



Università degli Studi di Genova  
Genoa University



**DISFOR** Dipartimento di Scienze della Formazione

## CORSO DI LAUREA IN PSICOLOGIA CLINICA E DI COMUNITA'

### GIOCO ED EMOZIONI: UNO STUDIO EMPIRICO SUL GAMING E SULLA REGOLAZIONE EMOTIVA

*Relatrice: Prof.ssa Guyonne Rogier*

*Correlatrice: Prof.ssa Cecilia Serena Pace*

*Candidata: Micaela Cappelletti*

**ANNO ACCADEMICO 2022/2023**



## **INDICE**

INTRODUZIONE .....	3
1.IL GAMING .....	5
1.1 Introduzione al gaming .....	6
1.2 La dipendenza dal gaming .....	15
1.3 Motivazioni alla base del gaming .....	27
2. GAMING E REGOLAZIONE EMOTIVA .....	38
2.1 La regolazione emotiva e le credenze sulle emozioni.....	39
2.2 Emozioni e gaming .....	47
2.3 Emozioni e motivazioni alla base del gaming.....	60
3. LA RICERCA .....	74
3.1 Obiettivi della ricerca.....	74
3.2 Metodologia .....	76
3.2.1 Caratteristiche e reperimento del campione .....	76
3.2.2 Gli strumenti.....	76
3.2.3 Analisi statistica.....	81
3.3 Risultati .....	82
3.3.1 Caratteristiche del campione .....	82
3.3.2 Test delle ipotesi .....	84
3.3.2.1 Correlazioni .....	84
3.3.2.2 Regressioni multiple .....	90

3.4 Discussione .....	94
BIBLIOGRAFIA .....	102

## **INTRODUZIONE**

Nelle ultime decadi, il mondo dei videogiochi ha subito un'incredibile espansione, trasformandosi da semplice forma di intrattenimento a una potente arte culturale capace di influenzare profondamente la società (Kuss & Griffiths, 2012). Tuttavia, oltre al loro scopo ludico, i videogiochi stanno emergendo sempre più come uno spazio in cui esplorare la complessità delle emozioni umane (Casale et al., 2021).

In questo contesto, il presente studio si propone di esaminare la relazione tra gaming ed emozioni, con particolare attenzione all'influenza che la disregolazione emotiva e le credenze maladattive sulle emozioni possono avere sull'Internet Gaming Disorder (IGD) e sulle motivazioni alla base del gaming.

Molti interrogativi rimangono aperti riguardo all'inclusione dell'IGD nei manuali diagnostici dei disturbi mentali, e questo richiede un'esplorazione approfondita del contesto del gaming problematico (Zastrow, 2017). Le motivazioni alla base del gaming offrono una chiave di lettura essenziale per comprendere le dinamiche dietro l'attrazione per i videogiochi e il loro potenziale impatto sulla salute mentale (Demetrovics et al., 2011).

L'arricchimento dello studio del gaming attraverso l'analisi della sfera emotiva offre un'importante prospettiva sui meccanismi che guidano il comportamento dei giocatori (Ballabio et al., 2017), sottolineando ancora una volta l'enorme portata di questo fenomeno sulla società moderna. Il gaming emerge quindi non solo come un'attività di svago, ma può anche fungere da strumento per la regolazione delle emozioni (Folkman & Moskowitz, 2004). Tuttavia, quando questa regolazione diventa disfunzionale, ci si può imbattere nella dipendenza (Király et al., 2020).

Il presente lavoro si compone di tre capitoli. I primi due spiegano la cornice teorica nella quale si inserisce la ricerca condotta mentre il terzo è dedicato alla descrizione dello studio.

In particolare, il primo capitolo si concentra sulla descrizione del fenomeno del gaming e sulla sua crescente importanza nella società contemporanea (Griffiths, 2018). Successivamente, viene esaminato l'Internet Gaming Disorder e le sue implicazioni sulla salute mentale, affrontando il vivace dibattito riguardante la sua inclusione nei manuali diagnostici. Infine, vengono esplorate le motivazioni alla base del gaming, analizzando le diverse teorie che ne hanno investigato le radici e come queste influenzano il gaming, trasformandolo da un'attività sana a potenzialmente problematica (Demetrovics et al., 2011).

Nel secondo capitolo il focus viene spostato sul rapporto tra le dimensioni del gaming e quelle delle emozioni. Vengono presentati il concetto di regolazione emotiva (Gratz & Roemer, 2004), esaminando la sua implicazione sul benessere mentale, e le credenze sulle emozioni (Ford & Gross, 2018). Si approfondiscono le diverse teorie che hanno analizzato tali percezioni e il loro impatto sulle capacità di regolazione emotiva. Inoltre, vengono analizzati diversi studi che hanno indagato il legame tra regolazione emotiva e gaming, contribuendo così a delineare questa complessa relazione.

Il terzo capitolo presenta la ricerca condotta per indagare il legame tra gaming ed emozioni. Questo capitolo inizia con una sezione metodologica, che descrive gli obiettivi dello studio, il campione coinvolto, gli strumenti utilizzati e le analisi svolte. Successivamente, vengono presentati i risultati ottenuti. Infine, si procede con la discussione dei risultati, analizzando le limitazioni dello studio e le sue implicazioni.

## **1. IL GAMING**

Il gioco online, con il suo rapido sviluppo e l'ampia diffusione nella società contemporanea, è diventato un fenomeno intrinseco alla cultura digitale. Milioni di individui in tutto il mondo si dedicano a esperienze videoludiche attraverso varie piattaforme, connettendosi in un universo virtuale che offre intrattenimento, sfide e connessioni sociali (Kuss & Griffiths, 2012). Tuttavia, dietro questa crescente forma di svago digitale si celano questioni complesse e dibattute, che vanno oltre il semplice divertimento e raggiungono ambiti psicologici e comportamentali.

Il presente capitolo si propone di esplorare e comprendere il fenomeno del gaming online attraverso un'analisi approfondita di tre aspetti chiave: la diffusione del gaming e le sue applicazioni, l'ascesa dell'Internet Gaming Disorder e le motivazioni profonde che spingono gli individui a immergersi in questo mondo virtuale. Attraverso questa esplorazione, si mira a gettare luce sui meccanismi psicologici, le sfide e le opportunità che derivano dal coinvolgimento prolungato nel gaming.

Il capitolo inizia con una panoramica generale del fenomeno, evidenziando la sua ubiquità nella società moderna e le ragioni che rendono il gaming un aspetto così significativo della vita contemporanea (Griffiths, 2018). Successivamente, ci concentreremo sull'Internet Gaming Disorder, analizzando la sua definizione, i sintomi correlati e l'ampia gamma di opinioni e ricerche in questo campo. Infine, esploreremo le motivazioni alla base del gaming online, discernendo come queste influenzino il comportamento e la psicologia degli appassionati di videogiochi (Yee, 2006).

Attraverso questo percorso di indagine, si mira a fornire una comprensione approfondita di un fenomeno che continua a plasmare in modo significativo la vita di milioni di individui nel mondo contemporaneo.

### *1.1 Introduzione al gaming*

Il gaming, definito come l'atto di giocare ai videogiochi (Treccani, 2022), rappresenta un fenomeno di intrattenimento di grande rilevanza nella società moderna, sia dal punto di vista sociale, sia psicologico sia culturale (Berger, 2002).

Negli ultimi decenni, l'industria del gaming è cresciuta esponenzialmente in termini di rilevanza economica ed è diventata una parte centrale dell'industria mondiale (Quandt & Kroger, 2013) che genera più di centinaia di miliardi di dollari l'anno (Sifri, 2022).

Fin dalla prima apparizione del gaming digitale al pubblico nei primi anni '70, c'è stato un enorme cambiamento nell'innovazione tecnologica: l'evoluzione della tecnologia ha notevolmente potenziato l'esperienza videoludica, migliorando la qualità delle immagini e dei suoni a tal punto da coinvolgere i giocatori in modi mai sperimentati prima (Berger, 2002). I videogiochi sono stati prodotti per diverse piattaforme come i computer, le console oppure gli smartphone o i tablet, divenendo così accessibili in ogni contesto (Sifri, 2022).

Per illustrare la crescente diffusione del mondo del gaming, sono di seguito riportate alcune statistiche sulla popolazione mondiale, europea e italiana.

Per quanto concerne la popolazione mondiale, Statista (2023) ha presentato i seguenti dati: nel 2022, il numero di giocatori è stato stimato a 3 miliardi, leggermente inferiore rispetto al contesto del 2021 segnato dalla pandemia del COVID-19 dove il numero stimato era di 3,8 miliardi. Le previsioni per il 2024 indicano una prospettiva di crescita ancor più significativa rispetto al 2021. L'indagine condotta nel 2021 ha evidenziato che nella fascia di età compresa tra i 16 e i 64 anni, 8 persone su 10 hanno giocato ai videogiochi.

La Videogames Europe (2023), ha fornito dati sulla popolazione europea del 2022, indicando che il 53% delle persone tra i 6 e i 64 anni ha dedicato tempo al gaming (126,5 milioni), di cui il 46,7% (59 milioni) è rappresentato dal sesso femminile. La fascia d'età che ha mostrato una percentuale maggiore di giocatori è quella tra i 45 e i 64 anni (25% pari a 41.3 milioni). La media di tempo trascorso sui videogiochi è stata stimata a nove ore settimanali.

I dati relativi alla popolazione italiana forniti dall'Italian Interactive Digital Entertainment Association (IIDEA, 2002) sono altrettanto rilevanti e testimoniano la crescita esponenziale del mondo dei videogiochi: nel 2022, si è registrato un totale di 14,2 milioni di videogiocatori tra i 6 e i 64 anni, che rappresentano il 32.2% della popolazione. Anche in questo caso, la fascia di età prevalente era quella tra i 45 e i 64 anni (24.6%), sebbene la fascia dai 15 ai 24 avesse differito solo dello 0.6% (24.0%). A riguardo del pubblico femminile, la percentuale stimata era del 42% mentre il tempo medio di gioco a settimana di 7,2 ore. Questi numeri, dunque, riflettono un notevole incremento negli ultimi anni del gaming, con prospettive di ulteriore crescita.

Il successo del gaming e questa sua espansione esponenziale è dovuta a una serie di fattori. Oltre a rappresentare un'esperienza piacevole e intrattenente, il videogioco offre un modo per rilassarsi e allontanarsi dalla routine quotidiana, permettendo un momento di svago diverso dalla vita di tutti i giorni (Kuss & Griffiths, 2012). Huizinga (1938), nella sua analisi sulla cultura del gioco, lo definisce come un'attività libera, distinta dalla vita ordinaria, capace di assorbire intensamente e completamente i giocatori, con confini ben definiti di tempo e di spazio.

Il gaming non è solo un'attività divertente: è anche una attività sociale. Collega tra loro persone simili, promuovendo così protocolli socioculturali di comportamenti associati al gameplay (Kuss & Griffiths, 2012). La comunicazione online è diventata

centrale nella vita degli adolescenti, offrendo diverse opportunità per formare nuove amicizie, migliorare la qualità di quelle presenti per esplorare la propria identità sessuale (Valkenburg & Peter, 2011).

Kuss e Griffiths (2012) hanno analizzato varie tipologie di videogiochi sviluppatasi con l'avvento di Internet, il quale ha aperto le porte a un nuovo mondo di opportunità ludiche. In effetti, affermano che Internet offre una vasta gamma di giochi distribuiti in vari generi, compresi giochi casuali, giochi di simulazione e giochi gratuiti e accessibili facilmente. In particolare, i *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPGs) coinvolgono contemporaneamente centinaia di migliaia di utenti in tutto il mondo, i quali, durante il gioco, socializzano frequentemente e collaborano per raggiungere obiettivi specifici del gioco, mostrandosi all'altro attraverso un personaggio virtuale, chiamato avatar. Gli autori descrivono successivamente i giochi di simulazione. Questi emulano la vita reale all'interno di un metaverso, consentendo ai giocatori di sperimentare qualsiasi cosa che possa essere fatta nella vita reale, come se fosse una seconda vita. Questo genere di videogioco è particolarmente apprezzato poiché offre l'esplorazione del confine tra la vita reale e la fantasia, tra il reale e l'immaginato, tra il se e gli altri (Kuss & Griffiths, 2012). Nel gioco si ha la possibilità di esplorare, non solo noi stessi, ma anche la società e la cultura circostante (Silverstone, 1999).

Il gaming si configura quindi come un'attività prevalente in costante crescita a livello mondiale, attirando una sempre maggior attenzione nel campo della ricerca in psicologia e psichiatria. Molti studi hanno ampiamente esaminato gli effetti negativi dei videogiochi, come la dipendenza (Griffiths, 2008a, 2008b) o l'aumento dell'aggressività (Anderson & Bushman, 2001). Tuttavia, la ricerca si è spinta oltre, rivelando un panorama

affascinante e di applicazioni che vanno oltre il mero intrattenimento, stimolando una discussione teoretica variegata e ulteriori indagini empiriche (Casale et al., 2021).

Dall'analisi approfondita della letteratura emerge chiaramente un vasto e affascinante panorama di applicazioni per i videogiochi. Di seguito saranno esplorate le molteplici dimensioni del gaming: 1) il gaming come potente strumento terapeutico; 2) il potenziale positivo per la salute e per il benessere del gaming; 3) l'innovativo campo degli Serious Games (SGs); 4) l'uso dei videogiochi ludici.

Per quanto riguarda il gaming come strumento terapeutico, Griffiths e colleghi (2017) sottolineano che i giochi online sembrano offrire un notevole potenziale terapeutico grazie alla loro capacità di intrattenere. Dall'esame della letteratura, gli autori hanno evidenziato applicazioni variegata. Una prospettiva interessante è considerarli come un vero e proprio setting terapeutico poiché consentono, ad esempio, di stabilire efficaci relazioni paziente-terapeuta con i giovani (Ceranoglu, 2010b) o di impegnarsi in comportamenti salutari e sviluppare abilità sociali attraverso l'adozione di ruoli immaginari (Lieberman, 2001). Inoltre, i videogiochi possono essere considerati come strumento per la terapia o per l'intervento: uno studio condotto da Donchin (1995) ha evidenziato la loro capacità di catturare e mantenere l'attenzione per periodi più prolungati. Per questa ragione, possono, ad esempio, agire come distrattori cognitivi utili nell'aiutare i pazienti a imparare tecniche di rilassamento (Griffiths et al., 2017). Gli autori evidenziano un'altra applicazione dei videogiochi: possono essere impiegati come strumento di misurazione, consentendo la valutazione della performance in numerosi compiti o l'esame di alcuni comportamenti e caratteristiche individuali. Ancor più, il gaming può essere impiegato come strumento motivazionale, poiché la sua natura divertente e stimolante consente di assistere i pazienti nella definizione di obiettivi, fornendo riscontri e rinforzi e registrando i cambiamenti comportamentali (Ceranoglu,

2010b). Nell'ambito della ricerca clinica, è emerso che i videogiochi sono in grado di fornire agli studi un'ampia diversità di utenti con diverse caratteristiche demografiche (Washburn & Gullede, 1995) e, specialmente attraverso il gaming online in ambienti clinici, possono facilitare il contatto con persone situate in differenti posizioni geografiche, in modo da fornire una terapia per chi ha difficoltà a raggiungere i servizi sanitari. Inoltre, i videogiochi possono essere applicati per incrementare la conoscenza in vari settori, tra cui quello accademico, medico e sociale (Donohue, 2015). A tal proposito, studi sull'apprendimento con i videogiochi hanno rivelato che programmi di apprendimento basati su di essi possono superare i metodi convenzionali (Wouters et al., 2013). Un'altra importante applicazione del gaming riguarda la sua influenza positiva sulla salute dei giocatori: possono promuovere uno stile di vita salutare (DeSmet et al., 2014) e incoraggiare l'esercizio fisico attraverso il gioco (Baranowski et al., 2016). Ciò suggerisce che dovrebbero essere integrati nelle routine quotidiane scolastiche rivolte a bambini e adolescenti (Baranowski et al., 2016). Infine, è emerso che i videogiochi possono influenzare i precursori della salute, dimostrandosi efficaci nell'affrontare problemi come l'ansia in contesti post-soggiorno ospedaliero (Yip et al., 2009), nel migliorare la resilienza e la salute in popolazioni cliniche (Govender et al., 2015) e nel portare risultati benefici nella chemioterapia (Cole et al., 2012). Questi risultati suggeriscono che i videogiochi possono essere strumenti potenti in varie circostanze legate alla salute fisica (Baranowski et al., 2016). In conclusione, di ciò, l'analisi approfondita di Griffiths e colleghi (2017) descrive il gaming come un alleato significativo nel contesto terapeutico e ne evidenzia l'ampia gamma di applicazioni che superano il mero intrattenimento per dedicarsi alla promozione del benessere e al miglioramento della salute mentale e fisica.

Approfondendo ulteriormente l'analisi per quanto riguarda l'impatto positivo sulla salute e sul benessere, la crescente attenzione sui videogiochi degli ultimi dieci anni ne ha evidenziato il loro potenziale positivo (Desai et al., 2010). A tal proposito, Jones e colleghi (2014), esaminando la letteratura presente, hanno evidenziato come giocare ai videogiochi in modo moderato può avere un impatto benefico sul benessere. In particolare, è emerso il ruolo dei videogiochi nella salute mentale, come nel favorire il rilassamento e ridurre lo stress (Russoniello et al., 2009; Wack & Tantleff-Dunn, 2009; Snodgrass et al., 2011). Inoltre, il coinvolgimento nel gaming, caratterizzato da divertimento e concentrazione immersiva, crea uno stato di flusso e offre esperienze ottimali (Csikszentmihalyi, 1998, 2008). Queste esperienze e stati di coscienza profondamente immersivi sperimentati dai giocatori (Snodgrass et al., 2011b) portano a un senso di *flourishing* (Jones et al., 2014), ossia quel funzionamento ottimale che comprende soddisfazione, affettività positiva e slancio vitale (Keyes et al., 2002). Jones e colleghi (2014), successivamente, evidenziano un altro importante ruolo dei videogiochi: il gaming influenza il benessere sociale. A tal proposito, le relazioni che si sviluppano durante le sessioni di gaming contribuiscono alla felicità e alla salute mentale, tanto da risultare paragonabili o addirittura migliori delle amicizie della vita reale (Yee, 2006). La comunicazione online può migliorare sia la quantità sia la qualità della comunicazione tra amici, promuovendo una maggior vicinanza e intimità (Valkenburg & Peter, 2011). In sintesi, dai risultati emersi è possibile affermare che il gaming può svolgere un ruolo significativo in diverse componenti del benessere. Si evidenzia la sua capacità di favorire il rilassamento, ridurre lo stress, promuovere un senso di *flourishing* e contribuire al benessere mentale e sociale.

Dopo aver esaminato il ruolo positivo dei videogiochi nel benessere e nella salute mentale, è interessante approfondire la discussione focalizzandosi su una categoria

specifica di giochi: i Serious Games (SGs). Questi, considerati come tecnologie positive (Argenton et al., 2016), aprono nuove opportunità nell'allenamento e nell'apprendimento individuale e collettivo, dimostrando un'apprezzabile efficacia. (Connolly et al., 2012; Girard et al., 2013; Wouters, et al., 2013). Il campo della tecnologia positiva investiga l'utilizzo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione per migliorare l'esperienza personale. Si basa sul quadro teorico della Psicologia Positiva di Seligman e Csikszentmihalyi (2000), sostenendo la creazione di ambienti socio-tecnologici dove l'interazione tra esseri umani e tecnologia stimola l'emergere di modalità innovative di pensiero, pratiche creative e sviluppo sia individuale sia collettivo (Fisher et al., 2005). Le tecnologie positive contribuiscono al miglioramento della qualità delle esperienze personali (Botella et al., 2012). All'interno di questo contesto, i Serious Games giocano un ruolo significativo, combinando esperienze reali e virtuali per costruire contesti che migliorano la conoscenza e le abilità attraverso la motivazione e il coinvolgimento (Zyda, 2005; Michael & Chen, 2006). I Serious Games non sono quindi limitati al mero intrattenimento, ma sono adottati in settori diversificati come educazione, industria, architettura, medicina, salute, economia e addestramento militare (Bergeron, 2006; Ritterfeld et al., 2009; Connolly et al 2013; Wouters et al., 2013), Affrontano importanti questioni per la società, come la promozione della salute, del benessere e della felicità. Ad esempio, supportano i pazienti nel monitoraggio della salute, nell'individuazione dei sintomi, nel trattamento di problemi fisici e mentali e contribuiscono alla riabilitazione (Argenton et al., 2016). Nei diversi settori i Serious Games promuovono lo sviluppo del benessere fisico, mentale e sociale delle persone (Brooks et al., 2014), favorendo stati emotivi positivi, inducendo flussi di esperienze e promuovendo il benessere eudemonico (Argenton et al., 2016). Nel contesto del benessere sociale, i Serious Games possono aumentare la connessione e l'integrazione. Nell'affrontare sfide complesse, spingono le

persone a sviluppare un senso di consapevolezza reciproca e favoriscono la socializzazione, la creatività e comportamenti proattivi, specialmente nei giochi di cooperazione. Queste esperienze giocano un ruolo cruciale nell'aprire la comunicazione, stimolare il pensiero critico, promuovere la coesione di gruppo e facilitare la negoziazione e l'interazione supportiva (Kreijns et al., 2003). Nel contesto educativo, i Serious Games hanno rappresentato un'alternativa benefica ai tradizionali metodi di istruzione. La diversificata gamma di SGs sviluppati e utilizzati in contesti di apprendimento offre un approccio più attivo (Martinez et al., 2022), coinvolgendo gli studenti in compiti che richiedono un elevato livello cognitivo (Riopel et al., 2019). L'integrazione di questi giochi nei curricula scolastici ha dimostrato di migliorare l'apprendimento in diverse discipline e competenze, tra cui matematica, storia, inglese (Martinez et al, 2022), lettura (Cheung & Slavin, 2012), nel vocabolario (Thompson & Gillern, 2020) e nelle scienze naturali (Riopel et al., 2019). L'utilizzo dei Serious Games nell'ambito educativo, quindi, non solo promuove un apprendimento più coinvolgente e attivo, ma contribuisce anche a potenziare le abilità degli studenti in varie discipline, sottolineando il loro ruolo significativo nell'ambito dell'istruzione moderna. In conclusione, i Serious Games emergono come una risorsa innovativa e versatile, dimostrando un impatto significativo in diversi settori e contribuendo in modo sostanziale allo sviluppo individuale e collettivo.

Oltre ai SGs, anche i videogiochi a scopo ludico sono stati oggetto di numerosi studi che hanno evidenziato il loro notevole potenziale nell'educazione e nello sviluppo di numerose abilità. Molte ricerche, assimilandoli agli effetti positivi dei Serious Games, hanno consigliato l'utilizzo di questo genere di videogiochi, pensati per intrattenere i giocatori, come validi strumenti nei contesti di apprendimento accademico (Breuer & Bente, 2010; Charsky & Mims, 2008). In particolare, molteplici studi si sono concentrati sui benefici generali che i videogiochi possono apportare alle funzioni cognitive. La

rassegna della letteratura scientifica di Choi e colleghi (2020) ha ampiamente dimostrato l'impatto positivo del gaming, in particolare sulle funzioni esecutive (Mcord et al., 2020; Yang et al., 2020), ossia quell'insieme di processi mentali necessari per controllare il comportamento in nuove situazioni o in situazioni che richiedono un adattamento (Diamond, 2013). Confrontando i videogiocatori con i non videogiocatori, è emerso che i primi presentano superiori abilità nella memoria di lavoro, nella soluzione di problemi, nella presa di decisione, nelle abilità visuospatiali e nell'attenzione (Bediou et al., 2018; Buelow et al., 2015; Ruiz-Marquez et al., 2019). Inoltre, è stato dimostrato che i giocatori hanno migliori risultati nell'apprendimento della lingua inglese come lingua straniera (Pitarch, 2018), nella lettura e nella matematica (Bowers & Berland, 2013). I videogiochi d'azione in particolare hanno dimostrato di migliorare l'attenzione e la cognizione spaziale (Bediou et al., 2018). In linea con quanto emerso, programmi di allenamento basati sui videogiochi hanno dimostrato di migliorare l'attenzione, l'abilità visuospatiali (Oei & Patterson; 2013), la memoria di lavoro (Blacker et al., 2014) e abilità di problem solving (Shute et al., 2015). Pertanto, sembra che i videogiochi abbiano il potenziale di migliorare le funzioni cognitive (Choi et al., 2020). Alla luce di ciò, l'analisi dei videogiochi a scopo ludico evidenzia il loro notevole potenziale suggerendo che possono rappresentare una risorsa preziosa per arricchire l'esperienza di apprendimento e supportare lo sviluppo delle abilità cognitive.

In conclusione, il panorama dei videogiochi si è notevolmente ampliato negli ultimi anni, attirando sempre più attenzione sia in ambito scientifico che sociale (Smith et al., 2022). Le ricerche effettuate hanno sottolineato il potenziale positivo dei videogiochi nel contribuire alla salute mentale, al benessere e al benessere sociale (Jones et al., 2019). L'esperienza ludica, sia essa attraverso giochi convenzionali o Serious Games, può favorire stati di benessere emotivo e cognitivo, promuovendo un senso di

flourishing e migliorando le relazioni sociali attraverso interazioni online significative. Parallelamente, il gaming si è evoluto oltre il puro intrattenimento, emergendo come una risorsa educativa di rilievo e un mezzo efficace per lo sviluppo di abilità cognitive. L'analisi sistematica delle funzioni cognitive ha evidenziato il potenziale migliorativo del gaming su abilità quali memoria di lavoro, risoluzione dei problemi e attenzione (Choi et al., 2020).

Tuttavia, questa complessa interazione tra individui e videogiochi può anche presentare sfide, tra cui la possibile insorgenza di dipendenza videoludica. Nel paragrafo successivo, esploreremo più approfonditamente questo aspetto, analizzando la dipendenza dai videogiochi e presentando il dibattito formatosi in seguito all'inclusione di tale dipendenza nei manuali sui disturbi mentali.

### *1.2 La dipendenza dal gaming*

Come evidenziato nel paragrafo precedente, il gaming ha assunto una posizione centrale nella cultura della società moderna, diffondendosi in tutte le fasce d'età e superando lo stereotipo del videogiocatore adolescente (Kuss & Griffiths, 2017). Sebbene i videogiochi possano offrire intrattenimento divertente e apportare diversi benefici, si è aperto un dibattito tra i professionisti sulla questione della possibile dipendenza da gaming e sulla sua inclusione nei manuali dei disturbi mentali.

L'American Psychiatric Association (APA), ha introdotto per la prima volta la Internet Gaming Disorder, ossia il Disturbo da Gioco su Internet, nella sezione tre della quinta edizione del Manuale Diagnostico e Statistico Dei Disturbi Mentali (DSM-5) (APA, 2013). Inizialmente, l'IGD non era considerato un disturbo autonomo, ma piuttosto una condizione soggetta a ulteriori ricerche. Anche nel DSM-5-TR (APA, 2022), l'edizione più recente del DSM, l'IGD è incluso nella sezione del manuale che

raccomanda ulteriori ricerche. Il DSM-5-TR afferma che il Disturbo da Gioco su Internet deve causare un significativo deterioramento o disagio in diversi aspetti della vita di una persona. Questa condizione proposta è limitata al gioco e non include problemi con l'uso generale di Internet, con il gioco d'azzardo online, con l'uso di social media o con l'uso di smartphone. Per la diagnosi è necessaria la presenza di cinque o più dei seguenti sintomi:

1. Preoccupazione: preoccupazione persistente o ricorrente riguardo al gioco su Internet, espressa attraverso pensieri (preoccupazione eccessiva), desideri (la voglia di giocare), o comportamenti (pianificare come ottenere più tempo di gioco).
2. Sintomi di astinenza quando il gioco viene tolto o non è possibile (tristezza, ansia, irritabilità)
3. Tolleranza: bisogno di giocare a giochi su Internet con una frequenza maggiore o con importi crescenti di tempo per raggiungere la soddisfazione.
4. Riduzione del controllo: fallimento nel controllo dell'impulso di iniziare, interrompere o ridurre il gioco su Internet.
5. Abbandono di altre attività: perdita di interesse per le attività precedentemente apprezzate a causa del gioco
6. Continuazione nonostante le conseguenze negative: continuazione del gioco su Internet nonostante l'esperienza di conseguenze negative.
7. Inganno: pratica di mentire ai membri della famiglia, agli amici, ai terapeuti o ad altri a riguardo della quantità di tempo dedicato al gioco
8. Fuga o evasione: uso del gioco per fuggire o alleviare umori negativi
9. Conseguenze negative: mettere a repentaglio o perdere una relazione significativa, lavoro, opportunità educative o di carriera a causa della partecipazione al gioco.

Oltre al DSM, anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha incluso il Disturbo da Gioco nell'undicesima revisione della Classificazione Internazionale delle Malattie (ICD-11) (OMS, 2023). Tale disturbo viene descritto come un modello persistente o ricorrente di comportamento di gioco che può avvenire online o offline, con le seguenti manifestazioni:

1. Controllo compromesso sul comportamento di gioco (ad esempio, inizio, frequenza, intensità, durata, terminazione, contesto);
2. Maggiore priorità data al comportamento di gioco al punto che il gioco ha la precedenza su altri interessi della vita e attività quotidiane;
3. Continuazione o escalation del comportamento di gioco nonostante le conseguenze negative (ad esempio, conflitti familiari dovuti al comportamento di gioco, scarsa resa scolastica, impatto negativo sulla salute).

Questo modello di comportamento può manifestarsi in modo continuo o episodico e comporta un notevole disagio o significativa compromissione nelle aree personali, familiari, sociali, educative, occupazionali o in altre aree di funzionamento per un periodo di almeno 12 mesi.

L'inclusione del Disturbo da Gioco su Internet tra i disturbi mentali ha suscitato un crescente interesse e dibattito nel corso dell'ultimo decennio. Un'analisi bibliometrica condotta da Gupta e colleghi (2023) sui lavori pubblicati tra il 2012 e il 2021 ha rivelato un costante aumento delle pubblicazioni, con un notevole picco nel 2020, indicando un interesse diffuso a livello globale per l'IGD. Nel contesto del dibattito attuale, vari autori supportano l'idea dell'IGD come disturbo autonomo, sottolineando l'importanza dell'impatto sulla salute e la validità dei criteri diagnostici. Dall'altra parte, diversi studiosi si oppongono a questa visione suggerendo che il gioco potrebbe essere un sintomo di problemi sottostanti, come depressione o ansia, piuttosto che un disturbo o una

dipendenza a sé stante. Un articolo di Zastrow (2017) sintetizza così il dibattito: "Aggiungere il videogioco alla lista delle riconosciute dipendenze comportamentali potrebbe aiutare milioni in difficoltà. Potrebbe anche patologizzare un comportamento normale e creare un nuovo stigma". Questa citazione riflette la complessità dell'argomento, evidenziando il dilemma tra il riconoscimento di una potenziale problematica legata al gioco e il rischio di etichettare erroneamente comportamenti normali come patologici.

Per quanto riguarda le posizioni a favore dell'inclusione dell'Internet Gaming Disorder, vent'anni di ricerca sui problemi legati all'uso della tecnologia hanno evidenziato che un uso eccessivo dei videogiochi può generare problemi analoghi a quelli associati alle dipendenze da sostanze. Questi problemi includono concetti come salienza, modificazione dell'umore, astinenza, tolleranza, conflitto e ricaduta (Van Rooij et al., 2014). Tra le posizioni a favore si distinguono: 1) studi che hanno analizzato gli impatti del gaming eccessivo sulla salute e sul benessere; 2) studi che hanno individuato i fattori di rischio associati all'IGD; 3) studi che hanno fornito criteri più accurati e specifici per descrivere l'IGD; 4) studi che hanno indagato la prevalenza di IGD nella popolazione per far emergere l'effettiva portata di questo disturbo.

A riguardo del primo punto, le conseguenze negative del gioco online eccessivo sono ampiamente documentate nella letteratura scientifica, con alcune delle evidenze più rilevanti che includono:

1. Problemi legati al sonno: il gioco online eccessivo, soprattutto nei MMORPGs, è stato associato a disturbi del sonno come insonnia e bassa qualità del sonno (Lam, 2014).

