



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO**

# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI BERGAMO

Dipartimento di Scienze Umane e Sociali

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinica

Classe n. LM-51 – Psicologia Clinica

## **L'approccio integrato Video Game Therapy®**

### **Supportare il riconoscimento delle emozioni in adolescenti fragili**

Relatore:

Chiar.mo Prof. Andrea Greco

Correlatore esterno:

Chiar.mo Dott. Francesco Bocci

Correlatore interno:

Chiar.ma Dott.ssa Maura Crepaldi

Tesi di Laurea Magistrale

Serena PIVA

Matricola n.1064182

ANNO ACCADEMICO 2023 / 2024



# INDICE

|   |    |
|---|----|
| ABSTRACT .....  | 4  |
| INTRODUZIONE .....  | 5  |
| 1. CAPITOLO 1. LA VIDEO GAME THERAPY®.....  | 7  |
| 1.1. Le origini della VGT®.....   | 7  |
| 1.1.1. Geek Therapy .....   | 7  |
| 1.1.2. Drama Therapy.....   | 7  |
| 1.1.3. Il modello Adleriano .....   | 8  |
| 1.2. Fasi della VGT®.....   | 9  |
| 1.2.1. Fase di valutazione .....  | 9  |
| 1.2.2. Fase di Insight .....  | 10 |
| 1.2.2.1. Stato di Flow .....  | 11 |
| 1.2.2.2. Fallimento e vissuti di inferiorità .....                                    | 14 |
| 1.2.2.3. Libere associazioni.....   | 15 |
| 1.2.2.4. Catarsi.....   | 17 |
| 1.2.2.5. Esposizione allo stimolo.....  | 18 |
| 1.2.2.6. Desensibilizzazione .....  | 20 |
| 1.2.3. Fase di riorientamento .....   | 21 |
| 1.2.3.1. Storytelling e immaginazione.....  | 22 |
| 1.3. I videogiochi .....  | 23 |
| 1.3.1. Serious Games.....   | 24 |
| 1.3.2. Videogiochi commerciali .....  | 26 |
| 1.3.3. I benefici dei videogiochi sulla salute mentale .....                          | 28 |
| 1.3.3.1. Alleanza terapeutica .....   | 28 |
| 1.3.3.2. Training cognitivo e funzioni esecutive .....                                | 29 |
| 1.3.3.3. Controllo delle emozioni e degli impulsi .....                               | 31 |
| 1.3.3.4. Ansia, stress e depressione .....  | 32 |
| 2. CAPITOLO 2. IL DISAGIO PSICOLOGICO NEGLI ADOLESCENTI E NEI<br>GIOVANI ADULTI ..... | 36 |
| 2.1. Adolescenza e prima età adulta: definizioni .....                                | 36 |
| 2.2. Prevalenza di disturbi nei giovani.....  | 37 |
| 2.2.1. Fattori di rischio e conseguenze .....   | 38 |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| 2.3      | Modalità di intervento.....   | 39        |
| 2.4      | La prevenzione del disagio psicologico.....   | 41        |
| 2.4.1.   | Importanza della prevenzione e della promozione della salute.....   | 42        |
| 2.4.2.   | La prevenzione basata sullo sviluppo delle life skills.....   | 42        |
| 2.4.3.   | Iniziative di prevenzione efficaci.....   | 43        |
| 2.5.     | Lo sviluppo delle competenze per la vita.....   | 46        |
| 2.5.1.   | Definizione di life skills.....   | 46        |
| 2.5.2.   | Videogiochi e sviluppo delle life skills.....   | 47        |
| 2.5.3.   | La competenza emotiva.....  | 48        |
| 2.5.3.1. | Intelligenza emotiva.....   | 48        |
| 2.5.3.2. | Autoefficacia percepita.....  | 48        |
| 2.5.4.   | Sviluppare competenze emotive con i videogiochi.....  | 49        |
| 2.6.     | La situazione pandemica e post-pandemica.....   | 50        |
| 2.6.1.   | “Chiedimi come sto”.....  | 50        |
| 2.6.2.   | La situazione della salute mentale dei giovani oltre l’Italia.....  | 52        |
| 2.7.     | Indicazioni per sviluppi futuri.....  | 55        |
| <br>     |   |           |
| 3.       | <b>CAPITOLO 3. LA VGT® COME SUPPORTO AL RICONOSCIMENTO DELLE<br/>EMOZIONI IN ADOLESCENTI E GIOVANI FRAGILI.....</b> | <b>60</b> |
| 3.1.     | La VGT® applicata al setting grupppale.....   | 60        |
| 3.1.1.   | Partecipanti.....   | 60        |
| 3.1.2.   | Setting e fasi.....   | 61        |
| 3.1.3.   | Strumenti impiegati.....  | 63        |
| 3.1.3.1. | Ruota delle Emozioni.....   | 64        |
| 3.1.3.2. | Flow Map.....   | 65        |
| 3.1.3.3. | Pratica dello STOP.....   | 65        |
| 3.1.3.4. | Training Vagale.....  | 66        |
| 3.1.3.5. | Il Viaggio dell’Eroe.....   | 67        |
| 3.1.3.6. | Carte Intùiti.....  | 67        |
| 3.1.3.7. | Videogiochi.....  | 68        |
| 3.1.4.   | Osservazioni qualitative.....   | 69        |
| 3.2.     | Lo studio.....  | 71        |
| 3.2.1.   | Obiettivi e ipotesi.....  | 74        |
| 3.2.2.   | Metodologia.....  | 74        |

