

La realtà virtuale contro i pregiudizi: un nuovo approccio all'inclusione

Tassinari, M.

Keywords

realtà virtuale, VR, pregiudizi

Abstract

Questo articolo esplora il potenziale della realtà virtuale (VR) nel ridurre i pregiudizi intergruppo, una questione sempre più rilevante nelle società contemporanee. Analizza come la VR possa offrire esperienze immersive che favoriscono l'empatia e la comprensione tra gruppi sociali. Attraverso un'analisi della letteratura, l'articolo mette in luce i vari metodi utilizzati negli interventi che in VR, tra cui l'*embodiment* (vivere un'esperienza dalla prospettiva di un altro gruppo) e le interazioni cooperative in spazi virtuali. I risultati mostrano che, sebbene la VR possa portare a cambiamenti positivi negli atteggiamenti, soprattutto quando è coinvolto il contatto cooperativo, l'impatto è complesso e dipendente dal contesto. L'articolo discute anche l'effetto del *secondary transfer effect* (STE) del contatto intergruppo in VR, secondo cui le interazioni positive con un gruppo possono ridurre i pregiudizi verso altri gruppi minoritari non direttamente coinvolti. Infine, l'articolo considera le sfide e le direzioni future della ricerca in VR, sottolineando la necessità di interventi progettati con cura per garantire una riduzione duratura e significativa dei pregiudizi. Negli ultimi anni, la realtà virtuale (VR) ha registrato una crescita straordinaria, trasformandosi da tecnologia di nicchia a fenomeno globale.

Questa rapida diffusione, iniziata a metà degli anni 2010 con l'introduzione di visori resi più accessibili dal punto di vista economico e tecnico ad un pubblico sempre più ampio e diversificato, ha visto un'ulteriore accelerazione durante il COVID- 19, con un numero crescente di persone che hanno adottato questa tecnologia per lavorare, socializzare ed intrattenersi durante la pandemia. Ciò ha portato all'emergere di nuove opportunità nel campo della ricerca sociale, in particolare nello studio e nella riduzione dei pregiudizi. Sebbene la VR offra numerose potenzialità, come la possibilità di simulare contesti realistici e di sperimentare nuove identità attraverso avatar virtuali, non mancano rischi e sfide associate a questa tecnologia. È fondamentale quindi indagare come stereotipi e pregiudizi si manifestino negli ambienti virtuali e comprendere quali strategie siano più efficaci per affrontarli. Due dei principali processi studiati attraverso la VR sono l'*embodiment* ed il contatto intergruppi. L'*embodiment* consiste nell'assumere l'identità di un avatar appartenente a un gruppo sociale diverso dal proprio, favorendo empatia e modificando atteggiamenti verso gruppi stigmatizzati. Il contatto intergruppi, invece, riguarda l'interazione con membri di altri gruppi sociali, un approccio basato sulla teoria classica del contatto

Corrispondenza:

Tassinari, M.

Università di Helsinki, Finlandia

matilde.tassinari@helsinki.fi

intergruppi di Allport (1954), secondo cui questo tipo di interazioni favorisce la riduzione del pregiudizio. In VR, tale contatto intergruppi avverrebbe in ambienti virtuali condivisi, senza tuttavia perdere il suo potenziale come mezzo per la riduzione del pregiudizio (Tassinari et al., 2022).

Ad oggi, la VR viene usata in molteplici modi, come la formazione e la simulazione in ambiti quali il militare, l'aviazione, la sanità e la produzione industriale. Anche l'educazione sta beneficiando di questa tecnologia, con ambienti virtuali che arricchiscono l'apprendimento permettendo agli studenti di esplorare e interagire in modi nuovi (Ambrosio & Fidalgo, 2020). Allo stesso tempo, il settore dei videogiochi e dell'intrattenimento rimane uno dei principali traini, offrendo esperienze immersive che trasformano il modo di giocare e interagire con i contenuti digitali. Una delle aree emergenti più interessanti è il *Social VR*, una forma di social media immersivo che permette agli utenti di interagire in ambienti virtuali tridimensionali (Dzardanova et al., 2018). Qui, le persone possono rappresentarsi attraverso avatar personalizzabili, comunicare con voce e linguaggio corporeo simulato e costruire comunità virtuali basate su interessi condivisi, superando le barriere fisiche e geografiche.

