

探討手機競技遊戲對青少年心理健康之影響

投稿類別：資訊類

篇名：

探討手機競技遊戲對青少年心理健康之影響

曲智來。樹德家商。資處三年 7 班

陳柏佑。樹德家商。資處三年 7 班

黃俊維。樹德家商。資處三年 7 班

指導老師：

吳麗生 老師

壹、前言

一、研究動機

現在是屬於資訊爆炸的一個大年代，手機的使用也非常普遍，其使用的年齡層也逐漸下降，對學生來說，手機裡大多都會有一到兩個手機遊戲，許多學生在遊戲裡面能找出屬於自己的一片天，然而因學生進入青春後，因心理及生理的變化，常給人情緒化、思想負面、想法自我等印象，若是過度沉迷於手機遊戲，負面的心理情緒可能會更為明顯，尤其是競技類型的遊戲常是以侵略性的行為為主，玩遊戲後的「敵對感、侵略性想法」是否對青少年的心理產生影響？因此本專題針對手機競技型遊戲來進行探討，以了解其對青少年的心理影響。

二、研究目的

綜上所述，我們對於○○○研究的目的如下：

- 1.了解青少年玩手機遊戲的動機。
- 2.競技遊戲對青少年心理層面的影響。
- 3.青少年的家長對於自己玩手機遊戲的態度。

貳、文獻探討

一、線上遊戲的類型與特質

線上遊戲的分類可以依玩法、內容、玩家人數、遊戲地區等等加以區分，本報告的分類則是以玩法加以整理區分：

表 1.線上遊戲的分類與特質

類型	分支	特質
動作類	平臺動作遊戲(Platform ACT) 清版動作遊戲(Beat'em Up Game) 射擊遊戲(STG) 格鬥遊戲(FTG) 動作冒險遊戲(AAVG)	由玩家控制角色以不同武器、動作、技能通過各項關卡
冒險類	文字冒險遊戲(Text AVG) 戀愛冒險遊戲 點擊式/圖形冒險遊戲(Graphic AVG) 互動式電影	與動作遊戲類似，均是由玩家控制角色通過各項關卡，差別在於冒險遊戲中，機關或解謎成分占比相當高
角色扮演	動作角色扮演 (ARPG) 戰略角色扮演 (SRPG) 回合制角色扮演 即時制角色扮演 大型多人線上角色扮演遊戲(MMORPG) 桌上角色扮演遊戲(Tabletop RPG)	玩家負責扮演這個角色在一個寫實或虛構世界中活動。玩家負責扮演一個或多個角色，並在一個結構化規則下通過一些行動令所扮演的角色發展。
益智類	動作益智遊戲(Action PZG) 消除類益智遊戲(Matching PZG) 桌上遊戲(Tabletop Game) 收集式卡牌遊戲(Trading Card Game)	求解謎題為主要內容的智力遊戲，包括邏輯推理、空間想像、圖案辨識、序列求解等各種手段解決既定問題。
模擬類	經營類遊戲 生活模擬類遊戲	模擬遊戲嘗試去複製各種"現實"生活的各種形式，訓練玩

類型	分支	特質
	電子寵物 戀愛模擬遊戲 體育遊戲 (SPG) 模擬駕駛遊戲	家為不同的目的。
戰略類	回合戰略遊戲 即時戰略遊戲 (RTS) 多人線上競技場遊戲(Multiplayer Online Battle Arena)	給玩家一個利用大腦思考問題，處理較複雜事情的環境，允許玩家自由控制、管理和使用遊戲中的人、或事物，通過這種自由的手段以及玩家們開動腦筋想出的對抗敵人的辦法來達到遊戲所要求的目標。
其他	音樂節奏遊戲 (Rhythm Game) 技術型遊戲 (Skill) 塔防遊戲 (Tower Defense Game) 競速遊戲 (Racing Game) 健身遊戲 (Exergaming)	玩家隨著音樂節拍，或是抓準節奏滑動或觸碰手機螢幕，玩家從中以挑戰獲得最高「combo 數」來得到成就感。

