Salute Mentale e videogiochi

# SEWN INTO ME



# Sewn into me

Salute Mentale e Videogiochi



# INDICE DESK RESEARCH

## SALUTE MENTALE


- Definizione ____ 14
- Linea Temporale ____ 16


## NON SOLO VIDEOGIOCHI


- Benefici Motivazionali ____ 24
- Benefici Emotivi ____ 26
- Benefici Sociali ____ 28
- Benefici Contro Ansia e Depressione ____ 30
- Ludonarrativa ____ 34
- Casi Studio Scenario ____ 42


## TEORIA DEI COLORI


- Mente e Colori ____ 48
- Effetti e Simbologie ____ 50
- Il Caso Gris ____ 53
- Studio ____ 54


## I GENERI


- RPG ____ 58
- Roguelike ____ 62
- Simulation Games ____ 66
- Giochi Sportivi ____ 70
- Strategy Games ____ 74


Salute Mentale e Videogiochi

## VIDEOGAME THERAPY


- Videogiochi Come Terapia ____ 80
- La VGT ____ 82
- I Benefici ____ 84
- Come Funziona una Seduta di VGT ____ 88


## USER RESEARCH


- Intervista Bocci ____ 102
- Intervitsa Durando ____ 106
- Insight ____ 112
- Sondaggi ____ 114
- Target ____ 120
- Personas ____ 122

# INDICE PROGETTO

## METODO PROGETTUALE


- How Might We 138
- Linee Guida 140
- Concept 142
- Casi Studio 144


## IDENTITÀ VISIVA


- Moodboard 184
- Pixel Art 186
- Colour Palette 188
- Tipografia 190
- Logo 192
- Logotipo 194


## SEWN INTO ME


- Metodo A.M.I.C.O. 198
- Sewn Into Me 200
- Schema Trama e Simbologia 202
- Personaggi Principali 204
- Personaggi Secondari 206
- Gerarchia dei Nemici 208
- I Ricordi e i Pezzi di Bambola 210
- Chest 212


Salute Mentale e Videogiochi

## SEWN INTO ME


- La Mappa del Regno 214
- The Box - Mappa 1 216
- A Frame of Winter - Mappa 2 218
- The Abandoned Castle - Mappa 3 220
- Chains of Tears - Mappa 4 222
- The Galaxy Forest - Mappa 5 224
- The Creepy Cave - Mappa 6 226
- A Frame of Winter - Le Zone 228


## LE MECCANICHE


- Le Barre 238
- Storyboard Salute Mentale 240
- Storyboard Vita 244
- Storyboard Safe Points 247
- Le Domande dei Safe Points 252
- Sistema Creazione Identikit 254
- Identikit 256
- Break Time 260
- Dialogo Finale 264

## STRATEGIA DI COMUNICAZIONE


- Pagina Steam ____ 270
- Sito ____ 272
- Gadget ____ 278
- Instagram ____ 280


## SKETCHES


- Le Mappe ____ 290
- Il Personaggio ____ 296
- La Bambola ____ 298
- Personaggi Secondari ____ 300
- Storyboard Meccaniche ____ 302

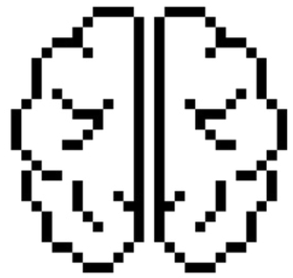

## FONTI


- Articoli e Sitografia ____ 312
- Bibliografia ____ 314
- Tileset ____ 315
- Iconografia ____ 316

# DESK RESEARCH



# SALUTE MENTALE



# DEFINIZIONE SALUTE MENTALE

## Definizione

La salute mentale è uno **stato di benessere** in cui un individuo è in grado di **realizzare le proprie potenzialità**, affrontare le normali sfide della vita, lavorare in modo produttivo e fruttuoso, e contribuire alla propria comunità. Essa non è solamente l'assenza di disturbi mentali o malattie, ma i**mplica un equilibrio emotivo, cognitivo e sociale**.
Argomentare la definizione di salute mentale può coinvolgere diverse prospettive:

▶ *Aspetto Emotivo*: La salute mentale riguarda il benessere emotivo di un individuo. Essere in grado di riconoscere, comprendere ed esprimere le proprie emozioni in modo sano è fondamentale. Una buona salute mentale consente di **gestire lo stress**, **affrontare le emozioni negative** e mantenere relazioni interpersonali positive.

▶ *Aspetto Cognitivo*: La salute mentale coinvolge anche la sfera cognitiva, inclusa la **capacità di pensare in modo chiaro**, prendere decisioni informate e risolvere problemi.

La presenza di un pensiero razionale, la capacità di concentrarsi e la flessibilità mentale sono indicatori di una buona salute mentale.
▶ *Aspetto Sociale*: Gli individui con una buona salute mentale sono in grado di **partecipare attivamente alla società**, costruire relazioni significative e contribuire positivamente alla comunità. La capacità di comunicare in modo efficace, collaborare con gli altri e adattarsi a contesti sociali diversi sono aspetti cruciali.





▶ Resilienza: La salute mentale implica anche la capacità di adattarsi alle sfide e di recuperare da situazioni difficili. La resilienza è un elemento chiave, permettendo alle persone di affrontare gli ostacoli senza essere sopraffatte e di imparare dalle esperienze negative.

▶ Autostima e Autorealizzazione: Un individuo mentalmente sano ha un buon livello di autostima e si impegna nella ricerca di significato e realizzazione personale. Questo coinvolge la consapevolezza delle proprie capacità, l'accettazione di sé stessi e la motivazione per perseguire obiettivi significativi. [2][3][4]

La Mental Health Foundation (MHF, 2008) afferma che la salute mentale è determinata dal modo in cui un individuo pensa e si sente riguardo a sé stesso e alla propria vita, e influisce sulla capacità di affrontare le sfide e gestire le avversità. La salute mentale ha un impatto diretto e indiretto sulla capacità di funzionare pienamente, di cogliere le opportunità disponibili e di partecipare appieno alla vita familiare, lavorativa, comunitaria e sociale. La connessione tra salute fisica e mentale è stretta, influenzandosi a vicenda.[1]

# LINEA TEMPORALE

## Epoca Egizia

▶ La storia della comprensione e del trattamento delle malattie mentali ha radici antiche. In epoca egizia, i sintomi riferibili a disturbi psichiatrici erano attribuiti al cuore, senza distinzione tra malattie mentali e fisiche.

## Antica Grecia

▶ L'inizio della medicina come disciplina distinta dalla filosofia e dalla religione si può far risalire all'antica Grecia, dove si iniziò a considerare la malattia mentale in modo meno superstizioso e legato alla divinità. Tuttavia, la concezione popolare vedeva ancora la patologia mentale come causata da influssi maligni divini.

▶ Nella Grecia antica, le passioni degli eroi omerici, inclusa la follia, sembravano essere indotte da forze esterne e avevano un carattere transitorio. La psiche era influenzata da divinità come Ate, che portava gli uomini all'errore. La follia era anche un tema ricorrente nella tragedia classica.

▶ Ippocrate fu uno dei primi a introdurre l'idea che le malattie mentali, come quelle fisiche, potessero essere causate da circostanze individuali e non necessariamente da influenze divine. Ha trattato la follia nel contesto dell'epilessia, precedentemente vista come "malattia sacra" causata dalla possessione divina. Ippocrate sosteneva che questa malattia avesse cause naturali.





## Epoca Romana

▶ In epoca romana, autori come Celso approfondirono la comprensione delle malattie mentali, utilizzando termini come "insania," "frenesia," e "delirio" per descriverle. Erano presenti anche strumenti terapeutici come la musica, la lettura e il dialogo.

▶ Seneca considerava la follia come l'effetto di passioni incontrollabili, affermando che le passioni erano la causa di molte offese umane.

## Medioevo

▶ Durante il Medioevo, la visione della malattia mentale tornò ad essere legata all'influsso del soprannaturale e del magico. I malati mentali venivano spesso considerati indemoniati o posseduti dal diavolo.

## Rinascimento

▶ Nel Rinascimento, la visione della follia iniziò a cambiare, con autori come Erasmo da Rotterdam che descrivevano il folle come portatore di una diversa visione dell'esistenza. Paracelso classificò le malattie mentali in cinque categorie basate su cause naturali.

## 1600

▶ Nel Seicento, la visione della malattia mentale si secolarizzò ulteriormente, ma iniziò anche il progressivo isolamento fisico dei malati mentali.

## 1700

▶ Nel Settecento, durante l'Illuminismo, venne introdotta una visione più razionale delle malattie mentali. Vincenzo Chiarugi fu un importante contributore a questo cambiamento, restituendo dignità ai malati mentali come individui bisognosi di cure.

**1800**

▶ Nel XIX secolo, si passò da una visione basata sulle passioni come causa delle malattie mentali a una visione organica, che cercava cause anatomiche e patologiche.

▶ Emil Kraepelin introdusse una classificazione delle malattie mentali, distinguendo tra dementia preacox e psicosi maniaco-depressiva.

**1900**

▶ Nel XX secolo, furono introdotti nuovi trattamenti, come la lobotomia e l'elettroshock, ma iniziarono anche a emergere nuove teorie, tra cui quella di Freud, che considerava la malattia mentale legata all'intensità sintomatologica e quantità piuttosto che alla qualità.

**1950**

▶ L'introduzione di psicofarmaci negli anni '50 permise un trattamento migliore per i pazienti psicotici al di fuori dei manicomi.

**1960**

▶ Negli anni '60 e '70, emerse l'idea che la malattia mentale potesse essere collegata a fattori sociali, portando all'antipsichiatria e alla psichiatria sociale.

▶ Questi cambiamenti portarono a una visione attuale della malattia mentale che considera sia i fattori biologici che quelli sociali nella comprensione e nel trattamento di queste patologie.)[5]

# NON SOLO VIDEOGIOCHI



## Introduzione

Dopo aver esaminato la definizione di salute mentale, che si riferisce al benessere psicologico ed emotivo di un individuo. Una componente cruciale della salute mentale è la capacità di affrontare lo stress, le sfide quotidiane e le emozioni in modo sano. In questo contesto,abbiamo voluto esplorare come i videogiochi, una forma di intrattenimento sempre più diffusa, possano influenzare e contribuire al nostro stato mentale in modo positivo e come all'interno degli stessi siano rappresentate, attraverso metafore, grafiche e storytelling, delle meccaniche della salute mentale.

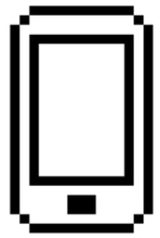




# NON SOLO VIDEOGIOCHI...







I videogiochi commerciali sono principalmente progettati per scopi di intrattenimento e non terapeutici, sono ampiamente accessibili e sono passati da una forma di intrattenimento di nicchia negli anni '70 a diventare parte della cultura della società moderna.

Ciò che li ha resi commerciali è il fatto che possano essere giocati su computer, smartphone o console con accesso a Internet e siano economici e facilmente reperibili.

Nel corso degli anni, grazie a diversi studi, si è dimostrato come i videogiochi apportino dei benefici motivazionali, emotivi e sociali oltre che fungere il loro obiettivo di intrattenimento.

I videogiochi e le loro applicazioni sono una realtà che non può più essere considerata solo svago. Sono sempre più un prodotto "tecnoculturale" in cui la relazione con la società è sempre più evidente. Ed è per questo che anche un videogioco può diventare un motore di cambiamento.

# BENEFICI MOTIVAZIONALI

### Feedback Immediati

I videogiochi forniscono feedback immediati e tangibili ai giocatori sulle loro azioni specifiche, incoraggiando una **mentalità motivazionale** basata su **miglioramenti progressivi**. Questo **feedback istantaneo** aiuta a premiare il **costante impegno** e a mantenere i giocatori in quella "zona di sviluppo prossimale", dove le sfide e le vittorie si bilanciano in modo ottimale. [8]

### Mezzo Motivazionale

Inoltre, i **videogiochi utilizzano il fallimento come un mezzo motivazionale**, concedendo solo occasionali momenti di successo. Sorprendentemente, quando i giocatori falliscono, **non provano rabbia**, **frustrazione o tristezza**, ma invece provano **eccitazione**, **interesse e gioia**. Questo fallimento li spinge a tornare al gioco con grande determinazione e ottimismo nel raggiungere i loro obiettivi.[8]

### Perseveranza

Sebbene pochi studi abbiano esaminato come i videogiochi influenzino la persistenza di fronte al fallimento e il successo nel mondo reale, un recente studio suggerisce che potrebbe esserci una connessione. Questo studio ha indicato che **l'uso regolare dei videogiochi è correlato alla perseveranza delle persone nel risolvere complessi anagrammi**.[8]



Non Solo Videogiochi

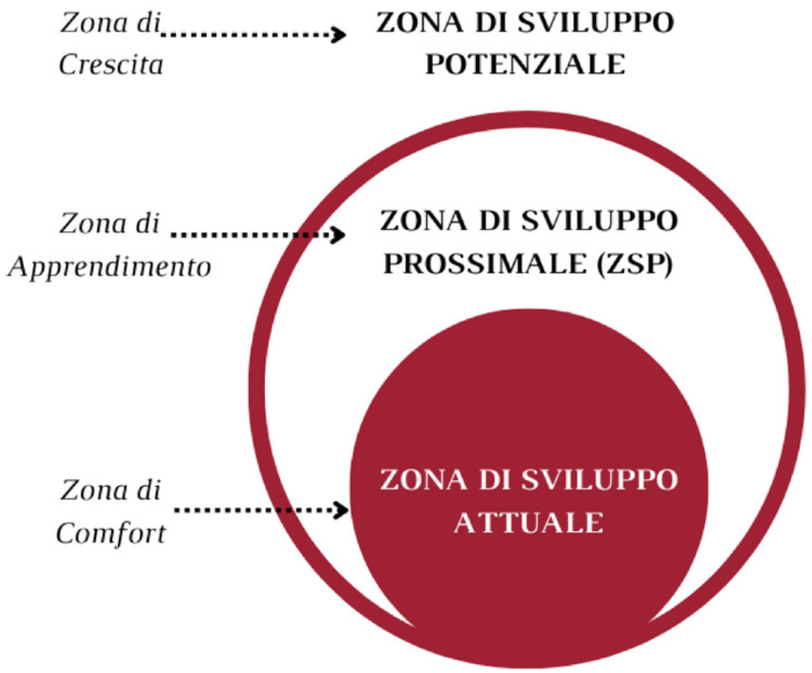



**Fig. 1 | Schema sviluppo**

# BENEFICI EMOTIVI

## Il Concetto di Flow

I videogiochi possono apportare diversi **vantaggi emotivi** ai giocatori, contribuendo a migliorare il loro stato d'animo. Questi giochi possono promuovere un'atmosfera più positiva, aiutando anche a **rilassarsi e a ridurre l'ansia**. Inoltre, i giocatori spesso vivono intense emozioni positive, come il "fiero" (un forte senso di orgoglio dopo aver superato sfide difficili) e l'esperienza del "flow" (essere immersi in un'attività gratificante con un alto senso di controllo e perdendo la consapevolezza di sé).

## Mezzo Motivazionale

Secondo la teoria delle gratificazioni, le persone ricorrono ai mezzi di comunicazione, tra cui i videogiochi, per **gestire le loro emozioni e migliorare il loro stato emotivo**. Tuttavia, restano domande aperte sulle conseguenze delle esperienze emotive positive durante il gioco ai videogiochi. Ad esempio, se è stato dimostrato che i giochi enigmistici inducono emozioni positive, non è ancora chiaro se giochi progettati per sessioni di gioco a lungo termine abbiano lo stesso impatto positivo sull'umore.





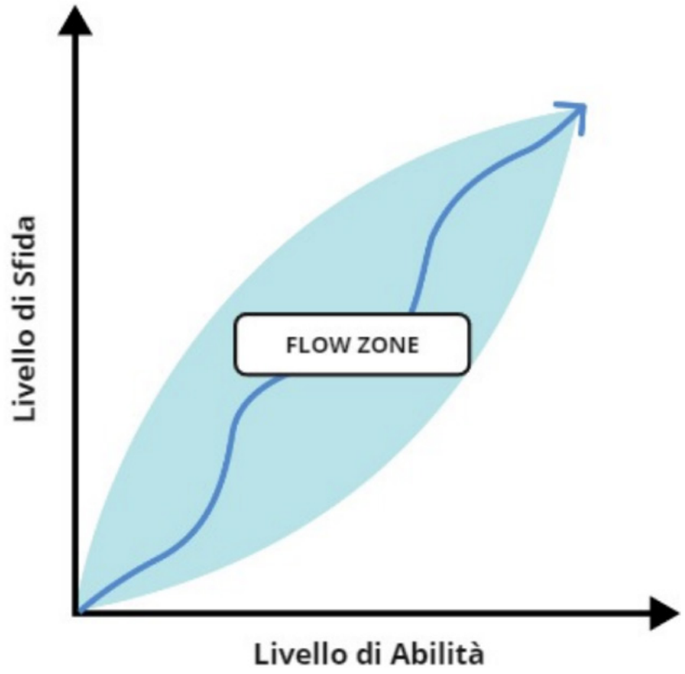



**Fig. 2 | Grafico Flow Zone**

# BENEFICI SOCIALI

**Introduzione**

Giocare ai videogiochi può apportare diversi benefici sociali, nonostante talvolta si associ il gioco ai rischi di isolamento o comportamenti negativi. Ecco alcuni dei benefici sociali che possono derivare dal giocare ai videogiochi:

**Cooperazione**

Molti videogiochi richiedono la cooperazione e il gioco di squadra per raggiungere obiettivi comuni. Ciò può contribuire a sviluppare competenze di comunicazione e lavoro di squadra.

**Comunità Online**

I giochi online spesso creano comunità di giocatori che interagiscono, condividono esperienze e discutono strategie. Questo può portare a connessioni sociali significative, anche se virtuali.

**Abilità Sociali**

Gli ambienti di gioco possono offrire un terreno di allenamento per lo sviluppo di abilità sociali come la gestione dello stress, la negoziazione e la gestione dei conflitti.

**Apprendimento Collaborativo**

Alcuni giochi educativi promuovono la collaborazione e la risoluzione di problemi di gruppo, facilitando l'apprendimento attraverso l'interazione sociale.







Fig. 3 | Le Comunità Online

# BENEFICI CONTRO ANSIA E DEPRESSIONE

## Sintomi



Fig. 4 | Ansia e Depressione

I principali sintomi della depressione includono un umore cronico depresso o la perdita di interesse e piacere, nota come anedonia. Questa condizione può anche presentare sintomi fisici come affaticamento, disturbi del sonno, perdita di peso, problemi digestivi, oltre a una diminuita capacità di concentrazione, indecisione, sensazioni di inutilità, colpa e ricorrenti pensieri di morte o suicidio.
La ricerca ha identificato processi cognitivi chiave alla base della depressione, come i bias cognitivi, la mancanza di controllo cognitivo, la difficoltà a distogliere l'attenzione da stimoli negativi, ridotta capacità di inibizione e aumento della "rumination". Questi studi hanno indicato che strategie come la distrazione, l'accettazione o la ristrutturazione flessibile degli stimoli possono essere efficaci nel contrastare i sintomi depressivi. [10]





## Anedonia

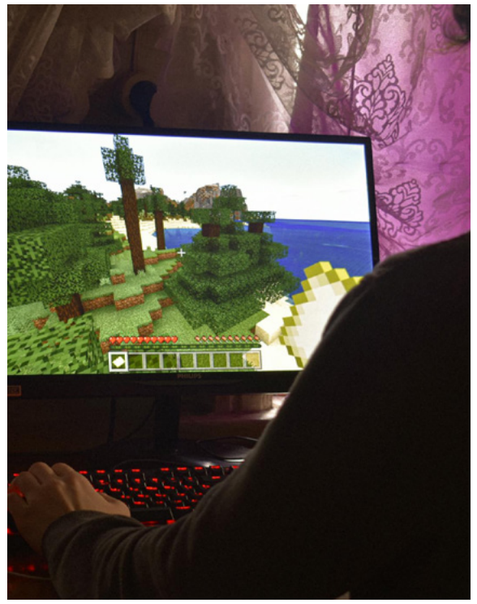


Fig. 5

Per quanto riguarda l'anedonia, l'incapacità di provare piacere, che le persone affette da depressione sperimentano, ricerche recenti hanno dimostrato che i videogiochi possono suscitare emozioni positive come la gioia, l'apprezzamento, la competenza e promuovere la connessione sociale. La solitudine, l'isolamento sociale e l'internalizzazione dello stigma sono collegati ai sintomi depressivi, e data la ridotta interazione sociale dovuta alla pandemia, i videogiochi online multiplayer potrebbero costituire un mezzo per connettere persone isolate. Giochi come Minecraft o Animal Crossing: New Horizons sono stati osservati nel combattere la solitudine, mantenere l'interazione sociale e alleviare i sintomi depressivi. [8]

## Benefici



Fig. 6

Un insieme di ricerche suggerisce che i giochi di ruolo **(RPG) potrebbero offrire benefici alle persone con depressione**. Questi RPG coinvolgono l'immersione in un personaggio virtuale e la realizzazione di obiettivi seguendo regole in un mondo virtuale. **I RPG possono essere utilizzati come strumento terapeutico**, incoraggiando la sfida di schemi di pensiero radicati e promuovendo alternative positive, simili ai benefici della terapia di gioco. Giochi come Portal 2 o RPG come World of Warcraft, Pokémon e Final Fantasy possono promuovere il raggiungimento degli obiettivi, la rivalutazione e facilitare una regolazione emotiva efficace. I giovani, in particolare, sembrano trarre vantaggio dall'uso di videogiochi, come dimostrato dai miglioramenti dell'umore depressivo attraverso il gioco di corse Wii Mario Kart tra gli adolescenti.

Uno studio recente ha rilevato che anche brevi interazioni con videogiochi casuali, come Candy Crush e Angry Birds, sono in grado di ridurre i sintomi depressivi e lo stress. Un videogioco ad azione veloce come Boson X sembra promettente nel migliorare gli esiti cognitivi e ridurre la rumination tra le persone con depressione.[8]



Non Solo Videogiochi

## Ambiente Sicuro

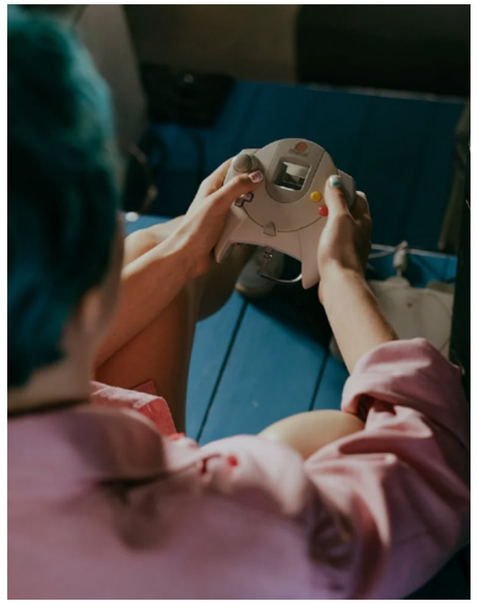


Fig. 7

I videogiochi commerciali possono contribuire a generare sentimenti di gioia, felicità e un umore positivo. Un'indagine suggerisce che grazie ai risultati positivi ottenuti nel gioco e alle sfide proposte, il gioco "Team Fortress 2" può indurre un umore positivo dopo la sessione di gioco, e questi effetti benefici sussistono **sia per i giocatori meno esperti che per quelli più esperti. La terapia artistica, con il suo utilizzo di creazioni artistiche visive per enfatizzare la creatività, il simbolismo dei colori e delle forme, e l'esplorazione ed espressione delle emozioni personali, può trovare una sua controparte positiva nei videogiochi commerciali**. Gli ambienti di gioco accuratamente progettati, accompagnati da colonne sonore adattate, offrono un ambiente sicuro per esplorare ed interpretare gli stati emotivi suscitati dalla grafica di gioco. Wolf mette in relazione questi aspetti con l'esperienza di gioco di titoli di videogiochi commerciali come Limbo, Journey o Flower, e nota che i giocatori di Limbo riferiscono miglioramenti nel loro umore depressivo.[8]

# LA LUDONARRATIVA

## “Vero per Metà”

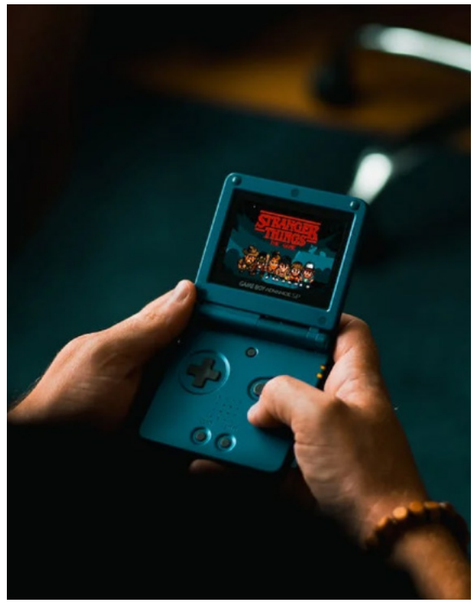


Fig. 8

Il videogioco è diventato con il tempo un mezzo e un medium dove possono essere espresseemozioni, sia da parte del creatore del gioco, sia da parte di coloro che lo giocano,parlando del mondo dei videogiochi come una nuova forma di ‘espressionismo’.

Il gioco, analogico o digitale che sia, è presentato come ‘metaforico’; come in una metafora sostituiamo un termine per un altro per evocare un’immagine, così il gioco rispecchia la realtà, semplificandola e caricandola di espressività.
Si gioca secondo regole e costrizioni reali, si vince o si perde per davvero, ma il mondo su cui vengono imposti questi limiti è immaginario, per questo il gioco è‘vero per metà’.
La metafora è uno strumento molto importante per permettere un’immersione in prima persona nell’esperienza e nel racconto. Ogni gioco narra l’impresa dei giocatori,definendo come pensano, come giocano e come comprendono le loro vite.





## La Presenza del Giocatore



Fig. 9

L’autore del videogioco, attraverso la propria opera, cerca di comunicare una storia, ma anche dei concetti astratti e superiori che, tramite l’arte narrativa e la metafora, richiamano l’esperienza di chi assiste.
Il giocatore diventa parte integrante dell’opera, ha la facoltà (e a volte l’obbligo) di prendere decisioni ed è sempre più coinvolto attivamente nella creazione della narrazione dell’opera, e non solo nella comprensione di quello che ci si presenta davanti.
Questo nuovo ruolo che ricopre il giocatore nella narrazione e nell’avanzare del videogioco ha creato un dibattito nella comunità di ricerca riguardo la natura stessa dei videogiochi.
Esiste quindi una nuova branca della narrativa interattiva, la Ludonarrativa; l’arte di raccontare storie tramite il gioco.

## Quanti Autori?

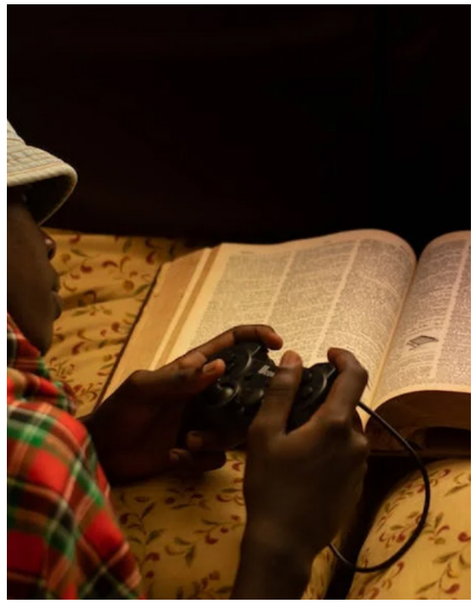


Fig. 10

Al contrario di un lettore, che legge e segue una storia già scritta, il giocatore è parte integrante della narrazione, deve comprendere le regole del gioco e capirne il senso secondo la propria esperienza.
Il giocatore non solo comprende quello che viene raccontato dall'Autore, ma si dedica alla ricostruzione di una storia che abbia un senso per lui, questo fa del giocatore un configuratore; unisce i puntini di quello che gli viene mostrato per comprendere il significato più grande.
Ha un potere così grande nella narrazione che, in molti titoli, ha addirittura la possibilità di variare il corso della storia, in un'azione attiva che affianca quella dell'autore.



Non Solo Videogiochi

## Autonomia



Fig. 11

L'autore costruisce una storia con l'intento di rappresentare e suscitare emozioni precise, cercando di incoraggiare determinate scelte per il giocatore che facciano proseguire la storia nel modo in cui l'Autore l'aveva immaginata.
Ci sono però dei giocatori denominati come 'sovversivi', che cercano di andare contro la visione dell'Autore, volontariamente o involontariamente, testando i limiti delvideogioco, magari cercando di fare azioni inusuali che non sono previste dalla trama.
Questo fa entrare in campo l'aspetto dell'autonomia percepita dal giocatore, l'ostacolo principale alla riuscita di una narrazione interattiva infatti è la difficoltà di conciliare trame coerenti con la libertà data dall'Autore.
Per risolvere questo paradosso narrativo, ci sono diverse strade percorribili:

▶ Tecnica del Lockdown: requisire momentaneamente l'autonomia del giocatore e bloccando fisicamente delle azioni, affinchè segua la strada data dall'autore. Questa modalità può essere usata solo su piccoli aspetti della narrazione, non perinfluire completamente sul corso della storia.

## Autonomia

▶Tecnica del Sandbox: è dalla parte opposta rispetto alla tecnica del Lockdown, il giocatore può usare liberamente tutti gli stumenti del gioco per indirizzare l'esperienza nella direzione che più desidera.

▶ Tecnicade gli Indizi: questo approccio non guarda al giocatore sovversivo come un problema, ma più come co-creatore della storia. Il giocatore disegna la storia desiderata e l'autore lascia indizi rispetto la direzione ideale della storia,ad esempio nel design dei personaggi e nelle connotazioni dei luoghi.

▶ Tecnica della Menzogna: strada potenzialmente problematica, in quanto si danno delle scelte al giocatore, che però portano tutte allo stesso finale. Si offre una personalizzazione dell'esperienza, rimanendo però in una narrazione che, alla fine, decide l'autore.





## Tipologie di Storie

Le principali configurazioni delle narrative sono tre:

▶ Lineare: Unico inizio, unica fine, passa per una serie di eventi che portano inevitabilmente ad un solo finale

▶ Ramificata: Unico inizio, diversi finali, il giocatore può personalizzare l'esperienza ed arrivare a finali differenti secondo la strada che percorrerà

▶ Ripiegata: Unico inizio, unica fine, il giocatore può personalizzare parzialmente la narrazione, ma i nuclei centrali e il finale rimarranno sempre uguali. Questa  è stata definita da alcuni come' il modo migliore per conciliare una narrazione ragionevolmente drammatica con un certo grado di interattività'.

## Il Game Over




Fig. 12

Introdurre il game over nella narrazione deve essere un modo per stimolare il giocatore attraverso il meccanismo di ‘trial and error’, il giocatore quando fallisce è incoraggiato a sperimentare nuove vie, accumulando esperienza con il tempo, e a sviluppare soluzioni creative.
Questo concetto è chiamato ‘fallimento produttivo’ che consiste nel permettere ai giocatori di fallire nel tentativo di risolvere problemi complessi. Qui nasce quello che viene definito il Paradosso del Fallimento: sebbene nella vita reale tendiamo ad evitare di fallire, ricerchiamo il momento del gioco nonostante esso ci porti spesso a fallire, una cosa da cui nella realtà vorremmo allontanarci.
Il gioco, se ben progettato, spinge il giocatore a ‘fallire meglio’ e a mettersi sempre più alla prova, ma un aspetto importante da tenere in considerazione è l’equilibriotra le abilità del giocatore e le richieste del gioco: le richieste dovranno essere leggermente più alte delle abilità del giocatore. Se le richieste sono troppo semplici il giocatore si annoierà, al contrario se sono troppo difficili il giocatore potrebbe sperimentare frustrazione o rabbia.
Quando viene raggiunto l’equilibrio, il giocatore si sente di star perforando al massimo delle sue capacità e di star migliorando gradualmente.
In questocaso il giocatore entrerà in uno stato d’animo chiamato ‘Flow’ o ‘Flusso’,consentedogli di essere completamente immerso nell’attività e di mantenerlomotivato a continuare a giocare.





## Ambiente Sicuro

L’avatar è il corpo virtuale che fa le veci del giocatore, è l’anello che permette di ‘entrare’ nel mondo di gioco.
In alcuni titoli l’avatar può essere personalizzato, permettendo così un’immedesimazione maggiore da parte del giocatore, in altri invece ha caratteristiche precise ,con indizi dati dall’Autore per indicare circostanze ed aspetti della narrazione.
Qui entra in gioco il Proteus Effect, dal nome del dio greco che può cambiare il suo aspetto in animali ed elementi naturali. I giocatori mettono in atto un comportamento al mondo di gioco che ritengono coerente con l’aspetto del proprio avatar.
Il giocatore opera per ipotesi e stereotipi, questo deriva dal fatto che, nella vita reale, il nostro cervello lavora spesso per stereotipi e di base mostriamo la nostra identità attraverso come appariamo agli altri.

# CASI STUDIO

## Scenario

La tematica della salute mentale spesso è ancora considerata un tabù, ma ci sono diversi media che stanno tentando di sdoganare l'argomento.




Musical che affronta la tematica della salute mentale,l'ansia sociale e l'isolamento. Evan Hansen, un adolescente che soffre di ansia sociale e si sente spesso emarginato. si esplora la pressione sociale, l'ansia e il desiderio di connessione umana. La storia sottolinea l'importanza di comunicare, di cercare aiuto e di accettare sé stessi.

Fig. 13








Headspace è un'app per la meditazione gratuita grazie alla quale puoi imparare a respirare, rilassarti, concentrarti, controllare le emozioni mantenendo la calma e dormire seguendo cicli di sonno regolari. Il tutto attraverso una costante mindfulness e all'acquisizione di una serie di consapevolezze da portare con te nel corso della vita quotidiana.

Fig. 14




Unobravo è il servizio di psicologia online che trova il terapeuta più adatto alle tue esigenze e preferenze tra oltre 5.000 professionisti, per una terapia psicologica online d'eccellenza. Rispondi al questionario e trova il tuo Unobravo.

Fig. 15




applicazione che consente uno spazio privato tra te e il tuo o la tua terapeuta, che vi permetterà di scambiarvi messaggi e documenti. - Fare journaling. Cioè annotare stati d'animo, pensieri e progressi su un diario fatto apposta, preparato con la consulenza del nostro direttore clinico.

Fig. 16




To Write Love on Her Arms (TWLOHA) è un'organizzazione che affronta il tema della salute mentale attraverso la sensibilizzazione, il supporto e l'empowerment. Utilizza scrittura, fotografia ed eventi per diffondere messaggi di speranza, fornire risorse e creare una comunità di sostegno per coloro che affrontano problemi di salute mentale e dipendenze.

Fig. 17

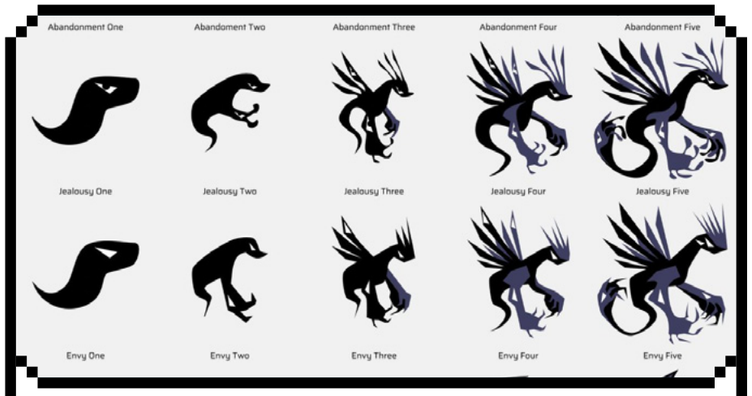







Campagna di sensibilizzazione sulla salute mentale promossa da Bell Canada. si concentra su una giornata specifica chiamata "Bell Let's Talk Day", durante la quale la compagnia dona fondi basati sull'interazione online degli utenti. L'obiettivo è ridurre lo stigma, promuovere la comprensione e raccogliere fondi per iniziative di salute mentale attraverso la condivisione di storie e l'uso dell'hashtag #BellLetsTalk.

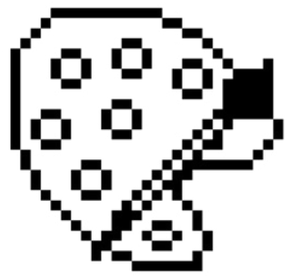
Fig. 18




I Voidpet sono dei pet digitali che rappresentano le nostre emozioni, l'obiettivo è quello di catturali e di farli crescere ed evolvere, cercando di comprendere un po' più di sè stessi e le proprie emozioni giocando con essi.

Fig. 19

# L'USO DEI COLORI NEI VIDEOGIOCHI



# MENTE E COLORI

## Psicologia

I colori intrinsecamente evocano emozioni, una connessione che trova applicazione sia nel mondo del marketing che nella pratica terapeutica della cromatoterapia. La psicologia dei colori, un ramo delle scienze della salute mentale, investiga il legame tra le sfumature cromatiche e i processi mentali, capitalizzando sulle capacità dei colori di plasmare il nostro stato mentale.

## Neuroscienze

La corteccia cerebrale elabora la specifica lunghezza d’onda di ciascun colore, influenzando il sistema limbico, un punto centrale a livello neurologico per le emozioni. Questo approccio è impiegato dalla psicologia dei colori per generare stimoli mirati nel cervello, shaping la percezione e la risposta emotiva. Dato che gli individui percepiscono i colori come portatori di caratteristiche emotive specifiche, la reazione a tali caratteristiche può variare in base all’umore e differire tra persone. Tale diversità è la causa per cui un singolo colore può suscitare reazioni emotive così varie, sia tra individui diversi che all’interno dello stesso individuo in momenti diversi. La psicologia dei colori riconosce questa complessità e la sfrutta per influenzare positivamente o adattarsi alle molteplici sfaccettature delle emozioni umane.[15]
In sintesi, il nostro sistema sensoriale invia stimoli visivi, come nel caso del colore, che vengono immediatamente elaborati dall’amigdala nel lobo temporale. Questa struttura coordina gli stati emotivi, generando una risposta inconscia e influenzando le emozioni.



L’Uso dei Colori nei Videogiochi



Fig. 20

Le aree cerebrali della visione sono connesse all’amigdala, che codifica e coordina la risposta neuronale, integrandola con esperienze passate. La corteccia prefrontale inibisce l’amigdala, facilitando l’integrazione emotiva e cognitiva. L’ippocampo, insieme ad altre strutture, contribuisce alle emozioni e al ricordo esplicito degli eventi emotivi, mentre l’amigdala è coinvolta nella memoria emotiva implicita. Questi processi sono essenziali per la percezione, il pensiero e il processo decisionale.[15]

# EFFETTI E SIMBOLOGIE

**Blu**

Viene ricollegato al concetto di pace e tranquillità d’animo. Alimenta la produttività, la capacità di pensiero e l’equilibrio tra corpo e anima.

**Rosso**

Il rosso diversamente dal blu simboleggia l’energia, la vitalità. Indica anche una spinta forte verso un cambiamento travolgente, oltre a identificarsi con il momento presente e rappresentare chi vive nel qui e ora. All’estremo, può simboleggiare l’aggressività e viene utilizzato per catturare l’attenzione (ad esempio, pensa alle comunicazioni urgenti).

**Giallo**

Si colloca in una posizione intermedia tra gli altri due colori, evocando sia una sensazione di leggerezza che una vibrante energia positiva. Il giallo rappresenta, infatti, il futuro, l’ottimismo, il cambiamento e il costante movimento verso una continua ricerca di miglioramento.

**Nero**

Il nero simboleggia la fine, quindi la morte e la completa assenza del colore. Il nero intrappola il colore, e per questo assume una nota autoritaria.

**Bianco**

Il bianco simboleggia l’inizio di nuove fasi e rappresenta la novità, la purezza e l’innocenza. È associato a sensazioni di pace, tranquillità e guarigione. Questo colore è il più completo di tutti, poiché racchiude in sé tutte le lunghezze d’onda delle sfumature esistenti.