Studiare le interazioni nella realtà virtuale, e in particolare nel *Social VR*, è fondamentale per comprendere le peculiarità, le somiglianze e le differenze rispetto alle interazioni nella vita reale. In VR, l'assenza di vincoli fisici ed il parziale anonimato consentito dagli avatar offrono un contesto unico per osservare come le persone comunicano, collaborano e si relazionano in ambienti completamente immersivi (Nakayama & Sumi, 2024). Questi spazi virtuali presentano dinamiche sociali che possono divergere significativamente da quelle del mondo reale, influenzando comportamenti, emozioni e percezioni in modi inaspettati.

Tuttavia, nonostante la distanza dalla realtà fisica, le interazioni in VR spesso riflettono norme sociali e bias che esistono anche nella vita quotidiana. Questo rende la VR una lente preziosa per studiare fenomeni complessi come gli stereotipi e i pregiudizi.

Analizzare come stereotipi e pregiudizi emergano e si manifestino in VR è cruciale per diverse ragioni. Da un lato, la possibilità di personalizzare gli avatar offre un'opportunità unica per superare le barriere legate all'apparenza fisica, consentendo agli utenti di assumere identità diverse e, in alcuni casi, di sperimentare il mondo dal punto di vista di un altro gruppo sociale. Questo processo può favorire l'empatia e sfidare i pregiudizi radicati (Christofi & Michael-Grigoriou, 2017). Dall'altro, l'anonimato e la distanza emotiva tipici delle interazioni virtuali possono anche amplificare atteggiamenti discriminatori o comportamenti negativi, creando nuove sfide etiche e sociali. Comprendere questi fenomeni non solo ci aiuta a migliorare le esperienze virtuali per renderle più inclusive, ma offre anche spunti preziosi su come affrontare pregiudizi e stereotipi al di fuori del virtuale. La VR, quindi, non è solo un laboratorio per studiare le dinamiche sociali, ma anche uno strumento per modellare interazioni più positive e inclusive nel mondo virtuale e oltre. Ma come funziona davvero e quali sono le sue potenzialità? Esploriamo i processi psicologici potenzialmente alla base degli effetti di riduzione del pregiudizio con la VR e le sue potenzialità nell'influenzare le relazioni umane. Come precedentemente accennato, uno dei fenomeni che rendono possibile la riduzione del pregiudizio nella VR è l'*embodiment*. Quando i partecipanti assumono l'identità di un avatar diverso da loro, è possibile che inizino a identificarsi con quel corpo virtuale come se fosse reale (Blascovich et al., 2022). Ad esempio, una persona caucasica può incarnare un avatar rappresentante una persona mediorientale, oppure un uomo può vivere un'esperienza dal punto di vista

di una donna. Questo cambio di prospettiva può modificare il modo in cui i partecipanti percepiscono gli altri nel mondo reale. Perché funziona? Diverse ricerche suggeriscono che l'*embodiment* attiva l'empatia, permettendo alle persone di immedesimarsi in emozioni e sensazioni fisiche altrui. Sperimentare l'esclusione o la discriminazione in prima persona nella VR può aiutare a comprendere più a fondo il loro impatto (Tassinari et al., 2022). È la differenza tra ascoltare il racconto di un'esperienza e viverla

personalmente. Nelle forze dell'ordine, ad esempio, gli agenti possono utilizzare la VR per vivere scenari dal punto di vista di membri di comunità marginalizzate. Questo approccio ha mostrato risultati promettenti nell'aumentare le risposte empatiche. In uno studio effettuato da Kishore e colleghi (2021), agenti di polizia hanno incarnato un sospetto afroamericano maltrattato da un altro agente. I risultati hanno mostrato un aumento dei comportamenti di aiuto tra i partecipanti, persino un mese dopo l'intervento. Tuttavia, l'*embodiment* da solo non garantisce il successo. Una recente revisione sistematica (Tassinari et al., 2022) ha rilevato che molti studi riportano risultati positivi, come un miglioramento degli atteggiamenti verso i gruppi stigmatizzati e una maggiore empatia.

