

电子游戏对亲密关系的影响： 从动机到行为

张国良¹，丁梦^{1,2}

(1. 上海交通大学媒体与传播学院，上海 200240；2. 上海工艺美术职业学院，上海 201808)

摘要：本研究目的是探讨电子游戏对亲密关系的影响。在前人的研究基础上，归纳出 3 类 5 种可能影响亲密关系的游戏使用行为，并基于使用与满足理论，探讨了游戏动机与游戏使用行为之间的关系。研究使用非随机抽样方法中的滚雪球抽样法，共获取研究样本 230 份。研究发现，游戏专注度主要受到 3 类游戏动机（竞争、社交互动、唤醒）的影响，休闲时间占比主要受到 2 类游戏动机（转移注意力、幻想）的影响，出于社交目的玩家更容易选择与同性或异性朋友共同游戏，而与伴侣共同游戏频率不受任何游戏动机影响。在 5 类游戏使用行为中，游戏专注度和与伴侣共同游戏频率对玩家的亲密关系质量有显著且正向的影响，与异性朋友共同游戏频率则与亲密关系质量有显著且负向的影响，而休闲时间占比与同性朋友共同游戏频率对玩家的亲密关系质量没有影响。

关键词：电子游戏；使用行为；亲密关系；游戏动机

中图分类号：B842

文献标识码：A

文章编号：2096-8418 (2022) 04-0036-12

一、研究背景

人类是非常社会化的动物，人类社会属性的核心部分正是对亲密关系的需求。人们通过建立亲密关系来满足归属需要，若这种需求得不到满足，就会出现各种问题。亲密关系会影响人们的身心健康，更是获得幸福的重要因素。^[1] 广义上，亲密关系包含了亲情、友情和爱情，但狭义上的亲密关系特指爱情关系，人们也常用亲密关系指代婚恋关系。然而，随着电子游戏用户群体的扩大，电子游戏影响亲密关系的新闻时有发生。在网络社区中，类似的求助与倾诉也层出不穷。在面对游戏影响恋爱的话题时，甚至有不少网友调侃“谈恋爱影响打游戏”。游戏和恋人谁更重要，已经成为青年恋人们经常面对的问题。那么，电子游戏究竟是如何影响玩家亲密关系质量的呢？

二、文献综述

(一) 研究现状

有许多研究表明了电子游戏的使用会对玩家的人际关系造成影响，但很少有研究关注其对恋爱关系的影响。Hertlein 和 Hawkins (2012) 调查了电子游戏对亲密关系的影响，发现这一研究领域存在空白。^[2] 这两位作者最初计划对网络游戏和亲密关系相关的文献做解释学研究，却发现 1998 年至 2010 年间只有 2 项研究符合他们的标准。所以，他们扩大了文献搜索范围，将一般的网络游戏内部特征包括在内，审查了与网络游戏和人际关系相关的 18 篇文献，得出结论：过度游戏可能会对亲密关系造成负面影响。Lo, Wang 和 Fang (2005) 的研究认为，与轻度玩家和非玩家相比，重度在线游戏用户的亲密关系质量更低。^[3]

Lianekhammy 和 Venne (2015) 对 50 名在线游戏玩家妻子的博客文章进行了分析, 试图描述和解释由于丈夫过度玩电子游戏而引起的冲突, 情感变化和应对机制的问题。其研究发现, 过度游戏会造成家庭冲突 (财务冲突、工作冲突、对家务缺乏责任感、对孩子缺乏责任感) 和关系冲突 (对家人的关注度过低)。^[4] Chory 和 Banfield (2009) 则探讨了电子游戏与电视依赖之间的关系以及恋爱伴侣、朋友和家庭成员对关系维护策略的使用。他们发现, 媒体依赖特别是电子游戏依赖, 与共享任务和冲突管理的维护策略最为密切相关。他们认为, 媒体依赖可能触发破坏性过程, 包括关系维护下降, 关系不公平感的增加, 并导致伴侣最终脱离关系。

目前该领域的国内外研究十分有限, 且在这些研究中, 有相当一部分是作为游戏成瘾的延伸研究。例如, 过度游戏与婚恋关系中的身体和关系侵略性增加有关。^[6] 除了游戏成瘾, 电子游戏对亲密关系影响研究的另一个特点是研究的游戏类别较为单一。由于游戏成瘾的研究很大程度上是基于关于大型多人在线角色扮演游戏 (MMPORGs) 的心理学研究, 所以大部分研究都是围绕着 MMORPG 展开的。^[7] MMORPG 类别的游戏通常要求参与者花费大量时间在线上数字世界中, 因此被认为是令人上瘾的罪魁祸首。^[8] 多项研究发现, 玩 MMPORG 游戏与已婚夫妇之间的冲突有关。^[9]

然而, 无论是针对成瘾、暴力、冲突亦或是特定的游戏类别的研究, 几乎所有研究都用游戏时间作为衡量电子游戏使用影响亲密关系的唯一标准。例如, 轻度、重度玩家区分, 游戏媒介依赖, 过度游戏。^{[3][6]} 所以本文第一个研究目的是探讨其他可能影响玩家亲密关系质量的游戏使用行为。

