

浅析不同类型视频游戏的心理效益

田艺丹 孙红梅 辛美琪 陈丹 李昱森

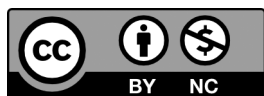
天津中医药大学管理学院, 天津

摘要 | 视频游戏作为大众的主要娱乐方式, 对心理健康有着多方面的影响。视频游戏的类型不同所产生的心理效益也是不同的。游戏产生的影响由玩家的动机、游戏特性和社会背景共同决定。具体而言, 游戏的社交属性可增进玩家的亲社会行为; 结合体育运动的游戏不仅能够促进身心健康, 还增强了玩家的沉浸体验; 而暴力游戏对攻击性的影响则受个人和社会因素的综合影响。总之, 视频游戏对心理效益的影响由多因素决定, 并将之与其他领域结合, 为玩家提供更加丰富的体验。

关键词 | 视频游戏; 心理效益; 社交游戏; 运动游戏; 暴力游戏

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

视频游戏也被广泛称为“电子游戏”, 是玩家使用各种电子设备作为游戏平台的一种娱乐形式。玩家通过用户界面与电子设备进行互动, 从电脑屏幕、手机屏幕或其他电子显示屏上实时地接收反馈^[1]。与传统的桌面游戏或其他实体游戏形式不同, 视频游戏为玩家提供了一个动态、互动和沉浸式的游戏体验。根据2023年8月中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第52次《中国互联网络发展状况统计报告》^[2], 到2023年6月为止, 我国网民数量已增长至惊人的10.79亿, 互联网普及率达到了76.4%。值得特别关注的是, 网络游戏用户数量已经超过5.50亿, 占到了整个网民群体的51.0%。由此可见, 在数字化和网络化的时代, 视频游戏已经变成了大多数人的主要娱乐选择。

鉴于视频游戏玩家不断增长的数量, 视频游戏对个体行为的影响逐渐成为研究者关注的焦点。早期研究主要关注于视频游戏对人类认知、行为, 以及身心健康的负面影响。例如, 研究发现, 对青少年玩家来说, 暴力视频游戏可能导致个体攻击观念的增加, 从而增加攻击性行为和心理上的愤怒体验^[3]。随着积极心理学的兴起, 近些年研究者们开始从另一个角度看待视频游戏, 专注于它对个体所带来的正

向影响。以往研究表明,与过度玩游戏或不玩游戏的人相比,适量玩游戏的人在心理健康方面的得分更高^[4]。并且,视频游戏训练对个体的视觉注意力、视觉对比敏感度、空间分辨率和注意力资源容量等认知功能具有深远影响。例如,通过大脑成像技术比较动作视频游戏玩家和非玩家,研究发现视频游戏能够改变个体的执行功能以及认知资源的分配^[5]。一个关于注意力的实验研究也证明了动作视频游戏玩家的反应速度显著高于非动作视频游戏玩家,这可能是因为玩动作类视频游戏能够增强玩家从上至下的注意力控制^[6]。

总之,我们应当更加全面地评估视频游戏对心理效益的作用,既要警惕其可能的负面后果,也要重视其带来的积极影响。然而,现有的研究大多集中于某一游戏类型或心理健康的特定领域,如格拉尼克(Granic)等人探讨了视频游戏在认知、动机、情感 and 社交层面的正面影响^[7];格雷特迈尔(Greitemeyer)等人着重考察了游戏对社交方面的贡献^[8];而帕拉维西尼(Pallavicini)等人则深入研究了游戏作为训练工具的潜在价值^[9]。面对一个日渐丰富的视频游戏市场,了解各类游戏对我们心理健康的影响变得越来越关键,为了更系统、更全面地洞察视频游戏领域,本文将整合以往研究,深入探索不同类型游戏对多种心理领域的效益。

2 视频游戏的类型及其影响

本文将从社交视频游戏、运动视频游戏和暴力视频游戏三种类型分别探讨游戏对心理、身体及行为产生的影响。通过更全面地了解这些影响,人们能够更加明确地认识到游戏如何塑造他们的生活,并如何从中获取最大的收益。