**Grigio**

Il grigio, in conclusione, è spesso percepito come un colore carente di stimoli mentali, poiché rappresenta l’immobilità, l’incapacità di assumere una posizione chiara riguardo alle responsabilità e di superare l’incertezza. [14]

# VIDEOGIOCHI: UN NUOVO MEDIUM

## Medium

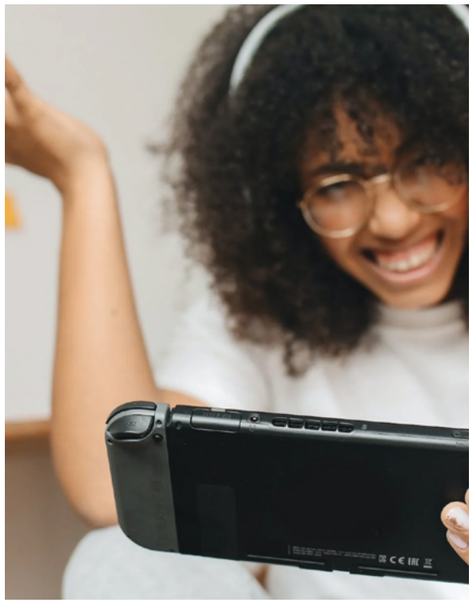


Fig. 21

Negli ultimi anni, l’ambito dei videogiochi ha conosciuto una rapida espansione, evidenziando le notevoli potenzialità di questo medium come veicolo espressivo e comunicativo. Questo progresso è stato favorito anche dall’interdisciplinare campo degli Studi sui Videogiochi, il quale si impegna in due direzioni di ricerca distintive: il percorso antropologico esplora il valore psicopedagogico dei videogiochi e le loro implicazioni socio-economiche, contestuali e culturali; il percorso semiotico si concentra sul design del videogioco, esplorando le relazioni tra le nuove forme di comunicazione e il linguaggio visivo. Quest’ultima area di studio mette in luce come i videogiochi non siano soltanto un fenomeno sociale, ma rappresentino anche il punto di convergenza per ridefinire il nostro rapporto con il mondo delle immagini. Infatti, i videogiochi possiedono una caratteristica unica rispetto ad altre forme di narrazione visiva: sono il primo medium a combinare il dinamismo visivo con un’attiva partecipazione in un ruolo. Mentre negli altri media lo spettatore osserva dall’esterno le dinamiche dei protagonisti, nel videogioco il giocatore si trova al centro della storia, influenzando la narrazione attraverso le sue azioni grazie all’interattività. [16]





# IL CASO DI GRIS

## Gris

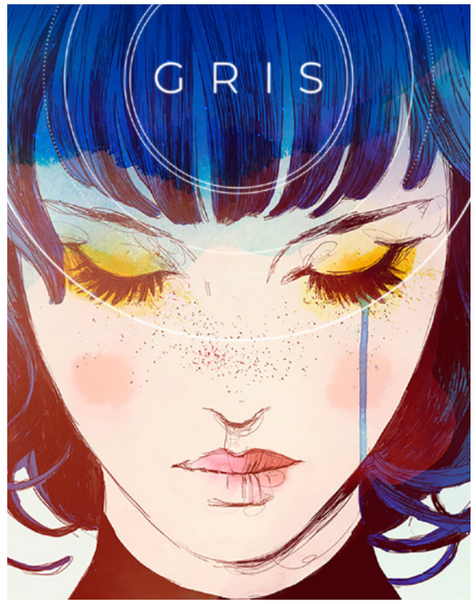



Fig. 22

Attraverso l’utilizzo della grafica in 2D, una palette di colori vibrante e una colonna sonora appositamente composta, il giocatore viene immediatamente immerso nel mondo di Gris. Il suo nome, semplicemente Gris, cela ancora molti misteri su di lei. La protagonista sta fuggendo, costantemente inseguita da ombre che occasionalmente si trasformano in creature mostruose.
Gris è concepito come un viaggio emotivo, un’esperienza che si propone di essere contemporaneamente chiara e allusiva, malinconica e speranzosa, sconvolgente e rassicurante.
La giovane Gris si ritrova smarrita nel proprio mondo, affrontando il dolore di una tragedia reale. Il suo nome, che significa “grigio” in spagnolo, riflette il dominio di questo colore nell’ambientazione iniziale.
Gris evoca l’immagine di un mondo privo di colori, un quadro che prende vita man mano che il giocatore avanza nella storia.[13]

# STUDIO

## Ruota dei Colori

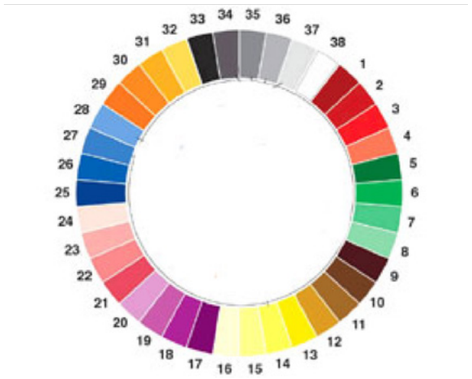



Fig. 23

Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista BMC Medical Research Methodology, il grigio emerge come il colore associato alla depressione. Il dottor Peter Whorwell, docente di medicina presso l’University Hospital of South Manchester nel Regno Unito, insieme all’Università di Manchester, ha sviluppato la “ruota dei colori”, uno strumento che consente alle persone di selezionare un colore in risposta a una domanda.
Whorwell ha spiegato: “I colori sono spesso utilizzati per descrivere le emozioni, come si evince dalle espressioni idiomatiche come ‘nero di rabbia’ o ‘verde d’invidia’”.
Per condurre lo studio, i ricercatori hanno creato una ruota dei colori con varie intensità, inclusi diversi toni di grigio. Soggetti sani appartenenti al gruppo di controllo sono stati poi invitati a indicare il colore che li attrasse di più, il loro colore preferito in generale e infine quello che meglio descriveva il loro stato d’animo momentaneo.[14]





## Grigio



Fig. 24

In un secondo test condotto con individui ansiosi e depressi, la sorprendente scoperta è stata che la maggioranza di essi ha selezionato lo stesso colore, il giallo, come quello che li attirava maggiormente, insieme al colore preferito, il blu, analogamente al gruppo di soggetti sani. Tuttavia, per quanto riguarda il colore indicato per rappresentare il proprio umore, la maggioranza di coloro affetti da ansia e depressione ha scelto il grigio. Questo risultato si discosta notevolmente dalle scelte dei soggetti sani, i quali avevano preferito una tonalità di giallo.[14]

# I GENERI



# RPG (ROLE PLAYING GAMES)

## Definizione




Fig. 25

I giochi di ruolo (RPGs) rappresentano ambienti in cui i giocatori hanno l'opportunità di creare e sviluppare personaggi all'interno di varie trame narrative. Esempi popolari di questi giochi includono titoli come "World of Warcraft," "The Elder Scrolls," "Fable" e "Diablo." In tali esperienze ludiche, i partecipanti si immergono in mondi virtuali in cui possono prendere decisioni in tempo reale, esplorare scenari e far evolvere i loro personaggi.
Nel contesto dei giochi di ruolo online, noti come MMORPGs, si aprono spazi di interazione sociale che coinvolgono giocatori di differenti fasce d'età. Questo aspetto può contribuire positivamente allo sviluppo dei giovani, promuovendo la creazione di legami amichevoli e consentendo agli utenti di costruire una percezione positiva di sé attraverso i personaggi che interpretano.
Tuttavia, è importante rilevare che alcuni giocatori potrebbero sviluppare una dipendenza da MMORPGs, passando lunghe ore di gioco e mostrando difficoltà a interromperli. Questo potrebbe derivare dal senso di controllo e dalla fuga dagli stress della realtà che tali giochi possono offrire.
Dal punto di vista dei terapisti, i RPGs possono costituire uno strumento utile per esplorare dinamiche personali dei pazienti e sfidare schemi di pensiero negativi. Questo approccio può essere adottato sia in una prospettiva psicodinamica che cognitivo-comportamentale.In generale, i giochi di ruolo offrono un'esperienza coinvolgente e interattiva con un potenziale terapeutico, ma è fondamentale vigilare sui possibili rischi legati alla dipendenza.





# ELEMENTI CHIAVE

| | |
|---|---|
| **Narrazione Profonda** | ▶ Le storie sono spesso complesse e coinvolgenti, con personaggi sviluppati e intrecci di trama articolati. |
| **Progressione del Personaggio** | ▶ I giocatori possono personalizzare e far crescere il proprio personaggio attraverso acquisizione di esperienza, abilità e talvolta cambiamenti fisici. |
| **Mondo di Gioco Ampio** | ▶ Gli RPG spesso presentano mondi vasti e aperti, ricchi di dettagli e esplorabili liberamente. |
| **Sistema di Combattimento** | ▶ Molti RPG includono combattimenti tattici, con statistiche e abilità che influenzano l'esito degli scontri. |

# ESEMPI DI TITOLI




Fig. 26

### The Elder Scrolls V: Skyrim

Un WRPG open-world che offre una vasta libertà di esplorazione, personalizzazione del personaggio e scelte morali.

### Final Fantasy VII

Un JRPG classico con una trama epica, personaggi memorabili e un sistema di combattimento a turni.




Fig. 27




Fig. 28

### The Witcher 3: The Wild Hunt

Un WRPG con una trama matura e ramificata, caratterizzato dal cacciatore di mostri Geralt di Rivia.








Fig. 29

### Mass Effect 2

Un WRPG spaziale con una forte enfasi sulla narrazione e sulle decisioni morali, influenzando il destino dei personaggi e della galassia.

### Persona 5

Un JRPG che combina elementi di vita quotidiana con dungeon crawling, con un sistema di combattimento unico e una storia coinvolgente.




Fig. 30



Fig. 31

### Divinity: Original Sin 2

Un WRPG con una forte componente di gioco di ruolo strategico, permettendo ai giocatori di sperimentare diverse trame in base alle loro scelte.

# ROGUELIKE

## Definizione

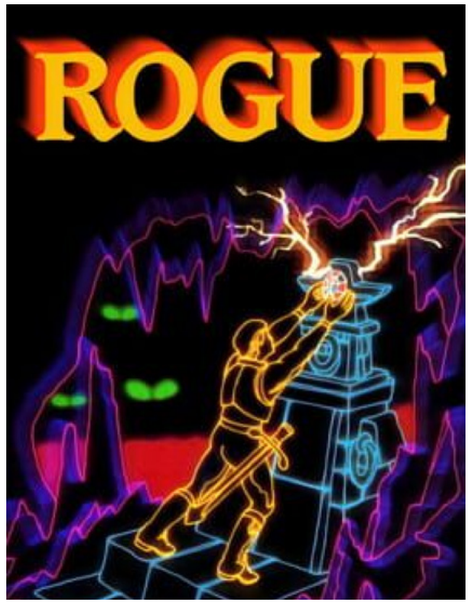



Fig. 32

Il genere di giochi roguelike ha le sue radici nei primi giochi di ruolo dungeon crawl, come “Rogue” (da cui deriva il nome), pubblicato nel 1980. Le caratteristiche principali di un roguelike includono dungeon generati proceduralmente, permadeath, e una difficoltà significativa. Gli ambienti e gli oggetti all’interno del gioco sono spesso generati casualmente, garantendo che ogni partita sia un’esperienza unica. Inoltre, la progressione del personaggio può essere rapida e la morte permanente può portare alla necessità di ricominciare da zero.





# ELEMENTI CHIAVE

| | |
|---|---|
| **Proceduralità** | ▶ Le mappe, gli oggetti e talvolta persino i nemici sono generati casualmente, garantendo varietà ad ogni partita. |
| **Permadeath** | ▶ La morte permanente del personaggio comporta la perdita di progressi e spinge i giocatori a migliorare le proprie abilità. |
| **Complessità** | ▶ La curva di apprendimento è spesso ripida, con meccaniche di gioco complesse e la necessità di apprendere dagli errori. |
| **Raccolta di Risorse** | ▶ I giocatori devono gestire attentamente le risorse, come la salute, il cibo e l’equipaggiamento, poiché le scorte possono essere limitate. |

# ESEMPI DI TITOLI




Fig. 33

## The Binding of Isaac

Un dungeon crawler a visuale dall'alto con elementi di sparatutto, presenta una vasta varietà di power-up e nemici generati proceduralmente.

## Spelunky

Un platformer con dungeon generati casualmente, mette alla prova la destrezza dei giocatori con trappole letali e nemici.




Fig. 34




Fig. 35

## Rogue Legacy

Un platformer a scorrimento laterale che incorpora elementi di roguelike, caratterizzato da una successione di generazioni di personaggi con ereditarietà di tratti e abilità.








Fig. 36

## Dead Cells

Un action-platformer con combattimenti frenetici, combinando la generazione procedurale delle mappe con la progressione permanente del personaggio

## Faster Than Light

Un gioco di strategia in tempo reale dove i giocatori controllano una nave spaziale, con eventi casuali e permadeath.




Fig. 37

# SIMULATION GAMES

## Definizione



Fig. 38

I giochi di simulazione sono simili ai giochi di ruolo (RPG), ma si concentrano su esperienze più realistiche.
The Sims è un popolare gioco di simulazione per PC, noto per il suo pubblico prevalentemente femminile. In The Sims, i giocatori possono creare e personalizzare una famiglia, fino a un massimo di otto membri, definendone l'aspetto e la personalità. Possono persino sovrapporre immagini digitali di sé stessi o dei membri reali della loro famiglia sui personaggi del gioco. Inoltre, i giocatori possono attribuire punti di personalità su cinque diverse caratteristiche: ordine, estroversione, attività, giocosità e gentilezza.

Questo livello di personalizzazione permette ai terapeuti di utilizzare il gioco come strumento terapeutico, ad esempio, per esplorare dinamiche familiari e costruire genogrammi digitali, in modo simile a come si farebbe con miniature e figurine in una seduta di terapia tradizionale.





# ELEMENTI CHIAVE

## Ricreazione Realistica

▶ Gli elementi del gioco cercano di imitare accuratamente situazioni e attività reali, spesso utilizzando fisica e dinamiche di gioco realistiche.

## Gestione e Pianificazione

▶ Molti giochi di simulazione coinvolgono aspetti di gestione e pianificazione, sfidando i giocatori a prendere decisioni strategiche per ottenere successo.

## Esplorazione del Mondo Virtuale

▶ I giocatori sono spesso immersi in mondi virtuali dettagliati, dove possono esplorare e interagire con l'ambiente circostante.

## Crescita Progressiva

▶ Alcuni giochi di simulazione includono un elemento di progressione, consentendo ai giocatori di migliorare o espandere le loro attività o strutture nel corso del tempo.

# ESEMPI DI TITOLI




Fig. 39

### The Sims (Serie)

Una delle serie più iconiche nel genere, consente ai giocatori di creare e gestire virtualmente la vita di persone (sim) simulando aspetti della vita quotidiana, dalla costruzione delle case alle relazioni sociali.

### SimCity (Serie)

Un classico nella simulazione di gestione di città, dove i giocatori devono pianificare e costruire una città prospera gestendo risorse e infrastrutture.




Fig. 40




Fig. 41

### Farming Simulator (Serie)

Offre un’esperienza realistica di gestione agricola, consentendo ai giocatori di coltivare campi, allevare bestiame e gestire una fattoria virtuale.







Fig. 42

### Microsoft Flight Simulator

Una simulazione di volo estremamente realistica, offrendo un’esperienza immersiva di pilotaggio di aerei in tutto il mondo, con condizioni meteorologiche in tempo reale.

### Euro Truck Simulator

Simula la vita di un autista di camion, con i giocatori che consegnano merci attraverso l’Europa, gestendo carburante, manutenzione del veicolo e rispettando le regole della strada.




Fig. 43




Fig. 44

### Cities: Skylines

Un gioco di simulazione di costruzione di città che offre un’ampia libertà nella progettazione e gestione di una città, con dettagliate opzioni di personalizzazione.

# GIOCHI SPORTIVI

## Definizione

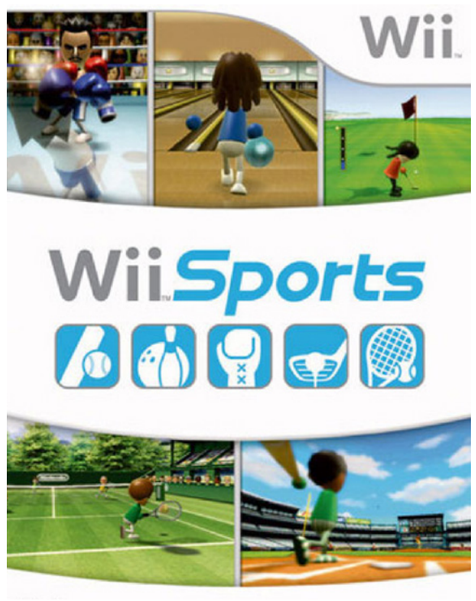



Fig. 45

I giochi sportivi rappresentano il quarto genere più popolare, con 11 posizioni tra i primi 100 giochi. I giochi più popolari in questa categoria includono giochi di ballo, musica e festa come Guitar Hero, Just Dance, Wii Play e Mario Party.

Oltre all'attività fisica associata ai giochi di ballo, uno dei principali benefici di questa categoria di giochi è che tendono ad essere piuttosto semplici da giocare, con poca necessità di competenze specializzate o esperienza precedente nei videogiochi. Molti giochi in questa categoria possono anche essere giocati in modo sociale e cooperativo tra i membri della famiglia. Diversi studi hanno documentato gli effetti positivi del coinvolgimento familiare in attività ricreative o ludiche sulla coesione familiare e sul legame sano tra i membri della famiglia.
Pertanto, un possibile utilizzo terapeutico dei giochi in questa categoria, e un campo per ricerche future, potrebbe essere quello di utilizzare i giochi vari e i giochi sportivi per promuovere il legame familiare attraverso la ricreazione cooperativa.





# ELEMENTI CHIAVE

| | |
|---|---|
| **Realismo Atletico** | ▶ Un focus sulla simulazione accurata di movimenti atletici, tecniche di gioco e dinamiche specifiche dello sport rappresentato. |
| **Modalità Single e Multiplayer** | ▶ Gli utenti possono competere in modalità single player contro l'intelligenza artificiale o sfidare altri giocatori in modalità multiplayer, spesso online. |
| **Gestione della Squadra** | ▶ Alcuni giochi sportivi offrono la possibilità di gestire una squadra, prendendo decisioni strategiche riguardanti formazioni, scelte di gioco e trasferimenti di giocatori. |
| **Realismo degli Stadi e delle Ambientazioni** | ▶ La ricreazione fedele degli stadi, degli ambienti e delle atmosfere specifiche di uno sport per un'immersione completa. |
| **Personalizzazione** | ▶ Molte volte, i giochi sportivi permettono ai giocatori di personalizzare i propri atleti, squadre e talvolta anche le regole del gioco. |

# ESEMPI DI TITOLI




Fig. 46

## FIFA (Serie)

La serie FIFA è un'icona nel genere calcistico, offrendo una simulazione realistica del calcio, con licenze ufficiali, squadre e giocatori.

## NBA 2K (Serie)

Questa serie rappresenta il basket con un'elevata fedeltà, fornendo un'esperienza completa di gioco, dalle partite alle modalità gestionali.




Fig. 47




Fig. 48

## Madden NFL (Serie)

Focalizzato sul football americano, la serie Madden NFL offre simulazioni realistiche delle partite e modalità di gestione delle squadre.








Fig. 49

## WWE 2K (Serie)

Un gioco di wrestling che permette ai giocatori di impersonare le loro superstar preferite e partecipare a combattimenti spettacolari.

## Mario Tennis Aces

Mario Tennis Aces:
Una versione arcade del tennis, rappresentata con uno stile più fantasioso e orientato all'azione, con personaggi di Nintendo come protagonisti.




Fig. 50




Fig. 51

## Rory McIlroy PGA Tour

Un gioco di golf che offre un'esperienza realistica e dettagliata dei campi da golf più famosi al mondo.

# STRATEGY GAMES

## Definizione



Fig. 52

I giochi di strategia coinvolgono tipicamente i giocatori nella costruzione e gestione di civiltà e, in molti aspetti, sono simili a The Sims e ad altri simulatori. Ciò che li distingue è che nei giochi di strategia si pianifica il funzionamento di un'intera civiltà, invece di controllare una singola famiglia. Quindi, la chiave del successo in questi giochi sta nella progettazione intelligente e nelle decisioni strategiche.

Tra i giochi di strategia più popolari ci sono titoli come la serie Age of Empires, StarCraft e Roller Coaster Tycoon. Age of Empires e StarCraft sono giochi di strategia militare, mentre Roller Coaster Tycoon riguarda la costruzione e la gestione di parchi divertimento. tra i membri della famiglia.





# ELEMENTI CHIAVE

| | |
|---|---|
| **Pianificazione Strategica** | ▶ La capacità di formulare e attuare una strategia a lungo termine è fondamentale per il successo nel gioco.. |
| **Gestione delle Risorse** | ▶ Raccogliere e gestire risorse come cibo, oro, legname o minerali è spesso cruciale per costruire e mantenere un esercito o una civiltà. |
| **Esplorazione e Conquista** | ▶ La mappa del gioco spesso offre terre da esplorare e da conquistare, stimolando l'espansione del proprio territorio. |
| **Battaglie e Conflitti** | ▶ I giochi di strategia coinvolgono spesso battaglie tattiche, sia in tempo reale che a turni, che richiedono pianificazione e gestione delle forze armate. |
| **Diplomazia e Alleanze** | ▶ Alcuni giochi di strategia includono elementi diplomatici, permettendo ai giocatori di formare alleanze o negoziare con altre fazioni. |

# ESEMPI DI TITOLI




Fig. 53

## StarCraft II

Un gioco di strategia in tempo reale (RTS) che coinvolge tre fazioni uniche nello spazio, richiedendo pianificazione tattica e gestione delle risorse.

## Civilization VI

Un gioco di strategia a turni (TBS) in cui i giocatori guidano una civiltà dalla preistoria all'era moderna, gestendo città, tecnologia e diplomazia.




Fig. 54




Fig. 55

## Total War: Three Kingdoms

Combina elementi di strategia a turni con battaglie in tempo reale, ambientato nell'antica Cina.








Fig. 56

## Age of Empires II

Un classico RTS che offre una vasta scelta di civiltà storiche da guidare attraverso le epoche.

## XCOM 2

Un TBS che mette i giocatori al comando di una squadra di combattenti contro un'invasione aliena, combinando gestione strategica e combattimenti tattici.




Fig. 57




Fig. 58

## Stellaris

Un gioco di strategia in tempo reale ambientato nello spazio, dove i giocatori possono guidare la propria civiltà interstellare.

# VIDEOGAME THERAPY



# VIDEOGIOCHI COME TERAPIA

### Videogiochi Come Terapia

I videogiochi stanno sempre più diventando un metodo terapeutico per diverse condizioni di salute mentale. come detto precedentemente studi hanno dimostrato che i videogiochi possono essere utilizzati per trattare disturbi come depressione, ansia, PTSD e dipendenza.

### Coinvolgimento e Immersione

Uno dei principali vantaggi dei videogiochi in terapia è la capacità di offrire un senso di coinvolgimento e immersione che i metodi terapeutici tradizionali potrebbero non avere. Inoltre, i videogiochi possono insegnare abilità preziose come risoluzione dei problemi, presa di decisioni e strategie di coping. Possono anche simulare scenari della vita reale, consentendo alle persone di esercitare e migliorare le loro abilità sociali in un ambiente sicuro e controllato. Inoltre, i videogiochi possono fornire feedback e monitorare il progresso in modo oggettivo e quantificabile.





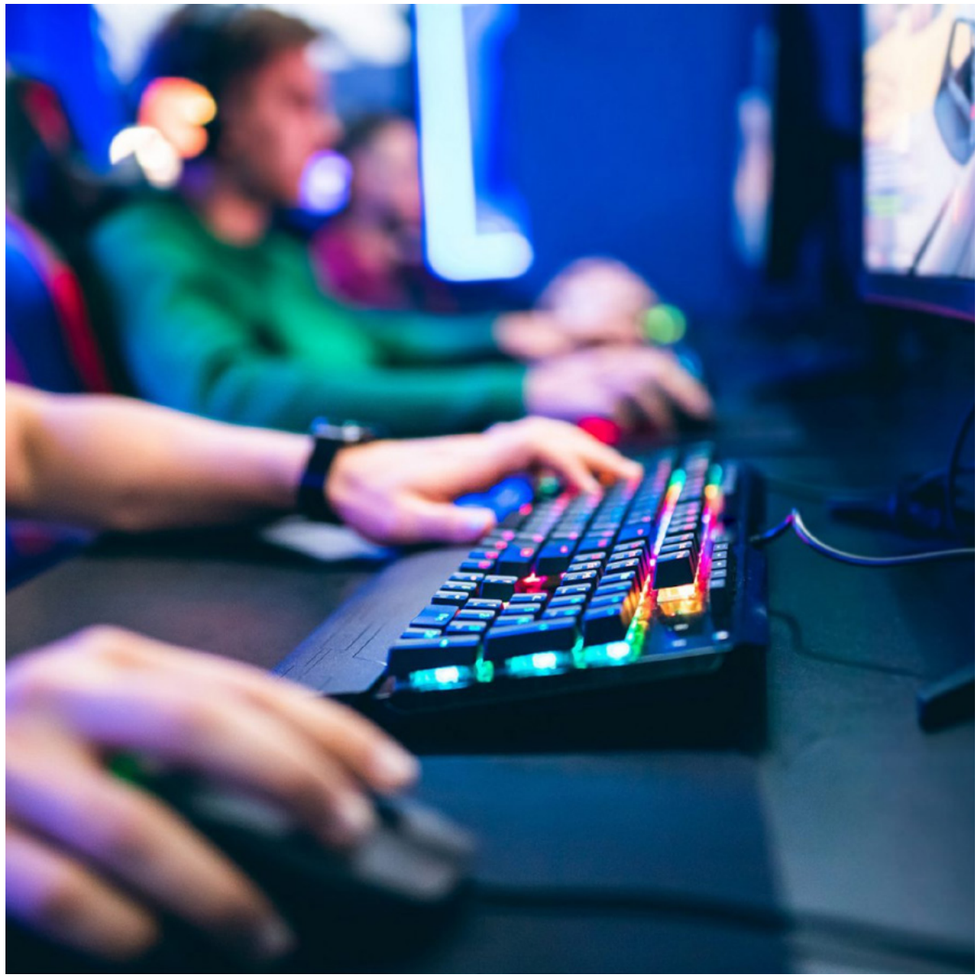


Fig. 59

# LA VGT

## Un Approccio Innovativo

L' approccio chiamato Video Game Therapy (VGT) consiste nell'esperienza di gioco posta al centro della terapia in modo personalizzato, collegando la personalità del paziente, gli obiettivi della terapia e il tipo di videogioco consigliato tramite il Myers Briggs Type Indicator (MBTI). L'assunzione di base è che giocare a videogiochi possa aiutare i pazienti a raggiungere condizioni in cui i metodi tradizionali e gli approcci terapeutici possano funzionare al meglio. [8]

## Terapia Adleriana

Questo approccio è stato sviluppato seguendo la visione della terapia adleriana e, di conseguenza, **le diverse fasi della terapia adleriana** e VGT coincidono.
Il metodo della terapia adleriana, sviluppato da Alfred Adler, si concentra sull'individuo nel contesto della sua comunità e delle sue relazioni sociali. Adlerian therapy pone enfasi sul senso di inferiorità e sul desiderio di compensazione, esplorando come tali dinamiche influenzino il comportamento. **Il terapeuta collabora con il cliente per sviluppare un senso di appartenenza, potenziare la fiducia in sé e promuovere cambiamenti positivi nell'atteggiamento e nel modo di affrontare la vita. [8]**





## Terapia Adleriana

La Video Game Therapy rappresenta un approccio utilizzato da psicologi che **sfrutta i videogiochi commerciali per aiutare il paziente/gamer a raggiungere uno stato di equilibrio mentale e benessere**. Questo approccio mira a facilitare la gestione delle emozioni e della regolazione cognitiva, incoraggiando l'acquisizione di una maggiore consapevolezza e la riflessione su aspetti cruciali del proprio carattere, del proprio stile di vita, e delle emozioni e pensieri legati a determinati eventi della vita che emergono durante l'esperienza di gioco. Questo metodo è flessibile e può essere applicato a pazienti di diverse fasce d'età, compresi bambini, adolescenti, giovani adulti e adulti. Inoltre, integra tecniche e modelli psicologici già validati, che sono utilizzati nella pratica della psicologia dinamica.[8]

# I BENEFICI

### Interattività

▶ La caratteristica interattiva dei videogiochi consente ai partecipanti di essere attivamente coinvolti nella terapia, il che può essere particolarmente benefico per coloro che hanno difficoltà a comunicare verbalmente i loro pensieri ed emozioni.

### Feedback Visivo e Uditivo

▶ I videogiochi sono in grado di fornire feedback visivi e uditivi, che possono essere sfruttati per rafforzare comportamenti positivi e fornire un feedback istantaneo sui progressi compiuti.[11]

### Personalizzazione

▶ I videogiochi possono essere adattati alle esigenze specifiche e agli obiettivi individuali, compresa la possibilità di personalizzare il livello di difficoltà, il tipo di gioco e la durata delle sessioni. [11]

### Varietà

▶ I videogiochi offrono una vasta gamma di opzioni, che spaziano dai giochi d'azione a enigmi e simulazioni, aiutando le persone a trovare un genere di gioco che li appassiona e li motiva a partecipare.[11]





### Accessibilità

▶ Alcuni giochi di strategia includono elementi diplomatici, permettendo ai giocatori di formare alleanze o negoziare con altre fazioni [11]

### Valutazione

▶ I videogiochi possono essere utilizzati per valutare le abilità cognitive di un individuo, come la memoria, l'attenzione e le capacità decisionali. [11]

## Un Contesto Senza Barriere

I videogiochi offrono la possibilità di **interagire in scenari immaginari**, visualizzati attraverso supporti video-digitali. In questo contesto, il paziente può esprimere **gli aspetti più salienti di se stesso con maggiore libertà e meno difese rispetto al semplice dialogo**, grazie alle proprietà immersive dei videogiochi che rendono l'esperienza di gioco particolarmente spontanea. [11]

## Il Ruolo della Pandemia

Nonostante l'iniziale scetticismo nei confronti dell'uso dei videogiochi come strumento terapeutico in ambienti clinici, si è registrata una risposta positiva durante e dopo la pandemia. La pandemia ha aumentato l'incidenza sociale dei disturbi mentali, ma ha anche contribuito in modo significativo a rafforzare la necessità di metodi di coping accessibili ed economici, di cui i videogiochi rappresentano una soluzione valida ed efficace.

I principi scientifici della VGT si basano su numerose ricerche che hanno indagato sull'uso dei videogiochi come addestramento cognitivo, riabilitazione neuropsicologica, forme di apprendimento e recupero delle funzioni compromesse.





## I Riscontri nella Vita Sociale

Contrariamente alla credenza comune, le abilità sviluppate attraverso i videogiochi non rimangono confinate nell'ambiente virtuale ma vengono trasferite in contesti individuali e relazionali della vita quotidiana.
Video Game Therapy consente ai pazienti di esprimersi in un ambiente protetto e divertente, permettendo anche al terapeuta di **comprendere lo stato emotivo del paziente attraverso le scelte di gioco e i comportamenti. [11]**

# COME FUNZIONA UNA SEDUTA DI VGT

## Le Quattro Fasi

La VGT è stata sviluppata prendendo in considerazione la prospettiva della **terapia adleriana** che si articola in **quattro fasi**. Nella prima fase, l'engagement, l'obiettivo principale è instaurare la fiducia tra il terapeuta e la persona in trattamento. Successivamente, c'è la fase di valutazione, in cui il terapeuta incoraggia la persona a discutere della propria storia personale, della storia familiare e di altri aspetti della vita, come i modelli complessivi dello stile di vita. La terza fase, chiamata insight, implica che il terapeuta assista la persona nella creazione di nuovi modi di percepire la propria situazione attuale. Durante l'ultima fase, la riorientazione, il terapeuta guida il paziente verso azioni soddisfacenti e pratiche che consolidano o agevolano l'acquisizione di nuovi insights.[10]








Fig. 60

## Fase di Valutazione e Accoglienza

Dopo aver instaurato una relazione di fiducia con il paziente, il terapeuta può concentrarsi sulla valutazione. Nella fase di valutazione di VGT, l'incontro con il paziente è finalizzato a **conoscerlo e delineare gli obiettivi generali della terapia**. Tuttavia, è altrettanto cruciale identificare le caratteristiche della personalità del paziente in questa fase. Questo è essenziale per assistere il terapeuta nella scelta del videogioco più adatto all'individuo. L'analisi della personalità si basa sull'utilizzo dell'Indicatore di Tipo di Myers Briggs (MBTI), che fornisce una delle sedici tipologie possibili. Associare un videogioco specifico a una **personalità particolare può potenziare il coinvolgimento emotivo e intellettuale del giocatore, agevolando il raggiungimento dell'esperienza di flusso**, nonché il trasporto e la trasformazione durante il processo terapeutico. Tuttavia, la selezione del gioco adatto non dipende solo dal tipo di personalità. Altri fattori determinanti includono la diagnosi, gli obiettivi terapeutici, la situazione attuale del paziente e i rischi da evitare. [10]







Fig. 61

## Fase di Gioco e Immersione nel "FLOW"

Come già precedentemente accennato il gioco svolge un ruolo centrale nella VGT, e i pazienti ne sperimentano appieno il potere mentre il **terapeuta cerca di condurli in uno stato di flow**. Il termine "Flow" indica uno **stato psicofisico** in cui le persone sono completamente immerse nell'attività che stanno svolgendo, al punto da perdere la percezione del tempo e raggiungere livelli eccezionali di consapevolezza. Durante questo stato, i sensi sono amplificati, modificando la percezione. La concentrazione è totale sugli stimoli rilevanti per la performance, eliminando le distrazioni. Le persone in uno stato di flusso non avvertono stanchezza, poiché la sensazione di poter continuare indefinitamente prevale. Questo stato si caratterizza per una fluidità e armonia nella quale tutti i sistemi psicofisiologici collaborano. Tuttavia, il flusso non è esclusivamente positivo, in quanto può comportare sforzo e frustrazione, purché non siano eccessivi. Queste sensazioni negative contribuiscono a migliorare l'autodisciplina durante l'attività. (Ad esempio, giocatori di un videogioco horror come Resident Evil 7, pur sperimentando ansia legata ai temi del gioco, hanno riportato un aumento della felicità percepita dopo una breve sessione di gioco.) [10]



Videogame Therapy



Fig. 62

## Focus sul Concetto di Flow

Esistono diversi termini associati allo stato di flusso, quali “stato di esperienza ottimale”, “stato di grazia” e “zona di massime prestazioni”. (Csikszentmihalyi) chi è e cosa ha scritto ha individuato gli elementi chiave che caratterizzano lo stato di flusso:

▶ Obiettivi chiari: I soggetti identificano obiettivi precisi a breve, medio e lungo termine e pianificano il loro raggiungimento.

▶ Totale concentrazione sul compito: Si verifica un alto coinvolgimento in un campo limitato di attenzione nel presente, concentrandosi completamente sull’azione.

▶ Perdita di consapevolezza di sé: Il soggetto è così coinvolto nell’attività da essere inconsapevole di sé stesso. Pur essendo consapevole delle proprie azioni, sembra quasi che questa consapevolezza non esista.

▶ Distorsione del senso del tempo: La percezione del tempo è alterata a causa dell’immersione totale nell’esperienza, con una mancanza di consapevolezza del passare del tempo.

▶ Feedback diretto e inequivocabile: Gli effetti delle azioni sono percepiti immediatamente e chiaramente dal soggetto, fornendo un feedback inequivocabile.

▶ Equilibrio tra sfida e abilità: L’attività è proporzionata alle abilità individuali, evitando così noia o ansia.

▶ Senso di controllo: C’è la percezione di avere il completo controllo della situazione.





▶ Piacere intrinseco: L’azione fornisce una soddisfazione intrinseca, risultando in un’esperienza altamente gratificante e appagante. Espressioni come “dipendente dalla vittoria” o “dipendente dal successo” sono utilizzate per descriverla.

▶ Integrazione tra azione e consapevolezza: La concentrazione e lo sforzo portano gli individui a praticare l’attività, migliorare la comprensione delle proprie sensazioni e riscoprire la massima connessione tra mente e corpo. [8]

## Il Modello di "FLOW"

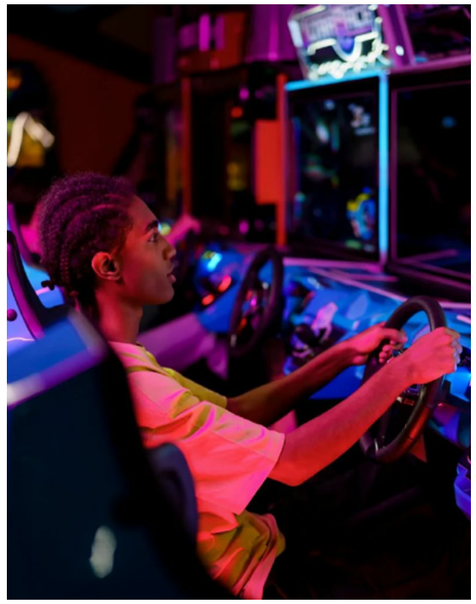


Fig. 63

Il modello di flusso è concepito come una zona intermedia, una sorta di imbuto in cui le sfide proposte dall'attività e il potenziale individuale sono bilanciati. Al di fuori di questa zona, uno squilibrio a favore delle sfide può causare ansia, poiché la persona si sente inadeguata per affrontare il compito. D'altro canto, uno squilibrio a favore delle abilità può provocare apatia e noia, in quanto l'attività richiede poco sforzo e viene percepita come poco stimolante.
I giochi, in particolare i videogiochi, facilitano l'ingresso dei giocatori nello stato di flusso. Spesso, i giocatori sono così coinvolti nell'attività di gioco da perdere la consapevolezza di tempo e spazio circostanti. Di fatto, giocare rappresenta un'esperienza gratificante e appagante in cui i confini tra lo spazio di azione e intenzione e quelli del tempo diventano sempre più sfumati. Questo porta a una profonda concentrazione, in cui la paura del fallimento si trasforma nella gioia e nel piacere di agire.  I giocatori agiscono sul mondo di gioco, controllando gli elementi di gioco e i loro avatar, rendendo possibile il raggiungimento dello stato di flow. Questo può avvenire sia in giochi arcade semplici, bilanciando le esigenze del gioco con la memoria di lavoro de giocatore e i tempi di reazione, sia in giochi narrativi, in cui il giocatore controlla la direzione della storia e i dialoghi, immergendosi gradualmente nella trama e identificandosi con i personaggi. l giocatore e i tempi di reazione, sia in giochi narrativi, in cui il giocatore controlla la direzione della storia e i dialoghi, immergendosi gradualmente nella trama e identificandosi con i personaggi.







Fig. 64

Indirizzando l'attenzione del giocatore su abilità ed emozioni, i videogiochi rappresentano uno strumento ottimale per attivare la riflessione. In questo stato, i giocatori possono dissociarsi in modo sicuro, mantenendo comunque il controllo su di sé, mentre il gioco fornisce obiettivi chiari e feedback precisi. Questa esperienza unica si traduce in un'immersione e trasformazione significative, conducendo il giocatore a essere meno difensivo e più aperto all'autoregolazione. Va specificato che, anche nei giochi, ci sono situazioni in cui lo stato di flusso non può essere raggiunto. Ciò si verifica quando il videogioco richiede troppo al giocatore, generando frustrazione, o quando, al contrario, il gioco risulta noioso perché richiede troppo poco, creando una compensazione negativa.
In conclusione, raggiungere uno stato di flusso dipende dalle sfide presentate dal gioco e dalle caratteristiche del giocatore. Oltre a migliorare continuamente le proprie abilità, i giocatori devono essere in grado di mantenere l'autodisciplina anche quando si trovano immersi in emozioni intense. [8]

## Fase Dialogica e Insight



Fig. 63

La fase di approfondimento comporta un'immersione totale in una coinvolgente trama e gameplay di un videogioco, consentendo al soggetto di esplorare in modo sicuro le emozioni negative ricorrenti, come frustrazione, paura o tristezza, all'interno di uno spazio sicuro e protetto. Infatti, tutti i giochi, compresi i videogiochi, possono essere considerati "semireali", poiché evocano emozioni reali in ambienti simulati. In questa fase, il riconoscimento e la gestione emotiva sono di importanza cruciale. Per prima cosa, il gamer sviluppa la propria intelligenza emotiva riconoscendo i propri stati interni ed emozioni. Il secondo passo comporta l'accettazione delle emozioni negative e degli eventi che le hanno causate. Durante questo dialogo, il terapeuta fornisce una guida per gestire l'energia emotiva del soggetto. Tuttavia, i videogiochi stessi possono rappresentare strumenti preziosi per sostenere la gestione emotiva del soggetto.
i videogiochi rispondono a tali bisogni, indirizzando il soggetto verso nuove convinzioni e comportamenti funzionali. In questo contesto, i videogiochi agiscono come una tecnica compensatoria, incoraggiando i soggetti a esplorare in modo sicuro nuove strategie di gestione emotiva che possono essere applicate a situazioni reali.
Nella fase di insight avvengono diversi processi. Sentimenti di inferiorità: Durante la fase di insight della terapia, i sentimenti di inferiorità possono emergere in un paziente, collegati alle esperienze passate. In questo contesto, il gioco viene utilizzato come strumento per affrontare ed esplorare tali emozioni, offrendo al paziente un ambiente sicuro.







Fig. 64

La società competitiva di oggi minimizza la possibilità di fallimento, ma il gioco introduce un paradosso: nonostante la tendenza ad evitare il fallimento, c'è un desiderio di giocare, guidato dalla prospettiva di "riprovare e fallire, ma fallire meglio". Il fallimento nei videogiochi è categorizzato come "incapacità di progredire verso l'obiettivo", ma vi sono distinzioni tra fallimenti "out-of-loop" (non previsti) e "in-loop" (contemplati dal design). Mentre i primi dovrebbero essere minimizzati, i fallimenti in-loop sono parte integrante dell'esperienza di gioco, incoraggiando la crescita e la risoluzione di problemi. La frustrazione in-game è accettata come parte del processo "trial-and-error", contribuendo alla comprensione e alla soluzione dei problemi. La perdita in un gioco non è necessariamente una sconfitta, ma un'opportunità di apprendimento e crescita. La competenza del giocatore è collegata al bilancio tra le proprie abilità e le sfide del gioco, sottolineando l'importanza di una gestione equilibrata delle difficoltà. Infine, la meritocrazia retrospettiva nei giochi di ruolo riflette il merito basato sugli achievement passati, sottolineando la possibilità di applicare la fiducia e l'autostima sviluppate nel gioco alla vita di tutti i giorni. [8]

# USER RESEARCH



# INTERVISTA PROF. BOCCI

**?** Com'è nata l'idea di inserire i videogiochi all'interno di un percorso terapeutico?

Dimensione che viene chiamata flow, cioè una sorta di equilibrio tra quello che è il nostro emifero sinistro, cioè il sede del fare e quello che è il nostro emisfero del resto, cioè emisfero del sentire.
Quindi noi siamo molto spaesati sul fare, e poco sul sentire, in questa fase storica, ed è per questo molto d'aiuto per i ragazzi, persone che comunque hanno dei problemi di tipi psicologi, per ritrovare un'autoregolazione sia del pensiero, sia del tipo emotivo, quindi videogiocare permette di entrare in questo flusso in cui c'è un concetto di auto-controllo di quello che sta avvenendo, non c'è giudizio sociale, e c'è una perfetta sintonia, equilibrio tra un po' quello che si attiva a livello di emozione e quello che invece mi richiede il gioco in termini di fatica. Il video gioco attiva la dimensione del piacere, c'è quella dimensione della gratificazione interna che permette proprio di attivare quello che viene definito il sistema ventro-basale, cioè il sistema di piacere, che ci permette proprio di sentirci più a nostro agio quando svolge attività, quando ci viene richiesta una sfida.

