



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

**Dottorato di ricerca in  
Scienze della Persona e della Formazione  
ciclo XXXI  
S.S.D: M-PSI/01 PSICOLOGIA GENERALE**

**VIDEOGIOCO E COMPETENZE EMOTIVE:  
DALL'ANALISI DEL FENOMENO A UNA  
PROPOSTA DI INTERVENTO**

**Coordinatore: Ch.ma Prof.ssa Antonella Marchetti**

**Tutor: Ch.ma Prof.ssa Daniela Villani**

**Tesi di Dottorato di: Claudia Carissoli  
Matricola: 4511543**

**Anno Accademico 2017 / 2018**



# Indice Generale

<b>Indice delle Figure.....</b>	<b>5</b>
<b>Indice delle Tabelle .....</b>	<b>6</b>
<b>Introduzione.....</b>	<b>7</b>
<b>Premesse Teoriche: le variabili in gioco .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Competenze Emotive .....</b>	<b>15</b>
1.1. Introduzione.....	15
1.2. Intelligenza Emotiva .....	16
1.3. Sviluppare l'intelligenza Emotiva .....	29
1.4. Regolazione Emotiva .....	30
1.5. Regolazione emotiva e intelligenza emotiva: quale relazione? .....	49
1.6. Autoefficacia emotiva .....	52
1.1. Competenze Emotive come fattori di protezione.....	54
1.2. Competenze emotive e benessere degli individui .....	61
1.3. Conclusioni .....	67
<b>2. I videogiochi: Tecnologie Positive?.....</b>	<b>69</b>
2.1. Introduzione.....	69
2.2. Cosa è un videogioco?.....	71
2.3. Generi di videogiochi.....	75
2.4. Esperienze Mediate dai videogiochi.....	79
2.5. Videogiochi, competenze positive e benessere .....	87
2.6. Effetti negativi dei videogiochi.....	106
2.7. Conclusioni .....	109

<b>Dall'analisi del fenomeno a una proposta di intervento .....</b>	<b>111</b>
<b>3. Videogiochi per la Regolazione Emotiva: una revisione sistematica della letteratura.....</b>	<b>113</b>
3.1. Introduzione .....	113
3.2. Metodo.....	120
3.3. Risultati.....	132
3.4. Discussione .....	140
3.5. Conclusioni .....	144
<b>4. VG, competenze emotive e benessere in adolescenza: evidenze da una survey.....</b>	<b>145</b>
4.1. Introduzione .....	145
4.2. Obiettivi.....	150
4.3. Metodo.....	151
4.4. Risultati.....	155
4.5. Discussione.....	182
4.6. Conclusioni .....	189
<b>5. Sviluppare l'intelligenza emotiva con i VG: una ricerca-intervento a scuola.....</b>	<b>191</b>
5.1. Introduzione .....	191
5.2. Obiettivi e Risultati Attesi.....	195
5.3. La struttura di EmotivaMente .....	199
5.4. EmotivaMente: i suoi videogiochi .....	204
5.5. I destinatari .....	212
5.6. Metodi e Strumenti.....	214
5.7. Analisi dei dati .....	220
5.8. Discussioni .....	234
5.9. Conclusioni e Futuri Sviluppi .....	241
<b>6. Conclusioni Generali.....</b>	<b>247</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>251</b>