Ciononostante, i risultati non sono sempre coerenti. Ad esempio, alcune ricerche mostrano che incarnare avatar rappresentanti membri di minoranze può aumentare i bias invece di ridurli, soprattutto quando l'esperienza VR genera emozioni negative intense, come ansia, frustrazione, senso di isolamento o umiliazione. Queste risposte emotive possono innescare diversi meccanismi di difesa psicologica, fra cui l'evitamento dell'esperienza, il rifiuto dell'identificazione con l'avatar, o una spinta al distanziamento emotivo potenzialmente risultante nella minimizzazione della sofferenza altrui. In un esperimento, i

partecipanti incarnavano una persona con la sindrome di Asperger ed erano oggetto di ostilità nell'ambiente virtuale (Hadjipanayi & Michael-Grigoriou, 2020). Invece di favorire la comprensione, l'esperienza peggiorava i bias impliciti verso le persone con la sindrome di Asperger. Un risultato simile è stato osservato anche in un altro studio in cui i partecipanti incarnavano un avatar rappresentante una persona nera. Durante l'esperienza, l'avatar era bersaglio di comportamenti ostili e discriminatori da parte di altri personaggi virtuali. Invece di sviluppare empatia, i partecipanti tendevano a rafforzare i propri atteggiamenti negativi verso le persone nere (Banakou et al., 2020). Cosa spiega questo paradosso? È stato ipotizzato che il tono emotivo dell'esperienza VR sia cruciale. Mentre un lieve disagio può incoraggiare l'empatia, emozioni negative troppo forti possono innescare meccanismi di difesa o di distacco. Questo suggerisce che, in presenza di determinate condizioni, l'*embodiment* può suscitare reazioni difensive o disidentificazione che ostacolano l'effetto di riduzione del pregiudizio. Sebbene l'*embodiment* di avatar rappresentanti membri di minoranze sia una delle modalità più studiate per ridurre i pregiudizi attraverso la realtà virtuale, non è l'unico approccio efficace. Molte esperienze VR, infatti, non richiedono di assumere la prospettiva di un'altra persona, ma si basano su interazioni significative in cui gli individui mantengono la propria identità sociale. Un esempio di questo approccio è rappresentato dall'uso della VR per facilitare il contatto intergruppi, dove i partecipanti interagiscono con membri di gruppi diversi in uno spazio virtuale condiviso. Uno studio recente ha esplorato questa dinamica, dimostrando come il contatto intergruppi in VR possa migliorare atteggiamenti impliciti ed espliciti verso i membri di un gruppo stigmatizzato (Tassinari et al., 2024). Nello studio in questione, condotto in Finlandia e in Italia,

i partecipanti utilizzavano avatar rappresentanti persone bianche e giocavano in un ambiente virtuale con avatar rappresentanti persone nere (contatto intergruppi) o bianche (contatto intragruppo). Questo studio ha evidenziato che interazioni positive con avatar rappresentanti persone nere migliorava gli atteggiamenti espliciti (nel campione Finlandese) ed impliciti (nel campione Italiano) verso l'outgroup.

Oltre a migliorare le relazioni con il gruppo con cui si interagisce direttamente, la VR offre un'opportunità unica per studiare il fenomeno del *secondary transfer effect* (STE), ossia la possibilità che il contatto intergruppi abbia effetti positivi anche su gruppi non direttamente coinvolti nell'interazione. Per esempio, uno studio condotto in Italia ha coinvolto studenti delle scuole superiori che avevano interazioni positive con persone migranti. I risultati hanno mostrato che questi studenti sviluppavano anche atteggiamenti più favorevoli verso altri gruppi, come persone con disabilità e omosessuali (Vezzali & Giovannini, 2012). Questo fenomeno è stato esplorato anche in VR, in uno studio in cui i partecipanti, persone bianche di origine finlandese, cooperavano con un avatar rappresentate una persona nera, al fine di testare se tale esperienza potesse influenzare anche gli atteggiamenti nei confronti di gruppi minoritari non direttamente coinvolti (Tassinari et al., 2024). I risultati mostrano come interazioni positive con un avatar rappresentante una persona nera riducano gli atteggiamenti negativi verso gruppi minoritari con cui non si è entrati in contatto, come persone di origine mediorientale, musulmane, omosessuali, persone con disabilità intellettive e migranti. Questo effetto sembra derivare dalla generalizzazione degli atteggiamenti che si sviluppano durante l'esperienza di contatto. In questo senso, i risultati sottolineano con forza l'importanza di creare esperienze interattive in VR che promuovano la collaborazione, al fine di

favorire un cambiamento positivo nelle percezioni intergruppi.