**?** In che modo l'interazione con i videogiochi influisce positivamente sul cervello del giocatore, e come questi benefici possono essere applicati nella vita reale?

Benefici dipendono da soggetto, se sono soggetto prova a una dimensione di benessere giocando e quindi riesce a stare in equilibrio, può diventare consapevole di alcune cose di sè che invece su cui non poserebbe l'attenzione se fosse in una posizione di difesa o stress.





**?** Può parlarci di come funziona una sessione di videogame therapy?

-Fase dialogica in cui si utilizzano delle schede in cui si attivano delle dinamiche per l'identificazione, insight consapevolezza, creazione d'immagine e questionari che favoriscono la catarsi, desensibilizzazione di emozioni negativa e ampliificaizone emozione positvia
-Debriefing: chiusura di sessione e dopo il gioco e in questa fase possono utilizzare anche delle carte intuiti, forme geometriche che danno un senso all'esperienza fatta.
E poi ricerca di dare un senso anche proprio di collegamento, tra quello che è avvenuto nella sessione di gioco e quello che è la vita del soggetto. Infine si fanno dei test che servono per valutare dopo magari quattro, cinque sedute, cosa è cambiato a livello di stato d'ansia efficacia emotiva metacognizione di vissuti di inferiorità.
La seduta di vgt funziona in questo modo:
-Fase di accoglienza che dura circa 60 min dove si accoglie il soggetto con cui sono già stati fatti dei colloqui di anamnesi.
-Fase di immersione in cui si attiva lo stato di flow in cui si può misurare atttraverso una scala che si misura in psicologia ma l'importante è che il gamer raggiunga una dimensione di benessere e piacere in cui possa parlare di sé senza difese.

User Research

| | |
|---|---|
| In che modo i videogiochi possono essere utili per affrontare una varietà di problemi di salute mentale? | l caso di un ragazzo, con forte ritiro sociale e dopo queste sessioni ci sono stati notevoli cambiamenti positivi di apertura intesa sotto un punto di vista sociale. |
| Quali sono gli elementi principali a suo parere da sviluppare in un videogioco e il suo storytelling se si vuole avere un riscontro con il paziente? | Come stimolo si deve creare un gioco che ha la possibilità di fare entrare in flow la persona e magari attivare non solo delle skill cognitive, ma anche delle dimensioni emozionali. Infatti ci sono degli elementi estetici che attivano delle dinamiche emozionali garantendo prima una dimensione di benessere.<br>Per garantire un equilibrio tra il fare e sentire i migliori generi sono action adventure che abbiano narrazione per identificazione e momenti di azioni.<br>Cosa deve attivare un videogioco: amplificare emozioni, attivare ricordi, narrazione di sé, capire il proprio ruolo nella vita, portare al flow, facilitare l'espressione di sè. Anche solo una di queste cose sarebbe già tanto!!<br>La domanda che vi dovete fare è: come posso creare un personaggio in cui un ragazzo si identifica? Deve essere un personaggio che abbia certe caratteristiche e creare situazioni che amplifichino emozioni positive e negative.<br>I giochi di narrazione in cui ci si immerge e ci si identifica, si riflette ecc. e sono i più creativi, sì giochi a scelta multipla in cui si può sperimentare. Funzionano meglio per ciò che vogliamo fare noi!! |

# INTERVISTA DOTTORESSA DURANDO

Cosa ne pensa dei videogiochi in generale?

Penso che i videogiochi possano essere uno svago, un divertimento, anche un modo per trasmettere dei contenuti, ci sono dei videogiochi che servono anche per imparare delle competenze o dei concetti.
Chiaramente, come viene spesso detto e come avrete sentito anche voi dovrebbero essere utilizzati in in tempi limitati un po' come tutti i dispositivi elettronici che vanno dal cellulare, alla televisione, ai social. Quindi utilizzati in maniera limitata affinchè non diventino uno scopo a sé stante.

Qual è, secondo la sua esperienza, l'effetto chepossono avere sui videogiochi su una persona dal punto di vista caratteriale emorale?

Ho degli esempi di persone che utilizzano i videogiochi definendo il tempo in cui usano questi dispositivi, si trasformano così in momenti ludici, modi per distrarsi. Invece ho anche esempi di persone che quando eccedono nel tempo d'utilizzo finiscono per rimanere un po'ingabbiati, quindi iniziano magari ad isolarsi socialmente, anche quando i videogiochi comportano legare a distanza o comunque compagni di giochi online, ma che non sono comunque presenti fisicamente.
Quindi l'eccedere nell'utilizzo può comportare l'isolamento sociale, può comportare problematiche legate all'umore, quindi le persone nel momento in cui si isolano troppo in queste attività finiscono per fare un po' dipendere come stanno a seconda se hanno vinto o meno al videogioco,  l'ansia legata alla competizione, che non è un'ansia positiva come dovrebbe essere durante una competizione. C'è un livello di ansia fisiologico positivo che ci porta ad avere delle prestazioni adeguate e di successo e un altro che fa diventare l'ansia paralizzante.





L'isolamento sociale che a volte portano i videogiochi fa sì che la persona tenda a riconoscere il proprio valore solamente legato alla performance in gioco, non avendo la possibilità di mettersi in gioco in altri settori della vita o altre attività si finisce per far riferimento solo a quello. Noi ricaviamo il senso di noi stessi da diversi ambiti e ruoli della nostra vita, da quello sociale, sentimentale, lavorativo, scolastico, di interessi personali... se io limito la mia vita ad una cosa sola poi finisce un po' come se l'unico feedback che posso ricevere è da quella cosa lì, quindi purtroppo è come se qualcuno volesse puntare tutta la sua vita su un unico numero alla roulette.
Vado al casinò, punto tutto su un unico numero, se vinco benissimo, se non vinco la mia vita è finita.

Secondo lei chi gioca ai videogiochi riscontra più aspetti positivi o negativi a livello psicologico?

Credo che non sia tanto il fatto di giocareai videogiochi abitualmente, ma quanto il tempo dedicato.
Vale per qualsiasi cosa, allo studio, allo sport, al lavoro... persone che si dedicano eccessivamente al lavoro vengono definiti 'workaholic', cioè degli alcolizzati del lavoro.
Non è tanto il fatto d giocare, mettersi a giocare anche quotidianamente una mezz'ora piuttosto che un'ora non dovrebbe essere un problema, potrebbe anzi essere un momento di svago, un momento ricreativo. Nella frequenza non riscontro problematiche, le riscontro invece nell'intensità.

I videogiochi potrebbero essere utilizzati come strumento terapeutico?

Assolutamente sì. Abbiamo fatto un seminario con dei colleghi che utilizzano la realtà virtuale, che è utilizzata a tutti gli effetti nella terapia cognitiva-comportamentale, per far affrontare grazie ad ambienti virtuali una serie di situazioni che le persone non riescono ad affrontare dal vivo, sia perché l'ansia, il disagio sono troppo elevati, sia perché a volte sono ambienti difficili da ricostruire nella realtà. Si pensi solo a persone con disturbi post-traumatici, quindi aggressioni, ambienti di guerra piuttosto che eventi naturali catastrofici. Quindi i videogiochi possono essere un buon modo, in età adulta ma anche in età evolutiva, infantile, adolescenziale per apprendere delle abilità, dei contenuti.
Per i bambini, per abituarli alle abilità sociali si usano dei pupazzetti che potrebbero essere trasformati in un videogioco dove il bambino è un personaggio che deve conoscere altri bambini, proprio per migliorare le abilità sociali. Potrebbero avere un impiego utilissimo. Utilizzare i giochi sia per imparare concetti come il tempo, lo spazio, l'uso del denaro, ma anche concetti come l'onestà, la disponibilità, concetti più legati alla vita relazionale. Ci si può cercare di immedesimare nel personaggio per imparare dei valori.
Se pensate anche all'uso che si fa ora anche nell'ambito degli sport o in certe professioni, come i piloti di aerei o di elicotteri che si allenano tantissimo in simulatori virtuali, potrebbero quasi sembrare dei videogiochi.





I videogiochi secondo lei potrebbero migliorare le capacità cognitive di una persona?

Credo che abbiano delle grandi potenzialità, tutti igiochi di ragionamento dove ci sono da mettere in campo delle abilità diproblem solving, piuttosto che di programmazione o pianificazione di attività.Credo che possano essere molto utili per allenare le proprie capacità.

I videogiochi potrebbero essere utilizzati come strumento terapeutico a suo parere?

Non sono completamente d'accordo su quello che magari si sente sulla pericolosità di certi videogiochi che comportano lo sparare o fare attività a cui i bambini hanno sempre giocato: i bambini hanno sempre giocato a guardie e ladri, ad indiani e cowboy.

I videogiochi potrebbero essere utilizzati come strumento terapeutico a suo parere?

Non è tanto il contenuto del videogioco, dire che un bambino che spara in un videogioco andrà a sparare veramente non è realistico, quello che può essere rischioso è che nel videogioco potrebbe esserci un livello di spersonalizzazione; io non mi rendo conto che magari nel simulatore sparatutto io sto massacrando con la mitragliatrice migliaia di persone, ma questo non mi allena a massacrare le persone con una mitragliatrice nella vita reale.
Se dietro non c'è un'educazione ai valori, alla vita umana, questo diventa un'aggravante, ma di per sé non ha un'effetto di provocare il comportamento che uno simula nel videogioco. Anche perché se si pensa in una modalità positiva sarebbe bellissimo, nel videogioco mi alleno a fare una cosa e diventerò bravissimo anche nella vita reale.

Se dietro non c’è un’educazione ai valori, alla vita umana, questo diventa un’aggravante, ma di per sé non ha un’effetto di provocare il comportamento che uno simula nel videogioco. Anche perché se si pensa in una modalità positiva sarebbe bellissimo, nel videogioco mi alleno a fare una cosa e diventerò bravissimo anche nella vita reale.
Non succede per le cose positive e non succede nemmeno per le cose negative.
Qualsiasi cosa deve essere adattata al contesto, se una persona va ad uccidere in giro qualcuno con un martello, non è colpa del martello, non è che non si possono più vendere i martelli perché qualcuno li usa per uccidere le persone. La responsabilità non è mai del mezzo, è chi utilizza il mezzo, come mai l’ha usato in quel modo. È la stessa cosa per i videogiochi, ma anche come i social e internet. Sono mezzi meravigliosi che ci permettono di fare moltissimo, se però  trasformo la mia vita solo in quello o alle spalle non ho un’educazione che mi permette di capire che posso giocare alla lotta o alla boxe nei videogiochi senza poi andare a tirare pugni alle persone, lì dipende un po’ dall’educazione che ho ricevuto.
Anche rispetto alle modalità di interazione dei videogiochi dipende anche lì un po’ dal tempo, se si gioca un’oretta ad un gioco dove ci si insulta pesantemente, so che quello un ambiente di quel tipo ma poi si ritorna alla vita reale e i comportamenti devono essere diversi. Seio passo le mie giornate a giocare ai videogiochi e basta, quello purtroppo rischia di trasformarsi nel mio mondo e nel mio repertorio comportamentale abituale.





Non possiamo fare una correlazione diretta causa-effetto, ma c’è il rischio. Tutto quello che mi abituo a fare quotidianamente diventa il mio modus operandi, il mio cervello memorizza e me lo ripresenta in maniera più facilitata quando ce n’è bisogno. Mi abituo a fare una cosa e mi viene automatica.
La pericolosità sta quindi fare di ambienti tossici e comportamenti tossici le proprie abitudini.
I bambini che dicono le parolacce non le dicono per colpa degli altri bambini a scuola o per i videogiochi, le dicono perché in casa abitualmente se ne fa uso, quindi diventa l’abitudine.

# INSIGHT INTERVISTE

## -INSIGHT BOCCI-

"Videogiocare permette di entrare in uno stato di flusso in cui c'è un autocontrollo di quello che si sta facendo"

"Si può passare alla fase dialogica anche mentre il paziente gioca, " mi sento bene, quindi ho meno difese", si crea così una dimensione dialogica molto creativa tra professionista e paziente"

"Durante la terapia si cerca di dare un senso anche proprio di creare un collegamento, tra quello che è avvenuto nella sessione di gioco e vita vera"





## -INSIGHT DURANDO-

"L'isolamento sociale, che a volte i giochi conportano, fa in modo che la persona abbia autostima solo in relazione alla performance di gioco, non avendo possibilità di mettersi in gioco in altri settori della vita e attività, limitando anche il senso di noi stessi"

"I videogiochi possono essere un buon modo in età adulta, ma soprattutto in età infantile per apprendere delle abilità, dei contenuti e dei valori"

"È più semplice sparare a una persona attraverso un videogioco, ma ciò non implica che un individuo sia in grado di farlo anche nella realtà. quindi non è tanto il contenuto ad essere ritenuto dannoso, ma la spersonalizzazione che potrebbe derivare"

# SONDAGGI

- **Risposte: 115**
- **Età: 20~30**

I generi di giochi che sono stati citati maggiormente sono:

**RPG/JRPG (70,4%)**
**Open World (70,4%)**

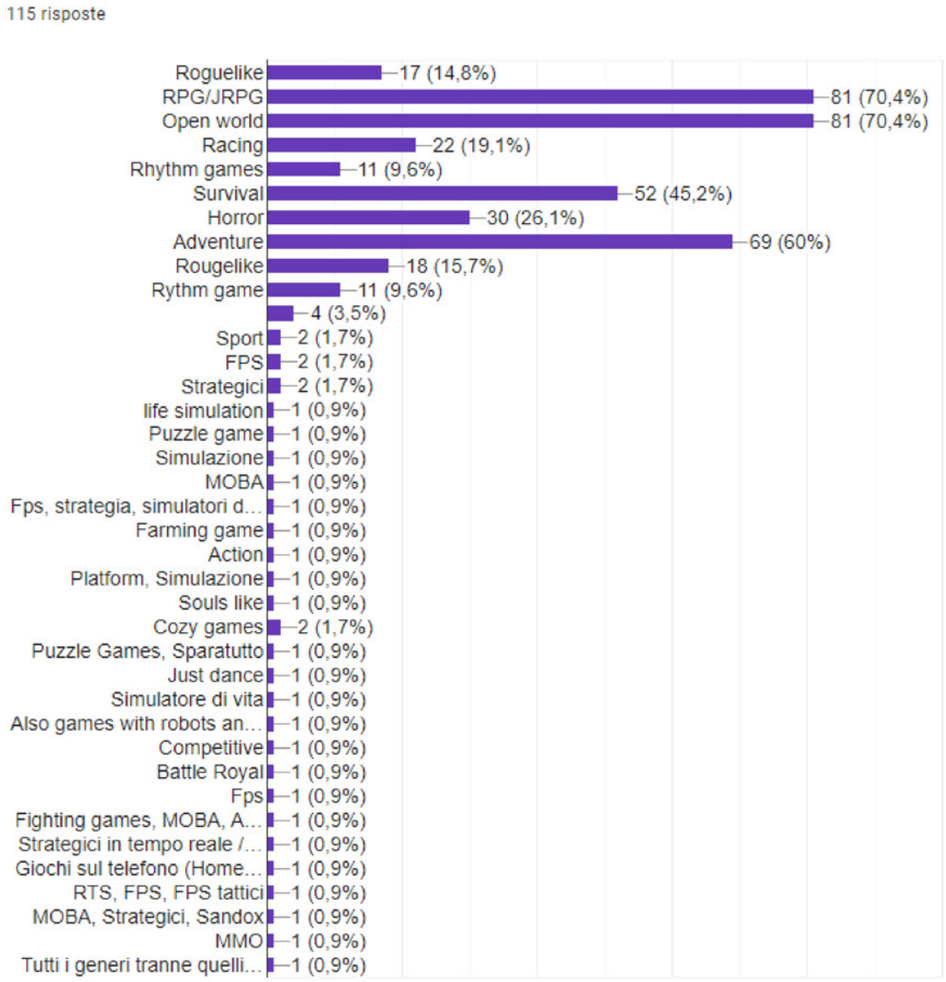
Hanno delle buone percentuali anche i generi:

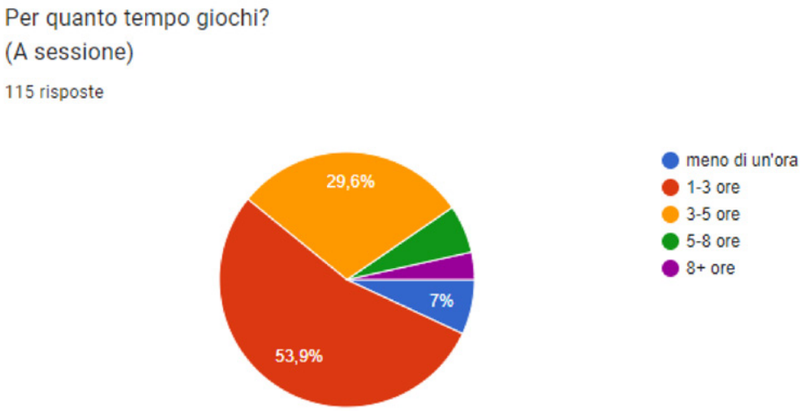
**Adventure (60%)**
**Survival (45,2%)**

Più della metà delle persone dichiara di passare **1-3 ore (53,9%)** a sessione sui videogiochi, un'altra percentuale importante è quella che riguarda le sessioni di **3-5 ore (29,6%)**. La maggior parte dei partecipanti ha quindi un tempo di gioco abbastanza limitato.





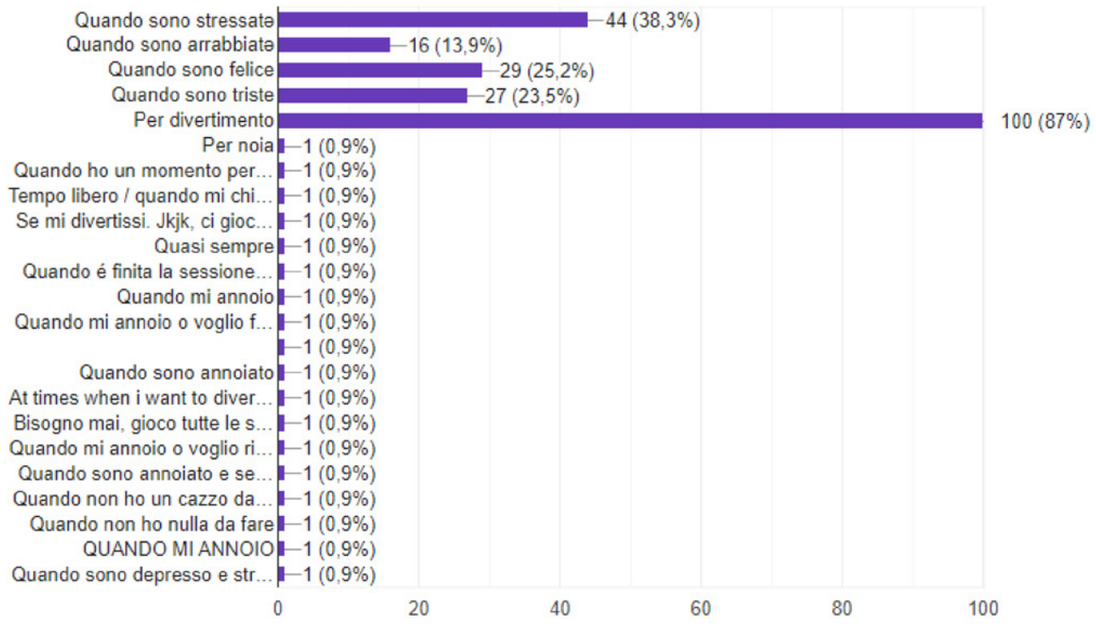


Quando senti il bisogno di giocare ai videogiochi?

Copia

115 risposte

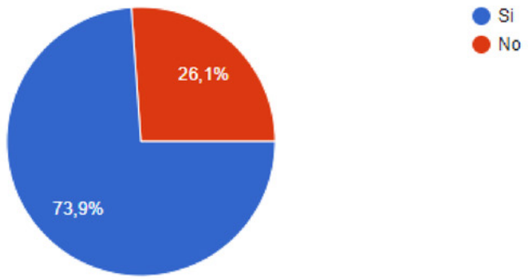



Hai mai giocato a dei videogiochi in cui è rappresentata la salute mentale?
(ad esempio: barre/mondo che indica la salute mentale del personaggio, storia che tratta dinamiche di salute mentale e/o psicologiche)

Copia

Se incertə puoi saltare questa domanda

111 risposte



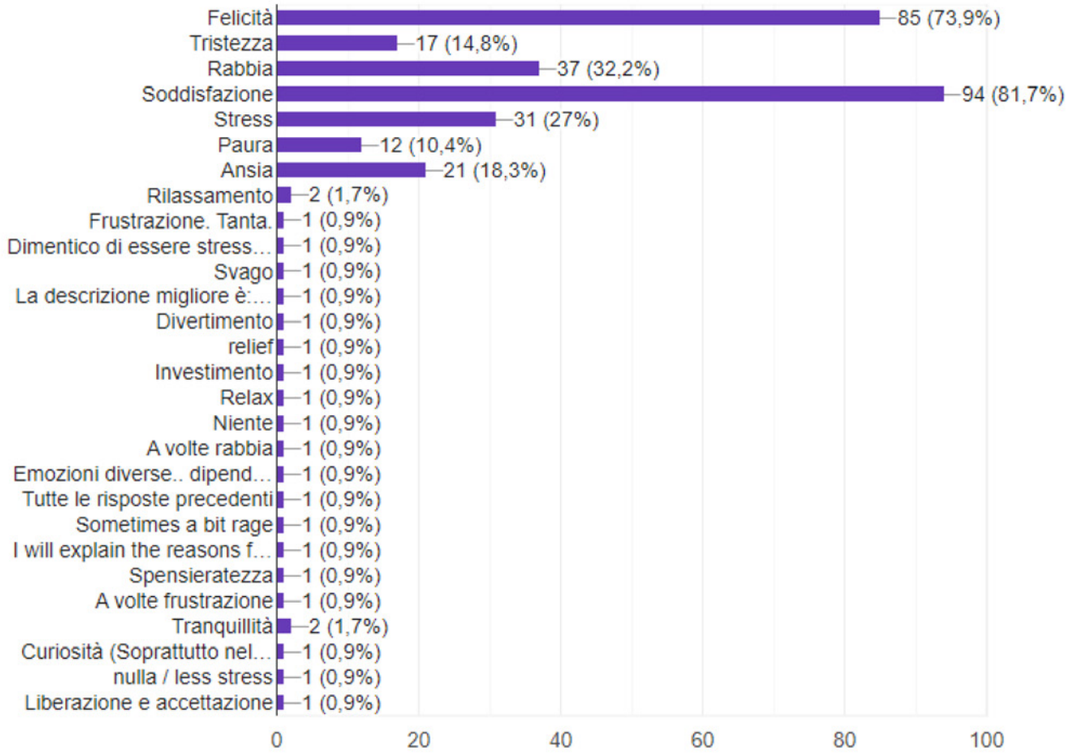





Cosa provi quando giochi ad un videogioco?

Copia

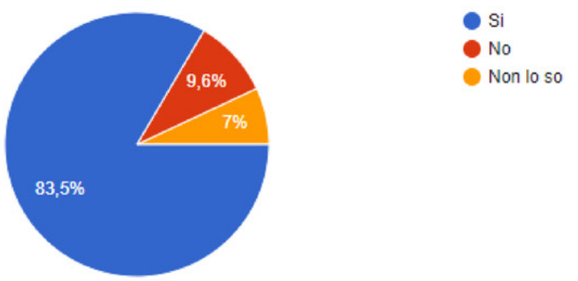
115 risposte




Le tue emozioni cambiano a seconda dei videogiochi che giochi?

Copia

115 risposte



Hai mai cercato di fermare o ridurre il tempo che dedichi ai videogiochi a causa delle tue emozioni o del loro impatto sulla tua vita quotidiana?

Copia

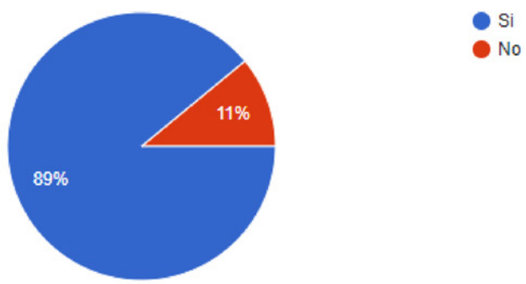
115 risposte




Pensi che trattare di salute mentale nei videogiochi sia utile per empatizzare/informarsi/"curare"/ecc.?

Copia

82 risposte








## Considerazioni Finali

Grazie alle 115 risposte ricevute nel sondaggio abbiamo ricavato informazioni importanti come:

▶ Il genere di videogiochi più giocati sono gli RPG

▶ L'età dei partecipanti è un target tra i 16 e i 30 quindi adolescenti e adulti

▶ Più della metà delle persone dichiara di passare 1-3 ore (53,9%) a sessione sui videogiochi, un'altra percentuale importante è quella che riguarda le sessioni di 3-5 ore (29,6%). La maggior parte dei partecipanti ha quindi un tempo di gioco abbastanza limitato

▶ I partecipanti giocano principalmente per divertimento ma soprattutto quando provano emozioni negative come stress, rabbia e ansia.

▶ L'89% dei partecipanti pensa che giocare ad un videogioco che parli/ sensibilizzi sulla salute mentale sia utile per informarsi ed empatizzare.

In seguito a queste considerazioni procediamo con la creazione dei nostri user personas.

# TARGET

## Motivazioni

La scelta del target di ragazzi tra i 17 e i 25 anni è stata guidata da diverse considerazioni strategiche e culturali. Questa fascia d'età rappresenta un segmento di pubblico particolarmente coinvolto e appassionato nei confronti dei videogiochi, offrendo un terreno fertile per esplorare tematiche specifiche e promuovere un coinvolgimento più profondo. Ecco alcune ragioni chiave dietro questa scelta:

▶ **Passione per i Videogiochi**: I giovani tra i 17 e i 25 anni sono spesso appassionati e coinvolti nel mondo dei videogiochi. Questo gruppo di età è cresciuto con l'evoluzione del settore e ha sviluppato una connessione emotiva e culturale con i videogiochi, rendendoli un pubblico attento e interessato.

▶ **Influenza Culturale**: I ragazzi tra i 17 e i 25 anni hanno una significativa influenza culturale, specialmente sui trend digitali e nell'ambito dell'intrattenimento. Il loro coinvolgimento può contribuire a creare un impatto più ampio e a generare discussione intorno al progetto.

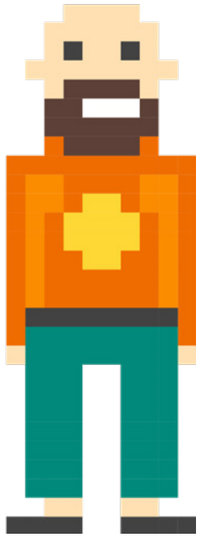
▶ **Adattabilità alle Nuove Tecnologie**: Questa fascia d'età è generalmente più adattabile alle nuove tecnologie e alle piattaforme digitali. Questo rende più facile implementare strategie di coinvolgimento online e sfruttare le ultime tendenze digitali nel progetto.







Fig. 67



# P1 GIACOMO

## Hipster

**Anni:** 27

**Ore a Sessione:** 5

**Impiego:** Informatico

**Passione:** Giochi Retrò

**Amore per i Videogiochi:**

♥ ♥ ♥ ♥ ♡





### Gameplay:

Giacomo è un informatico freelance di Roma, il lavoro lo tiene molto occupato, quindi passa meno tempo di quanto vorrebbe sui videogiochi, di cui è molto appassionato. Il tempo che non trascorre sui videogiochi o al lavoro lo passa su Ebay alla ricerca di vecchi cimeli, console e titoli del passato.

### Aspirazioni:

Vorrebbe creare un videogioco tutto suo ma fa fatica a trovare la motivazione e il tempo da dedicarci. Avere una vastissima collezione di cimeli videoludici.

### Frustrazioni:

Per il suo lavoro e la sua passione è costretta a stare sempre seduto e ha mal di schiena, inoltre ha relativamente poco tempo da dedicare ai suoi giochi preferiti.

### Interessi:

Gli piacciono gli adventure game e i platform. I suoi giochi preferiti sono i vecchi Super Mario e The Legend of Zelda. Gli piace recuperare vecchie console.



# P2 TRIXIE

## La Nabba

Anni: 16

Ore a Sessione: Meno di un’ora

Impiego: Studentessa

Passione: Leggere

Amore per i Videogiochi:

♥ ♡ ♡ ♡ ♡





### Gameplay:

Trixie è una studentessa del liceo classico con interessi distinti rispetto alla sua cerchia di amici, che sono appassionati di videogiochi. Le sue passioni principali sono la lettura, la fotografia, i film e le serie TV. Durante le medie però ha comprato la Wii e si era fissata a giocare a “just dance”, quindi se dovesse preferire un genere di videogioco sarebbero i rhythm games in cui c’è tanta dinamicità del corpo.

### Aspirazioni:

Vorrebbe provare dei videogiochi con trame interessanti e grafiche accattivanti come quelli a cui giocano i suoi amici.

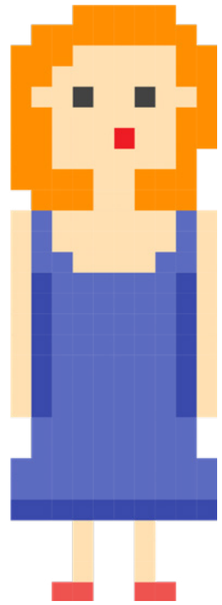
### Frustrazioni:

Si stanca facilmente quando deve affrontare azioni ripetitive nel gioco.
Ha difficoltà quando le meccaniche di gioco non sono chiare o intuitive.

### Interessi:

Gli piacciono i Rhythm games come “Just Dance” perchè gli ricordano gli anni delle medie.

/



# P3 GINEVRA

## La Rager

Anni: 23

Ore a Sessione: 5~8

Impiego: Universitaria

Passione: PC e Hardware

Amore per i Videogiochi:

♥ ♥ ♥ ♥ ♥





### Gameplay:

Ginevra è fin troppo competitiva e si arrabbia molto più del dovuto quando gioca a degli sparatutto. Ginevra dovrebbe prendere i suoi videogiochi preferiti con un'altra filosofia e con meno competitività per stare bene, oppure direttamente provare dei nuovi titoli che riescano ad intrattenerla senza farla stressare troppo.

### Aspirazioni:

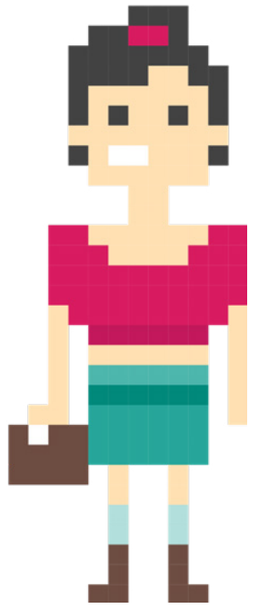
Vuole iniziare ad esplorare altri generi di giochi che possano coinvolgerla emotivamente in modo positivo

### Frustrazioni:

Giocando spesso in competitiva si stressa molto e si arrabbia spesso.

### Interessi:

Gli piacciono gli principalmente multiplayer sparatutto perché riesce a sfogare le ansie e frustrazioni della giornata.



# P4 KATYA

## L'Insider

Anni: 30

Ore a Sessione: 8+

Impiego: Videogame Journalist

Passione: Viaggiare e Trame Complesse

Amore per i Videogiochi:

♥ ♥ ♥ ♥ ♥





### Gameplay:

Katya è una giornalista di 30 anni e lavora per IGN. Considerando la natura della sua professione Katya deve giocare e recensire videogiochi e film quotidianamente. I videogiochi sono sempre stati un suo grande hobby, per questo ne ha fatto il suo lavoro, e uno dei suoi più bei ricordi d'infanzia è investire le suore su Carmageddon quando aveva 9 anni.

### Aspirazioni:

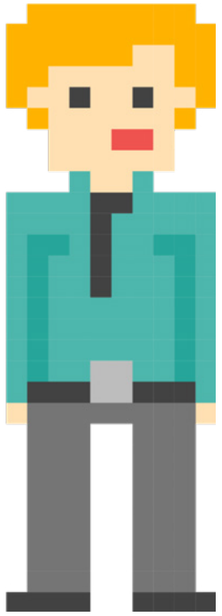
Scindere il lavoro dalla vita privata e dalle sue passioni, in modo da essere meno stressata.

### Frustrazioni:

Non sa scindere tra lavoro e passione. Se una trama genera eccessiva ansia non gioca o, se per lavoro, rilascia una pessima recensione.
Adora le trame complesse e per questo le sa distinguere da quelle inutilmente complesse (vedi Kingdom Hearts).

### Interessi:

Gli piacciono gli adventure game e i platform. I suoi giochi preferiti sono i vecchi Super Mario e The Legend of Zelda. Gli piace recuperare vecchie console.



# P5 TOM

## Il Malato

**Anni:** 35

**Ore a Sessione:** 8+

**Impiego:** Impiegato Part-Time

**Passione:** Giocare ai Videogiochi

**Amore per i Videogiochi:**

♥ ♥ ♥ ♥ ♡





### Gameplay:

Tom è un uomo di 35 anni vive a Londra e lavora part-time. La maggior parte della sua giornata la vive rinchiuso nel suo ufficio a lavorare perché il suo obiettivo è quello di attuare un'escalation lavorativa più veloce possibile. Per questa ragione torna a casa la sera stressato e frustrato dal suo ambiente di lavoro poco amichevole e molto competitivo. L'unico momento in cui riesce a socializzare è alla sera quando si immerge nei suoi videogiochi preferiti ed interagisce con le diverse community.

### Aspirazioni:

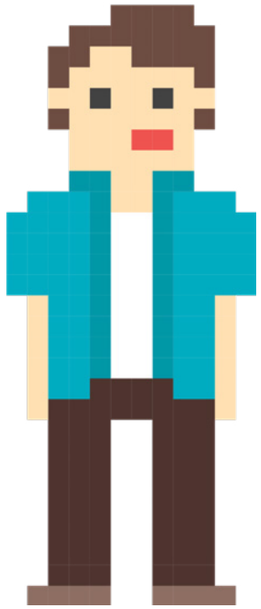
Trovare un modo per ridurre le ore di gioco a sessione.

### Frustrazioni:

Giocando troppo i ritmi della sua vita sono diventati insostenibili ma non riesce a farne a meno.

### Interessi:

Grande appassionato di horror e survival.



# P6 FEDERICO

## Il Normie

Anni: 25

Ore a Sessione: 1~3

Impiego: Barista Part-Time

Passione: Uscire con gli amici

Amore per i Videogiochi:

♥ ♥ ♥ ♡ ♡





### Gameplay:

Federico è uno studente fuorisede che sta frenquentando la magistrale di psicologia a Torino; la sua vita è molto piena ed impegnata tra vita sociale, studio e il suo lavoretto. Quando trova il tempo, si mette sul suo portatile, si rilassa con giochi FPS (first-person shooter) connettendosi con i suoi amici o da solo; in questo modo riesce a sfogare lo stress delle giornate passate a lavorare e a studiare, l'unica pecca è che gioca sempre gli stessi titoli e sta cominciando ad annoiarsi. Gli piacciono molto anche gli RPG ed è un grandissimo appassionato di DnD.

### Aspirazioni:

Farsi un giro sui principali negozi online di videogiochi alla ricerca di nuovi titoli da giocare.

### Frustrazioni:

Si sta stancando di giocare sempre alle stesse cose e le partite stanno cominciando ad essere ripetitive

### Interessi:

FPS, soprattutto da giocare con i propri amici (Team Fortress 2, Halo, Rainbow Six Siege)

# PROGETTO



# METODO PROGETTUALE



# HOW MIGHT WE...

Creare una trama lineare e che coinvolga il giocatore?

Far empatizzare il giocatore con la storia raccontata?

Creare un videogioco che coinvolga emotivamente in modo positivo?

Parlare di salute mentale rendendo le dinamiche scorrevoli e interessanti?

Rendere il gioco meno frustrante possibile?





Far immedesimare il giocatore nel protagoni&sta del gioco?

Rendere i dialoghi e i testi interessanti e scorrevoli?

Rendere il gioco user friendly e alla portata di tutti?

Ricordare i giochi d'infanzia?

Creare un gioco che aiuti a rilassare ma allo stesso tempo accattivante?

# LINEE GUIDA



### Self Discovery

Il riconoscere sè stessi nel personaggio che si sta giocando, si fa un viaggio alla scoperta del proprio io.



### Self Discovery

senso di liberazione dalle esperienze traumatiche o dalle situazioni conflittuali ottenuto con il rivivere le esperienze responsabili del dolore che ci si porta dietro.

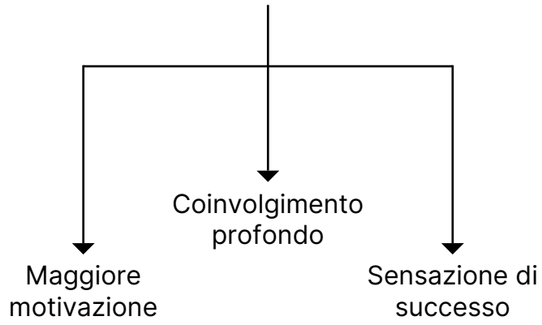






### Flow

Immersione del giocatore all'interno del videogioco, in modo tale da immedesimarsi ed empatizzare con il personaggio principale.



Metodo Progettuale

# CONCEPT

# ATTIVARE PER NARRARE

## Attivare

▶ ‘Attivare’ la mente del giocatore tramite colori e situazioni che possano ricordare emozioni ed episodi accaduti nella realtà. Si vuole far immergere il player in un mondo che possa sentire, in qualche modo, proprio.

## Narrare

▶ L’attivazione delle emozioni è quindi fondamentale per fare in modo che il videogiocatore si immedesimi nella storia e questo porti quindi alla narrazione di sé sempre tramite quelle dinamiche del gameplay a cui ci siamo precedentemente riferiti e che poi andremo a vedere nel dettaglio.




Fig. 68

## ADVENTURES WITH ANXIETY

**Sviluppatore:** Nicky Case

**Anno:** 2019

**Genere:** Visual Novel, Commedia

**Grafica:** 2D

**Trama:** La storia parla di una persona e della sua ansia, che assume la forma di un grande lupo rosso. Tuttavia, il giocatore non assume il ruolo dell'umano; gioca nei panni dell'ansia, che si considera semplicemente un cane da guardia che cerca di avvertire il suo padrone di possibili pericoli.





# ELEMENTI INTERESSANTI

- Riconoscibilità dei personaggi
- Personificazione zoomorfa dell'ansia
- Simbolismo dei colori e degli oggetti
- Trattamento della salute mentale attraverso la metafora
- Le scelte del giocatore influenzano alcune scene di gioco
- Utilizzo del rosso per simboleggiare l'ansia

# GAMEPLAY E MECCANICHE




Fig. 69




Fig. 70

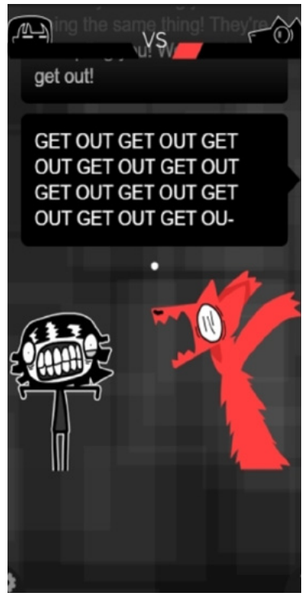



Fig. 71

Conflitto tra la protagonista e la sua ansia, gioco punta e clicca dove le scelte che si prendono hanno un impatto, anche se non decisivo, sulla piega che prenderà la storia.





# GRAFICA E SIMBOLISMO

Fig. 72




## Stile Grafico

- Linea nera disegnata
- Personaggi semplici ma riconoscibili
- Rosso, nero e bianco con relative simbologie

## Simbolismo

All'inizio vediamo che l'umano non indossa affatto una giacca rossa con cappuccio. Nel corso della storia, mentre si ribellano ai desideri del loro partner, la presa del lupo su di loro scivola. Alla festa, la giacca è allacciata intorno alla vita.

## Scelta cromatica

Le immagini sono in bianco e nero, ad eccezione delle cose rosse che possono trasformarsi in creature ansiose, come la felpa con cappuccio dell'umano e il fiocco per capelli, che si rivela gatto ansioso, di un altro umano. I capelli tinti della persona dai capelli rossi risultano essere legati al proprio animale di ansia repressa, un elefante.




Fig. 73

## Little Nightmares

**Sviluppatore:** Tarsier Studio

**Anno:** 2017

**Genere:** Adventure, Horror

**Grafica:** 3D

**Trama:** Affamata, sola e intrappolata negli abissi più reconditi delle Fauci, Six affronterà un mondo irto di pericoli. Molti bambini si sarebbero arresi fin da subito, ma Six è speciale. È astuta, tenace e ha un adorabile impermeabile giallo. Questo luogo non le appartiene.





# ELEMENTI INTERESSANTI

Riconoscibilità dei personaggi

Personificazione delle paure

Simbolismo dei colori e degli oggetti

Lorem Ipsum dolor

Le scelte del giocatore influenzano alcune scene di gioco

Utilizzo del rosso per simboleggiare l’ansia

# GAMEPLAY E MECCANICHE



Fig. 74



Fig. 75



Fig. 76

Una piccola ragazza di nome Six è intrappolata in un mondo oscuro e minaccioso chiamato “The Maw”. Six deve navigare attraverso ambienti pericolosi e affrontare creature spaventose per cercare di fuggire da questo luogo sinistro.