## Indice delle Figure

Figure 1.1.1 Four Branch Model di Mayer e Salovey (1997) .....	28
Figure 1.2 Modello modale delle emozioni(Gross, 1998b) Generazione dell'emozione.....	33
Figure 1.3 Modello Processo della ER – 5 famiglie di strategie di regolazione emotiva (Gross, 2007). .....	34
Figure 3.1 Diagramma di flusso relativo agli step di selezione degli studi (PRISMA) .....	122
Figure 3.2 GameTeen: giochi sviluppati per questa piattaforma. Induzione di gioia (dx) e della frustrazione (sx)....	136
Figure 3.3 Dojo: Serious game per la regolazione emotiva negli adolescenti (Schuurmans et al., 2015) .....	138
Figure 3.5 NeuroIS: serious game per la regolazione emotiva di broker finanziari.....	139
Figure 4.1 Modello di mediazione- Profilo di gioco -> APEN/P -> Benessere Totale.....	174
Figure 4.2 Modello di mediazione- Profilo di gioco -> APEN/P -> Benessere Emotivo.....	175
Figure 4.3 Modello di mediazione- Profilo di gioco -> APEN/P -> Benessere Sociale.....	176
Figure 4.4 Modello di mediazione- Profilo di gioco -> APEN/P -> Benessere Psicologico .....	177
Figure 5.1 The End of the Word .....	204
Figure 5.2 Paper Please .....	204
Figure 5.3 Slenderman The Eight Pages .....	205
Figure 5.4 Antsmasher .....	206
Figure 5.5 Tap the Frog .....	206
Figure 5.6 Flappy Bird .....	206
Figure 5.7 Passage.....	207
Figure 5.8 FLOW .....	208
Figure 5.9 Niva .....	208
Figure 5.10 Fruit of Feather .....	209
Figure 5.11 Yellow .....	210
Figure 5.12 Microtrip .....	210
Figure 5.13 Butterfly .....	210
Figure 5.14 NanoRunners.....	211
Figure 5.15 Pico Park.....	212
Figure 5.16 Le Fasi di EmotivaMente .....	215
Figure 5.17 Diagramma di Flusso Progetto EmotivaMente.....	216
Figure 5.18 Modello Lineare Generalizzato a Misure Ripetute: Intelligenza Emotiva.....	228
Figure 5.19 Modello Lineare Generalizzato a Misure Ripetute: Rivalutazione Cognitiva e Soppressione Emotiva ...	230
Figure 5.20 Modello Lineare Generalizzato a Misure Ripetute: Supporto Sociale Percepito.....	232

## Indice delle Tabelle

Tab. 1.1 Classificazione delle strategie di regolazione (Koole 2009).....	44
Tab.3.1 Caratteristiche degli studi .....	123
Tab. 3.2. Descrizione degli studi inclusi nella revisione.....	124
Tab. 4.1 Dati socio demografici del campione. ....	157
Tab. 4.2 Preferenza Genere Videogioco.....	157
Tab. 4.3 Statistiche Descrittive variabili indagate e affidabilità (alfa Cronbach) .....	158
Tab. 4.4 – Correlazione Lineare tra fattori Benessere e Ders.....	160
Tab. 4.5 – Correlazione Lineare tra fattori Ders, Passione, Autoefficacia .....	161
Tab. 4.6 – Correlazione Lineare tra fattori Ders, Passione e Benessere.....	162
Tab. 4.7 – Correlazione Lineare tra fattori Autoefficacia e Benessere .....	162
Tab. 4.8 – Statistiche Descrittive, affidabilità e ANOVA per profilo di gioco. Benessere e Ders .....	164
Tab. 4.9 Mediane dei livelli di passione per profilo di gioco .....	166
Tab. 4.10 Passione Ossessiva – Differenze tra coppie – Test U di Mann-Whitney.....	166
Tab. 4.11 Passione Armoniosa – Differenze tra coppie – Test U di Mann-Whitney.....	166
Tab. 4.12 Passione Generale – Differenze tra coppie – Test U di Mann-Whitney .....	166
Tab. 4.13 Correlazione Lineare Passione e Ore di Gioco .....	168
Tab. 4.14 – Statistiche Descrittive e ANOVA per profilo di gioco – Autoefficacia .....	169
Tab. 4.15 Regressione lineare tra Autoefficacia e Benessere .....	170
Tab. 4.16 Regressione lineare tra Benessere, ore di gioco e autoefficacia (negativa e positiva) .....	171
Tab. 4.17 Analisi di mediazione: Ore gioco/autoefficacia/Emozioni Negative/Benessere totale .....	178
Tab. 4.18 Analisi di mediazione: Ore gioco/autoefficacia/Emozioni Negative/Benessere emotivo.....	179
Tab. 4.19 Analisi di mediazione: Ore gioco/autoefficacia/Emozioni Negative /Benessere sociale .....	180
Tab. 4.20 Analisi di mediazione: Ore gioco/autoefficacia/Emozioni Negative /Benessere Psicologico .....	181
Tab. 5.1 Dettaglio progetto INTEMO tratto (Ruiz-Aranda, Castillo, et al., 2012) .....	201
Tab. 5.2 Dettaglio incontri progetto EMotivaMente.....	202
Tab. 5.3 Videogiochi Proposti .....	203
Tab. 5.4. Dati demografici campione totale e gruppi.....	221
Tab. 5.5. Media, deviazione standard (SD) campione totale.....	221
Tab.5. 6. Media, deviazione standard (SD) e analisi per campioni indipendenti (t test) al tempo T1.....	222
Tab.5.7 Correlazione Bivariata Lineare – R di Pearson al tempo t1 .....	224
Tab.5. 8. Modello Lineare a Misure Ripetute: Intelligenza Emotiva.....	227
Tab. 5.10. Modello Lineare a Misure Ripetute: Rivalutazione Cognitiva e Soppressione delle Emozioni .....	230
Tab. 5.9. Modello Lineare a Misure Ripetute: Supporto Percepito, ricevuto e dato.....	232
Tab. 5.11 Statistiche descrittive: valutazione percorso (N. 64).....	233
Tab. 5.12 Statistiche descrittive: valutazione utilità in dettaglio (N. 48).....	233

