



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E PSICOLOGIA  
APPLICATA**

**DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA DELLO SVILUPPO E DELLA  
SOCIALIZZAZIONE**

**CORSO DI LAUREA IN COMUNICAZIONE**

**NUOVI MEDIA E SALUTE: UTILIZZO DEI VIDEOGIOCHI COME TERAPIA  
NEI DISTURBI PSICOPATOLOGICI E DEL NEUROSVILUPPO**

Relatore: Sabrina Brigadoi

Laureando: Julia Taglia

Matricola n. 2032286

ANNO ACCADEMICO 2023-2024



*A tutte le persone che mi sono state vicine nei periodi più bui e  
a quelle nuove che mi stanno rendendo felice.*

*Alla me di qualche anno fa che credeva non sarebbe mai  
riuscita a raggiungere questo traguardo.*

*A tutte le donne.*



## Sommario

Introduzione .....	1
1. I videogiochi: non solo intrattenimento .....	3
1.1. Introduzione del mezzo.....	3
1.2. Distinzione tra serious games e videogiochi commerciali .....	8
1.3. Percezione dei videogiochi nella società e possibili lati negativi .....	12
2. Disturbi psicopatologici e del neurosviluppo.....	19
2.1. I disturbi psicopatologici.....	19
2.1.1. Disturbi d'ansia .....	21
2.2. I disturbi del neurosviluppo.....	25
2.2.1. Diagnosi e ruolo della genetica .....	27
2.2.2. Influenza dei fattori esterni ed epigenetica .....	30
3. I videogiochi come terapia.....	33
3.1. Effetti positivi sulla salute mentale derivanti dall'utilizzo dei videogiochi .....	33
3.2. Uso dei videogiochi in terapia ed esempi di disturbi per i quali sono efficaci .....	36
3.2.1. Videogiochi e ansia.....	38
3.2.2. Videogiochi e dislessia .....	41
3.2.3. Videogiochi e disturbi alimentari .....	44
3.3. La Video Game Therapy in Italia.....	46
Conclusioni .....	51
Bibliografia e Sitografia.....	53



## Introduzione

Negli ultimi decenni, le nuove tecnologie hanno fatto enormi passi avanti, tanto da garantire l'appellativo alla presente fase storica di "era digitale". Tra queste, uno dei nuovi media che ha visto la sua più ampia espansione sono stati i videogiochi. Essi sono diventati in breve tempo non solo una forma di intrattenimento globale, ma anche un potente strumento di espressione culturale e sociale, coinvolgendo miliardi di utenti in tutto il mondo. In seguito a questa rivoluzione digitale, i videogiochi si sono espansi oltre i puri scopi ricreativi, penetrando in settori come l'istruzione, la formazione professionale e, più recentemente, la sanità. L'utilizzo dei videogiochi in ambito terapeutico rappresenta una frontiera innovativa che combina elementi di psicologia, tecnologia e *storytelling* per aprire nuove strade di cura e riabilitazione. Questo approccio, inoltre, sfrutta le proprietà uniche dei videogiochi, quali interattività, immersività, necessità di partecipazione attiva e possibilità di esplorare scenari virtuali sicuri, per facilitare nei pazienti i processi di autoriflessione, prevenzione dei disturbi e collaborazione con i professionisti sanitari. Grazie all'enorme varietà di videogiochi esistenti, essi possono essere impiegati per il trattamento di un'ampia gamma di disturbi, in particolare i disturbi del neurosviluppo e i disturbi psicopatologici, come ad esempio l'ansia, la depressione, disturbi dell'apprendimento, disturbi da deficit dell'attenzione e disturbi post-traumatici da stress.

Questa tesi si propone di approfondire il rapporto esistente tra videogiochi e psicologia umana e di dimostrare come questo mezzo possa essere vantaggioso e benefico non solo se correttamente affiancato alle tradizionali tecniche di psicoterapia, ma anche come una forma a sé stante di trattamento, utile per il miglioramento della salute mentale e del benessere generale sia di soggetti affetti da disturbi mentali, che di soggetti non affetti da questi disturbi, ma che possono trarre lo stesso molteplici benefici.

All'interno del primo capitolo vengono esaminati i videogiochi sia sotto l'aspetto tecnico che sotto l'aspetto socio-culturale, con diversi esempi di videogiochi commerciali a testimoniare come essi possano rappresentare potenti mezzi digitali in grado di fare anche istruzione, sensibilizzazione e denuncia sociale, oltre che intrattenere e divertire. In seguito, viene fatta la distinzione tra videogiochi commerciali e *serious games*, una tipologia di videogioco progettato appositamente per scopi non ludici, ma per garantire

l'acquisizione ai giocatori di abilità mentali, cognitive o fisiche particolari. Infine, vengono analizzati sia l'inserimento dei videogiochi nella nostra società, con sguardo particolare alle dinamiche dell'innovazione digitale da un punto di vista sociologico, che i possibili effetti negativi derivanti da uno scorretto utilizzo di questo mezzo.

Il secondo capitolo si concentra esclusivamente su temi di psicologia, per approfondire in maniera più completa i disturbi che possono essere trattati grazie ai videogiochi e dei quali si parlerà nel terzo capitolo. Le due principali categorie esaminate sono i disturbi psicopatologici e i disturbi del neurosviluppo. Dei primi viene fornita una panoramica generale con particolare riguardo ai disturbi d'ansia, una categoria di disturbi psicopatologici particolarmente diffusa in tutto il mondo sotto molteplici forme. Dei secondi, oltre ad illustrare i vari tipi di disturbi che rientrano sotto questa denominazione, vengono analizzati anche i modi e i motivi con i quali essi possono insorgere; più precisamente, il ruolo della genetica, dell'epigenetica e l'influenza dei fattori esterni e come questi disturbi possano essere diagnosticati per tempo nonostante la difficoltà, dovuta al fatto che si manifestino durante la delicata età dello sviluppo del bambino.

Per concludere, nel terzo capitolo vengono uniti i due macro-temi trattati nei primi due capitoli per esaminare come vengono e come potrebbero essere impiegati i videogiochi in percorsi di psicoterapia. Per iniziare, vengono analizzati gli effetti benefici sulla salute mentale e sul benessere generale che si possono ottenere giocando ai videogiochi e, in seguito, come essi possono essere integrati alle tradizionali cure per i disturbi psicopatologici e del neurosviluppo. Vengono, poi, presi in esame casi specifici di disturbi per i quali l'uso dei videogiochi è particolarmente efficace, con relativi esempi reali di svolgimento di questa terapia ibrida con pazienti. Infine, si prende in analisi un caso concreto italiano di utilizzo dei videogiochi in psicoterapia, ovvero la creazione e l'applicazione dell'approccio della Video Game Therapy, con particolare attenzione al suo *modus operandi*.