(二) 游戏动机研究

显然, 电子游戏玩家的游戏使用行为背后存在着相关的使用动机, 而这正是使用与满足理论的核心观点。使用与满足理论是基于受众的角度, 分析受众的媒介接触动机以及媒介满足的需求, 以考察媒介给受众带来的心理和行为效用的一种理论。使用与满足理论的核心观点是: 受众是主动的, 他们的媒体使用是有目的的。1973 年, Katz, Blumler 和 Gurevitch 明确了使用和满足理论的 5 个基本假设: (1) 受众是主动的, 他们的媒体行为具有目的性; (2) 在大众传播过程中, 受众在将需求满足与特定的媒介联系起来时, 具有很大的主动性; (3) 在受众需求满足的过程中, 媒体与其他需求满足方式相互竞争; (4) 大众媒体的使用行为可以从受众自己的描述中得出, 即人们有足够的自我意识, 能够在特定情况下报告自己的兴趣和动机; (5) 媒体内容的价值判断应该由受众主导。^[10]

在过去的 20 年里, 研究人员使用了各种方法进行游戏动机的相关研究。专注于建立人们体验电子游戏的有效行为指标的研究已形成了适度的规模, 但并没有形成统一的研究框架。相关术语和概念也较为混杂, 例如, 玩家类型、风格、体验、参与度、用法、动机、偏好和行为。^{[11][12]} 尽管这些术语有所差异, 但它们包含的研究内容有明显的重叠和相关性, 且都用于相同的研究目的, 即游戏动机。

在游戏动机的研究中, 一个著名的玩家分类法是由 Bartle 提出的玩家四类型: “成就型玩家” “探索型玩家” “社交型玩家” 和 “杀手型玩家”。^[13] 成就型玩家把积累游戏得分和提高游戏水平作为他们的主要目标; 探索型玩家乐于揭露游戏中隐藏的东西; 社交型玩家的游戏乐趣源自与其他玩家在一起; 杀手型玩家通过惩罚他人而获得乐趣。同时, Bartle 根据研究观察玩家的经验发现, 玩家往往有一个主要的游戏风格, 并会在 4 个类型之间切换, 切换 (有意或无意) 到其他风格只是作为提高他们的主要兴趣的手段。Bartle 的模型虽被广泛引用, 但它不是基于数据统计发展起来的, 同一类型中包含的游戏动机可能并不准确。然而, Bartle 的分类法的确为探索在线游戏中玩家的动机提供了一个起点。^[14]

2006 年, Sherry 及其同事基于 Greenberg (1974) 开发的电视使用动机特征, 得出了使用电子游戏的 6 个主要动机维度: 唤醒、挑战、竞争、转移注意力、幻想和社交互动。^[15] 唤醒指的是用户通过电子游戏的快速动作和高质量的图形来刺激情绪; 挑战指的是用户通过玩电子游戏来提升自己的技能或个人成就; 竞争指的是通过玩电子游戏向其他人证明谁拥有最好的技能, 谁的反应或思考速度最快,

以达到显示支配地位的作用；转移注意力指的是通过玩电子游戏躲避压力或责任；幻想指的是通过电子游戏进行一些平时生活中无法做的事情，例如驾驶飞船；社交互动指的是多人参与电子游戏的主要原因，多人会通过电子游戏与朋友互动，或了解他人。

Yee (2006a) 基于 Bartle 的玩家类型学以及早期针对 MMORPG 玩家进行的开放式定性研究，列出了 40 个与玩家动机相关的问题。经过探索性因素分析揭示了用户游戏动机的 5 个因素模型：成就、关系、沉浸、逃避现实和操纵。^[16] 之后，Yee (2006b) 使用了来自开放式回答的额外定性数据来扩展现有的动机项目清单，共生成 10 个动机因子，并通过二阶因子分析产生了 3 个因子。^[17] 3 个二阶因子结构分别是：成就、社交和沉浸。“成就”因子与以下因素有关：(1) 进步；(2) 分析游戏机制；(3) 竞争。“社交”因子与以下因素相关：(1) 聊天和随意互动；(2) 发展支持关系；(3) 团队合作。“沉浸”因子与以下因素相关：(1) 发现探索；(2) 角色扮演；(3) 虚拟化身定制；(4) 逃避现实。

从前人的研究可知，电子游戏动机的相关研究已非常丰富。然而，与其他电子游戏研究一样，绝大部分游戏动机研究也只用游戏时间作为衡量游戏行为的标准，且发现所有动机都与游戏量显著相关。例如，Selnow (1984) 发现这 5 个玩街机游戏的因素均与游戏量有显著的相关性；Myer (1990) 发现的 4 个游戏动机：幻想、好奇、挑战和互动，均与游戏量显著相关；Sherry (2006) 研究发现，6 项游戏动机的使用与满足都是游戏时间的有力预测因素，其中转移注意力、社交互动和唤醒是玩家游戏时间的有力预测因素。与此同时，不同的动机之间也存在细微的差异。^{[15][18][19]} Yee (2006a) 的研究发现，逃避现实最能预测游戏时长。^[16] 所以，本文第二个研究目的是探讨游戏动机与游戏使用行为之间的关系。