|  |    |
|--|----|
| 3.2.2.1. Partecipanti.....                                   | 74 |
| 3.2.2.2. Strumenti utilizzati: i questionari .....           | 76 |
| 3.2.2.3. Strumenti utilizzati: i videogiochi .....           | 78 |
| 3.2.3. Procedura.....  | 78 |
| 3.2.4. Risultati .....                                       | 79 |
| 3.2.5. Discussione dei risultati .....                       | 87 |
| 3.2.6. Limiti dello studio e possibili sviluppi futuri ..... | 89 |
| CONCLUSIONI .....  | 90 |
| BIBLIOGRAFIA .....   | 92 |

## ABSTRACT

L'interesse per i videogiochi è in continua crescita, una crescita favorita dall'utilizzo sempre più diffuso di piattaforme di streaming e social. Nel corso degli anni anche la ricerca si è interessata al videogioco, come strumento supportivo, terapeutico, riabilitativo utile all'attività dei professionisti della salute mentale. Questo elaborato intende presentare l'approccio integrato Video Game Therapy® e i benefici dell'utilizzo dei videogiochi in contesto terapeutico e psicoeducativo. Viene inoltre descritto uno studio condotto all'interno di un percorso di Video Game Therapy®, con l'obiettivo di verificare l'efficacia dell'approccio VGT® nel supportare la consapevolezza emotiva in adolescenti che affrontano una situazione di fragilità. Infine, vengono descritti i risultati ottenuti, sia da un punto di vista quantitativo che qualitativo, e i limiti riscontrati nello svolgimento dello studio, nonché elementi d'interesse per ricerche future sull'approccio Video Game Therapy®.

## INTRODUZIONE

Il gioco è un processo di crescita continua che porta al raggiungimento di un senso di sicurezza e controllo su ciò che accade nell'ambiente circostante (Csíkszentmihályi, 2022). In letteratura è possibile trovare vari esempi dell'utilizzo del gioco nella costruzione di interventi di salute mentale e fisica. Negli ultimi anni si stanno sviluppando, nell'ambito della salute mentale, teorie e modelli che considerano i videogiochi uno strumento utile al supporto psicologico e terapeutico. Il principale approccio in Italia, sviluppato a partire da queste premesse, è la Video Game Therapy®. Dal lavoro di Bean (2011) e dai numerosi esempi che si possono trovare in letteratura dei benefici ottenuti grazie all'uso dei videogiochi, in ambito clinico e non clinico, il Dott. Francesco Bocci (2019) ha deciso di formulare un modello terapeutico integrato che mette i videogiochi e l'esperienza di gioco al centro della terapia, in un'ottica che vede “i pazienti come potenziali creatori e non solo come consumatori” (Bocci et al., 2023).

Nel modello VGT® il principale obiettivo del terapeuta è aiutare i pazienti a superare il senso di impotenza creativa, intesa come incapacità di imprimere la propria impronta nella quotidianità, che è ciò che costituisce di fatto l'esperienza del vivere. Per poter ottenere questi risultati è necessario che il terapeuta stesso sia qualcuno che si diverte a giocare, che riconosca le potenzialità del gioco e che sia in grado di fornire al paziente lo spazio e il tempo per giocare da protagonista, sia nella narrazione ludica che nella sua storia di vita (Bocci et al., 2023).

Nella prima parte del presente elaborato verrà presentato l'approccio Video Game Therapy® (2019), descrivendo le basi teoriche, il modello e gli strumenti che appartengono a tale approccio. Verranno poi presentati i benefici per la salute mentale ottenuti con l'utilizzo dei videogiochi attraverso una serie di esempi presenti in letteratura. Nella seconda parte dell'elaborato verrà approfondito il tema della salute mentale nei giovani, adolescenti e giovani adulti, analizzando i rischi e le possibili modalità d'intervento. Viene dato spazio anche al tema della prevenzione e della promozione della salute. Il capitolo si conclude con uno sguardo alla situazione post-pandemica e ai bisogni dei giovani in questo contesto di incertezza influenzato dai conflitti politici e della crisi climatica.

L'ultima parte dell'elaborato è dedicata allo studio, condotto dalla sottoscritta, volto ad indagare l'efficacia dell'intervento psicoeducativo di VGT® nel supportare il riconoscimento delle emozioni in adolescenti che vivono una situazione di fragilità, costruito a partire dalle osservazioni effettuate durante il tirocinio curricolare.