## Introduzione

Le emozioni fanno parte della nostra vita: ci forniscono indicazioni utili per prendere decisioni, per agire, per relazionarci con gli altri e raggiungere così i nostri obiettivi. Esse operano contemporaneamente su più livelli, coinvolgono tutto l'organismo, sono esperienze eterogenee, multidimensionali e processuali, che svolgono una funzione di organizzazione cognitivo-affettiva e mediano il rapporto tra l'organismo e ambiente (Camaioni & Di Blasio, 2007), con ripercussioni ed effetti a livello fisiologico, motivazionale, cognitivo e comunicativo sia a livello individuale che sociale. Si è giunti alla consapevolezza che le emozioni non solo non disturbano i processi di pensiero, ma sono funzionali al raggiungimento degli obiettivi personali, poiché aiutano a focalizzare l'attenzione su ciò che veramente conta (Brackett, Mayer, & Warner, 2004; Druskat & Druskat, 2012; Mayer, 1997). Tutto ciò che facciamo e la stessa immagine che abbiamo di noi stessi e degli altri sono influenzate dalle emozioni che proviamo (Leahy, Tirch, & Napolitano, 2011), poiché rappresentano fonti di informazioni vitali che guidano il nostro rapporto con il mondo esterno.

Nell'ambito dello studio sulle emozioni, si è ormai consolidato il concetto di competenza emotiva che può essere definita come l'insieme delle abilità e capacità che consentono di identificare, capire, replicare adeguatamente alle emozioni altrui, nonché di regolare l'espressione delle proprie al fine di un adattamento efficace all'ambiente (Saarni, 1999). Si tratta di un set di abilità e competenze molto ampio che include le abilità ragionare su e con le emozioni, incluse da Mayer e Salovey (1997) nel costrutto dell'intelligenza emotiva (EI), quella che definiscono "la capacità di riconoscere, comprendere, utilizzare, gestire le proprie e altrui emozioni per orientare scelte e comportamenti", le abilità di regolazione emotiva (ER) e l'autoefficacia emotiva, intesa come la percezione di essere in grado di elaborare le informazioni emotive in modo accurato ed efficace (Saarni, 1999).