(三) 游戏使用行为与亲密关系

1. 游戏专注度

游戏对社会的影响广泛而深入，同时承担着重要的社会功能，包括娱乐功能、教育功能、跨文化传播功能等。^[20] 但娱乐功能始终是其最主要的社会功能。人们玩游戏最根本的目的就是为了获得愉快的感受。玩家追求愉快游戏体验，本质上是在追求一种心理体验。心理学家 Csikszentmihalyi (1990) 提出了心流理论 (Flow Theory) 以解释什么是最愉快的心理体验。^[21] 心流是指人在注意力高度集中的状态下所产生的一种特殊心理状态，它会让人产生一种特殊的满足与愉悦。当人们进入专注状态时，时间感和情感问题似乎都消失了，会获得一种令人振奋的超越感。当玩家进入心流状态时，会获得很强沉浸感，表现为对游戏的注意力增加，对外部刺激的注意力受到抑制。^[22] 所以，玩家在玩游戏专注度很高时，有可能出现忽视伴侣的情况，容易引发冲突并对关系造成负面影响。

2. 休闲时间占比

玩家参与电子游戏的驱动因素不尽相同，但所有需求的满足都有可能导致一种情况，即游戏时长和频率的增加。因为良好的游戏体验会减弱玩家的时间感，并促使玩家增加游戏时间和频率。时间位移假说 (time displacement hypothesis) 表明，个人在休闲活动中大量的时间投入会导致其在共同休闲活动中较少的时间投入，从而导致负面的关系结果。^[6] 由于电子游戏的活动通常是个人活动，因此，高频率的游戏活动会挤压原有的共同休闲活动时间而成为婚恋关系中的压力源。先前的研究也证实了玩家在游戏上花费的时间与非玩家伴侣所希望的共享时间之间存在明显的矛盾。^[23] 同时，一些研究表明，是共同休闲活动的满足感，而不仅仅是在休闲中一起度过的时间，显著地促进了关系满意度。^{[24][25]} 由此可见，游戏时间在整体休闲活动中的占比会对玩家婚恋关系的质量造成负面影响，而共同游戏时间和质量可能对婚恋关系质量存在积极影响。

3. 游戏社交行为

互动性是新媒体区别于传统媒体的重要特征，而互动性对电子游戏的意义远胜过其他媒介。

Baumeister 和 Leary (1995) 认为, 人们有属于一个社会群体的基本需求。而满足个人的社交需求, 正是许多玩家玩电子游戏的驱动因素。^[26] 网络技术的出现, 增强了电子游戏的社交属性, 为玩家提供了庞大的虚拟平台进行人际交往。^[27] Yee (2006a) 研究探索玩家的游戏动机, 发现与其他玩家进行社会化交往、建立关系是玩家进行游戏的重要驱动因素。^[16] 林盈廷 (2011) 调查发现, 游戏玩家会通过添加陌生好友, 进行社交互动, 以扩大自己的朋友圈。^[28] 但玩家在虚拟世界中的责任与现实责任可能存在冲突, 它们也可能限制玩家时间承诺的灵活性, 并导致与其他现实责任的冲突。除了时间, 玩家的社交行为也可能引发伴侣的嫉妒。Hertlein 和 Hawkins (2012) 发现, 当非玩家伴侣发现玩家将在线游戏伙伴视为优先事项时就会产生负面情绪, 且会对玩家与他们的线上伙伴发展的在线关系产生嫉妒的情绪。^[2] 此外, 玩家不仅可以在游戏中发展线上友谊, 也可以在人际互动中发展出网络恋情。^[29] 甚至对部分重度游戏玩家而言, 虚拟世界对于他们而言才是一个“真爱世界”。^[30] 还有玩家会在网络游戏中举行“婚礼”。^[31] 相对于友谊, 网络恋情的发展对现实恋爱关系的冲击更为致命。所以, 可能对亲密关系产生影响的互动行为有 3 类: 与同性伙伴共同游戏, 与异性伙伴共同游戏, 以及伴侣双方共同游戏。

本文的第三个研究目的是探讨游戏使用行为对玩家亲密关系的影响, 并提出以下研究假设和模型 (图 1):

- H1: 游戏专注度会对亲密关系质量产生消极影响。
- H2: 游戏时间在休闲时间中的占比会对亲密关系质量产生消极影响。
- H3: 与伴侣共同游戏的频率会对亲密关系质量产生积极影响。
- H4: 与同性共同游戏的频率会对亲密关系质量产生消极影响。
- H5: 与异性共同游戏的频率会对亲密关系质量产生消极影响。



图 1 研究模型

三、研究方法

(一) 研究工具

本研究的调查问卷由个人信息、游戏动机、游戏使用行为和亲密关系质量四部分构成。其中, 游戏动机测量由 Sherry (2006) 基于使用与满足理论开发的 6 类动机构成。^[15] 将 6 类动机归纳设计成描述性题项。例如, “唤醒”的测量为“我喜欢玩快节奏、惊险刺激、让人兴奋的游戏”“转移注意力”的测量为“我玩游戏是为了打发时间、放松、逃避压力”, “社交互动”的测量为“我喜欢在游戏中与人组队或加入社团, 并通过电子游戏与朋友互动”。量表采用 1 (非常不同意) 到 5 (非常同意) 级计分。

游戏使用行为测量由文献综述分析获得, 共有 5 种游戏使用行为特征: 专注度、休闲时间占比和 3 类社交行为。5 类行为的测量题项为: “我玩游戏总是十分专注”“玩游戏的时间在我整体休闲时间中占比很高”“我和他/她经常一起玩游戏”“我经常和同性朋友一起玩游戏”以及“我经常和异性朋友一起玩游戏”。量表采用 1 (非常不同意) 到 5 (非常同意) 级计分。

