



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e
della Socializzazione**

**Corso di Laurea in scienze psicologiche dello
sviluppo, della personalità e delle relazioni
interpersonali**

Tesi di Laurea Triennale

**Disturbo da gioco online: l'influenza
del fenomeno durante l'adolescenza**

**Internet Gaming Disorder: the influence of the
phenomenon during adolescence**

Relatrice:

Prof.ssa Claudia Marino

Controrelatore:

Prof. Alessio Vieno

Laureando: Nicola Miotto

Matricola: 1204453

Anno Accademico 2021-2022

INTRODUZIONE	4
CAPITOLO 1: INTERNET GAMING DISORDER	6
1.1 Definizione di Internet Gaming Disorder.....	6
1.2 Sintomi, conseguenze e motivazioni legate all'IGD.....	8
CAPITOLO 2: IDENTITA' E AVATAR	13
2.1 L'Avatar: una breve definizione.....	13
2.2 La Self-Discrepancy Theory: il Sé in relazione all'Avatar.....	14
2.3 Il concetto di identificazione.....	17
2.4 Proteus Effect.....	19
CAPITOLO 3: GLI EFFETTI DEL LOCKDOWN SUGLI ADOLESCENTI	25
3.1 Gli effetti negativi: ansia, stress e depressione.....	25
3.2 Prima e dopo lo scoppio della pandemia: uno studio coreano.....	26
3.3 Gli effetti benefici del gioco online durante il lockdown.....	29
CONCLUSIONE	33
BIBLIOGRAFIA	37

INTRODUZIONE

Con questo elaborato ho cercato di analizzare il fenomeno dell'Internet Gaming Disorder (IGD) in età adolescenziale e i suoi potenziali effetti sugli individui, focalizzando l'attenzione sul tema dell'identità in rapporto all'avatar e all'isolamento conseguente al lockdown.

Le motivazioni che mi hanno spinto ad approfondire questa tematica sono legate al costante aumento dell'utilizzo dei videogiochi tra i giovani, soprattutto dopo la messa a punto delle restrizioni antipandemiche del Marzo 2020, che hanno limitato i contatti e la vita sociale di tutti.

L'obiettivo finale di questa tesi è volto a produrre un'analisi accurata sulla tematica dell'IGD e delle conseguenze del disturbo sugli adolescenti. A questo scopo ho lavorato confrontando e comparando le informazioni e i dati provenienti dagli studi di diversi autori.

La tesi è articolata in 3 capitoli: nel primo viene fornita un'introduzione al fenomeno dell'Internet Gaming Disorder e sono descritti i possibili sintomi, le conseguenze e le motivazioni che spingono l'individuo a giocare in maniera disordinata.

Il secondo capitolo analizza il concetto di Avatar e i suoi possibili effetti sull'identità del videogiocatore in relazione con i concetti di Self-Discrepancy Theory, di identificazione e di Proteus Effect.

Il capitolo finale tratta il tema dell'influenza del lockdown sull'insorgenza dell'IGD negli adolescenti con relativi effetti negativi, ma anche positivi. Inoltre, viene fatto un confronto tra il periodo precedente la pandemia e quello della prima parte del 2020.

CAPITOLO 1: INTERNET GAMING DISORDER

1.1 Definizione di Internet Gaming Disorder

Il fenomeno del gioco online si manifestò attorno agli anni '80 dello scorso secolo negli Stati Uniti ed è oggi una delle attività ricreative più diffuse e popolari nell'universo adolescenziale (Paulus, 2018).

Il videogioco, più comunemente definito con l'anglicismo "video-game", è un gioco che si avvale di un dispositivo elettronico, una console, un PC o un semplice smartphone, che consentono al giocatore di interagire con le immagini di uno schermo.

Nell'ultimo ventennio, il fenomeno dei videogiochi è cresciuto grazie al miglioramento tecnologico al punto che oggi i videogiocatori possono riunirsi virtualmente per giocare assieme in gruppi online: sempre più spesso, dunque, l'attività videoludica viene praticata in modalità "multiplayer" e offre ai fruitori maggior piacere, senso di realizzazione personale e un'esperienza coinvolgente (Chan & Rabinowitz, 2006).

Tuttavia, l'eccessivo tempo trascorso di fronte a un gioco online può provocare nel videogiocatore conseguenze negative in varie aree del funzionamento psicologico oltre a limitare le esperienze di vita reale, creando una vera e propria dipendenza (Griffiths, 2012). Per tale motivo, oltre che per le diverse somiglianze con altri disturbi di tipo comportamentale (disturbi da dipendenza), il "disturbo da gioco online" è stato inserito nella sezione III del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-V). Quest'ultimo definisce l'IGD sulla base di nove criteri diagnostici, di cui almeno cinque devono manifestarsi per un arco di tempo di dodici o più mesi. In particolare, vengono così riportati:

1. Una forte preoccupazione riguardo al gioco (salienza cognitiva) manifestata dai giocatori anche mentre essi svolgono altre attività.
2. Comportamenti di isolamento quando il gioco non è possibile.
3. Tolleranza, cioè bisogno di aumentare il tempo di gioco per sperimentare soddisfazione con comparsa della sensazione di insoddisfazione anche dopo un lungo periodo dedicato al gioco.
4. Tentativi fallimentari di controllare/ridurre l'uso degli strumenti ludici. I videogiocatori con IGD hanno tentato di interrompere o controllare il tempo trascorso a giocare perché consci delle conseguenze negative, ma hanno fallito in ogni occasione.
5. Perdita di interesse per altri hobbies o attività (salienza comportamentale).
6. Ricorso costante al gioco, nonostante la consapevolezza del problema ad esso legato.
7. Ricorso a menzogne sul tempo trascorso giocando: il giocatore tende a dichiarare di passare una quantità di tempo accettabile davanti allo schermo.
8. Uso del gioco per sedare/regolare/ridurre un vissuto emotivo spiacevole. Questo criterio è legato alla necessità di "fuga": il giocatore si rifugia nel mondo dei videogames per alleviare la tensione e lo stress della vita quotidiana.
9. Perdita o compromissione di relazioni interpersonali rilevanti; compromissione del rendimento scolastico o lavorativo a causa del gioco.

Il DSM-V è solo uno dei due principali manuali che forniscono una definizione di IGD. Infatti, un altro importante contributo viene fornito dall' "International Classification of Diseases - 11th Revision" (ICD-11). Al suo interno il disturbo viene così presentato: "il disturbo da gioco è definito come un modello di comportamento di gioco ("digital-gaming" o "video-gaming")

caratterizzato da un alterato controllo sul gioco, una crescente priorità data al gioco rispetto ad altre attività al punto che il gioco ha la precedenza su altri interessi e attività quotidiane, e una continuazione o escalation del gioco nonostante il verificarsi di conseguenze negative. Affinché il disturbo da gioco sia diagnosticato, il modello di comportamento deve essere di gravità sufficiente da risultare in una significativa compromissione del funzionamento personale, familiare, sociale, educativo, occupazionale o di altre importanti aree di funzionamento e normalmente sarebbe stato evidente per almeno dodici mesi”.

Si nota come entrambi i manuali concordino sulla necessaria presenza di alcuni criteri affinché la diagnosi effettuata sia la più corretta possibile.