2. Interferenza con le attività della vita reale: il gioco online eccessivo può interferire con le attività sociali della vita reale e influire sulle prestazioni accademiche (Smyth, 2007).
3. Diminuzione del supporto sociale offline: il gioco eccessivo, in particolare nei MMORPG, è stato collegato a una diminuzione del supporto sociale offline (Smyth, 2007).
4. Sintomi psicologici: individui con IGD possono sperimentare tassi più elevati di irritabilità, umore basso, depressione, ansia e fobie sociali (Achab et al., 2011).
5. Difficoltà sociali, finanziarie e occupazionali: coloro che soffrono di IGD possono incontrare significative difficoltà sociali, finanziarie, coniugali, familiari e/o professionali (Achab et al., 2011).

Anche studi più recenti hanno confermato che il gioco eccessivo può avere delle conseguenze negative sulla vita personale. Tra queste vengono descritti peggioramenti nella salute fisica e problemi di salute mentale (Kristensen et al., 2021; Long et al., 2018; Ostinelli et al., 2021), difficoltà emotive (Billieux et al., 2015) e altri comportamenti compulsivi (Burleigh et al., 2019). Inoltre, gli individui che hanno problemi legati al gioco eccessivo spesso devono affrontare problemi interpersonali, scarsa performance accademica e lavorativa e debiti finanziari (Beranuy et al., 2013; Chappell et al., 2006).

Da un punto di vista favorevole all'inclusione dell'IGD come disturbo, è possibile sottolineare che tale inserimento sembra essere giustificato in base alla presenza di specifici fattori di rischio e alla loro associazione con l'insorgenza e il mantenimento del problema. In questo contesto, l'analisi condotta da Gao e colleghi (2022) attraverso una revisione della letteratura ha individuato diversi fattori di rischio associati all'IGD negli adolescenti e nei giovani adulti. Questi fattori possono essere categorizzati in diverse aree, compresi fattori sociali, psicologici, familiari e scolastici, di salute e legati al gioco. Per

quanto concerne i fattori di rischio sociali, è emerso che problemi interpersonali, bullismo e stress giocano un ruolo significativo nell'insorgenza dell'IGD. Le dinamiche interpersonali complesse e le relazioni complicate possono modulare l'insorgenza e le traiettorie dell'Internet Gaming Disorder (Bussone et al., 2020); il gioco viene così utilizzato come mezzo per stabilire legami emotivi e impegnarsi emotivamente e come mezzo per ottenere un'identità sociale virtuale (Lozano-Blasco et al., 2021a). La sensibilità interpersonale, associata a bassa autostima e credenze negative sul sé, è risultata correlata all'IGD (Torres-Rodríguez et al., 2018). Il bullismo, sia in qualità di aggressore che di vittima, è stato identificato come un possibile fattore di rischio per l'IGD. Gli adolescenti con tendenze alla violenza potrebbero manifestare una maggiore prevalenza di tale disturbo, utilizzando giochi violenti come sfogo, mentre le vittime di bullismo potrebbero vedere nei giochi un modo per sfuggire alla realtà (Vadlin et al., 2016). Infine, lo stress è emerso come uno dei fattori di rischio più comuni. Gli adolescenti e i giovani adulti che vivono eventi stressanti sono più inclini a sviluppare l'IGD, e chi è già dipendente dal gaming è più propenso a sentirsi stressato (Yen et al., 2019). Inoltre, individui inclini allo stress psicologico o al disagio quotidiano sono più propensi a sviluppare comportamenti di gioco problematici (Laier et al., 2018). In termini di fattori di rischio psicologico associati all'IGD, è emerso che depressione, ansia, distress emotivo e bassa autostima possono giocare un ruolo significativo nell'insorgenza e mantenimento del disturbo. I possibili fattori di rischio familiari e scolastici includono disfunzioni familiari e scarse performance accademiche. La disfunzione familiare, caratterizzata da scarsa coesione, relazioni genitore-figlio deboli e assenza di membri familiari, può spingere gli adolescenti a utilizzare i videogiochi come mezzo di fuga dalla realtà (Park et al., 2008). I giochi possono diventare una strategia di coping per affrontare situazioni familiari spiacevoli o per evitare emozioni negative causate da tali situazioni

(Schneider et al., 2017). Le scarse performance accademiche sono associate a un aumento del rischio di IGD, con persone affette che mostrano di solito voti inferiori alla sufficienza e comportamenti come assenteismo e ripetizione dell'anno (Hawi et al., 2018; Chen & Gu, 2019). Per quanto riguarda i possibili fattori di rischio per la salute, l'iperattività e l'attenzione sono stati identificati come significativi. Uno studio condotto da Wartberg e colleghi (2019) ha evidenziato che l'iperattività e l'attenzione possono predire l'IGD e studi di neuroimaging suggeriscono che questa condizione sia correlata a cambiamenti nella rete neurale del controllo esecutivo in adolescenti con ADHD, il che potrebbe costituire uno stimolo per lo sviluppo del disturbo (Lee et al., 2017). Infine, tra i possibili fattori di rischio legati al gioco per l'IGD è emerso il tempo medio di gioco prolungato. Uno studio ha mostrato che gli adolescenti e i giovani adulti che dedicano più di 20 ore al gaming online sono tre volte più inclini a sviluppare l'IGD rispetto a coloro che ne dedicano 2-4 ore a settimana (Severo et al., 2020). In conclusione, l'analisi dei vari fattori di rischio associati all'IGD evidenzia la complessità e la multifattorialità di questo problema. Dai fattori sociali e psicologici alle dinamiche familiari, scolastiche e di salute, emerge un quadro intricato che contribuisce all'insorgenza e al mantenimento dell'IGD.

A riguardo degli studi che si sono occupati di fornire criteri alternativi rispetto al DSM-5 per descrivere in modo più accurato e specifico l'IGD, la revisione condotta da Chih-Hung Ko (2014) fornisce un altro contributo significativo alla di questo disturbo come un vero e proprio disturbo da dipendenza. Affronta con particolare attenzione la sfida di distinguere tra l'IGD e il gioco occasionale online, sottolineando la complessità di questa distinzione nella pratica clinica. Motivazioni principali, come il desiderio di successo, la creazione di relazioni sociali e l'immersione in un mondo virtuale distante dalla realtà, sono condivise sia dai giocatori occasionali che da coloro affetti da IGD, rendendo difficile una netta separazione (King et al., 2013; Zanetta et al., 2011). Inoltre,

l'autore fa notare che i giochi che offrono maggiore soddisfazione e piacere agli utenti, come i MMORPGs, sono anche quelli preferiti dai soggetti affetti da IGD. Ciò solleva la questione che una diagnosi di IGD non può basarsi esclusivamente sull'attività eccessiva di gioco online, ma richiede criteri specifici per definire l'intensità e la frequenza del comportamento di gioco, per evitare che un comportamento semplicemente eccessivo potrebbe essere erroneamente diagnosticato come disturbo. Per superare questa sfida, Ko propone una revisione dei criteri proposti dal DSM, delineandoli in modo più specifico sulla base di interviste da lui condotte (Ko et al., 2014). I criteri vengono così descritti:

1. Preoccupazione: i soggetti con IGD manifestano preoccupazione per il gioco online almeno tre volte a settimana, anche durante altre attività.
2. Sintomi di astinenza: i sintomi di astinenza nell'IGD si verificano almeno tre ore dopo l'ultima attività di gioco e possono essere alleviati da ulteriori attività di gioco online.
3. Tolleranza: i soggetti con una lunga storia di IGD manifestano una soddisfazione nel diminuire il giocare online; tuttavia, la maggior parte degli intervistati ha manifestato sintomi di tolleranza esprimendo insoddisfazione anche dopo il gioco online eccessivo.
4. Tentativi infruttuosi di controllo: i soggetti con IGD di solito hanno cercato di fermare o controllare il loro tempo di gioco online a causa di ripetute conseguenze negative; tuttavia, non hanno avuto successo o hanno fallito dopo un breve periodo di astinenza.
5. Perdita di relazioni/lavoro/opportunità: Questo criterio rappresenta una delle conseguenze negative più importanti dell'IGD. Sugeriamo che questo criterio sia effettivamente un prerequisito per una diagnosi di IGD.

Riguardo al criterio di perdita di interesse in altre attività, al continuare a giocare nonostante le conseguenze negative e al criterio sull'evasione dalla realtà, Ko (2014) fa notare che queste esperienze sono comuni sia tra i giocatori affetti da IGD sia tra i

giocatori occasionali, sostenendo che la differenza chiave risiede nel riconoscimento da parte dei soggetti se la situazione è problematica o meno. L'autore si sofferma che sul criterio dell'evasione, considerandolo problematico solo se si verifica ripetutamente e se riduce la capacità di far fronte allo stress.

A proposito degli studi sulla prevalenza nella popolazione dell'Internet Gaming Disorder, Przybylski e colleghi (2017) hanno condotto uno studio volto a esaminare la validità e l'affidabilità dei criteri, nonché a stimare il suo impatto sulla salute fisica, sociale e mentale. I risultati di questo studio hanno indicato che la maggioranza dei giocatori non ha segnalato alcun sintomo significativo, con solo una piccola percentuale che poteva qualificarsi per una potenziale diagnosi di IGD (0.3-1% della popolazione). Tale risultato ha evidenziato la sfida nel distinguere tra un coinvolgimento appassionato e la presenza di una patologia effettiva nel contesto dell'IGD. Tuttavia, è importante notare che uno studio più recente condotto da Gao e colleghi (2022) ha suggerito una prevalenza potenzialmente più elevata dell'IGD rispetto ad altre dipendenze comportamentali, specialmente tra gli adolescenti e i giovani adulti. La ricerca ha indicato un tasso di prevalenza stimato dell'IGD del 10.4%, con un ulteriore aumento osservato durante la pandemia del COVID-19. Questi dati potrebbero sottolineare la complessità della questione e la necessità di approfondire la comprensione dell'IGD, considerando anche le dinamiche socio-culturali in evoluzione (Gao e colleghi, 2022).

In conclusione, l'analisi delle posizioni a favore dell'Internet Gaming Disorder ha evidenziato una serie di fattori e argomentazioni che suggeriscono la sua rilevanza come disturbo psicologico. Le prove riguardanti i rischi per la salute mentale, i comportamenti disfunzionali e le conseguenze sociali associate all'eccessivo utilizzo dei videogiochi hanno contribuito a sostenere l'idea dell'IGD come entità clinica degna di attenzione. Tuttavia, nonostante il crescente interesse e la pubblicazione di ricerche che promuovono

questa prospettiva, è importante esaminare anche le posizioni che sollevano dubbi sulla sua inclusione nella categoria dei disturbi mentali.

La definizione del gaming come disturbo di dipendenza ha suscitato notevoli critiche, caratterizzate dalla considerazione dell'etichettatura come prematura, ateoretica e carente di evidenze scientifiche (Van Rooji et al., 2018).

La prima critica si concentra sull'utilizzo del termine "Internet" all'interno dell'Internet Gaming Disorder, suggerendo che il gaming eccessivo non debba necessariamente verificarsi online (Griffiths & Pontes, 2014; King & Delfabbro, 2013). La definizione di "dipendenza da internet" è stata oggetto di critica per la sua mancanza di specificità, dato che non tiene in considerazione l'eterogeneità dei comportamenti problematici online e i diversi meccanismi eziologici sottostanti (Starcevic & Aboujaoude, 2016). Questo aspetto diventa particolarmente rilevante nel contesto del gioco, dove la diagnosi di IGD può coinvolgere giochi non online, come sottolineato anche dall'APA (2013). Gli studiosi hanno a lungo sostenuto che la diagnosi di IGD non presta sufficiente attenzione a possibili modelli di gioco potenzialmente dipendenti che si verificano senza connessione a Internet (Griffiths et al., 2014). A tal proposito, in uno studio condotto da Lemmens & Hendriks (2016) non sono emerse differenze significative tra giochi online e giochi offline.

Un'altra importante critica si rivolge ai criteri diagnostici proposti dal DSM-5. Griffiths e colleghi (2016) hanno evidenziato i limiti di questa diagnosi, contestando alcuni criteri specifici. Il criterio relativo alla preoccupazione online è stato oggetto di discussione per aver patologizzato le normali esperienze quotidiane di gaming di bambini, adolescenti e adulti (Kardefelt-Winther, 2014, 2015). Gli autori sostengono che gli appassionati di attività coinvolgenti, inclusi i giochi, dedicano naturalmente tempo a riflettere e discutere delle rispettive attività di svago e, per questa ragione, tale pratica non

dovrebbe essere considerata patologica. Inoltre, nel contesto del gaming, dedicare notevoli quantità di tempo a discutere strategie di gioco è comune e importante per i giocatori, soprattutto per coloro che giocano professionalmente (Faust et al., 2013) e che sono considerati performer di alto livello nel gioco (Ko et al., 2014). Un altro criterio contestato dagli autori è quello relativo all'astinenza. A differenza delle dipendenze da sostanze, nel gioco online non viene consumata alcuna sostanza che agisca direttamente sul sistema neurofisiologico dell'individuo (Van Rooij & Prause, 2014). Nonostante si verifichino cambiamenti neurofisiologici nel corpo (Kuss & Griffiths, 2012b; Lin et al., 2015; Tian et al., 2014), i sintomi di astinenza fisiologica non dovrebbero essere confusi con le emozioni negative risultanti dalla brusca interruzione del gioco, a meno che non persistano per periodi prolungati (Griffiths et al., 2016). Ciò suggerisce la necessità di specificare un periodo specifico nel criterio. Gli autori passano poi al criterio di tolleranza. La critica si concentra sulla necessità di modificare la formulazione per riflettere adeguatamente il desiderio dell'individuo di smettere di giocare. Per quanto riguarda il criterio di abbandonare altre attività a causa del gioco, alcuni ricercatori suggeriscono che rinunciare ad attività alternative può essere parte del normale processo di sviluppo, mentre altri indicano che potrebbe essere un sintomo di depressione, spesso associata all'IGD (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016). Griffiths e colleghi sostengono che questo comportamento, che potrebbe essere considerato come un normale processo di sviluppo, non dovrebbe essere considerato problematico di per sé a meno che non comporti conseguenze dannose nella vita dell'individuo. Il criterio relativo all'inganno è stato ampiamente contestato nella comunità scientifica. Gli autori sostengono che i giocatori (che tipicamente giocano a casa) devono vivere con altre persone affinché questo criterio sia applicabile, il che ovviamente non è sempre il caso. Inoltre, se il gioco è visto come un passatempo senza scopo dai genitori, i bambini sono più inclini a nascondere e a non

dire la verità sui loro comportamenti di gioco, suggerendo che questo criterio è un indicatore di come i genitori vedono il gioco, e non un criterio valido per l'IGD (Kardefelt-Winther, 2015a). Il criterio finale, che coinvolge il rischio o la perdita di relazioni e opportunità significative, è stato criticato per la mancanza di evidenza clinica sufficiente (Van Rooij et al., 2014) e di aspecificità diagnostica per distinguere tra dipendenza dal gaming e coinvolgimento elevato (Duven et al., 2015). Oltre a ciò, Griffiths e colleghi suggeriscono l'inclusione della perdita di opportunità potenziali e la semplificazione della formulazione, raccomandando di specificare "a causa del tempo trascorso a giocare e della tua preoccupazione per il gioco", poiché l'originale "a causa del gioco" non sembra essere abbastanza preciso. Una volta superati i problemi riguardanti la formulazione effettiva, affermano che includere questo criterio per la diagnosi di IGD potrebbe sembrare utile.

In sintesi, le posizioni critiche nei confronti dell'inclusione dell'IGD nel DSM-5 evidenziano diversi punti di discussione. Le sfide legate alla terminologia, alla distinzione tra dipendenza e gaming occasionale e ai criteri diagnostici proposti sollevano interrogativi sulla validità e sulla specificità di tale classificazione. La controversia riguardante la preoccupazione online, l'astinenza, la tolleranza, l'abbandono di altre attività e altri criteri diagnostici richiama l'attenzione sulla necessità di una valutazione più approfondita e di criteri più precisi. Le critiche sollevate non negano l'esistenza di problematiche legate al gioco eccessivo, ma piuttosto suggeriscono che la definizione e la diagnosi del disturbo richiedano un approccio più sfaccettato e contestuale.

In conclusione, il dibattito sul Disturbo da Gioco su Internet riflette la complessità e la delicatezza nella definizione di comportamenti di gioco problematici all'interno del contesto della salute mentale. L'inclusione dell'IGD nei manuali diagnostici come il DSM-5 ha suscitato un acceso dibattito, con posizioni a favore che sottolineano gli impatti

negativi sulla salute mentale e sulle relazioni personali associati al gioco eccessivo. Tuttavia, le posizioni critiche sollevano importanti interrogativi sulla validità di alcuni criteri diagnostici, evidenziando la complessità nel distinguere tra comportamenti di gioco problematici e attività di gioco normale.

### *1.3 Motivazioni alla base del gaming*

Come evidenziato nel precedente paragrafo, numerosi studi sul gaming si sono focalizzati sui rischi e sugli svantaggi di questo fenomeno in rapida crescita. Tuttavia, la popolarità dei giochi suggerisce che essi possano rappresentare nuovi modi per soddisfare i bisogni fondamentali della società moderna (Demetrovics et al., 2011). Esaminare le caratteristiche dei giochi da una prospettiva motivazionale consente di esplorare i bisogni e le motivazioni che guidano il loro utilizzo, senza necessariamente valutarne la natura benefica o dannosa (Demetrovics et al., 2011).

Le motivazioni sono insiemi di conoscenze che rappresentano preferenze emotive manifestate nei nostri pensieri e idee e si riferiscono a specifici scopi desiderabili o indesiderabili e a categorie di scopi (McClelland, 1985). Queste motivazioni possono essere considerate come fattori energizzanti e determinanti del nostro comportamento (Demetrovics et al., 2011).

Un contributo significativo all'analisi motivazionale del gaming è stato presentato da Bartle (2003), il quale ha sviluppato un approccio basato sull'osservazione dei giocatori di Multi-User Dungeon (MUD). Bartle ha identificato quattro diversi stili di gioco associati a specifiche motivazioni. I "realizzatori" sono spinti dal raggiungimento degli obiettivi stabiliti dal gioco. Gli "esploratori" mostrano un maggiore interesse per la struttura del mondo virtuale, dedicandosi all'esplorazione e alla conquista di scenari e possibilità sconosciute. I "socializzatori" traggono motivazione dalla costruzione di

relazioni e dal coinvolgimento nel gioco di ruolo, mentre gli "uccisori" utilizzano l'ambiente virtuale per disturbare e infastidire altri giocatori.

Tuttavia, Bartle non ha mai sottoposto il suo modello a una verifica empirica. Questa lacuna è stata colmata da Yee (2006), che ha condotto uno studio mediante un questionario composto da 40 domande basato sulle dimensioni di Bartle e rivolto a un campione di giocatori di MMORPGs. Yee ha introdotto un modello tridimensionale, identificando quindi tre categorie motivazionali alla base del gaming: motivazione al successo, motivazione sociale e motivazione all'immersione. I risultati del suo studio hanno suggerito che queste categorie non sono esclusive e che i giocatori possono essere spinti da diverse motivazioni durante la loro esperienza di gioco. Inoltre, sono emerse sottocategorie che contribuiscono a una comprensione più dettagliata delle motivazioni dei giocatori. La motivazione all'immersione si articola in quattro sottocomponenti: scoperta, gioco di ruolo, personalizzazione ed evasione. La motivazione alla scoperta riflette l'interesse dei giocatori nell'esplorare il mondo virtuale all'interno del gioco, mentre la motivazione al gioco di ruolo evidenzia l'incentivo dei giocatori a creare e identificarsi con i propri avatar. La motivazione alla personalizzazione si riferisce al desiderio dei giocatori di modificare vari aspetti dei loro personaggi a loro piacimento, mentre la motivazione all'evasione manifesta il loro desiderio di utilizzare le attività di gioco per sfuggire alle difficoltà della vita reale. La motivazione sociale comprende tre sottocomponenti: la motivazione alla socializzazione, che descrive l'intenzione dei giocatori di stabilire relazioni sociali informali con altri giocatori; la motivazione alle relazioni, che si riferisce al desiderio dei giocatori di mantenere relazioni sociali a lungo termine attraverso il gioco; e la motivazione al lavoro di squadra, che descrive l'interesse dei giocatori a collaborare con altri durante il gioco. Infine, la motivazione al successo presenta tre sottocomponenti: la motivazione all'avanzamento, relativa al desiderio di

accumulare ricompense; la motivazione alla meccanica, che sottolinea l'urgenza di comprendere il meccanismo di gioco; e la motivazione alla competizione, che si riferisce al voler sfidare e competere con altri giocatori. Tuttavia, pur partendo dal modello di Bartle, Yee non ha proposto l'esistenza di dimensioni aggiuntive rendendo difficile stimare tutti gli aspetti motivazionali possibili (Demetrovics et al., 2011).

Uno studio successivo sulle motivazioni alla base del gaming è stato condotto da Frostling-Henningsson (2009). Lo studio si è occupato di esaminare i giocatori online di sparatutto in prima persona e giochi di ruolo mediante interviste e osservazioni combinate. Dai risultati è emerso che gli aspetti sociali del gioco, come la cooperazione e la comunicazione, costituivano la principale motivazione, unitamente all'evasione, ovvero evitare problemi del mondo reale, e alla ricerca dell'esperienza di flow. Quest'ultima, secondo Csíkszentmihályi (1998), è uno stato di completa concentrazione o assorbimento in un'attività, caratterizzato da coinvolgimento, realizzazione e competenza, durante il quale le preoccupazioni temporali solitamente vengono ignorate. Un ulteriore risultato di questo studio ottenuto mediante autovalutazioni indica che i giocatori percepivano le esperienze nel mondo virtuale come più eccitanti rispetto a quelle derivanti dalle circostanze reali.

Un altro filone di ricerca ha cercato di discernere tra motivazioni intrinseche ed estrinseche. Hsu e Lu (2007) hanno evidenziato che la soddisfazione delle motivazioni intrinseche, quali intrattenimento, divertimento, curiosità, esplorazione o ricerca dell'esperienza di flow, aumenta l'investimento degli utenti nel gioco. Wan e Chiou (2007) hanno confermato tali risultati esaminando la motivazione al gioco online di adolescenti con inclinazioni dipendenti. Lo studio ha adottato la prospettiva della teoria cognitiva e ha confermato che i giocatori adolescenti con inclinazioni dipendenti manifestavano una motivazione intrinseca più elevata rispetto a quella estrinseca.

Complessivamente, gli studi presentanti hanno indicato che l'analisi delle motivazioni può rivelarsi un aspetto cruciale per comprendere la natura dei giochi online e dei giocatori. Tuttavia, una delle sfide principali è rappresentata dal fatto che gli studi precedenti hanno esaminato solo uno o due tipi di giochi, non coprendo l'intera gamma di motivazioni possibili e utilizzando metodi che potrebbero non essere sufficientemente affidabili nel rivelare tali motivazioni in modo completo (Demetrovics et al., 2011).

A tal proposito, Demetrovics e colleghi (2011) hanno condotto uno studio con l'obiettivo di acquisire una conoscenza più approfondita e operazionalizzare la base motivazionale dei giochi online. Un risultato significativo della loro analisi è stato il rivelare, descrivere e operazionalizzare una scala motivazionale completa dei giochi online, ovvero il Motives for Online Game Questionnaire (MOGQ). Diversamente dagli studi precedenti (Bartle, 2003; Yee, 2006; Frostling-Henningsson, 2009;), le sette dimensioni identificate si sono dimostrate applicabili a tutti i tipi di giochi online, grazie alla scelta degli autori di non limitare il campione a particolari categorie di giochi. Queste dimensioni includono: evasione, coping, fantasia, sviluppo di abilità, divertimento, competizione e socializzazione. I risultati dello studio hanno confermato la presenza di un fattore sociale, identificato come la seconda dimensione motivazionale più importante. Tuttavia, il fattore più determinante emerso è stata la motivazione al divertimento, la quale non è stata presa in considerazione dagli studi precedenti, indicando il desiderio di giocare ai videogiochi per sentirsi rilassati. Questo aspetto non è stato precedentemente analizzato negli altri studi menzionati. Un'ulteriore considerazione importante è che, sebbene l'evasione sia presente come elemento centrale in diverse analisi, il suo ruolo nella popolazione di giocatori non è predominante. Gli autori hanno suggerito il ruolo di questa motivazione nel contesto del gaming problematico. Alla luce di queste informazioni, è essenziale notare che, nonostante gli esiti negativi del gioco online, esso

ha effettivamente uno sfondo motivazionale diversificato e soddisfa vari bisogni reali (Demetrovics et al., 2011).

In merito al rapporto tra motivazioni e Internet Gaming Disorder, vari studi hanno enfatizzato l'importanza di comprendere tali motivazioni nella previsione del gaming problematico e dipendente (Yee, 2006; Fuster et al., 2012; Lee et al., 2012; Kahn et al., 2015). Tuttavia, è fondamentale sottolineare che una recente meta-analisi condotta da Wang e Cheng (2022) ha evidenziato delle incongruenze empiriche riguardo alle associazioni tra la motivazione al gioco e l'IGD. In particolare, diversi studi indicano che alcuni tipi di motivazione al gioco, come il desiderio di raggiungere il successo, sono più strettamente correlati all'IGD rispetto ad altre motivazioni, (Zanetta et al., 2011; Kwok & Khoo, 2011). tuttavia, le prove rimangono inconcludenti poiché molti studi in questo settore si sono concentrati su un singolo tipo di motivazione al gioco, rendendo difficile effettuare comparazioni significative (Ballabio et al., 2017).

La letteratura scientifica dedicata all'analisi del rapporto tra motivazioni e Internet Gaming Disorder mostra quindi diverse sfaccettature. Nonostante ciò, è possibile delineare tre punti chiave: 1) Alcune motivazioni al gioco mostrano una relazione positiva e forte con l'IGD; 2) Alcune motivazioni sembrano svolgere un ruolo di mediazione tra l'IGD e i sintomi psichiatrici; 3) La cultura sembra avere un impatto significativo sulle motivazioni al gioco e sull'IGD.

A riguardo del primo punto, numerosi studi hanno sottolineato l'importanza delle motivazioni nel gaming online e nella previsione dell'uso problematico e dipendente dei giochi online (Yee 2006; Fuster et al. 2012; Lee et al. 2012; Kahn et al. 2015). In particolare, la motivazione dell'evasione dalle difficoltà del mondo reale è fortemente associata con il gioco online problematico (Yee 2006; Kwok et al. 2011; Zanetta Dauriat et al. 2011; Kuss et al. 2012; Nagygyorgy et al. 2014), così come l'immersione (Billieux

et al. 2011; Kneer & Rieger 2015) e il raggiungimento di obiettivi legato al desiderio di progredire e migliorare nel gioco (Yee 2006; Nagygyorgy et al. 2012; Zanetta Dauriat et al. 2011). Al contrario, le motivazioni sociali, come giocare ai videogiochi online per incontrare nuove persone o mantenere amicizie esistenti, non sono associate all'IGD, ma predicono per esiti più positivi (Cole & Griffiths 2007; Yang & Liu 2017).

La meta-analisi di Wang e Cheng (2022) menzionata in precedenza, ha esaminato gli studi sulle motivazioni alla base del gaming presenti nella letteratura scientifica. Per condurre questa analisi sistematica, gli autori hanno adottato la categorizzazione di Yee (2006) come base teorica. Le tre componenti principali identificate, ovvero la motivazione al successo, la motivazione sociale e la motivazione all'immersione, hanno mostrato differenti gradi di associazione con l'Internet Gaming Disorder. In particolare, la motivazione al successo ha evidenziato una relazione moderatamente positiva con l'IGD, mentre la motivazione all'immersione ha mostrato una correlazione debole o moderata, e la motivazione sociale ha presentato risultati contrastanti. Riguardo alla motivazione al successo, uno studio di Snodgrass e colleghi (2013) ha suggerito che i giocatori che non hanno successo nella vita reale tendono a compensare tali insuccessi con realizzazioni nel mondo virtuale, spingendoli a dedicare più tempo al gioco per raggiungere momenti occasionali di successo. Per quanto riguarda la motivazione sociale, alcuni studi hanno rivelato una associazione debole o moderata con l'IGD (Beard & Wickham, 2016; Kardefelt-Winther, 2014), mentre altri non hanno riportato nessuna relazione o il risultato opposto (Zanetta Dauriat et al., 2011; Chen et al., 2016). Wang e Cheng suggeriscono che le divergenze in tali risultati possono essere collegate alla complessità degli esiti sociali del gioco online: sebbene i giocatori con maggiore motivazione sociale siano inclini a ricevere supporto attraverso il gaming, (Kaye et al., 2017; Zhang & Kaufman, 2015), queste relazioni online sono spesso legate all'obbligo

sociale del gioco (Hilgard, 2013 38). In particolare, i giocatori che aspirano a diventare membri centrali di una squadra sono spesso obbligati a giocare per un tempo simile agli altri membri della squadra, aumentando così il tempo di gioco e lo stress associato e contribuendo così allo sviluppo dell'IGD (Snodgrass et al., 2013; Snodgrass et al., 2011). Infine, per quanto riguarda la motivazione all'immersione, è emerso che un'esperienza altamente immersiva nei videogiochi può fungere da rifugio e fuga dalle difficoltà della vita reale (Hagstrom & Kaldo, 2014; Cheng et al., 2020). In sintesi, tra le tre motivazioni principali del modello di Yee (2006), è emerso che la motivazione al successo sembra avere una relazione più forte con l'Internet Gaming Disorder. In aggiunta, l'analisi sistematica di Wang e Cheng ha approfondito la relazione tra le sottocomponenti motivazionali e l'IGD, rivelando differenze significative nei gradi di associazione. Ad esempio, per le motivazioni di immersione, sono emerse differenze importanti in tutte e quattro le sottocomponenti. In particolare, la motivazione all'evasione ha manifestato un'associazione da moderata a forte con l'IGD (Yee, 2006), mentre le altre hanno mostrato relazioni più deboli (Deleuze et al., 2015; Hussai et al., 2015). Contrariamente, tra le sottocomponenti della motivazione al successo e della motivazione sociale, sono state osservate meno distinzioni per quanto riguarda la loro associazione con l'IGD. Per quanto concerne la motivazione al successo, diversi studi hanno trovato relazioni positive tra tutte e tre le sottocomponenti e l'IGD (Deleuze et al., 2018; Kuss & Griffiths, 2011). Per la motivazione sociale, studi passati hanno rivelato poche differenze tra le tre sottocomponenti per quanto riguarda le loro associazioni con l'IGD (Cross, 2016; Lewis, 2016). In sintesi, queste evidenze contribuiscono a una comprensione più approfondita del legame tra motivazioni al gioco e problematiche legate all'Internet Gaming Disorder.

Per quanto riguarda gli studi che hanno esaminato le motivazioni come mediatori nella relazione tra l'Internet Gaming Disorder e i sintomi psichiatrici, emerge chiaramente

che, in diverse circostanze legate e non legate a sostanze, le motivazioni non solo mostrano una correlazione con comportamenti problematici, ma possono altresì agire come elementi mediatori nelle dinamiche tra sintomi psichiatrici e disturbi correlati a sostanze (Ballabio et al., 2017). Tale fenomeno si manifesta in svariati contesti, come nel caso della correlazione tra sintomi psichiatrici e abuso di alcol (Mason et al., 2014), in cui le motivazioni giocano un ruolo significativo nell'influenzare la manifestazione di comportamenti problematici. Inoltre, è stato individuato un ruolo mediatore specifico della motivazione all'evasione o della dissociazione nella relazione tra stati psicologici ed emotivi avversi e la gravità del gioco d'azzardo (Gupta & Derevensky, 1998; Wood & Griffiths, 2007). Ulteriori risultati preliminari indicano che i fattori motivazionali possono svolgere un ruolo mediatore anche nell'ambito dell'Internet Addiction (Bischof-Kastner et al., 2014).