使用关系评估量表 (The Relationship Assessment Scale) 用来测量亲密关系满意度。^[32] Hendrick 量表中使用的 7 个问句被改写为陈述句。例如, 将问句“你提出的要求, 伴侣会很好地满足吗?”改为“我提出的要求, 伴侣会很好地满足”。量表采用 1 (非常不同意) 到 5 (非常同意) 级计分。

(二) 研究对象

研究二使用非随机抽样方法中的滚雪球抽样获取研究样本，并通过问卷星收集数据。为了排除不适合的研究对象，在个人信息部分设置了题目以排除从未经历过婚恋关系以及非玩家或游戏频率低于伴侣的研究对象。如果单身，则需要参考其最近经历的一段恋爱或婚姻关系选择符合的选项。最终共收到 230 份有效问卷。问卷的 Cronbach’ s Alpha 系数为 0. 800，KMO 值为 0. 839，说明问卷数据具有良好的信效度。

其中 71.3% 为男性，28.7% 为女性。参与者的平均年龄为 26 岁（SD = 6，min = 18，max = 56）。46.52% 的研究对象正在恋爱中，26.09% 正在婚姻中，27.39% 经历过婚恋关系目前单身。尽管许多研究报告显示女性玩家占比已经大幅上升，但从上述研究结果可知：至少在亲密关系中的男性玩家的游戏频率明显高于女性玩家。

四、研究结果

(一) 游戏动机对游戏使用行为的影响

对 6 类游戏动机和 5 种游戏使用行为进行相关分析（见表 1）。游戏专注度与 6 类游戏动机之间均呈现出显著性，相关系数值分别是 0.360、0.234、0.213、0.159、0.156（ $p<0.01$ ），意味着游戏专注度与 6 类游戏动机之间有着正相关关系。休闲时间占比与 6 类游戏动机之间也全部呈现出显著性，相关系数值分别是 0.234、0.206、0.189、0.237、0.306、0.288（ $p<0.01$ ），意味着休闲时间占比与 6 类游戏动机之间有着正相关关系。而在玩家的社交行为中：与伴侣共同游戏的行为频率与竞争、挑战、社交互动和唤醒显著正相关；与同性朋友共同游戏的频率则与竞争、挑战、社交互动、转移注意力和唤醒之间有着显著正相关关系；与异性朋友共同游戏的频率与竞争、社交互动、转移注意力、幻想和唤醒之间有着正相关关系。

表 1 游戏动机与游戏行为相关分析

	竞争	挑战	社交互动	转移 注意力	幻想	唤醒	亲密关系 质量
游戏专注度	0.360**	0.290**	0.297**	0.192**	0.210**	0.347**	0.191**
休闲时间占比	0.234**	0.206**	0.189**	0.237**	0.306**	0.288**	0.020
伴侣共同游戏频率	0.213**	0.178**	0.176**	-0.064	0.058	0.183**	0.194**
同性朋友共同游戏频率	0.159*	0.131*	0.330**	0.135*	0.123	0.133*	0.086
异性朋友共同游戏频率	0.156*	0.100	0.287**	0.130*	0.163*	0.220**	-0.206**

注：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ 。

为进一步分析游戏动机对游戏使用行为的影响，将 6 类游戏动机作为自变量，5 类游戏使用行为作为因变量分别进行线性回归分析。将游戏专注度作为因变量，6 类游戏动机作为自变量进行线性回归分析时，模型 R^2 值为 0.223（ $F=10.675$ ， $p<0.01$ ），意味着 6 类游戏动机可以解释游戏专注度 22.3% 的变化原因（图 2，附录表 1）。其中，竞争的回归系数值为 0.128（ $t=2.174$ ， $p<0.05$ ），社交互动的回归系数值为 0.126（ $t=2.459$ ， $p<0.05$ ），唤醒的回归系数值为 0.117（ $t=1.990$ ， $p<0.05$ ），而挑战、转移注意力和幻想的回归系数均不显著，说明竞争、社交互动和唤醒对游戏专注度有显著的正向影响，而挑战、转移注意力和幻想并不会对游戏专注度产生影响。

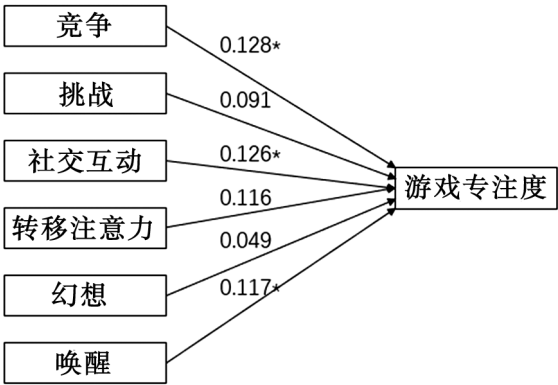


图 2 游戏专注度的回归模型

将休闲时间占比作为因变量, 6 类游戏动机进行线性回归分析, 模型 R^2 值为 0.177 ($F=7.982$, $p<0.01$), 意味着 6 类游戏动机可以解释休闲时间占比的 17.7% 变化原因 (图 3, 附录表 2)。其中, 转移注意力的回归系数值为 0.187 ($t=2.409$, $p<0.05$), 幻想的回归系数值为 0.188 ($t=3.031$, $p<0.01$), 而竞争、挑战、社交互动和唤醒的回归系数均不显著, 说明转移注意力和幻想对休闲时间占比有显著的正向影响, 而竞争、挑战、社交互动和唤醒并不会对休闲时间占比产生影响。