Sebbene il fenomeno dei videogiochi sia ormai diffuso in tutto il mondo (Newzoo Games, 2016a), esistono molti studi (es. Ferguson et al., 2011) che sottolineano come il disturbo sia comunque rappresentativo solamente di una piccola parte della popolazione e che vari in relazione alla cultura di appartenenza, alla condizione economica e alle competenze e accessibilità agli strumenti tecnologici. Ad esempio, alcuni stati asiatici come la Cina e il Giappone riportano dati più alti di dipendenza videoludica rispetto ad altri paesi del mondo (Newzoo Games, 2016b).

Perciò, nella classificazione di IGD è necessario distinguere tra coinvolgimento elevato e dipendenza, in quanto le conseguenze riportate nei due casi sono opposte le une rispetto alle altre.

1.2 Sintomi, conseguenze e motivazioni legate all’IGD

L’IGD è un disturbo prevalentemente adolescenziale (Choo et al., 2010). In particolare, a causa dell’immaturità sociale, cognitiva, ormonale e neurobiologica, in questo periodo della vita spesso aumenta il rischio di incorrere in disturbi comportamentali (Arnett, 1999) tra i quali

spiccano i vari tipi di dipendenza (alcool, sostanze stupefacenti, gioco d'azzardo). A tal proposito vengono riportati in diversi studi alcuni sintomi principali riconducibili a quelli di "addiction" (dipendenza), per esempio: sintomi di astinenza che includono sentimenti come la rabbia, la tristezza e l'ansia; il desiderio, che mantiene costante il comportamento di dipendenza aumentando il rischio di ricadute; perdita di controllo dovuta in molti casi ad uno squilibrio umorale; tolleranza al gioco, ossia il bisogno di aumentare costantemente i tempi dedicati al gioco per trarne giovamento (Charlton & Danfort, 2007).

Un altro tema su cui si è molto discusso è quello del tempo trascorso davanti allo schermo. Non sempre questo fattore è utile a definire se l'individuo sia o no dipendente dal gioco. Infatti, il giocare può anche consentire l'acquisizione di schemi di inclusione sociale che verranno riutilizzati nella vita reale aumentando l'autostima e l'accettazione sociale (Griffiths & Meredith, 2009). Va specificato che, se il tempo trascorso nella realtà virtuale supera di gran lunga quello passato a coltivare relazioni sociali reali, il rischio di incorrere in una diagnosi di IGD sarà molto concreto.

Le conseguenze riportate da un ricorso eccessivo al gioco sono innumerevoli e presentano risvolti diversi: l'attenzione morbosa e l'importanza che viene data all'attività videoludica comporta conseguenze psicosociali negative, quali il ritiro dalla vita sociale e scolastica, l'incapacità di mettere in pratica stili di coping adattivi, il peggioramento della competenza sociale e dell'autostima, un aumento dei tempi di solitudine. A conferma di ciò, alcuni studi hanno dimostrato come esista una relazione negativa tra rendimento scolastico e gioco patologico, con inevitabili influssi sull'autostima e sulla fiducia nelle proprie capacità.

Altri disturbi psichiatrici come ansia e depressione (Andreassen et al., 2016) sono stati rilevati in individui con IGD: questi correlati psicologici aumentano il senso di tristezza, il rischio di

ideazione e di pianificazione suicidaria, particolarmente rilevanti in soggetti con una dipendenza pesante (Messia et al., 2007).

L'uso disadattivo dei videogiochi può provocare, soprattutto negli adolescenti, una riduzione del tempo dedicato al sonno, molto importante in questo periodo (Messia, 2017).

Infine il disturbo da gioco è associato a conseguenze medico-sanitarie con manifestazioni fisiche oltre che psicologiche: si possono presentare allucinazioni uditive, dolori al polso, al gomito, al collo e alla schiena, tendosinovite, ma anche enuresi, encopresi e obesità, tutte condizioni gravi in particolare a livello sociale (Lemmens et al., 2011).

È importante capire e conoscere le motivazioni che spingono una persona a rifugiarsi nel mondo virtuale dei videogiochi. Come detto all'inizio di questo paragrafo, gli adolescenti non possiedono ancora un sistema cerebrale, cognitivo e comportamentale completamente definito e ciò può facilitare l'insorgenza di fenomeni come l'IGD. In particolare alcuni fattori interni, quali l'incapacità di autoregolazione, la difficoltà nel prendere decisioni, la disregolazione dell'umore e del sistema di ricompensa, la bassa autostima e alcuni fattori neurobiologici possono contribuire all'utilizzo problematico dei videogiochi (Han, Kim, Renshaw, Anderson, 2017).

Kuss e Griffiths (2012), inoltre, dimostrano come alcuni tratti di personalità siano legati alla dipendenza: nello specifico esistono forti associazioni tra i tratti di aggressività/irritabilità, impulsività, sensation seeking, nevroticismo, bassa autostima, solitudine, amicalità e l'intelligenza emotiva ridotta e la dipendenza.

Tra questi fattori, si ritiene abbiano peso determinante quelli che si basano sul concetto di regolazione emotiva disfunzionale. Infatti, soggetti con IGD faticano a comprendere e accettare le emozioni negative, poiché non possiedono questa capacità e inoltre non sono in grado di

controllare i comportamenti impulsivi o di utilizzare alcuna strategia di regolazione (Gratz & Roemer, 2004).

Esistono anche fattori esterni che tendono a mantenere il disturbo, come si spiega con la “Teoria dell’apprendimento” (condizionamento classico e operante e teoria delle gratificazioni) e la “Teoria sociocognitiva”. Infatti in contesti familiari caratterizzati da scarse relazioni genitori-figlio, da separazioni/abbandoni o anche atteggiamenti positivi da parte dell’autorità educativa verso l’uso della “sostanza”, si pongono i fondamenti che inducono gli adolescenti a rifugiarsi nel mondo virtuale. A ciò va aggiunto che l’ambiente virtuale consente l’interazione tra persone che condividono lo stesso piacere del gioco con la creazione gruppi, chiamati in gergo “gilde” o “clan” che da un lato fungono da supporto, ma dall’altro diventano un rinforzo per il mantenimento dell’attività di gioco disfunzionale (Beranuy et al., 2013). Infatti, come riporta Haagsma (2013), l’interazione sociale online permette la nascita di amicizie virtuali e rafforza i sentimenti significativi e l’autoregolazione riducendo sentimenti come solitudine e noia che circondano gli ambienti familiari poco strutturati, oltre che suscitare una sensazione di evasione dal mondo quotidiano carico di difficoltà che l’adolescente non è in grado di affrontare.

Per concludere, i fattori esterni e i fattori interni vengono integrati in un modello di processo biopsicosociale definito I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution).

Sostanzialmente, l’individuo, definito dalle sue caratteristiche fondamentali influenzate da fattori biologici, motivazionali e sociali che possono variare, decide di rispondere con una modalità di evasione alla sua situazione attuale e alle sue risposte affettive e cognitive. Secondo tale modello, il disturbo da gioco su Internet (IGD) si sviluppa come risultato delle caratteristiche personali e delle risposte affettive sotto aspetti di gratificazione e di condizioni neurobiologiche specifiche di diminuzione del controllo esecutivo, nonostante le conseguenze negative nella vita quotidiana.