Guardando al futuro, la ricerca sta esplorando modi per rendere le esperienze in VR più efficaci nel promuovere empatia, miglioramento degli atteggiamenti e comportamenti prosociali, e più accessibili a un pubblico ampio e diversificato, comprese persone con limitazioni economiche o disabilità. Tra le principali direzioni future rientrano l'adattamento personalizzato degli scenari VR, in modo da tener conto dei bias e delle caratteristiche individuali dei partecipanti, come il livello di empatia o la sensibilità al disagio, per massimizzare l'efficacia degli interventi. È inoltre cruciale approfondire gli effetti a lungo termine, così da comprendere se e come l'esperienza fatta in VR influenzi stabilmente atteggiamenti e comportamenti nel tempo. Infine, l'integrazione di strumenti di autovalutazione, come i questionari, e misure oggettive, come ad esempio battito cardiaco o distanza interpersonale mantenuta nel contesto virtuale, potrebbe essere cruciale per offrire un quadro più completo e robusto dell'impatto di queste esperienze immersive. Sebbene le potenzialità della VR siano immense, non mancano le sfide. Una delle più grandi è garantire che gli interventi non abbiano ripercussioni negative. Se progettati male, gli scenari VR potrebbero rafforzare involontariamente gli stereotipi o aumentare i bias. Ricercatori e community leader devono considerare con attenzione le dinamiche emotive e sociali dei loro scenari per evitare conseguenze indesiderate. Un'altra sfida è l'accessibilità. La tecnologia VR di alta qualità è ancora costosa, limitandone la diffusione in scuole, organizzazioni e tra individui. Con l'avanzare della tecnologia e la riduzione dei costi, la possibilità di usare la VR per combattere il pregiudizio crescerà. In definitiva, la realtà virtuale rappresenta un laboratorio straordinario per comprendere e affrontare i pregiudizi. Studi basati sull'*embodiment* e sul contatto intergruppi dimostrano come

esperienze immersive ben progettate possano attivare empatia, migliorare gli atteggiamenti e promuovere relazioni più inclusive, anche verso gruppi non direttamente coinvolti. Tuttavia, l'efficacia di questi interventi dipende dalla qualità dell'esperienza, dal coinvolgimento emotivo e dal contesto in cui vengono proposti. È quindi fondamentale continuare a studiare, testare e perfezionare gli interventi basati sulla VR per garantire che abbiano un impatto positivo, sostenibile e accessibile.

L'importanza degli studi in questo campo è ulteriormente rafforzata dalla crescente diffusione della VR: nel 2020, infatti, sono stati venduti circa 6,4 milioni di visori VR nel mondo, numero salito a oltre 34 milioni nel 2024 (Statista Search Department, 2024a). In Italia, circa 1,57 milioni di persone possiedono un visore VR, evidenziando l'interesse crescente e la sempre maggiore integrazione della realtà virtuale nella vita quotidiana (Statista Search Department, 2024b). Si prevede che entro il 2030 il mercato globale raggiungerà i 45 milioni di dispositivi attivamente utilizzati, sottolineando ulteriormente il ruolo centrale della VR nelle interazioni sociali. Chi lavora in ambito educativo, formativo o sociale può iniziare esplorando le applicazioni VR esistenti per promuovere l'empatia e la diversità, oppure avviare collaborazioni con il mondo della ricerca per progettare nuovi scenari di intervento. Per i lettori interessati ad approfondire, suggeriamo di consultare studi recenti pubblicati su riviste di psicologia sociale, tecnologie immersive e neuroscienze, oppure di partecipare a progetti immersivi nei musei o nei centri di formazione. Chissà, potrebbe cambiare il vostro modo di vedere il mondo.

Glossario

Atteggiamenti espliciti: valutazioni consapevoli che una persona ha verso

oggetti, persone o gruppi, e che può riconoscere e comunicare.

Atteggiamenti impliciti: valutazioni automatiche e inconsapevoli che una persona ha verso oggetti, persone o gruppi, e che possono influenzare il suo comportamento senza che se ne renda conto.

Bias: pregiudizi impliciti o espliciti.

Contatto intergruppi: interazione tra persone di gruppi sociali diversi, con l'obiettivo di ridurre il pregiudizio.

Contatto intragruppo: interazione tra persone dello stesso gruppo sociale.