# GRAFICA E SIMBOLISMO

Fig. 77



## Stile Grafico

▶Estetica Disturbante: atmosfera cupa e surreale
▶Uso creativo della prospettiva e della scala per creare un senso di disorientamento nel giocatore
▶La gestione creativa della luce è un elemento chiave nell’evocare emozioni e suscitare tensione nel giocatore

## Simbolismo

▶ Il mondo di Little Nightmares non è altro che l’allegoria di un bambino che diventa adulto.

# STILE GRAFICO



Fig. 80-a



Fig. 80-b

## Scelta Cromatica

▶ Il giallo può essere un colore eccitante e pieno di speranza, può rappresentare la libertà, dato che la luce del sole è naturalmente gialla e il sole può rappresentare la libertà, può anche rappresentare l'intensità e l'avventura, ed è in effetti il completo opposto del blu.
La Torre, che è immersa nei toni del rosa e del viola, in netto e drastico contrasto con il resto del gioco, che fino a quel momento presentava toni di blu piuttosto spenti.





# STILE GRAFICO



Fig. 81-a



Fig. 81-b

## Scelta Cromatica

▶ Il blu, come colore, è il più associato a sentimenti come il dolore, la disperazione e la tristezza in generale; può anche rappresentare concetti come un mondo noioso e freddo a causa della sua insipidezza, in particolare la tonalità di blu più usata in Little Nightmares 2; inoltre, se usato in modo specifico, il blu può essere un colore terrificante.
Il rosa, come colore, può rappresentare gioia e felicità, proprio come il giallo, e funge anche da opposto del blu.




Fig. 82

## Don't Starve

**Sviluppatore:** Klei Entertainment, Bitworks

**Anno:** 2013

**Genere:** Avventura, survival horror, roguelike, open world

**Grafica:** 2D

**Trama:** Wilson, giovane scienziato appassionato, accetta un patto con il demone Maxwell per ottenere la “conoscenza perduta”. In cambio, deve costruire una macchina per il demone. Quando attiva la macchina, viene trasportato nel Constant, un oscuro mondo in cui deve lottare per la sopravvivenza.





# ELEMENTI INTERESSANTI

Barra della salute mentale

Ciascun personaggio dispone di abilità uniche e diverse fobie

Quando la sanità decresce la vista del player inizia a essere distorta

Le allucinazioni prendono vita e iniziano ad attaccare

Self-care per ristabilire la salute mentale

# GAMEPLAY E MECCANICHE

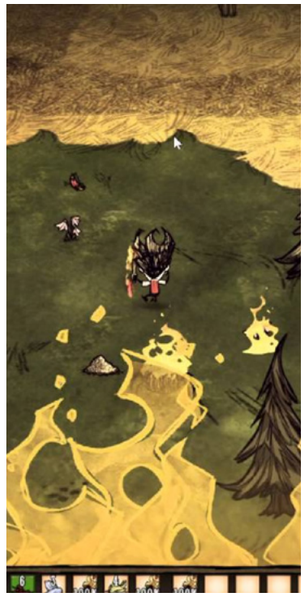


Fig. 83



Fig. 84

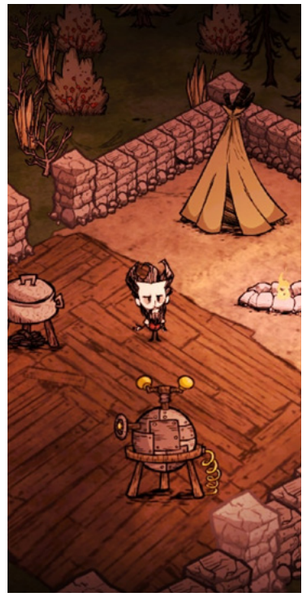


Fig. 85

“Don’t Starve Together” è un gioco di sopravvivenza multiplayer. Devi raccogliere cibo, costruire accampamenti sicuri e affrontare creature ostili. Scegli tra personaggi con abilità uniche, adatta la tua strategia alle diverse stagioni e esplora il mondo generato proceduralmente. La morte è permanente, ma puoi resuscitare con risorse specifiche. Affronta eventi casuali e boss per una sfida dinamica. La cooperazione è essenziale per la sopravvivenza in questo mondo ostile.





# GRAFICA E SIMBOLISMO

Fig. 86



## Stile Grafico

▶ Il mondo di “Don’t Starve Together” è disegnato in uno stile grafico distintivo e gotico, con una palette di colori cupa e vibrante. I personaggi e le creature sono rappresentati con contorni marcati e animazioni espressive, creando un’estetica cartoonesca ma al contempo inquietante. Gli ambienti sono ricchi di dettagli intricati, con una sensazione di atmosfera cupa e surreale.

## Simbolismo

▶ Il gioco è intriso di simbolismo oscuro e soprannaturale. La fame rappresenta la lotta per la sopravvivenza, mentre le creature ostili simboleggiano le minacce implacabili che circondano i giocatori. Gli elementi climatici, come il freddo invernale, possono simboleggiare la natura ostile del mondo. La morte e la resurrezione possono essere interpretate come cicli di rinascita e perdita, sottolineando la fragilità della vita nel gioco.




Fig. 87

## Undertale

**Sviluppatore:** Toby Fox

**Anno:** 2015

**Genere:** Adventure, RPG

**Grafica:** 2D

**Trama:** Undertale è un RPG in cui impersoniamo Frisk, un bambino che è caduto nel Sottosuolo e si ritrova in un mondo pieno di mostri. Deve quindi cercare una via d'uscita per non rimanere intrappolato per sempre.





# ELEMENTI INTERESSANTI

Dilemma morale del giocatore: uccidere o non uccidere?

Scelte del giocatore fondamentali per stabilire una route precisa

Rottura della quarta parete

Nella route "Genocide" il protagonista perde sé stesso e diventa letteralmente un'altra persona

Costruzione di legami affettivi con i personaggi secondari nelle route pacifiche

Musica e sound immersivi

# GAMEPLAY E MECCANICHE



Fig. 88



Fig. 89

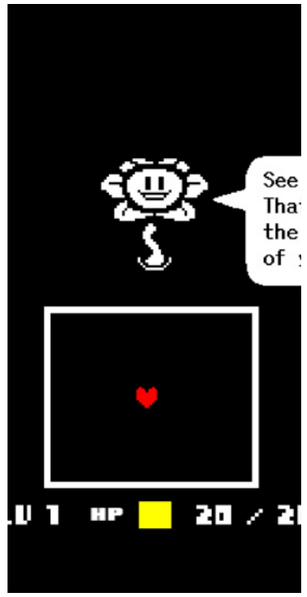



Fig. 90

“Undertale” è un RPG che si distingue per il suo gameplay innovativo. Le battaglie combinano elementi di bullet hell, consentendo ai giocatori di evitare gli attacchi in modi creativi. Il gioco enfatizza le scelte morali, con la possibilità di affrontare gli incontri senza combattere. Le azioni del giocatore influenzano direttamente lo sviluppo della trama, con oltre 20 finali possibili. La colonna sonora coinvolgente e la profondità dei personaggi contribuiscono a rendere l’esperienza memorabile e unica nel suo genere.





# GRAFICA E SIMBOLISMO

Fig. 91

## Stile Grafico

▶ “Undertale” presenta uno stile grafico pixel art affascinante e nostalgico, caratterizzato da una palette di colori vibrante e atmosferica. L’uso creativo di pixel contribuisce a dare vita ai personaggi e agli ambienti, offrendo un’esperienza visiva unica.

## Simbolismo

▶ Il gioco è ricco di simbolismo, con il concetto centrale di scelte morali e conseguenze. Ogni azione del giocatore, che sia risparmiare o combattere i nemici, simboleggia il tema più ampio di come le decisioni individuali influenzino il corso della narrazione. Il simbolismo si estende anche ai personaggi e agli ambienti, contribuendo a creare un mondo ricco di significato e riflessioni sulla moralità e sulla compassione.




Fig. 92

## Omori

**Sviluppatore:** OMOCAT, LLC, MP2 Games

**Anno:** 2013

**Genere:** Videogioco indipendente, di ruolo, d’avventura

**Grafica:** 2D

**Trama:** Omori è un gioco ambientato nel mondo reale e nel mondo dei sogni di un ragazzino di 16 anni, Sunny, che è un hikikomori e non esce da casa sua ormai da diversi anni. Sunny, insieme ai suoi amici e attraverso i due mondi, rivive la sua infanzia ed affronta le ombre del suo passato.





# ELEMENTI INTERESSANTI

Combattimento contro sè stessi

Rappresentazione della salute mentale tramite allucinazioni ed incubi

Ripercorrere le proprie esperienze per comprendere e superare i propri traumi

Importanza degli amici del protagonista (sia a livello di gameplay, sia di storia)

White space come “safe space” del protagonista

Dream World molto colorato e brillante, ricorda l’infanzia

# GAMEPLAY E MECCANICHE



Fig. 93




Fig. 94




Fig. 95

“Omori” è un gioco di ruolo con uno stile grafico unico. Offre un gameplay basato su combattimenti a turni e risoluzione di puzzle. La storia segue il protagonista Omori e i suoi amici attraverso mondi fantastici e oscuri, esplorando temi emotivi e psicologici. Gli incontri con i nemici coinvolgono un sistema di emozioni, e le scelte del giocatore influenzano la trama e i finali. Con una colonna sonora evocativa, “Omori” offre un’esperienza avvincente e coinvolgente.





# GRAFICA E SIMBOLISMO

Fig. 96



## Stile Grafico

▶ Il gioco presenta uno stile grafico unico, caratterizzato da illustrazioni dettagliate e atmosfere suggestive. I mondi sono dipinti con una palette di colori vibrante, mentre i personaggi sono disegnati in modo distintivo, contribuendo a creare un’esperienza visiva accattivante.

## Simbolismo

▶ “Omori” è intriso di simbolismo che esplora temi emotivi e psicologici. Le immagini e i personaggi simboleggiano spesso stati d’animo, paure e lotte interiori. Il mondo di gioco funge da metafora per il paesaggio emotivo del protagonista, aggiungendo profondità e significato alla narrazione. Il simbolismo sottolinea l’importanza delle esperienze personali nella comprensione della trama e contribuisce a una connessione più profonda con il giocatore.




Fig. 97

## Darkest Dungeon

**Sviluppatore:** Red Hook Studios

**Anno:** 2016

**Genere:** Roguelike, Dark Fantasy, RPG

**Grafica:** 2D

**Trama:** Darkest Dungeon è un RPG roguelike a turni gotico, incentrato sullo stress da avventura.Si devono reclutare, addestrare e guidare un gruppo di eroi disturbati in tetre foreste, dedali dimenticati e cripte in rovina. Si affronteranno nemici inimmaginabili, ma anche stress, carestie, malattie e tenebre voraci.





# ELEMENTI INTERESSANTI

Rappresentazione della salute mentale come ‘stress’

Luogo di cura dello stato mentale del personaggio e della sua vocazione

Alla fine dei combattimenti si ricevono dei bonus o malus psicologici (es. cleptomane)

# GAMEPLAY E MECCANICHE

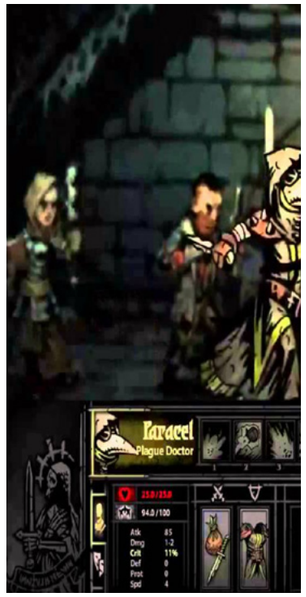



Fig. 98

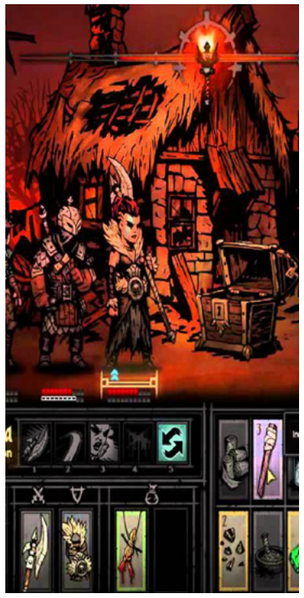


Fig. 99

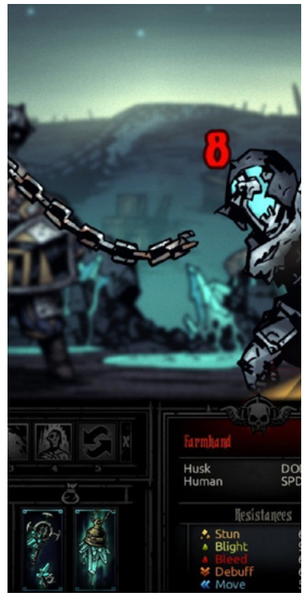



Fig. 100

Darkest Dungeon è un gioco di ruolo impegnativo e tattico con uno stile oscuro. Gli esploratori affrontano dungeon generati proceduralmente, gestendo lo stress e le malattie. Le battaglie sono a turni e implicano decisioni difficili. La morte è permanente. Il gioco enfatizza la gestione delle risorse, la formazione di squadre e la sopravvivenza psicologica, creando un'esperienza intensa e strategica.





# GRAFICA E SIMBOLISMO

Fig. 101




## Stile Grafico

▶ Il gioco presenta uno stile grafico oscuro e dettagliato, con atmosfere cupe e inquietanti. I personaggi e gli ambienti sono disegnati in modo suggestivo, contribuendo a creare un'immersione nell'oscurità del mondo del gioco.

## Simbolismo

▶ Il gioco utilizza simbolismo per riflettere la durezza del tema, incorporando elementi visivi che rappresentano lo stress, la corruzione e la lotta per la sopravvivenza. Gli oscuri labirinti sottolineano la natura implacabile dell'avventura, mentre il simbolismo visivo comunica la disperazione e la brutalità del mondo di gioco.




Fig. 102

## Hollow Knight

**Sviluppatore:** Team Cherry (William Pellen, Ari Gibson)

**Anno:** 2017

**Genere:** Action-adventure

**Grafica:** 2D

**Trama:** Nel regno sotterraneo di Hallownest, Hollow Knight segue il viaggio del Cavaliere, un insetto senza nome, attraverso intricati labirinti e oscuri passaggi. La trama intreccia la sua lotta contro avversari minacciosi e la scoperta di antichi misteri nascosti nelle profondità.





# ELEMENTI INTERESSANTI

Ambienti vari e dettagliati, offrendo un’esperienza di esplorazione coinvolgente.

Scelte del giocatore che influenzano il corso della storia.

Sviluppo della trama attraverso l’esplorazione e le interazioni.

Colonna sonora evocativa che contribuisce all’atmosfera

Simbolismo di determinazione, sfide interiori e rinascita.

# GAMEPLAY E MECCANICHE



Fig. 103

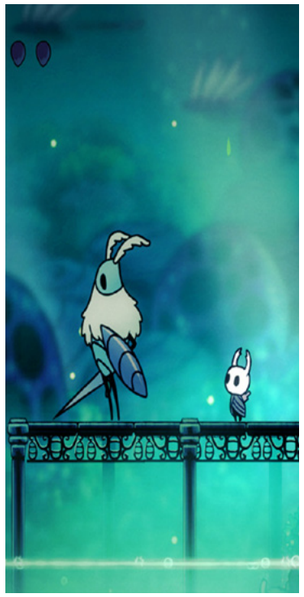


Fig. 104

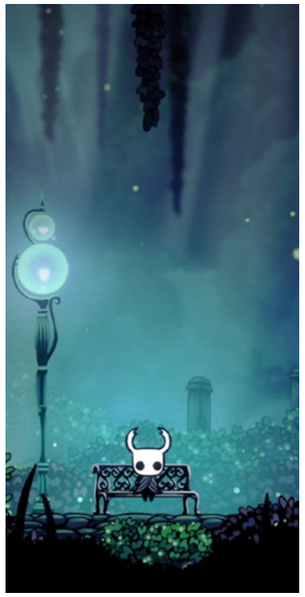


Fig. 105

Hollow Knight offre un’esperienza di gioco coinvolgente attraverso esplorazione e combattimenti tattici. La progressione è guidata da potenziamenti e gestione di risorse come il Geo. La narrativa si sviluppa non linearmente, influenzata dalle scelte del giocatore, portando a finali diversi. L’atmosfera suggestiva, arricchita da una grafica evocativa e una colonna sonora coinvolgente, contribuisce a rendere il gioco un’esperienza profonda e coinvolgente.





# GRAFICA E SIMBOLISMO

Fig. 106




## Stile Grafico

▶ Hollow Knight vanta uno stile grafico 2D sorprendentemente dettagliato e suggestivo. I suoi disegni intricati, le atmosfere cupe e la maestria nell’uso delle ombre creano un mondo visivamente coinvolgente. I personaggi, le creature e gli ambienti sono resi con un tocco artistico distintivo che conferisce al gioco un’estetica unica e inconfondibile.

## Simbolismo

▶ Il gioco utilizza il suo mondo oscuro e la narrazione silenziosa per veicolare simboli di determinazione, sfide interiori e il tema della rinascita. I personaggi e gli ambienti sono carichi di significati profondi, contribuendo a rendere l’esperienza di gioco coinvolgente e simbolica.




Fig. 107

## Celeste

**Sviluppatore:** Maddy Makes Games

**Anno:** 2020

**Genere:** Platform, Adventure

**Grafica:** Pixel 2D

**Trama:** Celeste segue la storia di Madeline, una giovane donna determinata a scalare la montagna Celeste, affrontando sfide fisiche e mentali lungo il cammino. La trama si sviluppa attraverso dialoghi intimi e momenti emozionanti, affrontando temi di autodeterminazione, crescita personale e accettazione di sé.





# ELEMENTI INTERESSANTI

Gameplay Soddisfacente

Scelte del giocatore che influenzano il corso della storia.

Narrativa Coinvolgente

Estetica Visiva Affascinante

Messaggi Positivi

# GAMEPLAY E MECCANICHE

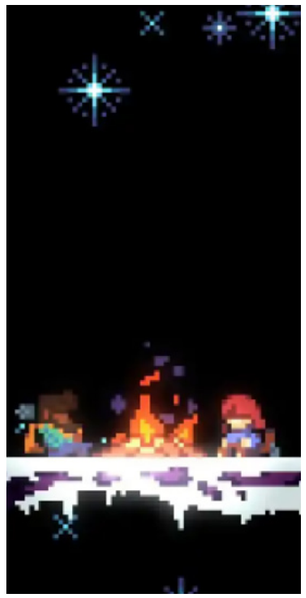


Fig.108

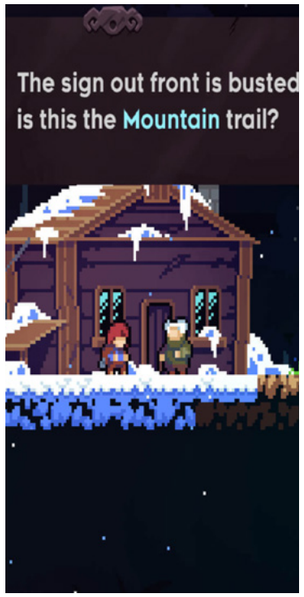



Fig. 109

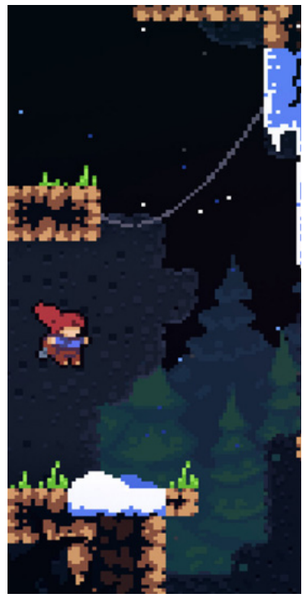


Fig. 110

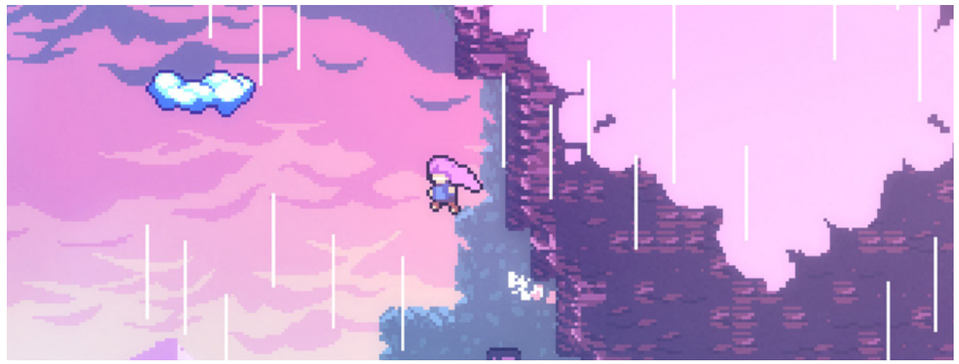
Celeste offre un gameplay platform con controlli precisi. Le meccaniche includono salto, arrampicata, dash, varietà di superfici, fragilità ambientale, strutture celesti, blocchi colorati, sfide bonus, checkpoint, e modalità avanzate (B-Side, C-Side). Il gameplay è dinamico e stimolante, con un equilibrio tra sfide e gratificazioni, contribuendo al successo del gioco.





# GRAFICA E SIMBOLISMO

Fig. 111



## Stile Grafico

▶ Celeste presenta uno stile grafico distintivo in pixel art. L'estetica è accattivante e colorata, con dettagli curati che conferiscono un aspetto affascinante al gioco. L'uso della pixel art contribuisce all'atmosfera retrò, mentre le animazioni fluide e gli effetti visivi aggiungono modernità al complesso visivo complessivo del gioco.

## Simbolismo

▶ Celeste utilizza il simbolismo in modo significativo, con la montagna stessa che rappresenta la sfida e la crescita personale. Il viaggio di Madeline simboleggia la lotta contro i propri demoni interiori, e i vari elementi ambientali riflettono temi come la perseveranza, l'accettazione di sé e la conquista delle paure. La ricerca del significato personale attraverso le sfide fisiche e mentali offre un simbolismo potente e universale nel contesto della storia di Celeste.




Fig. 112

## FranBow

**Sviluppatore:** Killmonday Game AB

**Anno:** 2015

**Genere:** Horror, Puzzle game

**Grafica:** Illustrazione 2D

**Trama:** Il gioco ha come protagonista una bambina che ha perso i propri genitori e che viene rinchiusa in un ospedale psichiatrico. Fran, attraverso l'uso di pillole , è in grado di passare dalla realtà ad una dimensione parallela molto più sanguinaria e orribile.





# ELEMENTI INTERESSANTI

Grafica molto cruda e forte

Trattamento della salute mentale della protagonista

Utilizzo delle pillole per passare da un mondo all'altro

Rappresentazione di abusi psicologici su una bambina (costrizione in un ospedale psichiatrico)

Percezione del mondo dagli occhi di una bambina spaventata e in lutto

# GAMEPLAY E MECCANICHE




Fig. 113

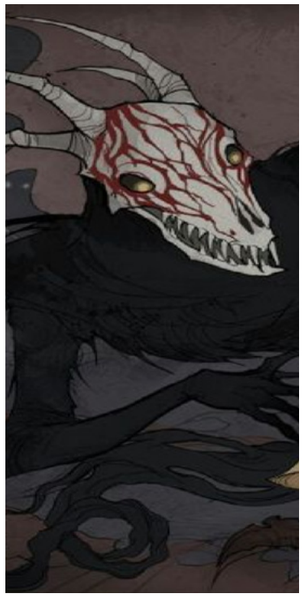


Fig. 114



Fig. 115

“Fran Bow” è un videogioco d’avventura psicologico con un gameplay incentrato sulla risoluzione di enigmi. Nel ruolo della protagonista, Fran, i giocatori esplorano mondi surreali e disturbanti per scoprire la verità sulla sua vita. Le meccaniche principali coinvolgono la raccolta di oggetti, la risoluzione di puzzle, e interazioni con personaggi unici. L’elemento distintivo del gioco è la capacità di Fran di percepire il mondo attraverso diverse lenti, aggiungendo un aspetto psicologico alla narrazione. L’atmosfera cupa e la storia profonda contribuiscono a creare un’esperienza coinvolgente e emotivamente intensa.





# GRAFICA E SIMBOLISMO

Fig. 116



### Titolo Paragrafo

▶ Lo stile grafico di “Fran Bow” è gotico e macabro, con disegni dettagliati e colori cupi che creano un’atmosfera inquietante. Personaggi eccentrici e ambienti ricchi di dettagli contribuiscono a una esperienza visivamente coinvolgente, adattandosi perfettamente al tono della storia psicologica.

### Simbolismo

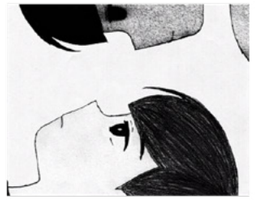
▶ “Fran Bow” utilizza il simbolismo per rappresentare visivamente la salute mentale di Fran. Gli elementi visivi e le trasformazioni nel gioco mostrano il suo viaggio psicologico e contribuiscono a una narrazione complessa sulla percezione della realtà.

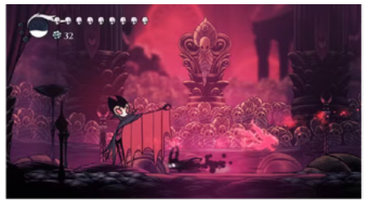
# IDENTITÀ VISIVA

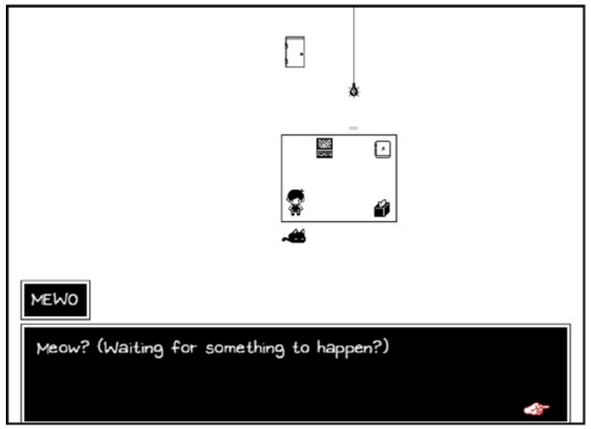


# MOODBOARD

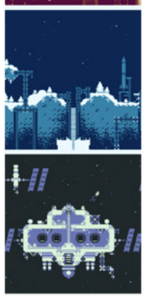


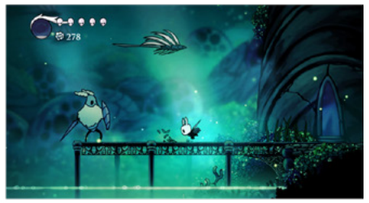





MEWO
Meow? (Waiting for something to happen?)





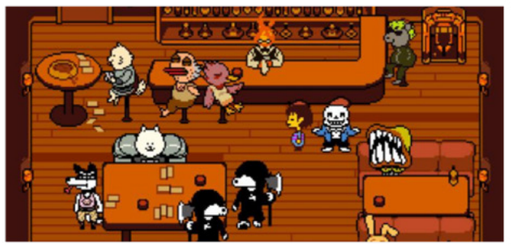
















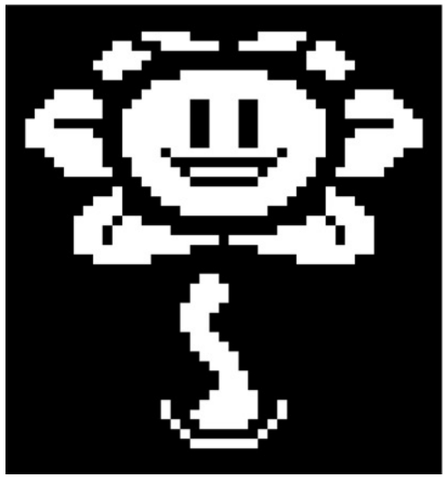


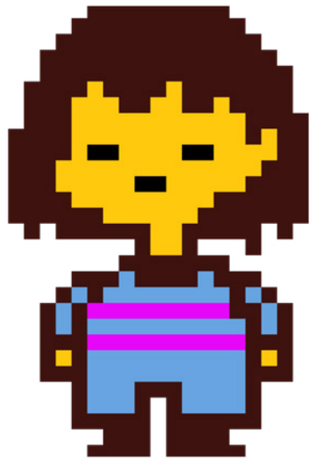



it takes two
HAZELIGHT











# LA PIXEL ART

## Motivazioni

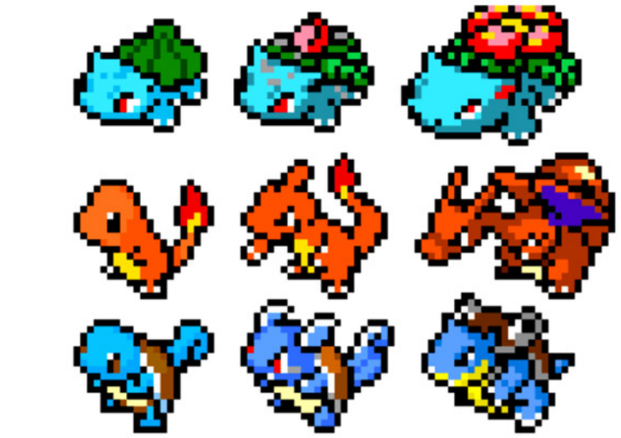
La scelta di utilizzare la Pixel Art come metodo di rappresentazione dei contenuti all'interno del progetto è emersa dalla volontà di suscitare un sentimento di nostalgia, richiamando un'epoca passata in cui i giochi che dominavano il panorama videoludico utilizzavano questa tecnica a causa di limitazioni tecniche. Questo stile artistico, caratterizzato da grafiche rudimentali e colori limitati, evoca ricordi di esperienze videoludiche che molti utenti potrebbero aver vissuto durante la loro infanzia o adolescenza. Inoltre, la Pixel Art offre un'estetica accattivante e distintiva che si sposa perfettamente con il concept del progetto, fornendo un'esperienza visiva unica e memorabile. L'impiego di questo stile non è casuale, ma è stato selezionato anche in base ai casi studio da noi presi in esame che hanno dimostrato il suo successo nel coinvolgere gli utenti e nel trasmettere efficacemente messaggi e atmosfere specifiche grazie anche a questo stile grafico che non solo non risultava limitante ma ampliava il loro significato e che hanno permesso ad alcuni di questi titoli di diventare senza tempo nonostante la loro recente reazione (come Undertale). In questo modo, la Pixel Art si presenta non solo come un'opzione estetica, ma come un veicolo potente per comunicare e connettere con il pubblico attraverso un legame emotivo basato sulla nostalgia e sull'apprezzamento di giochi "classici".

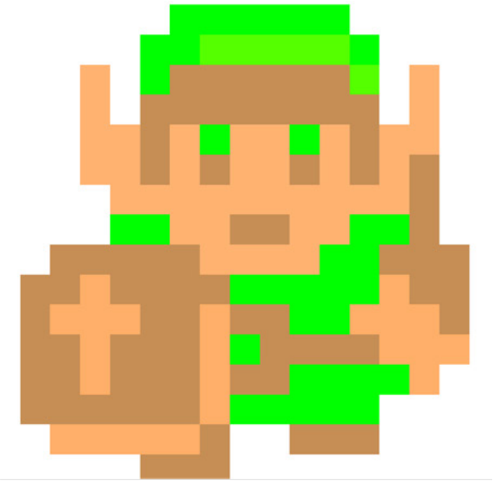
## Key Point

▶ Stile utilizzato anche da casi studio (Omori, Undertale, Celeste).
▶ Stile che riporta a videogiochi "classici" come Super Mario, Zelda, Pokemon.
▶ Stile chiaro e coinciso.


















# PALETTE COLORI

## Colori Positivi



#2FBFCF



#FEBD52



#E66891

Questi tre colori compongono la palette dell'identità visiva del videogioco. I tre colori rappresentano ognuno un significato ben distinto: l'azzurro è il colore che rappresenta la salute mentale e la calma, il giallo simboleggia ottimismo e il cambiamento infine il rosa simboleggia l'emotività e la passione.
Questi colori saranno ricorrenti in tutte le zone del regno e si ritroveranno nei safe point proprio perchè il loro obiettivo è "curare"/"proteggere" Skye dai nemici e fargli fare attività rilassanti.
I safepoint infatti sono rappresentati come un "tappeto" azzurro in diverse aree dei 5 regni.





## Colori cupi
(assenza identità)



#D0D9E1



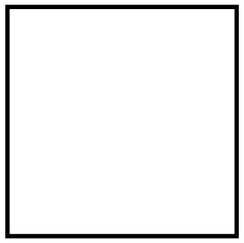
#75828C



#000000



#384A5D



#FFFFFF

Questa palette colori è stata utilizzata per creare il personaggio Skye e la sua nemesi Mangiarcordi. Visivamente il Mangiaricordi è il negativo del protagonista infatti i colori utilizzati sono gli stessi ma invertiti, vediamo il Mangiaricordi rappresentato con colori scuri e dettagli chiari mentre Skye ha colori prevalentemente chiari con dettagli scuri.
Skye è rappresentato con colori neutri proprio perchè questo simboleggia la sua assenza di identità siccome gli sono stati rubati tutti i ricordi.

# TIPOGRAFIA

## Inter

Regular

ABCDEFGHILMNOPQRSTUVZ
abcdefghilmnopqrstuvz

---

**Semi-Bold**

**ABCDEFGHILMNOPQRSTUVZ**
**abcdefghilmnopqrstuvz**

---

**Bold**

**ABCDEFGHILMNOPQRSTUVZ**
**abcdefghilmnopqrstuvz**

## Press Start 2P

**Regular**

**ABCDEFGHILMNOPQRSTUVZ**
**abcdefghilmnopqrstuvz**

## Vt323

Regular

ABCDEFGHILMNOPQRSTUVZ
abcdefghilmnopqrstuvz





### Motivazioni

▶ Il font Inter è stato usato perchè chiaro e leggibile per i testi del book di progetto.

▶ Il font Press Start 2P è stato usato principalemte nei titoli e nella comunicazione perchè riprende lo stile della pixelart e in generale le ricorda molto le schermate di videogiochi di altri tempi.

▶ Il font VT323 è stato usato nei dialoghi di gioco, in quanto un font che riprende la pixelart e ha una buona leggibilità.

# LOGO

## Motivazione

Il logo è stato disegnato in pixelart per riprendere lo stile grafico del gioco, è utilizzato come icona del videogioco ma anche  nella pagina instagram e nel sito di Sewn Into Me.

Nel logo si riassumono i concetti fondamentali del videogioco, l'ago per i combattimenti che dovrà affrontare il protagonista e il rocchetto del filo per rappresentare la salute mentale.









# LOGOTIPO

## Motivazione

Il logotipo è stato fatto con il font Press Start 2p con l'aggiunta di un ago e un filo fatti con Illustrator; è utilizzato  nella copertina del videogioco e nei vari supporti di comunicazione.
L'Ago e il filo sono riconducibili al 'ricucirsi' del protagonista.










# SEWN INTO ME



# METODO A.M.I.C.O.

## Il Metodo

Il metodo A.M.I.C.O. rappresenta gli elementi che devono essere presenti in un videogioco ed è uno strumento utilizzato per il game design.

▶ Agenti: Ogni entità, oggetto o personaggio con cui si interfaccia il giocatore.

▶ Meccaniche: Regole e strutture del mondo di gioco e delle interazioni con il giocatore.

▶ Interazioni: Azioni che il giocatore compie che possono comportare cambiamenti nel mondo di gioco

▶ Conflitti: Sfide che si devono affrontare durante il gioco, queste comprendono avversari, indovinelli ed ostacoli in generale.

▶ Obiettivi: Scopi finali o intermedi che deve raggiungere il giocatore per proseguire nella narrazione

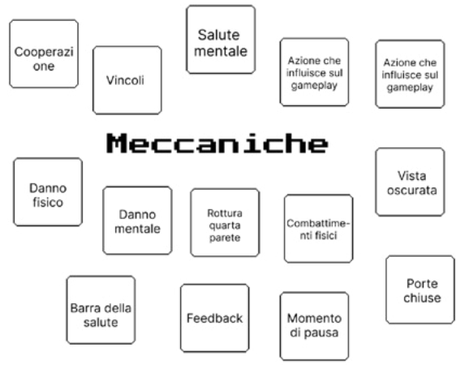






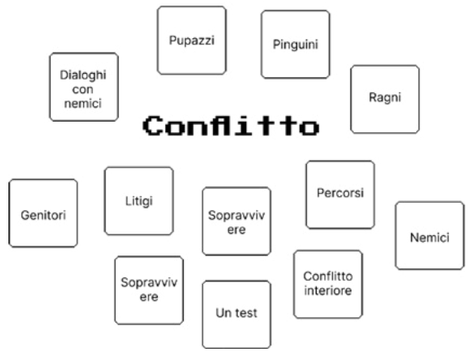












# SEWN INTO ME

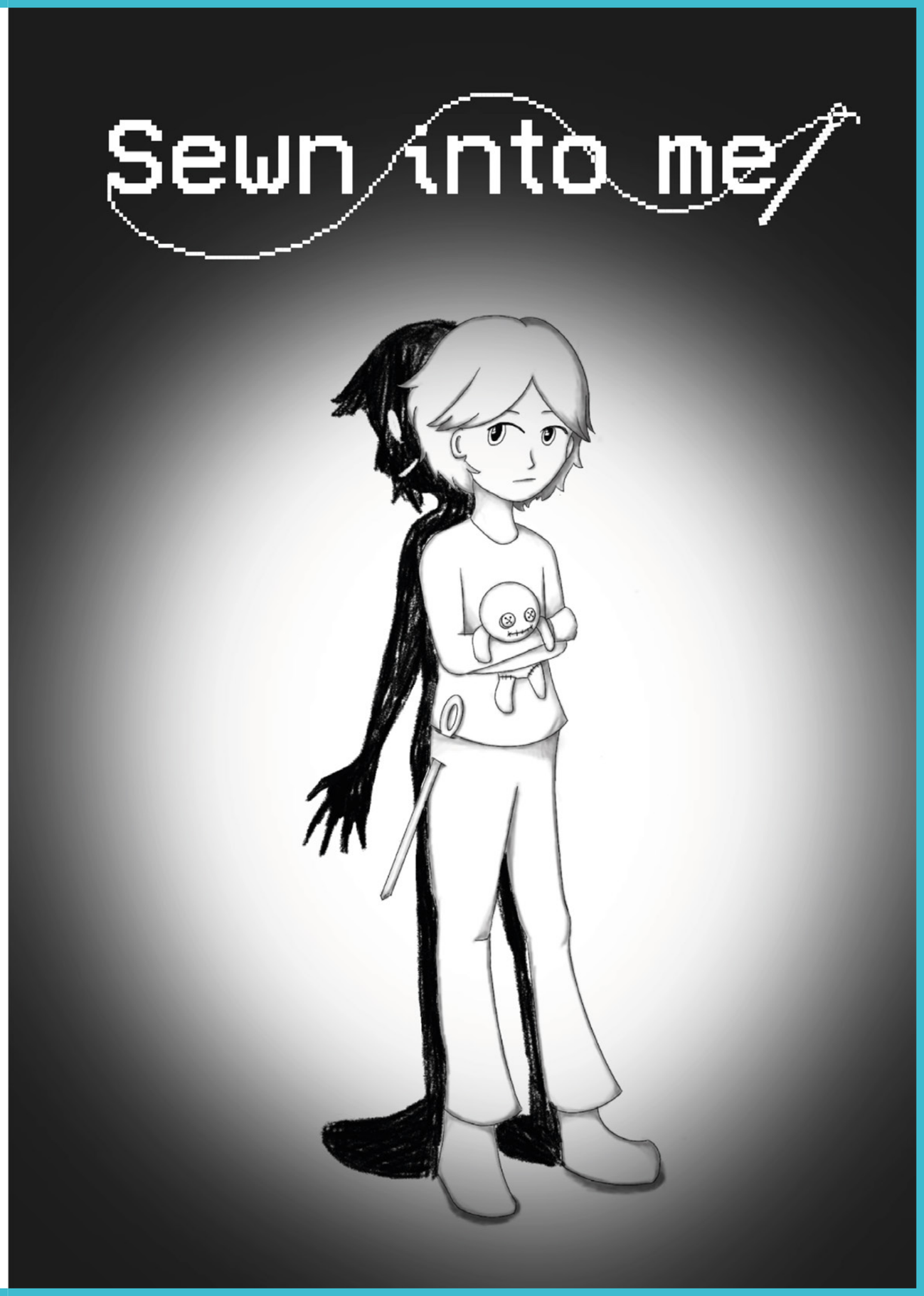
## Trailer

Skye si risveglia in uno scatolone di cartone, senza ricordi di chi sia o come sia arrivato lì. Davanti a lui ci sono 5 porte ma solo una è aperta, conducendolo in un mondo popolato da oggetti animati e pupazzi. Interagendo con gli abitanti della prima zona viene a conoscenza che quel mondo è composto da 5 regni e ognuno è dominato da un capo.
I capi di questi regni sono i suoi nemici principali che conservano i suoi ricordi, quindi inizia la sua avventura nel riconquistarli uno ad uno per ricostruire il suo passato.