2.1 社交视频游戏:心理与社交行为的双重效益

2.1.1 社交游戏对心理健康的积极影响

随着游戏的不断发展,市面上的游戏种类不断丰富,含有社交性质的视频游戏受到了广大玩家的喜爱。社交游戏是那些与他人一起参与的电子游戏活动,分为合作和竞争两大类。在合作型游戏中,玩家通常需要结成团队,共同努力实现同一个目标;而在竞争型游戏中,玩家相互竞技,力求胜出。这种社交型的游戏体验提供了一个独特的空间,玩家不仅可以与真实的玩家互动,还可以与非玩家角色(NPC)进行互动。研究发现,具有社交元素的视频游戏会对玩家的心理健康产生积极影响^[10]。与单人游戏相比,玩家在合作模式下会展现出更高的共情水平^[11]。这种合作游戏模式不仅能够增强个体的信任感,还强化了他们之间的紧密联系^[12]。在竞争情境中,玩家更容易展现出攻击性和敌意,而合作模式则有助于减轻这些负面效应^[13]。与竞争型游戏相比,合作型游戏不仅鼓励了玩家之间的积极互动,而且带来了更高的满足感和更低的敌对性^[14]。然而,适度参与游戏的玩家更可能展现出积极的效果,他们玩游戏时的驱动力更偏向于社交互动,而不是仅仅为了追求游戏里的成就或作为现实逃避的手段。例如,与沉迷游戏或仅追求游戏成就的玩家相比,适度投身社交游戏的玩家在心理健康上的表现更加出色^[15]。

2.1.2 社交游戏对社交行为的影响

社交视频游戏不仅对心理健康有益,还可以积极地影响玩家的社交行为。已有研究表明,社交游戏与积极的社交行为,如合作、分享,以及与他人建立和维持良好关系之间存在关联^[16],合作模式会促

进个体的亲社会行为，而竞争模式会减少个体的亲社会行为。例如，有学者利用囚徒困境任务对比了合作与竞争两种游戏模式对玩家合作行为的影响。他们发现，在合作模式下，玩家更倾向于能够促进长期合作的行为模式^[17]。此外，这种亲社会行为不仅仅局限于游戏内部的互动，还扩展到了游戏之外的真实世界。例如，有研究证明了玩家在合作模式下会更倾向于对陌生人展现亲社会行为^[18]。合作型游戏不仅增进了玩家之间的团队合作感，还能够淡化玩家对外群体的成见。研究指出，玩家在游戏中与外群体成员的互动经验，可以降低他们的群体间焦虑，并改善对外群体的积极态度与言语^[19]。这就意味着，当玩家在游戏中与来自不同文化、种族或社会背景的玩家合作时，他们可能会对这些人产生更加友好和理解的态度。合作型游戏还会促进玩家改善对外群体的态度与言语，降低个体的群体间焦虑^[19]，使得玩家与外群体成员之间建立互动联系，产生团队合作感，从而在游戏后，对外群体产生了更和善的态度。并且，这些游戏也为玩家提供了一种与真实世界相似的模拟社交交互平台。对于那些生活在偏远地区或由于某种心理障碍而难以进行面对面社交的人来说，这种交互方式可能具有无法估量的价值。它不仅提供了他们与外界建立联系的机会，还为他们创造了一个相对安全、没有被评判的环境，使他们能够练习和提高自己的社交技能。

总的来说，社交视频游戏为我们提供了一个多维度的、充满互动的空间，它们不仅提供了娱乐，还对我们的心理健康和社交行为产生积极影响，且合作模式相较于竞争模式，更有可能促进玩家之间的正向互动和亲社会行为。这一发现对于游戏设计师和玩家都具有重要的指导意义。

