



**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

## **Videogiochi e psicoterapia: studio empirico a caso singolo sull'approccio integrato della Video Game Therapy®**

Relatore:

Chiar.mo Prof. Andrea Greco

Correlatori:

Chiar.mo Dott. Francesco Bocci

Chiar.ma Dott.ssa Maura Crepaldi

Tesi di Laurea Magistrale

Luca PEDERSOLI

Matricola n.1062606

ANNO ACCADEMICO 2022 / 2023

## INDICE

ABSTRACT .....	4
INTRODUZIONE .....	5
CAPITOLO 1 – VIDEO GAME THERAPY®: UN APPROCCIO INTEGRATO .....	9
1.1    Le fondamenta della Video Game Therapy® .....	9
1.2    Costrutti psicologici utilizzati e scale di valutazione .....	16
1.2.1    Flow .....	16
1.2.2    Ascolto libero e libere associazioni.....	21
1.2.3    Terapia Narrativa e Storytelling.....	23
1.2.4    Questionari e scale per la valutazione .....	25
1.3    Struttura e fasi del processo terapeutico.....	28
1.3.1    Assessment e scelta del videogioco .....	30
1.3.2    Sessione di gioco e funzioni principali della Video Game Therapy® .....	34
1.3.3    Insight.....	36
1.3.4    Reorientation .....	44
CAPITOLO 2 – LA VIDEO GAME THERAPY® NELL’ISOLAMENTO SOCIALE.....	47
2.1    Isolamento sociale .....	47
2.1.1    Potenziali indicatori e fattori di rischio .....	52
2.1.2    Implicazioni dell’isolamento sociale sulla salute.....	55
2.2    Hikikomori .....	59
2.2.1    Comorbilità e possibili cause di hikikomori .....	63
2.2.2    Diffusione del fenomeno nel resto del mondo .....	66
2.2.3    Approcci terapeutici .....	68
2.3    NEET.....	70

2.3.1	Fattori di rischio e conseguenze dell'essere NEET .....	72
2.3.2	Il contesto italiano .....	75
CAPITOLO 3 - STUDIO EMPIRICO .....		79
3.1	Obiettivi e ipotesi .....	79
3.2	Metodo .....	80
3.2.1	Partecipanti.....	80
3.2.2	Strumenti utilizzati: scale e questionari .....	81
3.2.3	Strumenti utilizzati: videogiochi .....	86
3.2.4	Procedura.....	88
3.3	Analisi statistiche e risultati .....	90
3.4	Limiti e temi d'interesse per successivi studi.....	96
CONCLUSIONI .....		98
BIBLIOGRAFIA .....		100

## **ABSTRACT**

Negli ultimi decenni i videogiochi hanno guadagnato un ruolo fondamentale nella cultura contemporanea e nella vita di giovani e adulti. La loro influenza è evidente in vari aspetti della società, dall'arte, alla comunicazione, all'immaginario collettivo, arrivando fino all'ambito della salute mentale. I videogiochi, infatti, stanno diventando sempre di più uno strumento terapeutico efficace e innovativo per il miglioramento di diversi disturbi di salute mentale.

L'obiettivo dell'elaborato è molteplice. In primo luogo, presentare l'approccio integrato della Video Game Therapy®, descrivendo le basi teoriche, la struttura e i costrutti psicologici del processo terapeutico. In secondo luogo, l'elaborato si propone l'obiettivo di presentare l'uso della Video Game Therapy® nelle situazioni specifiche di isolamento sociale, comprendendo gli Hikikomori e i NEET, che possono trarre giovamento dall'utilizzo di questo approccio. Infine, viene riportato uno studio empirico, condotto tramite l'utilizzo di un protocollo di Video Game Therapy®, con lo scopo di verificare l'efficacia, i risultati raggiungibili e le possibili limitazioni dello strumento, fornendo in ultima istanza dei temi d'interesse per studi successivi.

## INTRODUZIONE

In modo un po' sorprendente, fu solo all'inizio degli anni '70 che gli operatori nel campo dei giochi furono finalmente in grado di mettersi d'accordo su quale dovesse essere la definizione di "gioco". La definizione che oggi è accettata dalla maggior parte degli operatori è quella proposta da Clark C. Abt nel 1986, ossia: "qualsiasi competizione (gioco) tra avversari (giocatori) che operano sotto vincoli (regole) per un obiettivo (vincere, ricompensa della vittoria)". (Ellington, Addinall, & Percival, 1982, p. 9)

In questo elaborato ci concentreremo quasi esclusivamente sull'uso di una tipologia specifica di gioco, ossia il videogioco. Il videogioco è un gioco gestito da un dispositivo elettronico, quale un computer o una console da gioco, che consente all'utente di interagire con le immagini proiettate su uno schermo tramite una o più periferiche di input chiamate controller, ne sono alcuni esempi gamepad, joystick, mouse o tastiera. Generalmente prevede che un utente interagisca con il display visivo per controllare personaggi o oggetti all'interno di un ambiente virtuale.

La domanda riguardante cosa costituisca un gioco è una questione fondamentale negli studi e nelle ricerche sui giochi. Ad oggi non esiste nella letteratura un consenso unanime su quale sia la definizione effettiva di "gioco". Negli ultimi decenni molti filosofi, storici e game designer<sup>1</sup> hanno proposto varie definizioni rispetto a cosa costituisce un gioco. Secondo lo storico olandese Huizinga, autore del testo *Homo Ludens* (1938), il gioco è definibile come "un'attività libera che si pone consapevolmente al di fuori della vita "ordinaria" in quanto "non seria", ma che allo stesso tempo assorbe il giocatore intensamente e completamente". Seguendo una linea di pensiero simile i teorici Zimmerman e Salen (2003) affermano che "un gioco è un sistema in cui i giocatori si impegnano in un conflitto artificiale definito da regole, che porta a un risultato quantificabile". I game designer Suits (2005) e Crawford (1984), rispettivamente, hanno descritto il gioco come "il tentativo volontario di superare

---

<sup>1</sup> Il game designer è la figura professionale responsabile dell'ideazione delle meccaniche e della scrittura delle regole di un videogioco.

ostacoli non necessari” e “un’attività di problem-solving, affrontata con un atteggiamento giocoso”.