Distanza interpersonale: lo spazio fisico che una persona preferisce mantenere dagli altri durante un'interazione.

Embodiment: sensazione di incarnare un corpo virtuale che può essere diverso dal proprio in termini di attributi fisici e/o di identità sociale.

Meccanismi di difesa: strategie mentali automatiche e inconsapevoli che le persone usano per proteggersi da emozioni troppo intense, pensieri spiacevoli o situazioni che generano ansia o disagio.

Realtà Virtuale (VR): tecnologia che permette di immergersi in ambienti virtuali tridimensionali, caratterizzata dalla sensazione di presenza nell'ambiente virtuale.

Secondary transfer effect (STE): miglioramento degli atteggiamenti che si verifica a seguito di contatto intergruppi, ma interessa gruppi non coinvolti nell'interazione.

Social VR: forma di socializzazione online in spazi virtuali tridimensionali tramite avatar.

Bibliografia

- Allport, G. W. (1954). The nature of prejudice. Addison- Wesley.
- Ambrosio, A. P., & Fidalgo, M. I. R. (2020). Past, present and future of Virtual Reality: Analysis of its technological variables and definitions. *Culture & History Digital Journal*, 9(1), e010-e010.
- Banakou, D., Beacco, A., Neyret, S., Blasco-Oliver, M., Seinfeld, S., & Slater, M. (2020). Virtual body ownership and its consequences for implicit racial bias are dependent on social context. *Royal Society open science*, 7(12), 201848.
- Blascovich, J., Loomis, J., Beall, A. C., Swinth, K. R., Hoyt, C. L., & Bailenson, J. N. (2002). Immersive virtual environment technology as a methodological tool for social psychology. *Psychological inquiry*, 13(2), 103-124.
- Christofi, M., & Michael-Grigoriou, D. (2017). Virtual reality for inducing empathy and reducing prejudice towards stigmatized groups: A survey. In 2017 23rd international conference on virtual system & multimedia (VSMM) (pp. 1-8). IEEE.
- Dzardanova, E., Kasapakis, V., & Gavalas, D. (2018). Social virtual reality. In *Encyclopedia of computer graphics and games* (pp. 1-3). Springer, Cham.
- Hadjipanayi, C., & Michael-Grigoriou, D. (2020). Conceptual knowledge and sensitization on Asperger's syndrome based on the constructivist approach through virtual reality. *Heliyon*, 6(6), e04145.
- Kishore, S., Spanlang, B., Iruretagoyena, G., Shivashankar, H., Szostak, D., & Slater, M. (2019). A virtual reality embodiment technique to enhance helping behavior of police toward a victim of police racial aggression. *PRESENCE: Virtual and Augmented Reality*, 28, 5-27.
- Nakayama, Y., & Sumi, K. (2024). The Impact of Anonymity on Communication in the Metaverse. In 2024 IEEE 48th Annual Computers, Software, and Applications Conference (COMPSAC) (pp. 2095-2100). IEEE.
- Statista Search Department (2024a) Virtual reality (VR) headset unit sales worldwide from 2019 to 2024. Statista. <https://www.statista.com/statistics/677096/vr-headsets-worldwide/>
- Statista Search Department (2024b, 22 Novembre) VR Headsets - Italy. Statista. <https://www.statista.com/outlook/cmo/consumer-electronics/gaming-equipment/vr-headsets/italy>
- Tassinari, M., Aulbach, M. B., & Jasinskaja-Lahti, I. (2022). The use of virtual reality in studying prejudice and its reduction: A systematic review. *PloS one*, 17(7), e0270748.
- Tassinari, M., Aulbach, M. B., Harjunen, V. J., Cocco, V. M., Vezzali, L., & Jasinskaja-Lahti, I. (2024). The effects of positive and negative intergroup contact in virtual reality on outgroup attitudes: Testing the contact hypothesis and its mediators. *Group Processes & Intergroup Relations*, 27(8), 1773-1798.
- Tassinari, M., Harjunen, V. J., Cocco, V. M., Vezzali, L., & Jasinskaja-Lahti, I. (2024). The virtual cure for real-world prejudice? Secondary transfer effects of intergroup contact in virtual reality. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34(5), e2879.
- Vezzali, L., & Giovannini, D. (2012). Secondary transfer effect of intergroup

contact: The role of intergroup attitudes, intergroup anxiety and perspective taking. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 22(2), 125-144.