., Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2021). Video game play is positively correlated with well-being. In *Royal Society Open Science* (Vol. 8, Issue 2). The Royal Society. <https://doi.org/10.1098/rsos.202049>

Jung, J.; Gillet, G. (2021). Psychotherapy mediated by videogames. *Int. J. Psycho-Anal.* 2021, 102, 281–296

Juul, J. (2005) *Half-Real: Video Games between Real Rules and Fictional Worlds*. Cambridge: The Massachusetts Institute of Technology Press.

Juul, J. (2013) *The Art of Failure: An Essay on the Pain of Playing Video Games; Playful Thinking*; MIT Press: Cambridge, MA, USA

Kapur, M. (2008). Productive failure. *Cognition and Instruction*, 26(3), 379–424. <https://doi.org/10.1080/07370000802212669>

Karahan, T. F., & Sardoğan, M. E. (2012). Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar [Theories in psychological counseling and psychotherapy]. Nobel Yayınevi.

Keller, J., & Bless, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 196–209. <https://doi.org/10.1177/0146167207310026>

Kemp, N. T., & Mallinckrodt, B. (1996). Impact of professional training on case conceptualization of clients with a disability. *Professional Psychology: Research and Practice*, 27(4), 378–385. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.27.4.378>

Keulen-de Vos, M., van den Broek, E. P., Bernstein, D. P., Vallentin, R., & Arntz, A. (2017). Evoking emotional states in personality disordered offenders: An experimental pilot study of experiential drama therapy techniques. *The Arts in Psychotherapy*, 53, 80–88. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.01.003>

Kipper, D.A. (1997). Classical and contemporary psychodrama: A multifaceted action oriented psychotherapy. *International Journal of Action*

Kipper, D. A., & Ritchie, T. D. (2003). The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7(1), 13. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1089-2699.7.1.13>

Kolisnyk, L., Čekrljija, Đ., & Kalagurka, B. (2020). Peculiarities of superiority and inferiority complexes of Ukrainians. In *Mental Health: Global Challenges Journal* (Vol. 4, Issue 2, p. 38). International Platform on Mental Health. <https://doi.org/10.32437/mhgcj.v4i2.86>

Kottman, T. (2011). Adlerian play therapy. In C. E. Schaeffer (Ed.), *Foundations of play therapy* (2nd ed., pp. 87–104). Hoboken, NJ: Wiley.

Lazarsfeld, S. (1966). The courage for imperfection. *American Journal of Individual Psychology*, 22 (2).

LeBaron, M., & Alexander, N. M. (2009). Death of the roleplay. In C. Honeyman, J. Coben, and G. De Palo (Eds.), 2009, *Rethinking Negotiation Teaching: Innovations for Context and Culture*. (pp. 179-197). DRI Press. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3749380>

Lee, K. (2004). Presence, explicated. *Communication Theory* 2004, 14(1), 27-50.

Lee, E.J.; Kim, H.S.; Choi, S. (2021) Violent Video Games and Aggression: Stimulation or Catharsis or Both? *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.* 2021, 24, 41–47. [CrossRef]

Lew, A., & Bettner, B. L. (1996). *A parent's guide to motivating children*. Newton Center, MA: Connexions.

Lopes, S., Magalhães, P., Pereira, A., Martins, J., Magalhães, C., Chaleta, E., & Rosário, P. (2018). Games used with serious purposes: A systematic review of interventions in patients with cerebral palsy. *Frontiers in psychology*, 9, 1712. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01712>

Lopez-Rodriguez, M. M., Fernández-Millan, A., Ruiz-Fernández, M.D., Dobarrio-Sanz, I., & Fernández-Medina, I. M. (2020). New technologies to improve pain, anxiety and depression in children and adolescents with cancer: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(10),3563. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103563>

Lorenz, T., Hagitte, L., & Brandt, M. (2022). Do not make me roll initiative: Assessing the Big Five characteristics of Dungeons & Dragons players in comparison to non-players. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 13). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1010800>

Maiullari, F. (2013). *L'Inferiorità e la Compensazione. Principi di analisi adleriana per il terzo millennio*. Mimesis Edizioni.

Matthews, M., Gay, G., & Doherty, G. (2014, April). Taking part: Roleplay in the design of therapeutic systems. In Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems (pp. 643–652), Toronto, Ontario, Canada. <https://doi.org/10.1145/2556288.2557103>.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710–721. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.3.710>

McGonigal, J. (2011). *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*. Penguin Press.