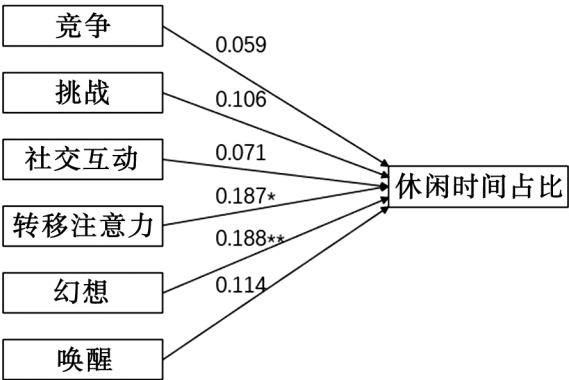


图 3 休闲时间占比的回归模型

此外, 将伴侣共同游戏频率作为因变量进行线性回归分析, 发现 6 类动机均不会对“伴侣共同游戏频率”产生影响关系。将同性朋友共同游戏频率作为因变量进行线性回归分析, 发现社交互动 ($t=4.491$, $p<0.01$) 会对同性朋友共同游戏频率产生显著的正向影响关系, 而其余 5 类动机均不会对其产生影响。将异性朋友共同游戏频率作为因变量线性回归分析, 发现社交互动的回归系数值为 0.248 ($t=3.452$, $p<0.01$), 意味着社交互动会对异性朋友共同游戏频率产生显著的正向影响, 而其余 5 类动机均不会对其产生影响。

(二) 游戏使用行为感知对亲密关系的影响

由表 1 可知, 亲密关系质量和游戏专注度之间的相关系数值为 0.191 ($p<0.01$), 说明亲密关系质量和游戏专注度显著正相关。亲密关系质量和伴侣共同游戏频率之间的相关系数值为 0.194 ($p<0.01$), 说明亲密关系质量和伴侣共同游戏频率显著正相关。亲密关系质量和异性朋友共同游戏频率之间的相关系数值为 -0.206 ($p<0.01$), 说明亲密关系质量和异性朋友共同游戏频率显著负相关。而亲密关系质量与休闲时间占比、同性朋友共同游戏频率之间并没有相关性。

将游戏使用行为作为自变量, 而将亲密关系质量作为因变量进行线性回归分析 (图 4, 表 2), 模

型 R 方值为 0.136 ($F=7.054$, $p<0.01$), 意味着游戏使用行为可以解释关系质量的 13.6%变化原因。其中, 游戏专注度的回归系数值为 0.170 ($t=2.868$, $p<0.01$), 意味着游戏专注度会对关系质量产生显著的正向影响; 伴侣共同游戏频率的回归系数值为 0.148 ($t=3.639$, $p<0.01$), 意味着伴侣共同游戏频率会对关系质量产生显著的正向影响关系; 异性朋友共同游戏频率的回归系数值为-0.163 ($t=-3.849$, $p<0.01$), 意味着异性朋友共同游戏频率会对关系质量产生显著的负向影响关系, 而休闲时间占比和同性朋友共同游戏频率并不会对关系质量产生影响。研究结果支持 H3、H5, 不支持 H1、H2、H4。

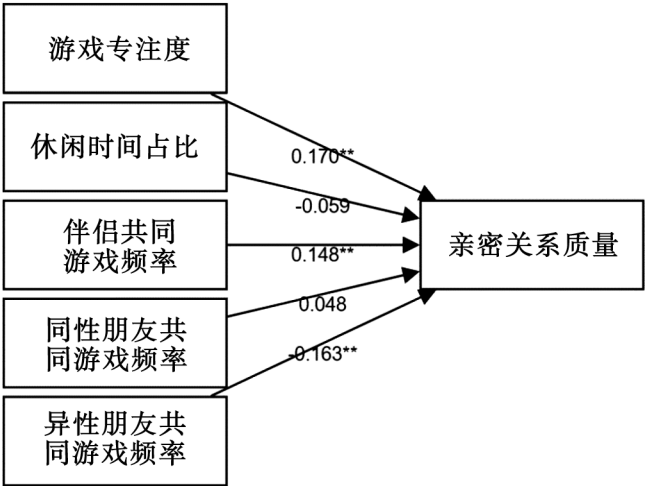


图 4 亲密关系质量的回归模型

表 2 线性回归分析结果

	回归系数	95% CI	VIF
常数	2.986 * * (10.878)	2.448 ~ 3.524	-
游戏专注度	0.170 * * (2.868)	0.054 ~ 0.287	1.181
休闲时间占比	-0.059 (-1.192)	-0.155 ~ 0.038	1.321
伴侣共同游戏频率	0.148 * * (3.639)	0.068 ~ 0.227	1.048
同性朋友共同游戏频率	0.048 (1.018)	-0.044 ~ 0.140	1.165
异性朋友共同游戏频率	-0.163 * * (-3.849)	-0.246 ~ -0.080	1.041
样本量	230		
R ²	0.136		
调整 R ²	0.117		
F 值	F (5, 224) = 7.054, p=0.000		