2.2 运动视频游戏：身心受益的多维体验

2.2.1 运动视频游戏对身体健康的影响

在当今的数字化时代，视频游戏已不仅仅是指玩家使用按键或手柄进行游戏的体验。随着科技的进步，运动视频游戏可以提供更多身体互动的机会，从而使玩家沉浸在一个真实感觉的环境中。与传统的静态游戏相比，这种身体互动模式为玩家带来了一种全新的游戏体验，并可能为他们带来更多的健康益处。运动游戏这一类别的视频游戏，经常在带有物理传感器的游戏上运行，需要玩家利用其身体动作来控制屏幕上的角色或进行游戏。这不仅为玩家提供了一种与众不同的游戏体验，还鼓励他们进行真正的体育活动。不少研究者开始深入探讨这类游戏对人们身体健康的具体影响。例如，一些研究发现，长期参与这类运动游戏的玩家在平衡、柔韧性、下肢肌肉力量、最大含氧量，以及心率等方面均有显著提高^[20]。并且，运动游戏结合了游戏与传统的体育活动的特点，能为个体带来更大的健康效益^[21]。此外，一系列实验研究发现，与传统的体育锻炼方式相比，运动视频游戏为玩家带来了更高层次的乐趣体验^[22]。特别在移动游戏领域，游戏的持续创新和逐步增加的挑战性，成了玩家继续参与的强烈驱动因素，从而提高了长期坚持的可能性^[23]。对于某些特定的健康问题，如多发性硬化症，运动视频游戏成了一种更具吸引力的锻炼方式。据研究表明，当这类疾病患者选择基于运动视频游戏的锻炼策略时，他们在六个月内的锻炼坚持率相较于传统方法显著提高^[24]。因此，运动游戏为我们提供了一个富有吸引力的、与传统锻炼不同的方法，特别是其提供的新颖性和逐渐增加的挑战性使其成为一种独特的动力^[25]。并且对于那些因各种原因而难以坚持传统锻炼方法的人来说，这些游戏可能提供了一种更为合适的选择。

2.2.2 运动视频游戏对心理健康的影响

运动视频游戏的正面影响不仅限于身体健康，更涉及心理健康层面。例如，有研究指出，这类游戏能有效缓解某些心理疾病的症状，如抑郁症^[26]。尽管调查显示，玩家在平衡能力上并未有明显的进步，但他们的心理健康得分却显著提高^[27]。这进一步印证了运动游戏对心理的积极助益。然而，有些研究提出了相反的看法。例如，杜瑞斯（Douris）等人的研究发现，与传统的跑步机锻炼相比，通过运动游戏的锻炼可能导致玩家的心理健康水平下降^[28]。这种不同的结果可能是因为在游戏中，玩家的心率明显上升，从而加大了对身体的运动需求。虽然运动可以带来心理质量的提升，但只有当它的生理负荷与传统锻炼相当或略高时，才能获得最佳的效果。

总的来说，运动游戏为玩家提供了更多身体互动的机会，从而为他们带来了更多的健康益处。然而，传统的体育活动仍然不可替代，而是应与运动游戏相结合，为玩家创造一个更加健康和有趣的生活方式。

2.3 暴力视频游戏与攻击性行为：多元因素交汇的影响

暴力视频游戏是指包含个体对其他角色施加伤害的情节的游戏。这类游戏对攻击性行为的潜在影响一直是研究的热点话题。关于暴力游戏是否真的能增加攻击性的问题一直存在分歧。研究表明，短期接触暴力电视、电影或游戏可以显著增加攻击性，尤其对儿童来说，反复接触这些媒体可能会在他们成长过程中增加攻击性行为^[29]。这些研究认为媒体暴力是青少年攻击性的一个重要风险因素。为了解释为什么接触暴力媒体会增加攻击性和暴力行为，研究者提出了一般攻击模型（GAM）^[30]。这一模型强调攻击行为与个体学习和应用攻击相关的知识结构有关。比如暴力游戏的接触作为情境输入变量，通过影响个体的认知、情感和唤醒状态来影响攻击性。暴力游戏通过展示攻击行为，激活攻击性认知和情感，以及增加唤醒状态，来增加攻击性。暴力游戏也可能导致人脱敏，使他们对暴力变得不敏感。此外，长期接触暴力游戏还会导致攻击性相关的知识结构的发展和强化，包括对敌人的偏见、对暴力解决方案的认同等^[31]。