CAPITOLO 2: IDENTITÀ E AVATAR

2.1 L'Avatar: una breve definizione

Il termine “avatar” inizia a diffondersi attorno al 1985, con il videogioco “Habitat” (Castranova, 2004a), ma l’origine del termine è ben più antica: infatti la parola deriva dalla lingua sanscrita che identifica le manifestazioni del dio Vishnu sulla terra (Castranova, 2004b). Gli avatar vengono descritti in un primo momento come rappresentazioni visive di personaggi generati al computer (Nowak & Rauh, 2005; Schroeder, 2002), ma il concetto viene rielaborato in maniera più tecnica da Chan e Vorderer (2006) che definiscono gli avatar come individui che rappresentano i giocatori negli ambienti e nelle comunità virtuali. Gli utenti possono scegliere tra un’ampia gamma di funzioni utili a manipolare l’aspetto, il carattere e le abilità del proprio personaggio virtuale. Gli avatar possono essere umani o non umani, realistici o stilizzati, possono consentire o meno la sperimentazione con aspetti idealizzati di sé non realizzabili nella vita reale (Allison et al., 2006; Forsyth et al., 2017; King & Delfabbro, 2014; Przybylski et al., 2012).

Gli avatar sono parte integrante dei videogiochi moderni, in particolare, assumono un ruolo centrale negli MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game). Con questo acronimo si indicano giochi di ruolo a cui prende parte un gran numero di persone che rivestono il ruolo di un personaggio creato da loro stessi. Tale personaggio possiede caratteristiche specifiche che possono essere più o meno simili a quelle del creatore. Ciò consente al giocatore di “indossare” un’identità nuova durante l’attività di gioco. Questa tipologia di giochi permette inoltre a chi ne fa uso di sperimentare il lavoro di squadra in un ambiente relazionale divertente e incoraggiante (Cole & Griffiths, 2007) che è anch’esso realizzato, spesso, dai giocatori stessi.

L’avatar nel contesto dell’IGD assume un ruolo di grande importanza: molte persone, infatti, sviluppano una relazione di attaccamento molto forte con il loro avatar riconosciuto come un

fattore di rischio per l'insorgenza del disturbo. Per questo motivo Tisseron (2009) ha suggerito che il legame utente-avatar debba essere enfatizzato nel trattamento del gioco eccessivo.

2.2 La Self-Discrepancy Theory: il Sé in relazione all'Avatar

Come già introdotto nel precedente paragrafo, le interazioni giocatore-avatar sono considerate come fattori che influenzano lo sviluppo e il mantenimento dei comportamenti disadattivi di gioco. Alla luce di ciò, diversi autori si sono interrogati sulla relazione tra il sé del giocatore, detto anche "sé offline", e il sé dell'avatar o "sé online", producendo studi a tale riguardo (es. Bessière et al., 2007; Mancini & Sibilla, 2017) e basando le loro ricerche sulla "Self-Discrepancy Theory" (SDT) di Higgins (1987). Con questa teoria l'autore teorizza l'esistenza di tre domini del sé:

- Il Sé attuale (actual self), ovvero la rappresentazione che la persona ha degli attributi che realmente possiede;
- Il Sé ideale (ideal self), ossia la rappresentazione di quegli attributi che l'individuo vorrebbe possedere;
- Il Sé imperativo o dovuto (ought self), cioè la rappresentazione degli attributi che la persona ritiene di dover obbligatoriamente possedere.

Gli studi effettuati hanno dimostrato come, in accordo con la SDT, alcune persone possano sperimentare una mancanza di appagamento e sensazioni d'angoscia nel momento in cui si presentino forti discrepanze tra i vari sé. L'avatar, in queste circostanze, si comporta come un'identità personale alternativa che può sollevare il videogiocatore dal peso delle sensazioni negative (Verde et al., 2020; Lemenager et al., 2020). Conseguentemente, si è notato come la personalità dell'avatar di solito tenda ad essere una versione migliorata di quella dell'utente (Bessière et al., 2007; Ducheneaut et al., 2009), il comportamento dell'avatar risulta simile ma

meno inibito (Messinger et al., 2008a), ma anche aspetti fisici quali la gradevolezza (McCreery et al., 2012; McCreery et al., 2013) e l'attrattività (Messinger et al., 2008b) risultano migliorati nell'avatar.

Uno studio condotto da Mancini e Sibilla (2017a) ha mostrato che la personalità del personaggio può essere migliore del sé ideale dell'utente, o peggiore del sé reale. Le conclusioni del lavoro hanno fatto emergere quattro profili di discrepanza: idealizzato, attualizzato, alter ego ed eroe negativo, tipici dei fattori di personalità estroversione, coscienza, gradevolezza e stabilità emotiva. Questi profili convergono in quattro tipi di relazione utente-avatar in cui quest'ultimo era rispettivamente simile, un'estensione, sé alternativo e un'antitesi del sé dell'utente.

Molti studi (es. Bessière et al., 2007; Blinka, 2008; Cacioli & Mussap, 2014; Costello, 2012; Courtois et al., 2011; Ducheneaut et al., 2009; Gabbiadini et al., 2014; Hooi & Cho, 2014; Hussain & Griffiths, 2008; Jin, 2012; Kafai et al., 2007, 2010; Leménager et al., 2013; Lin & Wang, 2014; Mancini & Sibilla, 2017b; McCreery et al., 2012; McCreery et al., 2013; Messinger et al., 2008; Parmentier & Rolland, 2009; Pringle, 2015; Wang et al., 2014) rivelano che l'avatar oltre ad essere spesso una versione idealizzata dell'utente, può essere variamente personalizzato. Nello specifico, l'avatar può assumere caratteristiche, fisiche o psicologiche, molto simili o molto diverse rispetto al creatore, producendo una versione completamente differente da quella reale dell'utente che viene denominata "avatar utopico" (Costello, 2012; Kafai et al., 2007; Mancini & Sibilla, 2017; Parmentier & Rolland, 2009). In relazione a ciò si profilano due ipotesi: la prima sostiene che gli utenti i quali costruiscono avatar simili o molto simili a loro stessi tenderebbero a considerare il mondo virtuale come l'estensione di quello offline; la seconda afferma, invece, che individui con avatar molto diversi da loro concepiscono il mondo virtuale in maniera completamente distaccata dal mondo reale, riconoscendone un grande potenziale per lo sviluppo del sé (Costello, 2012; Parmentier & Rolland, 2009; Wang et

al. al., 2014). La dicotomia che viene a crearsi può essere collegata a due approcci teorici della psicologia sociale: l'approccio relazionale e l'approccio socio-costruzionista (Mancini & Sibilla, 2017c). Nel primo caso l'avatar è vissuto come il mezzo attraverso cui l'utente esplora la propria identità, sperimentando un sé possibile, diverso ma ancora simile a quello attuale (Baym, 2002; Kendall, 2002; Kennedy, 2006) perciò la vicinanza tra i due sé consente il passaggio di alcune caratteristiche del sé reale al sé virtuale (Dunn & Guadagno, 2012; Wang et al., 2014). Nel secondo caso, l'avatar diventa il modo migliore per sperimentare identità lontane da quella reale, differenti da ciò che l'utente è veramente. Qui, il trasferimento delle caratteristiche del sé non avviene poiché l'avatar è concepito come l'unico modo che ha l'individuo di assumere identità alternative rispetto alla realtà (Bruckman, 1992; Curtis, 1996; Turkle, 1995; Vicdan & Ulusoy, 2008).