注：因变量=亲密关系质量，D-W 值=2.193，* $p<0.05$ ，* * $p<0.01$ 括号里面为 t 值。

五、讨论与结论

研究发现，游戏专注度主要受到 3 类游戏动机（竞争、社交互动、唤醒）的影响，休闲时间占比主要受到 2 类游戏动机（转移注意力、幻想）的影响。出于社交目的的玩家更容易选择与同性或异性

朋友共同游戏, 而与伴侣共同游戏频率不受任何游戏动机影响, 甚至不受社交动机的影响, 说明玩家与伴侣共同游戏并不是为了满足某种游戏动机。

(一) 游戏使用行为对亲密关系的影响

1. 游戏专注度

在5类游戏使用行为中, 游戏专注度的研究结果最为出人意料, 且与研究假设完全相反。结果显示, 游戏专注度对亲密关系质量有显著正向的影响。笔者认为, 这一现象可能由以下两种原因造成:

第一, 游戏专注度高的人在日常活动中也更专注。部分研究人员认为, 心流和持续注意力之间的表现没有关系。^[33] 然而, 另一部分研究人员则报告了心流与持续注意力之间存在正相关关系。Cermakova, Moneta 和 Spada (2010) 在一项评估学业成果与不同类型动机之间关联的研究中, 发现对注意力有更大控制力的人也会经历相对更多的心流体验。^[34] Moore (2013) 研究了正念和心流之间的关系, 发现正念 (其中一个关键组成部分是持续注意力) 和心流被发现具有显著的正相关, 表明更好的持续注意力能力可能有利于心流体验。^[35] Marty-Dugas 和 Smilek (2019) 检验了心流与日常注意力不集中之间的关系, 发现无论是根据深度、轻松专注的关键方面还是多个方面的总和来衡量, 心流都与一般的心不在焉、注意力不集中呈负相关。^[36] 他认为, 那些经常体验心流的人似乎更专注, 更不容易出现注意力错误。根据这些研究结果可以推测, 在游戏中表现出较高专注度的人极有可能在日常活动中也表现出较高专注力, 而正是高专注力为那些日常活动带去的高质量体验提高了其亲密关系质量。

第二, 游戏专注度高的玩家具有更积极的性格, 有益于创造良好的亲密关系质量。从一开始, 人们就认识到, 虽然心流可能是一种难以捉摸的体验, 但可能有些人比其他更频繁地体验心流。^[37] 研究人员引入“Autotelic Personality”(自带目的性人格)一词来指代那些最常经历心流的人。^[38] 自带目的性人格在概念上与其他几个人格特征相关, 甚至以其他几个人格特征为特征, 例如, 好奇心、坚持和低自我中心被认为促使一个人受到内在品质的激励, 并更容易进入心流状态。^[39] Ullen 及其同事 (2012) 研究了心流与五大人格特质之间的关系, 发现那些高度神经质的人不太可能体验心流, 因为他们情绪不稳定, 容易产生负面影响, 这可能会干扰或阻止心流体验。相关回归分析也支持这一研究结果, 并表明责任心是心流倾向的重要 (积极) 预测因素。^[33] Ross 和 Keiser (2014) 还发现, 心流倾向的增加与责任心的增加和神经质水平的降低有关。^[40] 与其他研究结果一致, Marty-Dugas 和 Smilek (2019) 也发现心流与外倾性、宜人性、责任心和开放性均呈正相关, 而神经质则与心流负相关。^[36] 与焦虑、冲动、愤怒和敌意相比, 良好的责任心、热情、乐观的特质显然更容易提高亲密关系满意度。玩家的游戏专注度或许不会直接提高亲密关系质量, 但玩家游戏时的高专注度可能意味着对日常生活的投入、积极的性格、良好的人际交往能力, 而正是这些个人特征对亲密关系质量产生了积极的影响。

2. 休闲时间占比

休闲时间占比对玩家的亲密关系质量没有影响。笔者认为, 并不是该行为对亲密关系质量没有影响, 而是研究对象存在错位。显然, 相对于游戏专注度, 游戏时间的投入是个人更为主观且可控的行为, 而相同的行为对行为的主动实施者和被动接收者的影响往往存在着差异。所以, 休闲时间占比没有对玩家造成影响, 但会对玩家的伴侣产生消极影响。未来的研究可以针对伴侣展开进一步的研究。

3. 游戏社交行为

亲密关系双方共同游戏对玩家的亲密关系质量有直接而显著的积极影响。共同游戏除了会增加双方的共同休闲时间以外, 还会通过增强双方的互动而提高亲密关系质量。相对于其他休闲活动, 电子

游戏的强互动性有益于提高亲密关系质量。研究表明,作为婚姻满意度的指标,对休闲体验本身的满意度比在休闲中共度的优质时间要重要得多。^[41] Ward 及其同事(2014)检查了 1187 对夫妇的样本,发现休闲体验的满意度对婚姻满意度的影响比夫妇休闲参与的数量更重要。^[42] Orthner(1975)将共同休闲活动分为 3 类:个人活动(没有伴侣参与的活动)、平行活动(低互动性活动)和联合休闲活动(高互动性活动)。^[43] 他发现,不同类型的行为与关系结果存在差异,联合休闲活动与婚姻满意度正相关最强,其次是平行活动,而个人活动与婚姻满意度呈负相关。该研究表明,休闲环境中更多的互动有益于亲密关系的发展。