## Trama Completa

Skye è un ragazzino che si sveglia in uno scatolone di cartone, non si ricorda chi è e nemmeno come ci è arrivato.
Nello scatolone ci sono 5 porte di cui solo una è aperta, inizia quindi ad esplorare il mondo in cui è finito, e si accorge molto presto che è popolato da oggetti animati e pupazzi ai quali chiede una direzione o comunque un modo per recuperare la propria memoria.
Interagendo con gli abitanti della prima zona viene a conoscenza che quel mondo è composto da 5 regni e ognuno è dominato da un boss. I boss sono i suoi nemici principali che conservano i suoi ricordi, quindi inizia la sua avventura nel riconquistarli uno ad uno.
Dopo che verranno sconfitti tutti i boss per recuperare la memoria skye deve affrontare la sfida più importante: quella con il Mangiaricordi, il suo nemico numero uno, colui che gli ha rubato i ricordi consegnandoli ai 5 boss.
Concluso l'incontro con il Mangiaricordi, l'alter ego oscuro del ragazzino che cerca di manipolarlo con un discorso finale facendo leva sulle sue insicurezze, recupera la memoria e torna nel mondo reale riprendendo in mano la sua vita.





# SCHEMA TRAMA

**Personaggio**

▶ Skye è un ragazzo tra i 16 e 17 anni
▶ Ricuce la bambola (azione proprio del cucire) e riprende i propri ricordi
▶ Rivive i ricordi d'infanzia/prima adolescenza (diversi episodi)

**Antagonisti**

▶ Giocattoli/Oggetti/Pupazzi d'infanzia/adolescenza (positivi e negativi: 2 positive e 2 negative)
▶ "the Shadow": antagonista principale che ha spaccato la bambola e l'ha sparpagliata per il mondo (incertezza, mancanza di controllo, sensazione di impotenza)

**Obiettivi**

▶ Recuperare i propri ricordi
▶ Evitare che l'ansia e la paura lo sovrastino nel suo percorso
▶ Fuggire dal mondo in cui lo vogliono intrappolare per sempre, senza i suoi ricordi





# SIMBOLOGIA

**Simboli**

▶ Il mondo è legato ai giocattoli e lui non se ne sente parte come modo per far capire che non appartiene più al mondo infantile
▶ Il ricucirsi da solo passando per i propri ricordi potrebbe essere simile a quello che accadrebbe in una seduta dallo psicologo, dove si si prendono pezzi del proprio passato e si analizzano
▶ Il ricucirsi è anche collegabile al ricucire una ferita aperta, che grazie ai punti guarirà più in fretta

# PERSONAGGI PRINCIPALI

## Skye



▶ Ragazzo tra i 16 e 17 anni
▶ Ricuce la bambola (azione proprio del cucire) e riprende i propri ricordi
▶ Rivive i ricordi d'infanzia/prima adolescenza (diversi episodi)

## The Shadow



▶ The Shadow è il nemico principale del protagonista che ha diviso in 5 pezzi la bambola per disperdere i ricordi di Skye.
Esso non è altro che il lato oscuro del protagonista che lo vuole tenere ancorato in questo limbo per "proteggerlo".





## Bambolina (Alterego)



▶ Bambola di pezza di cui recupera un pezzo alla volta quando combatte un boss. Se si ricuce un pezzo recupera un ricordo.

## Shopkeeper



▶ lo shopkeeper è un aiutante di Skye, sarà sempre pronto a dargli una mano o un consiglio quando gli servirà.

# PERSONAGGI SECONDARI

## Snowflake

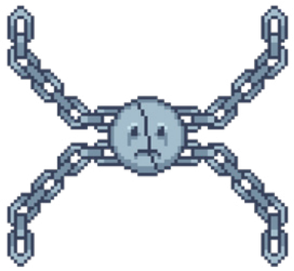


**Felicità**

**Oggetto:** Polaroid

**Ricordo:** Una giornata nella neve a costruire un pupazzo insieme al padre.

## Aracne



**Tristezza**

**Oggetto:** Bracciale

**Ricordo:** Separazione dal proprio migliore amico/a.



Sewn Into Me

## Jumpy



**Rabbia**

**Oggetto:** Pupazzo Rotto

**Ricordo:** Inaspettata separazione dei genitori (giocattolo regalato quando era piccolo)

## LUCY



**Amore**

**Oggetto:** Stella di Natale

**Ricordo:** Famiglia riunita a natale. il padre che lo solleva da piccolo per fargli mettere la stella sull’albero

# GERARCHIA DEI NEMICI

## I Nemici

I nemici che affronterà il protagonista, Skye, avranno diversa difficoltà ed importanza.

▶ **The Shadow**: è il nemico principale del gioco, il personaggio che cercherà di ostacolare in ogni modo l'avanzata di Skye e la ripresa dei suoi ricordi.
Non ci sarà un vero e proprio combattimento con lui, ma ci sarà invece un dialogo approfondito sull'identità e sulle attitudini del giocatore.

▶ **Capi-regno**: sono i capi di 4 delle 5 zone che attraverserà Skye durante il suo percorso, ognuno di loro ha con sè un pezzo della bambola, quindi dei ricordi, del protagonista.
Con questa tipologia di nemici ci sarà un combattimento più complesso e che richiederà più impegno da parte del giocatore. Attentano alla salute mentale e fisica del protagonista.

▶ **Minions**: sono avversari minori, che si ritroveranno sparsi nella gran parte della mappa, sono i sottoposti dei Capi-regni e rispondo ai loro ordini.
I combattimenti con i minions sono frequenti e attentano alla salute mentale e fisica del protagonista.





THE SHADOW



CAPI-REGNO



MINIONS



VS

SKYE



# I RICORDI E I PEZZI DI BAMBOLA

## Struttura

Ogni Capo-regno ha rubato un ricordo particolare a Skye e un pezzo della bambolina che rappresenta la sua identità :

▶ Snowflake: ricordo di felicità di quando Skye costruiva  i pupazzi di neve d'inverno con i suoi genitori. Il pezzo di bambola che Skye recupera è la testa.

▶Jumpy: ricordo di rabbia quando Skye viene a conoscenza del divorzio dei genitori e in preda alla rabbia rompe il suo pupazzo preferito. Il pezzo di bambola che Skye recupera è il busto.

▶Lucy: ricordo di amore di quando Skye veniva preso in braccio dal padre per aggiungere la stella di Natale sopra l'albero. Il pezzo di bambola che Skye recupera sono le braccia.

▶Aracne: ricordo di nostalgia in cui il migliore amico di Skye gli regala un bracciale che simboleggia la loro amicizia. Il pezzo di bambola che Skye recupera sono le gambe.







FELICITA





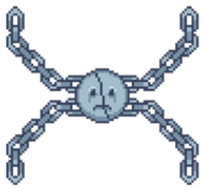
RABBIA





AMORE





TRISTEZZA





THE SHADOW



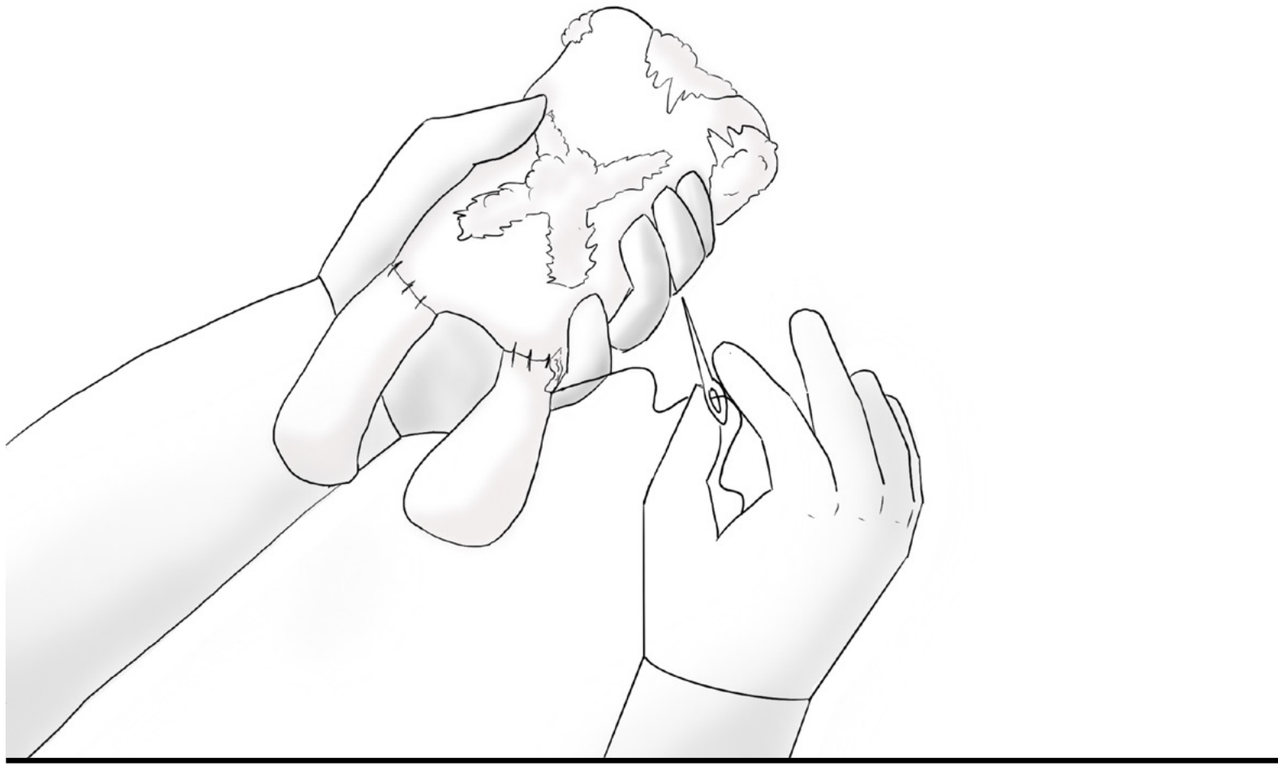
# CHEST

- In ogni combattimento contro il Caporegno della zona in cui si trova Skye, dopo averlo sconfitto si apre una chest con all'interno il ricordo che era stato rubato e un pezzo della bambolina che deve essere ricucita.







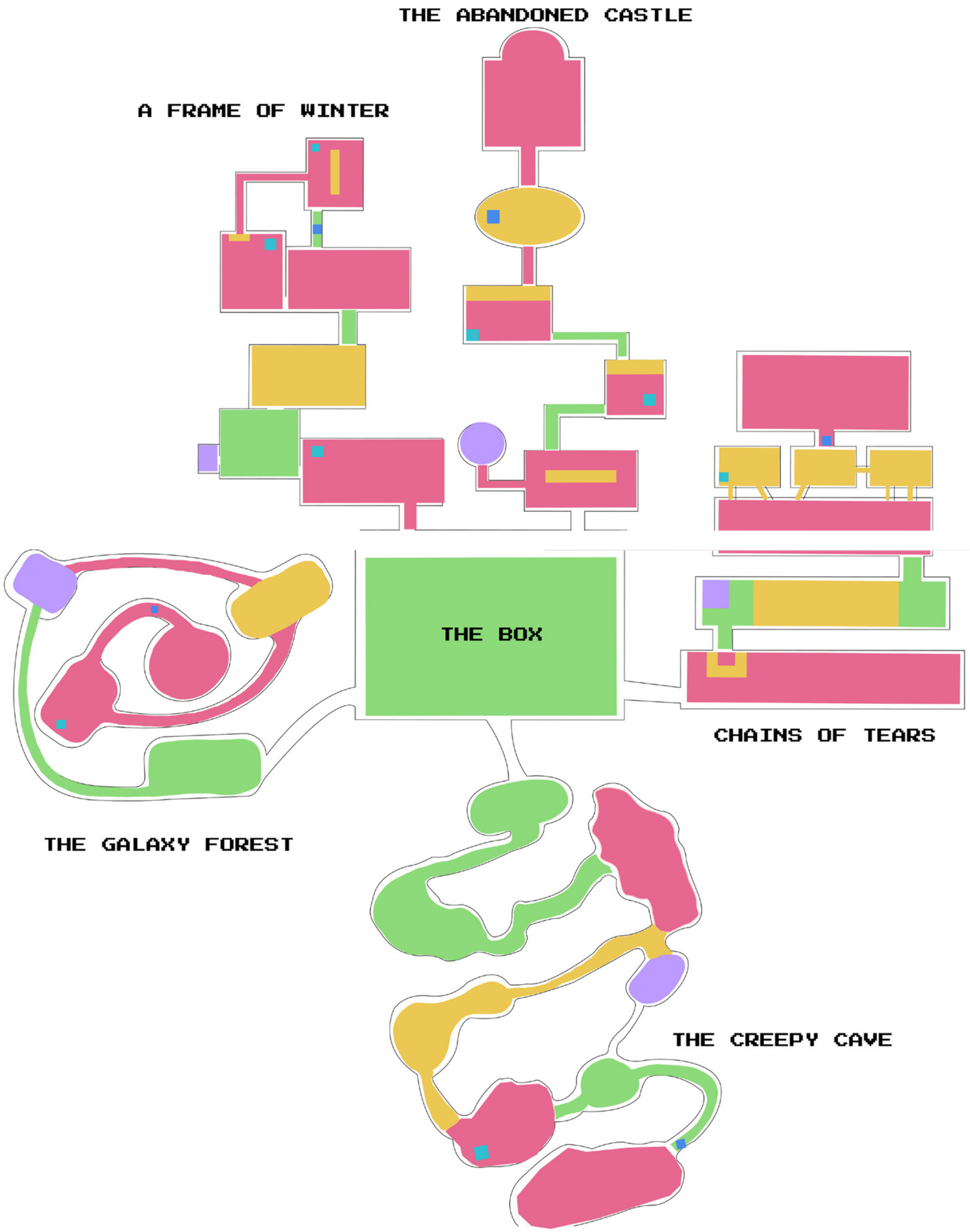


Una volta preso i pezzi della bambola e il proprio ricordo, l'arma di Skye si rimpicciolirà, permettendogli di ricucire i pezzi tra di loro e così ricostruire man mano il suo passato.

▶ Si ricollega a quella che può essere una seduta da uno psicologo, dove si cercano i vari ricordi nella propria testa per poi metterli in ordine, analizzarli e trovare delle connessioni tra di loro.

▶ Simboleggia anche il suturare una ferita aperta, che in questo modo potrà guarire più in fretta.

# MAPPA REGNO


THE ABANDONED CASTLE
A FRAME OF WINTER
THE BOX
CHAINS OF TEARS
THE GALAXY FOREST
THE CREEPY CAVE

# THE BOX
## -MAPPA 1-

### Stanza e Struttura





SHOP
ZONA CON NEMICI
ZONA SICURA
INDOVINELLI E PUZZLE
MOMENTO DI RELAX
SAFE POINTS



Sewn Into Me

# THE BOX
## -MAPPA 1-

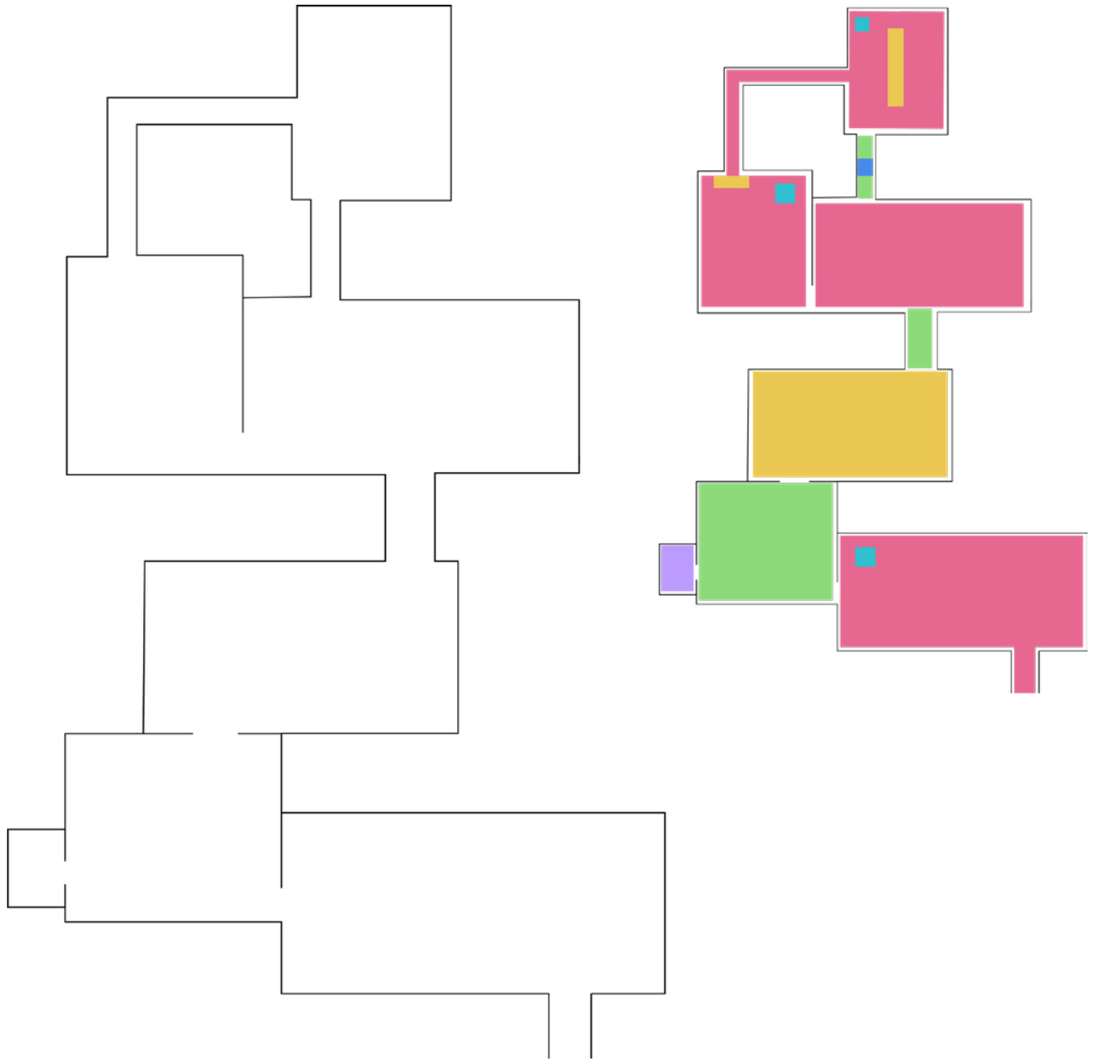


### Moodboard

Il box (scatolone) è l'ambiente da cui parte il percorso di Skye. nel box ci sono 5 porte e ognuna da accesso ad uno dei 5 regni. Però solo una è aperta ovvero quella del primo regno "A frame of winter". Le altre porte si sbloccano una alla volta quando Skye sconfigge il caporegno della zona in cui si trova.
Il box, simbolicamente, rappresenta lo scatolone in cui Skye, prima di rimanere intrappolato nel sogno, stava riponendo tutti i giochi e ricordi della sua stanzetta. Il nostro personaggio infatti sta passando un periodo difficile a causa del divorzio dei genitori e conseguente trasferimento in un'altra città.

# A FRAME OF WINTER
## -MAPPA 2-

### Stanza e Struttura





Sewn Into Me

# A FRAME OF WINTER
## -MAPPA 2-

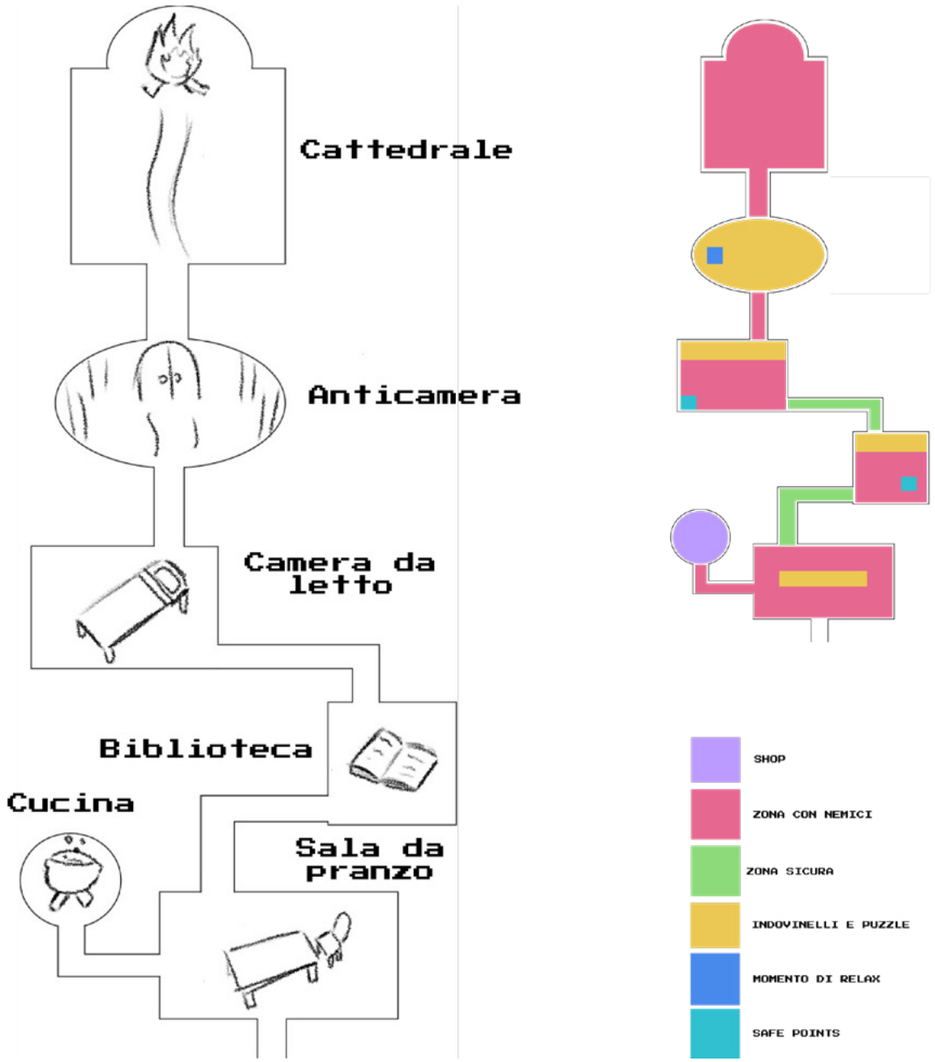


### Moodboard

“A frame of winter” è il primo regno in cui Skye inizia il suo percorso ed è la zona che abbiamo sviluppato a livello grafico. Il regno invernale è dominato dal pupazzo di neve Snowflake che ha rubato a Skye il suo ricordo felice.
Il ricordo di Skye risale ad un periodo natalizio e quindi alle festività che era abituato a trascorrere riunito con la sua famiglia. Ogni inverno avevano infatti la tradizione di costruire un pupazzo di neve e fare una foto ricordo di ogni Natale.

# THE ABANDONED CASTLE
## -MAPPA 3-

### Stanza e Struttura





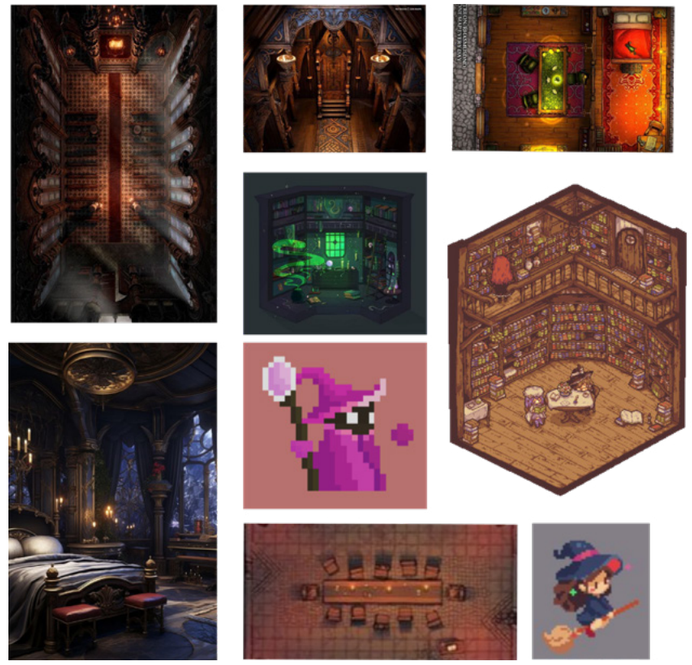








# THE ABANDONED CASTLE
## -MAPPA 3-



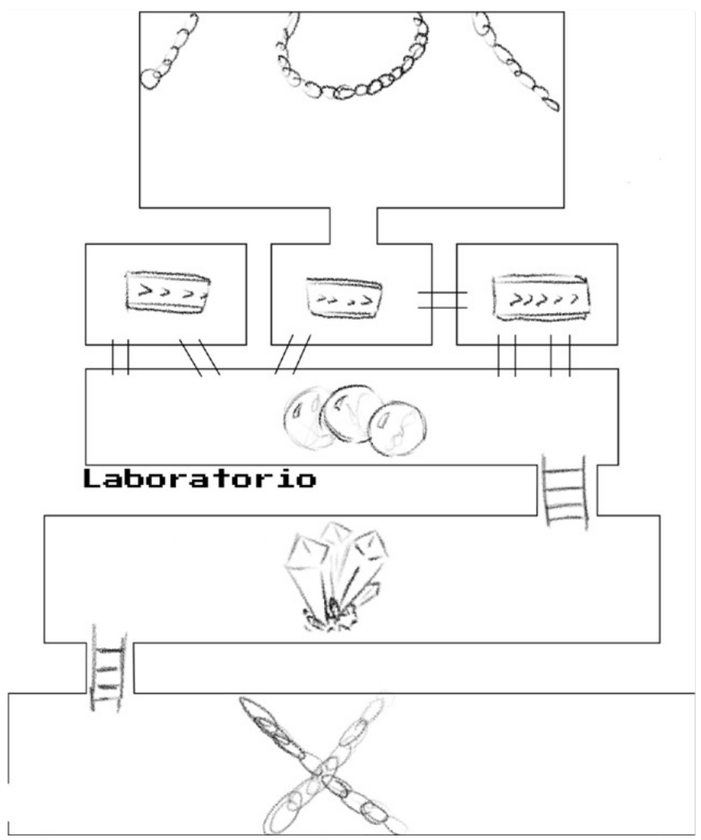
### Moodboard

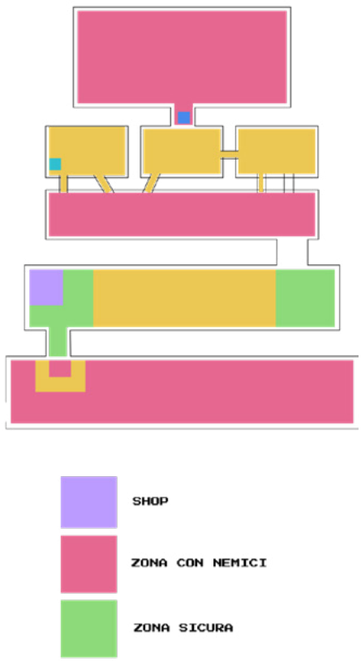
“Abandoned castle” è il secondo regno abitato da Jumpy un pupazzo di pezza rattoppato e spezzato.
Il caporegno conserva un ricordo di rabbia di Skye. Il regno rappresenta il castello giocattolo dove Skye riponeva i suoi pupazzi.
Il ricordo di Skye risale al momento esatto in cui i suoi genitori gli hanno comunicato del loro divorzio. In quella occasione preso dalla rabbia ha strappato il suo pupazzo preferito.

# CHAINS OF TEARS
## -MAPPA 4-

### Stanza e Struttura

Gioielleria

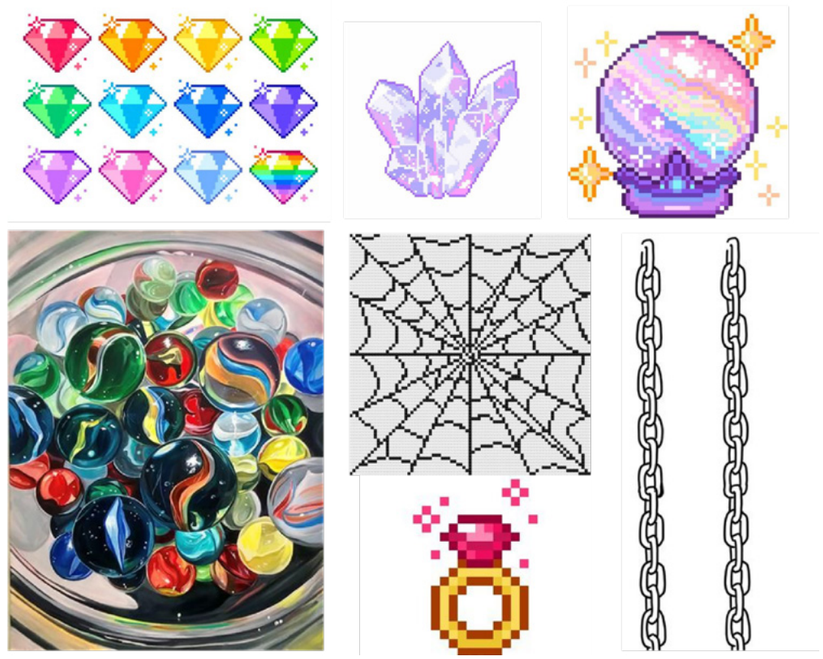





Sewn Into Me

# CHAINS OF TEARS
## -MAPPA 4-



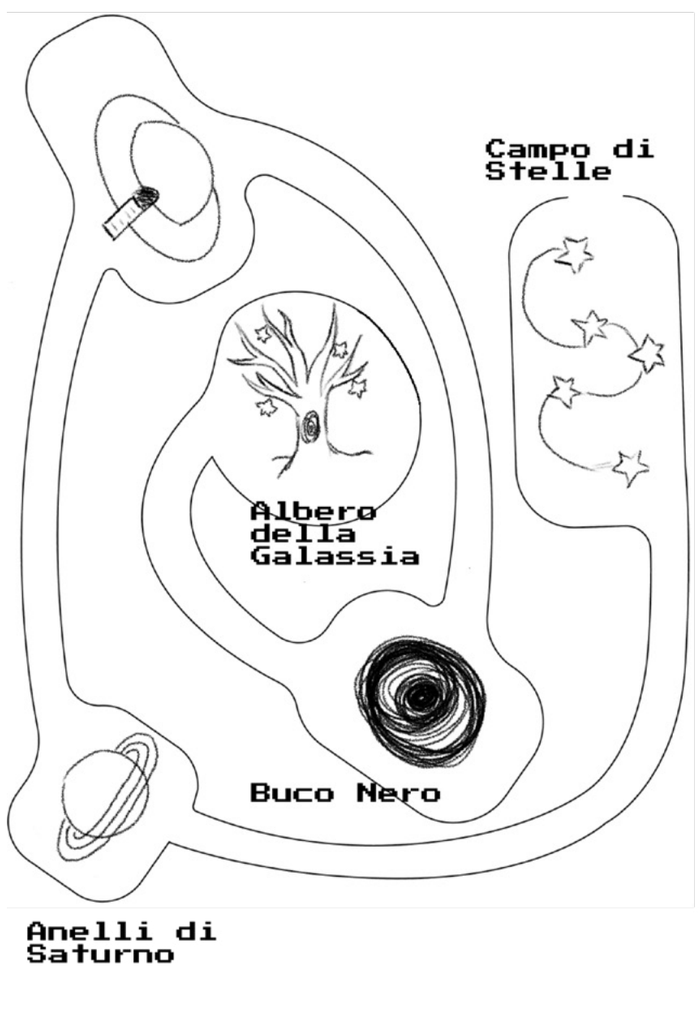
### Moodboard

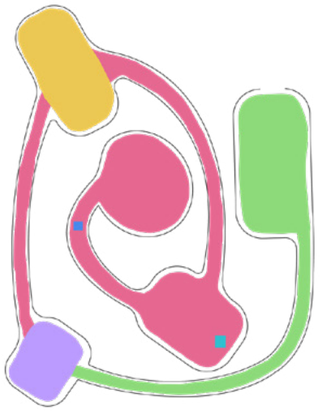
“Chains of tears” è il terzo regno abitato da Aracne un braccialetto fatto di catene.
Il caporegno conserva un ricordo di nostalgia di Skye. Il regno rappresenta il portagioie in cui Skye conserva gli oggetti a lui più cari.
Il ricordo di Skye risale al momento in cui la sua migliore amica gli ha regalato un braccialetto identico al suo in occasione del suo trasferimento.

# THE GALAXY FOREST
## -MAPPA 5-

### Stanza e Struttura

Nave Aliena



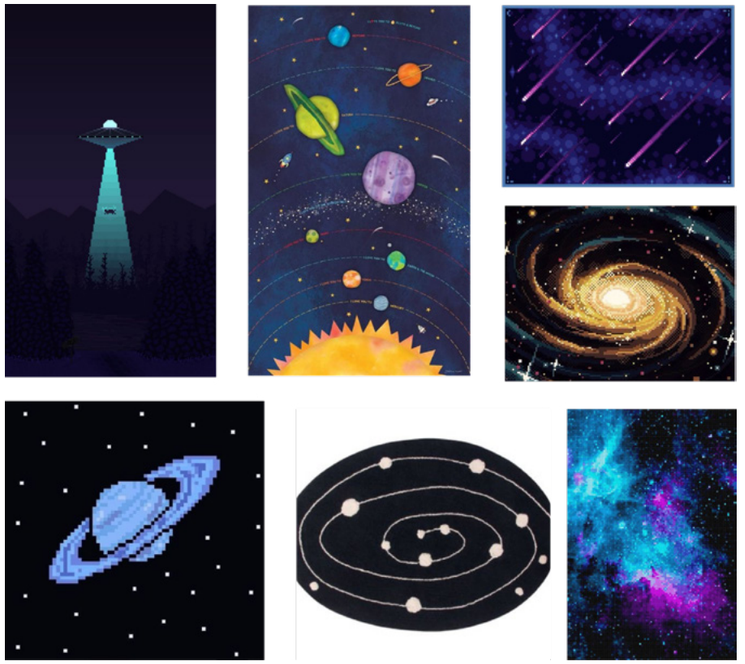








Sewn Into Me

# THE GALAXY FOREST
## -MAPPA 5-

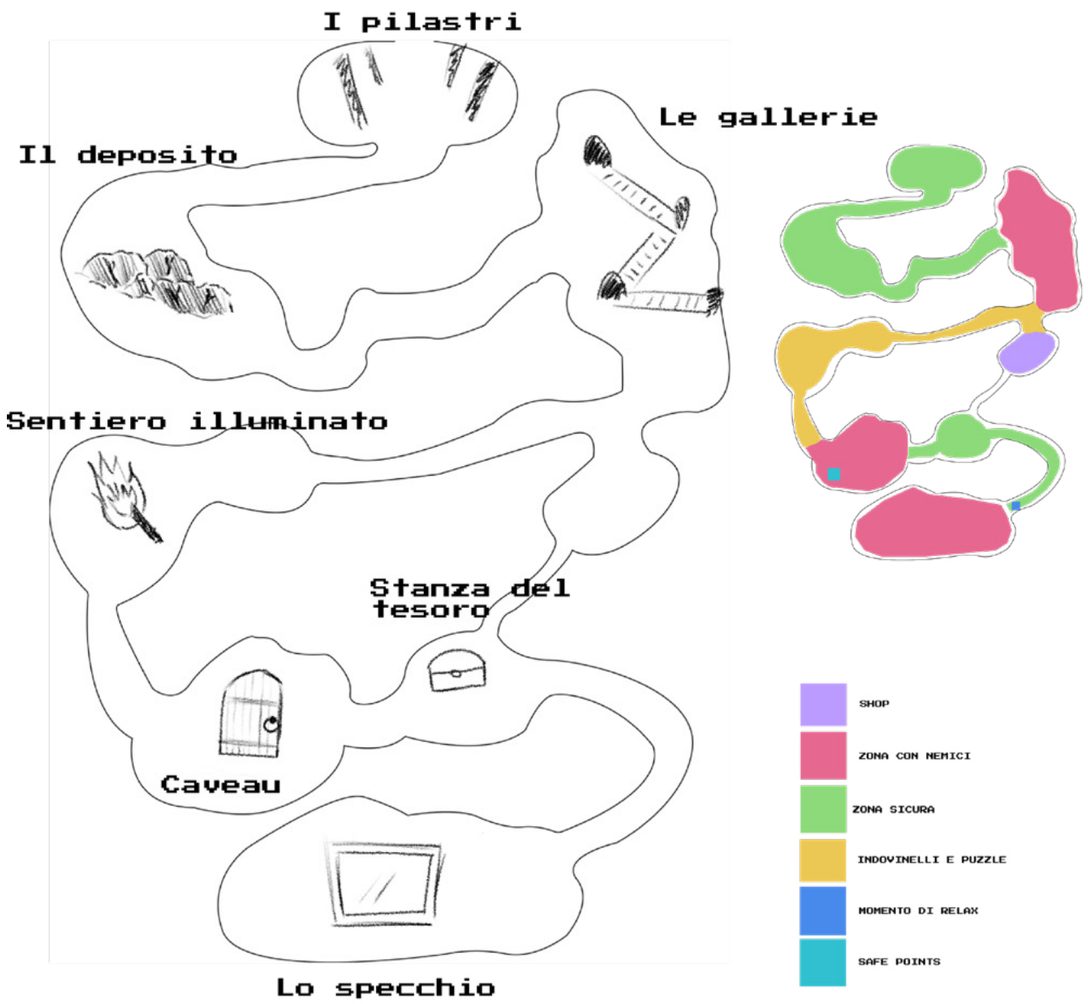


### Moodboard

“Galaxy forest” è il terzo regno abitato da ..... una stella di natale.
Il caporegno conserva un ricordo di amore di Skye. Il regno rappresenta un lamadario in cui era solito appendere la Stella di natale nella sua camera.
Skye ricorda un gesto di amore e tenerezza che era solito fare suo padre quando facevano l’albero di natale: da piccolo lo sollevava fino in cima all’albero per fargli mettere la stella sulla punta.

# THE CREEPY CAVE
## -MAPPA 6-

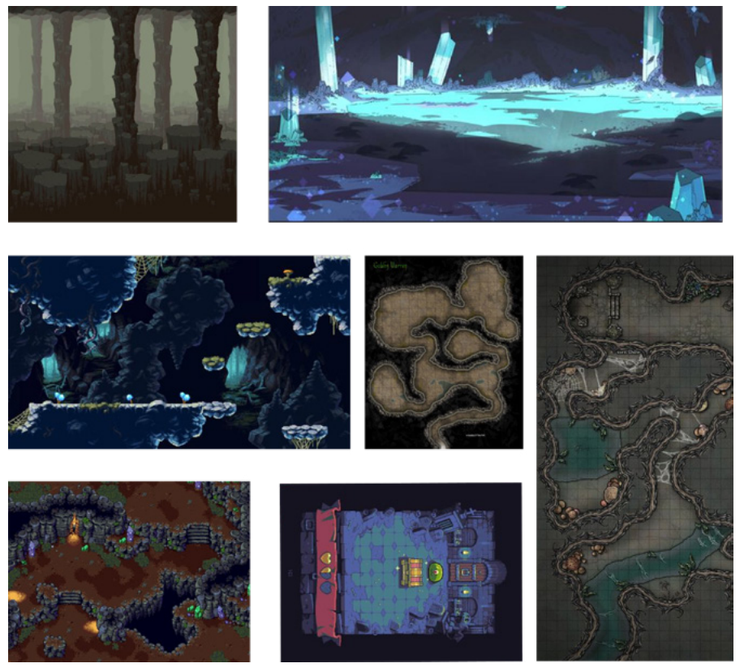
### Stanza e Struttura






Sewn Into Me

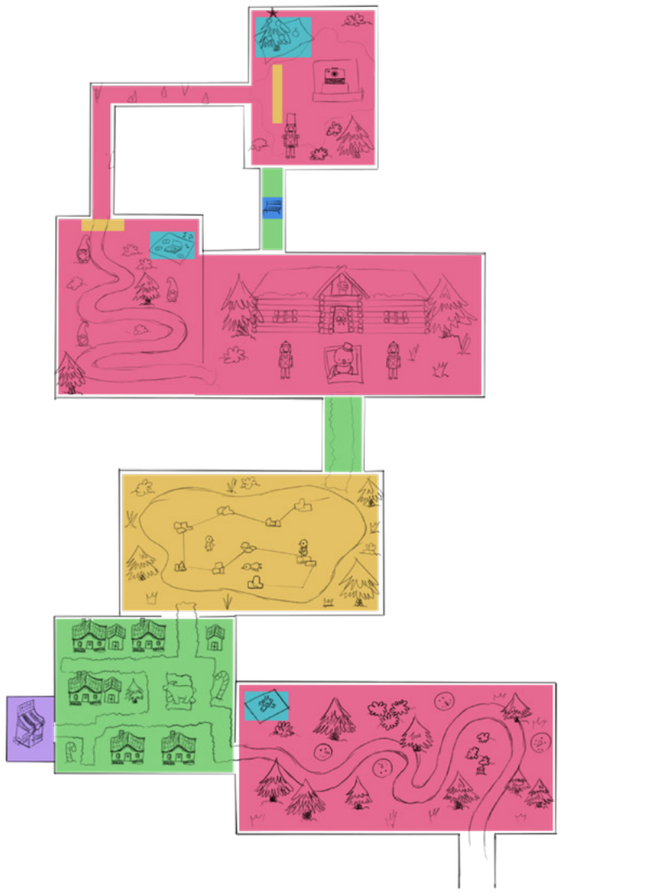
# THE CREEPY CAVE
## -MAPPA 6-



### Moodboard

“The creepy cave” è l’ultimo regno che Skye deve visitare. Qui dimora il Mangiaricordi, colui che è stato il fautore della perdità di identità di Skye, rubandogli tutti i ricordi e affidandoli ai vari capiregno. Il regno rappresenta lo spazio sotto il letto di Skye, che da piccolo temeva perchè pensava che di notte ci fossero dei mostri.
Il Mangiaricordi, non è altro che l’alter-ego negativo di Skye, infatti è il suo riflesso. Il Mangiaricordi rappresenta tutte le emozioni negative che hanno investito il nostro eroe facendolo cadere in questo mondo parallelo in cui aveva perso l’identità.