Si tratta di abilità e competenze fondamentali per la salute e il benessere degli individui: sentirsi sopraffatti dalle emozioni, non riuscire a regolarne l'intensità è un'esperienza frustrante che può portare ad adottare strategie di coping maladattive

come abuso di alcol o di sostanze, disturbi alimentari, ruminazione, evitamento oppure ad evitare le situazioni cariche emotivamente, a prescindere dall'opportunità di farlo, ad adottare atteggiamenti passivi, mettendo in crisi sia il proprio senso di autoefficacia che il proprio stato emotivo (Leahy et al., 2011).

Un buon livello di competenza emotiva incrementa l'autostima e il senso di autoefficacia, due componenti fondamentali del benessere (Bibi, Saqlain, & Mussawar, 2016; Cheung, Cheung, & Hue, 2015; Da Costa, Brender, & Larouche, 1998). Alti livelli di intelligenza emotiva consentono di sentirsi in contatto con il proprio mondo emotivo e di percepirsi capaci di regolarlo in modo da favorire benessere e soddisfazione nella vita (Reuven Bar-On, 2012; Gigantesco et al., 2015; Petrides & Furnham, 2003). La regolazione intelligente delle emozioni è considerata essenziale per il benessere degli individui (Gross, 2002; Gross & John, 2003a; Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). Un buon livello di autoefficacia emotiva influenza la felicità attraverso un maggiore livello di autostima (Dogan, Totan, & Sapmaz, 2013). L'autoefficacia emotiva, inoltre, correla negativamente con la depressione e l'ansia (Muris, 2002).

Diversi studi hanno confermato che si tratta di una competenza malleabile e sviluppabile nel corso di tutto l'arco della vita (Höpfl & Linstead, 1997; Schutte, Malouff, & Thorsteinsson, 2013). Sono stati realizzati e testati molti interventi per promuoverla (Bagshaw, 2000; Bandura, Pastorelli, Barbaranelli, & Caprara, 1999; Fletcher, Leadbetter, Curran, & O'Sullivan, 2009; Jacobs, Reinecke, Gollan, & Kane, 2008; Jacobson et al., 1996) e molti di questi sono rivolti a bambini e adolescenti, proprio per il ruolo di queste competenze come fattori di protezione e di promozione del benessere (Castillo, Salguero, Fernández-Berrocal, & Balluerka, 2013; Dacre Pool & Qualter, 2012; Qualter, Whiteley, Hutchinson, & Pope, 2007; Ruiz-Aranda, Salguero, Cabello, Palomera, & -Berrocal, 2012; Schutte et al., 2013). Non ci risulta, tuttavia, che siano stati sviluppati interventi integrati con le nuove tecnologie.

Sono le nuove tecnologie infatti, una nuova area da esplorare in questo ambito: questo è ciò che propone il paradigma della Tecnologia Positiva, secondo cui le nuove tecnologie, grazie alle loro caratteristiche e potenzialità, possono essere utilizzate per

potenziare e manipolare le caratteristiche della nostra esperienza personale per promuovere il benessere e generare forza e resilienza in individui, organizzazioni e società (Riva, Baños, Botella, Wiederhold, & Gaggioli, 2012). In particolare i videogiochi (VG) possiedono le potenzialità per generare esperienze personali intense e coinvolgenti: attraverso i VG possono essere sperimentare esperienze edoniche, come le emozioni positive di divertimento, gioia, l'orgoglio per il successo (McGonigal, 2011; Triberti & Argenton, 2013), ma anche eudaimoniche, esperienze ricche e significative in grado di sviluppare negli individui competenze e abilità come quelle di *problem-solving* (Adachi & Willoughby, 2013, 2017) o la capacità di perseveranza e resilienza di fronte ai problemi (Tichon, 2016; Ventura, Shute, & Zhao, 2013). Infine i VG, sempre più realizzati con un'ottica sociale, sono in grado di promuovere anche l'integrazione e la connessione sociale (Durkin & Barber, 2002; Wack & Tantleff-Dunn, 2009).