資料來源：整理自沈玉婷(2014)李侑年(2018)及華人百科。

二、電子競技型遊戲的類別與特色

現代流行的電子競技項目可以分成以下六大類：FPS(第一人身射擊), RTS(即時戰略), MOBA(多人線上競技場), Simulation(模擬真實體育如足球/賽車等), FG(格鬥遊戲), DCCG(集換式卡牌遊戲) (電競 101, 2018)，而被選入第 18 屆亞運電競項目則多為多人線上競技類型，包括《英雄聯盟》、《星海爭霸 II》、《傳說對決》、《部落衝突：皇室戰爭》、《PES 2018》與《爐石戰記》，這些遊戲可能不是最受歡迎的前 10 大排名，但這些遊戲的共同點是觀眾不需要知道太多高深及複雜的遊戲資料，只要看到屏幕上出現死人或建築物被破壞自然就明白交戰雙方的形勢，比賽解說的作用亦主要是負責帶動現場氣氛，整體的門檻對選手，主辦單位，以至觀眾都較低，只要旁述叫得夠大聲、畫面有爆炸閃光之類效果，隨便路過看幾分鐘也會感受到那種激情而停下腳步，所以這些競技型的遊戲先天優勢就是不需要專業解說也可以令人看得熱血沸騰。

三、心理健康的定義

青少年的心理發展尚未完全成熟，自我調節與自我控制的能力不足，加上所接觸的環境變化快速，因此在學習、社交、友誼、愛情以及個人與體集的關係較難以適應。(樊富珉, 1997)

一個人的心理怎麼樣才算是健康，本研究整理學者對於心理健康的定義如下：

表 2.心理健康的定義：

心理健康概念	國際心理衛生大會 (1946)：所謂心理健康是指在身體、智能以及情感上與他人的心理健康不相矛盾的範圍內，將個人身心發展成最佳狀態。
	英格里士 (1958)：心理健康是一種持續的心理狀態，當事人在那種情況下能作出良好的適應，具有生命的活動，能發揮其身心潛能。
	馬斯洛 (1950) 的 10 個標準：充分安全感、充分了解自己、生活的目標切

合實際、與現實環境保持接觸、保持人格的完整與和諧、具有從經驗中學習的能力、保持良好的人際關係、適度的情緒表達與控制、不違背社會規範的條件下，對個人基本需要作恰當滿足，在不違背團體要求下做有限度的個性發揮。

資料來源：本研究整理自樊富珉，1997，頁 7。

綜上所述，廣義的心理健康是指一種高效而滿意的、持續的心理狀態。狹義的心理健康是指人的基本心理活動和協調，能順應社會與社會保持同步。

四、競技遊戲與心理健康關係

青少年在打電動時的情緒起伏常常很大，無論是破關的喜悅或是輸掉遊戲的憤怒，都常常會有十分激動表現。更有不少電競實況主是以「爆氣」出名的，玩遊戲玩到情緒失控在直播中拿起鍵盤往頭上狂砸，摔爛鍵盤後仍無法平復怒火的舉起電腦椅往地上摔。不管是為了效果呈現，還是投入遊戲的自然反應，憤怒、負面的情緒在愛打電動的玩家之中似乎已是司空見慣。(薛復蓉，2021)