进一步的研究表明，影响攻击性变化的因素可能不仅限于游戏中的暴力因素。例如，一项为期三年的纵向研究结果显示，玩家的攻击性并没有因为接触游戏中的暴力因素而显著增加。相反，影响攻击性的其他重要因素，如抑郁症状、家庭中的暴力行为、反社会的个性特质，以及来自同伴的压力等，似乎比暴力因素更为关键^[32]。事实上，许多研究都发现，与游戏中的暴力相比，家庭和社会背景，甚至玩家对暴力的动机和认知解释，可能更直接地与攻击性行为有关^[33, 34]。此外，玩家在游戏技能水平也似乎与其攻击性有关。研究发现，游戏技能水平越高的玩家，其攻击性倾向往往越低^[35]。这可能与他们更容易掌控游戏节奏，更不容易因失败而产生挫败感有关。对于游戏中的暴力如何被个体解读和认知，也对攻击性产生了明显的影响^[36]。一些研究表明，敌意特质可能会影响玩家对暴力内容的解读^[37]，而父母的监督和限制可以有效地减轻这种影响^[38]。不同个体对暴力游戏的反应因敌意特质和父母的监督而异。因此，个体的特征和家庭环境可以在暴力游戏对攻击性的影响方面发挥关键作用。

综上所述，虽然暴力视频游戏中包含暴力元素，但影响攻击性的最主要因素可能并非游戏中的暴力内容本身，而是玩家的心理状态、游戏经验，以及家庭背景和社会环境。

3 总结

本文旨在系统回顾并综合现有研究,探讨视频游戏对心理效益的影响,寻找能够促进积极影响的游戏特性。虽然游戏具有很多独特的特性,但对个体的影响却受到多种因素的共同作用。这些因素既包括游戏本身的设计,也包括玩家的个性和背景。从社交角度看,无论哪种类型的游戏,游戏中的社交元素都为玩家提供了与他人建立联系的机会,从而增强了他们的社交满足感。而运动游戏则打破了锻炼和游戏之间的界限,证明了视频游戏不仅能够带来精神上的愉悦,还可以为身体健康作出实质性的贡献。不过,我们也应当认识到,视频游戏不是一个孤立的元素,而是一个与玩家的个性、动机和社会背景紧密相连的系统。对于某些玩家而言,游戏可能会带来消极的影响,但这更多地与他们的个人特质和外部环境有关,而不仅仅是游戏内容本身。

在教育和训练领域,视频游戏已经展现出巨大的潜力。与传统的、单调乏味的训练方法相比,视频游戏为学习者创造了一个更为生动、富有互动性和能满足个性化需求的环境。为了充分挖掘这种可能性,我们建议未来的游戏设计应更聚焦于鼓励玩家适当参与,增加合作元素,并满足不同玩家的特定需求。展望前景,我们坚信视频游戏会与多个领域和学科更紧密地结合,成为一个跨领域、功能丰富的平台,为玩家带来更深入、健康且充实的体验。

参考文献

- [1] Esposito N, Short A. Simple Definition of What a Videogame Is [C] //The International DiGRA Conference. Vancouver, Canada, 2005.
- [2] 中国互联网络信息中心. 第52次《中国互联网络发展状况统计报告》[EB/OL]. [2023-11-20]. <https://www.cnnic.net.cn/n4/2023/0828/c88-10829.html>.
- [3] Shao R, Wang Y. The Relation of Violent Video Games to Adolescent Aggression: An Examination of Moderated Mediation Effect [J]. *Frontiers in Psychology*, 2019 (10): 384.
- [4] Sauter M, Braun T, Mack W. Social context and gaming motives predict mental health better than time played: An exploratory regression analysis with over 13, 000 video game players [J]. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2021, 24 (2): 94-100.
- [5] Bavelier D, Achtman R L, Mani M, et al. Neural bases of selective attention in action video game players [J]. *Vision research*, 2012 (61): 132-143.
- [6] Pardina-Torner H, Carbonell X, Castejón M. A comparative analysis of the processing speed between video game players and non-players [J]. *Aloma*, 2019, 37 (1): 13-20.
- [7] Granic I, Lobel A, Engels R C M E. The benefits of playing video games [J]. *American psychologist*, 2014, 69 (1): 66-78.
- [8] Greitemeyer T, Mügge D O. Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play [J]. *Personality and social psychology bulletin*, 2014, 40 (5): 578-589.
- [9] Pallavicini F, Ferrari A, Mantovani F. Video Games for Well-Being: A Systematic Review on the Application of Computer Games for Cognitive and Emotional Training in the Adult Population [J]. *Frontiers in Psychology*, 2018 (9): 2127.