I risultati ottenuti dal confronto dei due approcci hanno evidenziato che un'ampia discrepanza tra utente e avatar, cioè un'idealizzazione esasperata, non è positiva: infatti, l'utilizzo di un sé ideale molto distante dal sé attuale è correlato al gioco problematico e dunque all'insorgenza dell'IGD (Courtois et al., 2011a; Leménager et al., 2013a). Al contrario, un avatar vicino al sé effettivo dell'utente correla positivamente con un'elevata autostima (Bessière et al., 2007; Pringle, 2015), una buona socialità online (Gabbiadini et al., 2014) e una sana esperienza di gioco online (Jin, 2012). In accordo con questi risultati, sembrerebbe che costruire un avatar lontano dal sé attuale e ideale dell'utente rappresenti un tentativo di ottenere nel contesto virtuale quello che manca nella realtà. Altri studi hanno confermato che un elevato coinvolgimento con il gioco (Badrinarayanan et al., 2015), riferito anche alla comunità di cui si fa parte (Caplan et al., 2009), e un attaccamento morboso con il proprio personaggio (Kim et al., 2012) siano elementi di correlazione con il disturbo da gioco.

In conclusione, i vari studi (es. Courtois et al., 2011b; Leménager et al., 2013b) indicano che attraverso i propri avatar gli utenti o esplorano la propria identità, alla ricerca di sé possibili o sperimentano sé irrealizzabili nel contesto reale, ma desiderabili. Nel momento in cui le discrepanze tra i vari sé aumentano, maggiore sarà il rischio di incorrere in IGD e in cali dell'autostima.

2.3 Il concetto di identificazione

L'identificazione è stata definita da Cohen (2001) come un processo immaginativo attraverso il quale il videogiocatore assume l'identità, gli obiettivi e la prospettiva di un personaggio e definisce se l'utente e l'avatar si stiano connettendo emotivamente e cognitivamente (Cohen, 2006). L'identificazione va ben oltre la somiglianza: non descrive solo se un personaggio e l'utente corrispondono, ma anche se si stanno "fondendo" (Klimmt, Hefner e Vorderer, 2009). Più l'utente "diventa" il personaggio mediatico, più si identifica con il personaggio.

You et al., (2017) ha definito l'identificazione come un processo attraverso cui il giocatore si lega psicologicamente all'avatar desiderato, cosicché quest'ultimo influenzi notevolmente l'esperienza psicologica dell'individuo (Klimmt et al., 2009).

L'identificazione con l'avatar desiderato aumenta sostanzialmente il divertimento complessivo del gioco (Hefner et al., 2007) consentendo l'espressione dell'identità, la narrazione e l'immersione nel mondo dei giochi (Hussain & Griffiths, 2009; Klimmt, Hefner e Vorderer, 2009; Whang & Chang, 2004), ma allo stesso tempo comporta conseguenze negative, ad esempio sensazioni di tristezza che aumentano il rischio di disagio mentale e l'insorgenza di disturbi come la depressione e l'ansia (Sioni et. Al., 2017).

Recenti prove empiriche sottolineano come sussistano significativi legami tra identificazione e gioco disordinato (Lehenbauer-Baum & Fohringer, 2015). Più specificatamente, Burleigh et al. (2018) ha riferito che un maggiore senso di identificazione (presenza di sé) con l'avatar, non solo agisce come agente di rischio per l'IGD, ma aumenta contemporaneamente il rischio di gioco disordinato tra i giocatori depressi. Uno studio di Liew et al., ha mostrato come anche lo sperimentare l'avatar come un'estensione fisiologica di sé stessi abbia esacerbato comportamenti ossessivi di gioco.

Cohen ha suggerito che l'identificazione con i personaggi dei media in generale potrebbe essere misurata in quattro dimensioni: l'empatia o la condivisione dei sentimenti con il personaggio; la condivisione delle prospettive del personaggio e la condivisione emotiva e cognitiva; il grado in cui un membro del pubblico interiorizza e condivide gli obiettivi del personaggio; l'assorbimento o il grado in cui si perde la consapevolezza di sé durante l'esposizione ai media. La differenza tra quest'ultimi e i videogiochi va considerata, soprattutto per i livelli di interattività, selettività e personalizzazione, che sono nettamente più ampi nel contesto videoludico (Bryant & Love, 1996). Infatti, l'avatar che svolge un'azione, socializza, realizza o fallisce in una certa situazione, non è altro che il giocatore che sta facendo la mossa e vivendo le emozioni associate mentre viene coinvolto nel gioco.

In un recente studio sull'identificazione con gli avatar di gioco, Ganesh, et al. (2011) usavano anche il "coinvolgimento emotivo" per rappresentare i sentimenti e l'assorbimento come caratteristiche essenziali dell'identificazione. Ciò che conta in questo caso è l'entità dei sentimenti e dell'assorbimento che il giocatore prova. Pertanto, la PAI (Player-Avatar Identification) può essere misurata attraverso due dimensioni della teoria di Cohen: condivisione dei sentimenti durante il gioco e assorbimento. Queste due dimensioni definiscono l'identificazione come connessione emotiva e cognitiva tra il giocatore e l'avatar (Cohen, 2001).

Un altro importante elemento per definire l'identificazione è l'identità fusa, ossia la fusione di sé e dell'altro e l'interiorizzazione ripetitiva di identità alternative di personaggi mediatici potenti (Cohen, 2001), che nel caso dei videogames sono gli avatar. Un adolescente può costruire la propria identità riconoscendosi attraverso i personaggi dei media, allo stesso modo i videogiocatori che si trovano nello stato di identità di fusione si possono identificare con gli avatar di gioco. A tal proposito, studi più recenti hanno sottolineato l'importanza del concetto di sé e dell'identità nel descrivere la PAI come una fusione tra il sé e gli attributi posseduti dall'avatar: il videogiatore, quindi, adotta parti di identità dell'avatar durante tutta la durata dell'attività di gioco (Klimmt, Hefner & Vorderer, 2009).

Un ulteriore metodo di PAI riconosciuto è quello attuato dal desiderio: si ritiene che l'identificazione avvenga per volontà dell'individuo che desidera incorporare tratti positivi dell'identificato nel proprio concetto di sé (Reinhard, 2005). Solitamente questo processo avviene in relazione a tipologie di avatar che hanno più successo o che possano gratificare positivamente il giocatore per determinate caratteristiche che questi possiedono (Hoffner, 1996; Hoffner & Buchanan, 2005; von Feilitzen & Linné, 1975).

Coulson et al. (2012) hanno scoperto che i personaggi virtuali possono essere apprezzati e persino amati dalle persone reali con cui interagiscono. Questi risultati affrontano in parte il dibattito sul fatto che il giocatore possa avere sentimenti empatici verso il proprio avatar.

In conclusione, come già detto, l'adolescenza è un periodo cruciale per la formazione dell'identità. I videogiochi offrono agli adolescenti l'opportunità di sviluppare la propria identità all'interno del mondo dei giochi e per questo potrebbero creare diversi sé virtuali con aspetti differenti esplorando aspetti di sé che sono potenzialmente indesiderabili nella vita reale (Kernis & Goldman, 2003), e questo processo viene "esasperato" nel concetto di identificazione.