Mead, G. (1934), *Mind, Self and Society*, Chicago, University of Chicago Press. (Trad. It. *Mente, Sé e Società*, Firenze, Giunti 1966).

Meriläinen, M. (2012). The self-perceived effects of the roleplaying hobby on personal development—a survey report. *International Journal of Roleplaying*, 3(1), 49–68.

Mitchell, R.R., & Friedman, H.S. (1994). *Sandplay: Past, present, and future*. New York: Routledge.

Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama: Vol 1*. Beacon, NY: Beacon House. Nichols, M. P. (1974). Outcome of brief cathartic psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(3), 403-410.

Muñoz-Organero, M., Powell, L., Heller, B., Harpin, V., & Parker, J. (2019). Using Recurrent Neural Networks to Compare Movement Patterns in ADHD and Normally Developing Children Based on Acceleration Signals from the Wrist and Ankle. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 19(13), 2935. <https://doi.org/10.3390/s19132935>

Newman, J. (2002) “The myth of the Ergodic Videogame: Some thoughts on player-character relationships in videogames”, *Game Studies* 2(1). Available at: <http://www.gamestudies.org/0102/newman/>, last accessed 28/3/ 2017.

Ochi, Y., Laksanasopin, T., Kaewkamnerdpong, B., Thanasuan, K. (2017). Neurofeedback game for attention training in adults. *10th Biomedical Engineering International Conference (BMEiCON)*, Hokkaido, Japan, 2017 (pp. 1-5). doi:10.1109/BMEiCON.2017.8229113.

Oláh, A. (1999). A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban. *Iskolakultúra*, pp. 6–7.

Olson, C. K. (2010). Children’s motivations for video game play in the context of normal development. *Review of General Psychology*, 14, 180–187. doi:10.1037/a0018984

Pallavicini, F.; Ferrari, A.; Pepe, A.; Garcea, G.; Zancchi, A.; Mantovani, F. (2018). Effectiveness of Virtual Reality Survival Horror Games for the Emotional Elicitation: Preliminary Insights Using Resident Evil 7: Biohazard. In *Proceedings of the Universal Access in Human-Computer Interaction. Virtual, Augmented, and Intelligent Environments: 12th International Conference, UAHCI 2018, Held as Part of HCI International 2018, Las Vegas, NV, USA, 15–20 July 2018; Proceedings, Part II*; Springer: Berlin/Heidelberg, Germany, 2018; pp. 87–101.

Park, J., Song, Y., & Teng, C.-I. (2011). Exploring the links between personality traits and motivations to play online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 747–751. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0502>.

Perrot A, Maillot P, Hartley A. Cognitive training game versus action videogame: effects on cognitive functions in older adults. *Games Health J* 2019; 8:35–40

Piaget, J. (1945), *La formation du symbol chez l'enfant*, Neuchatel, Delachaux & Niestlé.

Pikó B. (2002). Egészségtudatosság serdülőkorban. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Pine R, Fleming T, McCallum S, Sutcliffe K. The effects of casual videogames on anxiety, depression, stress, and low mood: a systematic review. *Games Health J* 2020 Aug;9(4):255-264.

Prinz, J., & Arkin, S. (1994). Adlerian group therapy with substance abusers. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 50(3), 349–358.

Przybylski, A., Weinstein, N., & Murayama, K. (2017). Internet gaming disorder: Investigating the clinical relevance of a new phenomenon. *The American Journal of Psychiatry*, 174, 230 – 236

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). The CBT distinctive features series. Schema therapy: Distinctive features. Routledge/Taylor & Francis Group.

Reer, F., & Quandt, T. (2021). Games Addiction: A Comprehensive Overview. In Oxford Research Encyclopedia of Communication. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.1154>

Reinecke, L., Eden, A., 2017. Media use and recreation: media-induced recovery as a link between media exposure and well-being. In: Reinecke, L., Oliver, M.B. (Eds.), *The Routledge Handbook of Media Use and Well-being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects*. Routledge, New York, pp. 106–117

Russoniello, C. V., Fish, M., & O'Brien, K. (2013). The efficacy of casual videogame play in reducing clinical depression: A randomized controlled study. *Games for Health*, 2(6), 341–346. <https://doi.org/10.1089/g4h.2013.0010>