- [10] Barr M, Copeland-Stewart A. Playing video games during the COVID-19 pandemic and effects on players' well-being [J] . *Games and Culture*, 2022, 17 (1) : 122-139.
- [11] Pereira F, Berm ú dez i Badia S, Ornelas R, et al. Impact of game mode in multi-user serious games for upper limb rehabilitation: a within-person randomized trial on engagement and social involvement [J] . *Journal of Neuro Engineering and Rehabilitation*, 2019 (16) : 1-13.
- [12] Waddell J C, Peng W. Does it matter with whom you slay? The effects of competition, cooperation and relationship type among video game players [J] . *Computers in Human Behavior*, 2014 (38) : 331-338.
- [13] Verheijen G P, Stoltz S E M J, van den Berg Y H M, et al. The influence of competitive and cooperative video games on behavior during play and friendship quality in adolescence [J] . *Computers in Human Behavior*, 2019 (91) : 297-304.
- [14] Schmierbach M, Xu Q, Oeldorf-Hirsch A, et al. Electronic friend or virtual foe: Exploring the role of competitive and cooperative multiplayer video game modes in fostering enjoyment [J] . *Media Psychology*, 2012, 15 (3) : 356-371.
- [15] Carras M C, Van Rooij A J, Van de Mheen D, et al. Video gaming in a hyperconnected world: A cross-sectional study of heavy gaming, problematic gaming symptoms, and online socializing in adolescents [J] . *Computers in human behavior*, 2017 (68) : 472-479.
- [16] Harrington B, O'Connell M. Video games as virtual teachers: Prosocial video game use by children and adolescents from different socioeconomic groups is associated with increased empathy and prosocial behaviour [J] . *Computers in Human Behavior*, 2016 (63) : 650-658.
- [17] Shoshani A, Krauskopf M. The Fortnite social paradox: The effects of violent-cooperative multi-player video games on children's basic psychological needs and prosocial behavior [J] . *Computers in human behavior*, 2021 (116) : 106641.
- [18] Greitemeyer T, Traut-Mattausch E, Osswald S. How to ameliorate negative effects of violent video games on cooperation: Play it cooperatively in a team [J] . *Computers in Human Behavior*, 2012, 28 (4) : 1465-1470.
- [19] Stiff C, Kedra P. Playing Well With Others: The Role of Opponent and Intergroup Anxiety in the Reduction of Prejudice Through Collaborative Video Game Play [J] . *Psychology of Popular Media Culture*, 2018, 9 (1) : 105-115.
- [20] Roopchand-Martin S, Nelson G, Gordon C, et al. A pilot study using the XBOX Kinect for exercise conditioning in sedentary female university students [J] . *Technology and Health Care*, 2015, 23 (3) : 275-283.
- [21] Yin K, Zi Y, Zhuang W, et al. Linking Esports to health risks and benefits: Current knowledge and future research needs [J] . *Journal of sport and health science*, 2020, 9 (6) : 485-488.
- [22] Monedero J, Lyons E J, O'Gorman D J. Interactive video game cycling leads to higher energy expenditure and is more enjoyable than conventional exercise in adults [J] . *PLoS one*, 2015, 10 (3) : e0118470.
- [23] Morford Z H, Witts B N, Killingsworth K J, et al. Gamification: The intersection between behavior analysis and game design technologies [J] . *The Behavior Analyst*, 2014 (37) : 25-40.
- [24] Kramer A, Dettmers C, Gruber M. Exergaming with additional postural demands improves balance and gait in patients with multiple sclerosis as much as conventional balance training and leads to high adherence to home-based balance training [J] . *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 2014, 95 (10) : 1803-