Nel contesto del gioco online problematico, Kiraly et al. (2015) hanno proposto un modello di mediazione in cui i sintomi psichiatrici sono responsabili dell'uso problematico del gioco online, sia direttamente che indirettamente, attraverso la mediazione di due fattori motivazionali, ovvero la fuga e la competizione. Ballabio e colleghi (2017), prendendo come riferimento lo studio di Kiraly (2015) e confrontandone i risultati, hanno condotto un'analisi sul ruolo delle motivazioni come possibili mediatori nella relazione tra sintomi psichiatrici e Internet Gaming Disorder in un campione di videogiocatori italiani. Dai risultati emersi, si è evidenziato che le motivazioni legate all'evasione dalla realtà e allo sperimentare nuovi ruoli in mondi fantastici hanno confermato il loro ruolo da mediatori. Giocare ai videogiochi online per fuggire dalla realtà ed evitare i problemi quotidiani sembra essere associata al disagio psichiatrico e sembra prevedere il gioco problematico, soprattutto nei videogiocatori che prediligono i MMORPGs. Questi risultati convergono con lo studio di Kiraly (2015) e rafforzano

l'applicabilità della teoria dell'automedicazione (Khantzian, 1985) nel contesto delle dipendenze comportamentali, in particolare nel campo del gioco online problematico (Ballabio et al., 2017). In modo più specifico, la teoria dell'automedicazione si basa sull'idea che le persone utilizzino sostanze o adottino comportamenti dipendenti per compensare i sintomi psichiatrici (Khantzian 1985). Anche i risultati sul ruolo della motivazione legata alla fantasia sono in linea con lo studio di Kiraly (2015), confermando una correlazione tra i sintomi psichiatrici e le motivazioni fantasiose nel gaming online. A differenza dello studio di Kiraly (2015), la motivazione legata alla competizione non è emersa come mediatore, nonostante la sua relazione diretta con il gaming problematico. Anche la motivazione del coping non è stata identificata come una motivazione con un ruolo mediatore, suggerendo che evasione e coping hanno meccanismi sottostanti differenti (Ballabio et al., 2017). In particolare, mentre giocare per fuggire dai problemi quotidiani potrebbe contribuire all'uso problematico dei videogiochi, il gioco potrebbe altresì essere utilizzato come strategia adattativa di coping per alleviare lo stress e la tensione senza necessariamente portare all'uso problematico. Infine, le motivazioni sociali, di divertimento e di sviluppo delle abilità non sono emerse come significativamente correlate al disagio psichiatrico o al gioco problematico.

In merito all'influenza della cultura sulle motivazioni alla base del gaming, è interessante menzionare ulteriori risultati emersi dalla meta-analisi condotta da Wang e Cheng (2022). Gli autori hanno avanzato l'ipotesi che la dimensione culturale dell'individualismo-collettivismo potesse spiegare i diversi gradi di associazione tra l'Internet Gaming Disorder e la motivazione all'evasione. In particolare, hanno considerato le dimensioni dell'individualismo e del collettivismo. Nelle culture individualistiche, l'interesse personale degli individui è generalmente considerato di maggiore importanza rispetto agli interessi collettivi del gruppo, mentre nelle culture

collettivistiche sono gli interessi collettivi del gruppo a prevalere (Cheng et al., 2011; Hamamura et al., 2018). Questa ipotesi si basa su studi precedenti che hanno documentato differenze interculturali nel modo in cui i membri di una società interpretano comportamenti non normativi, come il gioco eccessivo. Ad esempio, i membri di società individualistiche tendono a percepire la dipendenza comportamentale o la dipendenza da sostanze come una conseguenza delle scelte o della personalità individuali, mentre i membri di società collettivistiche tendono ad attribuirle a fattori interpersonali come l'influenza dell'ambiente sociale o a fattori istituzionali come le politiche governative (Poysti & Majamaki, 2012). Dai risultati della meta-analisi è emerso che la cultura individualistica può agire da mediatrice tra l'IGD e la motivazione all'evasione, confermando l'influenza della cultura sulla relazione tra IGD e il gioco come mezzo per sfuggire dalla realtà.

In conclusione, la letteratura scientifica ha ampiamente esplorato le molteplici sfaccettature del rapporto tra motivazioni e Internet Gaming Disorder, evidenziando tre punti chiave. Come evidenziato da numerosi studi (Yee, 2006; Fuster et al., 2012; Lee et al., 2012; Kahn et al., 2015), alcune motivazioni al gioco, come l'evasione, l'immersività e il raggiungimento di obiettivi, mostrano una relazione significativa e positiva con l'IGD. Parallelamente, l'analisi sistematica di Wang e Cheng (2022) ha contribuito a individuare specifiche sottocomponenti motivazionali, evidenziando che la motivazione al successo si configura come un indicatore robusto di IGD, mentre la motivazione all'immersione e quella sociale presentano gradi di associazione distinti. Questi risultati confermano l'importanza delle motivazioni nella previsione l'uso problematico dei giochi online.

Nel contesto della mediazione tra IGD e sintomi psichiatrici, ricerche come quelle di Kiraly et al. (2015) e Ballabio et al. (2017) sottolineano come le motivazioni non solo

correlino con comportamenti problematici, ma possano anche agire come mediatori nella relazione tra sintomi psichiatrici e disturbi legati al gioco.

Infine, l'influenza della cultura sulle motivazioni del gaming, come evidenziato da Wang e Cheng (2022), è una dimensione intrigante da considerare. Le differenze culturali, specialmente tra individualismo e collettivismo, sembrano mediare la relazione tra IGD e la motivazione all'evasione, sottolineando come il contesto culturale possa modulare la percezione e l'interpretazione del gioco eccessivo (Cheng et al., 2010; Hamamura et al., 2018).

## **2. GAMING E REGOLAZIONE EMOTIVA**

Le emozioni giocano un ruolo cruciale nell'esperienza umana, plasmando il pensiero e il comportamento in molteplici sfaccettature (Mauss et al., 2005; Ford & Gross, 2019). La regolazione emotiva è emersa come un campo di studio significativo, riconosciuto come fondamentale per il funzionamento psicologico (Gross & Muñoz, 1995). Un aspetto recentemente esplorato è il ruolo delle credenze sulle emozioni nella regolazione emotiva, che influenzano le strategie adottate per affrontare le sfide emotive quotidiane (Ford & Gross, 2018; Tamir et al., 2007).

I videogiochi offrono una piattaforma versatile per affrontare le pressioni esterne e interne percepite come superiori alle risorse personali di un individuo (Folkman & Moskowitz, 2004). L'attrattiva del gaming come strumento di regolazione emotiva deriva dalla sua capacità di motivare, coinvolgere e offrire un accesso immediato (Pallavicini et al., 2022).

Questo capitolo si propone di esplorare la relazione tra i videogiochi e le emozioni, analizzando il legame tra il gaming sano e problematico, le motivazioni alla base del gioco, la regolazione emotiva e le credenze sulle emozioni. Attraverso questa indagine, si mira a comprendere più approfonditamente l'esperienza di gioco e il suo impatto sul benessere emotivo.

Inizialmente, verrà esaminato il concetto di regolazione emotiva, le credenze che le persone hanno a riguardo delle proprie emozioni e il loro impatto sulle capacità regolatorie. Successivamente ci si concentrerà sulle emozioni nel contesto del gaming, esaminando come il gioco possa essere utilizzato come strategia sia adattiva sia maladattiva per gestire le proprie emozioni. Infine, verrà esplorato il ruolo delle motivazioni alla base del gaming nella complessa relazione tra IGD e benessere emotivo.

### *2.1 La regolazione emotiva e le credenze sulle emozioni*

Le emozioni rappresentano fenomeni multidimensionali che si manifestano attraverso canali esperienziali, comportamentali e fisiologici del sistema emotivo (Mauss et al., 2005). Possono assumere una valenza negativa o positiva, come nel caso della tristezza o della felicità, e si verificano quando le persone attribuiscono significato a uno stimolo in relazione ai propri obiettivi (Gross, 2015).

L'impatto determinante delle emozioni sull'esperienza individuale, il pensiero e il comportamento è solidamente documentato (Ford & Gross, 2019; Lewis et al., 2008). Negli ultimi decenni, la regolazione emotiva ha suscitato un crescente interesse (Hughes et al., 2020; Koole, 2009; McRae & Gross, 2020) ed è ora universalmente riconosciuta come una caratteristica essenziale per il corretto funzionamento psicologico (Gross & Muñoz, 1995).

La regolazione emotiva include la capacità di identificare, comprendere e accettare le esperienze emotive, controllare comportamenti impulsivi in situazioni di disagio e modulare flessibilmente le risposte emotive in modo appropriato alla situazione (Cole et al., 1994; Gratz & Roemer 2004; Eisenberg & Spinrad, 2004; Linehan, 1993; Thompson, 1994).

Nel corso degli studi sulla regolazione emotiva, sono emerse diverse prospettive che hanno contribuito a delineare più chiaramente tale costrutto. Alcune visioni sulla regolazione emotiva attribuiscono notevole importanza al controllo dell'esperienza e dell'espressione emotiva, concentrandosi specialmente sul controllo espressivo delle emozioni negative e sulla riduzione dell'arousal emotivo (Cortez & Bugental, 1994; Garner & Spears, 2000; Kopp, 1989; Zeman & Garber, 1996). In contrasto, altre correnti teoriche sottolineano la natura funzionale delle emozioni nella concezione della regolazione emotiva, suggerendo che questa non sia sinonimo di controllo emotivo e,

quindi, non implichi necessariamente la diminuzione immediata dell'affetto negativo (Cole et al., 1994; Thompson, 1994). Analogamente, alcuni ricercatori indicano che una regolazione emotiva adattiva comporta il monitoraggio e la valutazione dell'esperienza emotiva, oltre che la sua modifica, enfatizzando l'importanza della consapevolezza e della comprensione delle emozioni (Thompson & Calkins, 1996).

L'accento posto sulla funzionalità delle emozioni è in sintonia con la teoria e la ricerca che mettono in evidenza gli effetti paradossali e disregolatori dei tentativi di controllare l'esperienza e l'espressione emotiva: gli sforzi per evitare esperienze interne, come pensieri e sentimenti indesiderati, sono alla base di molti disturbi psicologici (Hayes et al., 1996; Stewart et al., 2002) e la tendenza generale a limitare e nascondere l'espressione emotiva è stata associata all'aumento dell'arousal fisiologico (Notarius & Levenson, 1979; Gross & Levenson, 1997). Ciò suggerisce che un'attenzione al controllo delle risposte emotive può confondere processi che compromettono la regolazione con quelli che ne sono parte integrante.

Pertanto, alcune concezioni della regolazione emotiva enfatizzano l'importanza di accettare e valorizzare le risposte emotive (Cole et al., 1994; Linehan, 1993). Secondo tali approcci, la tendenza a sperimentare emozioni negative in risposta alle proprie reazioni emotive, indicativa di una mancanza di accettazione emotiva, è considerata maladattiva e associata a maggiori difficoltà nella regolazione emotiva (Cole et al., 1994; Paivio & Greenberg, 1998).

Un'ulteriore prospettiva sostiene la necessità di considerare le richieste specifiche della situazione e gli obiettivi individuali durante la valutazione della regolazione emotiva (Thompson, 1994; Thompson & Calkins, 1996). Inoltre, la regolazione emotiva implica una flessibilità nell'uso delle strategie di regolazione emotiva che devono essere variabili e adattabili alle diverse situazioni (Cole et al., 1994; Thompson, 1994). La comprensione

e la valutazione delle capacità di regolazione emotiva, infatti, devono avvenire esclusivamente all'interno di un contesto specifico (Cole et al., 1994; Thompson, 1994). È importante sottolineare che la conoscenza delle strategie di regolazione emotiva utilizzate da un individuo, senza le informazioni contestuali in cui vengono impiegate, può fornire poche indicazioni sulla capacità complessiva dell'individuo di regolare le proprie emozioni in modo efficace (Gratz & Roemer, 2004).

Gli studiosi hanno altresì indicato che la regolazione emotiva implica la modifica dell'intensità o della durata di un'emozione, anziché il mutamento della stessa (Thompson, 1994; Thompson & Calkins, 1996). In altre parole, la regolazione adattiva coinvolge la modulazione dell'esperienza emotiva, mirando a ridurre l'urgenza associata a un'emozione specifica per consentire così all'individuo di gestire il proprio comportamento invece di controllare direttamente le emozioni stesse. Queste concezioni della regolazione emotiva mettono in evidenza la capacità di inibire comportamenti inappropriati o impulsivi e di agire in accordo con obiettivi desiderati, specialmente quando si affrontano emozioni negative (Linehan, 1993; Melnick & Hinshaw, 2000).

Sulla base delle considerazioni precedenti, la regolazione emotiva può essere concepita come un processo che coinvolge diversi aspetti (Gratz & Roemer, 2004): consapevolezza e comprensione delle emozioni, accettazione delle emozioni, capacità di controllare comportamenti impulsivi e di agire in conformità con obiettivi desiderati quando si sperimentano emozioni negative e capacità di utilizzare in modo flessibile strategie di regolazione emotiva appropriate alla situazione per modulare le risposte emotive desiderate al fine di soddisfare gli obiettivi individuali e le richieste situazionali.

L'assenza, totale o parziale, di queste abilità indica difficoltà nella regolazione emotiva, nota anche come disregolazione emotiva (Gratz & Roemer, 2004). Tale disregolazione si manifesta attraverso difficoltà nella consapevolezza, comprensione e

accettazione degli stati emotivi, nonché nella capacità di controllare comportamenti impulsivi e perseguire comportamenti mirati agli obiettivi (Gratz & Roemer, 2004).

Data la sua natura trasversale, la disregolazione emotiva è oggetto di crescente attenzione nell'ambito della ricerca clinica (Doré et al., 2016; Sloan et al., 2017). Attivando o peggiorando condizioni cliniche, rappresenta un predittore di sintomi psicopatologici (Leehr et al., 2015; Perez et al., 2012; Pivarunas & Conner, 2015) e può influenzare significativamente la vita delle persone (Gross, 2002; Vine & Aldao, 2014). Le difficoltà emotive possono avere impatti significativi sulla pratica clinica, aumentando il dolore soggettivo e contribuendo ai livelli di impulsività. Inoltre, tali difficoltà possono potenzialmente culminare in comportamenti disfunzionali, come l'emotional eating, l'autolesionismo e il consumo di sostanze (Sheppes et al., 2015; Sloan et al., 2017).

La disregolazione emotiva è presente nei disturbi che abbracciano gli spettri internalizzanti ed esternalizzanti (Beauchaine & Thayer 2015; Hofmann et al., 2012) rappresentando un fattore di vulnerabilità transdiagnostico (Sloan et al., 2017) che contribuisce alle comorbilità tra diverse condizioni psicopatologiche (Aldao et al., 2010; Beauchaine & Thayer, 2015). Infatti, essa mostra forti associazioni con il disagio psicofisico (Wang & Saudino, 2011; Zahniser & Conley, 2018), l'insonnia (Cox et al., 2019) e l'impulsività (Garofalo et al., 2018; Schreiber et al., 2012) e rappresenta un fattore di vulnerabilità per ansia e depressione (Joormann & D'Avanzato, 2010; Joormann & Stanton, 2016; Joormann & Tanovic, 2015), disturbi alimentari (Brockmeyer et al., 2014; Rowsell et al., 2016), dipendenze (Mestre-Bach et al., 2020) e disturbi della personalità (Dimaggio et al., 2017; Linehan et al., 2007).

I ricercatori hanno identificato legami significativi anche tra altre condizioni, come l'autolesionismo (Gratz & Tull, 2010; Crowell et al., 2005), il disturbo dell'identità (Kaufman et al., 2015), l'abuso di sostanze (ad esempio, Dvorak et al. 2014), la

depressione (Crowell et al., 2014), i disturbi della condotta (Beauchaine et al., 2007; Cappadocia et al., 2009), il disturbo da deficit di attenzione/iperattività (Mitchell et al., 2012), l'ansia (Folk et al., 2014), il disturbo da stress post-traumatico (Weiss et al., 2013) e il disturbo borderline di personalità (Fossati et al., 2014).

A proposito del disturbo borderline di personalità, Linehan (1993) ha evidenziato il ruolo della disregolazione emotiva nello sviluppo e nella manifestazione di tale disturbo. Essa, infatti, è risultata sottendere molti dei comportamenti tipici come l'autolesionismo, che rappresenterebbe un comportamento con funzione di regolazione delle emozioni. Ciò è stato supportato anche dalla letteratura empirica, suggerendo che la violenza sia auto sia etero diretta possa svolgere questa importante funzione (Briere & Gil, 1998; Gratz, 2003; Jakupcak et al., 2002; Bushman et al., 2001).

Recentemente, la letteratura empirica e teorica ha concentrato l'attenzione su una specifica sfaccettatura della regolazione emotiva: la natura delle credenze sulle emozioni (Ford & Gross, 2018; Ford et al., 2018). Questo crescente interesse è probabilmente motivato dalla vasta quantità di dati che evidenziano l'influenza delle credenze su vari fenomeni mentali (Tamir et al., 2007). In effetti, tali ricerche hanno messo in luce come le credenze delle persone possano plasmare le loro capacità regolatorie e adattative nel far fronte alle sfide che si presentano (Tamir et al., 2007; De Castella et al., 2013; Becerra et al., 2020).

Per comprendere meglio l'importanza delle credenze sulle emozioni, è interessante considerare la teoria di Dweck (1996), la quale ha proposto due prospettive differenti riguardo alla percezione di attributi psicologici come intelligenza o moralità: la teoria dell'entità e la teoria incrementale. La prima che considera gli attributi come fissi e immutabili, mentre la seconda li concepisce come flessibili e dinamici. Ne deriva che, coloro che adottano una prospettiva entitaria, credendo che l'intelligenza sia immutabile,

tendono a essere meno propensi a impegnarsi nello sviluppo delle proprie abilità cognitive rispetto a chi abbraccia una teoria incrementale, la quale sostiene che l'intelligenza può cambiare (Dweck, 1986; Hong et al., 1999).

Nel contesto delle credenze sulle emozioni, emerge un pattern simile. Tamir e colleghi (2007) hanno evidenziato che le credenze riguardanti le emozioni, distinte tra approccio incrementale ed entitario, influenzano la percezione dell'autoefficacia e della controllabilità delle emozioni. È stato osservato che coloro che adottano un approccio entitario presentano una minore capacità di regolare le emozioni e sperimentano una percentuale più elevata di emozioni negative. Al contrario, coloro che abbracciano un approccio incrementale sperimentano una maggiore controllabilità emotiva, autoregolazione, una prolungata esperienza del godimento delle emozioni positive e vantaggi sociali più pronunciati (Tamir et al., 2007). Ciò suggerisce credere nella flessibilità delle emozioni contribuisce a una maggiore capacità di regolazione emotiva, la quale, a sua volta, predice un miglior benessere, un funzionamento interpersonale più efficace e una migliore salute mentale (Gross, 2015; Kneeland et al., 2016; Ortner & Pennekamp, 2020).

Un contributo significativo allo studio sulle credenze sulle emozioni è stato fornito dalla teoria di Ford e Gross (2018). Questa teoria propone che la connessione tra le credenze sulle emozioni e gli esiti emotivi possa essere rintracciata nella nozione di regolazione emotiva. Gross (2015) identifica tre fasi nel processo di regolazione emotiva, ciclicamente ripetute fino al raggiungimento dell'obiettivo: la fase di identificazione, la fase di selezione e la fase di implementazione. La valutazione, ovvero il discernimento di ciò che è buono e cattivo, riveste un ruolo cruciale in ogni fase del processo. Nella fase di identificazione, l'individuo identifica l'emozione, determina il suo valore nel contesto e attiva un obiettivo di regolazione emotiva se necessario. Nella fase di selezione,

l'individuo considera varie strategie di regolazione, valuta l'utilità di ciascuna nel contesto e attiva un obiettivo per utilizzare la strategia selezionata. Infine, nella fase di implementazione, l'individuo traduce la strategia in tattiche, ne valuta l'efficacia e seleziona una tattica per attuare la strategia. Il raggiungimento dell'obiettivo della regolazione emotiva avviene quando lo stato emotivo percepito è congruente con lo stato emotivo desiderato. Le credenze sulle emozioni possono influenzare le abilità di regolazione in tutte le fasi coinvolte definendone l'efficacia (Gross, 2015). Ad esempio, le credenze sulla bontà sono coinvolte più frequentemente nella fase di implementazione: gli individui che percepiscono l'emozione come buona sono più inclini a cercare attività che mantengano e/o aumentino quell'emozione. Le credenze sulla controllabilità influenzano principalmente la fase di selezione: percepire le emozioni come controllabili guida la scelta di strategie regolative (Ford & Gross, 2018).

Secondo il quadro teorico di Ford e Gross (2018) esistono due principali credenze sulle emozioni: le credenze sulla controllabilità delle emozioni e le credenze sull'utilità. Nonostante ne esistano diverse tipologie, Ford e Gross (2018) sostengono che questi due aspetti sono di particolare rilevanza poiché concettualmente separabili e teoricamente influenti sulle abilità di regolazione emotiva delle persone (Ford & Gross, 2018). L'importanza di queste due credenze sulle emozioni risiede nel fatto che influenzano gli sforzi e le performance delle persone in tutte le fasi del processo di regolazione emotiva (Gross, 2015; Gross, 1998). Le persone che credono che le emozioni siano incontrollabili potrebbero essere meno propense a cercare di regolarle, a selezionare strategie di regolazione efficaci e più propense a interrompere prematuramente gli sforzi di regolazione. Allo stesso modo, coloro che credono che le emozioni siano inutili potrebbero orientarsi verso un evitamento delle emozioni, selezionando e persistendo in strategie ritenute efficaci per questi scopi (Becerra et al., 2020).

Anche se la ricerca empirica sulle credenze sulle emozioni è attualmente limitata, le evidenze disponibili sembrano supportare le previsioni relative alle credenze maladattive sulle emozioni. Diversi studi hanno evidenziato l'associazione tra la presenza di credenze disfunzionali sulle emozioni e l'utilizzo di strategie regolative maladattive: se le emozioni sono percepite come incontrollabili qualsiasi tentativo di regolarle sarà percepito come inutile (Tamir et al., 2007; De Castella et al., 2013; De Castella et al., 2018; Veilleux et al., 2021). Le persone che sostengono questa visione riferiscono di utilizzare meno frequentemente strategie adattative di regolazione emotiva (Tamir et al., 2007) e mostrano una minore motivazione nell'impegnarsi in sforzi regolativi per migliorare il loro benessere (Howell et al., 2016). Al contrario, prove sperimentali indicano che le persone sono più propense a impegnarsi in sforzi regolativi per sperimentare emozioni che considerano utili ed evitare emozioni che considerano indesiderabili (Tamir et al., 2012; Dennis & Halberstadt, 2013).

A supporto di tali risultati, Hong e Kangas (2022) hanno recentemente condotto un'analisi sistematica sulla relazione tra le credenze sulle emozioni e la regolazione emotiva. In particolare, hanno esaminato gli studi sulle credenze sull'utilità e accettabilità delle emozioni, nonché sulla controllabilità. I risultati hanno indicato un forte supporto al fatto che una maggiore convinzione nella controllabilità generale delle emozioni è associata a un maggior utilizzo di riorganizzazione cognitiva e strategie attive di regolazione emotiva. Inoltre, per quanto riguarda le convinzioni sull'utilità, i risultati hanno indicato prove coerenti che gli individui che credono che le emozioni siano utili tendono a impegnarsi in strategie di regolazione emotiva attive. In aggiunta, le convinzioni che le emozioni negative siano accettabili sembrano essere associate a una ridotta adozione di strategie di regolazione emotiva passive e a un maggiore coinvolgimento in strategie attive.

Sulla base di queste premesse, il ruolo delle credenze sulle emozioni emerge come promettente per comprendere la relazione tra difficoltà nella regolazione emotiva e condizioni psicopatologiche (Kneeland et al., 2016) ed è associato ad un aumento del rischio di psicopatologia (Veilleux et al., 2021). Credere che le emozioni siano inutili è stato associato all'ansia e alla depressione (Manser et al., 2012; Veilleux et al., 2021).

A supporto di ciò, recentemente Arbulu e colleghi (2023) hanno confermato la relazione tra credenze sulle emozioni, strategie maladattive di regolazione emotiva e disagio emotivo, sottolineando il ruolo da mediatore delle credenze sull'indesiderabilità e sull'incontrollabilità emotiva.

In conclusione, la regolazione emotiva e le credenze sulle emozioni emergono come componenti essenziali per comprendere il funzionamento psicologico individuale, con impatti significativi sulla salute mentale (Ford & Gross, 2018; Tamir et al., 2007). Le credenze sulle emozioni modellano le capacità regolatorie delle persone, con riflessi sulla gestione delle sfide e sul benessere complessivo (Dweck, 1996; Gross, 2015).

## *2.2 Emozioni e gaming*

Il rapporto tra l'uso dei videogiochi e la regolazione emotiva è stato oggetto di approfonditi studi nel contesto del gaming. I videogiochi, considerati come una strategia di coping, rappresentano una risorsa versatile per molte persone, offrendo uno spazio in cui possono gestire specifiche richieste esterne e interne percepite come gravose o superiori alle risorse individuali (Folkman & Moskowitz, 2004).

L'attrattiva dei videogiochi come strumento di regolazione emotiva risiede nella loro natura motivante, coinvolgente e nell'accessibilità immediata (Pallavicini et al., 2022). La letteratura scientifica ha riconosciuto i videogiochi come potenziale mezzo per gestire e ridurre lo stress e l'ansia, oltre a fornire benefici nell'ambito della formazione

cognitiva (Ellis et al., 2020; Billieux et al., 2013; Carras et al., 2018; Dahlquist et al., 2009; Jameson et al., 2011).

Inoltre, la vasta gamma di situazioni presenti nei videogiochi può scatenare emozioni positive, contribuendo così alla regolazione emotiva degli individui (Barr & Copeland-Stewart, 2022; Jameson et al., 2011; Koepp et al., 1998). Il piacere offerto dai giochi digitali, comprese emozioni positive come la felicità e la sorpresa, è uno dei motivi principali per cui le persone scelgono di giocare (Jones et al., 2014; Gloria & Steinhardt, 2016). Tale piacere è legato non solo alla narrativa coinvolgente dei giochi ma anche alla stimolazione del sistema di ricompensa cerebrale attraverso il rilascio di dopamina, un neurotrasmettitore associato alle sensazioni di piacere e gratificazione (Cohn et al., 2009).

Diversi generi di videogiochi sono stati identificati come particolarmente utili in questo contesto. I videogiochi casual, noti per i loro bassi carichi cognitivi e brevi richieste di tempo, hanno dimostrato efficacia nel fornire un sollievo immediato dalle tensioni quotidiane (Pine et al., 2020; Russoniello et al., 2009). Gli *exergame*, che combinano elementi videoludici con l'esercizio fisico, sono emersi come forma innovativa di terapia per migliorare il benessere psicofisico (Huang et al., 2017; Schumacher et al., 2018). Allo stesso tempo, i giochi di realtà aumentata hanno dimostrato di integrare l'esperienza videoludica con l'ambiente circostante, offrendo un'opzione coinvolgente per la riduzione dello stress (Russoniello et al., 2019; Kowal et al., 2021).

Recenti studi hanno indagato la relazione tra l'uso dei videogiochi di realtà aumentata e le risposte emotive degli individui, confrontando le esperienze tra giochi AR e quelli su display desktop. Risultati significativi indicano un aumento più pronunciato delle emozioni positive dopo la sessione di gioco in realtà virtuale rispetto a quello su un display desktop (Pallavicini & Pepe, 2019; Pallavicini et al., 2018). Ad esempio, uno studio ha riportato che i soggetti riportavano livelli superiori di felicità e sorpresa dopo

aver giocato a un gioco in realtà virtuale, rispetto alla versione su desktop dello stesso gioco (Pallavicini & Pepe, 2019). Questi risultati suggeriscono che le caratteristiche uniche di immersione e coinvolgimento corporeo offerte dalla realtà virtuale potrebbero contribuire in modo significativo a suscitare emozioni positive e a ridurre l'ansia nelle persone (Pallavicini et al., 2018).

Infatti, diversi studi hanno evidenziato come un maggiore coinvolgimento corporeo durante il gioco conduca a risposte emotive e affettive più intense da parte dei giocatori (Bianchi-Berthouze et al., 2007).

A tal proposito, lo studio condotto da Pallavicini e Pepe (2020) si è proposto di esplorare la capacità dei giochi commerciali di realtà virtuale nel generare emozioni positive e nel ridurre momentaneamente l'ansia dei giocatori. L'indagine si è anche concentrata sugli effetti del coinvolgimento del corpo richiesto dal gioco, variando tra livelli alto e basso. Nel corso dello studio, 36 giovani adulti sono stati reclutati per partecipare a sessioni di gioco in realtà virtuale, ciascuna caratterizzata da un diverso grado di coinvolgimento corporeo. A ogni partecipante sono stati somministrati due strumenti di valutazione: lo *State-Trait Anxiety Inventory* (Spielberg et al., 1983) per misurare l'ansia e la *Visual Analogue Scale* (Aitken, 1969) per valutare le emozioni negative e positive. I risultati emersi hanno evidenziato un aumento statisticamente significativo dell'intensità di felicità e sorpresa, accompagnato da una diminuzione altrettanto significativa della paura, dell'ansia e della tristezza dopo l'esperienza di gioco. Relativamente al coinvolgimento del corpo, i risultati hanno indicato una maggiore efficacia del gioco ad alto coinvolgimento rispetto a quello a basso coinvolgimento sia nell'elicitare emozioni positive sia nel ridurre emozioni negative e l'ansia percepita.

Questi risultati riflettono quanto riscontrato in studi precedenti, sottolineando come un coinvolgimento più marcato del corpo non solo fornisca un maggiore livello di

divertimento, ma contribuisca anche a un'esperienza emotiva più intensa. In conclusione, i videogiochi di realtà virtuale non solo sono in grado di generare emozioni positive, ma anche di attenuare emozioni negative, come tristezza e paura, oltre a ridurre l'ansia percepita nei giocatori.

L'aspetto del social gaming, soprattutto nelle modalità multiplayer online, aggiunge un elemento significativo alla relazione tra regolazione emotiva e videogiochi. Coinvolgersi in videogiochi con amici o con persone incontrate online non solo offre un'esperienza di gioco condivisa, ma anche l'opportunità di creare connessioni sociali significative, contribuendo così a ridurre il senso di solitudine (Arbeau et al., 2020; Trepte et al., 2012). Questa dinamica è diventata particolarmente rilevante durante la pandemia da COVID-19, durante la quale le misure di autoisolamento hanno aumentato il rischio di isolamento sociale (Lewis et al., 2021). La campagna #PlayApartTogether, lanciata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel Marzo 2020, ha riconosciuto il potenziale dei videogiochi nel promuovere l'interazione sociale come mezzo per contrastare la solitudine durante il periodo pandemico.

In considerazione di questa connessione positiva tra regolazione emotiva e gaming, gli studi sottolineano che i videogiochi possono influenzare positivamente ansia, stress, depressione e solitudine, oltre a potenziare le emozioni positive.

Lo studio condotto da Pallavicini e colleghi (2022), attraverso una revisione sistematica della letteratura scientifica, ha approfondito la comprensione dei risultati precedenti, mettendo in evidenza il duplice ruolo dei videogiochi nei primi stadi della pandemia del COVID-19. L'analisi mirava a investigare gli effetti del gaming su stress, depressione, ansia, solitudine e IGD durante il periodo iniziale della pandemia. Dai risultati di questa revisione è emersa una robusta evidenza empirica riguardante l'efficacia dei videogiochi nel ridurre stress, ansia e depressione tra gli studenti universitari e i

giovani adulti. In particolare, sia i giochi di realtà aumentata che i giochi online multiplayer hanno dimostrato di avere un impatto benefico sulla riduzione di stress e ansia, confermando quanto già emerso in letteratura precedente. Tuttavia, la ricerca ha rivelato una complessità nel rapporto tra gaming e benessere mentale. Se da un lato l'aumento del tempo trascorso utilizzando giochi online multiplayer durante le restrizioni di lockdown ha avuto effetti rilassanti a breve termine, si è anche osservato un aumento di sintomi di stress, ansia e depressione a lungo termine nei giocatori problematici e in coloro con uno stile di coping evitante. Questi risultati sembrano convalidare il modello compensativo, suggerendo che, sebbene il gioco possa rappresentare una strategia di coping salutare per alleviare stress, ansia e depressione, può trasformarsi in un adattamento problematico durante situazioni di vita complesse, specialmente in individui più a rischio, come giocatori problematici e coloro con stili di coping maladattivi.