2.4 Effetto Proteus

Alcuni studi hanno sostenuto che non è solo il giocatore a formulare la rappresentazione dell'avatar nel gioco, ma anche che quest'ultimo può influenzare il comportamento dell'individuo nella vita reale (Liew et al., 2018). In particolare, è stato postulato che fenomeni non volitivi associati al gioco, definiti "Game Transfer Phenomena" (GTP) possono influire sul comportamento del giocatore (Dindar & Ortiz de Gortari, 2017): si tratta di percezioni alterate, pensieri automatici o comportamenti involontari che variano da sensazioni corporee provate durante il gioco a modelli comportamentali alterati e che aumentano al rafforzarsi del legame giocatore-avatar (Ortiz de Gortari et al., 2016).

Il culmine raggiunto da questi fenomeni è definito "Proteus Effect" (PE) (Yee et al., 2009a). Secondo la mitologia greca, Proteus era l'antico dio greco delle trasformazioni, il quale poteva assumere qualsiasi forma desiderasse evitando di farsi riconoscere (Encyclopedia Britannica, 2019). Sulla base dell'analogia tra la capacità della divinità di mutare la propria forma e quella del giocatore di essere influenzato dal proprio personaggio virtuale si è giunti alla definizione di PE (Yee et al., 2009b). L'effetto Proteus presuppone che il videogiocatore venga influenzato dal proprio avatar, modificando la maniera di interagire con l'altro nella realtà, ma anche influenzando il modo in cui l'individuo si percepisce (Chandler et al., 2009). A tal proposito, è stato scoperto che i giocatori i quali scelgono e utilizzano personaggi fisicamente prestanti sono inclini a percepire loro stessi nella medesima maniera, anche quando mancano di tale caratteristica. Questo aspetto viene definito con il termine "deindividuazione" (Yee & Bailenson, 2007). La ricerca ha dimostrato, inoltre, che giocatori con personaggi di alta statura sperimentano una maggiore autostima, mentre ad avatar più attraenti sono correlati giocatori più sicuri in termine di socialità nel mondo offline (Yee et al., 2009c).

L'effetto Proteus può essere interpretato impiegando i principi della terapia cognitivo-comportamentale (CBT) (Stavropoulos, et al., 2019a), la quale suggerisce che percezioni e cognizioni possono precipitare perpetuando le emozioni se si incontrano stimoli relativi all'esperienza passata (Stavropoulos et al. 2019b). La qualità delle emozioni vissute, negative o positive, induce a reazioni e comportamenti della persona all'interno del contesto specifico (Stavropoulos, et al., 2019c). Questo comporta che, durante il gioco, le esperienze autoperceptive dell'utente possono essere confuse con quelle relative al proprio personaggio virtuale (Stavropoulos, et al., 2018). Ciò può essere rafforzato dalle dimensioni "aumentate" della vita reale, come il tempo e il contatto sociale, aspetti dei giochi online che tendono a far trascurare il contributo mediatore dell'applicazione online nella percezione del gioco, generando la sensazione di "essere effettivamente lì" o "being there". (Riva et al., 2003). Tale commistione tra la realtà offline e l'esperienza di gioco è stata concettualizzata con il termine "telepresenza" (Minsky, 1980): questa può conferire all'attività di gioco un'importanza significativa tanto quanto l'esperienza della "real-life" (Stavropoulos et al., 2018), contribuendo alla definizione di emozioni e comportamenti specifici. Modelli di gioco eccessivi, come quelli rappresentati nell'IGD, sommati al peso dell'identità dell'avatar sulla percezione che ha di sé l'individuo, vengono associati a esperienze PE più elevate (Liew et al., 2018).

Una ricerca di Stavropoulos et al. (2006a) ha individuato tre differenti profili PE e i loro collegamenti con l'Internet Gaming Disorder:

- Non-Influenced Gamer PE class (NIG): gli individui compresi in questa categoria segnalano una minore percezione-cognizione, nonché minori influenze emotive e comportamentali derivanti dai loro personaggi online. Inoltre, questi giocatori presentano una probabilità minore di sviluppare sintomi di gioco disordinati, nonostante il livello di coinvolgimento rimanga elevato.

- Perception-Cognition Influenced Gamer PE class (PCIG): individui PCIG sono inclini a percepire, sperimentare e coinvolgere gli stimoli della vita reale secondo l'influenza dei loro avatar, senza però riportare significative conseguenze a livello emotivo e comportamentale. Perciò, le manifestazioni di IGD sono maggiori rispetto al gruppo dei NIG, ma non elevate quanto quelle della classe successiva.
- Emotion and Behaviour Influenced Gamer PE class (EBIG): quest'ultima classe comprende una minoranza di giocatori che riferiscono sentimenti e comportamenti nella vita reale influenzati direttamente dai propri personaggi. Si può supporre che i giocatori con questo profilo siano più propensi a confondere i confini tra la loro vita reale e la rappresentazione nel gioco. Non sorprende che gli EBIG abbiano mostrato livelli più elevati di sintomi di IGD, sperimentando tolleranza, perdita di controllo, e sintomi di modifica dell'umore, elementi distintamente predittivi di questa classe.

Un caso interessante che mette in luce gli effetti del Proteus Effect è rappresentato dal “gender switching”: alcuni individui scelgono di rappresentarsi nell'ambiente virtuale attraverso un avatar di sesso opposto al proprio. Diversi esperimenti sono stati effettuati per riscontrare gli effetti provocati da questo fenomeno. Per esempio, uno studio (Grundnig et al., 2008) ha confrontato due gruppi: il primo comprendeva utenti femminili che nel gioco utilizzavano avatar maschili; nel secondo gruppo, invece, i soggetti giocavano con personaggi congruenti al proprio sesso. A questo punto dell'esperimento i due gruppi sono stati coinvolti in due situazioni comunicative. Nella prima situazione gli uomini con avatar donna sono stati contattati da un avatar donna per discutere di vestiti e di moda, mentre le donne con avatar uomini sono state contattate da avatar uomini per discutere di argomenti come lotta e armi. Nella seconda situazione, un avatar di sesso opposto a quello del personaggio del partecipante flirtava, realizzando, negli utenti che avevano invertito il loro genere, un approccio omosessuale. I risultati hanno evidenziato che gli uomini rappresentati da avatar donna durante

l'esperimento giudicavano più criticamente il proprio aspetto fisico, rispetto agli uomini con avatar congruente con il proprio sesso, mentre le donne "trasformate" in uomini ritenevano migliorate le proprie abilità verbali rispetto alle donne rappresentate con avatar dello stesso genere. Il "gender switching" sembra, dunque, avere un effetto negativo negli uomini sul giudizio che essi danno sulla propria gradevolezza estetica e un effetto positivo nelle donne sul giudizio che esse danno sulle proprie abilità verbali.

Per concludere, l'Effetto Proteus si realizza non solo in riferimento a emozioni e comportamenti (Stavropoulos, et al., 2006b), ma anche rispetto al concetto di sé (Grundnig, 2008).