Queste definizioni ci forniscono i quattro principali elementi di un gioco (Alexiou et al., 2012).

- L’artificialità, caratteristica distintiva dei giochi che permette l’instaurarsi di una realtà fittizia e di una dimensione provvisoria all’interno della quale i partecipanti entrano o addirittura creano quando il gioco ha inizio.
- La presenza di un conflitto, suggerisce che i giochi rappresentino una sfida di potere; il conflitto può essere tra giocatori o, nel caso di videogiochi, tra giocatori e computer e presuppone l’esistenza di regole.
- Le regole, queste esistono per limitare certe azioni e fornire una struttura al gioco, mentre definiscono la sfida e la difficoltà.
- Il gioco ha una fine, sotto forma di un risultato quantificabile che definisce il vincitore o funge da misura delle prestazioni.

La maggior parte delle definizioni avanzate negli anni si concentrano ed enfatizzano particolari caratteristiche dei giochi che possono essere utili quando si considera un’esperienza videoludica rivolta alla terapia e alla cura della persona (Bocci et al., 2023).

Questi specifici elementi comprendono:

- Coinvolgimento, in quanto i videogiochi sono progettati per essere coinvolgenti ed immersivi, fatto che può renderli molto efficienti nel mantenere i partecipanti concentrati e motivati durante le sessioni di terapia;
- Interattività, spesso i videogiochi sono interattivi permettendo agli utenti di interagire attivamente tra di loro (nel caso di sessioni con più partecipanti) o con il terapeuta durante la terapia. Questo specifico elemento può essere particolarmente utile e vantaggioso per individui con difficoltà nel verbalizzare i propri pensieri e sentimenti;
- Feedback visivo e uditorio, questi possono essere utilizzati per rinforzare comportamenti positivi e forniscono un riscontro istantaneo sui progressi raggiunti;
- Personalizzazione, i videogiochi possono essere personalizzati e modificati su misura per soddisfare specifiche esigenze e obiettivi dell’individuo. Le personalizzazioni comprendono il livello di difficoltà, la tipologia di gioco e la durata della sessione;

- Varietà, esiste una enorme quantità di opzioni disponibili che vanno dai giochi d'azione a quelli più tradizionali arcade<sup>2</sup> o puzzle, di strategia o di simulazione. Questa grande varietà di scelta può aiutare gli utenti a trovare il tipo di gioco che più li aggrada e che sono motivati a giocare;
- Accessibilità, com'è risaputo i videogiochi sono accessibili anche da remoto rendendoli strumenti estremamente utili e convenienti in caso di terapie con soggetti che potrebbero avere difficoltà negli spostamenti;
- Valutazione, tramite i videogiochi è possibile valutare e monitorare le capacità cognitive di un partecipante, come memoria, attenzione e capacità decisionali;
- Realtà Virtuale, da qualche anno a questa parte i videogiochi possono essere utilizzati in ambienti di realtà virtuale tramite appositi visori, consentendo alle persone di sperimentare simulazioni coinvolgenti e realistiche di scenari del mondo reale. Questo tipo di strumento risulta particolarmente utile per individui affetti da fobie o altri disturbi d'ansia.

Nella letteratura esistono diversi esempi su come sfruttare l'uso dei videogiochi per supportare una terapia psicologica o semplicemente per ridurre e modulare determinati aspetti della salute mentale e fisica. Nella prima parte dell'elaborato ci concentreremo sull'approccio integrato proposto dal Dott. Bocci (2019) della Video Game Therapy® (VGT), come è nato, quali sono le tecniche e i modelli impiegati a supporto del processo di derivazione adleriana, come funziona e come viene utilizzato all'interno di un setting terapeutico. Oltre alle implicazioni nella VGT® si parlerà anche dell'uso del videogioco in generale per la regolazione, modulazione e potenziamento di fattori cognitivi come ansia, stress, emozioni e stile di vita.

Successivamente verrà approfondito l'uso della Video Game Therapy® in situazioni di isolamento sociale, concentrandoci particolarmente su due fenomeni che negli ultimi anni, specialmente dall'inizio della pandemia di COVID-19 in poi, stanno crescendo esponenzialmente. I fenomeni in questione sono quelli di Hikikomori, diffuso soprattutto in territorio giapponese ma che sta prendendo piede anche nel resto del mondo, e di NEET

---

<sup>2</sup> Il termine arcade può riferirsi all'oggetto fisico tramite il quale si gioca (es. cabinato a gettoni) o al tipo di esperienza di gioco, basata sull'azione immediata più che sulla tattica o il ragionamento.

(dall'acronimo inglese di *Not [engaged] in Education, Employment or Training*), in continuo aumento soprattutto in Italia.

Nell'ultima parte di questo lavoro verrà presentato uno studio empirico da me condotto utilizzando l'approccio della Video Game Therapy® con due soggetti partecipanti al progetto Oltre Lo Schermo (OLS), il quale mira a contrastare e prevenire i fenomeni di disagio giovanile attraverso la promozione e il supporto di percorsi di crescita, partecipazione e inclusione sociale, utilizzando strumenti innovativi di welfare territoriale.