Santos, F. E. G., Bastos, A. P. Z., Andrade, L. C. V., Revoredo, K., Mattos, P. (2011). Assessment of ADHD through a Computer Game: An Experiment with a Sample of Students”, *Third*

International Conference on Games and Virtual Worlds for Serious Applications (pp. 104-111). doi: 10.1109/VS-GAMES.2011.21

Santos, M. M., Puspitasari, A. J., Nagy, G. A., & Kanter, J. W. (2021). Behavioral activation. In A. Wenzel (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral therapy: Overview and approaches* (pp. 235–273). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000218-009>

Scheff, T.J. (2001). *Catharsis in healing, ritual, and drama*. Lincoln, NE: iUniverse.com.

Schmeichel, B. J., & Demaree, H. A. (2010). Working memory capacity and spontaneous emotion regulation: High capacity predicts self-enhancement in response to negative feedback. *Emotion (Washington, D.C.)*, 10, 739–744. doi:10.1037/a0019355

Schroeder, R. (2002). Social interaction in virtual environments: key issues, common themes, and a framework for research. In R. Schroeder (Ed.), *The social life of avatars: Presence and interaction in shared virtual environments* (pp. 1–8). London: Springer.

Scutti, S. (2018). WHO classifies ‘gaming disorder’ as mental health condition. Retrieved from: <https://www.cnn.com/2018/06/18/health/video-game-disorder-who/index.html>.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp 3-9). New York: Oxford.

Sellers, M. (2017). *Advanced Game Design: A Systems Approach*. Addison-Wesley Professional; 226–231.

Shaffer, D. W., Squire, K. R., Halverson, R., & Gee, J. P. (2005). Video games and the future of learning (WCER Working Paper No. 2005-4). Retrieved from http://www.wcer.wisc.edu/publications/workingpapers/Working_Paper_No_2005_4.php

Sherry, J. L. (2004). Flow and media enjoyment. *Communication Theory*, 14(4), 328–347. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2885.2004.tb00318.x>.

Sherry, J. L. (2001). The effects of violent video games on aggression. *Hum. Commun. Res.* 27, 409–431. doi: 10.1093/hcr/27.3.409

Sherry, J. L., Lucas, K., Greenberg, B. S., & Lachlan, K. (2006). Video game uses and gratifications as predictors of use and game preference. In J. Bryant, & P. Vorderer (Eds.), *Playing video games: Motives, responses, and consequences* (pp. 213–224). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Smethurst, T. (2015) *Playing with Trauma in Video Games: Interreactivity, Empathy, Perpetration* (doctoral dissertation).

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Preface. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp ix-x). New York. Oxford.

Sofocle. (1960). *Oedipus rex*. [Place of publication not identified], Folkways Records

Soper, W. B., & Miller, M. J. (1983). Junk-time junkies: An emerging addiction among students. *School Counselor*, 31, 40 – 43

Soutter, A. R. B., & Hitchens, M. (2016). The relationship between character identification and flow state within video games. *Computers in Human Behavior*, 55(Part B), 1030–1038. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.012>

Spaniol, M. M., Shalev, L., Kossyvaki, L., & Mevorach, C. (2018). Attention training in autism as a potential approach to improving academic performance: A school-based pilot study. *Journal of autism and developmental disorders*, 48(2), 592–610. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3371-2>

Spielberger, C. D. (1983). *State-Trait Anxiety Inventory for Adults (STAI-AD)* [Database record]. APA PsycTests.

Stanley, B., Green, K.L., Ghahramanlou-Holloway, M., Brenner, L.A., Brown, G.K., 2017. The construct and measurement of suicide-related coping. *Psychiatr. Res.* 258,

189–193. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.008>

Stanmore E, Stubbs B, Vancampfort D, et al. The effect of active video games on cognitive functioning in clinical and nonclinical populations: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Neurosci Biobehav Rev* 2017; 78:34–43.

Stein, H. T. & Edwards, M. E. (2002). Adlerian psychotherapy. In Herson, M. & Sledge, M. H. (1st Ed.), *Encyclopedia of Psychotherapy* (Vol. 1, pp. 23-31). Netherlands: Elsevier Science.

Stern, D. (1985), *The Interpersonal World of the Infant*, New York, Basic Books.