In questo contesto, di fronte a un'esperienza di vita travolgente come la pandemia da COVID-19, il relax legato al gioco potrebbe addirittura essere controproducente e portare a maggiore angoscia in tali tipi di giocatori (Caro & Popovac, 2021; Király et al., 2020). Secondo la teoria dell'evitamento di sé (Baumeister, 1991), si può ipotizzare che i giocatori problematici e le persone con stili di coping evitanti, impegnandosi in comportamenti di gioco per distogliere l'attenzione dai problemi esistenti, possano sperimentare maggiore angoscia a lungo termine, poiché i problemi della vita reale rimangono intatti (Cheng et al., 2020; Cheng et al., 2015).

Un aspetto interessante emerso dalla revisione di Pallavicini e colleghi (2022) è il ruolo dualistico del gaming sulla solitudine. Alcuni studi hanno indicato che l'uso dei videogiochi ha contribuito a ridurre la solitudine, facilitando il mantenimento del contatto sociale tra studenti universitari e adulti. Tuttavia, in altri casi, l'aumento del tempo dedicato ai giochi online multiplayer ha portato ad un aumento della solitudine tra adulti

di mezza età. Questa complessità può essere spiegata considerando l'effetto dei videogiochi, che possono sia ampliare che limitare i contatti sociali significativi (Williams, 2018). Mentre il gaming può agire come un mezzo di distrazione e riduzione della solitudine, un uso eccessivo o problematico può contribuire a un circolo vizioso, diminuendo le opportunità di interazione sociale e di supporto (Mandryk et al., 2020; Snodgrass et al., 2018).

In definitiva, l'analisi condotta evidenzia la necessità di considerare attentamente il contesto e le dinamiche individuali nel valutare gli impatti psicologici del gaming, specialmente in periodi di crisi come la pandemia da COVID-19.

Questo studio ci induce a riflettere sul fatto che il gioco, inizialmente adottato come una strategia di coping non problematica o addirittura salutare, potrebbe trasformarsi in un adattamento o in un comportamento problematico in individui a rischio, come ragazzi, adolescenti e adulti con un profilo di giocatore problematico o con un alto livello di stress (Koban et al., 2022; Kardefelt-Winther, 2014, Snodgrass et al., 2022). In particolare, un aumento significativo del gioco nel 2020 potrebbe aver avuto effetti dannosi su individui vulnerabili, aumentando il loro livello di stress, ansia, depressione e solitudine (King et al., 2020; Király et al., 2020).

La ricerca ha costantemente confermato la correlazione tra l'uso problematico del gaming e la disregolazione emotiva (Tenzin et al., 2019; Hussain et al., 2020; Peterka-Bonetta et al., 2019). La gravità dell'uso problematico del gaming può essere quindi maggiormente accentuata in presenza di un'esperienza intensa di emozioni negative da parte degli individui (Bonnaire & Baptista, 2019; Yuan et al., 2020). La letteratura ha dimostrato che, rispetto ai giocatori occasionali, i giocatori regolari esprimono meno le loro emozioni, presentano livelli più elevati di alessitimia e più bassi di reattività emotiva (Gaetan et al., 2016; Estévez et al., 2017). L'alessitimia è una condizione clinica che

comprende difficoltà nell'identificare e descrivere le proprie emozioni, uno stile di pensiero orientato esternamente caratterizzato da una tendenza a non concentrare l'attenzione sui propri sentimenti e pensieri interni (Taylor et al., 2000; Messina et al., 2014). Nello studio di Estévez et al. (2017), bassi livelli di regolazione emotiva sono emersi come un fattore di rischio per il Disturbo da Gioco su Internet, e la mancanza di chiarezza e controllo emotivo ha previsto l'IGD.

A tal proposito, Yang e colleghi (2022) hanno condotto un'analisi sistematica sulla relazione tra disregolazione emotiva negli adolescenti e il loro uso problematico della tecnologia, con particolare attenzione all'Internet Gaming Disorder, considerato come una categoria di utilizzo problematico della tecnologia basato sul contenuto. La revisione sistematica, che ha coinvolto 39 studi con un totale di 27.169 partecipanti, ha rafforzato l'evidenza di un'associazione chiara tra la disregolazione emotiva e la gravità dell'uso problematico della tecnologia negli adolescenti. Questi risultati si allineano anche con quelli di Gioia e colleghi (2021), che hanno esaminato la relazione tra l'uso problematico di Internet e la disregolazione emotiva in tutte le età. La ricerca attuale ha rivelato che negli adolescenti, la disregolazione emotiva è fortemente correlata all'Internet Gaming Disorder. Inoltre, è emerso che gli adolescenti con disregolazione emotiva e utilizzo problematico della tecnologia spesso riportano ulteriori problemi comportamentali o livelli più elevati di sintomi dell'umore negativo. Tra questi, le variabili più strettamente correlate sono risultate essere una maggiore gravità della depressione e dell'ansia. Questi risultati indicano una connessione significativa tra disregolazione emotiva, utilizzo problematico della tecnologia e impatti negativi sulla salute mentale degli adolescenti, sottolineando l'importanza di esaminare approfonditamente tali correlazioni.

Un altro studio che ha esaminato il rapporto tra regolazione emotiva e IGD è stato quello di Giordano e colleghi (2021). L'obiettivo principale di questa ricerca era valutare

il ruolo predittivo della regolazione emotiva nella spiegazione dell'Internet Gaming Disorder in un campione di 350 adolescenti. Gli strumenti utilizzati per valutare la regolazione emotiva e la gravità dell'IGD sono stati l'*Emotion Regulation Index for Children and Adolescents* (MacDermott et al., 2010) e l'*Internet Gaming Disorder Scale-Short Form* (Pontes & Griffiths, 2015). I risultati dello studio hanno rivelato una correlazione significativa tra la regolazione emotiva e la gravità del disturbo da gioco su Internet. Livelli più bassi di regolazione emotiva sono stati associati a punteggi più elevati nella gravità dell'IGD. Questi risultati suggeriscono che i deficit nella regolazione emotiva possono costituire precursori delle dipendenze comportamentali legate alla tecnologia, evidenziando l'importanza di considerare attentamente la regolazione emotiva nel contesto del gaming.

Un altro aspetto cruciale emerso dalla letteratura è che le persone con Internet Gaming Disorder possono presentare disturbi psichiatrici concomitanti e la depressione risulta essere tra le condizioni più frequentemente associate (Carli et al., 2013; Gonzalez-Bueso et al., 2018). Inoltre, in linea con altri comportamenti di dipendenza, l'IGD è stato associato a molte caratteristiche disfunzionali della personalità, tra cui l'impulsività (Gentile et al., 2011), la ricerca di sensazioni (Mehroof & Griffiths, 2010), la bassa autostima (Lemmens et al., 2011) e il nevroticismo (Müller et al., 2014). Diversi studi suggeriscono che IGD e depressione condividono diversi sintomi, tra cui l'anedonia, il ritiro sociale, scarse prestazioni lavorative e scolastiche, affaticamento e disturbi del pattern sonno-veglia (Achab et al., 2011; Burke & Peper, 2002). Inoltre, IGD e depressione possono avere substrati biologici e psicologici comuni, con il primo che può facilitare l'insorgenza del secondo in individui predisposti (Mikuska & Vazsonyi, 2017; Van Rooij et al., 2018).

Lo studio condotto da Ostinelli e colleghi (2021) ha rappresentato un contributo significativo nella comprensione della comorbidità tra Internet Gaming Disorder e depressione. Attraverso una revisione sistematica e una meta-analisi, si è proposto di raccogliere ed esaminare le evidenze disponibili sulla presenza di depressione e sintomi depressivi nelle persone con IGD. Gli obiettivi specifici dello studio erano: 1) stimare il tasso di comorbidità della depressione in individui con sintomi significativi di IGD, ed esplorare la sua variabilità; 2) valutare la gravità dei sintomi depressivi in individui con sintomi significativi di IGD senza una diagnosi di depressione. Dai risultati della revisione sistematica e meta-analisi è emerso che la comorbidità della depressione nei soggetti inclusi negli studi variava dal 0% al 75%, con una prevalenza combinata del 32%. Questo risultato è consistente con le preoccupazioni esistenti riguardo all'importanza delle comorbidità nella popolazione affetta da IGD (Block, 2008; Gonzalez-Bueso et al., 2018). A riguardo della gravità dei sintomi depressivi, sono emersi livelli da normali a moderati. Questi risultati suggeriscono che gli individui con sintomi significativi di IGD possono manifestare sintomi depressivi nel corso della malattia, anche in assenza di una comorbidità stabilita, con livelli che variano dalla norma a sintomi depressivi di gravità moderata (Wahl et al., 2014).

Un altro studio che si è occupato di esaminare la relazione tra IGD, depressione e regolazione emotiva è quello di Marchica e colleghi (2020). L'obiettivo principale della ricerca era esplorare le differenze nella regolazione emotiva e nell'impulsività tra gli adulti con IGD. Il campione della ricerca comprendeva 1909 partecipanti e sono stati utilizzati diversi strumenti di valutazione, tra cui la *Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form* (Pontes & Griffiths, 2015), la *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (Gratz & Roemer, 2004), e cinque item della *Barratt Impulsiveness Scale* (Patton et al., 1995). I partecipanti sono stati suddivisi in quattro gruppi per i confronti: gruppo IGD, gruppo

depressione, gruppo depressione e IGD, e gruppo di controllo. Dai risultati dello studio è emerso che solo un terzo di coloro che soddisfacevano i criteri per l'IGD raggiungeva anche i criteri per una depressione moderatamente grave. Dal punto di vista demografico, nel gruppo depressione e IGD la proporzione di donne era maggiore rispetto al gruppo IGD, indicando che la presenza di depressione correlata potrebbe essere più evidente tra le utenti femminili di videogiochi. Inoltre, è emerso che il gruppo depressione e IGD trascorrevva significativamente più tempo sui videogiochi rispetto al gruppo con solo IGD. Questo potrebbe essere dovuto a un eccessivo ricorso ai videogiochi come parte di una strategia di regolazione emotiva maladattiva. Ciò spiega potenzialmente perché l'accesso limitato alle strategie di regolazione emotiva differenziava il gruppo con solo depressione da coloro nel gruppo depressione e IGD, in linea con la ricerca che suggerisce che l'impegno eccessivo nel gioco sia spesso motivato dal desiderio di sfuggire alle emozioni negative. Infine, il gruppo depressione e IGD si è differenziato dagli individui nei tre altri gruppi per un'impulsività più elevata, suggerendo che l'impulsività potrebbe essere un effetto collaterale di una maggiore suscettibilità alla depressione e all'IGD tra gli individui impulsivi. Lo studio di Marchica e colleghi (2020) fornisce approfondimenti sulla complessità delle relazioni tra IGD, depressione e regolazione emotiva, evidenziando l'importanza di considerare i diversi fattori che contribuiscono a queste condizioni nei giocatori adulti.

A riguardo di altre condizioni psicopatologiche connesse all'IGD, uno studio condotto da Bannaire e Baptista (2019) ha evidenziato la presenza significativa di alessitimia negli individui con questo disturbo. L'obiettivo principale della ricerca era indagare la relazione tra alessitimia e IGD, prendendo in considerazione e controllando per eventuali influenze ansia e depressione. Il campione coinvolto comprendeva 429 giovani adulti, ai quali sono stati somministrati diversi strumenti di valutazione, tra cui la

versione breve della *Game Addiction Scale* (Lemmens et al., 2009), la *Toronto Alexithymia Scale* (Bagby et al., 1994) e la *Hospital Anxiety and Depression Scale* (Zigmond & Snaith, 1983). I risultati dello studio hanno evidenziato che i giocatori problematici, rispetto ai non problematici, tendevano a essere giovani maschi appassionati di giochi di ruolo, meno frequentemente coinvolti in relazioni sentimentali e caratterizzati da punteggi più elevati di depressione, ansia e alessitimia. Dopo aver corretto per ansia e depressione, i punteggi delle sottoscale dell'alessitimia nei giocatori problematici sono risultati significativamente superiori rispetto ai non problematici. Questo suggerisce che i giocatori problematici manifestano una disregolazione emotiva caratterizzata da difficoltà nella descrizione dei sentimenti e da un pensiero orientato esternamente. Anche se nessuna delle sottoscale dell'alessitimia era direttamente associata all'IGD, essere alessitimico quasi raddoppiava il rischio di sviluppare il Disturbo da Gioco su Internet. Questi risultati suggeriscono che l'alessitimia potrebbe essere un fattore chiave che contribuisce all'insorgenza e al mantenimento dell'IGD. Si potrebbe ipotizzare che i giovani adulti con difficoltà nel riconoscere le proprie emozioni utilizzino i videogiochi come un mezzo per sperimentare emozioni e successivamente regolarle, suggerendo che il gioco potrebbe fungere da strategia di alleviamento della disregolazione emotiva associata all'alessitimia (Bonnaire & Baptista, 2019).

In sintesi, la ricerca condotta rivela una connessione sostanziale tra la regolazione emotiva e il Disturbo da Gioco su Internet. La disregolazione emotiva emerge come un fattore significativo, correlato in modo rilevante al coinvolgimento e al mantenimento dell'IGD. L'associazione con altri disturbi psicopatologici, come depressione, ansia e impulsività, aggiunge complessità al quadro. In particolare, l'alessitimia, la difficoltà nel riconoscere e descrivere emozioni, risulta essere un elemento chiave nei giocatori

problematici, aumentando il rischio di sviluppare l'IGD. Questa panoramica sottolinea l'importanza di comprendere in profondità il legame tra regolazione emotiva e IGD.

Se consideriamo la regolazione emotiva come un elemento fondamentale nell'esperienza di gioco, potrebbe essere interessante esplorare le credenze dei giocatori sulle proprie emozioni durante tali sessioni.

La letteratura scientifica relativa al rapporto tra le credenze sulle emozioni e il gaming presenta una lacuna significativa, con nessuno studio che ha esplorato dettagliatamente tale connessione. Tuttavia, gli studi sulle metacognizioni e i comportamenti dipendenti, tra cui la dipendenza dal gaming, hanno evidenziato l'importanza di colmare questa lacuna. Numerose ricerche negli ultimi 20 anni si sono occupate di analizzare tale rapporto (Spada et al., 2015; Hamonniere & Varescon, 2018), evidenziando anche l'associazione significativa tra la metacognizione e l'IGD (Casale et al., 2021).

Per quanto riguarda la dipendenza, alcuni ricercatori suggeriscono che specifiche metacognizioni riguardanti il comportamento dipendente sono di importanza cruciale per il processo di sviluppo e persistenza dell'assuefazione (Spada et al., 2015). In questo ambito, le metacognizioni possono essere suddivise in due categorie: metacognizioni positive, riguardanti i benefici del coinvolgimento in comportamenti di dipendenza come mezzo di regolazione cognitiva ed emotiva, e metacognizioni negative, riguardanti l'irrefrenabilità e i pericoli dei pensieri riguardanti il comportamento dipendente e la sua adesione principali (Spada et al., 2015). Le metacognizioni positive svolgono un ruolo centrale nel motivare gli individui a impegnarsi in comportamenti di dipendenza, mentre si ritiene che le metacognizioni negative abbiano un impatto cruciale nella perpetuazione di tali comportamenti, attivandosi durante e dopo l'adesione e scatenando stati emotivi negativi che costringono una persona a rimanere coinvolta (Spada et al., 2015).

Ad esempio, la regolazione emotiva ha dimostrato di predire la dipendenza da Internet, con le metacognizioni positive che agiscono come mediatori nell'uso di Internet (Akbari, 2017; Casale et al., 2016). In aggiunta, le metacognizioni legate ai giochi online sono state identificate come mediatori nella relazione tra l'ansia sociale e il Disturbo da Gioco su Internet (Marino et al., 2020).

A riguardo, diversi studi hanno sottolineato la rilevanza della cognizione disadattiva come un forte predittore dell'Internet Gaming Disorder, mettendo in luce la stretta correlazione tra le credenze e la gravità di questo disturbo, nonché di altri disturbi da dipendenza (Hamonniere & Varescon, 2018). Attraverso un modello motivazione-cognizione-comportamento per l'IGD (Ji et al., 2022), è emerso che la cognizione disadattiva non solo conduce direttamente al gioco patologico, ma funge anche da mediatore nell'impatto di fattori come ansia, depressione, impulsività e tratti di personalità (Tian et al., 2021; Yu et al., 2021).

Gli studi su metacognizioni e comportamenti dipendenti hanno sollevato interrogativi sulla natura complessa e multidimensionale della dipendenza da videogiochi, mettendo in luce il ruolo centrale delle percezioni, delle convinzioni e delle strategie cognitive nella formazione e persistenza dell'assuefazione al gioco (Spada et al., 2015). Colmare la lacuna nelle ricerche sulle credenze sulle emozioni nel contesto del gaming diventa pertanto cruciale per ottenere una visione più completa e approfondita delle dinamiche psicologiche coinvolte nella dipendenza da videogiochi. Esplorare tali credenze può offrire un contributo significativo alla comprensione delle motivazioni emotive e psicologiche che sottostanno al coinvolgimento e al mantenimento dell'Internet Gaming Disorder.

### *2.3 Emozioni e motivazioni alla base del gaming*

Oltre al fenomeno del gaming problematico, gli studiosi hanno esaminato il legame tra le motivazioni alla base del gaming e le difficoltà emotive, riconoscendo l'importanza di comprendere tali motivazioni poiché possono trasformare un'attività ricreativa sana in una dipendenza patologica, specialmente nell'ambito dell'IGD (Ballabio et al., 2017).

Attraverso l'analisi della letteratura esistente, è emerso che le motivazioni giocano un ruolo cruciale come fattori di mediazione. Le relazioni identificate includono: 1) le motivazioni come mediatori tra la frustrazione dei bisogni e l'IGD; 2) le motivazioni come mediatori tra la qualità della vita e l'IGD; 3) le motivazioni come mediatori tra i fattori di personalità e l'IGD; 4) le motivazioni come mediatori tra lo stress, la depressione e l'ansia sociale e IGD.

Nella complessa relazione tra IGD, motivazioni alla base del gaming e frustrazione dei bisogni, è fondamentale considerare la teoria dell'autodeterminazione (Ryan & Deci, 2017). Questa teoria identifica tre bisogni psicologici fondamentali: autonomia, competenza e relazione. I videogiochi offrono un'opportunità per soddisfare tali bisogni, compensando le sfide del mondo fisico spesso frustranti (Rigby & Ryan, 2011). La maggior parte dei giochi permette di esercitare autonomia nelle attività di gioco, di migliorare le proprie abilità e competenze affrontando sfide e di stabilire connessioni sociali, sia con altri giocatori che con i personaggi all'interno del gioco (Allen & Anderson, 2018).

Secondo la teoria dell'autodeterminazione, il grado di motivazione nell'assumere qualsiasi attività è influenzato principalmente dal grado di soddisfazione dei tre bisogni psicologici fondamentali. Scerri e colleghi (2019) hanno osservato che una maggiore frustrazione dei bisogni nella vita reale potrebbe aumentare la motivazione alla base del

gaming. Infatti, il gioco offre un mezzo immediato e accessibile per colmare i deficit nelle tre necessità, spingendo l'individuo a cercare una sensazione complessiva di validazione (T'ng et al., 2022). Tuttavia, quando queste non vengono soddisfatte, i sintomi del Disturbo da Gioco su Internet possono emergere con facilità (Tóth-Király et al., 2019).

Ad esempio, i giocatori spinti da una motivazione sociale si aspettano che i videogiochi allevino sentimenti di solitudine e rafforzino le relazioni sociali. Pertanto, l'effetto della frustrazione dei bisogni sull'IGD potrebbe essere mediato dalla motivazione sociale al gioco (T'ng et al., 2022). D'altra parte, i giocatori motivati dall'evasione potrebbero giocare in quanto si aspettano che il gioco possa suscitare un effetto compensatorio, aiutandoli a distogliere la mente dai problemi del mondo reale (Wegmann & Brand, 2020). Snodgrass e colleghi (2014) hanno riportato che i giocatori altamente stressati amplificano lo stress e le sofferenze nella loro vita reale giocando in modo problematico e risultano più inclini a cercare rifugio nel mondo dei videogiochi come strategia di coping. Inoltre, riguardo alla motivazione legata alla fantasia, studi precedenti hanno indicato che questa potrebbe fornire un sollievo psicologico momentaneo (Ballabio et al., 2017; Klinger et al., 2009). Le motivazioni sociali, di fantasia, di evasione e di coping potrebbero quindi rappresentare una strategia per soddisfare i propri bisogni attraverso l'utilizzo dei videogiochi.

A tal proposito, lo studio di T'ng e colleghi (2022) si è proposto di esaminare l'effetto mediatore delle motivazioni al gioco nella relazione tra frustrazione dei bisogni e IGD in un campione di 398 giocatori di MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*, cioè videogiochi strategici in tempo reale). I partecipanti hanno completato la *Internet Gaming Disorder Scale-Short Form* (Pontes and Griffiths, 2015), la *Psychological Need Thwarting Scale* (Bartholomew et al., 2011) e il *Motives for Online Gaming Questionnaire* (Demetrovics et al., 2011). I risultati hanno evidenziato il ruolo della

motivazione sociale: i giocatori che sperimentano una frustrazione elevata nella vita quotidiana possono essere facilmente attratti dalla vasta interazione sociale nei giochi MOBA, la quale rinforza fortemente i giocatori ad essere più attivi socialmente e li incoraggia a trascorrere più tempo nel mondo online (Blinka & Mikuška, 2014; Zhong & Yao, 2013). Un altro mediatore emerso è stata la motivazione all'evasione: i giocatori frustrati con alta motivazione all'evasione giocano per evitare i problemi della vita reale (Demetrovics et al., 2011). Inoltre, è emerso che i giocatori frustrati con forti motivazioni competitive sono inclini a sperimentare sintomi di IGD. Questi giocatori affrontano sfide nel raggiungere risultati desiderati nella vita reale e il fallimento può fungere da forte motivatore per ottenere avanzamenti nel gioco. I sogni di successo online possono simbolicamente sostituire gli obiettivi offline irraggiungibili (Snodgrass et al., 2013). Un altro importante risultato ha mostrato come l'alta frustrazione e la forte motivazione alla competizione spingono i giocatori a competere con gli altri per raggiungere uno stato dominante durante il gioco. Infine, le emozioni negative come la frustrazione e la depressione possono contribuire al rischio di IGD, poiché l'assuefazione può manifestarsi come una strategia di coping emotivo (Stavropoulos et al., 2016). I giocatori possono quindi utilizzare i videogiochi per sperimentare sentimenti positivi, sfogando così i sentimenti negativi derivanti dal mondo fisico. In sintesi, le motivazioni sociali, competitive, di evasione, di coping e di sviluppo delle abilità sono emerse come mediatori significativi tra la frustrazione dei bisogni e l'IGD, a differenza delle motivazioni legate alla fantasia e al divertimento.

A riguardo degli studi che hanno analizzato la relazione tra IGD, motivazioni alla base del gaming e qualità della vita, ricerche precedenti hanno mostrato che l'impatto del tempo trascorso a giocare sulla qualità della vita dipende dalle motivazioni di gioco (Halbrook et al., 2019; Hellstrom, et al., 2015). Si è constatato che vi sono maggiori rischi

nei comportamenti di gioco motivati dall'evasione, dal guadagno di status o dalle richieste altrui, mentre tali rischi risultano essere meno rilevanti per coloro che giocano principalmente per divertimento o per motivi sociali.

La qualità della vita, definita dal The World Health Organization Quality of Life Group (1998) come la percezione dell'individuo per quanto riguarda la sua posizione nella vita e nel contesto culturale, i suoi sistemi di valori, le aspettative, gli standard e le proprie preoccupazioni, è stata oggetto di varie ricerche che hanno evidenziato un legame tra il deterioramento dei suoi indicatori e l'IGD (Gonzalez-Bueso et al., 2018; Saunders et al., 2017). Diversi quadri concettuali ed eziologici sono stati proposti per spiegare i sintomi dell'IGD. In particolare, l'ipotesi della causa comune suggerisce che il gaming problematico e la compromissione della qualità della vita derivino da fattori di rischio condivisi (Hygen et al., 2020). Numerose ricerche hanno evidenziato che, tra questi fattori, le motivazioni alla base del gaming svolgono un ruolo centrale nello sviluppo di modelli di gioco sani rispetto a quelli patologici (Demetrovics et al., 2011). Lo studio delle motivazioni di gioco emerge quindi come fondamentale per comprendere la complessa relazione tra la qualità della vita e il Disturbo da Gioco su Internet.

Questo legame è stato esaminato nello studio condotto da Larrieu e colleghi (2023), il cui obiettivo era indagare il legame tra i modelli di gioco e la qualità della vita, considerando il contesto motivazionale dei giocatori. Il campione di partecipanti, composto da 4772 individui, ha completato il *Motives for Online Gaming Questionnaire* (Demetrovics et al., 2011), il *WHOQOL short version* (WHOQOL Group, 1998), la *Internet Gaming Disorder Scale-Short form* (Demetrovics et al., 2011). Dai risultati sono emersi tre gruppi distinti in base alle motivazioni predominanti: i ricreativi, i competitivi e gli evasori. Il primo gruppo era principalmente motivato dagli aspetti ricreativi del gioco e la loro qualità della vita si attestava nella media del campione. I giocatori nel secondo

gruppo erano principalmente motivati dallo sviluppo delle abilità, dalla competizione e dagli aspetti ricreativi dei giochi e presentavano una qualità della vita superiore rispetto agli altri due gruppi, con sintomi di ansia e depressione inferiori. Infine, i giocatori nel terzo gruppo si distinguevano per le motivazioni legate all'evasione, allo sviluppo delle abilità e al coping. Hanno mostrato una salute psicologica e fisica inferiore rispetto agli altri due gruppi, con sintomi più elevati di IGD. I risultati confermano l'importanza delle motivazioni nel comprendere il comportamento dei giocatori e identificare quelli a rischio di problemi legati alla salute psicologica. In particolare, l'uso dei videogiochi come meccanismo di fuga dai problemi del mondo reale e come strategia di coping è emerso come un fattore decisivo associato a una qualità della vita compromessa e a problematiche di salute psicologica come ansia e depressione.

A riguardo della relazione tra personalità, motivazioni alla base del gaming e IGD, molte ricerche hanno indagato i meccanismi che portano al disturbo da Gioco su Internet (Kircaburun et al., 2019), concludendo che la personalità può essere considerata come uno dei principali fattori di rischio che predicono lo sviluppo dell'IGD (Gervasi et al., 2017). Secondo la teoria della motivazione di Caplan e colleghi (2009), empiricamente dimostrata da Kardefelt-Winther (2014), le motivazioni di gioco, come l'evasione e il raggiungimento di obiettivi, mediano la relazione tra le vulnerabilità individuali e l'eccessivo gioco online. Il modello compensatorio offre un'opportunità per combinare l'approccio psicologico con la teoria delle motivazioni (Biolcati et al., 2021). Tale modello presuppone che quanto più gli individui sono psicologicamente vulnerabili, tanto più sono inclini a rivolgersi alle applicazioni online, come i videogiochi, per compensare le difficoltà offline (Adams et al., 2019; Ballabio et al., 2017). Seguendo questo modello, l'esplorazione delle motivazioni di gioco come mediatori tra i tratti psicologici e l'IGD può fornire un quadro più completo della relazione tra tratti psicologici e IGD. Questo

permette di contestualizzare il motivo per cui alcune persone possono sviluppare un uso eccessivo dei videogiochi, considerando sia i tratti personali che le motivazioni specifiche che guidano il loro comportamento ludico

A tal proposito, uno studio condotto da Biolcati e colleghi (2021) si è concentrato sull'indagine del ruolo di mediazione delle motivazioni di gioco nella relazione tra il profilo a rischio di personalità e l'IGD in un campione di 627 videogiocatori italiani. I partecipanti hanno compilato la *Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form* (Monacis et al., 2016), *Substance Use Risk Profile Scale* (Woick et al., 2009) e la *Motives for Online Gaming Questionnaire* (Demterovics et al., 2011). Dai risultati è emerso che la disperazione era associata sia direttamente che indirettamente (tramite motivazioni di evasione, fantasia e svago) all'IGD. Inoltre, sono emerse come mediatori tra la disperazione e la sensibilità all'ansia e la gravità dei sintomi dell'IGD sia la motivazione legata alla fuga dai problemi del mondo reale sia quella legata allo sperimentare ruoli fantastici in mondi fantastici. Questo risultato non è sorprendente, dato che l'esperienza di mondi virtuali eccitanti, sorprendenti e alternativi può essere utilizzata per evitare e dimenticare le angosce individuali (Biolcati et al., 2021). In seguito, è stato trovato un effetto di mediazione della motivazione legata alla competizione tra il tratto di ricerca di sensazioni e l'IGD, ad indicare che probabilmente i giocatori che ottengono un punteggio alto nella ricerca di sensazioni possono essere motivati a giocare sperimentando emozioni intense date dalla sfida con gli altri.

I risultati di questo studio, in linea con le ricerche precedenti, evidenziano come le motivazioni di gioco possano riflettere e influenzare vari aspetti emotivi e psicologici delle persone, come la disperazione, l'ansia e la ricerca di sensazioni.

Gli studi che esaminano specifiche dimensioni della personalità, come l'intelligenza emotiva, risultano particolarmente interessanti. Questa può essere definita

come un tratto di personalità che include diverse sfaccettature, come il benessere, l'autodisciplina, la socievolezza e l'emozionalità (Petrides & Furnham, 2001; Petrides et al., 2016). L'intelligenza emotiva e le sue componenti possono svolgere un ruolo significativo nelle dipendenze comportamentali (Kun & Demetrovics, 2010), evidenziando come gli individui che presentano difficoltà in questa tendono ad avere più problemi psicologici e interpersonali, il che potrebbe predisporli a un uso problematico dei videogiochi (Kuss & Griffiths, 2012).

In questo panorama emerge lo studio di Kircaburun e colleghi (2020) che ha esaminato la relazione tra l'intelligenza emotiva e IGD, sviluppando un modello di mediazione. Ai 478 partecipanti sono stati somministrati il *Ten-Item Internet Gaming Disorder Test* (Király et al., 2017), *Motives for Online Gaming Questionnaire* (Demetrovics et al., 2011), il *Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form* (Petrides, 2009). I risultati hanno mostrato che l'intelligenza emotiva aveva un impatto moderato sull'IGD, sia direttamente che indirettamente attraverso la motivazione dell'evasione. Inoltre, è risultata essere associata a tutte le motivazioni del modello di Demetrovics (2011), a differenza della motivazione sociale e quella riguardo la competizione. Lo studio indica che la gravità dei sintomi di IGD tende a peggiorare quando gli individui hanno percezioni più negative delle proprie abilità e comportamenti legati alle emozioni. Tuttavia, coloro con una maggiore capacità di riconoscere, controllare e regolare le proprie emozioni sembrano avere una migliore gestione delle relazioni sociali (Petrides et al., 2016), riducendo così il bisogno di sfuggire dalla realtà attraverso il gioco. Questo suggerisce che le persone con un'intelligenza emotiva più bassa potrebbero essere più inclini a utilizzare il gioco come meccanismo di coping o fuga, piuttosto che per scopi ricreativi o di sviluppo delle abilità. Di conseguenza, un alto livello di intelligenza emotiva potrebbe agire come un fattore protettivo contro l'IGD.

Ulteriori studi sulla relazione tra personalità, motivazioni alla base del gaming e IGD hanno considerato il modello dei Cinque Fattori o Big Five (Goldberg, 1995; McCrae & Costa, 1997). Secondo questo modello, la personalità comprende cinque fattori comunemente etichettati come apertura all'esperienza, coscienziosità, estroversione, gradevolezza e nevroticismo.