# A FRAME OF WINTER



SAFE POINT

ZONA CON NEMICI/ DANNO VITALE

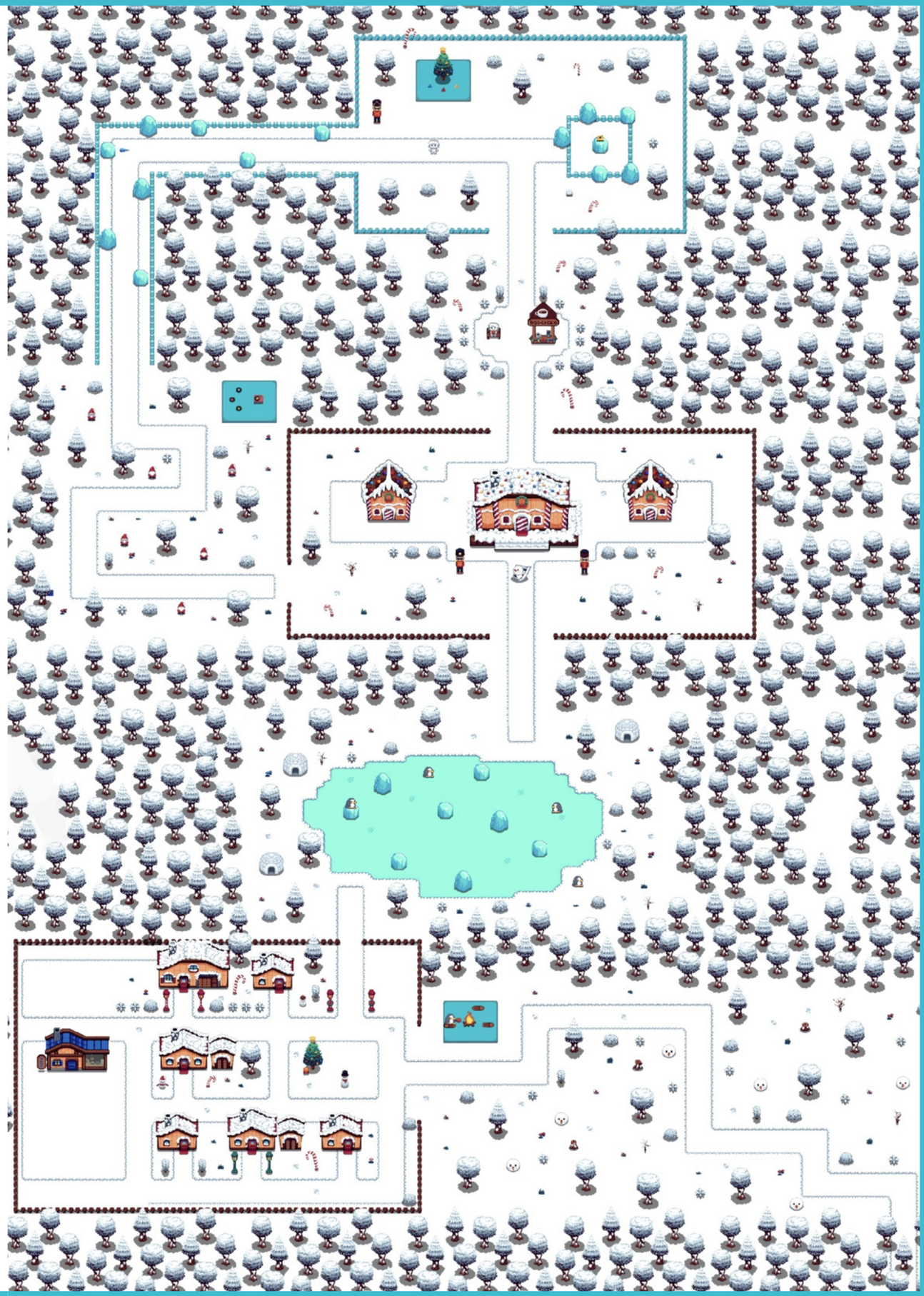
ZONA SENZA RISCHIO SALUTE MENTALE

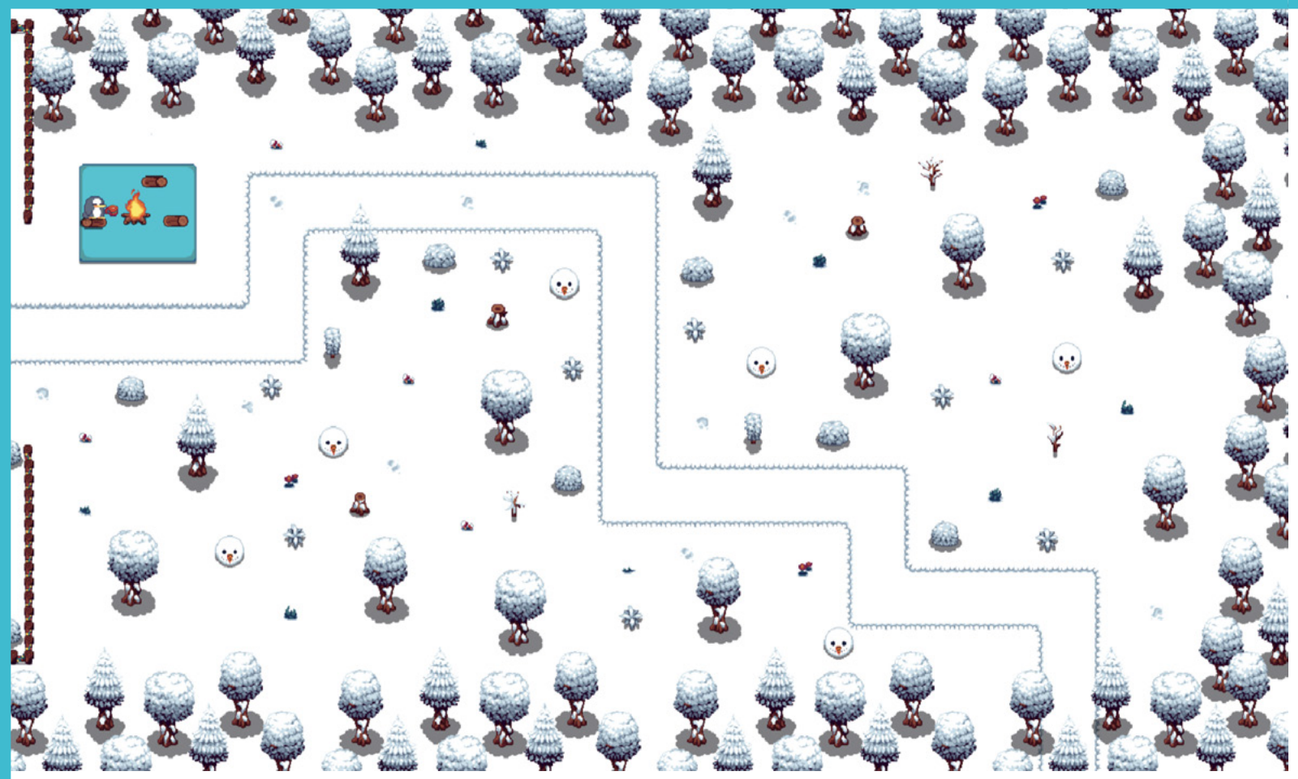
INDOVINELLI E PUZZLE

MOMENTO DI RELAX

SHOP







## Il Villaggio e lo Shop

Il viaggio di Skye nella mappa “a frame of winter” parte dalla prima stanza in cui incontra i primi nemici minori, palle di neve che recano danno vitale al nostro protagonista.

In questa prima stanza è presente il primo safe point in cui skye deve rifugiarsi per evitare che la barra della salute scenda a causa del primo incontro con le palle di neve.

## La Foresta

Dopo il primo incontro con i nemici entra nella seconda stanza della mappa: Il villaggio.

Il villaggio è una zona in cui non si scontra con nessun nemico ma ci sarà un incontro con Polar Bear, nfc pacifico, che gli spiega perchè il vILLAGGIO è deserto: il boss ha rubato la felicità al mondo Frame of Winter.

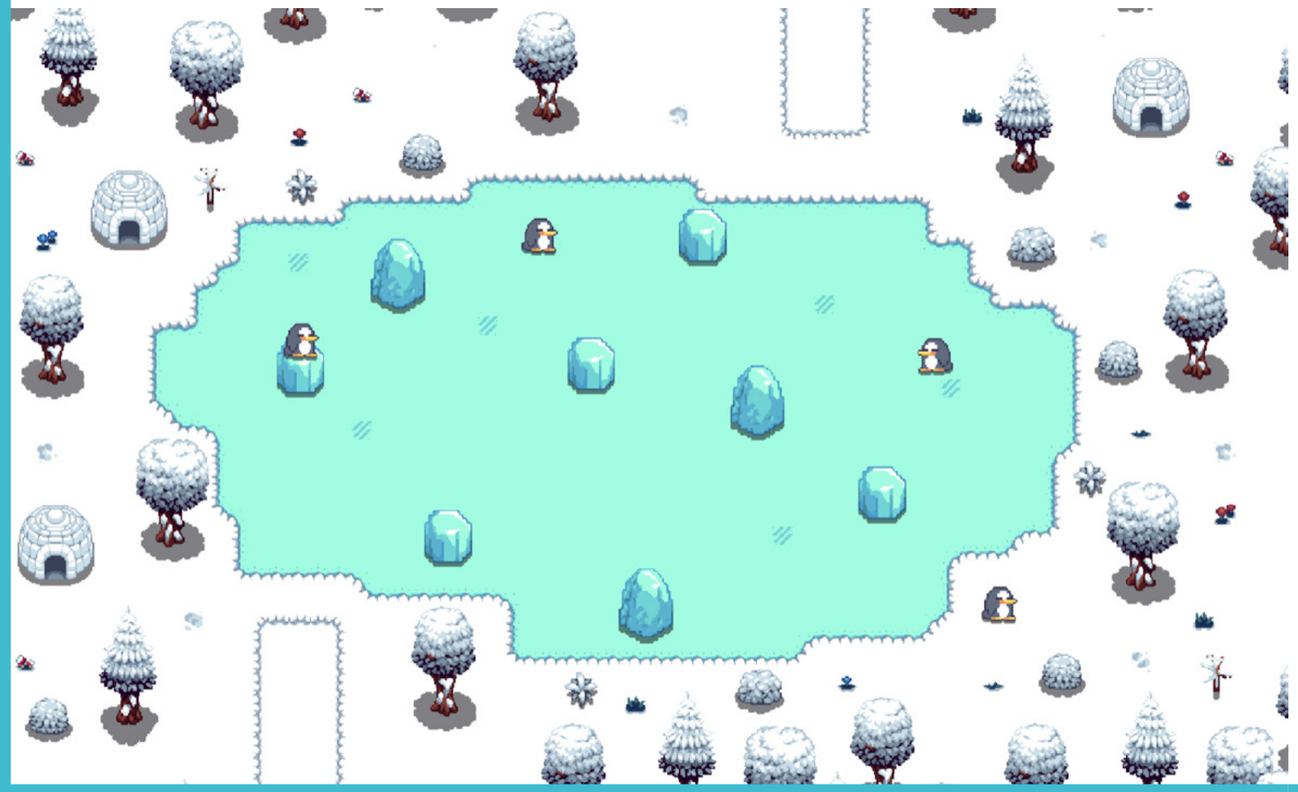
Dal villaggio può accedere allo shop in cui può conprare oggetti per difendersi o per “curarsi” dai danni che gli provocano i nemici.



## Il Lago Ghiacciato

Nella terza stanza Skye dovrà affontare una sfida puzzle sul lago ghiacciato, che consiste nel percorrere il percorso corretto per poter accedere nella stanza successiva.

Sul lago nel frattempo pattinano indisturbati dei pinguini che si sono stanziati lì; non recano danno ma cercano di distrubare Skye mentre tenta di risolvere il percorso.





## La Baita

Nella quarta stenza è presente la dimora di Snowflake, il caporegione che regna incontrastato e ha rubato il ricordo di felicità al nostro eroe.

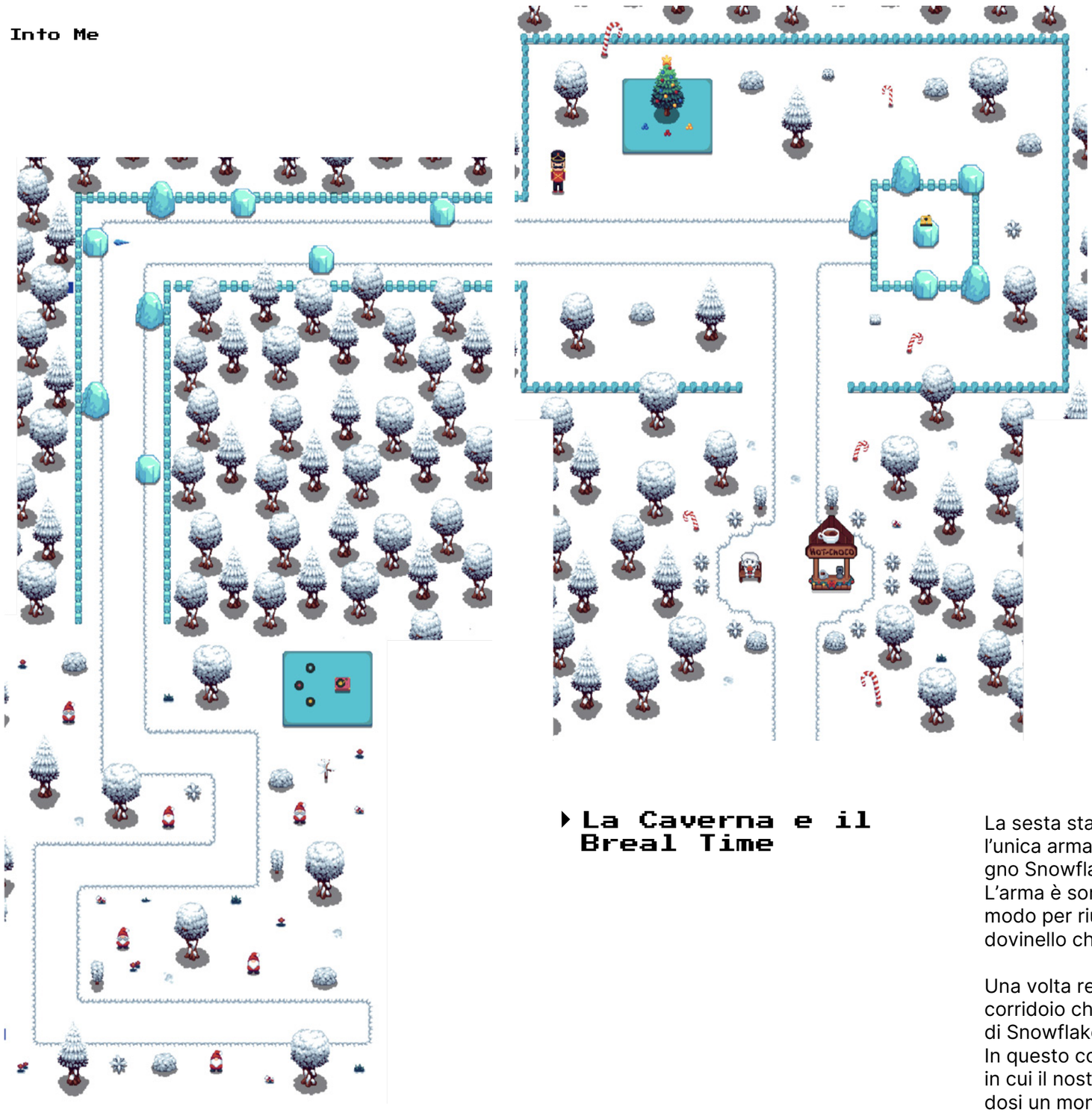
A sorvegliare la baita ci sono due nutcracker, scagnozzi di Snowflake. Prima di combattere il nemico Skye dovrà recuperare l'unica arma che è in grado di combattere il pupazzo di neve quindi dovrà proseguire il percorso prima di tornare da Snowflake.

## La Montagna

Nella quinta stanza Skye deve scalare una montagna per accedere alla grotta in cui è nascosta l'arma.

Nella scalata degli gnomi cercano di recargli danno lanciandogli delle pietre per rallentarlo.

Qui troviamo il secondo safe point in cui skye può "curarsi" dopo la sfiancante camminata.




## La Caverna e il Breal Time

La sesta stanza è la grotta in cui è nascosta l'unica arma in grado di combattere il caporegno Snowflake.
L'arma è sorvegliata da un nutcracker, l'unico modo per riuscire a prenderla è risolvere l'indovinello che il soldatino proporrà a Skye.

Una volta recuperata la mappa si apre un corridoio che da accesso diretto alla dimora di Snowflake.
In questo corridoio è presente una panchina in cui il nostro eroe potrà riposarsi, prendendosi un momento di pausa, e rinvigorirsi prima del suo scontro.

Progetto

# MECCANICHE



# BARRA SALUTE MENTALE



▶Segnalare quando la salute mentale si alza o si abbassa in base alle vicissitudini

▶Segnala gli stati di ansia e stress che nel gioco così come nella vita ci influenzano così tanto da addirittura impedirci di proseguire nelle nostre attività, immobilizzarci

▶La barra è rappresentata da un filo che si consuma

▶ Il colore  della barra è uno dei più utilizzati nella rappresentazione cromatica della salute mentale





▶ Segnala la condizione fisica del personaggio principale

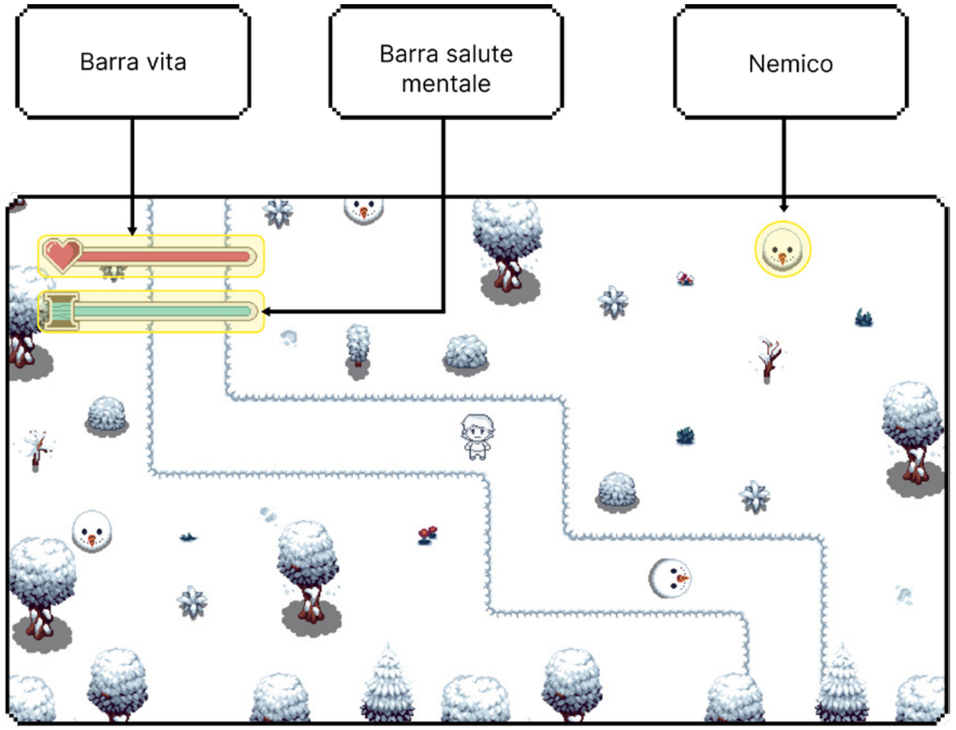
▶ L’abbassamento della barra della salute viene provocato da un colpo di un nemico

▶ La barra è rappresentata da dei cuori, riprendendo giochi come la serie di The Legend of Zelda o Minecraft

# BARRA VITA



# STORYBOARDS

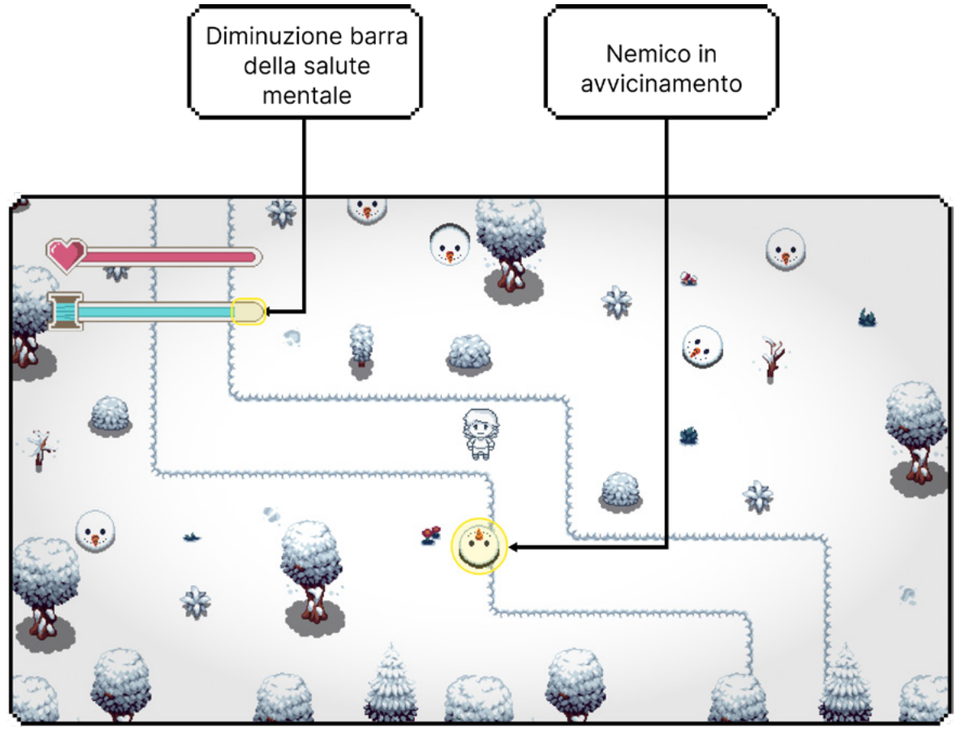



Skye si ritrova in un mondo ostile, dove troverà nemici che lo inseguiranno e lo attaccheranno.
Deve fare attenzione che la sua barra della vita e quella della salute mentale non si azzerino.



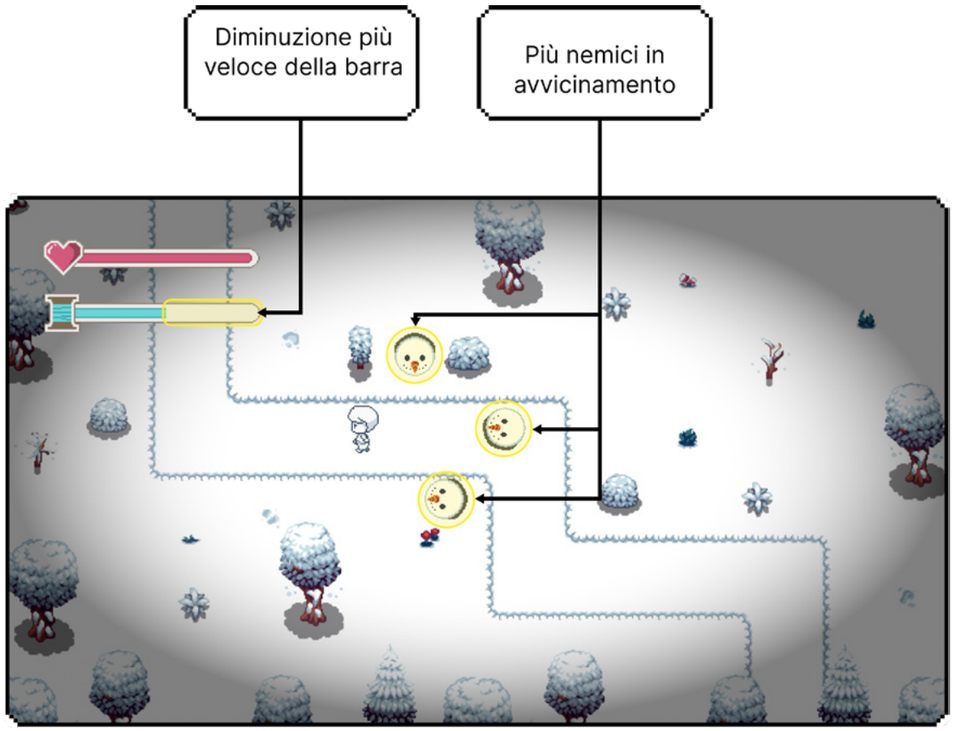


## Barra della Salute Mentale




I nemici, appena vedranno Skye, si avvicineranno per attaccare. Skye inizierà ad avere paura e la sua barra della salute mentale scenderà progressivamente.

Inizierà ad offuscarsi la vista di Skye, e di conseguenza anche lo schermo inizierà a scurirsi.




Più nemici saranno vicino a Skye, più la barra della salute mentale scenderà velocemente, scurendo sempre di più l'ambiente attorno a lui.

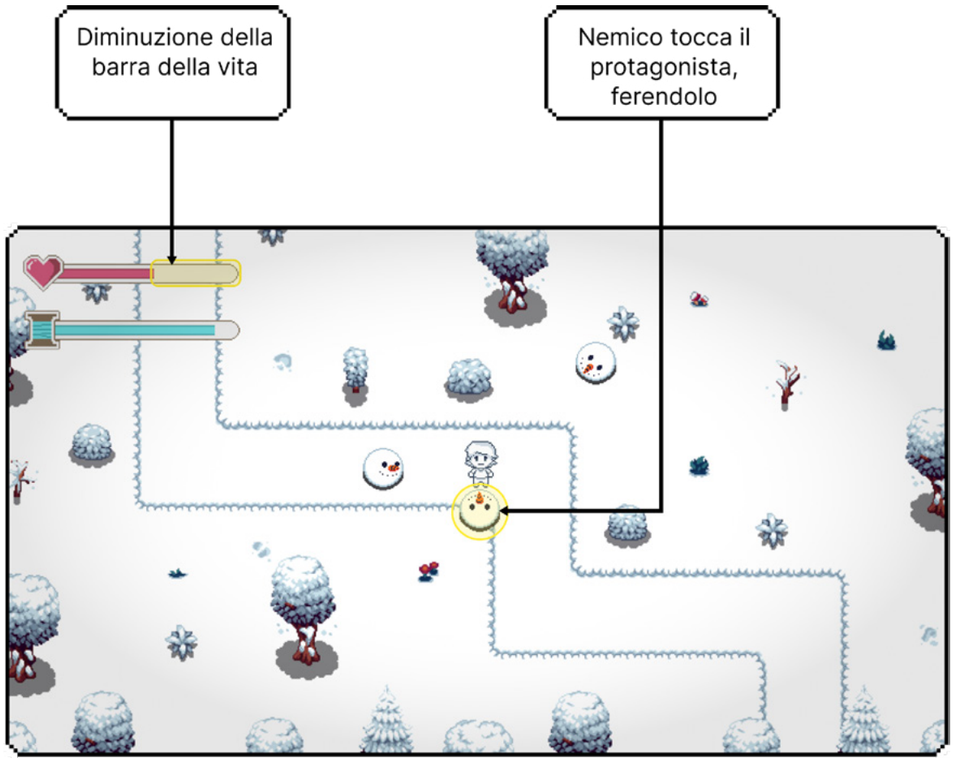







Se la barra della salute mentale dovesse raggiungere lo zero allora Skye cadrà nel panico e non potrà proseguire.

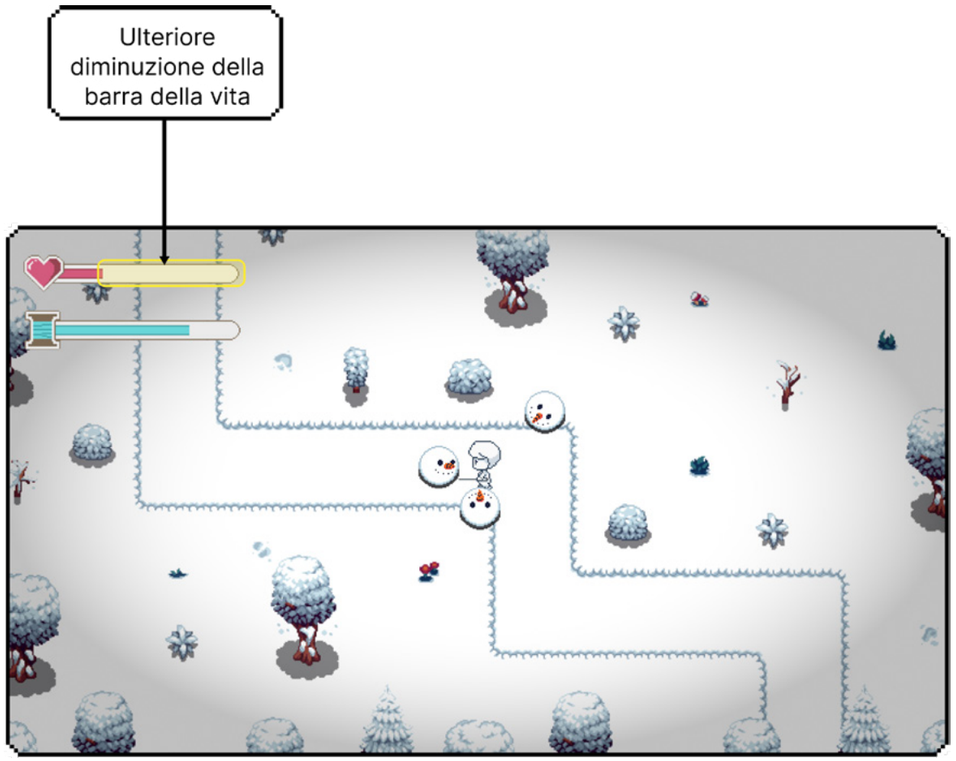
## Barra della Vita




La dinamica di salute mentale rimane attiva mentre Skye prende danni.








Se Skye subisce danni la barra della vita scenderà, nel frattempo può contrattaccare e sconfiggere i nemici con l’ago che utilizza come arma principale.

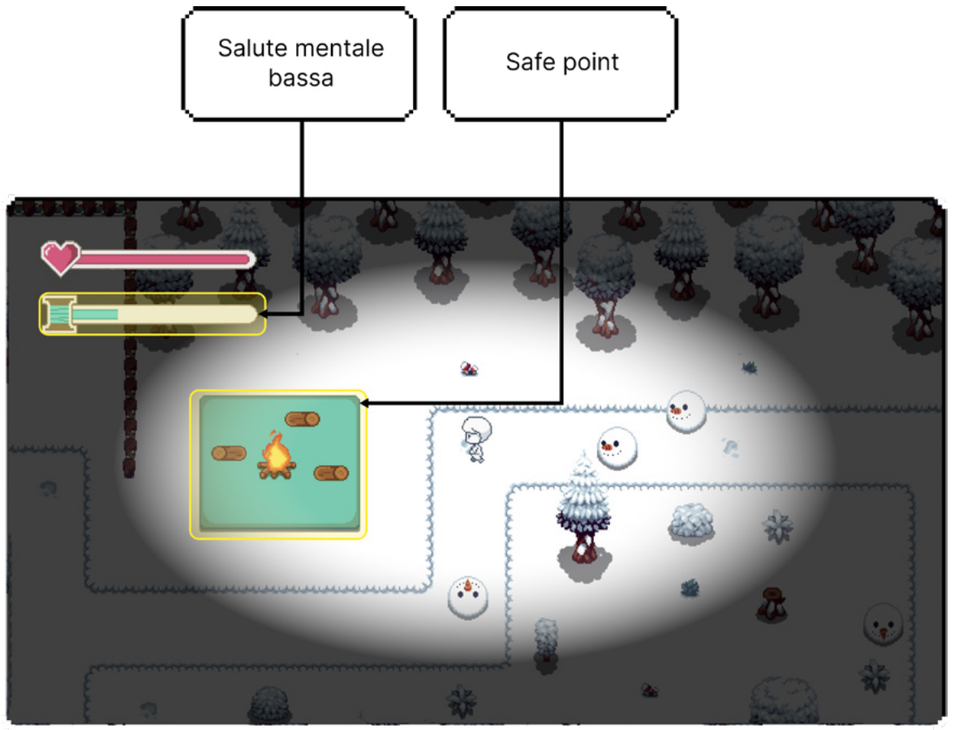



Quando Skye verrà colpito troppe volte e gli si azzererà la barra della vita, ci si incapperà in un game over.

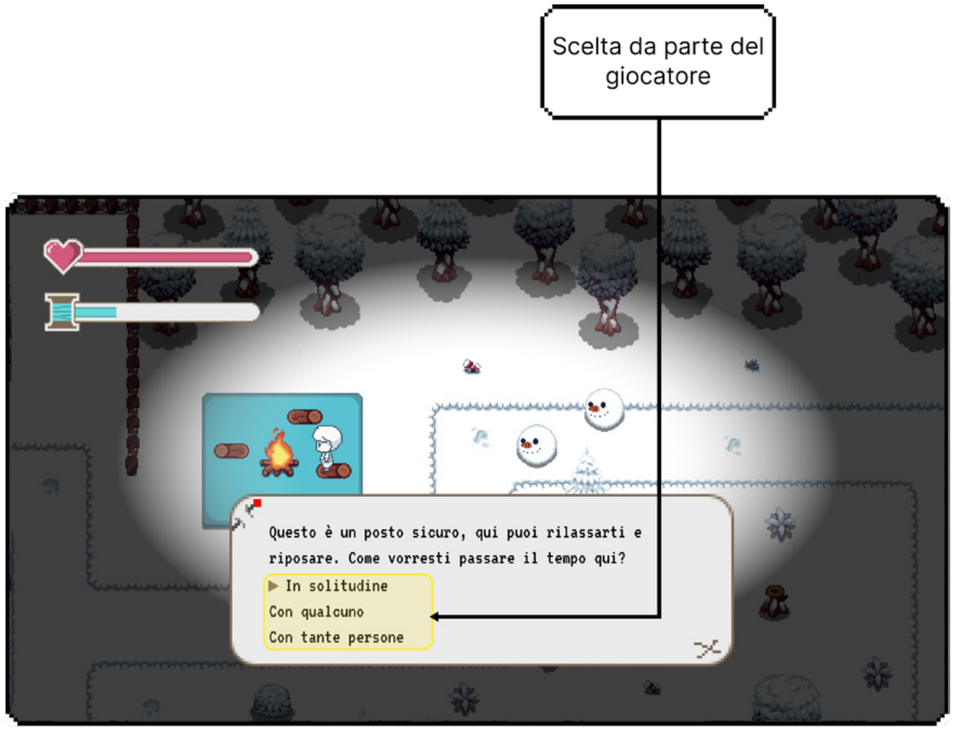




## Safe Points




Quando la salute mentale è troppo bassa Skye può ricaricare la barra entrando nei safe points, punti precisi nella mappa dove prendere una pausa, oppure nelle safe zones, zone dove non ci sono nemici (es. Villaggio).




Arrivati al Safe Point viene data una scelta al giocatore su come vuole passare il tempo nella zona sicura.








Il giocatore sceglie il modo di passare il tempo e la barra della salute mentale si ripristina completamente.

Aree di protezione in cui si ferma la digressione Salute Mentale e si svolgono attività/ domande

Tutte le attività/ domande sono diverse l'una dall'altra in tutte le mappe e sono finalizzate a calmare skye

Attraverso la possibilità di scegliere tra più opzioni si delinea la personalità del gamer che narra qualcosa di sè

Al termine del viaggio nel regno sarà mostrato un identikit della personalità del protagonista creato in base alle opzioni scelte nei vari safepoint

Le scelte del gamer sono riflettute sul protagonista permettendo di empatizzare e quindi immedesimarsi

Il dialogo finale con il mangiaricordi viene customizzato  in base all'identikit che risulterà al giocatore





# SIMBOLOGIA

## Safe Points

I  safe point nella meccanica del gioco servono, come detto prima, da aree in cui il prot si "guarisce" dalla perdita di salute mentale facendo attività o rispondendo a domande. Lo scopo secondario, ma importantissimo, è quello di delineare la personalità del gamer che attrverso la possibilità di scegliere tra più opzioni dice/ narra qualcosa di sè rispondendo a domande che sono più o meno profonde. Ovviamente tutto questo viene riflettuto sul protagonista, permettendo quidni al gamer di empatizzare meglio e quindi immedesimarsi, andando a cambiare il dialogo di conngedo finale con la sua nemesi ,Mangiaricordi, che analizzerà quindi quello che si è capito dall'identikit del personaggio.

Il tema della salute mentale è inserito in una meccanica puramente ludica nel videogioco ovvero che riflette solo ed esclusivamente le paure e ansie da cui è preda il protagonista ma questo non va ad influenzare il gamer in dinamiche più profonde.

Il gamer viene invece coinvolto tramite le attività/ domande all'interno dei safe point, finalizzate a recuperare la salute mentale il protagonista, e tramite le opzioni scelte dà una breve rappresentazione di sè.

# LE DOMANDE DEI SAFE POINTS

### SAFE POINT MAPPA
### Creepy Cave

Ciò che desideri avere di più nella vita (amore, intelligenza o fama)

Paura più grande ? (essere dimenticato, invecchiare o rimanere solo)

### SAFE POINT MAPPA
### Chain of Tears

Come preservi/conservi i ricordi ? (foto, diario, oggetti con significato tipo biglietti cinema)

Per rilassarti fai giardinaggio: cosa coltivi? (Rosa, girasole, fiore di loto)

### SAFE POINT MAPPA
### The Galaxy Fores

Incontra una stellina che gli chiede aiuto a scegliere che tipo di regalo fare per il compleanno della mamma (comprare un oggetto, comprare un'esperienza, fare qualcosa con le proprie mani tailored)





### SAFE POINT MAPPA
### Frame of Winter

Ascoltare musica (giradischi, jukebok, audio cassette)
- opzioni di generi musicali

Falò e marshmellow (sedersi in gruppo, in singolo, con una sola persona)
- tipo estroverso/sociale, solitario/riflessivo, preferisce un dialogo 1-1

Decora l'albero di natale (scegliere le palline di vario colore - Giallo, rosso e blu)
- i significati dei colori rappresentano ciò che cerchi nella tua vita (calma, impulsività, allegria)

### SAFE POINT MAPPA
### The Abandoned Castle

Leggere un libro/fumetto (narrativa di avventura→ ti piace l'avventura, comico/satirico-> sarcastico, Fantasy→ fantasioso)

la strega sta facendo una pozione e chiede al prot di passarle un ingrediente in particolare quello che pensi ti rappresenti di più (Maschera→ tendere a non mostrarsi per quello che si è, Specchio→ sicurezza della propria immagine, Lente d'ingrandimento → guardare più a fondo le cose, approfondire)

# SISTEMA CREAZIONE IDENTIKIT

Tutte le opzioni scelte nei vari safe point avranno come output un identikit che rientra sotto uno dei tre archetipi.
Per costruire gli archetipi abbiamo dato un significato per ognuna delle tre opzioni  che si trovano nei safe points.



**A - sociale, estroverso**

Mappa invernale
- Sedersi con altri: sociale, estroverso
- Musica rap: estroversa, impulsiva e alla continua ricerca di stimoli.
- Rosso: passione

Mappa castello
- Libro avventura: Avventuriero
- Specchio: sicurezza

Mappa galassia
- Oggetto

Mappa Labirinto
- Foto
- Rosa

Mappa Grotta
- Fama
- Essere dimenticato



B -  **empatico, creativo**

Mappa invernale
- Sedersi con una persona: rapporti profondi
- Rock: timido e con un livello medio di autostima.
- Giallo: allegria

Mappa castello
- Libro Fantasy: fantasioso
- Maschera: paura di mostrarsi

Mappa galassia:
- Fare qualcosa a mano

Mappa Labirinto
- Oggetto con significato
- Girasole

Mappa grotta
- Amore
- Rimanere da soli



**C - riflessivo, solitario, analitico**

- Sedersi da solo: riflessivo, solitario
- Musica classica: spirituale con grande apertura mentale e buon livello di autostima.
- Blu: calma

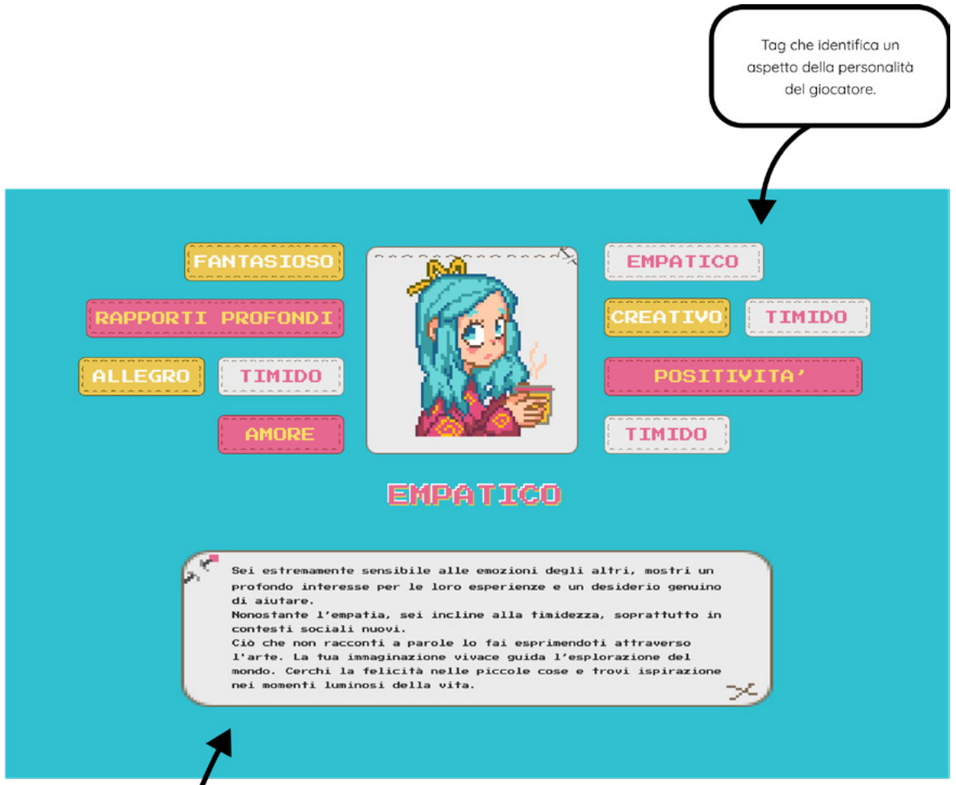
Mappa castello
- Libro comico: sarcasmo
- Lente d’ingrandimento: riflessivo

Mappa stelle
- Esperienza

Mappa Labirinto
- Diario
- Fiore di Loto

Mappa Grotta
- Intelligenza
- Invecchiare

# IDENTIKIT








▶ L'identikit viene creato sulla base delle risposte fornite dal giocatore nelle varie "safe zone" sparse in giro per il mondo di gioco. Ogni identikit rientra in un determinato archetipo base: Sociale, Empatico e Riflessivo

▶ L'identikit funge da incentivo per un dialogo in ambito di VGT; per esempio durante una seduta si può discutere di quale profilo è risultato all'interno del videogioco, perchè si hanno fatte certe scelte, se certi aspetti rispecchiano la realtà...