Da tutte queste premesse origina l'obiettivo di questa trattazione che è quello di approfondire la relazione esistente tra i videogiochi e le competenze emotive, investigando sia gli effetti dell'attività di videogioco naturale sulle competenze emotive che le sue potenzialità come strumento di training.

Nel primo capitolo, infatti, sono stati definiti e descritti i modelli teorici e le definizioni dei costrutti relativi alla competenza emotiva, utilizzati poi negli studi presentati nella seconda parte della tesi: l'intelligenza emotiva (EI), la regolazione emotiva (ER) e l'autoefficacia emotiva. Sono state illustrate le loro relazioni reciproche e approfondite le potenzialità di queste abilità e competenze sia come fattori protettivi che come strumenti di promozione del benessere.

Nel secondo capitolo si è cercato di illustrare cosa sono i VG e quali sono le caratteristiche specifiche dell'esperienza di VG. In quanto esperienze di realtà virtuale, i VG sono in grado di generare esperienze uniche, coinvolgenti, immersive, ma contemporaneamente realistiche, credibili e istruttive, capaci di favorire l'acquisizione di conoscenze e di competenze tali da portare cambiamenti in ciò che le persone pensano di sé e del mondo circostante (Riva, Baños, Botella, Mantovani, & Gaggioli, 2016).

Il terzo capitolo presenta i risultati di una ricerca sistematica della letteratura, svolta secondo le linee guida PRISMA (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, & the PRISMA group, 2009), sullo stato dell'arte della ricerca sui videogiochi per la regolazione delle emozioni e su quali sono gli approcci più promettenti. Da questa analisi emergono opportunità di utilizzo dei VG commerciali non solo come mezzi di intrattenimento, ma come strumenti capaci di aiutare a comprendere e influenzare il modo con cui gli individui regolano le emozioni.

A partire da queste evidenze, nel quarto capitolo viene approfondita la relazione tra l'uso dei VG e la competenza emotiva nei giovani. La relazione è molto controversa: alcuni studiosi, come Seo e colleghi (Seo, Kang, & Chae, 2012) hanno rilevato correlazioni negative tra competenze emotive e un uso di giochi on line, altri studi, come quello di Gaetan e colleghi (Gaetan, Bréjard, & Bonnet, 2016) hanno affermato invece che chi videogioca abitualmente è più abile nella regolazione delle emozioni rispetto ai chi non gioca. Poiché i VG commerciali, come illustrato nel terzo capitolo, sono in grado di influenzare le competenze emotive, si è cercato di comprendere quali possibili effetti questi strumenti possano generare sul mondo emotivo dei giocatori e sulle loro abilità di regolazione emotiva, con specifico riferimento alle difficoltà di regolazione e di autoefficacia emotiva. I risultati di questa ricerca, su di un campione di cinquecento adolescenti italiani, confermano il ruolo positivo che i VG possono avere sulle competenze emotive: l'attività di VG sembra infatti aumentare il livello di autoefficacia emotiva e, attraverso la mediazione dell'autoefficacia, un uso moderato di VG (da 1 alle 3 ore al giorno) influenza positivamente anche il benessere mentale nei giocatori.

Infine il quinto capitolo illustra la struttura e i risultati del progetto EmotivaMente. EmotivaMente è un intervento basato sull'utilizzo dei videogiochi come strumenti di formazione per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e l'apprendimento di strategie di regolazione funzionali, come la rivalutazione cognitiva. Il progetto è stato ideato per i ragazzi del primo anno della scuola di secondo grado, al fine di supportarli in questa delicata fase di transizione. Il progetto è stato realizzato in due scuole della provincia di Milano con circa centoventi studenti.

Nelle Conclusioni vengono poi discussi i principali risultati degli studi e fornite indicazioni per future ricerche.

I risultati di questa ricerca intendono offrire un nuovo sguardo e una migliore conoscenza di come i VG possano influenzare positivamente le competenze emotive degli individui e offrire spunti per nuovi utilizzi, anche educativi, dei videogiochi commerciali.