Le persone che ottengono punteggi elevati in apertura all'esperienza sono solitamente avventurose, creative e aperte a nuove idee ed esperienze. Sono spesso caratterizzate da una ricca vita interiore e da una mente aperta alla fantasia. Dal punto di vista emotivo, ciò potrebbe tradursi in una maggiore propensione a sperimentare una vasta gamma di emozioni, essere più sensibili agli stimoli artistici e trovare gioia nell'esplorazione di nuove esperienze emotive. Le persone coscienziose sono ordinate, organizzate e responsabili. Dal punto di vista emotivo, questo potrebbe tradursi in una maggiore stabilità emotiva e capacità di autoregolazione. Queste persone tendono ad avere un senso elevato di auto-disciplina e controllo delle proprie emozioni, il che potrebbe renderle meno inclini a reazioni impulsive o sbalzi d'umore. Gli individui estroversi sono spesso socievoli, attivi e alla ricerca di stimoli esterni. Dal punto di vista emotivo, potrebbero provare una maggiore soddisfazione dalle interazioni sociali e dall'attenzione esterna. Essi possono trovare gioia e gratificazione nelle relazioni interpersonali e nelle esperienze sociali, e tendono a essere più energici e ottimisti nel loro approccio alla vita. La gradevolezza riflette la tendenza delle persone a essere fiduciose, amichevoli e accomodanti. Dal punto di vista emotivo, le persone gradevoli potrebbero tendere a cercare l'armonia nelle relazioni interpersonali e ad evitare conflitti. Possono provare una maggiore felicità attraverso la costruzione e il mantenimento di legami positivi con gli altri, e potrebbero essere inclini a evitare situazioni emotivamente stressanti o conflittuali. Infine, il tratto del nevroticismo è associato a vulnerabilità

emotiva, ansia e tendenze depressive. Le persone che mostrano un alto grado di nevroticismo possono essere più sensibili allo stress e agli stimoli negativi, e possono sperimentare una maggiore variabilità emotiva. Dal punto di vista emotivo, potrebbero avere difficoltà nell'affrontare le sfide della vita quotidiana e potrebbero essere più inclini a provare ansia, tristezza o preoccupazione (McCrae & Costa, 1997).

I cinque fattori hanno dimostrato di essere rilevanti in una vasta gamma di esiti di vita, inclusi comportamenti correlati alla dipendenza (Soto, 2019). Di conseguenza, il Modello dei Cinque Fattori è stato utilizzato per studiare le relazioni tra personalità e gioco problematico, emergendo come correlato significativamente a bassa coscienziosità e alto nevroticismo (Gervasi et al., 2017; Mihara & Higuchi, 2017). Nonostante sia stata dimostrata già una relazione diretta, da un approccio biodisposizionale potrebbe essere considerato un fattore mediatore in questa relazione, ossia le motivazioni alla base del gaming (Lopez-Fernandez et al., 2020).

In questo panorama sono emersi diversi studi che hanno indagato le associazioni tra i domini dei Big Five e i motivi di gioco. Ad esempio, Graham e Gosling (2013) hanno utilizzato il modello di Yee (Yee, 2006) e hanno scoperto che apertura all'esperienza, estroversione, gradevolezza e nevroticismo erano tutti positivamente associati alla motivazione sociale. Inoltre, il motivo di immersione era positivamente associato ad apertura all'esperienza, gradevolezza e nevroticismo, e negativamente ad estroversione e coscienziosità. Infine, il motivo di realizzazione era negativamente associato ad apertura all'esperienza, gradevolezza e coscienziosità, e positivamente associato ad estroversione e nevroticismo.

In questo contesto, un importante studio che ha analizzato la relazione tra il modello motivazionale di Demetrovics (2011) e i Big Five è quello di Hesselte e colleghi (2021). Con l'obiettivo di indagare tale legame, al campione di 986 videogiocatori sono

stati somministrati l'*International Personality Item Pool* (Goldberg et al., 2006) e il *Motives for Online Gaming Questionnaire* (Demetrovics et al., 2011). Dai risultati sono emerse importanti associazioni. Il nevroticismo è stato associato positivamente alla motivazione di evasione, di coping e quella legata alla fantasia. Questo suggerisce che le persone con punteggi elevati in nevroticismo potrebbero utilizzare il gioco non solo come via di fuga dai loro problemi nel mondo reale, ma anche come mezzo per distaccarsi temporaneamente dalla propria identità e dimenticare i loro problemi. (Blasi et al., 2019). Inoltre, l'associazione negativa tra gradevolezza e motivi come evasione, coping e fantasia suggerisce che gli individui più gradevoli potrebbero trovare e accettare supporto sociale al di fuori del mondo online. Questo supporto può aiutarli a gestire le sfide quotidiane della vita, riducendo così il bisogno di cercare rifugio nel mondo del gioco. Inoltre, la coscienziosità è risultata essere negativamente associata ai motivi di evasione, coping, competizione e fantasia, suggerendo che gli individui con alta coscienziosità tendono ad affrontare gli stress della vita reale in modo più costruttivo, riducendo la necessità di utilizzare il gioco come mezzo di fuga o evitamento. Infine, l'apertura all'esperienza è risultata essere negativamente associata ai motivi di evasione e fantasia, indicando che i giocatori con punteggi elevati in apertura all'esperienza potrebbero trovare stimolazione e nuove esperienze nel mondo reale anziché cercare rifugio nel mondo online. Questo potrebbe essere dovuto al fatto che sono più propensi a sviluppare strategie di coping pianificate anziché evitare i problemi (Hesselle et al., 2021). In sintesi, dai risultati di questo studio è emerso che gli individui con alti livelli di nevroticismo e che quindi tendono a sperimentare più ansia, depressione e sono più impulsivi, utilizzano il gaming come mezzo per sfuggire temporaneamente a queste emozioni negative e per trovare un senso di controllo o gratificazione nel mondo virtuale dei videogiochi. D'altra parte, gli individui coscienziosi, che sono caratterizzati da maggiore stabilità emotiva e

controllo (Bartley & Roesch, 2011), sono risultati essere meno inclini a utilizzare il gioco online come mezzo di fuga o coping per affrontare i loro problemi emotivi.

Questi studi sulla personalità e sul gaming offrono un importante contributo nello spiegare la relazione esistente tra le motivazioni alla base del gaming e la regolazione delle emozioni. Le prime agiscono come mediatori tra la personalità del giocatore e la loro regolazione emotiva, offrendo una prospettiva più approfondita su come e perché le persone utilizzano i videogiochi per gestire le proprie emozioni.

A riguardo degli studi che si sono occupati di indagare le motivazioni come mediatori tra lo stress, la depressione e l'ansia sociale e IGD, in linea con le ricerche precedenti, i giocatori che sperimentano qualsiasi forma di potrebbero essere motivati a impegnarsi nei giochi online attraverso una serie di motivazioni specifiche, aumentando così il rischio di sviluppare il IGD (Chang e Lin, 2019). Come affermato in precedenza, le motivazioni alla base del gaming sono risultate mediare la relazione tra IGD e sintomi psichiatrici (Ballabio et al., 2017; Kiraly et al., 2015).

A tal proposito lo studio di Chang e Lin (2019) si è occupato di esaminare l'associazione tra le tre motivazioni del quadro teorico di Yee (Yee, 2006) e la depressione, lo stress e l'utilizzo problematico di internet in un campione di 387 videogiocatori. Sono stati utilizzati i seguenti strumenti: la *Online Gaming Motivation Scale* (Yee, 2006), la *Problematic internet use Scale* (Liao et al., 2018) e la *Beck Depression Inventory* (Beck et al., 1996). Il campione è stato suddiviso in quattro gruppi in base ai punteggi nelle motivazioni di gioco: giocatori ad alto coinvolgimento, giocatori a medio coinvolgimento, giocatori a basso coinvolgimento e giocatori ad alto coinvolgimento sano. Il primo gruppo presentava punteggi più alti nelle motivazioni di avanzamento ed evasione rispetto agli altri, con punteggi medio-alto anche per la socializzazione. Il secondo gruppo mostrava punteggi medi-bassi nelle motivazioni di

avanzamento e socializzazione, ma punteggi medio-alti per l'evasione. Il terzo gruppo, costituito da giocatori a basso coinvolgimento, aveva punteggi più bassi in tutte e tre le motivazioni. Infine, nel quarto gruppo, rappresentato da giocatori ad alto coinvolgimento sano, sono stati osservati punteggi alti nelle motivazioni di socializzazione, medio-alti per l'avanzamento e medio-bassi per l'evasione. Dallo studio è emerso che i giocatori ad alto coinvolgimento presentavano un alto rischio di depressione, uso problematico di Internet e un maggior stress rispetto agli altri gruppi, evidenziando anche un adattamento negativo nel tempo. I giocatori ad alto coinvolgimento sano presentavano invece un buon adattamento, con livelli alti di benessere. Confrontando questi gruppi, la differenza principale risiedeva nei punteggi della motivazione dell'evasione, alti per il primo e bassi per il secondo. Ciò suggerisce che le diverse motivazioni possono influenzare l'esperienza emotiva associata al gioco, con un'attenzione particolare all'evasione come fattore cruciale per il rischio di adattamento negativo. Inoltre, i risultati suggeriscono che il gaming può essere utilizzato come una strategia di coping per affrontare lo stress e la depressione persistente, sottolineando l'importanza di esaminare le funzioni di coping dei giocatori e l'efficacia delle strategie utilizzate nel gestire le sfide emotive associate al gioco.

Un altro aspetto analizzato dalla letteratura scientifica riguarda l'ansia sociale. I giocatori che sperimentano sintomi di ansia sociale possono trovare nei giochi online un rifugio sicuro dalle interazioni sociali del mondo reale, considerando il mondo virtuale come un ambiente meno minaccioso per stabilire relazioni (Wei et al., 2012). Questo ambiente può essere visto come un luogo sicuro per fare amicizia e connettersi con gli altri, specialmente per coloro che affrontano ansia sociale e ritengono che la comunicazione online sia meno rischiosa e più efficace rispetto a quella faccia a faccia (Marino et al., 2020). Si potrebbe ipotizzare che i giocatori online che sperimentano ansia

sociale, insieme alla solitudine, siano spinti dai bisogni sociali a dedicarsi al gioco online e a preferire l'interazione virtuale, aumentando così la probabilità di sviluppare l'IGD (Lemmens et al., 2011; Van Rooij et al., 2011).

A tal proposito, lo studio di Marino e colleghi (2020) si è occupato di indagare la relazione tra ansia sociale, motivazioni alla base del gaming e IGD in un campione di 699 giocatori online. Utilizzando strumenti come la *Internet Gaming Disorder Scale – Short Form* (Monacis et al., 2016), la *Social Phobia Inventory* (Gori et al., 2013) e la *Motives for Online Gaming Questionnaire* (Demetrovics et al., 2011). lo studio ha rivelato un'associazione diretta significativa tra ansia sociale e IGD. In linea con questa prospettiva, i giocatori possono tendere ad evitare sensazioni di inadeguatezza nel mondo offline creando una presenza sociale online diversa e più sicura (Allison et al., 2006; Carlisle et al., 2019). Le motivazioni emerse come mediatori di questa relazione sono risultate essere l'evasione, il coping e la fantasia. Questo suggerisce che l'associazione tra ansia sociale e IGD potrebbe derivare, almeno in parte, dai tentativi di controllare ed evitare stati interni negativi di ansia sociale. In altre parole, la paura di sembrare inadeguati potrebbe portare i giocatori a cercare rifugio nella realtà virtuale attraverso il gioco. Giocare ai videogiochi per sfuggire alle difficoltà quotidiane è quindi emersa come una strategia di coping attraverso la quale i giocatori online cercano di compensare la loro ansia sociale e raggiungere una stabilità emotiva (Marino et al., 2020).

In conclusione, l'analisi delle ricerche esaminate evidenzia il ruolo centrale delle motivazioni alla base del gaming nella comprensione della relazione tra emozioni e Internet Gaming Disorder. Come sottolineato da diversi studi, queste motivazioni fungono da importanti mediatori nella relazione tra benessere emotivo e IGD, evidenziando considerazioni significative riguardo alla qualità di vita (Larrieu et al., 2023), alla soddisfazione dei bisogni fondamentali (T'ng et al., 2022) e ai tratti di

personalità come l'intelligenza emotiva (Kircaburun et al., 2020) e i Big Five (Hesselle et al., 2021).

Inoltre, gli studi condotti da Chang e Lin (2019) e da Marino e colleghi (2020) mettono in luce come le emozioni, in particolare lo stress, la depressione e l'ansia sociale, possano motivare i giocatori a impegnarsi nei videogiochi online come strategia per affrontare e controllare tali stati emotivi. Le motivazioni di gioco, come l'evasione, il coping e la fantasia, emergono quindi come mediatori cruciali nella relazione tra emozioni negative e lo sviluppo dell'IGD, fornendo un'opportunità per una migliore comprensione del legame tra le sfide emotive e il comportamento di gioco problematico.

Tuttavia, sono necessari ulteriori studi, considerando che finora nessuno si è occupato di esaminare la relazione tra le motivazioni alla base del gaming e un aspetto cruciale della regolazione emotiva, ossia le credenze sulle emozioni. Come affermato in precedenza, le credenze sulle emozioni possono influenzare significativamente come le persone gestiscono e regolano le proprie emozioni. Comprendere come queste credenze interagiscano con le motivazioni di gioco potrebbe fornire una visione più completa dei meccanismi sottostanti all'Internet Gaming Disorder.

### **3. LA RICERCA**

#### *3.1 Obiettivi della ricerca*

Il presente studio si è proposto di esplorare ed esaminare la relazione tra gaming ed emozioni. L'obiettivo della ricerca è stato quello di indagare il nesso tra due dimensioni del gaming, l'IGD e le motivazioni, e due dimensioni delle emozioni, la regolazione emotiva e le credenze sulle emozioni.

In particolare, il primo obiettivo di questa ricerca è stato valutare se gli individui con maggiori difficoltà nella regolazione emotiva e presenza di credenze maladattive sulle emozioni presentassero una maggior gravità di IGD. Collegato a questo obiettivo ci si è proposto di esaminare anche il legame tra le emozioni e le motivazioni che spingono al gioco.

Come si è visto nei capitoli precedenti, il gaming può essere utilizzato come strategia regolativa che può diventare maladattiva negli individui che presentano un gioco problematico. Inoltre, diverse motivazioni sono state associate maggiormente all'IGD mediando tra questo disturbo e la disregolazione delle emozioni.

Un secondo obiettivo è stato quello di indagare in maniera più approfondita questa complessa relazione tra gaming ed emozioni. In particolare, si è voluto esaminare come la disregolazione emotiva e le percezioni sulle emozioni potessero influenzare l'IGD o la scelta di specifiche motivazioni che spingono i giocatori a dedicarsi al gioco.

In particolare, di seguito sono riportate le ipotesi dello studio:

1. Esiste una correlazione significativa tra i punteggi ottenuti dalla Internet Gaming Disorder Scale, quelli ottenuti dalla Difficulties in Emotion Regulation Scale e quelli ottenuti dalle sottoscale dell'Emotion Beliefs Questionnaire. In particolare, ci si aspetta che all'aumentare delle difficoltà

nella regolazione delle emozioni e della presenza di credenze maladattive a riguardo delle emozioni nei giocatori aumenti la gravità dell'IGD.

2. Esiste una correlazione significativa tra i punteggi ottenuti dalla Internet Gaming Disorder Scale e tra quelli ottenuti nelle sottoscale del Motives for Online Gaming Questionnaire. In particolare, ci si aspetta che all'aumentare della gravità dell'IGD aumenti la frequenza di scelta di specifiche motivazioni.
3. Esiste una correlazione significativa tra i punteggi ottenuti nelle sottoscale del Motives for Online Gaming Questionnaire e quelli ottenuti dalla Difficulties in Emotion Regulation Scale e quelli ottenuti nelle sottoscale dell'Emotion Beliefs Questionnaire. In particolare, ci si aspetta che all'aumentare delle difficoltà nella regolazione delle emozioni e la presenza di credenze maladattive sulle emozioni nei giocatori aumenti la frequenza di scelta di specifiche motivazioni.
4. I punteggi della Difficulties in Emotion Regulation Scale e sottoscale dell'Emotion Beliefs Questionnaire predicano positivamente i punteggi dell'Internet Gaming Disorder Scale.
5. I punteggi della Difficulties in Emotion Regulation Scale e delle sottoscale dell'Emotion Beliefs Questionnaire predicano positivamente i punteggi della motivazione "Escape".
6. I punteggi sottoscale dell'Emotion Beliefs Questionnaire predicano positivamente i punteggi della motivazione "Fantasy".
7. I punteggi della Difficulties in Emotion Regulation Scale e dell'Emotion Beliefs Questionnaire predicano negativamente i punteggi della motivazione "Recreation".

### 3.2 Metodologia

#### 3.2.1 Caratteristiche e reclutamento del campione

Per il presente studio sono stati reclutati 146 soggetti. Il processo di scelta è stato condotto sulla base dei seguenti criteri:

- Una sufficiente conoscenza della lingua italiana sia in forma orale, sia in forma scritta;
- Et  superiore ai 18 anni.

Per quanto riguarda i criteri di esclusione, sono stati considerati:

- Disturbo psicotico in atto o fase di acuzie psichiatrica
- Intossicazione da alcool o da sostanze psicotrope negli ultimi tre mesi.

Il reclutamento   stato eseguito utilizzando il metodo *di convenienza* e attraverso piattaforme online. Tutti i partecipanti coinvolti nello studio hanno acconsentito alla raccolta, all'analisi e al trattamento dei dati in forma confidenziale firmando l'apposito modulo di consenso informato. Lo studio   stato svolto in conformit  con le linee guida dell'Associazione Italiana di Psicologia. I soggetti della ricerca hanno compilato quindi online una batteria di questionari self-report.

#### 3.2.2 Gli strumenti

Per verificare le ipotesi di questa ricerca sono stati impiegati diversi strumenti di indagine psicologica, di seguito descritti.

##### *Internet Gaming Disorder Scale (IGD9-SF)*

La Internet Gaming Disorder Scale (IGD9-SF; Pontes & Griffiths, 2015)   uno strumento che ha lo scopo di misurare la gravit  della dipendenza da videogiochi, sia online sia offline (IGD), e gli effetti dannosi che tale dipendenza pu  comportare.

L'IGD9-SF è composto da 9 item, ciascuno dei quali è stato sviluppato seguendo i nove criteri delineati dal DSM-5 per definire l'IGD (APA, 2013). Gli item sono misurati su una scala Likert a 5 punti (1=mai; 5=molto spesso) e il punteggio complessivo riflette il livello di gravità del disturbo. Ne deriva che un punteggio elevato rappresenta una maggiore gravità del disturbo. Per valutare la struttura fattoriale e la validità di costrutto, è stata condotta un'analisi fattoriale esplorativa su un campione di 532 partecipanti. Successivamente, per confermare la struttura a singolo fattore emersa dalla prima analisi, è stata effettuata l'analisi fattoriale confermativa su un secondo campione composto da 528 soggetti. L'alpha di Cronbach è risultata essere pari a .88 per il primo campione e .87 per il secondo, indicando un'elevata attendibilità. La versione italiana del IGD9-SF è stata validata da Monacis et al. (2016). Attraverso un'analisi fattoriale confermativa la struttura a singolo fattore è stata confermata e l'attendibilità ha mostrato un'eccellente coerenza interna, con un valore di .99. Anche nel presente studio l'IGD9-SF ha mostrato buone proprietà psicometriche con un'alpha di Cronbach del valore di .86.

#### *Motives for Online Gaming Questionnaire (MOGQ)*

Il Motives for Online Gaming Questionnaire (MOGQ) è un questionario self-report sviluppato da Demetrovics et al. (2011). È composto da 27 item misurati su una scala Likert a 5 punti, la quale indica la frequenza con cui una motivazione spinge il partecipante a giocare ai videogiochi online con valori che vanno da 1 (quasi mai/mai) a 5 (quasi sempre/sempre). Gli autori hanno sviluppato un modello a sette fattori, i quali rappresentano le sette dimensioni delle motivazioni al gioco online. Queste sono:

1. *Social*: comprende tutte quelle motivazioni legate alla socializzazione, all'interazione con nuove persone e al gioco in compagnia di altri;

2. *Escape*: raccoglie tutte le motivazioni relative all'evadere dalla realtà e alla fuga dai problemi del mondo reale;
3. *Competition*: si riferisce alle motivazioni che riguardano la sfida, la competizione e la rivalità con gli altri giocatori;
4. *Recreation*: comprende le motivazioni che spingono le persone a giocare per sentirsi rilassate;
5. *Fantasy*: rappresenta il desiderio di voler uscire dalla propria identità per sperimentare nuovi ruoli in un mondo fantastico e di vivere esperienze irreali;
6. *Skill development*: riguarda le motivazioni che spingono a voler migliorare le proprie abilità;
7. *Coping*: riguarda le motivazioni legate al ruolo del gioco nella gestione dello stress, dell'aggressività e nel migliorare l'umore.

Il MOGQ è il primo strumento dedicato a misurare le motivazioni dei giocatori online che ha usato un campione molto ampio (3.818 partecipanti) ed esplora tutte le dimensioni delle motivazioni al gioco. Per quanto riguarda le proprietà psicometriche, tutte le sottoscale hanno mostrato una buona coerenza interna, con valori di alpha di Cronbach compresi tra .79 e .90. La versione italiana è stata validata da Ballabio et al. (2017). Per valutare la validità, gli autori hanno confrontato le sottoscale del MOGQ con quelle di altri tre strumenti che analizzano le motivazioni sotto prospettive diverse: la *Online Gaming Motivation Scale* (Yee 2006), il *Player Experience of Need Satisfaction* (PENS; Ryan et al. 2006) e la *Gaming Motivation Scale* (GAMS, Lafreniere et al. 2012). Le sottoscale del MOGQ sono risultate correlate alle sottoscale dei precedenti strumenti. Inoltre, l'analisi fattoriale confermativa ha confermato la validità della struttura fattoriale originale, e tutte le sottoscale hanno mostrato buone proprietà psicometriche, con valori di coerenza interna tra .75 e .88. Nel contesto del presente studio, il MOGQ ha continuato

a dimostrare ottime proprietà psicometriche, con i coefficienti alpha di Cronbach compresi tra .85 e .95.

*Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF)*

La Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF) sviluppata da Kaufman et al. (2016) rappresenta una versione abbreviata della DERS (Gratz & Roemer, 2004), un questionario self-report progettato per misurare le difficoltà nella regolazione delle emozioni. La DERS-SF è composta da 18 item misurati su scala Likert a 5 punti, con valori che vanno da 1 (mai) a 5 (sempre). La versione breve è stata sviluppata con lo scopo ridurre la fatica e la frustrazione dei partecipanti dovuta a questionari più lunghi (La DERS è costituita da 36 item), facilitando al contempo l'analisi dei dati. La struttura fattoriale della DERS-SF, come l'originale, include sei fattori, ciascuno rappresentante una dimensione riguardante le difficoltà degli individui nel gestire e regolare le proprie emozioni. Le sei dimensioni sono:

1. Non accettazione delle risposte emotive: misura la difficoltà nell'accettare le proprie emozioni
2. Difficoltà nell'impegnarsi nel raggiungimento di obiettivi: valuta le difficoltà nell'impegnarsi e nel perseguire i propri obiettivi;
3. Difficoltà nel controllo degli impulsi: indaga la difficoltà nel gestire e controllare gli impulsi emotivi;
4. Mancanza di consapevolezza emotiva: valuta la mancanza di consapevolezza delle proprie emozioni;
5. Limitato accesso alle strategie di regolazione emotiva: misura la limitata capacità di accedere a strategie efficaci di regolazione emotiva;

6. Mancanza di chiarezza emotiva: indica la mancanza di chiarezza nella comprensione e identificazione delle emozioni.

Il punteggio totale della DERS-FS riflette quindi la difficoltà dell'individuo nella regolazione delle emozioni. Per la validazione sono stati impiegati tre campioni di adolescenti e due di adulti e la scala ha mostrato eccellenti proprietà psicometriche, al pari della sua versione ufficiale (valori di alpha di Cronbach compresi tra .80 e .89), con la quale ha mostrato un coefficiente di correlazione di .90-.98. La versione italiana della DERS-SF è stata validata da Rossi et al., (2023). Anche in questa validazione, la coerenza interna ha mostrato valori buoni: da .77 a .87 per le sottoscale e .89 per il punteggio totale. Nel presente studio, la DERS-SF ha confermato le sue buone proprietà psicometriche, con un coefficiente alpha di Cronbach pari a .87.

#### *Emotion Beliefs Questionnaire (EBQ)*

L'Emotion Beliefs Questionnaire (EBQ) è un questionario self-report sviluppato da Becerra et al. (2020), composto da 16 item misurati su una scala Likert a 7 punti. Gli item consistono in brevi affermazioni rispetto alle quali i partecipanti devono indicare il loro grado di accordo, con valori da 1 (completamente in disaccordo) a 7 (completamente d'accordo). Lo scopo dell'EBQ è quello di misurare le credenze maladattive relative alle emozioni, sia positive sia negative, concentrandosi in particolare sulle dimensioni dell'utilità e del controllo delineate da Ford e Gross (2018). Ne deriva che un alto punteggio da parte di un partecipante indica la presenza di credenze maladattive a riguardo delle emozioni, indicando che queste sono percepite come inutili e incontrollabili. L'EBQ è suddiviso quindi in quattro sottoscale principali:

1. *Negative-Controllability*: misura quanto le emozioni negative siano percepite come incontrollabili;

2. *Positive-Controllability*: misura quanto le emozioni positive siano percepite come incontrollabili;
3. *Negative-Usefulness*: misura quanto le emozioni negative siano percepite come inutili;
4. *Positive-Usefulness*: misura quanto le emozioni positive siano percepite come inutili.

Inoltre, sommando i punteggi delle sottoscale del controllo dell'utilità si ottengono altre due sottoscale, *General Usefulness* e *General Controllability*, che misurano rispettivamente quanto le emozioni, sia positive sia negative, sono ritenute incontrollabili e inutili. Di conseguenza, il punteggio totale riflette le credenze maladattive sulle emozioni in termini di controllo e di utilità. Tutte le sottoscale dell'EBQ hanno mostrato buoni livelli di coerenza interna (alpha di Cronbach tra .77 e .80). Inoltre, a proposito della validità di criterio, i punteggi ottenuti da questo questionario si sono dimostrati predittivi per le capacità di regolazione emotiva e per la presenza di sintomi psicopatologici. La versione italiana dell'EBQ è stata validata da Rogier et al., (2023). Gli autori hanno utilizzato il metodo della *back-translation* e hanno testato la struttura fattoriale in campione di 516 adulti. Anche in questa versione dell'EBQ le proprietà psicometriche sono risultate essere buone, con alpha di Cronbach comprese tra .78 e .90. Anche nel presente studio il questionario ha continuato a dimostrare buone proprietà psicometriche, con tutti gli alpha di Cronbach compresi tra .71 e .86.

### 3.2.3 Analisi statistica

L'elaborazione dei dati è stata effettuata con l'uso del pacchetto statistico SPSS v.24 per Mac. Per l'analisi dell'intero campione sono state calcolate le statistiche descrittive e le frequenze. Successivamente, per l'analisi di correlazioni significative tra

le diverse misure, è stato utilizzato il metodo delle correlazioni parziali ( $r$  di Pearson). Infine, per esaminare le relazioni tra le variabili dipendenti e le variabili indipendenti, è stato utilizzato il metodo della regressione multipla.

### *3.3 Risultati*

#### *3.3.1 Caratteristiche del campione*

Per il presente studio è stato selezionato un campione di 146 partecipanti. Il campione si è dimostrato diversificato, sia dal punto di vista del genere che dell'età. L'età media dei partecipanti è di 30,33 anni (D.S.= 10,55), con un'età compresa tra 18 e 58 anni. La distribuzione di genere mostra una prevalenza di partecipanti maschili (60,3% maschi e 39,7% femmine).

Per quanto riguarda il livello di istruzione, poco più della metà dei partecipanti possiede il diploma di scuola superiore (52,1%), seguito dalla laurea triennale (27,7%). Per il diploma di scuola media inferiore e la laurea magistrale, la differenza tra il numero di partecipanti è minima (14 soggetti per la laurea magistrale e 15 per il diploma di scuola media inferiore).

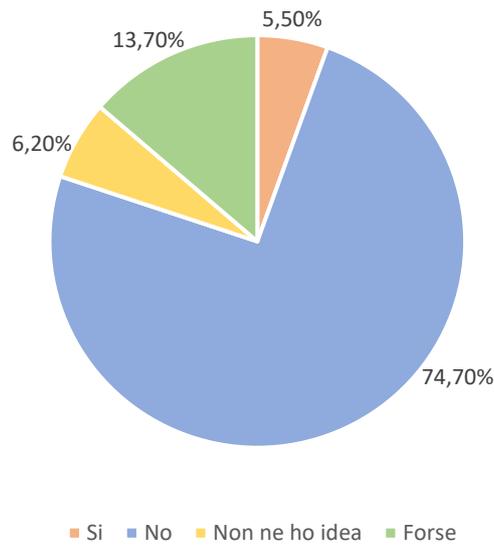
Per quanto concerne il reddito, la maggioranza del campione appartiene alla fascia medio-bassa: il 49,3% dei partecipanti guadagna meno di 36.000 euro all'anno, mentre il 40% guadagna tra 36.000 e 70.000 euro. Questa distribuzione potrebbe essere correlata al fatto che la maggior parte dei partecipanti del campione non è coniugata, con il 39,7% celibe o nubile e il 37,0% coinvolto in una relazione sentimentale. Le statistiche descrittive complete del campione sono riportate nella Tabella 1.

**Tabella 1** Statistiche descrittive delle variabili sociodemografiche dei partecipanti a questo studio (n=146)

<i>Variabile</i>	<i>Statistica</i>
Età (anni, m, ds, range)	30.33±10.55 (18-58)
Genere	
femmine	58 (39.7%)
maschi	88 (60.3%)
missing	0
Titolo di studio	
nessuno	0
licenza elementare	1 (0.7%)
diploma di scuola media inferiore	15 (10.3%)
diploma di scuola media superiore	76 (52.1%)
laurea triennale	36 (27.7%)
laurea magistrale	14 (9.6%)
titolo post-laurea	4 (2.7%)
missing	0
Fascia di reddito	
meno di 36.000€	72 (49.3%)
tra 36.000€ e 70.000€	61 (41.8%)
tra 70.000€ e 100.000€	12 (8.2%)
più di 100.000€	1 (0.7%)
missing	0
Stato civile e sentimentale	
celibe/nubile	58 (39.7%)
coniugato/a	19 (13.0%)
ri-coniugato/a	0
in una relazione sentimentale	54 (37.0%)
divorziato/a	1 (0.7%)
separato/a	0
vedovo/a	0
convivente	14 (9.6%)
missing	0

A riguardo del rapporto con i videogiochi, solo il 5.5% si è considerato esserne dipendente mentre il 74.7% ha affermato il contrario, come illustrato nel grafico 1.

**Grafico 1: Si considera dipendente dai videogiochi?**



### *3.3.2 Test delle ipotesi*

#### *3.3.2.1 Correlazioni*

Nel presente studio è stata condotta un'iniziale analisi delle correlazioni parziali tra i vari punteggi ottenuti dai questionari MOGQ, DERS-SF, EBQ e IGD9-SF. Sono stati quindi tenuti sotto controllo i fattori genere ed età.

Di seguito, si esplorano in dettaglio le correlazioni che emergono dai risultati.

I risultati rivelano che vi è una correlazione significativa tra il MOGQ e l'IGD9-SF, indicando che all'aumentare della dipendenza dai videogiochi, aumenta la frequenza con cui i partecipanti sono spinti da qualsiasi motivazione a giocare. Questo suggerisce che una maggiore gravità nella dipendenza è associata a una maggiore propensione a cercare motivazioni per giocare. Tali correlazioni sono evidenziate nella Tabella 2.

**Tabella 2** correlazioni tra IGD9-SF e MOGQ

	IGD9-SF	MOGQ_social	MOGQ_escape	MOGQ_competition	MOGQ_coping	MOGQ_skilldevelopment	MOGQ_fantasy	MOGQ_recreation
IGD9-SF	1	.37	.60	.36	.58	.33	.54	.26
MOGQ_social		1	.45	.34	.51	.50	.39	.40
MOGQ_escape			1	.32	.71	.35	.71	.34
MOGQ_competition				1	.47	.38	.27	.36
MOGQ_coping					1	.59	.58	.53
MOGQ_skilldevelopment						1	.47	.45
MOGQ_fantasy							1	.33
MOGQ_recreation								1

Note: IGD9-SF: Internet Gaming Disorder Scale Short Form; MOGQ: Motives For Online Gaming Questionnaire; tutti i coefficienti di correlazione sono statisticamente significativi ( $p < .001$ )

Analizzando l'EBQ e il DERS-SF (Tabella 3), si riscontrano correlazioni significative, in particolare tra il DERS-SF e la sottoscala "Negative-Controllability" ( $p < .000$ ). Ciò indica che a fronte di una disregolazione emotiva più grave, le emozioni sono percepite come incontrollabili e inutili.