# TRE ARCHETIPI FEMMINILI














# TRE ARCHETIPI MASCHILI









# BREAK TIME

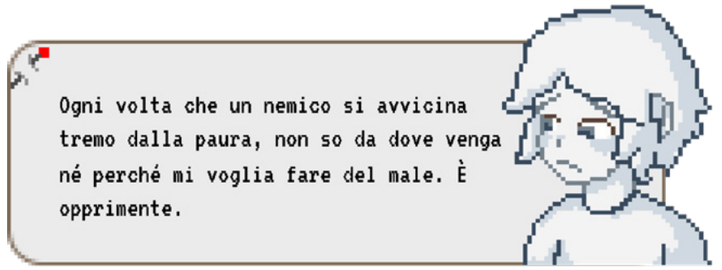


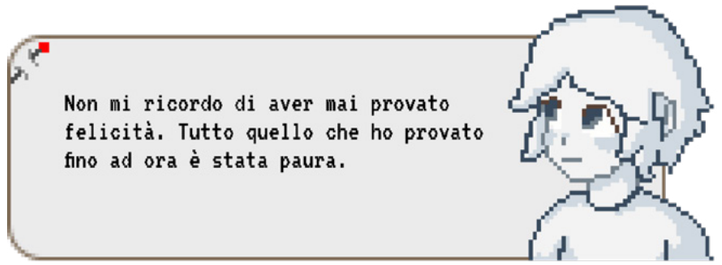
▶ Il protagonista si siede su una **panchina** e si prende un **momento di pausa** per riprendere **energie** mentre sorseggia una **cioccolata calda**

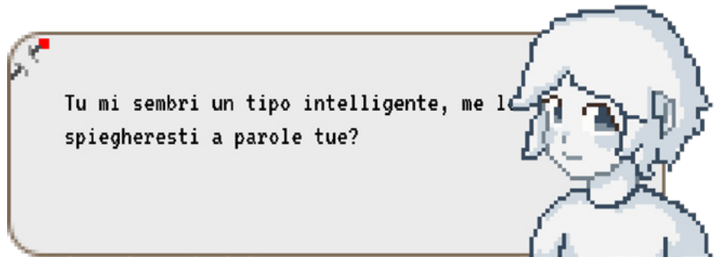
▶ Evento **prima di ogni scontro** con i capi dei vari regni, serve per far alzare la barra della salute mentale in vista del combattimento.








▶ **Momento di riflessione** in cui il protagonista fa un **breve monologo** con alla fine **una domanda rivolta al gamer**.

▶ Normalizzazione e sesibilizzazione sui momenti di staticità. A ognuno di noi succede di prendersi un momento di pausa **per dar sfogo ai propri pensieri, dargli una forma e metabolizzarli**.

# IL DIALOGO
# BREAK TIME
















# DIALOGO FINALE

## Spiegazione

▶ Il dialogo finale con The shadow ovvero l'alter-ego negativo del protagonista tocca argomenti che comprendono ciò che è risultato dall'identikit che viene fornito al giocatore.

▶ Per esempio: se l'identikit è risultato sotto l'archetipo Timido allora il nemico farà leva sugli aspetti di quel tipo di carattere mentre parla con il protagonista.

▶Il dialogo finale è solo un modo per congedare Skye dopo che si è rimpossessato di tutti i suoi ricordi e spiegargli come mai ha dovuto sostenere tutto quel viaggio.











3
I sentimenti a lungo andare fanno solo soffrire, anche quelli positivi. Portano a perdersi, dopo un po' non ci si riconosce nemmeno più.


4
Io so tante cose di te. So ti nascondi dietro l'empatia per non mostrare la tua timidezza. E so anche che la cosa che temi più di tutto è la solitudine.






5
Tutto quello che ho fatto è stato per il tuo bene perchè io sono una parte di te.


6
Forse però avrei dovuto cercare un altro modo per proteggerti...

Progetto

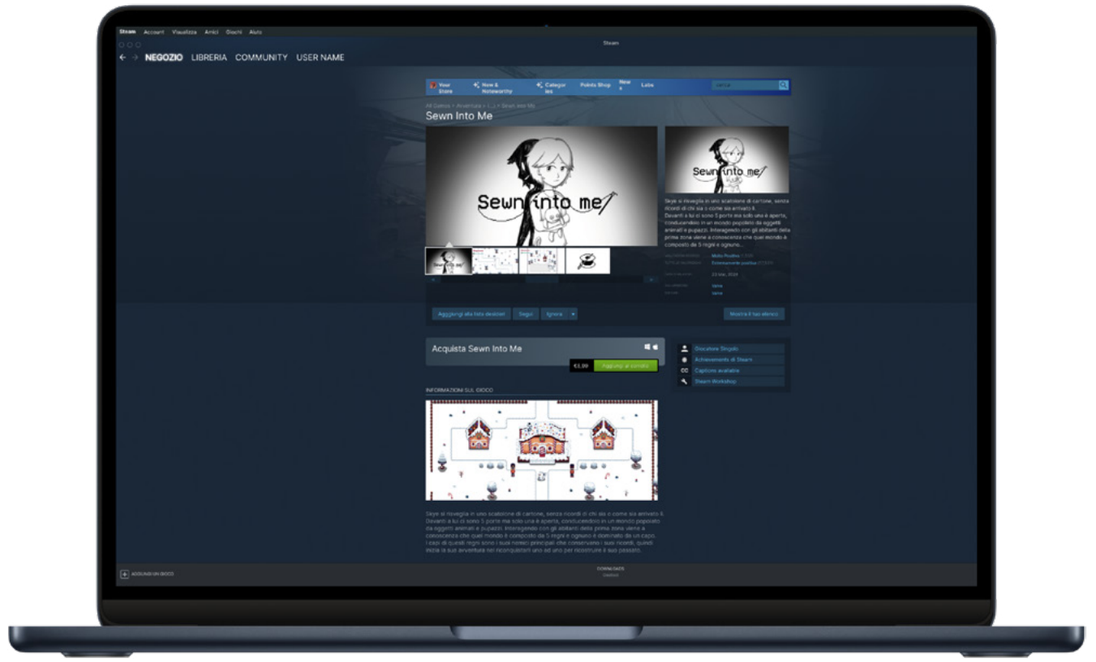
# STRATEGIA DI COMUNICAZIONE



# PAGINA STEAM

## Descrizione

Questo è un mock up della pagina di Steam, piattaforma che vende videogiochi, in cui è possibile vedere come si visualizzerebbe la sezione di vendita del videogioco.
é presente la copertina, il trailer della storia, recensioni e il prezzo.






Strategia di Comunicazione

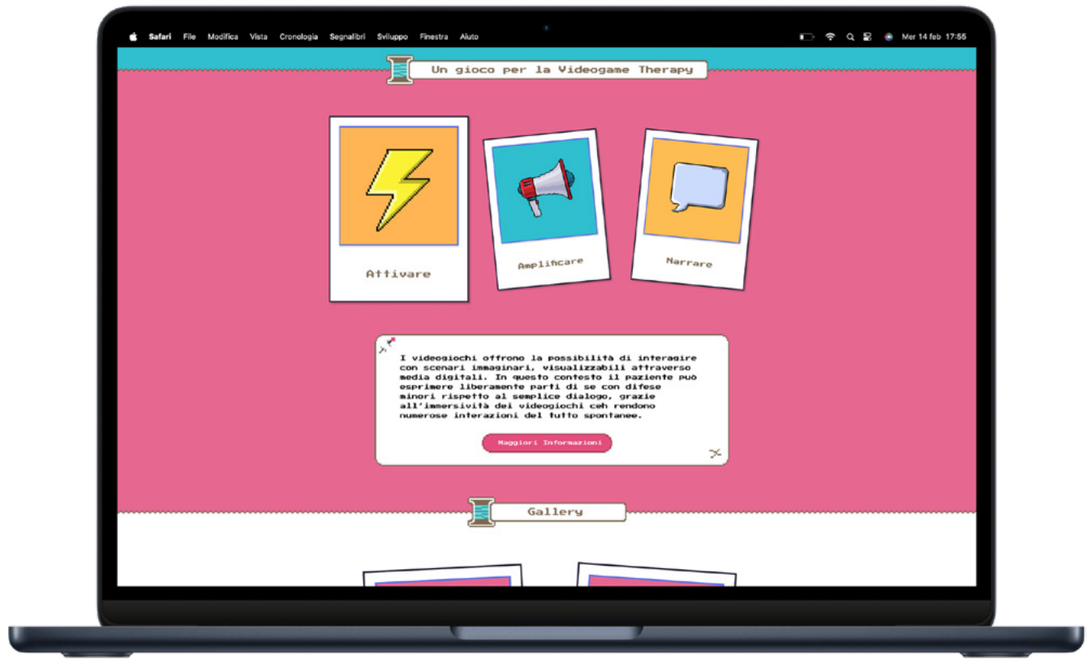
# SITO
## -LANDING PAGE-



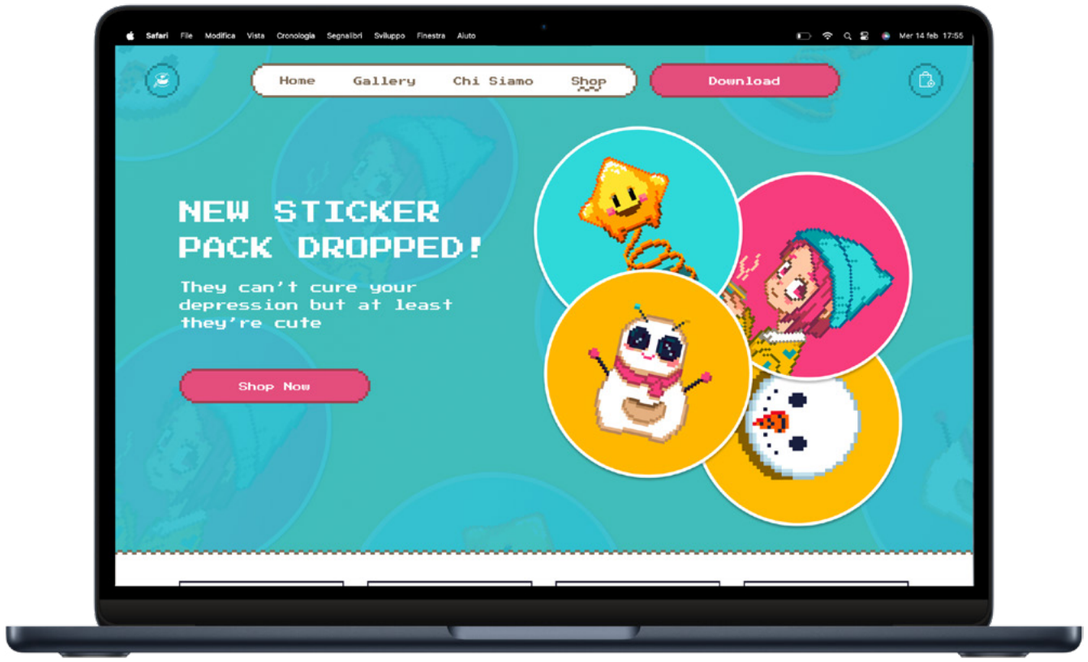

Il sito adotta una struttura semplice: landing e shop. La landing è un'unica pagina che contiene il video trailer, le 3 caratteristiche principali del gioco, i 3 pilastri di VGT su cui si basa, una gallery con tutti i personaggi del gioco e una sezione "about" che ha anche funzione di footer.







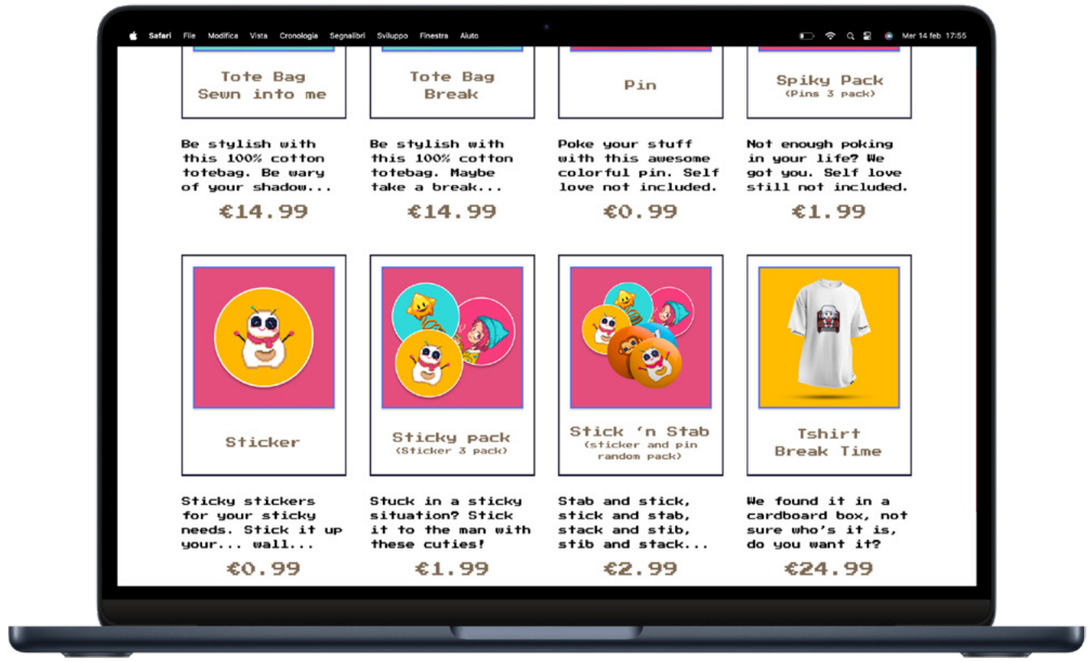
# SITO
## -SHOP-



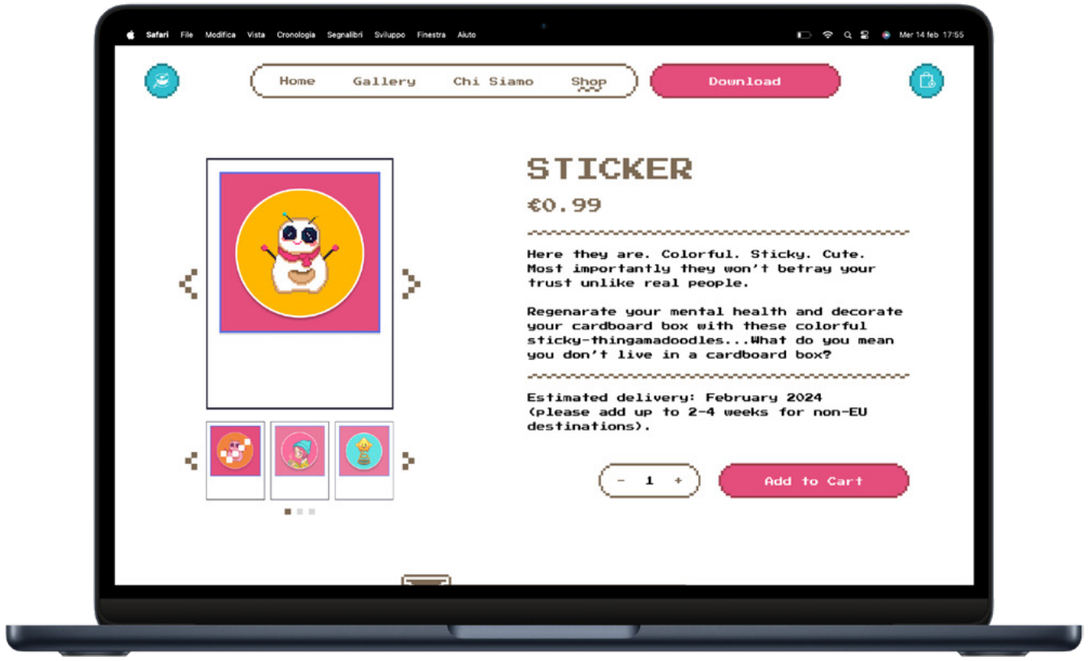

Lo shop è l'unica sezione separata del sito, alla navbar vengono aggiunti pulsante home e carrello. La struttura è tradizionale, la prima cosa con cui il pubblico entra in contatto è una sezione "Hero" con il merchandising più recente o più rilevante. Alla fine di ogni pagina dello shop è sempre presente la sezione about che ha anche funzione di footer.







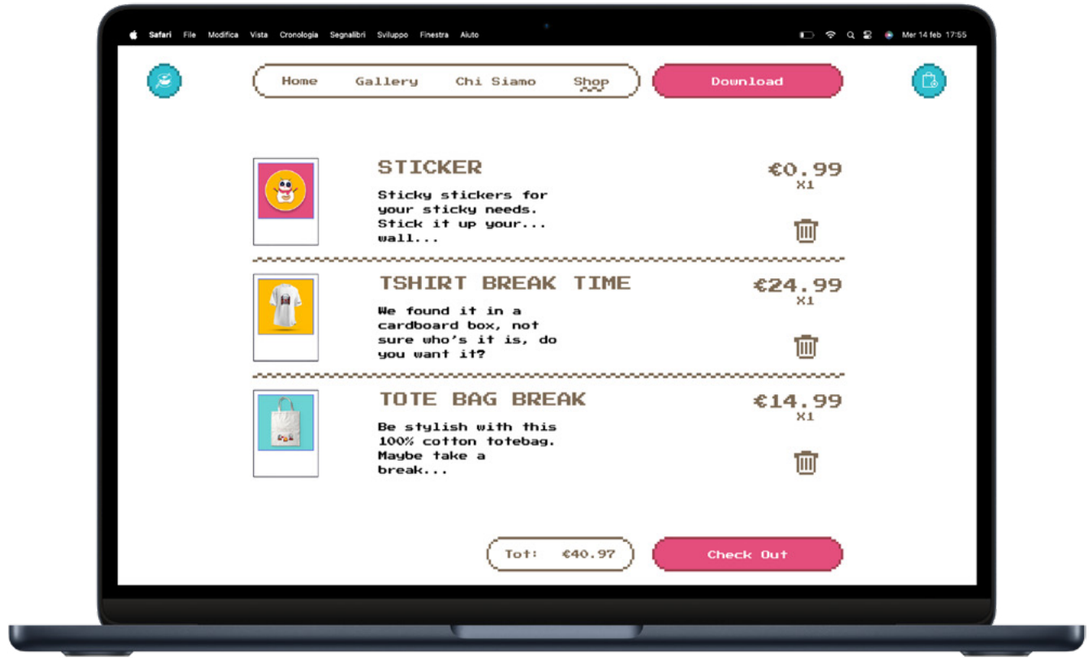

La sezione successiva è quella della vetrina prodotti, i prodotti sono divisi in colorazioni per fascia di prezzo:
Minore di €10 > Magenta
Minore di €20 > Ciano
Superiore a €20 > Giallo
Ogni prodotto è accompagnato da foto, breve descrizione e prezzo.




La pagina del prodotto prevede una sezione per la carrellata di foto, sotto di essa un selettore della variante del prodotto, il nome del prodotto, la descrizione, i tempi di consegna previsti e il pulsante aggiungi al carrello.








Il carrello riprende immagine e descrizione breve di ogni elemento, costo unitario e numero (modificabile) di unità e infine il pulsante di checkout che porta alla pagina finale di acquisto con totale, metodi di pagamento, ecc...

# GADGET




I gadget previsti sono: tote bag, sticker, spille, tshirt e un pupazzo dello Shop Keeper.





# PROFILO INSTAGRAM

## Descrizione

Il profilo Instagram serve a far vedere pezzi del gameplay e a far conoscere un po' il retro-scena del gioco.
Si fa inoltre spazio per domande relative a Sewn into Me e a pubblicità del gioco e del merchandising.

▶ **Q&A**:
Domande e risposte nei commenti.

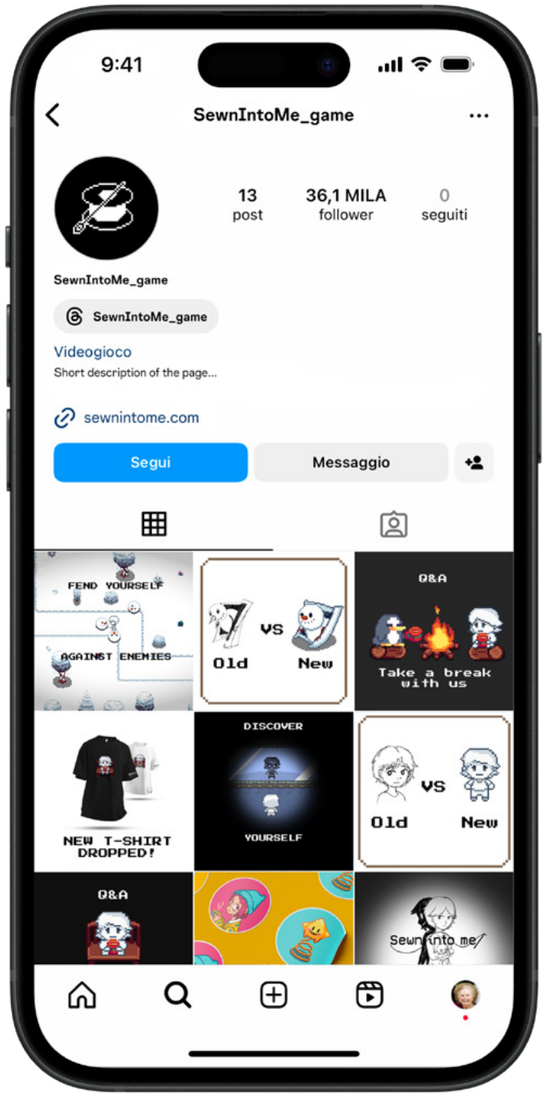
▶ **Old vs New**:
Carosello dove si mostrano schizzi e prove di vari personaggi.

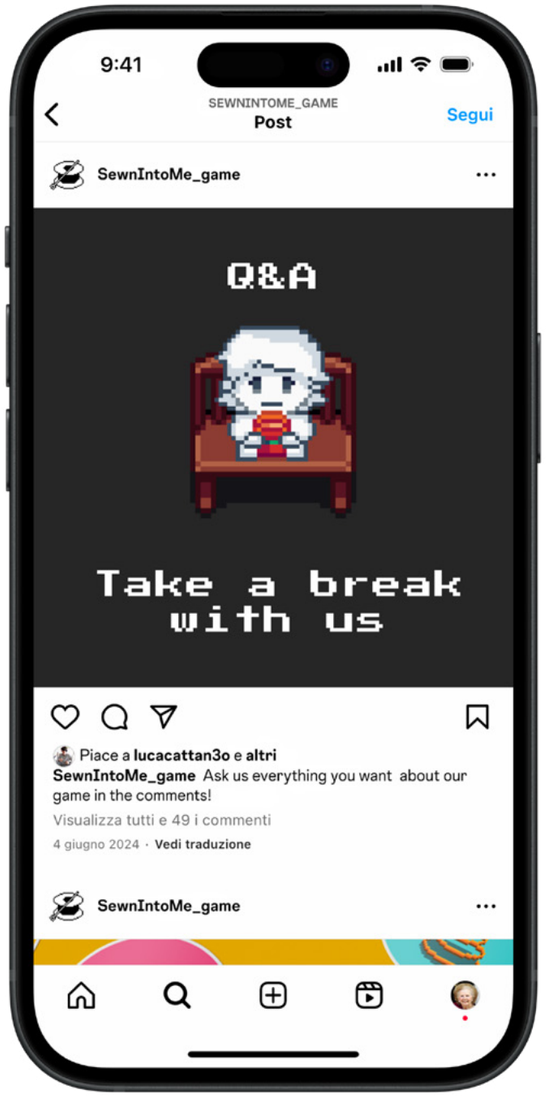
▶ **Glimpses**:
Piccoli sguardi all'interno del videogioco

▶ **Merch**:
Pubblicizzazione del merchandising del gioco



Strategia di Comunicazione

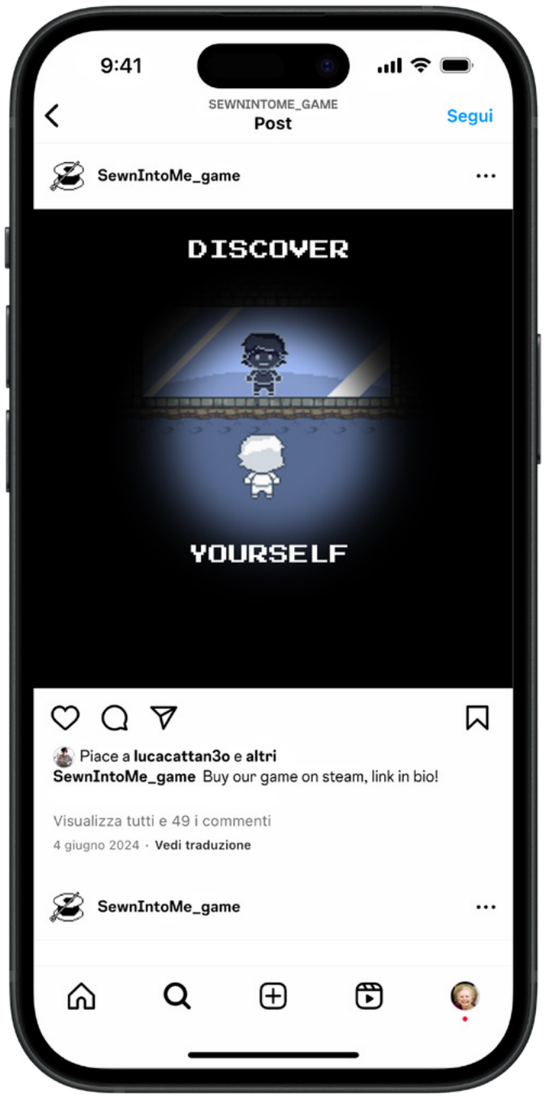



9:41
SEWNINTOME_GAME
Post
Segui
SewnIntoMe_game
Q&A
Take a break with us
Piace a lucacattan3o e altri
SewnIntoMe_game Ask us everything you want about our game in the comments!
Visualizza tutti e 49 i commenti
4 giugno 2024 · Vedi traduzione
SewnIntoMe_game






9:41
SEWNINTOME_GAME
Post
Segui
SewnIntoMe_game
VS
Old
New
Piace a lucacattan3o e altri
SewnIntoMe_game Discover our first designs and ideas.
Visualizza tutti e 49 i commenti
4 giugno 2024 · Vedi traduzione
SewnIntoMe_game

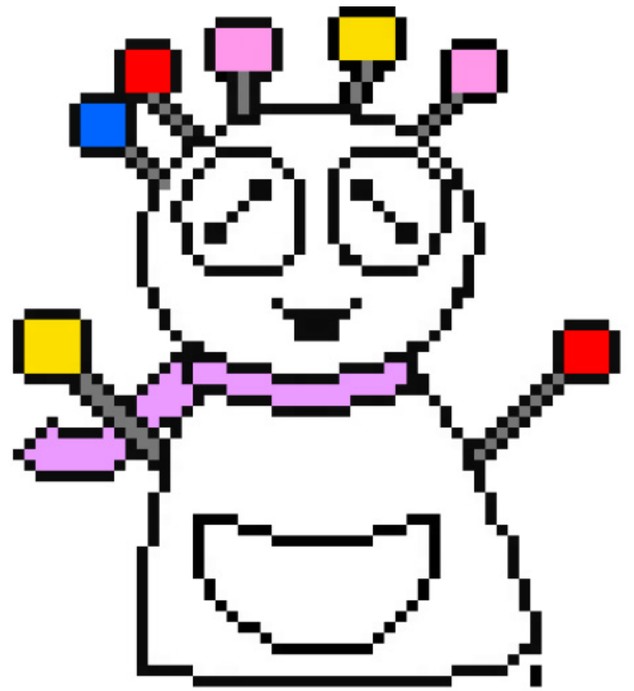

9:41
SEWNINTOME_GAME
Post
Segui
SewnIntoMe_game
DISCOVER
YOURSELF
Piace a lucacattan3o e altri
SewnIntoMe_game Buy our game on steam, link in bio!
Visualizza tutti e 49 i commenti
4 giugno 2024 · Vedi traduzione
SewnIntoMe_game






9:41
SEWNINTOME_GAME
Post
Segui
SewnIntoMe_game
NEW STICKER PACK AVAILABLE!
Piace a lucacattan3o e altri
SewnIntoMe_game New stickers available in our shop ;)
Visualizza tutti e 49 i commenti
4 giugno 2024 · Vedi traduzione
SewnIntoMe_game

DOVE TUTTO
È NATO



# SKETCHES

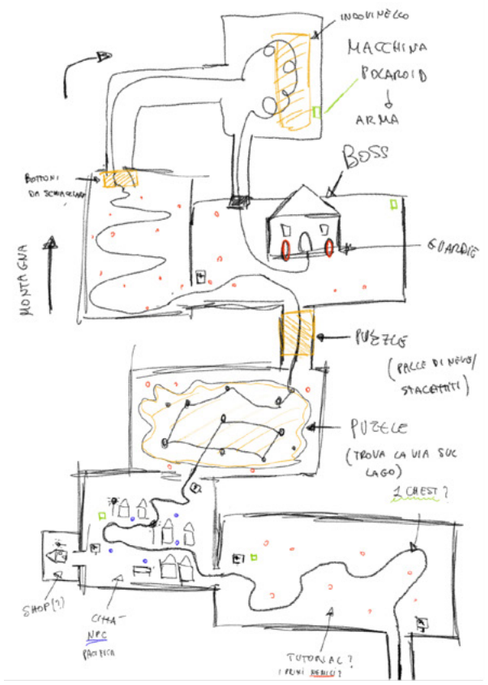


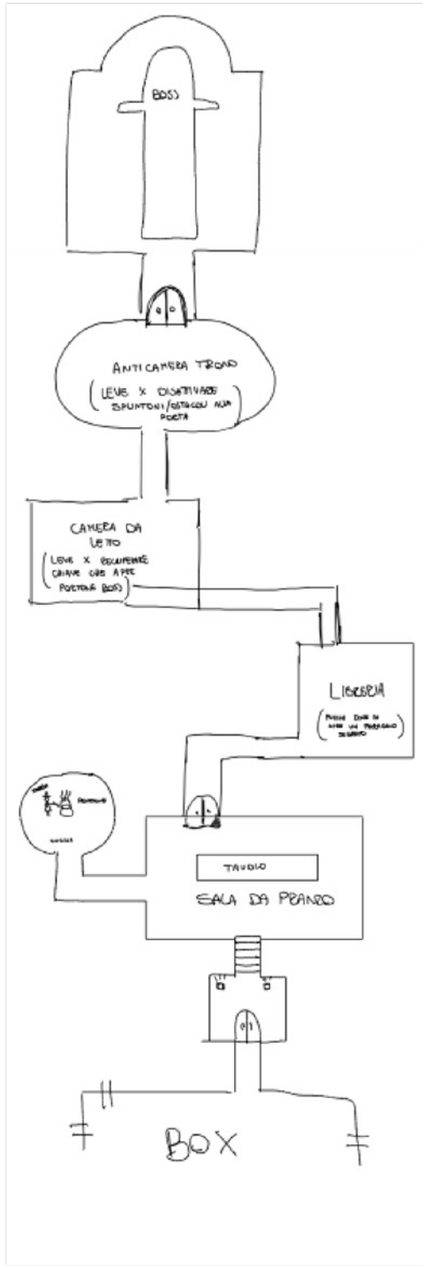
# LE MAPPE

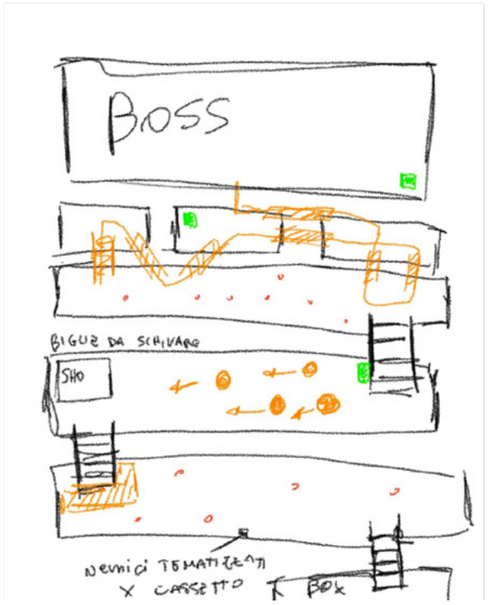





Sketches

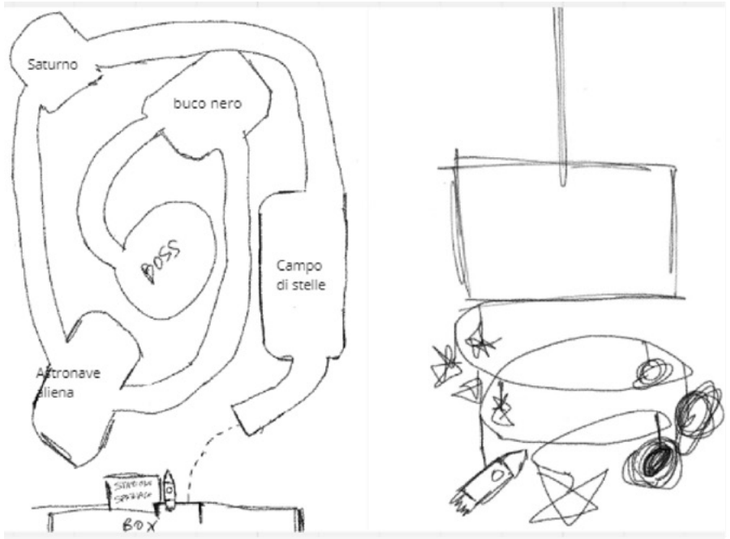

MACCHINA
POCAROID
ARMA
BOSS
GUARDIE
PUZZLE
PUZZLE
(TROVA LA VIA SUL LAGO)
SHOP(?)
CITTÀ
NPC

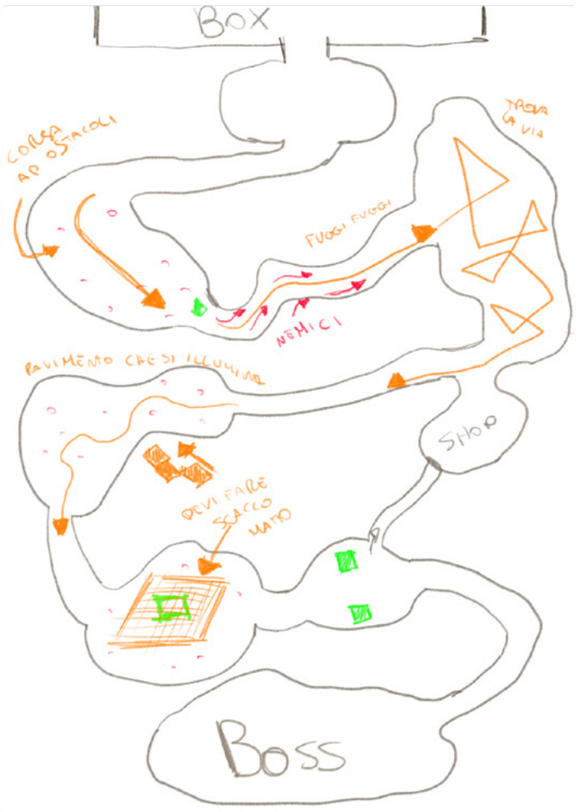

BOSS
ANTICAMERA TRONO
CAMERA DA LETTO
LIBRERIA
TRONO
SALA DA PRANZO
BOX

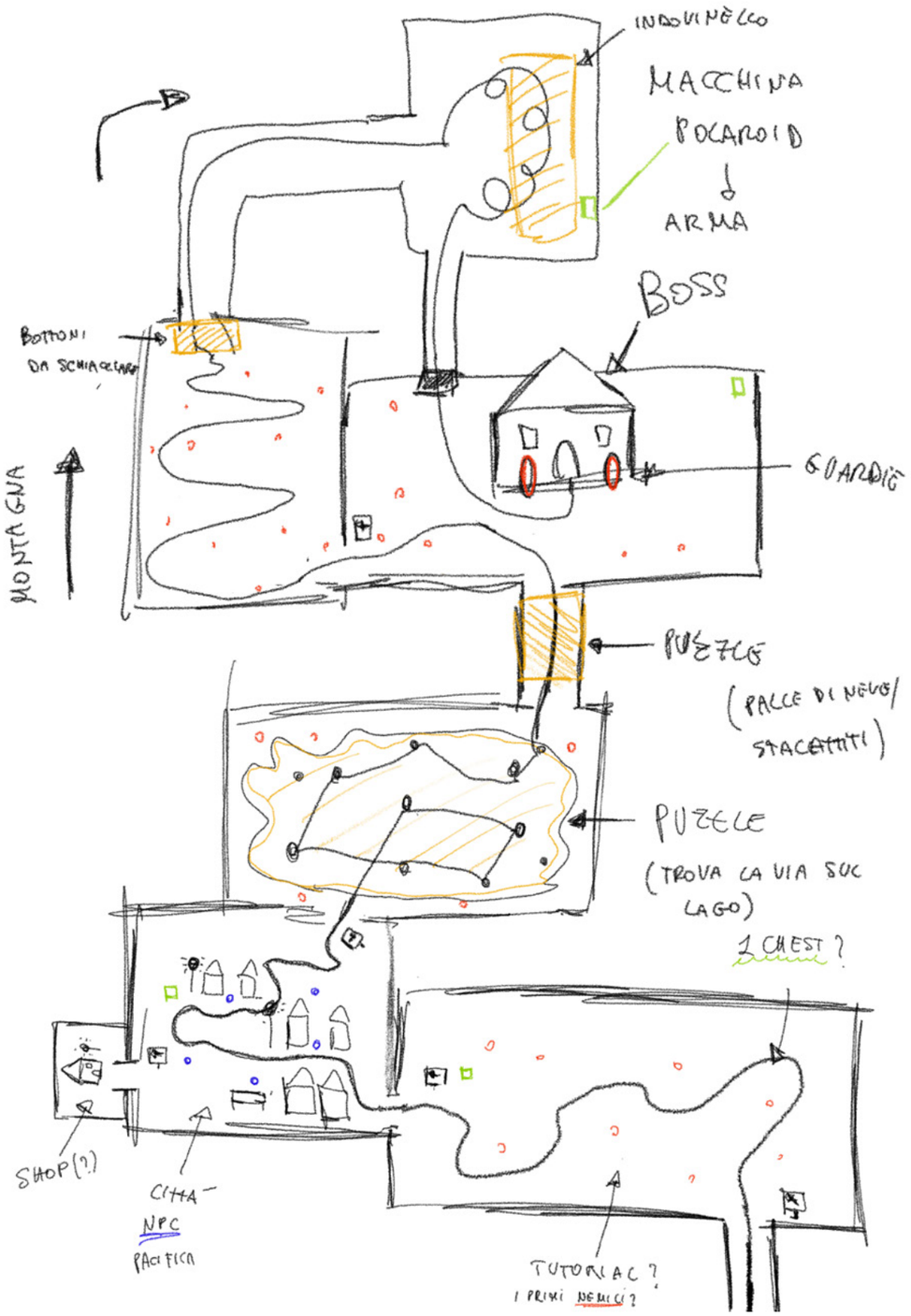

BOSS
BIGLIE DA SCHIVARE
SHOP
NEMICI TEMATIZZATI
X CASSETTO
BOX






Saturno
buco nero
BOSS
Campo
di stelle
Astronave
aliena
BOX


BOX
CORSA AD OSTACOLI
TROVA LA VIA
FUGGI FUGGI
NEMICI
PAVIMENTO CHE SI RICOMPONE
SHOP
DEVI FARE SCACCO MATTO
BOSS


INDOVINELLO
MACCHINA
POCAROID
ARMA
BOSS
BOTTONI
DA SCHIACCIARE
MONTAGNA
GUARDIE
PUZZLE
(PALLE DI NEVE/
STACCIONATI)
PUZZLE
(TROVA LA VIA SUL
LAGO)
1 CHEST ?
SHOP (?)
CITTÀ -
NPC
PACIFICI
TUTORIAL ?
I PRIMI NEMICI ?