- 1809.
- [25] Halbrook Y J, O'Donnell A T, Msetfi R M. When and how video games can be good: A review of the positive effects of video games on well-being [J] . *Perspectives on Psychological Science*, 2019, 14 (6) : 1096–1104.
- [26] Li J, Theng Y L, Foo S. Effect of exergames on depression: a systematic review and meta-analysis [J] . *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2016, 19 (1) : 34–42.
- [27] Keogh J W L, Power N, Wooller L, et al. Physical and psychosocial function in residential aged-care elders: effect of Nintendo Wii Sports games [J] . *Journal of aging and physical activity*, 2014, 22 (2) : 235–244.
- [28] Douris P C, Mc Donald B, Vespi F, et al. Comparison between Nintendo Wii Fit aerobics and traditional aerobic exercise in sedentary young adults [J] . *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2012, 26 (4) : 1052–1057.
- [29] Gentile D A, Groves C L, Gentile J R. The general learning model: Unveiling the teaching potential of video games [J] . *Learning by playing: Video gaming in education*, 2014: 121–142.
- [30] Anderson C A, Bushman B J. Human aggression [J] . *Annual review of psychology*, 2002, 53 (1) : 27–51.
- [31] Greitemeyer T, Mügge D O. Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play [J] . *Personality and social psychology bulletin*, 2014, 40 (5) : 578–589.
- [32] Ferguson C J, San Miguel C, Garza A, et al. A longitudinal test of video game violence influences on dating and aggression: A 3-year longitudinal study of adolescents [J] . *Journal of psychiatric research*, 2012, 46 (2) : 141–146.
- [33] Devilly G J, O'Donohue R P, Brown K. Personality and frustration predict aggression and anger following violent media [J] . *Psychology, crime & law*, 2023, 29 (1) : 83–119.
- [34] Sauer J, Drummond A, Nova N. Violent video games: The effects of narrative context and reward structure on in-game and postgame aggression [J] . *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 2015, 21 (3) : 205–214.
- [35] Matthews N L. Too good to care: The effect of skill on hostility and aggression following violent video game play [J] . *Computers in Human Behavior*, 2015 (48) : 219–225.
- [36] Shibuya A, Sakamoto A, Ichori N, et al. The effects of the presence and contexts of video game violence on children: A longitudinal study in Japan [J] . *Simulation & Gaming*, 2008, 39 (4) : 528–539.
- [37] Delhove M, Greitemeyer T. The relationship between video game character preferences and aggressive and prosocial personality traits [J] . *Psychology of popular media*, 2020, 9 (1) : 96–104.
- [38] Donati M A, Guido C A, De Meo G, et al. Gaming among Children and Adolescents during the COVID-19 Lockdown: The Role of Parents in Time Spent on Video Games and Gaming Disorder Symptoms [J] . *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18 (12) : 6642.

An Analysis of the Impact of Different Types of Video Games on Mental Health

Tian Yidan Sun Hongmei Xin Meiqi Chen Dan Li Yusen

School of Management, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin

Abstract: As a primary form of entertainment for the masses, video games have diverse impacts on psychological well-being. The influence of video game genres on psychological benefits varies. The effects generated by game are jointly determined by player motivations, game characteristics, and social backgrounds. Specifically, the social aspects of gaming can enhance players' prosocial behaviors; sports-oriented games not only promote physical and mental health but also enhance players' immersive experiences. Meanwhile, the impact of violent games on aggression is influenced by a combination of individual and societal factors. In conclusion, the psychological impact of video games is influenced by multiple factors, and integration with other fields can provide players with a more enriching experience.

Key words: Video games; Psychological benefits; Social gaming; Exergames; Violent games