Inoltre, è stata osservata una correlazione significativa tra la sottoscala "Negative-Usefulness" dell'EBQ e l'IGD9-SF. Questo suggerisce che all'aumentare della gravità della dipendenza da videogiochi, le emozioni negative vengono percepite come inutili.

Tuttavia, è importante sottolineare che i punteggi delle altre sottoscale dell'EBQ non hanno mostrato correlazioni significative. Questi risultati sono visibili nella Tabella 3

In relazione ai punteggi dell'IGD9-SF e del DERS-SF (Tabella 3), si è rilevata una correlazione significativa, indicando che all'aumentare delle difficoltà di regolazione emotiva, aumenta la gravità della dipendenza da videogiochi.

**Tabella 3** Correlazioni tra IGD9-SF, EBQ e DERS-SF

	IGD9-SF	EBQcontrol_neg	EBQcontrol_pos	EBQpositive_use	EBQnegative_use	DERS-SF_total_raw
IGD9-SF	1	.05	.04	.07	.19*	.23*
EBQcontrol_neg		1	.74**	.60**	.39**	.33**
EBQcontrol_pos			1	.59**	.45**	.28*
EBQpositive_use				1	.41**	.27*
EBQnegative_use					1	.27*
DERS-SF_total_raw						1

Note: IGD9-SF: Internet Gaming Disorder Scale Short Form; EBQ: Emotion Beliefs Questionnaire; DERS-SF: Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form; un asterisco (\*) vicino al coefficiente di correlazione indica la significatività statistica di  $p < .05$ , due asterischi (\*\*) indicano  $p < .001$

Inoltre, come evidenziato nella Tabella 4, sono emerse correlazioni significative tra i punteggi nel MOGQ e nella DERS-SF, in particolare nei punteggi delle sottoscale “Escape” e “Recreation”. È quindi emerso che all'aumentare della difficoltà di regolazione delle emozioni, si è spinti a giocare per evadere dalla realtà e dai problemi del mondo reale. Allo stesso tempo, all'aumentare della disregolazione emotiva, diminuisce la frequenza con cui si gioca per rilassarsi. Tuttavia, è importante notare che

non sono emerse correlazioni significative tra le altre sottoscale del MOGQ e il questionario DERS-SF.

Infine, in relazione ai punteggi del MOGQ e dell'EBQ (Tabella 5), sono emerse diverse correlazioni significative che rivelano una relazione tra le motivazioni di gioco e le percezioni delle emozioni. Ad esempio, si è osservato che all'aumentare del punteggio nella sottoscala "Escape" del MOGQ, si verifica un incremento nei punteggi delle sottoscale "Negative-Controllability" e "Negative-Usefulness" dell'EBQ. Questo suggerisce che, quando i partecipanti giocano per evadere dalla realtà, le loro percezioni delle emozioni negative diventano più propense a essere considerate incontrollabili e inutili. Allo stesso modo, si è scoperto che l'incremento nei punteggi nella sottoscala "Fantasy" del MOGQ, è correlato ad un incremento nei punteggi delle sottoscale dell'EBQ "Negative-Controllability", "Positive-Controllability" e "Positive-Usefulness". Questo sottolinea che le motivazioni che spingono i giocatori a voler uscire dalla propria identità per sperimentare nuovi ruoli in un mondo fantastico e per vivere esperienze irreali sono positivamente correlate alla percezione che le emozioni siano incontrollabili e che le emozioni positive siano inutili. Inoltre, anche i punteggi della sottoscala "Recreation" del MOGQ sono risultati correlati in modo negativo alla sottoscala "Positive-Controllability" dell'EBQ, indicando che coloro che dedicano il loro tempo ai videogiochi per rilassarsi non tendono a possedere credenze maladattive riguardo al controllo delle emozioni positive. Tuttavia, è importante notare che le altre sottoscale del MOGQ non hanno mostrato correlazioni significative con l'EBQ. Questo suggerisce che, nella scelta di giocare ai videogiochi, le motivazioni sociali, di competizione, di sviluppo delle abilità e di coping non sono strettamente associate a credenze maladattive sulle emozioni.

**Tabella 4** correlazioni tra MOGQ e DERS-SF

	DERS-SF_total_raw	MOGQ_social	MOGQ_escape	MOGQ_competition	MOGQ_coping	MOGQ_skilldevelopment	MOGQ_fantasy	MOGQ_recreation
DERS-SF_total_raw	1	.04	.25*	-.02	.05	-.07	.08	-.17*
MOGQ_social		1	.45**	.34**	.51**	.50**	.34**	.40**
MOGQ_escape			1	.32**	.71**	.35**	.71**	.34**
MOGQ_competition				1	.47**	.38**	.27**	.36**
MOGQ_coping					1	.59**	.58**	.53**
MOGQ_skilldevelopment						1	.47**	.45**
MOGQ_fantasy							1	.33**
MOGQ_recreation								1

Note: MOGQ: Motives for Online Gaming Questionnaire; DERS-SF: Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form; un asterisco (\*) vicino al coefficiente di correlazione indica la significatività statistica di  $p < .05$ , due asterischi (\*\*) indicano  $p < .001$

**Tabella 5** correlazioni tra MOGQ e EBQ

	MOGQ_ social	MOGQ_ escape	MOGQ_ competiti on	MOGQ_ coping	MOGQ_ skilldevelo pment	MOGQ_ _fantasy	MOGQ_ recreation	EBQcon trol_neg	EBQcon trol_pos	EBQposi tive_use	EBQneg ative_use
MOGQ_soci al	1	.45**	.34**	.51**	.50**	.34**	.40**	.02	-.05	.01	.02
MOGQ_esca pe		1	.32**	.71**	.35**	.71**	.34**	.18*	.14	.13	.19*
MOGQ_com petition			1	.47**	.38**	.27**	.36**	.04	.07	.08	-.02
MOGQ_copi ng				1	.59**	.58**	.53**	.09	.10	.13	.01
MOGQ_skill development					1	.47**	.45**	-.08	-.05	.04	-.05
MOGQ_fant asy						1	.33**	.19*	.19*	.27*	.11
MOGQ_recr eation							1	-.33	-.20*	-.09	-.07
EBQcontrol _neg								1	.74**	.60**	.39**
EBQcontrol _pos									1	.59**	.45**
EBQpositive _use										1	.41**
EBQnegativ e_use											1

Note: EBQ: Emotion Beliefs Questionnaire; MOGQ: Motives for Online Gaming Questionnaire; un asterisco (\*) vicino al coefficiente di correlazione indica la significatività statistica di  $p < .05$ , due asterischi (\*\*) indicano  $p < .001$

### 3.3.2.2 Regressioni multiple

A seguito delle analisi di correlazione, nel presente studio sono state condotte analisi di regressione multipla per esplorare più nel dettaglio le relazioni precedentemente esaminate. In particolare, si è esaminato come i fattori della DERS-SF e dell'EBQ predicono i punteggi dell'IGD9-SF e del MOGQ.

Di seguito, si esplorano in dettaglio i risultati emersi da questa analisi.

Per quanto riguarda i punteggi dell'IGD9-SF, sono stati presi in considerazione come predittori i punteggi della DERS-SF e i punteggi della sottoscala "Negative-Usefulness" dell'EBQ. La variabile DERS-SF è emersa come un predittore significativo ( $\beta=.09$ ). Questo risultato suggerisce che all'aumentare del punteggio della DERS-SF la gravità della dipendenza da videogiochi tende ad aumentare, indicando una relazione tra la regolazione delle emozioni e la dipendenza da videogiochi. Inoltre, il genere ha mostrato un'influenza significativa nei punteggi della IGD9-SF ( $\beta=-4.55$ ) così come il fattore età ( $\beta=-.011$ ). Ciò suggerisce con il genere femminile la dipendenza da videogiochi tende a diminuire e che con il diminuire dell'età, la gravità della dipendenza da videogiochi tende ad aumentare. Tuttavia, la sottoscala "Negative-Usefulness" dell'EBQ non si è dimostrata predittore significativo della gravità della dipendenza da videogiochi. Questo suggerisce che, quando si tiene sotto controllo la disregolazione emotiva, le credenze maladattive sulle emozioni non risultano essere più significative, al contrario di quanto emerso nelle analisi di correlazione. I risultati di questa prima regressione sono visibili nella Tabella 6.

**Tabella 6** Regressione multipla con i fattori della DERS-SF e della sottoscala “Negative-Usefulness” dell’EBQ come predittori dei punteggi IGD9-SF.

Factors	Model 1				Model 2			
	R <sup>2</sup> =.19; p<.001				R <sup>2</sup> =.25; p<.001			
	<i>B</i>	<i>ES</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>ES</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Constant	24.86	1.97	12.64	.000	18.93	2.74	6.90	.000
Età	<b>-0.14</b>	.041	-3.32	.001	<b>-0.11</b>	.04	-2.52	.013
Genere	<b>-4.67</b>	.88	-5.28	.000	<b>-4.55</b>	.86	-5.30	.000
DERS-SF					<b>.09</b>	.04	2.24	.026
EBQnegative_use					.14	.08	1.64	.103

*Nota:* *ES*: Errore Standard; DERS-SF: Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form; EBQ: Emotion Beliefs Questionnaire; *B* in grassetto sono statisticamente significativi.

Nella seconda analisi di regressione sono stati presi in considerazione i punteggi della sottoscala “Escape” del MOGQ e come suoi predittori i punteggi della DERS-SF e delle sottoscale “Negative-Usefulness” e “Negative-Controllability” dell’EBQ (Tabella 7). L’analisi ha evidenziato una relazione significativa con la DERS-SF ( $\beta=.07$ ), ad indicare che, all’aumentare del punteggio DERS-SF, i partecipanti si sentono più spinti a utilizzare i giochi come un mezzo di fuga dalla realtà. Inoltre, il genere è emerso nuovamente come un fattore significativo ( $\beta=-2.13$ ). Tuttavia, al contrario di quanto emerso nelle analisi di correlazione, non sono emerse come predittori significativi le sottoscale dell’EBQ. Ciò indica che la presenza di credenze maladattive sulle emozioni non sembra avere un’influenza significativa sul voler giocare ai videogiochi per evadere dalla realtà e dai problemi del mondo reale, quando si considerano anche le capacità di regolazione emotiva.

**Tabella 7** Regressione multipla con i fattori della DERS-SF e delle sottoscale “Negative-Usefulness” e “Negative-Controllability” dell’EBQ come predittori dei punteggi della sottoscala “Escape” del MOGQ.

Factors	Model 1				Model 2			
	R <sup>2</sup> =.11; p<.001				R <sup>2</sup> =.18; p<.001			
	<i>B</i>	<i>ES</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>ES</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Constant	13.41	1.49	9.004	.000	8.27	2.09	3.96	.000
Età	<b>-0.09</b>	.03	-2.82	.005	-0.06	.03	-1.97	.051
Genere	<b>-2.31</b>	.67	-3.54	.001	<b>-2.13</b>	.66	-3.24	.002
DER-SF					<b>.07</b>	.03	2.27	.025
EBQnegative_use					.08	.07	1.22	.224
EBQcontrol_neg					.07	.08	.82	.415

*Nota:* *ES*: Errore Standard; DERS-SF: Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form; EBQ: Emotion Beliefs Questionnaire; *B* in grassetto sono statisticamente significativi.

Nella terza analisi di regressione è stata presa in analisi la sottoscala “Fantasy” del MOGQ e i fattori esaminati sono state le sottoscale “Positive-Usefulness”, “Positive-Controllability” e “Negative-Controllability” dell’EBQ. In linea con quanto emerso nelle analisi di correlazione, la percezione delle emozioni positive come inutili (sottoscala “Positive-Usefulness” dell’EBQ ha mostrato un’associazione positiva ( $\beta=.30$ ) indicando l’importanza delle credenze maladattive sulle emozioni positive nello scegliere questa motivazione per giocare ai videogiochi. Al contrario, non sono emerse come predittori significativi le sottoscale “Positive-Controllability” e “Negative-Controllability” dell’EBQ. Questo suggerisce che percepire le emozioni come incontrollabili non predice la scelta di giocare ai videogiochi per sperimentare nuovi ruoli in un mondo fantastico e per vivere esperienze irreali. Inoltre, l’età è risultata essere significativa, con una relazione negativa ( $\beta=-.08$ ), suggerendo che all’aumentare dell’età, la scelta di giocare per questa motivazione tende a diminuire. Il genere è stato nuovamente identificato come un predittore significativo con coefficiente negativo ( $\beta=-1.56$ ), indicando che l’essere donna

è associato a una diminuzione della scelta della motivazione per giocare presa in esame.

Questi risultati sono riportati nella Tabella 8.

**Tabella 8** Regressione multipla con i fattori delle sottoscale “Negative-Controllability”, “Positive-Usefulness” e “Positive-Controllability” dell’EBQ come predittori dei punteggi della sottoscala “Fantasy” del MOGQ.

Factors	Model 1 R <sup>2</sup> =.07; p=.007				Model 2 R <sup>2</sup> =.14; p=.001			
	<i>B</i>	<i>ES</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>ES</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Constant	12.25	1.64	7.47	.000	9.48	1.85	5.14	.000
Età	<b>-0.082</b>	.03	-2.39	.018	<b>-0.08</b>	.03	-2.45	.015
Genere	<b>-1.908</b>	.74	-2.59	.011	<b>-1.56</b>	.73	-2.14	.034
EBQcontrol_neg					.04	.013	.30	.766
EBQpositive_use					<b>.30</b>	.13	2.27	.025
EBQcontrol_pos					.013	.11	.12	.906

*Nota:* *ES*: Errore Standard; EBQ: Emotion Beliefs Questionnaire; *B* in grassetto sono statisticamente significativi.

Infine, per i punteggi della sottoscala “Recreation” dell’MOGQ solo il genere è emerso come un fattore significativo ( $\beta=-3.26$ ), mentre né i punteggi della DERS-SF né della sottoscala “Positive-Controllability” dell’EBQ sono risultati predittori significativi (Tabella 9). Ciò suggerisce che i soggetti giocano per rilassarsi indipendentemente dalle capacità di regolazione emotiva e dalla percezione delle emozioni positive come incontrollabili, negando ciò che è emerso nelle analisi di correlazione iniziali, e che essere una donna è associato ad una diminuzione nella scelta di tale motivazione per giocare.

**Tabella 9** Regressione multipla con i fattori della DERS-SF e EBQ come predittori dei punteggi della sottoscala “Recreation” del MOGQ.

Factors	Model 1 R <sup>2</sup> =.14; p<.001				Model 2 R <sup>2</sup> =.18; p<.001			
	<i>B</i>	<i>ES</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>ES</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Constant	16.49	1.44	11.46	.000	19.88	2.03	9.78	.000
Età	-0.02	.03	-0.70	.483	-0.04	.03	-1.11	.269
Genere	<b>-3.11</b>	.65	-4.80	.000	<b>-3.26</b>	.64	-5.12	.000
DERS-SF					-0.04	.03	-1.41	.162
EBQcontrol_pos					-0.13	.07	-1.90	.059

*Nota:* *ES*: Errore Standard; DERS-SF: Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form; EBQ: Emotion Beliefs Questionnaire; *B* in grassetto sono statisticamente significativi.

### 3.4 Discussionione

L'obiettivo principale della presente ricerca è stato esplorare e analizzare la complessa relazione tra il gaming e le emozioni, con un focus specifico sull'Internet Gaming Disorder, sulle motivazioni di gioco, sulle difficoltà nella regolazione emotiva e sulle credenze sulle emozioni. La ricerca mira a comprendere in che modo le difficoltà nella gestione delle emozioni e le credenze maladattive sulle emozioni influenzino la gravità dell'IGD e le motivazioni dei giocatori nell'approcciarsi al gaming.

Per raggiungere questo obiettivo, sono state condotte analisi di correlazione e di regressione multipla sui punteggi di quattro strumenti di valutazione in un campione di 146 soggetti: l'IGD9-SF per valutare la gravità dei sintomi di IGD, l'MOGQ per valutare la frequenza delle motivazioni alla base del gaming secondo il modello teorico di Demetrovics e colleghi (2011), la DERS-SF per misurare le difficoltà nella regolazione emotiva e l'EBQ per valutare la presenza di credenze maladattive sulle emozioni sulla base del quadro teorico di Ford e Gross (2018).

I risultati hanno evidenziato diverse correlazioni significative tra le variabili studiate. In particolare, è emersa una correlazione positiva tra il MOGQ e l'IGD9-SF, indicando che all'aumentare della dipendenza dai videogiochi, aumenta la frequenza con cui i giocatori sono spinti da qualsiasi motivazione a giocare. Questo risultato converge con le evidenze empiriche, nonostante gli studi precedenti abbiano enfatizzato alcune motivazioni piuttosto che altre. Ad esempio, vari studi hanno evidenziato principalmente correlazioni positive con le motivazioni “Escape” (Yee 2006; Kwok et al. 2011; Zanetta Dauriat et al. 2011; Kuss et al. 2012; Nagygyorgy et al. 2014; Király. 2015; Ballabio et al., 2017) e “Fantasy” (Király. 2015; Ballabio et al., 2017), mentre con la motivazione “Social” sono emerse o una correlazione negativa (Cole & Griffiths, 2007; Yang & Liu, 2017) oppure da debole a moderata (Wang e Cheng, 2022). Tale discrepanza potrebbe essere attribuita alla varietà di cornici teoriche utilizzate nei diversi studi e alle differenze culturali dei campioni (Cheng et al., 2010; Hamamura et al., 2018).

Le analisi hanno inoltre evidenziato correlazioni significative tra EBQ e DERS-SF, indicando che a fronte di una disregolazione emotiva più grave, le emozioni sono percepite come incontrollabili e inutili, supportando le teorie e gli studi sulla relazione tra credenze maladattive e difficoltà nella regolazione emotiva. (Ford & Gross, 2018; Becerra et al., 2020; Tamir et al., 2007; De Castella et al., 2013; De Castella et al., 2018; Hong e Kangas, 2022; Kneeland et al., 2016; Veilleux et al., 2021; Arbulu et al., 2023).

A riguardo delle analisi tra l'IGD9-SF e il DERS-SF, è emersa una correlazione significativa, evidenziando un'importante relazione tra la regolazione delle emozioni e il Disturbo da Gioco su Internet. I risultati hanno supportato la letteratura scientifica che indica come la gravità dell'uso problematico del gaming può essere maggiormente accentuata in presenza di un'esperienza intensa di emozioni negative difficili da regolare (Bonnaire & Baptista, 2019; Yuan et al., 2020; Gaetan et al., 2016; Estévez et al., 2017;

Yang et al., 2022, Gioia et al., 2021, Giordano et al., 2021, Ostinelli et al., 2021, Marchica et al., 2020).

Le analisi tra le variabili MOGQ e DERS-SF hanno rivelato importanti considerazioni. Dalle correlazioni è emersa come significativamente positiva quella tra la motivazione “Escape” e la DERS-SF. Al contrario, è emersa una correlazione significativamente negativa con la motivazione “Recreation”. Ciò suggerisce che all'aumentare della difficoltà di regolazione delle emozioni, si è maggiormente spinti a giocare per evadere dalla realtà e dai problemi del mondo reale e meno per rilassarsi e divertirsi. Questi risultati sembrano supportare molti studi che hanno evidenziato tale relazione (T'ng et al., 2022; Larrieu et al., 2023; Biolcati et al., 2021; Kircaburun et al., 2020; Hesselte et al., 2021; Ballabio et al., 2017; Kiraly et al., 2015; Marino et al., 2020). Il modello compensatorio offre un'importante prospettiva per comprendere questi risultati. Tale modello presuppone che quanto più gli individui sono psicologicamente vulnerabili, tanto più sono inclini a rivolgersi alle applicazioni online, come i videogiochi, per compensare le difficoltà offline (Adams et al., 2019; Ballabio et al., 2017). I giocatori motivati dall'evasione potrebbero quindi giocare in quanto si aspettano che il gioco possa suscitare un effetto compensatorio, aiutandoli a distogliere la mente dai problemi del mondo reale (Wegmann & Brand, 2020). A riguardo delle altre motivazioni, i risultati della presente ricerca non sono in linea con altri studi che hanno invece evidenziato relazioni significative tra la disregolazione emotiva e motivazioni come “Fantasy” o “Coping” (Ballabio et al., 2017; Klinger et al., 2009; T'ng et al., 2022; Larrieu et al., 2023; Kircaburun et al., 2020; Hesselte et al., 2021; Marino et al., 2020).

Un aspetto innovativo di questo studio è stato indagare il rapporto tra credenze sulle emozioni e gaming. Infatti, non sono emersi studi precedenti che abbiano esaminato tale relazione. I risultati emersi da questa analisi hanno evidenziato diverse correlazioni

significative che rivelano una relazione tra l'IGD e le motivazioni alla base del gaming da una parte e le percezioni delle emozioni dall'altra. I punteggi dell'IGD9-SF sono infatti risultati correlati positivamente alla sottoscala "Negative-Usefulness" dell'EBQ, ad indicare che la gravità dell'IGD è correlata alla percezione delle emozioni negative come inutili. I punteggi della sottoscala "Negative-Controllability" sono risultati correlati positivamente alle motivazioni "Escape" e "Fantasy". Inoltre, la sottoscala "Positive-Usefulness" è stata correlata alla motivazione "Fantasy", la sottoscala "Negative-Usefulness" alla motivazione "Escape", mentre la sottoscala "Positive-Controllability" è stata correlata positivamente con la motivazione "Fantasy" e negativamente alla motivazione "Recreation". Questo suggerisce che la presenza di credenze maladattive sulle emozioni, in particolare la convinzione che le emozioni siano incontrollabili, è correlata all'uso del gioco come mezzo di fuga dai problemi del mondo reale e per sperimentare nuove identità in ambienti fantastici. Gli individui con questa percezione delle emozioni potrebbero quindi scegliere di giocare per sfuggire a stati d'animo che non pensano di poter gestire, rifugiandosi in un mondo alternativo. Questo potrebbe essere spiegato mediante il modello compensativo e riprende anche gli studi sul legame con la disregolazione emotiva, dato che la motivazione all'evasione è emersa come strategia maladattiva.

Dalle analisi di regressione sono emerse altre importanti considerazioni. Per quanto riguarda la prima analisi, nella quale DERS-SF, "Negative-Usefulness" dell'EBQ, genere, ed età hanno predetto il punteggio di IGD9-SF, i risultati emersi sono in linea con quanto affermato in precedenza a riguardo della relazione tra disregolazione emotiva e l'IGD. Inoltre, sono emersi come predittori significativi anche il genere e l'età, ad indicare che gli individui di sesso maschile e più giovani sembrano essere più portati a sviluppare una dipendenza quando presentano anche difficoltà emotive. Questo risultato è in linea

con gli studi che hanno evidenziato come popolazione a rischio gli adolescenti e i giovani adulti di sesso maschile (Sallie et al., 2021; Shrestha et al., 2020; Pallavicini et al., 2022). Tuttavia, quando la disregolazione emotiva viene tenuta sotto controllo, credere che le emozioni negative siano inutili perde significatività nella relazione con l'Internet Gaming Disorder. Questo potrebbe suggerire che l'effetto di questa credenza sulle emozioni sull'IGD potrebbe essere mediato dalla disregolazione emotiva, la quale emerge come un fattore più rilevante nella relazione tra credenze sulle emozioni e Disturbo da Gioco su Internet. Studi futuri potrebbero indagare in modo più approfondito tale legame.

Nella seconda analisi di regressione sono stati utilizzati come fattori il genere, l'età, i punteggi della DERS-SF e delle sottoscale "Negative-Usefulness" e "Negative-Controllability" dell'EBQ come predittori dei punteggi della sottoscala "Escape" del MOGQ. Anche in questa occasione, i risultati ottenuti confermano quanto precedentemente ipotizzato riguardo al legame tra disregolazione emotiva e motivazione alla fuga nel contesto del gioco online. Tuttavia, sembra che la disregolazione emotiva abbia un ruolo più rilevante nella predizione della motivazione alla fuga rispetto alla percezione delle emozioni negative come inutili e incontrollabili. Tra gli altri fattori considerati, è emerso che il genere maschile è significativo nel predire tale motivazione. Questo suggerisce che le difficoltà nel regolare le emozioni e il fatto di essere maschi potrebbero influenzare più direttamente la motivazione alla fuga nel contesto del gioco online.

Nella terza analisi di regressione, sono stati considerati come fattori predittivi dei punteggi della sottoscala "Fantasy" del MOGQ il genere, l'età e i punteggi delle sottoscale "Negative-Controllability", "Positive-Usefulness" e "Positive-Controllability" dell'EBQ. I risultati hanno evidenziato che i punteggi della sottoscala "Positive-Usefulness", il genere e l'età sono emersi come fattori significativi. Questo potrebbe indicare che, anche

se le percezioni dell'incontrollabilità delle emozioni sono associate alla motivazione per l'esperienza di fantasia nel gioco online, quando vengono considerati insieme ad altri fattori come il genere e l'età, la percezione dell'inutilità delle emozioni positive emerge come il fattore più significativo nella predizione di questa motivazione nel contesto dell'analisi condotta.

Nella quarta analisi di regressione genere, età, DERS-SF ed EBQ sono stati utilizzati come predittori dei punteggi della sottoscala "Recreation" del MOGQ. Solo il genere è emerso come significativo. Considerando le analisi di correlazione sopra descritte, ciò potrebbe indicare il genere ha un impatto più significativo sulla motivazione per l'esperienza di svago nel gioco online rispetto alla disregolazione emotiva e alle credenze maladattive sulle emozioni.

I risultati delle regressioni multiple hanno evidenziato il ruolo del genere nella predizione di diversi aspetti del gaming. Questo suggerisce che il genere può essere un fattore chiave da considerare nella comprensione delle dinamiche nel contesto del gaming e delle difficoltà emotive.

Il presente studio mostra diverse limitazioni rilevanti che vanno prese in considerazione per interpretare accuratamente i risultati.

Tutti i dati raccolti si basano su risposte self-report dei partecipanti. Questo metodo, sebbene ampiamente utilizzato, è soggetto a distorsioni dovute a una varietà di fattori, tra cui la percezione inaccurata o la tendenza dei partecipanti a fornire risposte che ritengono socialmente accettabili. Integrare i dati self-report con interviste qualitative potrebbe fornire una prospettiva più approfondita sulle esperienze dei partecipanti, riducendo il rischio di distorsione e offrendo una visione più completa dei fenomeni studiati.

Il campionamento è stato effettuato attraverso un approccio di convenienza su piattaforme online. Sebbene questo metodo offra vantaggi in termini di accessibilità dei partecipanti, potrebbe portare a un campione non rappresentativo della popolazione di interesse. Inoltre, la dipendenza esclusiva dalle piattaforme online potrebbe portare a una sottorappresentazione di alcune categorie di partecipanti, limitando così la diversità del campione. Esplorare strategie alternative di campionamento che permettano una rappresentazione più equilibrata della popolazione di interesse potrebbe migliorare la generalizzabilità dei risultati.

La mancanza di ricerca pregressa sull'EBQ potrebbe limitare la contestualizzazione dei risultati all'interno del panorama della ricerca esistente. Senza un contesto teorico consolidato, potrebbe essere difficile interpretare completamente i risultati.

Infine, poiché lo studio ha utilizzato un design trasversale, non è possibile trarre conclusioni definitive sulla relazione di causa-effetto tra le variabili esaminate. Sarebbe necessario condurre studi longitudinali per determinare la direzione delle relazioni osservate.

Basandosi sui risultati e sulle limitazioni emerse dallo studio, alcune considerazioni e implicazioni possono essere fatte.

Lo studio ha contribuito a una maggiore comprensione della complessa relazione tra IGD, motivazioni alla base del gaming, regolazione emotiva e credenze sulle emozioni, offrendo evidenze su come queste variabili possano interagire tra loro. Inoltre, il modello compensatorio e il ruolo della disregolazione emotiva nel gaming sono stati ulteriormente supportati. I risultati hanno inoltre suggerito che il genere potrebbe giocare un ruolo significativo nella motivazione e nell'esperienza di gioco online, evidenziando l'importanza di considerare le differenze di genere nella ricerca e nella pratica clinica.

I risultati dello studio potrebbero essere utili per informare gli interventi e le strategie di trattamento per l'IGD. Ad esempio, considerare la regolazione emotiva e le credenze sulle emozioni potrebbe essere utile nella progettazione di interventi mirati per aiutare i giocatori a gestire in modo più efficace le loro emozioni e ridurre il rischio di sviluppare dipendenza da gioco.

Sulla base delle limitazioni identificate, ci sono diverse direzioni per futuri studi. Potrebbero essere condotti studi longitudinali per esaminare le dinamiche nel tempo e determinare la direzione delle relazioni osservate. Inoltre, esplorare altre variabili che potrebbero influenzare il rapporto tra gaming ed emozioni potrebbe arricchire ulteriormente la comprensione del fenomeno. Integrare approcci misti potrebbe fornire una visione più completa delle esperienze dei giocatori. Inoltre, esaminare diverse popolazioni e contesti culturali potrebbe contribuire a una comprensione più globale del fenomeno. Inoltre, potrebbero essere utili ulteriori ricerche per consolidare il contesto teorico delle variabili esaminate, specialmente per quanto riguarda l'EBQ.

Considerando queste implicazioni e direzioni future, il presente studio fornisce un contributo significativo alla comprensione del gaming problematico e delle sue relazioni con le emozioni, offrendo spunti importanti per la ricerca e la pratica clinica future.

In conclusione, il presente studio si è proposto di esplorare e analizzare la complessa relazione tra il gaming e le emozioni. Attraverso un'analisi approfondita delle motivazioni di gioco, delle difficoltà nella regolazione emotiva e delle credenze sulle emozioni, si è cercato di comprendere come queste variabili influenzino la gravità dell'IGD e le motivazioni dei giocatori nell'approcciarsi al gaming. Il risultato più significativo emerso dalle nostre analisi è stata la forte correlazione tra la disregolazione emotiva e l'IGD, suggerendo che le difficoltà nella gestione delle emozioni possano essere un fattore chiave nello sviluppo e nella persistenza della dipendenza dai videogiochi.