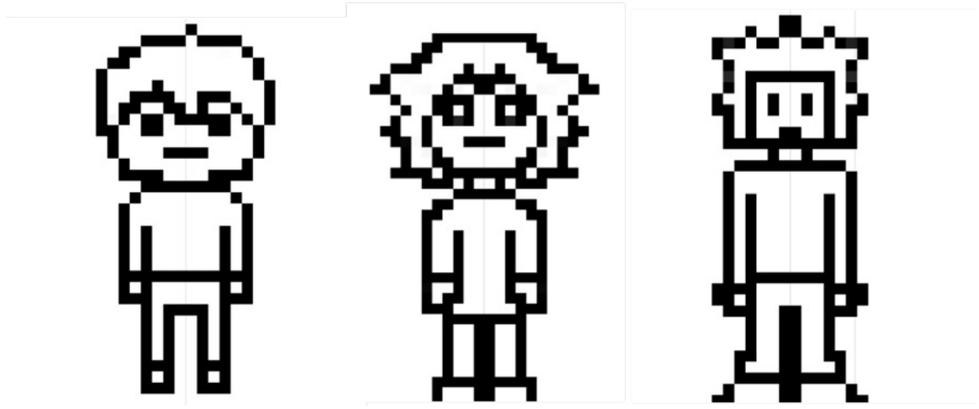






# IL PERSONAGGIO





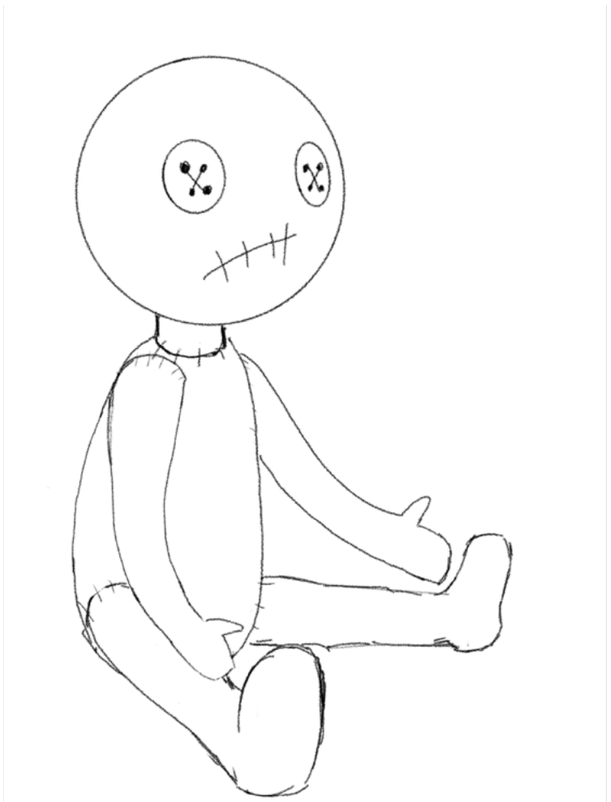






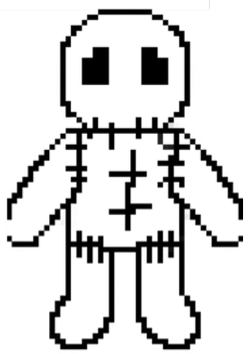


# LA BAMBOLA

















# PERSONAGGI SECONDARI

SNOWFLAKE



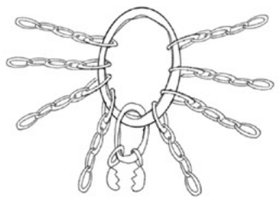


LUCY





ARACNE



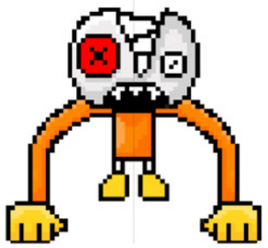








JUMPY



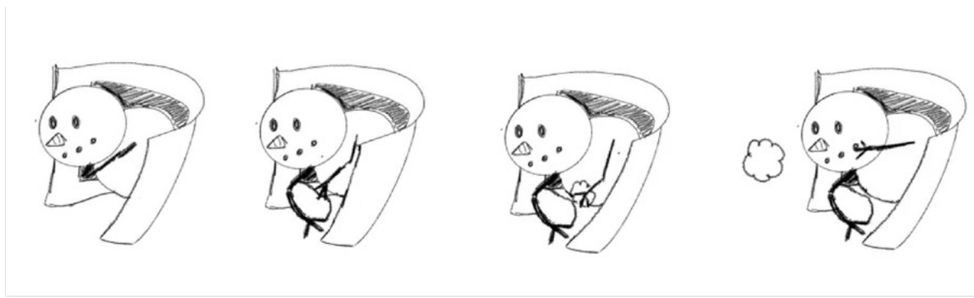


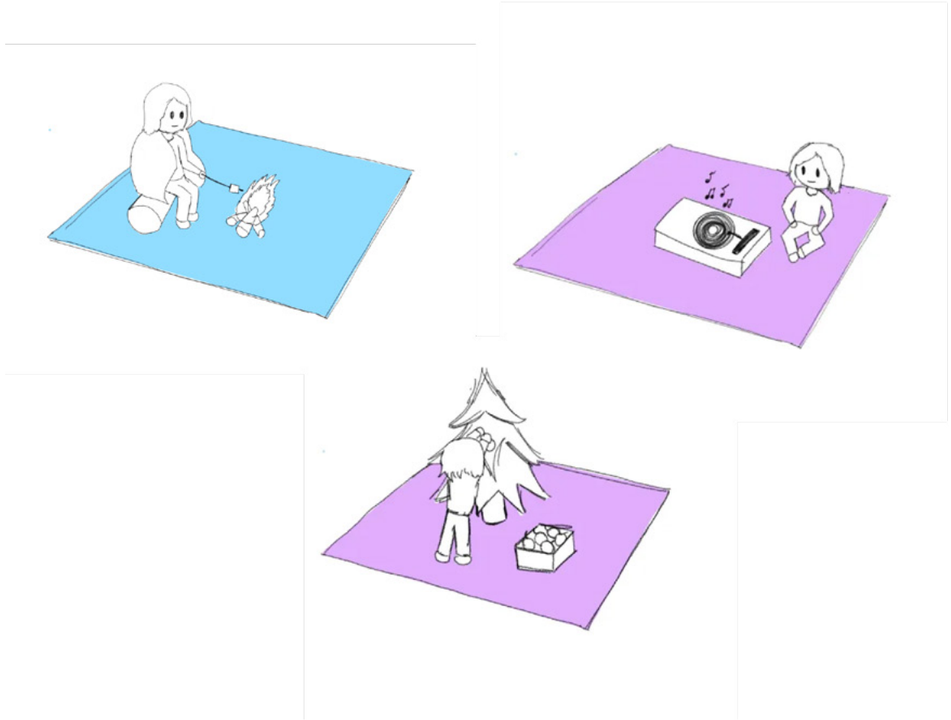
SHOPKEEPER





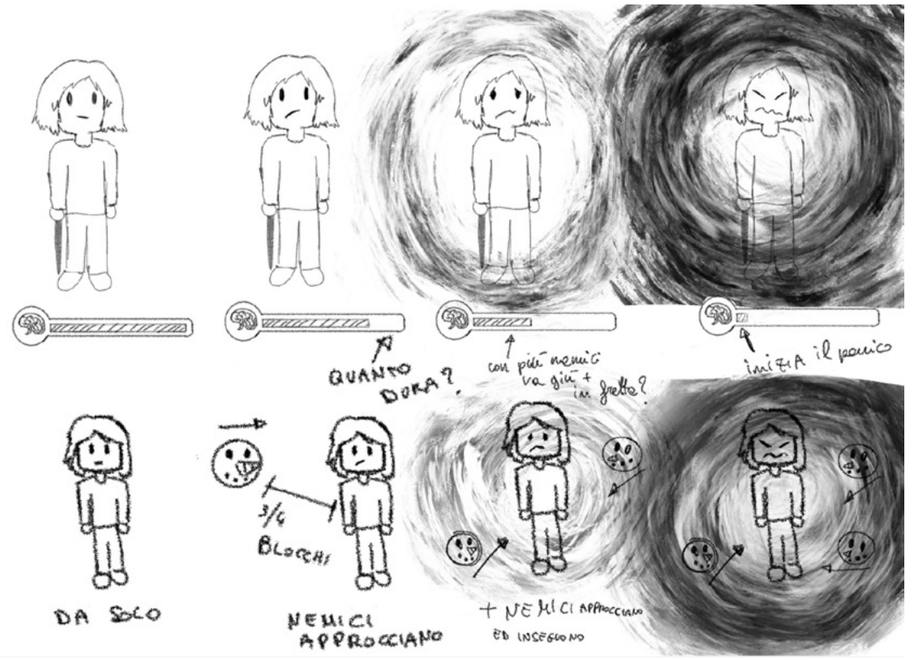
# ALCUNE MECCANICHE

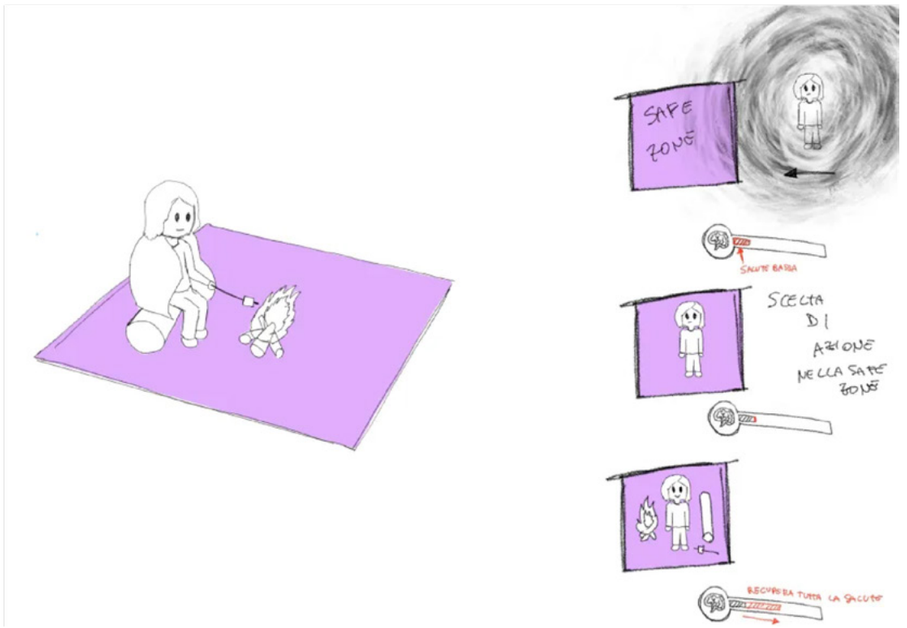










# VITA



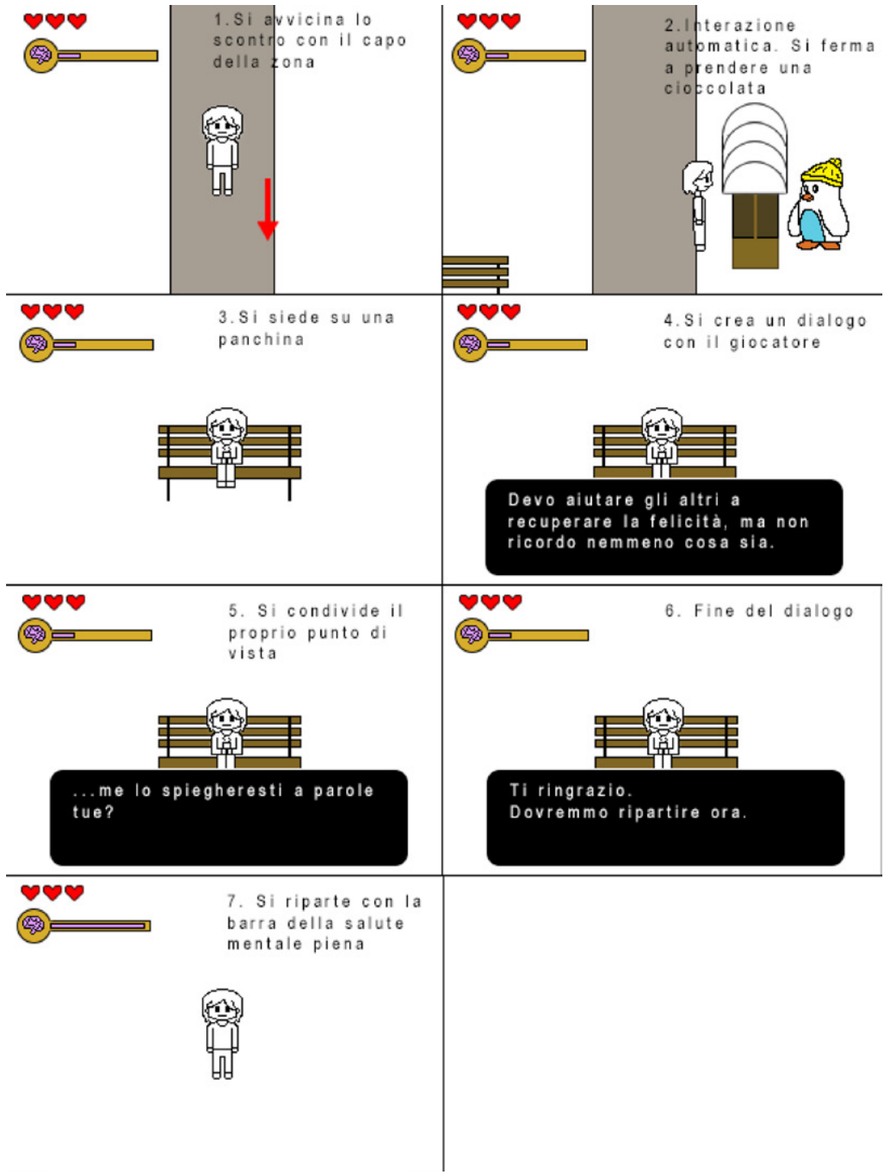





# SALUTE MENTALE



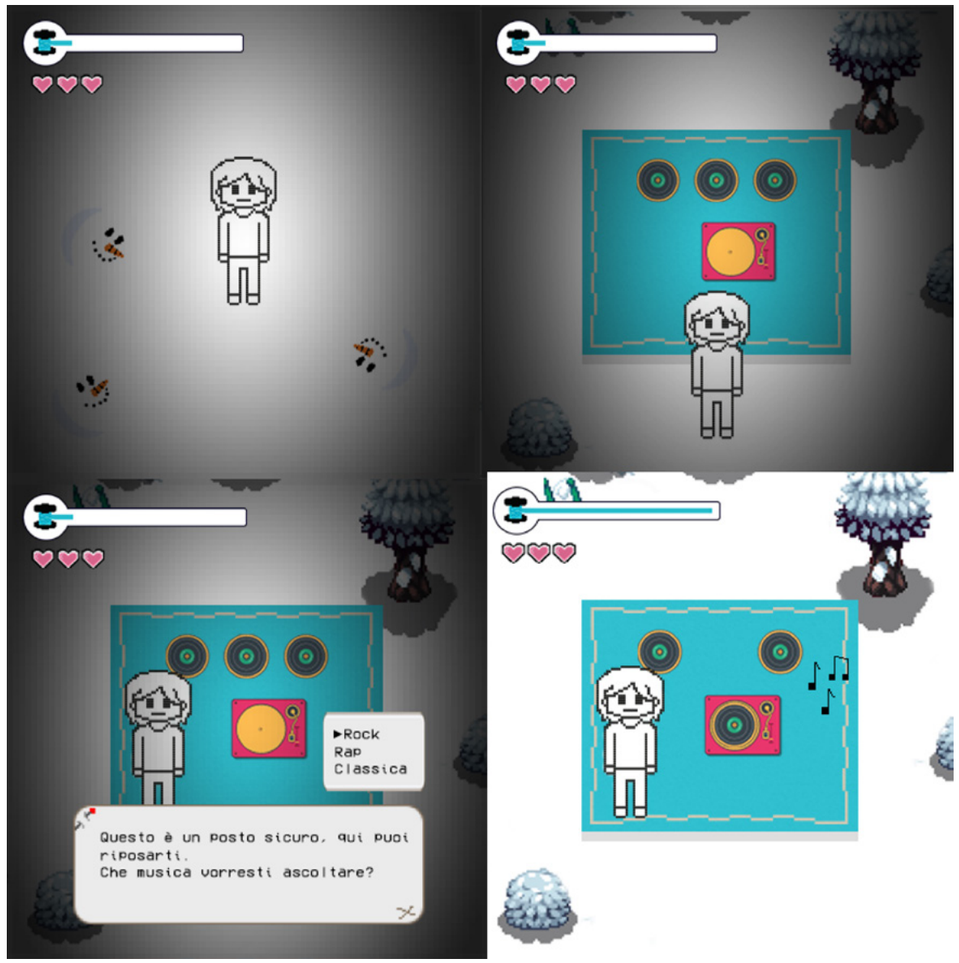
# BREAK TIME



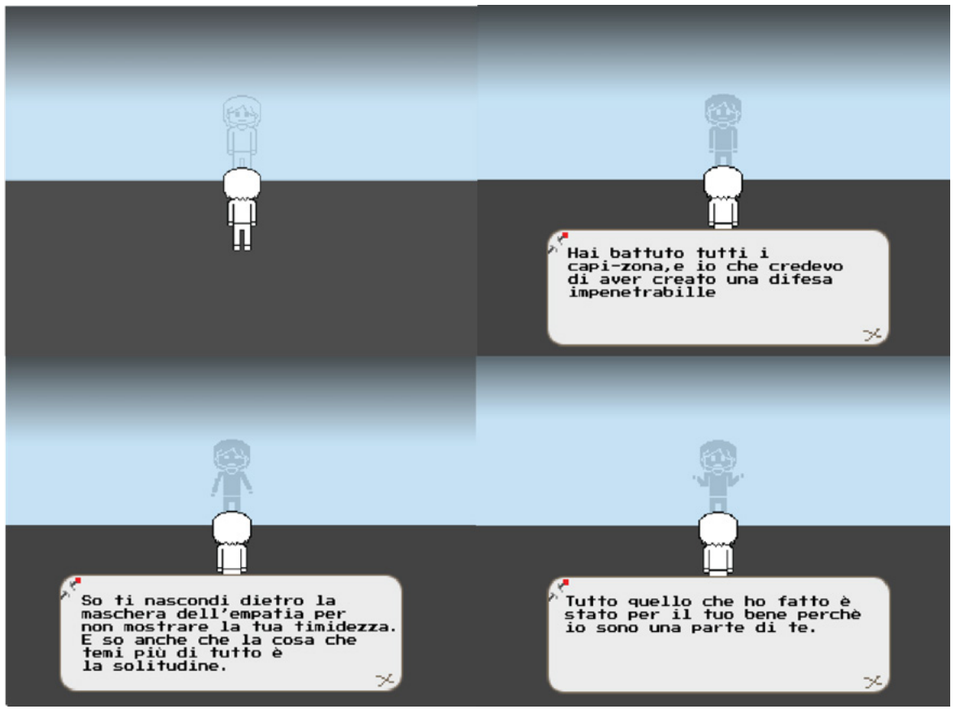





# SAFE POINT



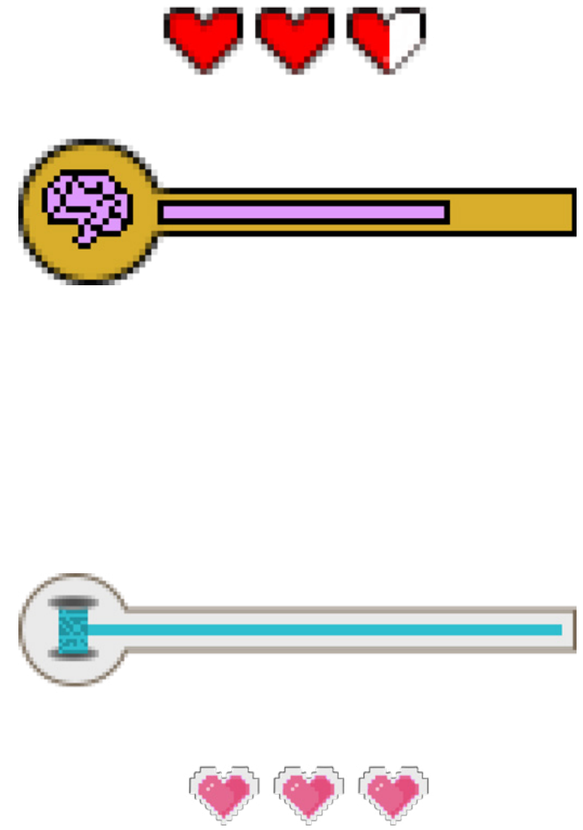
# DIALOGO FINALE








# LE BARRE



# FONTI



# ARTICOLI E SITOGRAFIA


1. Bhugra D. Till A. Sartorius N., What is mental health?, in “International Journal of Social Psychiatry”, https://doi.org/10.1177/0020764012463315, February 2013.

2. Silva M., La SALUTE MENTALE È INFLUENZATA DAI DETERMINANTI SOCIALI?, in “SOUQUADERNI”, PAPER 3 - La salute mentale è influenzata dai determinanti sociali? - di Manuela Silva | Casa della Carità (casadellacarita.org), 10 Novembre 2020.

3. Venturi C., Salute mentale: fattori di rischio e fattori protettivi, Salute mentale: fattori di rischio e fattori protettivi | Psicologo Milano (chiaraventuri.it)

4. Redazione, La finestra sulla mente, Salute mentale: un bene da preservare - Santagostino Psiche, 1 Agosto 2023

5. P orter R., Enciclopedia Treccani, L’Età dei Lumi: le scienze della vita. La psichiatria e i suoi nuovi modelli, L’Età dei Lumi: le scienze della vita. La psichiatria e i suoi nuovi modelli in “Storia della Scienza” - Treccani - Treccani, 2002

6. Gamindo, I benefici dei videogiochi, I benefici dei videogiochi sulla salute mentale - Blog di Gamindo, 16-06-2023

7. Ghezzi S., EUROPEAN CONFERENCE OF DIGITAL PSYCHOLOGY, Video Game Therapy: quando il gioco diventa cura, Video Game Therapy: quando il gioco diventa cura | SFU Milano (milano-sfu.it), 10 Febbraio 2021

8. Kowal M. ConroyGaming E., Gaming your Mental Health: A Narrative Review on Mitigating Symptoms of Depression and Anxiety Using Commercial Video Games, in “JMIR Serious Games 2021”, doi:10.2196/26575, 16.6.2021. .

9. Bocci F. Ferrari A. Sarini M., Putting the Gaming Experience at the Center of the Therapy—The Video Game Therapy® Approach, in “Healthcare 2023”, https://doi.org/10.3390/healthcare11121767.

10. Pallavicini F. Pepe A. Mantovani F.,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, in “Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking”, https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0252, 10 Jun 2022.

11. Bocci F., https://www.videogametherapy.it/






ARTICOLI E SITOGRAFIA


12. Redazione Serenis, Il significato dei colori: dalla psicologia alle applicazioni nella vita quotidiana e nell’ambito della salute mentale, Il significato dei colori e come innescano emozioni | Serenis 30 gennaio 202a

13. Berra V., Corriere della Sera, GRIS, il videogame che aiuta a superare il dolore - Corriere.it, 18 gennaio 2019

14. Bellavia I., IL COLORE GRIGIO DELLA DEPRESSIONE, Il colore grigio della Depressione - Dott.ssa Ilaria Bellavia | Psicologa Psicoterapeuta a Firenze

15. Cesarini Argiroffo G., Il Potere dei Colori, in “Neuroscienze”, Il Potere dei Colori | Neuroscienze.net, 5 febbraio 2018

16. Attademo G., Luce e colore come elementi narrativi nei Cultural Games, in “Colore e Colorimetria. ContributiMultidisciplinari”, Luce_e_colore_come_elementi_narrativi_ne.pdf (unina.it)Firenze 2022.

17. Undertale, Videogame, https://undertale.com/

18. Omori, Videogame, https://www.omori-game.com/

19. Darkest Dungeon, Videogame, https://www.darkestdungeon.com/

20. Hollow Knight, Videogioco, https://www.hollowknight.com/

21. Celeste, Videogioco, https://www.celestegame.com/

22. Fran Bow, Videogioco, https://killmondaygames.com/fran-bow/

23. Nicky Case, Mental Health Tips, https://ncase.me/mental-health/

24. Nicky Case, sito, https://ncase.me/

25. Adventures with Anxiety, Videogame, xhttps://ncase.me/anxiety/

26. Generazioni e videogiochi, https://www.tgcom24.mediaset.it/mastergame/news/videogiochi-i-millennial-giocano-piu-della-generazione-z-_63958243-202302k.shtml#:~:text=I%20ragazzi%20pi%C3%B9%20giovani%2C%20invece,Ring%20o%20World%20of%20Warcraft%22.

27. Tilesets, https://itch.io/

28. Come le emozioni colorano i nostri pensieri, https://www.lastampa.it/scienza/2010/04/12/news/come-le-emozioni-br-colorano-i-nostri-pensieri-1.37016905/

# BIBLIOGRAFIA


29. A. Ferrari, Ludonarratove: L’Arte di Raccontare Storie Tramite Il Videogioco, 2022

30. N. Giorgetti, Imparare videogiocando, Youcanprint, 2022

31. Z. Bauman, Amore liquido. Sulla fragilità dei legami affettivi, Economia Laterza 2006

32. V. Nicolucci, Game hero. Viaggio nelle storie dei videogiocatori,  Ledizioni, 2021

33. T. Navarro, Kintsukuroi: L’arte giapponese di curare le ferite dell’anima, Giunti, 2018

34. R. Falcinelli, Cromorama. Come il colore ha cambiato il nostro sguardo., Einaudi, 2017

35. Resnik M., Come i bambini. Immagina, crea, gioca e condividi. Coltivare la creatività con il Lifelong Kindergarten del MIT, Erickson, 2018






# TILESET



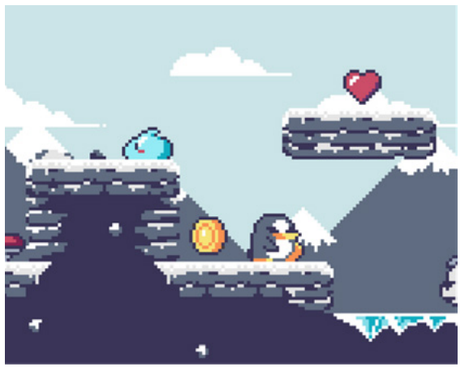

https://kijo.itch.io/chillharvest-winter




https://kijo.itch.io/chillharvest-winter




https://kijo.itch.io/chillharvest-winter



https://kijo.itch.io/chillharvest-winter

# ICONOGRAFIA


Fig. 1 https://www.psicologasilvia-mimmotti.it/apprendimento-e-zona-di-sviluppo/

Fig. 2 https://www.ipid.dev/game-design/aspetti-teorici-gameflow/

Fig. 3 https://www.fondazionedietamediterranea.it/24-marzo-ore-17-webinar-su-comportamento-umano-e-neutralita-climatica/

Fig. 4 https://www.pexels.com/it-it/foto/uomo-seduto-davanti-alla-finestra-3244604/

Fig. 5 https://www.pexels.com/it-it/foto/monitor-del-computer-a-schermo-piatto-3977908/

Fig. 6 https://www.pexels.com/it-it/foto/persone-ufficio-relazione-seduto-4100669/

Fig. 7 https://www.pexels.com/it-it/foto/vintage-giocando-senza-volto-adolescente-4842577/

Fig. 8 https://www.pexels.com/it-it/foto/persona-che-gioca-con-la-console-di-gioco-portatile-2708981/

Fig. 9 https://www.pexels.com/it-it/foto/uomo-internet-connessione-orologio-da-polso-7241423/

Fig. 10 https://www.pexels.com/it-it/foto/uomo-internet-connessione-orologio-da-polso-7241423/

Fig. 11 https://www.pexels.com/it-it/foto/uomo-internet-connessione-orologio-da-polso-7241423/

Fig. 12 https://www.pexels.com/it-it/foto/uscita-vintage-giocando-neon-4835419/

Fig. 13 https://www.amazon.it/Dear-Evan-Hansen/dp/B09FGBXPP1

Fig. 14 https://www.amazon.it/Dear-Evan-Hansen/dp/B09FGBXPP1

Fig. 15 https://academy.unobravo.com/contattaci

Fig. 16 https://marketing-espresso.com/i-nostri-lavori/serenis/

Fig. 17 https://www.pinterest.it/pin/382172718371030427/






# ICONOGRAFIA


Fig. 18 https://shorturl.at/cuwYZ

Fig. 19 https://twitter.com/benawad/status/1469395919720390660

Fig. 20 https://www.serenis.it/articoli/amidgala-il-centralino-delle-emozioni-e-della-paura/

Fig. 21 https://www.pexels.com/it-it/foto/persona-donna-sorridente-tenendo-7382425/

Fig. 22 https://store.steampowered.com/app/683320/GRIS/?l=italian

Fig. 23 https://www.lastampa.it/scienza/2010/04/12/news/come-le-emozioni-br-colorano-i-nostri-pensieri-1.37016905/

Fig. 24 https://www.pexels.com/it-it/foto/foto-di-scarpe-da-ginnastica-grigie-1554613/

Fig. 25 https://www.instant-gaming.com/en/14386-buy-diablo-iv-digital-deluxe-edition-xbox-one-xbox-series-x-s-digital-deluxe-edition-xbox-one-xbox-series-x-s-game-microsoft-store-united-states/

Fig. 26 https://it.fiverr.com/phantom_hazard/develop-rapid-prototyping-rpg-maker-mmorpg-and-rpg-with-game-development

Fig. 27 https://psdeals.net/it-store/game/2460211/crisis-core-final-fantasy-vii-reunion-ps4-and-ps5

Fig. 28 https://store.steampowered.com/app/292030/The_Witcher_3_Wild_Hunt/

Fig. 29 https://www.instant-gaming.com/it/2872-comprare-mass-effect-2-digital-deluxe-edition-digital-deluxe-edition-pc-gioco-ea-app/

Fig. 30 https://www.atlus.com/p5s/?lang=it

Fig. 31 https://it.bandainamcoent.eu/divinity-original-sin-2/divinity-original-sin-2-definitive-edition

Fig. 32 https://www.nintendo.it/Giochi/Giochi-scaricabili-per-New-Nintendo-3DS/The-Binding-of-Isaac-Rebirth-1063203.html

Fig. 33 https://shorturl.at/dmIU5

# ICONOGRAFIA

Fig. 34 https://www.plaffo.com/category/giochi-a-pagamento/

Fig. 35 https://www.nintendo.it/Giochi/Giochi-scaricabili-per-Nintendo-Switch/Rogue-Legacy-1462388.html

Fig. 36 https://it.ign.com/dead-cells/203512/news/dead-cells-annuncia-to-lupgrade-gratuito-per-ps5-in-arrivo-questa-settimana

Fig. 37 https://store.steampowered.com/dlc/212680/FTL_Faster_Than_Light/

Fig. 38 https://www.cdkeyit.it/acquistare-the-sims-4-cottage-living-xbox-one-gioco-confrontare-prezzi/

Fig. 39 https://www.shecodes.io/challenge_submissions/549597/embed

Fig. 40 https://m.twitch.tv/directory/category/simcity

Fig. 41 https://www.gamesurf.it/news/farming-simulator-23-l-esclusiva-switch-e-mobile-in-uscita-il-23-maggio

Fig. 42 https://rog.asus.com/it/articles/desktop/mondo-del-volo-simulato-microsoft-flight-simulator--introduzione-al-nuovo-capitolo/

Fig. 43 https://en.softonic.com/mac/games

Fig. 44 https://www.patreon.com/posts/frida-og-jostein-93946882?l=it

Fig. 45 https://it.wikipedia.org/wiki/Wii_Sports

Fig. 46 https://www.tomshw.it/videogioco/fifa-22-non-ha-rivali-e-il-gioco-piu-venduto-in-italia

Fig. 47 https://www.amazon.it/2K-GAMES-2K23-AMAZON-EDITION/dp/B0B6G75MM6

Fig. 48 https://www.tuttosport.com/news/esports/giochi/2023/09/06-112757855/madden_24_la_recensione_del_simulatore_di_football_americano_ottimo_a_meta_

Fig. 49 https://it.ign.com/wwe-2k23/201031/news/wwe-2k23-annuncia-ti-i-contenuti-del-pass-stagionale-in-arrivo-cinque-dlc-con-24-nuovi-lottatori





# ICONOGRAFIA

Fig. 50 https://it.wikipedia.org/wiki/Mario_Tennis_Aces

Fig. 51 https://xgamerss.com/article/12-best-golf-games-on-xbox/

Fig. 52 https://hegemony-iii-clash-of-the-ancients.software.informer.com/

Fig. 53 https://www.g2a.com/it/starcraft-2-legacy-of-the-void-battlenet-key-global-i10000005802001

Fig. 54 https://www.hdblog.it/android/articoli/n525122/civilization-vi-6-android-download-prezzo-store/

Fig. 55 https://it.humblebundle.com/store/total-war-three-kingdoms

Fig. 56 https://news.instant-gaming.com/it/articoli/3205-age-of-empires-ii-il-dlc-the-mountain-royals-confermato-per-il-31-ottobre

Fig. 57 https://news.instant-gaming.com/it/articoli/3205-age-of-empires-ii-il-dlc-the-mountain-royals-confermato-per-il-31-ottobre

Fig. 58 https://it.humblebundle.com/store/stellaris-overlord

Fig. 59 https://www.justetf.com/it/how-to/invest-in-e-sports.html

Fig. 60 https://www.videogametherapy.it/

Fig. 61 https://www.my-personaltrainer.it/benessere/terapia-psicologica-paure-e-dubbi-cosa-fare.html

Fig. 62 https://www.amazon.it/Garmin-Instinct-Esports-Smartwatch-streaming/dp/B08KY8C54D?th=1

Fig. 63 https://www.pexels.com/photo/man-playing-in-arcade-machine-inside-an-amusement-arcade-5767685/

Fig. 64 https://www.pexels.com/it-it/foto/ragazza-letto-camera-relazione-4544906/

Fig. 65 https://www.pexels.com/it-it/foto/uomo-ragazza-camera-relazione-4544903/

Fig. 66 https://www.pexels.com/it-it/foto/ragazza-letto-camera-relazione-4544906/

Fig. 67 https://www.novecento.org/elenco-dossier/videogiochi-storia-e-rapporto-con-il-pubblico-mod-forum-social-network-7927/

# ICONOGRAFIA

Fig. 68, 69, 70, 71, 72 — https://ncase.me/anxiety/

Fig. 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80-a, 80-b, 81-a, 81-b — https://it.bandainamcoent.eu/little-nightmares/little-nightmares-ii

Fig. 82, 83, 84, 85, 86 — https://www.klei.com/games/dont-starve-together

Fig. 87, 88, 89, 90, 91 — https://undertale.com/

Fig. 92, 93, 94, 95, 96 — https://www.omori-game.com/

Fig. 97, 98, 99, 100, 101 — https://www.darkestdungeon.com/

Fig. 102, 103, 104, 105, 106 — https://www.hollowknight.com/

Fig. 107, 108, 109, 110, 111 — https://www.celestegame.com/

Fig. 112, 113, 114, 115, 116 — https://killmondaygames.com/fran-bow/

# RINGRAZIAMENTI



# ARIANNA VIOLA

Alla mia mamma e il mio papà, che mi hanno sempre supportata ed incoraggiata, che sono stati la mia roccia durante tutta la mia vita.

Ai miei nonni, a mio zio e mio cugino, a cui voglio un bene dell'anima.

A Mauro, Antonietta e Miriana, che, anche se non di sangue, ormai considero parte della mia famiglia.

A Ginevra, la miglio(ah-ha)re partner in crime che una persona potrebbe desiderare.

A Vittoria, che più di una coinquilina è diventata una sorella.

A Noemi e Lux, che insieme a me e a quell'altra appena citata facciamo il quartetto più caotico che abbia mai visto.

A tutti i miei amici del Lago Maggiore, a Gaia, Tiziano, Martina, Eugenia, Nicolò, Eliana e Davide, di cui alcuni mi conoscono addirittura dalle elementari.

A tutti miei compagni di corso e amici di Torino, a Milo, Ceci, Angelo (you know the rules and so do I!) , Chiara, Fra, Michela, Sofi, Sara, Giorgia, Bea e Nemo, con cui ho condiviso ansie e serate meravigliose.

A Lollo, Bea e Clau, con cui ho condiviso ancora più ansie ed altrettante risate durante questa tesi.

A tutti i miei amici online, dal Veneto alla Basilicata, che ho visto di persona decisamente troppo poco.

A tutte quelle persone che, presto o tardi, hanno incrociato il loro percorso con il mio e mi hanno lasciato un pezzo di loro stessi e delle loro esperienze (sto parlando anche di voi Abano friends :) ).

Alla mia psicologa, che mi ha aiutato a tirare fuori la versione migliore di me stessa.

Grazie a tutti, senza di voi non sarei la persona che sono oggi <3







# BEATRICE MARTINI

Nessuna parola basterà per ringraziare per l'amore e soprattutto la pazienza delle persone che mi sono state accanto durante questi tre anni molto tosti ma allo stesso tempo ricchi di ricordi che riempiono il cuore.

Il primo ringraziamento lo devo a voi mamma e nonna che siete l'ossigeno della mia vita, la mia forza, il mio coraggio e anche il mio punto debole. Senza di voi non sarei mai arrivata fin qua.

A tutta la mia famiglia: papà, nonno, zia Giacoma, zio Lalo, Anto, Fabio, Dani e Iris.

Grazie anche alla mia scatenata seconda famiglia siciliana (Valeria, Angela  e i due Corradi) per le avventure passate insieme e per quelle che verranno.

A tutti i miei amici, coinquiline, compagni di corso e di tesi che ho conosciuto in questi anni di università in particolare Lollo (che sopporto dal primo anno), Arianna e Claudia.

A Stefania che c'è e c'è sempre stata nonostante la distanza.

E ultimo ma non ultimo un grazie che non finisce mai a Dario per la pazienza e l'aiuto che mi ha sempre dato, per tutte le volte che mi ha consolata e anche per le volte in cui mi ha sgridata, grazie.



# CLAUDIA CICCARELLI

Giunta al termine di questo importante percorso, desidero esprimere la mia gratitudine a tutte le persone che, in modi diversi, hanno reso possibile il raggiungimento di questo traguardo.

Un ringraziamento speciale va ai miei genitori, per il sostegno incondizionato, per aver sempre creduto in me e per avermi dato la forza e i mezzi per affrontare ogni sfida.

A mio fratello: grazie per essere stato il mio punto di riferimento costante e per avermi dato, ogni giorno, la forza necessaria per non mollare mai.

A Gabriele, il mio compagno di vita: grazie per la pazienza infinita, per aver condiviso con me le fatiche di questi anni e per avermi sempre trasmesso il coraggio di affrontare ogni ostacolo con determinazione.

Ai miei nonni e ai miei zii, che mi hanno sempre circondata di affetto e incoraggiamento, sostenendomi con orgoglio lungo tutto il cammino.

A Carmen e Carol, che considero ormai come delle sorelle, e a Fabio, Rocco, Isabella e Andrea: grazie per tutti i momenti spensierati e preziosi passati insieme. Con voi sono cresciuta e ho costruito i ricordi più belli.

Un grazie profondo a Sara, la mia migliore amica: grazie per esserci sempre, in ogni istante; la distanza non ha mai scalfito il nostro legame.

Grazie ai miei compagni di tesi Arianna, Beatrice e Lorenzo. Grazie per aver trasformato la fatica in un momento da condividere.

Infine, un ringraziamento particolare alla mia famiglia a Torino, per il calore e l'accoglienza che mi hanno dimostrato, facendomi sentire a casa anche lontano da casa.







# LORENZO MARCOMIN

Ciao, mi chiamo Lorenzo Marcomin, vengo da Torino, so contento pe fa sta sfilata tesi.

Vorrei ringraziare me stesso per non aver perso troppo la calma in questi anni, il mio psicoterapeuta per non aver richiesto un'ordinanza restrittiva, le mie compagne di tesi: Arianna, Beatrice e Claudia per avermi sopportato (in particolare Beatrice che ha a che fare con me sin dal primo anno), il box Huddle Fitness Lab per essermi stato di supporto psicologico (sfogo) nei momenti di più bisogno (Vita 1) ringrazio il Politecnico che con la sua efficienza mi ha permesso di pagare più del dovuto in contributi (aspetto il rimborso cara segreteria 😘) e ringrazio Hello Tomorrow che mi ha reso l'esperienza del tirocinio piacevole e che ha deciso di lasciar toccare alle mie manine un loro nuovo progetto per cui sta volta verrò pagato, **TAKE THAT DEPRESSION!**

Ringrazio inoltre tutte le persone a me vicine che sono state sempre disponibili a comprendermi ed essermi vicino, ringrazio le persone a me vicine ma fisicamente lontane che mi hanno supportato e ascoltato anche quando la lingua diventava un'ulteriore barriera.

In questi anni ho avuto la possibilità di conoscere numerose persone sia interne che esterne al mio corso di studio e due si meritano un ringraziamento particolare:

- Grazie ad Andrea D'angelo che mi è sempre stato vicino in ogni istante da quando lo conosco, forse fin troppo (ti prego scollati).

- Grazie a Giorgia Taverniti con cui è nata un'amicizia in un modo improbabile e che mi ha aiutato a superare un momento critico. Spero per lei che riescano a trovare presto una cura alla sua grave patologia: essere Genovesi.





**Un progetto per il Corso di laurea triennale in Design e Comunicazione del Dipartimento di Architettura e Design del Politecnico di Torino**

| | |
|---|---|
| **Titolo** | Corso di Laurea in Design e Comunicazione |
| **Titolo** | Sewn Into Me - Salute Mentale e Videogiochi |
| **Autori** | Claudia Ciccarelli<br>Lorenzo Marcomin<br>Beatrice Martini<br>Arianna Viola |
| **Relatore** | Luca Cattaneo |
| **Anno Accademico** | 2025/2026 |

Game
Over