

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.