## BIBLIOGRAFIA

- Achab, S., Nicolier, M., Mauny, F., Monnin, J., Trojak, B., Vandiel, P., Sechter, D., Gorwood, P., & Haffen, E. (2011). Massively multiplayer online role-playing games: comparing characteristics of addict vs non-addict online recruited gamers in a French adult population. *BMC psychiatry*, *11*, 144. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-144>
- Adams, B. L. M., Stavropoulos, V., Burleigh, T. L., Liew, L. W. L., Beard, C. L., & Griffiths, M. D. (2019). Internet Gaming Disorder behaviors in emergent adulthood: A pilot study examining the interplay between anxiety and family cohesion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *17*(4), 828–844. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9873-0>
- Aitken R. C. (1969). Measurement of feelings using visual analogue scales. *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, *62*(10), 989–993.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being. *Computers in Human Behavior*, *84*, 220–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.034>
- Allison, S. E., von Wahlde, L., Shockley, T., & Gabbard, G. O. (2006). The development of the self in the era of the internet and role-playing fantasy games. *American Journal of Psychiatry*, *163*, 381–385. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.163.3.381>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author. Byrne, B. M. (2013).
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision*. American Psychiatric Association Publishing
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: a meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological science*, *12*(5), 353–359. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366>
- Arbeau, K., Thorpe, C., Stinson, M., Budlong, B., & Wolff, J. (2020). The meaning of the experience of being an online video game player. *Computers in Human Behavior Reports*, *2*, 100013. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100013>

- Arbulu, I., Salguero, J. M., Ramos-Cejudo, J., et al. (2023). Emotion beliefs are associated with emotion regulation strategies and emotional distress. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04633-x>
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. (1994). The Twenty-item Toronto Alexithymia Scale--II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 33–40. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90006-x](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90006-x)
- Ballabio, M., Griffiths, M. D., Urbán, R., Quartiroli, A., Demetrovics, Z., & Király, O. (2017). Do gaming motives mediate between psychiatric symptoms and problematic gaming? An empirical survey study. *Addiction Research & Theory*, 25(5), 397–408. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/16066359.2017.1305360>
- Baranowski, T., Blumberg, F., Buday, R., DeSmet, A., Fiellin, L. E., Green, C. S., Kato, P. M., Lu, A. S., Maloney, A. E., Mellecker, R., Morrill, B. A., Peng, W., Shegog, R., Simons, M., Staiano, A. E., Thompson, D., & Young, K. (2016). Games for Health for Children-Current Status and Needed Research. *Games for health journal*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1089/g4h.2015.0026>
- Barr, M., & Copeland-Stewart, A. (2022). Playing video games during the COVID-19 pandemic and effects on players' well-being. *Games and Culture: A Journal of Interactive Media*, 17(1), 122–139. <https://doi.org/10.1177/15554120211017036>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: assessing the darker side of athletic experience. *Journal of sport & exercise psychology*, 33(1), 75–102. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.75>
- Bartle, R. (2003). *Designing virtual worlds*. Indianapolis: New Riders
- Bartley, C. E., & Roesch, S. C. (2011). Coping with Daily Stress: The Role of Conscientiousness. *Personality and individual differences*, 50(1), 79–83. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.027>
- Baumeister, R. F. (1991). *Escaping the Self: Alcoholism, Spirituality, Masochism, and Other Flights from the Burden of Selfhood*
- Beard, C. L., & Wickham, R. E. (2016). Gaming-contingent self-worth, gaming motivation, and Internet Gaming Disorder. *Computers in Human Behavior*, 61, 507–515. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.046>
- Beauchaine, T. P., & Thayer, J. F. (2015). Heart rate variability as a transdiagnostic biomarker of psychopathology. *International Journal of Psychophysiology*, 98(2), 338–350. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2015.08.004>
- Beauchaine, T. P., Gatzke-Kopp, L., & Mead, H. K. (2007). Polyvagal Theory and developmental psychopathology: emotion dysregulation and conduct problems

- from preschool to adolescence. *Biological psychology*, 74(2), 174–184.  
<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.08.008>
- Becerra, R., Preece, D. A., & Gross, J. J. (2020). Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. *PloS one*, 15(4), e0231395. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231395>
- Beck, A.T., Steer, R.A., & Brown, G.K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.  
<https://doi.org/10.1037/t00742-000>
- Bediou, B., Adams, D. M., Mayer, R. E., Tipton, E., Green, C. S., & Bavelier, D. (2018). Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills. *Psychological bulletin*, 144(1), 77–110.  
<https://doi.org/10.1037/bul0000130>
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(2), 149–161. <https://doi.org/10.1007/s11469-012-9405-2>
- Berger, A.A. (2002). *Video games: a popular culture phenomenon* (1st ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781351299961>
- Bianchi-Berthouze, N., Kim, W. W., & Patel, D. (2007). Does body movement engage you more in digital game play? and why?. In A.C.R. Paiva, R. Prada, & R.W. Picard (Eds.), *Affective Computing and Intelligent Interaction. ACII 2007. Lecture Notes in Computer Science, vol 4738* (pp. 92-102)  
[https://doi.org/10.1007/978-3-540-74889-2\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-540-74889-2_10)
- Billieux, J., Chanal, J., Khazaal, Y., Rochat, L., Gay, P., Zullino, D., & Van der Linden, M. (2011). Psychological predictors of problematic involvement in massively multiplayer online role-playing games: illustration in a sample of male cybercafé players. *Psychopathology*, 44, 165–171. <http://dx.doi.org/10.1159/000322525>
- Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Achab, S., & Van der Linden, M. (2015). Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach. *Computers in Human Behavior*, 43, 242–250. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.055>
- Biolcati, R., Passini, S., & Pupi, V. (2021). The role of video gaming motives in the relationship between personality risk traits and Internet Gaming Disorder. *Journal of Gambling Issues*, 46. <https://doi.org/10.4309/jgi.2021.46.12>
- Bischof-Kastner, C., Kuntsche, E., & Wolstein, J. (2014). Identifying problematic Internet users: development and validation of the Internet Motive Questionnaire for Adolescents (IMQ-A). *Journal of medical Internet research*, 16(10), e230.  
<https://doi.org/10.2196/jmir.3398>
- Blacker, K. J., Curby, K. M., Klobusicky, E., & Chein, J. M. (2014). Effects of action video game training on visual working memory. *Journal of Experimental*

*Psychology: Human Perception and Performance*, 40(5), 1992–2004.  
<https://doi.org/10.1037/a003755>

- Blasi, M. D., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of behavioral addictions*, 8(1), 25–34. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- Blinka, L., & Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2), Article 6. <https://doi.org/10.5817/CP2014-2-6>
- Block J. J. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction. *The American journal of psychiatry*, 165(3), 306–307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Bonnaire, C., & Baptista, D. (2019). Internet gaming disorder in male and female young adults: The role of alexithymia, depression, anxiety and gaming type. *Psychiatry research*, 272, 521–530. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.158>
- Bowers, A. J., & Berland, M. (2013). Does recreational computer use affect high school achievement? *Educational Technology Research and Development*, 1(61), 51–69. <https://doi.org/10.1007/s11423-012-9274-1>
- Breuer, J. S., & Bente, G. (2010). Why so serious? On the relation of serious games and learning. *Eludamos: Journal for Computer Game Culture*, 4(1), 7–24. <https://doi.org/10.7557/23.6111>
- Briere, J., & Gil, E. (1998). Self-mutilation in clinical and general population samples: prevalence, correlates, and functions. *The American journal of orthopsychiatry*, 68(4), 609–620. <https://doi.org/10.1037/h0080369>
- Brockmeyer, T., Skunde, M., Wu, M., Bresslein, E., Rudofsky, G., Herzog, W., & Friederich, H. C. (2014). Difficulties in emotion regulation across the spectrum of eating disorders. *Comprehensive psychiatry*, 55(3), 565–571. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.12.001>
- Buelow, M. T., Okdie, B. M., & Cooper, A. B. (2015). The influence of video games on executive functions in college students. *Computers in Human Behavior*, 45, 228–234. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.029>
- Burke, A., & Peper, E. (2002). Cumulative trauma disorder risk for children using computer products: results of a pilot investigation with a student convenience sample. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 117(4), 350–357. <https://doi.org/10.1093/phr/117.4.350>
- Burleigh, T. L., Griffiths, M. D., Sumich, A., Stavropoulos, V., & Kuss, D. J. (2019). A systematic review of the co-occurrence of gaming disorder and other potentially addictive behaviors. *Current Addiction Reports*, 6(4), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00279-7>

- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of personality and social psychology*, *81*(1), 17–32.
- Bussone, S., Trentini, C., Tambelli, R., & Carola, V. (2020). Early-Life Interpersonal and Affective Risk Factors for Pathological Gaming. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 423. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00423>
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, *25*, 1312–1319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.006>
- Cappadocia, M. C., Desrocher, M., Pepler, D., & Schroeder, J. H. (2009). Contextualizing the neurobiology of conduct disorder in an emotion dysregulation framework. *Clinical psychology review*, *29*(6), 506–518. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.001>
- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Hoven, C. W., Brunner, R., & Kaess, M. (2013). The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathology*, *46*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1159/000337971>
- Carlisle, K. L., Neukrug, E., Pribesh, S., & Krahwinkel, J. (2019). Personality, motivation, and Internet gaming disorder: Conceptualizing the gamer. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, *40*(2), 107–122. <https://doi.org/10.1002/jaoc.12069>
- Caro, C., & Popovac, M. (2021). Gaming when things get tough? Examining how emotion regulation and coping self-efficacy influence gaming during difficult life situations. *Games and Culture: A Journal of Interactive Media*, *16*(5), 611–631. <https://doi.org/10.1177/1555412020944622>
- Carras, C. M., Van Rooij, A. J., Spruijt-Metz, D., Kvedar, J., Griffiths, M. D., Carabas, Y., & Labrique, A. (2018). Commercial Video Games As Therapy: A New Research Agenda to Unlock the Potential of a Global Pastime. *Frontiers in psychiatry*, *8*, 300. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00300>
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*, *59*, 84–88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>
- Casale, S., Musicò, A., & Spada, M. M. (2021). A systematic review of metacognitions in Internet Gaming Disorder and problematic Internet, smartphone and social networking sites use. *Clinical psychology & psychotherapy*, *28*(6), 1494–1508. <https://doi.org/10.1002/cpp.2588>
- Ceranoglu, T. A. (2010). Video Games in Psychotherapy. Review of General Psychology, *14*(2), 141-146. <https://doi.org/10.1037/a0019439>

- Chang, S., & Lin, S. S. (2019). Online gaming motive profiles in late adolescence and the related longitudinal development of stress, depression, and problematic internet use. *Computers & Education, 135*, 123-137. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.02.003>
- Chappell, D., Eatough, V., Davies, M. N. O., & Griffiths, M. (2006). EverQuest—It's Just a Computer Game Right? An Interpretative Phenomenological Analysis of Online Gaming Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction, 4*(3), 205–216. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9028-6>
- Charsky, D., & Mims, C. (2008). Integrating commercial off-the-shelf video games into school curriculums. *TechTrends, 52*(5), 38–44. <http://doi.org/10.1007/s11528-008-0195-0>
- Chen, C., & Leung, L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics, 33*(4), 1155-1166. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.005>
- Chen, C.J., Gu, X.Q., 2019. Literacy and social integration — evidences from four PISA-participating provinces in China (in Chinese). *Open Education Research 25*(5), 73–87. <https://doi.org/10.13966/j.cnki.kfjyyj.2019.05.008>
- Cheng, C., Jose, P. E., Sheldon, K. M., Singelis, T. M., Cheung, M. W. L., Tiliouine, H., Alao, A. A., Chio, J. H. M., Lui, J. Y. M., Chun, W. Y., de Zavala, A. G., Hakuzimana, A., Hertel, J., Liu, J.-T., Onyewadume, M., & Sims, C. (2011). Sociocultural differences in self-construal and subjective well-being: A test of four cultural models. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 42*(5), 832–855. <https://doi.org/10.1177/0022022110381117>
- Cheng, C., Lau, Y. C., & Luk, J. W. (2020). Social Capital-Accrual, Escape-From-Self, and Time-Displacement Effects of Internet Use During the COVID-19 Stay-at-Home Period: Prospective, Quantitative Survey Study. *Journal of medical Internet research, 22*(12), e22740. <https://doi.org/10.2196/22740>
- Cheng, C., Sun, P., & Mak, K. K. (2015). Internet Addiction and Psychosocial Maladjustment: Avoidant Coping and Coping Inflexibility as Psychological Mechanisms. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 18*(9), 539–546. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0121>
- Cheung, A. C. K., & Slavin, R. E. (2012). How features of educational technology applications affect student reading outcomes: A meta-analysis. *Educational Research Review 7*(3),198–215. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2012.05.002>
- Choi, E., Shin, S.-H., Ryu, J.-K., Jung, K.-I., Kim, S.-Y., & Park, M.-H. (2020). Commercial video games and cognitive functions: Video game genres and modulating factors of cognitive enhancement. *Behavioral and Brain Functions, 16*(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s12993-020-0165-z>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>

- Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(4), 575–583.  
<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2-3), 73–100, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Cole, S. W., Yoo, D. J., & Knutson, B. (2012). Interactivity and reward-related neural activation during a serious videogame. *PloS one*, *7*(3), e33909.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0033909>
- Cortez, V. L., & Bugental, D. B. (1994). Children's Visual Avoidance of Threat: A Strategy Associated With Low Social Control. *Merrill-Palmer Quarterly*, *40*(1), 82–97. <http://www.jstor.org/stable/23087909>
- Cox, R. C., Jessup, S. C., & Olatunji, B. O. (2019). Executive dysfunction and emotion dysregulation explain the effects of insomnia symptoms on repetitive negative thinking. *Cognitive Therapy and Research*, *43*(6), 995–1004.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-019-10033-y>
- Cross, N. A. (2016). *The relationship of online gaming addiction with motivations to play and craving* (Doctoral dissertation, Bowling Green State University).
- Crowell, S. E., Baucom, B. R., Yaptangco, M., Bride, D., Hsiao, R., McCauley, E., & Beauchaine, T. P. (2014). Emotion dysregulation and dyadic conflict in depressed and typical adolescents: evaluating concordance across psychophysiological and observational measures. *Biological psychology*, *98*, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.02.009>
- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., McCauley, E., Smith, C. J., Stevens, A. L., & Sylvers, P. (2005). Psychological, autonomic, and serotonergic correlates of parasuicide among adolescent girls. *Development and psychopathology*, *17*(4), 1105–1127.  
<https://doi.org/10.1017/s0954579405050522>
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Dahlquist, L. M., Weiss, K. E., Clendaniel, L. D., Law, E. F., Ackerman, C. S., & McKenna, K. D. (2009). Effects of videogame distraction using a virtual reality type head-mounted display helmet on cold pressor pain in children. *Journal of pediatric psychology*, *34*(5), 574–584. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsn023>
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and

- psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497–505. <https://doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>
- De Castella, K., Platow, M. J., Tamir, M., & Gross, J. J. (2018). Beliefs about emotion: implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. *Cognition & emotion*, 32(4), 773–795. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1353485>
- Deleuze, J., Long, J., Liu, T. Q., Maurage, P., & Billieux, J. (2018). Passion or addiction? Correlates of healthy versus problematic use of videogames in a sample of French-speaking regular players. *Addictive behaviors*, 82, 114–121. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.031>
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., Reindl, A., Ágoston, C., Kertész, A., & Harmath, E. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior research methods*, 43(3), 814–825. <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0091-y>
- Dennis, P. A., & Halberstadt, A. G. (2013). Is believing seeing? The role of emotion-related beliefs in selective attention to affective cues. *Cognition & emotion*, 27(1), 3–20. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.680578>
- DeSmet, A., Van Ryckeghem, D., Compernelle, S., Baranowski, T., Thompson, D., Crombez, G., Poels, K., Van Lippevelde, W., Bastiaensens, S., Van Cleemput, K., Vandebosch, H., & De Bourdeaudhuij, I. (2014). A meta-analysis of serious digital games for healthy lifestyle promotion. *Preventive medicine*, 69, 95–107. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.08.026>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Donohue, C. (Ed.). (2015). *Technology and digital media in the early years: Tools for teaching and learning*. New York: Routledge.
- Doré, B. P., Silvers, J. A., & Ochsner, K. N. (2016). Toward a personalized science of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(4), 171–187. <https://doi.org/10.1111/spc3.12240>
- Duven, E. C., Müller, K. W., Beutel, M. E., & Wölfling, K. (2015). Altered reward processing in pathological computer gamers – ERP-results from a semi-natural gaming-design. *Brain & Behavior*, 5(1), 13–23. <https://doi.org/10.1002/brb3.293>
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>
- Dweck, C. S. (1996). Implicit theories as organizers of goals and behavior. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 69–90). The Guilford Press.

- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*, 75, 334-339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental Socialization of Emotion. *Psychological inquiry*, 9(4), 241–273. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1)
- Ellis, L. A., Lee, M. D., Ijaz, K., Smith, J., Braithwaite, J., & Yin, K. (2020). COVID-19 as 'Game Changer' for the Physical Activity and Mental Well-Being of Augmented Reality Game Players During the Pandemic: Mixed Methods Survey Study. *Journal of medical Internet research*, 22(12), e25117. <https://doi.org/10.2196/25117>
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 534–544. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Faust, K., Meyer, J. & Griffiths, M. D. (2013). Competitive gaming: The potential benefits of scientific study. *International Journal of Cyber Behaviour, Psychology and Learning*, 3(1), 67–76. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2013010106>
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Obertynski, M. (1996). Affect intensity, coping styles, mood regulation expectancies and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 221–228. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00163-8](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00163-8)
- Folk, J. B., Zeman, J. L., Poon, J. A., & Dallaire, D. H. (2014). A longitudinal examination of emotion regulation: pathways to anxiety and depressive symptoms in urban minority youth. *Child and adolescent mental health*, 19(4), 243–250. <https://doi.org/10.1111/camh.12058>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual review of psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter. *Canadian Psychology*, 59(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/cap0000142>
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74–81. <https://doi.org/10.1177/0963721418806697>
- Ford, B. Q., Lwi, S. J., Gentzler, A. L., Hankin, B., & Mauss, I. B. (2018). The cost of believing emotions are uncontrollable: Youths' beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms. *Journal of experimental psychology. General*, 147(8), 1170–1190. <https://doi.org/10.1037/xge0000396>

- Fossati, A., Feeney, J., Maffei, C., & Borroni, S. (2014). Thinking about feelings: Affective state mentalization, attachment styles, and borderline personality disorder features among Italian nonclinical adolescents. *Psychoanalytic Psychology*, *31*(1), 41–67. <https://doi.org/10.1037/a0033960>
- Frostling-Henningsson, M. (2009). First-person shooter games as a way of connecting to people: "Brothers in blood." *Cyberpsychology and Behavior*, *12*, 557–562. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0345>
- Fuster, H., Oberst, U., Griffiths, M. D., Carbonell, X., Chamarro, A., & Talam, A. (2012). Psychological motivation in online role-playing games: A study of Spanish World of Warcraft players. *Anales De Psicologia*, *28*, 274–280.
- Gaetan, S., Bréjard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, *61*, 344–349. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.027>
- Gao, Y. X., Wang, J. Y., & Dong, G. H. (2022). The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of psychiatric research*, *154*, 35–43. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.049>
- Garner, P. W., & Spears, F. M. (2000). Emotion Regulation in Low-income Preschoolers. *Social Development*, *9*, 246-264. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00122>
- Garofalo, C., Velotti, P., Callea, A., Popolo, R., Salvatore, G., Cavallo, F., & Dimaggio, G. (2018). Emotion dysregulation, impulsivity and personality disorder traits: A community sample study. *Psychiatry research*, *266*, 186–192. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.067>
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, *127*(2), e319–e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Gervasi, A. M., La Marca, L., Costanzo, A., Pace, U., Guglielmucci, F., & Schimmenti, A. (2017). Personality and internet gaming disorder: A systematic review of recent literature. *Current Addiction Reports*, *4*, 293–307. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0159-6>
- Gerwin, R. L., Kaliebe, K., & Daigle, M. (2018). The interplay between digital media use and development. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, *27*, 345–355. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.002>
- Giardina, A., Di Blasi, M., Schimmenti, A., King, D. L., Starcevic, V., & Billieux, J. (2021). Online Gaming and Prolonged Self-Isolation: Evidence from Italian Gamers During the Covid-19 Outbreak. *Clinical neuropsychiatry*, *18*(1), 65–74. <https://doi.org/10.36131/cnfloriteditore20210106>

- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic Internet Use and Emotional Dysregulation Among Young People: A Literature Review. *Clinical neuropsychiatry*, *18*(1), 41–54. <https://doi.org/10.36131/cnforitieditore20210104>
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and health: journal of the International Society for the Investigation of Stress*, *32*(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Goldberg, L. R. (1995). What the hell took so long? Donald W. Fiske and the Big-Five factor structure. In P. E. Shrout & S. T. Fiske (Eds.), *Personality Research, Methods, and Theory: A Festschrift Honoring Donald W. Fiske* (pp. 29–43). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315806815>
- Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R., & Gough, H. G. (2006). The international personality item pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, *40*(1), 84–96. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.007>
- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., & Ribas, J. (2018). Association between Internet Gaming Disorder or Pathological Video-Game Use and Comorbid Psychopathology: A Comprehensive Review. *International journal of environmental research and public health*, *15*(4), 668. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040668>
- Gori, A., Giannini, M., Socci, S., Luca, M., Dewey, D. E., Schuldberg, D., et al. (2013). Assessing social anxiety disorder: Psychometric properties of the Italian social phobia inventory (ISPIN). *Clinical Neuropsychiatry*, *10*(1), 37.
- Govender, M., Bowen, R. C., German, M. L., Bulaj, G., & Bruggers, C. S. (2015). Clinical and Neurobiological Perspectives of Empowering Pediatric Cancer Patients Using Videogames. *Games for health journal*, *4*(5), 362–374. <https://doi.org/10.1089/g4h.2015.0014>
- Graham, L. T., & Gosling, S. D. (2013). Personality profiles associated with different motivations for playing World of Warcraft. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(3), 189–193. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0090>
- Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 192–205. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg022>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*, 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). The Relationship Between Emotion Dysregulation and Deliberate Self-Harm Among Inpatients with Substance Use

- Disorders. *Cognitive therapy and research*, 34(6), 544–553.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-009-9268-4>
- Gratz, K.L., Roemer, L. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 26, 41–54 (2004).  
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffiths M. (2004). Can videogames be good for your health?. *Journal of health psychology*, 9(3), 339–344. <https://doi.org/10.1177/1359105304042344>
- Griffiths, M. D. (2008a). Diagnosis and management of video game addiction. *New Directions in Addiction Treatment and Prevention*, 12, 27–41.
- Griffiths, M. D. (2008b). *Videogame addiction: Fact or fiction?* In T. Willoughby & E. Wood (Eds.), *Children’s learning in a digital world* (pp. 85–103). Oxford: Blackwell
- Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2014). Internet Addiction Disorder and Internet Gaming Disorder are not the same. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 5, e124. <http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.1000e124>
- Griffiths, M. D., King, D. L., & Demetrovics, Z. (2014). DSM-5 internet gaming disorder needs a unified approach to assessment. *Neuropsychiatry*, 4(1), 1-4  
<https://doi.org/10.2217/np.13.82>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & de Gortari, A. B. O. (2017). Videogames as therapy: an updated selective review of the medical and psychological literature. *International Journal of Privacy and Health Information Management (IJP HIM)*, 5(2), 71-96.
- Griffiths, M. D., Van Rooij, A. J., Kardefelt-Winther, D., Starcevic, V., Király, O., Pallesen, S., Müller, K., Dreier, M., Carras, M., Prause, N., King, D. L., Aboujaoude, E., Kuss, D. J., Pontes, H. M., Lopez Fernandez, O., Nagygyorgy, K., Achab, S., Billieux, J., Quandt, T., Carbonell, X., ... Demetrovics, Z. (2016). Working towards an international consensus on criteria for assessing internet gaming disorder: a critical commentary on Petry et al. (2014). *Addiction (Abingdon, England)*, 111(1), 167–175. <https://doi.org/10.1111/add.13057>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.  
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106*(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J.J. (2002), Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gupta, R., & Derevensky, J. L. (1998). An Empirical Examination of Jacobs' General Theory of Addictions: Do Adolescent Gamblers Fit the Theory?. *Journal of gambling studies, 14*(1), 17–49. <https://doi.org/10.1023/a:1023046509031>
- Gupta, S. M., Naqvi, W. M., Mutkure, K. N., Varma, A., Thakur, S., & Umate, R. (2022). Bibliometric Analysis on Bibliometric Studies of Case Reports in the Medical Field. *Cureus, 14*(10), e29905. <https://doi.org/10.7759/cureus.29905>
- Hagström, D., & Kaldo, V. (2014). Escapism among players of MMORPGs--conceptual clarification, its relation to mental health factors, and development of a new measure. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 17*(1), 19–25. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0222>
- Halbrook, Y. J., O'Donnell, A. T., & Msetfi, R. M. (2019). When and How Video Games Can Be Good: A Review of the Positive Effects of Video Games on Well-Being. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science, 14*(6), 1096–1104. <https://doi.org/10.1177/1745691619863807>
- Hamonniere, T., & Varescon, I. (2018). Metacognitive beliefs in addictive behaviours: A systematic review. *Addictive behaviors, 85*, 51–63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.018>
- Hawi, N.S., Samaha, M., Griffiths, M.D., 2018. Internet gaming disorder in Lebanon: relationships with age, sleep habits, and academic achievement. *J. Behav. Addict 7*(1), 70–78. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.16>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record, 54*, 553–578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Hellström, C., Nilsson, K. W., Leppert, J., & Åslund, C. (2015). Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. *Upsala journal of medical sciences, 120*(4), 263–275. <https://doi.org/10.3109/03009734.2015.1049724>
- Hesselle, L. C., Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Pontes, H. M., & Montag, C. (2021). The associations between Big Five personality traits, gaming motives, and self-reported time spent gaming. *Personality and Individual Differences, 171*, Article 110483. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110483>

- Hilgard, J., Engelhardt, C. R., & Bartholow, B. D. (2013). Individual differences in motives, preferences, and pathology in video games: the gaming attitudes, motives, and experiences scales (GAMES). *Frontiers in psychology, 4*, 608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00608>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and anxiety, 29*(5), 409–416. <https://doi.org/10.1002/da.21888>
- Hong, E. J., & Kangas, M. (2022). The relationship between beliefs about emotions and emotion regulation: A systematic review. *Behaviour Change, 39*(4), 205-234. <https://doi.org/10.1017/bec.2021.23>
- Hong, Y.-y., Chiu, C.-y., Dweck, C. S., Lin, D. M.-S., & Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: A meaning system approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(3), 588–599. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.3.588>
- Howell, A. J., Passmore, H. A., & Holder, M. D. (2016). Implicit Theories of Well-Being Predict Well-Being and the Endorsement of Therapeutic Lifestyle Changes. *Journal of Happiness Studies, 17*, 2347–2363. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9697-6>
- Hsu, C., & Lu, H. (2007). Consumer behavior in online game communities: A motivational factor perspective. *Computers in Human Behavior, 22*(3), 1642–1659. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.09.001>
- Huang, H. C., Wong, M. K., Yang, Y. H., Chiu, H. Y., & Teng, C. I. (2017). Impact of Playing Exergames on Mood States: A Randomized Controlled Trial. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 20*(4), 246–250. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0322>
- Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K., & Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. *Emotion, 20*(1), 63–67. <https://doi.org/10.1037/emo0000644>
- Huizinga, J. (1938). *Homo ludens: a study of the play-element in culture*. Boston: Beacon.
- Hygen, B. W., Skalická, V., Stenseng, F., Belsky, J., Steinsbekk, S., & Wichstrøm, L. (2020). The co-occurrence between symptoms of internet gaming disorder and psychiatric disorders in childhood and adolescence: prospective relations or common causes?. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines, 61*(8), 890–898. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13289>
- IIDEA (2022). I videogiochi in Italia nel 2002: mercato, consumatori e industria. Recuperato da <https://iideassociation.com/> Basato sui dati forniti da GameTrack

- Jakupcak, M., Lisak, D., & Roemer, L. (2002). The role of masculine ideology and masculine gender role stress in men's perpetration of relationship violence. *Psychology of Men & Masculinity*, 3(2), 97–106. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.3.2.97>
- Jameson, E., Trevena, J., & Swain, N. (2011). Electronic gaming as pain distraction. *Pain research & management*, 16(1), 27–32. <https://doi.org/10.1155/2011/856014>
- Ji, Y., Yin, M. X. C., Zhang, A. Y., & Wong, D. F. K. (2022). Risk and protective factors of Internet gaming disorder among Chinese people: A meta-analysis. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 56(4), 332–346. <https://doi.org/10.1177/00048674211025703>
- Jones, C. M., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., & Carras, M. C. (2014). Gaming well: links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in psychology*, 5, 260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00260>
- Jones, C., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., & Carras, M. C. (2014). Gaming well: links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in psychology*, 5, 260.
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour research and therapy*, 86, 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Joormann, J., & Tanovic, E. (2015). Cognitive vulnerability to depression: Examining cognitive control and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology* 4, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2014.12.006>
- Kahn, A. S., Shen, C., Lu, L., Ratan, R. A., Coary, S., Hou, J., Meng, J., Osborn, J. C., & Williams, D. (2015). The Trojan Player Typology: A cross-genre, cross-cultural, behaviorally validated scale of video game play motivations. *Computers in Human Behavior*, 49, 354–361. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.018>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in Human Behavior*, 31, 118–122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.017>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Computers in Human Behavior*, 38, 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.020>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). Meeting the unique challenges of assessing Internet Gaming Disorder. *Addiction*, 109, 1568–1570. <https://doi.org/10.1111/add.12645>

- Kardefelt-Winther, D. (2015). A critical account of DSM-5 criteria for Internet Gaming Disorder. *Addiction Research & Theory*, 23(2), 93–98. <https://doi.org/10.3109/16066359.2014.935350>
- Kaufman, E.A., Xia, M., Fosco, G. *et al.* The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and Replication in Adolescent and Adult Samples. *J Psychopathol Behav Assess* 38, 443–455 (2016). <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
- Kaye, L. K., Kowert, R., & Quinn, S. (2017). The role of social identity and online social capital on psychosocial outcomes in MMO players. *Computers in Human Behavior*, 74, 215–223. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.030>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing wellbeing: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Khantzian E. J. (1985). The self-medication hypothesis of addictive disorders: focus on heroin and cocaine dependence. *The American journal of psychiatry*, 142(11), 1259–1264. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.11.1259>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2013). Video-gaming disorder and the DSM-5: some further thoughts. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 47(9), 875–876. <https://doi.org/10.1177/0004867413495925>
- 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://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- King, D. L., Haagsma, M. C., Delfabbro, P. H., Gradisar, M., & Griffiths, M. D. (2013). Toward a consensus definition of pathological video-gaming: a systematic review of psychometric assessment tools. *Clinical psychology review*, 33(3), 331–342. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.01.002>
- Király, O., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Internet Gaming Disorder and the DSM-5: Conceptualization, Debates, and Controversies. *Current Addiction Reports*, 2, 254–262. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0066-7>
- Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., Tamás, D., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(12), 749–754. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0475>
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., Griffiths, M. D., Gjoneska, B., Billieux, J., Brand, M., Abbott, M. W., Chamberlain, S. R., Corazza, O., Burkauskas, J., Sales, C. M. D., Montag, C., Lochner, C., Grünblatt, E., Wegmann, E., Martinotti, G., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic:

- Consensus guidance. *Comprehensive psychiatry*, 100, 152180.  
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Király, O., Slezcka, P., Pontes, H. M., Urbán, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Validation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and evaluation of the nine DSM-5 Internet Gaming Disorder criteria. *Addictive behaviors*, 64, 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.005>
- Kircaburun, K., Demetrovics, Z., Griffiths, M. D., et al. (2020). Trait Emotional Intelligence and Internet Gaming Disorder Among Gamers: The Mediating Role of Online Gaming Motives and Moderating Role of Age Groups. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(6), 1446–1457.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-019-00179-x>
- Klinger, E., Henning, V. R., & Janssen, J. M. (2009). Fantasy-proneness dimensionalized: Dissociative component is related to psychopathology, daydreaming as such is not. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 506–510. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.017>
- Kneeland, E. T., Nolen-Hoeksema, S., Dovidio, J. F., & Gruber, J. (2016). Beliefs about emotion's malleability influence state emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 40(5), 740–749. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9566-6>
- Kneer, J., & Rieger, D. (2015). Problematic game play: the diagnostic value of playing motives, passion, and playing time in men. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 5(2), 203–213. <https://doi.org/10.3390/bs5020203>
- Ko, C. H. (2014). Internet gaming disorder. *Current Addiction Reports*, 1, 177–185.  
<https://doi.org/10.1007/s40429-014-0030-y>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Wang, P. W., Chen, C. S., & Yen, C. F. (2014). Evaluation of the diagnostic criteria of Internet gaming disorder in the DSM-5 among young adults in Taiwan. *Journal of psychiatric research*, 53, 103–110.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.02.008>
- Koban, K., Biehl, J., Bornemeier, J., & Ohler, P. (2022). Compensatory video gaming. Gaming behaviours and adverse outcomes and the moderating role of stress, social interaction anxiety, and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 41(13), 2727–2744. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1946154>
- Koepp, M. J., Gunn, R. N., Lawrence, A. D., Cunningham, V. J., Dagher, A., Jones, T., Brooks, D. J., Bench, C. J., & Grasby, P. M. (1998). Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature*, 393(6682), 266–268.  
<https://doi.org/10.1038/30498>
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>

- Kowal, M., Conroy, E., Ramsbottom, N., Smithies, T., Toth, A., & Campbell, M. (2021). Gaming Your Mental Health: A Narrative Review on Mitigating Symptoms of Depression and Anxiety Using Commercial Video Games. *JMIR serious games*, 9(2), e26575. <https://doi.org/10.2196/26575>
- Kristensen, J. H., Pallesen, S., King, D. L., Hysing, M., & Erevik, E. K. (2021). Problematic Gaming and Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychiatry*, 12, 675237. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.675237>
- Kun, B., & Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: a systematic review. *Substance use & misuse*, 45(7-8), 1131–1160. <https://doi.org/10.3109/10826080903567855>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012b). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347–374. <https://doi.org/10.3390/brainsci2030347>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Kuss, D. J., Louws, J., & Wiers, R. W. (2012). Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15(9), 480–485. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0034>
- Kwok, N. W. & Khoo, A. (2011). Gamers' Motivations and Problematic Gaming: An Exploratory Study of Gamers in World of Warcraft. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBPL)*, 1(3), 34-49. <http://doi.org/10.4018/ijcbpl.2011070103>
- Lafrenière, M.-A. K., Verner-Filion, J., & Vallerand, R. J. (2012). Development and validation of the Gaming Motivation Scale (GAMS). *Personality and Individual Differences*, 53(7), 827–831. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.013>
- Laier, C., Wegmann, E., Brand, M., 2018. Personality and cognition in gamers: avoidance expectancies mediate the relationship between maladaptive personality traits and symptoms of internet-gaming disorder. *Frontiers in Psychiatry* 9, 304. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00304>
- Lam, L. T. (2014). Internet Gaming Addiction, Problematic Use of the Internet, and Sleep Problems: A Systematic Review. *Current Psychiatry Reports*, 16(4). <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0444-1>