Sung, Y., Moon, J. H., Kang, M., & Lin, J. , -S. (2011). Actual self vs. avatar self: the effect of online social situation on self-expression. *Journal of Virtual Worlds Research*, 4(1), 3–21. <http://dx.doi.org/10.4101/jvwr.v4i1/1927>

Szczeklik, A. (2005). *Catharsis: On the Art of Medicine*. (A. Lloyd-Jones, Transl.). Chicago: The University of Chicago Press.

Tokarska, U. (2014). *Status podej'scia narracyjnego we współczesnej psychologii* [Status of narrative psychology in contemporary psychology]. *Czas. Psychol.* 2014, 20, 65–71.

Treccani. (s.d.). *Vocabolario Treccani online*. <https://www.treccani.it/vocabolario/>

Trepte, S., & Reinecke, L. (2010). Avatar creation and video game enjoyment: effects of life-satisfaction, game competitiveness, and identification with the avatar. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 22(4), 171–184. <http://dx.doi.org/10.1027/1864-1105/a000022>

Triberti S. This drives me nuts! In: Villani D, Cipresso P, Gaggioli A, Riva G, eds. **Integrating Technology in Positive Psychology Practice**. Hershey: IGI Global; 2016:266–289. [Crossref](#), [Google Scholar](#)

Tylor, E.B. (1871), *Primitive Culture*, (tr. it. parziale a cura di G.B.Bronzini, *Alle Origini della Cultura*, 2 voll., Edizione dell'Ateneo, Roma 1986)

Vuorre, M., Zendle, D., Petrovskaya, E., Ballou, N., & Przybylski, A. K. (2021). Supplemental Material for A large-scale study of changes to the quantity, quality, and distribution of video game play during a global health pandemic. In *Technology, Mind, and Behavior* (Vol. 2, Issue 4). American Psychological Association (APA). <https://doi.org/10.1037/tmb0000048.supp>

Vygotskij, L.S. (1966), Play and its role in the mental development of the child, in *Vosproy Psikhologii*, 12, pp. 62-76.

Wang, X., Xing, W., & Laffey, J. M. (2018). Autistic youth in 3D game-based collaborative virtual learning: Associating avatar interaction patterns with embodied social presence. *British Journal of Educational Technology*, 49(4), 742–760. <https://doi.org/10.1111/bjet.126>

Weibel, D., Wissmath, B., Habegger, S., Steiner, Y., & Groner, R. (2008). Playing online games against computer- vs. human-controlled opponents: effects on presence, flow, and enjoyment. *Computers in Human Behaviour*, 24(5), 2274–2291. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2007.11.002>.

Weimer, M. (2002). *Learner centered teaching*. San Francisco, CA: Jossey-Bass

Weiner, I. B. (1975). The Nature and Goal of Psychotherapy. In *Principles of psychotherapy*. Irving B. Weiner. essay, WILEY.

Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Murayama, K. (2017). A prospective study of the motivational and health dynamics of Internet Gaming Disorder. In *PeerJ* (Vol. 5, p. e3838). PeerJ. <https://doi.org/10.7717/peerj.3838>

Werth, M. (2018). *Roleplay in the Chinese classroom*. Master's Thesis, University of Massachusetts Amherst, Masters Theses, 676. <https://doi.org/10.7275/12026470>.

Wiegman, O., & van Schie, E. G. M. (1998). Video game playing and its relations with aggressive and prosocial behaviour. In *British Journal of Social Psychology* (Vol. 37, Issue 3, pp. 367–378). Wiley. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1998.tb01177.x>

Winnicott, D.W. (1971), *Playing and Reality*, Middlesex, GB, Penguin.

Worth, N. C., & Book, A. S. (2015). Dimensions of video game behavior and their relationships with personality. *Computers in Human Behavior*, 50, 132–140. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.056>

Zamora Blandon, D., Muñoz, J.E., Lopez, D.S., & Henao Gallo, O. (2016). Influence of a BCI neurofeedback videogame in children with ADHD. Quantifying the brain activity through an EEG signal processing dedicated toolbox. *2016 IEEE 11th Colombian Computing Conference (CCC)*, 1-8.

Zheng, Y., Li, R., Li, S., Zhang, Y., Yang, S., & Ning, H. (2021). A Review on Serious Games for ADHD. *ArXiv*, [abs/2105.02970](https://arxiv.org/abs/2105.02970).

Zhu, F. (2017). *Computer games and the aesthetic practices of the self: Wandering, transformation, and transfiguration*. Ph.D. Thesis, The University of Manchester, Manchester, UK.