

## Attivare esperienze trasformative: quale contributo della realtà virtuale?

*Saturday, September 13, 2025 12:20 PM (10 minutes)*

**Contesto:** Le esperienze trasformative (ET) possono essere descritte come esperienze brevi, percepite come straordinarie ed eccezionali, che contribuiscono a cambiamenti nella percezione di sé e degli altri, così come nell'identità personale, grazie alla loro capacità di ampliare le proprie conoscenze e intensificare la complessità emotiva. Tali esperienze possono manifestarsi come intuizioni improvvise o epifanie e possono essere evocate attraverso circostanze favorevoli specifiche, incluse esperienze narrative metaforiche supportate dalla Realtà Virtuale (RV).

**Obiettivi:** questo studio esplora l'impatto trasformativo percepito di una singola esperienza metaforica fruita in modalità immersiva in RV confrontata con l'esperienza audio.

**Metodo:** E' stato condotto uno studio randomizzato between-subjects per confrontare l'ET di 10 minuti nelle due condizioni (RV Il fiume e la foglia con Oculus Quest 2 vs audio) con un campione di 74 giovani adulti di età compresa tra i 18 e i 30 anni e di nazionalità italiana e spagnola. I partecipanti hanno ascoltato lo stesso script.

**Risultati:** Dopo l'ET, il gruppo RV ha riportato percezioni significativamente più elevate di trasformatività e piacevolezza rispetto al gruppo di controllo. Inoltre, l'ET in RV ha portato a un incremento significativo di emozioni positive, in particolare speranza e meraviglia, rispetto all'ET in modalità audio. Questi cambiamenti sono stati confermati controllando per alcune differenze individuali come il savoring, la mindfulness e l'apprezzamento per la bellezza.

**Conclusioni:** I risultati evidenziano il potenziale della RV per promuovere ET e chiariscono alcune specificità in tale direzione. Le implicazioni per gli interventi di promozione del cambiamento positivo in diversi ambiti saranno discusse.

**If you're submitting a symposium talk, what's the symposium title?**

**If you're submitting a symposium, or a talk that is part of a symposium, is this a junior symposium?**

No

**Primary author:** Prof. VILLANI, Daniela (Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano)

**Co-authors:** Dr PANCINI, Elisa (Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano); BERNARDELLI, Luca Bernardelli (Become - Hub Srl); Dr COLOMBO, Desirée (Department of Basic Psychology, Clinic and Psychobiology, Universitat Jaume I, Castellón de La Plana, Castellón, Spain); Dr FOLGADO-ALUFRE, Maria (Instituto Polibienestar, University of Valencia.); CREMASCHI, Giulia; Prof. BANOS, Rosa Maria (Department of Personality, Evaluation and Psychological Treatment, Faculty of Psychology, University of Valencia, Valencia, Spain)

**Presenter:** CREMASCHI, Giulia

**Session Classification:** Emotions and Motivations 3