



I videogiochi rendono più felici e creativi e riducono lo stress

Descrizione

(Adnkronos) – Non sono più considerati un semplice passatempo: i videogiochi esercitano un’influenza tangibile sul benessere psico-fisico e sulle capacità cognitive dei giocatori. Quanto emerge da •

The Power of Play

• uno studio globale di vasta portata condotto su circa 24.000 videogiocatori distribuiti in 21 Paesi, inclusa l’Italia.

La ricerca, coordinata dalla Entertainment Software Association (ESA) in collaborazione con Video Games Europe, di cui fa parte IIDEA (l’associazione di riferimento per l’industria italiana dei videogiochi), è stata presentata a Pesaro in occasione della Giornata Mondiale sulla Salute Mentale, aprendo l’omonimo festival dedicato all’impatto sociale dei videogiochi.

I risultati confermano che i videogiochi agiscono come una sana valvola di sfogo nei momenti di difficoltà. Lo studio evidenzia che, in tutti i 21 Paesi esaminati, il sollievo dallo stress tra i tre principali benefici percepiti dai videogiocatori.

I dati italiani sono particolarmente netti: oltre sette persone su dieci (71%) dichiarano di giocare specificamente per rilassarsi e ridurre lo stress. Per il 60% degli intervistati, i videogiochi rappresentano un antidoto contro l’ansia, mentre il 54% li ritiene capaci di aumentare la felicità quotidiana. Il valore sociale emerge anche nel contrasto all’isolamento: per il 49% degli italiani, il gioco aiuta a combattere la solitudine.

L’impatto positivo si estende al piano intellettuale. Quasi un videogiocatore su due afferma di dedicarsi al gioco per stimolare la mente e mantenersi mentalmente attivo. A dimostrazione di ciò, i generi più popolari in Italia sono i puzzle game (51%), seguiti dai giochi d’azione (35%).

Oltre all’intrattenimento immediato, l’esperienza ludica è riconosciuta come un fattore di sviluppo di competenze spendibili nel mondo del lavoro e della formazione. Un intervistato su due ritiene che il videogiocare consenta di coltivare hobby o interessi altrimenti inaccessibili. Inoltre, una percentuale significativa di giocatori riconosce che l’esperienza ludica ha influenzato positivamente il

proprio percorso di vita o professionale, grazie alle competenze acquisite durante il gioco. Tra queste, spiccano la capacità di potenziare la Creatività (indicata dal 70% degli intervistati), lo sviluppo del Problem Solving (67%) e l'abilità nel Lavoro di Squadra (64%), affiancate dall'affinamento del Pensiero Critico (57%) e da una migliore (50%).

Il videogioco si afferma anche come un potente strumento di connessione e condivisione. Il 39% dei genitori intervistati dichiara che giocare insieme ai figli ha migliorato la relazione familiare, creando un momento di dialogo.

Più in generale, il 61% riconosce ai videogiochi la capacità di creare nuove connessioni sociali, e il 55% ammette di aver scoperto musica, personaggi o storie grazie ai videogiochi, che sono poi diventati parte integrante dei propri interessi culturali in altri ambiti (film, libri o serie TV).

??

tecnologia

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Tecnologia

Tag

1. tec

Data di creazione

Ottobre 14, 2025

Autore

redazione