CAPITOLO 3: GLI EFFETTI DEL LOCKDOWN SUGLI ADOLESCENTI

3.1 Gli effetti negativi: ansia, stress e depressione

La pandemia di Coronavirus (Covid-19) scoppiata nei primi mesi del 2020 ha avuto un impatto negativo sull'economia mondiale (Gössling et al., 2020; Nicola et al., 2020), sulle relazioni sociali (Balanzá–Martínez et al., 2020; Chen et al., 2020a) e sulla salute di molte persone (Ahorsu et al., 2020a; Choi et al., 2020; Lin, 2020). I governi di numerosi paesi hanno attuato misure di distanziamento e isolamento sociale per fronteggiare l'elevata diffusione del virus. Provvedimenti come il lockdown hanno, però, aumentato il rischio di sviluppare paure, stress e ansia per molte persone, soprattutto adolescenti (Ahorsu et al., 2020b; Amin et al., 2020; King et al., 2020; Ko & Yen, 2020; Lin, 2020). In questo periodo di chiusura forzata, le attività “indoor” hanno avuto molto successo, tra le quali il gioco online, che permette di praticare in apparenza la socialità e la competizione, presenti nella vita reale.

Nonostante l'evidenza empirica (es. Griffiths et al., 2017) riporti un miglioramento di diverse abilità cognitive, il gioco può avere effetti negativi sugli individui se utilizzato eccessivamente: in particolare sono state osservate associazioni tra comportamenti di gioco eccessivi e disturbi di natura psicologica come la depressione, l'ansia e il peggioramento della qualità del sonno (Alimoradi et al., 2019; Männikkö et al., 2020; Wong et al., 2020; Wong & Lam, 2016). Gli stessi studi dimostrano come la frequenza e la durata dell'uso del videogioco siano fondamentali per l'insorgenza del disturbo e questo aspetto ha assunto una centralità ancor maggiore durante il lockdown, quando il tempo libero a disposizione rappresentava la maggior parte della giornata.

Diversi studi hanno mostrato relazioni positive tra IGD, insonnia, depressione, e stress con effetti variabili sull'adolescente (es. Fazeli et al., 2020). In particolare si è evidenziato un

rapporto di aumento costante tra tutte le variabili (Sosso & Kuss, 2018; Wong et al., 2020). Nello specifico l'IGD influenza significativamente i livelli di ansia e depressione che potrebbero sconfinare in un disturbo vero e proprio disturbo psicologico (Chen et al., 2020a). Ciò è confermato anche da studi precedenti, dai quali si evince che l'eccessivo coinvolgimento in attività di gioco online, a discapito di altre aree significative della propria vita (Zaremohzzabieh et al., 2014), o l'utilizzo del gioco come strategia di coping per far fronte alle difficoltà della vita reale (Chen et al., 2020b), possono aumentare il rischio di insorgenza di disturbi psicologici.

Come riportato precedentemente, anche i disturbi del sonno sono stati correlati con l'IGD durante questo periodo: in particolare, soggetti caratterizzati da comportamenti di dipendenza riferiscono elevati livelli di ansia, depressione e stress che, a loro volta, rendono più difficile il riposo notturno (Poorebrahim et al., 2020; Wong et al., 2020), a supporto dell'ipotesi che il disagio psicologico sia un forte mediatore nell'associazione tra IGD e insonnia.

Nonostante la recente letteratura e i vari studi effettuati (es. Amin et al., 2020; King et al., 2020; Ko & Yen, 2020) abbiano riconosciuto l'importanza dei videogiochi online per ridurre la distanza sociale creata dalla pandemia, è stato verificato attraverso diversi dati che depressione, ansia e stress sono forti mediatori nell'associazione tra IGD e insonnia e che questi effetti sono direttamente proporzionali alla quantità di tempo giocato.

3.2 Prima e dopo lo scoppio della pandemia: uno studio coreano

La Corea del Sud, in cui l'accesso a Internet e l'utilizzo dello smartphone sono tra i più alti al mondo (LaRose et al., 2003), ha sviluppato una maggiore attenzione sulle conseguenze di tale comportamento durante la pandemia di Covid-19 sulla categoria degli adolescenti.

Kim e Lee (2021) hanno svolto uno studio che mette a confronto alcuni dati riguardanti la gravità dell'utilizzo dei videogames e il tempo di gioco prima e dopo lo scoppio della pandemia; sono stati riconosciuti quattro profili di giocatori diversi in un campione di adolescenti, così denominati: giocatore casuale; giocatore moderato; giocatore potenzialmente a rischio; giocatore dipendente. Nonostante quest'ultima categoria rappresenti una piccola percentuale del totale, i danni che possono verificarsi sono elevati.

I dati raccolti indicano che il tempo di gioco è aumentato significativamente dopo la pandemia di Covid-19, portando il periodo di gioco medio a circa sei ore al giorno.

A causa della chiusura delle scuole del Marzo 2020, tutti gli adolescenti hanno dovuto utilizzare un PC per seguire le lezioni a distanza creando l'occasione di giocare anche durante l'orario scolastico. In questo modo, l'ora del mattino esclusivamente riservata alla scuola diventa l'ora del gioco per gli individui con profili ad alta dipendenza (Triberti et al., 2018a), che non resistono alla tentazione di giocare anche in questi momenti (Triberti et al., 2018b).

I giocatori con profilo "dipendente" sono maggiormente a rischio di sviluppare depressione, disturbo d'ansia o un disturbo da sostanze (Berlino et al., 2014). Secondo il modello I-PACE (Brand et al., 2019) questi giocatori, inoltre, potrebbero trovarsi in una "fase successiva" di dipendenza comportamentale con forti sintomi di dipendenza da assuefazione e tempi di gioco estremamente lunghi in ambienti stressanti. Infine, se il comportamento di gioco diventasse abituale questi adolescenti potrebbero adattarsi a questo tipo di ambiente anche quando la pandemia sarà terminata.

Confrontando le proporzioni dei vari profili pre-pandemia e post-pandemia si sono registrati i seguenti dati: la quota dei giocatori casuali è diminuita del 3% durante il lockdown, mentre la percentuale di giocatori moderati è cresciuta di circa l'1% nello stesso periodo. I giocatori a rischio sono aumentati del 4,3%, mentre quelli dipendenti sono diminuiti dell'1,2%. Questi dati

mostrano che i gruppi con rischio più elevato sono diminuiti, ma gli altri profili hanno dato risultati che confermano l'espansione del fenomeno.

È importante mettere in evidenza anche il dato riguardante il tempo dedicato al gioco online su PC e quello su cellulare: le differenze hanno mostrato l'aumento del livello di gravità del comportamento di dipendenza in modo proporzionale al tempo trascorso sui videogiochi per PC. Per quanto riguarda i giochi su cellulare, il tempo dedicato ad essi è cambiato dal 2018 al 2020. In particolare, il tempo trascorso era maggiore in ogni classe nel periodo di pandemia, con le differenze maggiori nei profili "rischio potenziale", "moderato" e "casuale". A causa della loro facilità d'accesso, i giochi per smartphone potrebbero avere un grosso impatto anche dopo la pandemia.

I risultati del presente studio indicano che i profili con un utilizzo più avvincente di giochi su internet causano periodi di gioco più dilatati. Nonostante ciò, va considerato che si tratta di un momento storico particolare e non sempre periodi più lunghi di gioco vanno interpretati come problematici (Buono et al., 2020). A conferma di ciò, sono stati identificati due profili di giocatori tra gli adolescenti: uno a basso rischio e ad alto coinvolgimento e uno ad alto rischio e alto coinvolgimento (Pontes et al., 2014). Il primo tipo di videogiocatore si caratterizza per tempistiche di gioco elevate, con elevati livelli di coinvolgimento ma comunque non presenta caratteristiche sintomatiche tipiche dell'IGD. Il secondo tipo, al contrario, è completamente immerso nell'attività di gioco al punto che sviluppa i sintomi e le conseguenze del disturbo da gioco.