此外,同性朋友共同游戏频率与玩家的亲密关系质量不相关,也没有影响。而异性共同游戏的行为则对亲密关系质量造成了显著且消极的影响。产生这种影响的主要原因是该行为会引发爱情嫉妒,而电子游戏的特点也为引发爱情嫉妒创造了条件。首先,电子游戏具有强大的社交功能。用户在电子游戏中常以虚拟化身示人,虚拟环境的隐私性也更强,用户之间往往更容易建立人际关系。其次,电子游戏是一种理想的共同休闲选择,与其他异性共同游戏就意味着挤占了与亲密伴侣的共同休闲时间,并有可能促进与其他异性的亲密度。所以,除了时间上的冲突,与其他异性共同游戏的行为对配偶而言是一种排他性行为,会引发配偶的嫉妒情绪。

(二) 研究结论

本研究基于使用与满足理论,从游戏动机到游戏使用行为,探讨了电子游戏对玩家亲密关系质量的影响。研究发现,电子游戏对亲密关系有消极影响也有积极影响。其中,优秀的专注力和良好的性格有利于减少电子游戏对亲密关系的消极影响。同时,关系双方可以通过选择二元互动性高的游戏作为共同休闲活动,以增加共处时间和活动质量。此外,避免与其他异性共同游戏也有利于减少电子游戏对亲密关系的消极影响。

本研究仅针对玩家的亲密关系质量进行了调研,并未探讨对其伴侣的影响,相关研究可在未来研究中进一步展开。随着科技的发展,虚拟世界中的亲密关系与现实中的亲密关系之间的界线将会越来越模糊,人们面对虚拟关系对现实关系产生的压力将成常态。未来探讨的将不再是身份的切换,而是两种身份的融合。本研究的结果应能为未来的相关研究提供一定的参考。

参考文献:

- [1] Holt-Lunstad, J., Birmingham, W. & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35 (2): 239-244.
- [2] Hertlein, K. M. & Hawkins, B. P. (2012). Online gaming issues in offline couple relationships: A primer for marriage and family therapists (MFTs). *Qualitative Report*, 17 (8): 1-48.
- [3] Lo, S. K., Wang, C. C. & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology & Behavior*, 8 (1): 15-20.
- [4] Lianekhammy, J. & Van De Venne, J. (2015). World of warcraft widows: Spousal perspectives of online gaming and relationship outcomes. *The American Journal of Family Therapy*, 43 (5): 454-466.
- [5] Chory, R. M. & Banfield, S. (2009). Media dependence and relational maintenance in interpersonal relationships. *Communication Reports*, 22 (1): 41-53.
- [6] Coyne, S. M., Busby, D., Bushman, B. J., Gentile, D. A., Ridge, R. & Stockdale, L. (2012). Gaming in the game of love: Effects of video games on conflict in couples. *Family Relations*, 61 (3): 388-396.

- [7] Kuss, D. & Griffiths, M. (2014). *Internet addiction in psychotherapy*. London: Palgrave Macmillan.
- [8] Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Van de Eijnden, R. J. & Van de Mheen, D. (2010). Compulsive internet use: The role of online gaming and other internet applications. *Journal of Adolescent Health*, 47 (1): 51-57.
- [9] Ahlstrom, M., Lundberg, N. R., Zabriskie, R., Eggett, D. & Lindsay, G. B. (2012). Me, my spouse, and my avatar: The relationship between marital satisfaction and playing massively multiplayer online role-playing games (MMORPGs). *Journal of Leisure Research*, 44 (1): 1-22.
- [10] Katz, E., Blumler, J. G. & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37 (4): 509-523.
- [11] 钟智锦. 使用与满足: 网络游戏动机及其对游戏行为的影响 [J]. 国际新闻界, 2010 (10): 99-105.
- [12] Kallio, K. P., Mäyrä, F. & Kaipainen, K. (2011). At least nine ways to play: Approaching gamer mentalities. *Games and Culture*, 6 (4): 327-353.
- [13] Bartle, R. (1996). Hearts, clubs, diamonds, spades: Players who suit MUDs. *Journal of MUD research*, 1 (1): 19.
- [14] Williams, D., Yee, N. & Caplan, S. E. (2008). Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer-mediated Communication*, 13 (4): 993-1018.
- [15] Sherry, J. L., Lucas, K., Greenberg, B. S. & Lachlan, K. (2006). Video game uses and gratifications as predictors of use and game preference. *Playing Video Games: Motives, Responses, and Consequences*, 24 (1): 213-224.
- [16] Yee, N. (2006). The demographics, motivations, and derived experiences of users of massively multi-user online graphical environments. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 15 (3): 309-329.
- [17] Yee, N. (2006b). Motivations for play in online games. *Cyber Psychology & Behavior*, 9 (6): 772-775.
- [18] Selnow, G. W. (1984). Playing videogames: The electronic friend. *Journal of Communication*, 34 (2): 148-156.
- [19] Myers, D. (1990). Computer games genres. *Play & Culture*, 3 (4): 286-301.
- [20] 北京大学互联网发展研究中心. 游戏学 [M]. 北京: 人民出版社, 2019: 130.
- [21] Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihaly, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- [22] Cairns, P., Cox, A. & Nordin, A. I. (2014). Immersion in digital games: Review of gaming experience research. *Handbook of Digital Games*, (1): 767.
- [23] Northrup, J. C. & Shumway, S. (2014). Gamer widow: A phenomenological study of spouses of online video game addicts. *The American Journal of Family Therapy*, 42 (4): 269-281.
- [24] Berg, E. C., Trost, M., Schneider, I. E. & Allison, M. T. (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences*, 23 (1): 35-46.
- [25] Crawford, D. W., Houts, R. M., Huston, T. L. & George, L. J. (2002). Compatibility, leisure and satisfaction in marital relationships. *Journal of Marriage and Family*, 64 (2): 433-449.
- [26] Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3): 497-529.
- [27] 关萍萍. 互动媒介论——电子游戏多重互动与叙事模式 [D]. 杭州: 浙江大学, 2010.
- [28] 林盈廷. 社交网路游戏对使用者社会网络及线上人际互动之影响—以 Facebook 为例 [D]. 新竹: 台湾交通大学, 2011.
- [29] Parks, M. R. & Floyd, K. (1996). Making friends in cyberspace. *Journal of Computer-mediated Communication*, 1 (4): JC-MC144.
- [30] 陈怡安. 线上游戏的魅力 [J]. 资讯社会研究, 2003 (3): 183-214.
- [31] 陈佳靖. 网路空间人际关系: 线上线下生活世界 [J]. 生活世界, 2003 (4): 141-179.
- [32] Hendrick, S. S., Dicke, A. & Hendrick, C. (1998). The relationship assessment scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15 (1): 137-142.
- [33] Üllen, A., Fauler, G., Bernhart, E., Nussold, C., Reicher, H., Leis, H. J. & Sattler, W. (2012). Phloretin ameliorates