- Larrieu, M., Fombouchet, Y., Billieux, J., & Decamps, G. (2023). How gaming motives affect the reciprocal relationships between video game use and quality of life: A prospective study using objective playtime indicators. *Computers in Human Behavior, 147*, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107824>
- Lee, D., Lee, J., Lee, J. E., & Jung, Y.-C. (2017). Altered functional connectivity in default mode network in Internet gaming disorder: Influence of childhood ADHD. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 75*, 135–141. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2017.02.005>
- Lee, J., Lee, M., & Choi, I. H. (2012). Social network games uncovered: motivations and their attitudinal and behavioral outcomes. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 15*(12), 643–648. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0093>
- Leehr, E. J., Krohmer, K., Schag, K., Dresler, T., Zipfel, S., & Giel, K. E. (2015). Emotion regulation model in binge eating disorder and obesity--a systematic review. *Neuroscience and biobehavioral reviews, 49*, 125–134. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.12.008>
- Lemmens, J. S., & Hendriks, S. J. (2016). Addictive Online Games: Examining the Relationship Between Game Genres and Internet Gaming Disorder. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 19*(4), 270–276. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0415>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology, 12*(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior, 27*, 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of youth and adolescence, 40*(1), 38–47. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9558-x>
- Lewis, J. E., Trojovsky, M., & Jameson, M. M. (2021). New Social Horizons: Anxiety, Isolation, and Animal Crossing During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Virtual Reality, 2*. <https://doi.org/10.3389/frvir.2021.627350>
- Lewis, M. S. (2017). Massively multiplayer online roleplaying gaming: Motivation to play, player typologies, and addiction [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 78, Issue 4–B(E)).
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Eds.). (2008). *Handbook of Emotions* (Terza edizione). Guilford Press.
- Liao, P. C., Chen, S. K., & Lin, S. S. J. (2018). Latent profiles of stress and their relationships with depression and problematic Internet use among college

- freshmen. *Scandinavian journal of psychology*, 59(6), 621–630.  
<https://doi.org/10.1111/sjop.12489>
- Lieberman D. A. (2001). Management of chronic pediatric diseases with interactive health games: theory and research findings. *The Journal of ambulatory care management*, 24(1), 26–38. <https://doi.org/10.1097/00004479-200101000-00004>
- Lin, X., Jia, X., Zang, Y. F., & Dong, G. (2015). Frequency-dependent changes in the amplitude of low-frequency fluctuations in Internet Gaming Disorder. *Frontiers in Psychology*, 6(1471). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01471>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- López-Fernández, F. J., Mezquita, L., Griffiths, M. D., Ortet, G., & Ibáñez, M. I. (2020). The development and validation of the Videogaming Motives Questionnaire (VMQ). *PloS one*, 15(10), e0240726.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240726>
- Lozano-Blasco, R., Latorre-Martínez, M., Cortes-Pascual, A., 2021a. Analyzing teens an analysis from the perspective of gamers in Youtube. *Sustainability* 13(20), 11391. <https://doi.org/10.3390/su132011391>.
- MacDermott, S. T., Gullone, E., Allen, J. S., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA): A psychometric investigation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(3), 301–314. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9154-0>
- Mandryk, R. L., Frommel, J., Armstrong, A., & Johnson, D. (2020). How Passion for Playing World of Warcraft Predicts In-Game Social Capital, Loneliness, and Wellbeing. *Frontiers in psychology*, 11, 2165.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02165>
- Manser, R., Cooper, M., & Trefusis, J. (2012). Beliefs about emotions as a metacognitive construct: initial development of a self-report questionnaire measure and preliminary investigation in relation to emotion regulation. *Clinical psychology & psychotherapy*, 19(3), 235–246. <https://doi.org/10.1002/cpp.745>
- Marchica, L. A., Mills, D. J., Keough, M. T., & Derevensky, J. L. (2020). Exploring Differences Among Video Gamers With and Without Depression: Contrasting Emotion Regulation and Mindfulness. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 23(2), 119–125. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0451>
- Marino, C., Canale, N., Vieno, A., Caselli, G., Scacchi, L., & Spada, M. M. (2020). Social anxiety and Internet gaming disorder: The role of motives and metacognitions. *Journal of behavioral addictions*, 9(3), 617–628.  
<https://doi.org/10.1556/2006.2020.00044>
- Martinez, L., Gimenes, M., & Lambert, E. (2022). Entertainment Video Games for Academic Learning: A Systematic Review. *Journal of Educational Computing*

*Research*, 60(5), 073563312110538.  
<https://doi.org/10.1177/07356331211053848>

- Mason, A. E., Boden, M. T., & Cucciare, M. A. (2014). Prospective associations among approach coping, alcohol misuse and psychiatric symptoms among veterans receiving a brief alcohol intervention. *Journal of substance abuse treatment*, 46(5), 553–560. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2014.01.006>
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The Tie That Binds? Coherence Among Emotion Experience, Behavior, and Physiology. *Emotion*, 5(2), 175–190. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.175>
- McClelland, D. C. (1985). How motives, skills, and values determine what people do. *American Psychologist*, 40(7), 812–825. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.7.812>
- McCord, A., Cocks, B., Barreiros, A. R., & Bizo, L. A. (2020). Short video game play improves executive function in the oldest old living in residential care. *Computers in Human Behavior*, 108, 106337. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106337>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509–516. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Medeiros, B. G. d., Pimentel, C. E., Sarmet, M. M., & Mariano, T. E. (2020). “Brutal Kill!” Violent video games as a predictor of aggression. *Psico-USF*, 25(2), 261–271. <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250205>
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 13(3), 313–316. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Melnick, S. M., & Hinshaw, S. P. (2000). Emotion regulation and parenting in AD/HD and comparison boys: linkages with social behaviors and peer preference. *Journal of abnormal child psychology*, 28(1), 73–86. <https://doi.org/10.1023/a:1005174102794>
- Messina, A., Beadle, J., & Paradiso, S. (2014). Towards a classification of alexithymia: Primary, secondary and organic. *Journal of Psychopathology*, 20, 38–49. <https://old.jpsychopathol.it/wp-content/uploads/2015/07/08-Messina1.pdf>
- Mestre-Bach, G., Fernández-Aranda, F., Jiménez-Murcia, S., & Potenza, M. N. (2020). WITHDRAWN: Emotional regulation in gambling disorder. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 34, 12–18. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.10.014>

- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 71(7), 425–444. <https://doi.org/10.1111/pcn.12532>
- Mikuška, J., & Vazsonyi, A. T. (2018). Developmental Links Between Gaming and Depressive Symptoms. *Journal of research on adolescence : the official journal of the Society for Research on Adolescence*, 28(3), 680–697. <https://doi.org/10.1111/jora.12359>
- Mitchell, J. T., Robertson, C. D., Anastopolous, A. D., Nelson-Gray, R. O., & Kollins, S. H. (2012). Emotion dysregulation and emotional impulsivity among adults with attention-deficit/hyperactivity disorder: Results of a preliminary study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(4), 510–519. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9297-2>
- Monacis, L., Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2016). Validation of the Internet Gaming Disorder Scale - Short-Form (IGDS9-SF) in an Italian-speaking sample. *Journal of behavioral addictions*, 5(4), 683–690. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.083>
- Müller, K. W., Beutel, M. E., Egloff, B., & Wölfling, K. (2014). Investigating risk factors for Internet gaming disorder: a comparison of patients with addictive gaming, pathological gamblers and healthy controls regarding the big five personality traits. *European addiction research*, 20(3), 129–136. <https://doi.org/10.1159/000355832>
- Notarius, C. I., & Levenson, R. W. (1979). Expressive tendencies and physiological response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(7), 1204–1210. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.7.1204>
- Oei, A. C., & Patterson, M. D. (2013). Enhancing cognition with video games: A multiple game training study. *PLoS One*, 8(3), e58546. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0058546>
- Ortner, C. N. M., & Pennekamp, P. (2020). Emotion malleability beliefs and event intensity and importance predict emotion regulation in daily life. *Personality and Individual Differences*, 159, Article 109887. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109887>
- Ostinelli, E. G., Zangani, C., Giordano, B., Maestri, D., Gambini, O., D'Agostino, A., Furukawa, T. A., & Purgato, M. (2021). Depressive symptoms and depression in individuals with internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 284, 136–142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.014>
- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (1998). Experiential theory of emotion applied to anxiety and depression. In W. F. Flack, Jr. & J. D. Laird (Eds.), *Emotions in psychopathology: Theory and research* (pp. 229–242). Oxford University Press.

- Pallavicini, F., Ferrari, A., & Mantovani, F. (2018). Video Games for Well-Being: A Systematic Review on the Application of Computer Games for Cognitive and Emotional Training in the Adult Population. *Frontiers in psychology*, 9, 2127. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02127>
- Pallavicini, F., Pepe, A., & Mantovani, F. (2022). The Effects of Playing Video Games on Stress, Anxiety, Depression, Loneliness, and Gaming Disorder During the Early Stages of the COVID-19 Pandemic: PRISMA Systematic Review. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 25(6), 334–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0252>
- Pallavicini, F., Pepe, A., & Minissi, M. E. (2019). Gaming in Virtual Reality: What Changes in Terms of Usability, Emotional Response and Sense of Presence Compared to Non-Immersive Video Games? *Simulation & Gaming*, 50(2), 136-159. <https://doi.org/10.1177/1046878119831420>
- Park, S.K., Kim, J.Y., Cho, C.B., 2008. Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence* 43 (172), 895–909. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of clinical psychology*, 51(6), 768–774. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199511\)51:6<768::aid-jclp2270510607>3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199511)51:6<768::aid-jclp2270510607>3.0.co;2-1)
- Perez, J., Venta, A., Garnaat, S., et al. (2012). The Difficulties in Emotion Regulation Scale: Factor Structure and Association with Nonsuicidal Self-Injury in Adolescent Inpatients. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 393–404. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9292-7>
- Peterka-Bonetta, J., Sindermann, C., Sha, P., Zhou, M., & Montag, C. (2019). The relationship between Internet Use Disorder, depression and burnout among Chinese and German college students. *Addictive behaviors*, 89, 188–199. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.08.011>
- Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). In J. Parker, D. Saklofske, & C. Stough (Eds.), *Assessing Emotional Intelligence* (pp. 85–101). Boston: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0\\_5](https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_5)
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M.-J., Furnham, A., & Pérez-González, J.-C. (2016). Developments in Trait Emotional Intelligence Research. *Emotion Review*, 8(4), 335-341. <https://doi.org/10.1177/1754073916650493>

- Pine, R., Fleming, T., McCallum, S., & Sutcliffe, K. (2020). The Effects of Casual Videogames on Anxiety, Depression, Stress, and Low Mood: A Systematic Review. *Games for health journal*, 9(4), 255–264. <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0132>
- Pitarch, R. C. (2018). An approach to digital game-based learning: Video-games principles and applications in foreign language learning. *Journal of Language Teaching and Research*, 9(6), 1147–1159. <http://doi.org/10.17507/jltr.0906.04>
- Pivarunas, B., & Conner, B. T. (2015). Impulsivity and emotion dysregulation as predictors of food addiction. *Eating behaviors*, 19, 9–14. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.06.007>
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet gaming disorder: development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>
- Pöysti, V., & Majamäki, M. (2013). Cultural understandings of the pathways leading to problem gambling: Medical disorder or failure of self-regulation? *Addiction Research & Theory*, 21(1), 70–82. <https://doi.org/10.3109/16066359.2012.691580>
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., & Murayama, K. (2017). Internet Gaming Disorder: Investigating the Clinical Relevance of a New Phenomenon. *The American journal of psychiatry*, 174(3), 230–236. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16020224>
- Quandt, T., & Kröger, S. (2013). Multiplayer: The Social Aspects of Digital Gaming. In *Google Books*. Routledge. [https://books.google.it/books?id=zd\\_eAQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=it&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.it/books?id=zd_eAQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=it&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Rigby, S., & Ryan, R. M. (2011). *Glued to Games: How Video Games Draw Us In and Hold Us Spellbound*. ABC-CLIO. Available at: <https://books.google.com.my/books?id=H3MipRj4Id0C&lpg=PP1&ots=VSW6odiJzx&dq=Glued%20to%20games%3A%20How%20video%20games%20draw%20us%20in%20and%20hold%20us%20spellbound.%20&lr&pg=PA81#v=onepage&q=Glued%20to%20games:%20How%20video%20games%20draw%20us%20in%20and%20hold%20us%20spellbound.&f=false>
- Riopel, M., Nenciovici, L., Potvin, P., Chastenay, P., Charland, P., Sarrasin, J. B., & Masson, S. (2019). Impact of serious games on science learning achievement compared with more conventional instruction: An overview and a meta-analysis. *Studies in Science Education*, 55(2), 169–214. <https://doi.org/10.1080/03057267.2019.1722420>
- Rogier, G., Cavalli R. G., Maggiolo C., & Velotti P. (2023). Factorial Structure of the Emotional Beliefs Questionnaire: Testing Measurement Invariance and Competitive Models. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45:558-571. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10038-8>

- Rossi, A.A., Panzeri, A. & Mannarini, S. The Italian Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form (IT-DERS-SF): A Two-step Validation Study. *J Psychopathol Behav Assess* 45, 572–590 (2023).  
<https://doi.org/10.1007/s10862-022-10006-8>
- Rowell, M., MacDonald, D.E., & Carter, J.C. (2016). Emotion regulation difficulties in anorexia nervosa: Associations with improvements in eating psychopathology. *Journal of Eating Disorders*, 4, 17. <https://doi.org/10.1186/s40337-016-0108-0>
- Ruiz-Marquez, E., Prieto, A., Mayas, J., Toril, P., Reales, J. M., & Ballesteros, S. (2019). Effects of nonaction videogames on attention and memory in young adults. *Games for Health Journal*, 8(6). <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0004>
- Russoniello, C. V., Fish, M. T., & O'Brien, K. (2019). The Efficacy of Playing Videogames Compared with Antidepressants in Reducing Treatment-Resistant Symptoms of Depression. *Games for health journal*, 8(5), 332–338.  
<https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0032>
- Russoniello, C. V., O'Brien, K., and Parks, J. M. (2009). The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. *Journal of CyberTherapy & Rehabilitation* 2, 53–66.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R.M., Rigby, C.S. & Przybylski, A. The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach. *Motiv Emot* 30, 344–360 (2006).  
<https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>
- Sallie, S. N., Ritou, V. J. E., Bowden-Jones, H., & Voon, V. (2021). Assessing online gaming and pornography consumption patterns during COVID-19 isolation using an online survey: Highlighting distinct avenues of problematic internet behavior. *Addictive behaviors*, 123, 107044.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107044>
- Sander L. Koole (2009) The psychology of emotion regulation: An integrative review, *Cognition and Emotion*, 23:1, 4-41, DOI: [10.1080/02699930802619031](https://doi.org/10.1080/02699930802619031)
- Saunders, J. B., Hao, W., Long, J., King, D. L., Mann, K., Fauth-Bühler, M., Rumpf, H. J., Bowden-Jones, H., Rahimi-Movaghar, A., Chung, T., Chan, E., Bahar, N., Achab, S., Lee, H. K., Potenza, M., Petry, N., Spritzer, D., Ambekar, A., Derevensky, J., Griffiths, M. D., ... Poznyak, V. (2017). Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of behavioral addictions*, 6(3), 271–279.  
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.039>

- Scerri, M., Anderson, A., Stavropoulos, V., & Hu, E. (2018). Need fulfilment and internet gaming disorder: A preliminary integrative model. *Addictive behaviors reports*, 9, 100144. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100144>
- Schneider, L.A., King, D.L., Delfabbro, P.H., 2017. Family factors in adolescent problematic internet gaming: a systematic review. *J. Behav. Addict.* 6 (3), 321–333. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035>
- Schreiber, L. R., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of psychiatric research*, 46(5), 651–658. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005>
- Schumacher, H., Stüwe, S., Kropp, P., Diedrich, D., Freitag, S., Greger, N., Junghans, C., Freund, M., & Hilgendorf, I. (2018). A prospective, randomized evaluation of the feasibility of exergaming on patients undergoing hematopoietic stem cell transplantation. *Bone marrow transplantation*, 53(5), 584–590. <https://doi.org/10.1038/s41409-017-0070-8>
- Severo, R.B., Soares, J.M., Affonso, J.P., Giusti, D.A., de Souza Junior, A.A., de Figueiredo, V.L., Pinheiro, K.A., Pontes, H.M., 2020. Prevalence and risk factors for internet gaming disorder. *Journal of Behaviour Addictions* 42 (5), 532–535. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0760>
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, 11, 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Shrestha, M. V., , Shrestha, N., , Sharma, S. C., , & Joshi, S. K., (2020). Gaming Disorder among Medical College Students during COVID-19 Pandemic Lockdown. *Kathmandu University medical journal (KUMJ)*, 18(70), 48–52. <https://doi.org/10.3126/kumj.v18i2.32956>
- Shute, V. J., Ventura, M., & Ke, F. (2015). The power of play: The effects of Portal 2 and Lumosity on cognitive and noncognitive skills. *Computers & Education*, 80, 58–67. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.08.013>
- Sifri, D. (2022). *The effects of video games on developing children and adolescents: A systematic review examined through the biopsychosocial lens* (Doctoral dissertation, Pepperdine University).
- Silverstone, R. (1999). Rhetoric, play, performance: revisiting a study of making of a BBC documentary. In J. Grispuud (Ed.), *Television and common knowledge* (pp. 71-90). London: Routledge.
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical psychology review*, 57, 141–163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>

- Smyth, J.M. (2007) Beyond Self-Selection in Video Game Play: An Experimental Examination of the Consequences of Massively Multiplayer Online Role-Playing Game Play. *Cyber Psychology & Behavior*, 10, 717-721.  
<http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2007.9963>
- Snodgrass, J. G., Dengah, H. J., 2nd, Lacy, M. G., & Fagan, J. (2013). A formal anthropological view of motivation models of problematic MMO play: achievement, social, and immersion factors in the context of culture. *Transcultural psychiatry*, 50(2), 235–262.  
<https://doi.org/10.1177/1363461513487666>
- Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., & Cole, S. W. (2022). Internet gaming, embodied distress, and psychosocial well-being: A syndemic-syndaimonic continuum. *Social science & medicine (1982)*, 295, 112728.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112728>
- Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah, H. J. F. II, Eisenhauer, S., Batchelder, G., & Cookson, R. J. (2014). A vacation from your mind: Problematic online gaming is a stress response. *Computers in Human Behavior*, 38, 248–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.004>
- Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Francois Dengah, H. J., 2nd, Fagan, J., & Most, D. E. (2011). Magical flight and monstrous stress: technologies of absorption and mental wellness in Azeroth. *Culture, medicine and psychiatry*, 35(1), 26–62.  
<https://doi.org/10.1007/s11013-010-9197-4>
- Snodgrass, J.G., Bagwell, A., Patry, J.M., Dengah, H.F., Smarr-Foster, C., Oostenburg, M.V., & Lacy, M.G. (2018). The partial truths of compensatory and poor-get-poorer internet use theories: More highly involved videogame players experience greater psychosocial benefits. *Comput. Hum. Behav.*, 78, 10-25.
- Soto, C. J. (2019). How Replicable Are Links Between Personality Traits and Consequential Life Outcomes? The Life Outcomes of Personality Replication Project. *Psychological Science*, 30(5), 711-727.  
<https://doi.org/10.1177/0956797619831612>
- Spada, M. M., Caselli, G., Nikčević, A. V., & Wells, A. (2015). Metacognition in addictive behaviors. *Addictive behaviors*, 44, 9–15.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.08.002>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, Consulting Psychologists Press.
- Starcevic, V., & Aboujaoude, E. (2017). Internet addiction: reappraisal of an increasingly inadequate concept. *CNS spectrums*, 22(1), 7–13.  
<https://doi.org/10.1017/S1092852915000863>
- Statista (2023). Video gaming worldwide—statistics & facts.  
<https://www.statista.com/topics/1680/gaming/#topicOverview>

- Stavropoulos, V., Gentile, D., & Motti-Stefanidi, F. (2016). A multilevel longitudinal study of adolescent Internet addiction: The role of obsessive–compulsive symptoms and classroom openness to experience. *European Journal of Developmental Psychology, 13*(1), 99–114. <https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1066670>
- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., & Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior modification, 26*(2), 274–296. <https://doi.org/10.1177/0145445502026002007>
- Tamir, M., & Ford, B. Q. (2012). When feeling bad is expected to be good: emotion regulation and outcome expectancies in social conflicts. *Emotion (Washington, D.C.), 12*(4), 807–816. <https://doi.org/10.1037/a0024443>
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of personality and social psychology, 92*(4), 731–744. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.731>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Luminet, O. (2000). Assessment of alexithymia: Self-report and observer-rated measures. In J. D. A. Parker & R. Bar-On (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 301–319). Jossey Bass.
- Tenzin, K., Dorji, T., Choeda, T., Wangdi, P., Oo, M. M., Tripathi, J. P., Tenzin, T., & Tobgay, T. (2019). Internet Addiction among Secondary School Adolescents: A Mixed Methods Study. *JNMA; journal of the Nepal Medical Association, 57*(219), 344–351. <https://doi.org/10.31729/jnma.4292>
- The WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine, 28*(3), 551–558. <https://doi.org/10.1017/s0033291798006667>
- Thompson, C. G., & von Gillern, S. (2020). Video-game based instruction for vocabulary acquisition with English language learners: A Bayesian meta-analysis. *Educational Research Review, 30*, 100332. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2020.10033>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25–52, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology, 8*(1), 163–182. <https://doi.org/10.1017/S0954579400007021>
- Tian, M., Chen, Q., Zhang, Y., Du, F., Hou, H., Chao, F., & Zhang, H. (2014). PET imaging reveals brain functional changes in internet gaming disorder. *European Journal of Nuclear Medicine and Molecular Imaging, 41*(7), 1388–1397. <https://doi.org/10.1007/s00259-014-2708-8>

- Tian, Y., Zhao, Y., Lv, F., Qin, N., & Chen, P. (2021). Associations Among the Big Five Personality Traits, Maladaptive Cognitions, and Internet Addiction Across Three Time Measurements in 3 Months During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychology, 12*, 654825. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654825>
- T'ng, S. T., Ho, K. H., & Pau, K. (2022). Need Frustration, Gaming Motives, and Internet Gaming Disorder in Mobile Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) Games: Through the Lens of Self-Determination Theory. *International journal of mental health and addiction*, 1–21. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00825-x>
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M.D., Carbonell, X., Oberst, U., 2018. Internet gaming disorder in adolescence: psychological characteristics of a clinical sample. *J. Behav. Addict 7* (3), 707–718. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.75>
- Tóth-Király, I., Bóthe, B., Márki, A. N., Rigó, A., & Orosz, G. (2019). Two sides of the same coin: The differentiating role of need satisfaction and frustration in passion for screen-based activities. *European Journal of Social Psychology, 49*(6), 1190–1205. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2588>
- Treccani (2022). *Vocabolario Treccani online*. <https://www.treccani.it/>
- Trepte, S., Reinecke, L., & Juechems, K. (2012). The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human Behavior, 28*(3), 832–839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.12.003>
- Twenge, J. M., Hisler, G. C., & Krizan, Z. (2019). Associations between screen time and sleep duration are primarily driven by portable electronic devices: evidence from a population-based study of U.S. children ages 0-17. *Sleep medicine, 56*, 211–218. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.11.009>
- Vadlin, S., Åslund, C., Hellstrom, C., Nilsson, K.W., 2016. Associations between problematic gaming and psychiatric symptoms among adolescents in two samples. *Addict. Behav. 61*, 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.001>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine, 48*(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Van Rooij, A. J., & Prause, N. (2014). A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions, 3*(4), 203–213. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.4.1>
- Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Colder Carras, M., Kardefelt-Winther, D., Shi, J., Aarseth, E., Bean, A. M., Bergmark, K. H., Brus, A., Coulson, M., Deleuze, J., Dullur, P., Dunkels, E., Edman, J., Elson, M., Etchells, P. J., Fiskaali, A., Granic, I., Jansz, J., Karlsen, F., ... Przybylski, A. K. (2018). A weak scientific basis for

- gaming disorder: Let us err on the side of caution. *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.19>
- Van Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, M. T., & VAN DE Mheen, D. (2014). The (co-)occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 157–165. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.013>
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., & van de Mheen, D. (2014). *C-VAT 2.0. Klinische toepassing en validatie van een assessment tool voor gameverslaving* [Clinical Application and Validation of an Assessment Tool for Game Addiction]. Rotterdam: IVO.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van den Eijnden, R. J. J. M., & Van de Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106, 205–212. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- Veilleux, J. C., Pollert, G. A., Skinner, K. D., Chamberlain, K. D., Baker, D. E., & Hill, M. A. (2021). Individual beliefs about emotion and perceptions of belief stability are associated with symptoms of psychopathology and emotional processes. *Personality and Individual Differences*, 171, 110541. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110541>
- Videogames Europe. (2023). All about videogames-european key facts 2022. An Analysis of GameTrack Data. Recuperato da <https://www.videogameseurope.eu/wp-content/uploads/2023/08/Video-Games-Europe-Key-Facts-2022-FINAL.pdf>
- Vine, V., & Aldao, A. (2014). Impaired emotional clarity and psychopathology: A transdiagnostic deficit with symptom-specific pathways through emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(4), 319–342. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.4.319>
- Wack, E., & Tantleff-Dunn, S. (2009). Relationships between electronic game play, obesity, and psychosocial functioning in young men. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 12(2), 241–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0151>
- Wahl, I., Löwe, B., Bjorner, J. B., Fischer, F., Langs, G., Voderholzer, U., Aita, S. A., Bergemann, N., Brähler, E., & Rose, M. (2014). Standardization of depression measurement: a common metric was developed for 11 self-report depression measures. *Journal of clinical epidemiology*, 67(1), 73–86. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2013.04.019>
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2007). The motivations of adolescents who are addicted to online games: a cognitive perspective. *Adolescence*, 42(165), 179–197.
- Wang, H. Y., & Cheng, C. (2022). The Associations Between Gaming Motivation and Internet

- Gaming Disorder: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(2), e23700. <https://doi.org/10.2196/23700>
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion Regulation and Stress. *Journal of Adult Development*, 18, 95–103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>
- Wartberg, L., Kriston, L., Zieglmeier, M., Lincoln, T., Kammerl, R., 2019. A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of internet gaming disorder in adolescence. *Psychol. Med.* 49 (2), 287–294. <https://doi.org/10.1017/S003329171800082X>
- Washburn, D. A., & Gulledge, J. P. (1995). Game-like tasks for comparative research: leveling the playing field. *Behavior research methods, instruments, & computers : a journal of the Psychonomic Society, Inc*, 27(2), 235–238. <https://doi.org/10.3758/bf03204738>
- Wegmann, E., & Brand, M. (2020). Cognitive correlates in gaming disorder and social networks use disorder: A comparison. *Current Addiction Report*, 7, 356–364. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00314-y>
- Wei, H. T., Chen, M. H., Huang, P. C., & Bai, Y. M. (2012). The association between online gaming, social phobia, and depression: An internet survey. *BMC Psychiatry*, 12(1), 92. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-92>
- Weiss, N. H., Tull, M. T., Anestis, M. D., & Gratz, K. L. (2013). The relative and unique contributions of emotion dysregulation and impulsivity to posttraumatic stress disorder among substance dependent inpatients. *Drug and alcohol dependence*, 128(1-2), 45–51. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2012.07.017>
- Williams, D. (2018). For better or worse: game structure and mechanics driving social interactions and isolation. In C. J. Ferguson (Ed.), *Video Game Influences on Aggression, Cognition and Attention* (pp. 173–183). New York, NY: Springer Cham
- Woicik, P. A., Stewart, S. H., Pihl, R. O., & Conrod, P. J. (2009). The substance use risk profile scale: A scale measuring traits linked to reinforcement-specific substance use profiles. *Addictive Behaviors*, 34, 1042–1055. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.07.001>
- Wood, R. T., & Griffiths, M. D. (2007). A qualitative investigation of problem gambling as an escape-based coping strategy. *Psychology and psychotherapy*, 80(Pt 1), 107–125. <https://doi.org/10.1348/147608306X107881>
- World Health Organization. (2022). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>
- Wouters, P., van Nimwegen, C., van Oostendorp, H., & van der Spek, E. D. (2013). A meta-analysis of the cognitive and motivational effects of serious games. *Journal of Educational Psychology*, 105(2), 249–265. <https://doi.org/10.1037/a0031311>

- Yang, C. C., & Liu, D. (2017). Motives Matter: Motives for Playing Pokémon Go and Implications for Well-Being. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 20(1), 52–57. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0562>
- Yang, H., Wang, Z., Elhai, J. D., & Montag, C. (2022). The relationship between adolescent emotion dysregulation and problematic technology use: Systematic review of the empirical literature. *Journal of behavioral addictions*, 11(2), 290–304. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00038>
- Yang, X., Wang, Z., Qiu, X., & Zhu, L. (2020). The relation between electronic game play and executive function among preschoolers. *Journal of Child and Family Studies*, 29(10), s2868–2878. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01754-w>
- Yee N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Yee, N. (2006). The Demographics, Motivations, and Derived Experiences of Users of Massively Multi-User Online Graphical Environments. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments* 15(3), 309–329. <https://doi.org/10.1162/pres.15.3.309>
- Yen, J.Y., Lin, H.C., Chou, W.P., Liu, T.L., Ko, C.H., 2019. Associations among resilience, stress, depression, and internet gaming disorder in young adults. *Int. J. Environ. Res. Publ. Health* 16 (17), 3181. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173181>
- Yip, P., Middleton, P., Cyna, A. M., & Carlyle, A. V. (2009). Non-pharmacological interventions for assisting the induction of anaesthesia in children. *The Cochrane database of systematic reviews*, (3), CD006447. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006447.pub2>
- Yu, Y., Mo, P. K., Zhang, J., Li, J., & Lau, J. T. (2021). Impulsivity, Self-control, Interpersonal Influences, and Maladaptive Cognitions as Factors of Internet Gaming Disorder Among Adolescents in China: Cross-sectional Mediation Study. *Journal of medical Internet research*, 23(10), e26810. <https://doi.org/10.2196/26810>
- Yuan, G., Elhai, J. D., & Hall, B. J. (2021). The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and Internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model. *Addictive behaviors*, 112, 106648. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106648>
- Zahniser, E., & Conley, C. S. (2018). Interactions of emotion regulation and perceived stress in predicting emerging adults' subsequent internalizing symptoms. *Motivation and Emotion*, 42(5), 763–773. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9696-0>
- Zanetta Dauriat, F., Zermatten, A., Billieux, J., Thorens, G., Bondolfi, G., Zullino, D., & Khazaal, Y. (2011). Motivations to play specifically predict excessive

involvement in massively multiplayer online role-playing games: evidence from an online survey. *European addiction research*, 17(4), 185–189.  
<https://doi.org/10.1159/000326070>

Zastrow M. (2017). News Feature: Is video game addiction really an addiction? *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(17), 4268–4272. <https://doi.org/10.1073/pnas.1705077114>

Zeigler-Hill, V., & Shackelford, T. K. (Eds.). (2018). *The SAGE Handbook of Personality and Individual Differences: Volume II: Origins of Personality and Individual Differences*. Sage.

Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: it depends on who is watching. *Child development*, 67(3), 957–973.  
<https://doi.org/10.2307/1131873>

Zhong, Z.-J., & Yao, M. Z. (2013). Gaming motivations, avatar-self identification and symptoms of online game addiction. *Asian Journal of Communication*, 23(5), 555-573. <https://doi.org/10.1080/01292986.2012.748814>

Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361–370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>