3.3 Gli effetti benefici del gioco durante il lockdown

La pandemia di Covid-19 ha costretto i paesi di tutto il mondo a impedire la socialità. I giovani dunque sono stati coinvolti in un “esperimento sociale” senza precedenti (Matthewman & Huppatz, 2020): scuole, centri sportivi, biblioteche, strutture ricreative sono rimaste chiuse, cambiando bruscamente la vita degli adolescenti, costretti a rimanere in casa con le loro famiglie.

Tuttavia, il tempo libero e le attività sociali dei giovani non sono stati vincolati esclusivamente alle relazioni sociali fisiche, ma sono potute avvenire anche online. L’ambiente virtuale è una caratteristica chiave della vita quotidiana dei giovani (Third et al., 2019) e in particolare il gioco ha acquisito velocemente un ruolo sempre maggiore per gli adolescenti, che attraverso di esso hanno potuto comunque interagire rafforzando i sentimenti di connessione sociale (Kahila et al., 2020a) anche durante questo periodo.

Il gioco, considerato spesso banale e utile solamente a riempire il tempo libero, è in realtà un’attività sociale e dinamica (Pargman & Jakobsson, 2008). Inoltre è una pratica a cui i giovani attribuiscono un significato riflesso. In questo processo, infatti, non solo attingono al loro contesto specifico, ma anche a una più ampia comprensione culturale di ciò che costituisce il gioco (Thorhauge & Gregersen, 2019). In questo senso, la pratica del gioco può, per alcuni giovani, rappresentare una sottocultura costitutiva di un’identità giovanile basata sul tempo libero e un aspetto collettivo che comprende il legame sociale e la solidarietà (Bradford, 2012). Per altri giovani, il significato attribuito si riferisce più direttamente al divertimento, al piacere, al rilassarsi e all’opportunità di fare nuove amicizie (Bengtsson & Ravn, 2019).

La vita quotidiana è caratterizzata da pratiche diverse fissate in un ordine ripetuto (Southerton, 2006) che richiedono coordinamento e co-partecipazione con altre persone, con obblighi e impegni personali che occupano la maggior parte del tempo di un individuo. Nel periodo di

lockdown il senso del tempo è sfocato e i confini tra pratiche come la scuola e il tempo libero si sono fatti meno distinti, con cambiamenti diretti sulla quotidianità (Yuen, 2020). Per questo motivo, alcuni adolescenti hanno ritrovato un senso di libertà grazie al quale potevano pianificare in modo più libero il proprio tempo, con nuove possibilità di gioco in momenti diversi e nuovi rispetto alle abitudini precedenti.

Bjarke et al. (2020) sostengono che l'insegnamento online ha creato una nuova stanza per il gioco, fornendo una finestra per sfuggire alla regolamentazione e alla supervisione degli insegnanti.

Alcuni adolescenti hanno riferito che il gioco non ha avuto un serio impatto negativo sul loro apprendimento, ma è stato uno strumento per creare una sensazione di eccitazione che potesse combattere la costante noia provocata dagli insegnamenti e dagli incarichi online poco interessanti.

Ricerche precedenti alla pandemia hanno indicato che il gioco online può fornire spazi importanti in cui i giovani trovano un senso di appartenenza, solidarietà e connessione (es. Crawford et al., 2011; Quandt & Kröger, 2013; Wong, 2020). I dati raccolti da studi successivi (es. Bengtsson et al., 2021a) suggeriscono che l'importanza e la socialità del gioco si sono intensificate durante la pandemia di Covid-19.

Il gioco ha aiutato i giovani a creare socialità, mantenere amicizie e uscire virtualmente dalla propria casa. I giovani hanno descritto il gioco online e multiplayer, in particolare, come un valido sostituto della socializzazione della vita reale in quanto permette la conversazione con i propri amici creando momenti di condivisione (Marston & Kowert, 2020). Alcuni adolescenti hanno concepito il videogioco come un "terzo luogo" (oltre la casa e la scuola) che potrebbe fungere da sito sociale (Crawford, 2011).

Pertanto, il gioco è diventato un modo per continuare o stabilire un contatto sociale durante il lockdown e, in quanto tale, la maggior parte dei giovani lo ha inteso come una pratica positiva per ridurre i sentimenti di noia, irrequietezza e solitudine.

La ricerca spesso ha descritto il gioco online come una pratica rischiosa per i giovani, correlata a conseguenze diverse e disastrose. Il periodo di chiusura forzata della primavera del 2020 ha aumentato le preoccupazioni degli esperti sul benessere degli adolescenti (King et al., 2020). Tuttavia, una gran parte dei giovani ha tratto molti benefici dai cambiamenti nelle pratiche di gioco, per esempio contribuendo alla ristrutturazione temporale della loro giornata, fuggendo dalla noia che questa suscita in loro. I risultati di alcuni studi (es. Zhu, 2020b), hanno dimostrato che l'aumento dell'attività videoludica durante questo periodo ha mitigato alcuni dei possibili effetti negativi, rivelando come il gioco possa essere un'ottima pratica pro-sociale. Si può così concludere che l'aumento del tempo trascorso a giocare durante il lockdown non ha obbligatoriamente una conseguenza negativa, ma dovrebbe, piuttosto, far riflettere sulle capacità con cui gli adolescenti hanno saputo adattarsi alla situazione di emergenza senza precedenti che si è venuta a creare.

CONCLUSIONI

Questo elaborato ha cercato di rispondere alla domanda: “Qual è l’influenza dei videogames sulle nuove generazioni?”. Il tema centrale è risultato perciò quello della formazione dell’identità che ha assunto un’importanza rilevante in seguito ai mutamenti di vita prodotti dalla pandemia scoppiata nel Febbraio-Marzo 2020. Per approfondire tale tema mi sono avvalso della lettura e del confronto di numerosi studi sull’argomento del disturbo da gioco online.

Il presente elaborato descrive quindi il fenomeno dell’Internet Gaming Disorder in età adolescenziale, presentandone i sintomi più frequenti, le conseguenze possibili e le motivazioni scatenanti.

In particolare la parte più consistente del lavoro si concentra sui possibili effetti negativi delle interazioni tra giocatore e avatar e su come queste influenzino il mantenimento dei comportamenti di gioco disordinato.

Dall’analisi dei dati e delle ricerche sono giunto alla conclusione fondamentale che il personaggio virtuale è spesso considerato dai videogiocatori adolescenti come un’estensione della propria persona: questa infatti può essere migliorata in alcuni tratti ritenuti negativi, oppure può rappresentare il Sé in maniera coerente con la realtà. Coloro i quali mostrano una maggiore discrepanza tra il proprio Sé reale e quello ideale sono maggiormente indicati come soggetti a rischio IGD.

Il concetto di identificazione, presentato nel secondo capitolo, chiarisce ulteriormente come il giocatore e il personaggio creino un vero e proprio rapporto personale, alimentato da sentimenti reali in cui il giocatore assume completamente l’identità dell’avatar.

Inoltre è stato dimostrato, presentando il concetto di “Proteus Effect”, come i giocatori possano essere influenzati dai loro personaggi virtuali nell’agire quotidiano confermando il rapporto reciprocamente stretto e costante.