- 2-chlorohexadecanal-mediated brain microvascular endothelial cell dysfunction in vitro. *Free Radical Biology and Medicine*, 53 (9): 1770-1781.
- [34] Cermakova, L., Moneta, G. B. & Spada, M. M. (2010). Dispositional flow as a mediator of the relationships between attentional control and approaches to studying during academic examination preparation. *Educational Psychology*, 30 (5): 495-511.
- [35] Moore, B. A. (2013). Propensity for experiencing flow: The roles of cognitive flexibility and mindfulness. *The Humanistic Psychologist*, 41 (4): 319-332.
- [36] Marty-Dugas, J. & Smilek, D. (2019). Deep, effortless concentration: Re-examining the flow concept and exploring relations with inattention, absorption, and personality. *Psychological Research*, 83 (8): 1760-1777.
- [37] Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. SF: Jossey-Bass.
- [38] Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11 (2): 205-223.
- [39] Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In Csikszentmihalyi, M. (eds.) *Flow and the foundations of positive psychology*. Dordrecht: Springer, 239-263.
- [40] Ross, S. R. & Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, (59): 3-8.
- [41] Johnson, M. D. & Anderson, J. R. (2013). The longitudinal association of marital confidence, time spent together, and marital satisfaction. *Family Process*, 52 (2): 244-256.
- [42] Ward, P. J., Barney, K. W., Lundberg, N. R. & Zabriskie, R. B. (2014). A critical examination of couple leisure and the application of the core and balance model. *Journal of Leisure Research*, 46 (5): 593-611.
- [43] Orthner, D. K. (1975). Leisure activity patterns and marital satisfaction over the marital career. *Journal of Marriage and the Family*, 37 (1): 91-102.

[责任编辑: 高辛凡]

附录:

附表 1 游戏动机与游戏专注度线性回归分析结果 (n=230)

	非标准化系数		标准化系数	t	p	VIF	R ²	调整 R ²	F
	B	标准误	Beta						
常数	1.649	0.307	—	5.380	0.000 **	—	0.223	0.202	F (6, 223) = 10.675, p=0.000
竞争	0.128	0.059	0.162	2.174	0.031 *	1.599			
挑战	0.091	0.059	0.108	1.540	0.125	1.409			
社交互动	0.126	0.051	0.157	2.459	0.015 *	1.175			
转移注意力	0.116	0.059	0.120	1.960	0.051	1.075			
幻想	0.049	0.047	0.067	1.035	0.302	1.214			
唤醒	0.117	0.059	0.143	1.990	0.048 *	1.482			

注: 因变量=游戏专注度, D-W 值=2.170, * p<0.05, ** p<0.01。

附表 2 游戏动机与休闲时间占比线性回归分析结果 (n=230)

	非标准化系数		标准化系数	t	p	VIF	R ²	调整 R ²	F
	B	标准误	Beta						
常数	0.875	0.402	—	2.176	0.031 *	—	0.177	0.155	F (6, 223) = 7.982, p=0.000
竞争	0.059	0.077	0.059	0.762	0.447	1.599			
挑战	0.106	0.078	0.098	1.363	0.174	1.409			
社交互动	0.071	0.067	0.070	1.065	0.288	1.175			
转移注意力	0.187	0.077	0.152	2.409	0.017 *	1.075			
幻想	0.188	0.062	0.203	3.031	0.003 **	1.214			
唤醒	0.114	0.077	0.109	1.479	0.141	1.482			

注: 因变量=休闲时间占比, D-W 值=1.816, * p<0.05 ** p<0.01。