Nel terzo capitolo si sono evidenziate diverse sfaccettature delle conseguenze prodotte dal lockdown. Infatti sono stati riscontrati effetti negativi, che hanno portato all’insorgenza di disturbi psicologici di gravità variabile, in concomitanza con il peggioramento del disturbo da IGD o la sua insorgenza, ma allo stesso tempo è emerso che i videogiochi hanno rappresentato per alcuni adolescenti una via di fuga dalla noia e un modo per mantenere vivi alcuni rapporti sociali o addirittura crearne di nuovi.

Infine dal confronto tra il periodo pre-pandemico e quello della pandemia, si può concludere che i rischi di incorrere in comportamenti problematici rispetto alla dipendenza dal gioco sono aumentati, così come si sono allungati i periodi di tempo dedicati a questa attività. Si deve comunque riconoscere che il fenomeno non è identificativo di tutta la popolazione, ma solamente di una piccola parte di essa.

Ulteriori ricerche future potrebbero perciò valutare in maniera più articolata ed esaustiva il tema del rapporto tra giocatore e avatar, in particolare nel periodo adolescenziale, quando la formazione e la sperimentazione dell’identità personale è un punto di svolta essenziale nella formazione dell’individuo. In particolare, in seguito al periodo di distanziamento sociale in cui tutt’ora ci troviamo, la realizzazione del proprio Sé è resa sempre più complicata e quindi l’adolescente potrebbe utilizzare il personaggio virtuale e il mondo dei videogiochi come “palestra” per sperimentare l’identità personale.

Una tematica fondamentale che deve essere supportata è quella della prevenzione. Potrebbe essere utile focalizzare l’attenzione futura sull’ideazione di attività alternative ai videogiochi o sulla messa a punto di piccole regole/consigli sulle quali le figure autoritarie (genitori o tutori)

possano far affidamento nel momento in cui intravedano i primi sintomi del disturbo. A questo proposito andrebbero educati anche i genitori sul tema del gioco e della dipendenza da esso, in modo tale che possano essere pronti fin da subito a riconoscere i primi momenti di debolezza dei loro figli. Allo stesso tempo però anche i ragazzi dovrebbero essere istruiti sull'utilizzo del mezzo, in modo tale da renderli consci dei grandi vantaggi derivanti da un utilizzo calibrato dei videogiochi e delle grandi potenzialità che essi possiedono, ma allo stesso tempo ricordare loro che possono anche scontrarsi con effetti negativi che potrebbero dar vita a problematiche a lungo termine.

Le conseguenze e le implicazioni di tutto ciò meriterebbero dunque maggiori approfondimenti di ricerca.

BIBLIOGRAFIA

- Paulus, F., Ohmann, S., Von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental medicine & child Neurology*, 60, 645-654.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/dmcn.13754>
- Amendola, S., Spensieri, V., & Cerutti, R. (2019). L'uso dei videogiochi Personalità e regolazione emotiva in un campione di adolescenti italiani. *Medico e bambino*, 38, 177-182.
https://www.researchgate.net/profile/Simone-Amendola/publication/332130840_L'uso_dei_videogiochi_personalita_e_regolazione_emotiva_in_un_campione_di_adolescenti_italiani_The_use_of_videogames_personality_and_emotion_regulation_in_a_sample_of_Italian_adolescents/links/606c627092851c4f26860806/Luso-dei-videogiochi-personalita-e-regolazione-emotiva-in-un-campione-di-adolescenti-italiani-The-use-of-videogames-personality-and-emotion-regulation-in-a-sample-of-Italian-adolescents.pdf
- Ko, C. H. (2014). Internet Gaming Disorder. *Current Addiction Reports* 1, 177–185.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-014-0030-y>
- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst U. (2018). Internet gaming disorder in adolescence: Psychological characteristics of a clinical sample. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 707–718.
<https://akjournals.com/abstract/journals/2006/7/3/article-p707.xml>
- American Psychiatric Association (APA) (2013), DSM-5. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, tr. it. Raffaello Cortina, Milano, 2014.
<https://docs.google.com/file/d/0BwD-YtZFWfxMbWs2UC1WdWJzZTQ/edit?pli=1>

- World Health Organization. (2019). International statistical classification of diseases and related health problems. *Addictive behaviours: Gaming disorder*.
<https://icd.who.int/>
- Stavropoulos, V., Pontes H. M., Gomez, R., Schivinski, B., & Griffiths, M. (2020). Proteus Effect Profiles: how Do they Relate with Disordered Gaming Behaviours?. *Psychiatric Quarterly*, 91, 615-628. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11126-020-09727-4>
- Vasileios Stavropoulos, V., Rapson Gomez, R., Mueller, A., Yucel, M., & Griffiths, M., (2020). User-avatar bond profiles: How do they associate with disordered gaming?. *Addictive Behaviors*, 103.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460319308925>
- WL Liew, WL L., Stavropoulos, V., Adams, LM B., Burleigh, T.L., & Griffiths, M.D. (2018). Internet Gaming Disorder: the interplay between physical activity and user–avatar relationship. *Behaviour & Information Technology*, 37, 558-574,
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1464599>
- Ting T'ng, S., & Pau, K. (2020). Identification of Avatar Mediates the Associations Between Motivations of Gaming and Internet Gaming Disorder Among the Malaysian Youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1346-1361.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00229-9>
- Baysden, E., Mendoza, N., Callender, C., Deng, Z., & Thompson, D. (2021). Teen reactions to a self-representational avatar: A qualitative exploration. *Journal of Sports and Health Science*, 00, 1-7.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254621000752>

- Lemenager, T., Neissner, M., Sabo, T., Mann, K., & Kiefer, K. (2020). “Who Am I” and “How Should I Be”: a Systematic Review on Self-Concept and Avatar Identification in Gaming Disorder. *Current Addiction Reports*, 7, 166-193.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-020-00307-x>
- Trepte, S., Reinecke, L., & Behr, K. (2010). Avatar creation and video game enjoyment: effects of life-satisfaction, game competitiveness, and identification with the avatar world. *Media Psychology*, 22, 171-181. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000022>
- Sibilla, F. & Mancini, T. (2018). I am (not) my avatar: A review of the user-avatar relationships in Massively Multiplayer Online Worlds. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 12(3), article 4.
<http://dx.doi.org/10.5817/CP2018-3-4>
- Li, D.D., Liau, A.K., Khoo, A. (2013). Player–Avatar Identification in video gaming: Concept and measurement. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 257-263.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.09.002>
- Kim, D. & Lee J. (2021). Addictive Internet Gaming Usage among Korean Adolescents before and after the Outbreak of the COVID-19 Pandemic: A Comparison of the Latent Profiles in 2018 and 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 7275. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147275>
- Teng, Z., Pontes, H.M., Nie, Q., Griffiths, M.D. & Guo, C. (2021). Depression and anxiety symptoms associated with internet gaming disorder before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(1), 169-180.
<https://akjournals.com/view/journals/2006/aop/article-10.1556-2006.2021.00016/article-10.1556-2006.2021.00016.xml>

- Fazeli, S., Zeidi, I.M., Lin, C.Y., Namdar, P., Griffiths, M.D., Ahorsu, D.K. & Pakpour, A.H. (2020). Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100307. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100322>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184-186. <https://akjournals.com/view/journals/2006/9/2/article-p184.xml>