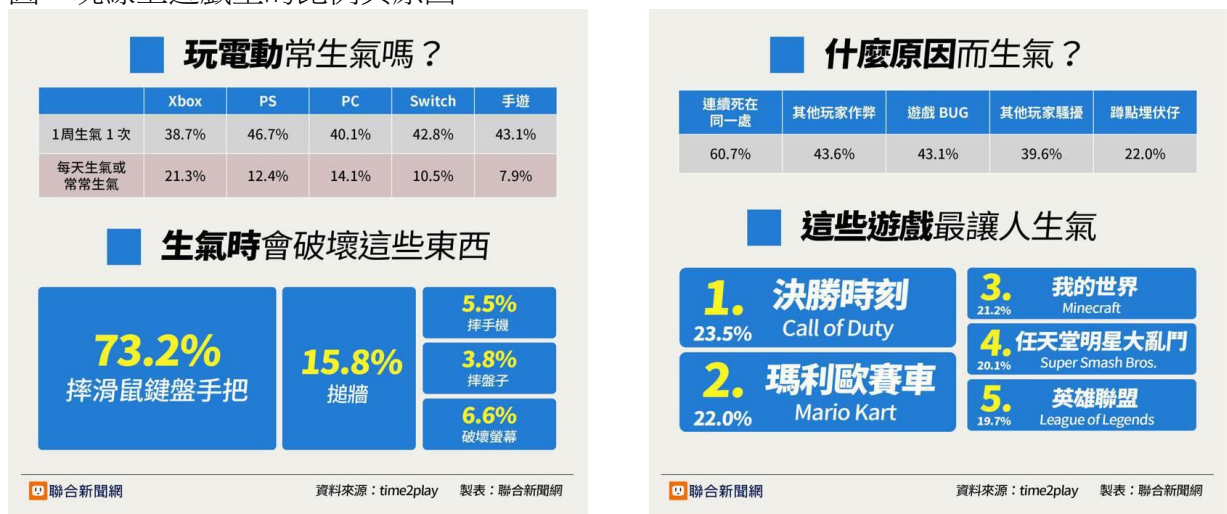
為什麼玩遊戲會生氣，或從互相嘲笑演變成失控的謾罵及惡毒指謫呢。首先，對戰型遊戲的主旨就是兩方競爭同一個目標，通常是將敵營的堡壘殲滅，像是「英雄聯盟、部落衝突及銀河特攻隊」這些遊戲。玩家的目標就是帶著自己養成已久的「兵」去攻擊對方，「成功」的定義就是守護自己的塔並順利擊敗對方的塔。但對戰總是「阻礙」連連，因為對方的角色可能比較強、好不容易攻到城下卻被反攻、或是一個不留神被打出破口，轉眼間城就被滅了。

研究證實，「沮喪」是導致遊戲後敵意或生氣的重要因素之一。往遊戲目標前進途中遇到的阻礙越多，沮喪程度越高，也越容易引起負面情緒。(電競 101，2018)

線上競技遊戲多半需組隊對戰他人互動，所以團隊合作及協調是線上團隊對戰的重要一環。因此互動性競技遊戲具有敵對、侵略性的想法與行為，常導致玩加下線後有「沮喪」的情緒，當一直輸就會累積沮喪的種度，造成玩家失控的導火線。(朱家儀，2018)

聯合新聞網報導(2022)，過半數(56%)的玩家一周都會因為玩電動而生氣 1 次，而且生氣時還會破壞周邊的器具。

圖 1.玩線上遊戲生的比例與原因



資料來源：聯合新聞網，2022。

因此，本研究將競技型遊戲對玩家的影響整理如下表：

表 4. 競技線上遊戲對心理層面影響的優缺點：

	益處	缺點
情緒	獲得歡樂 轉換心情、改善情緒、減少心理壓力 加強信心	過度使用影響睡眠 造成高濃度多巴胺上癮（快樂激素） 情緒管控變差
認知	激發大腦潛能 提升手眼協調的能力 提升決策能力 幫助延緩老化	過度玩遊戲玩到精神萎靡 造成眼睛負擔 夾雜著許多錯誤訊息或謠言 久坐易資勢不良 花金錢投入不能控制欲望 提升對暴力、血腥內容容忍度
社交	增進線上社交圈、獲得同伴 團隊合作 提升領導能力	遠離現實社會家人 形成單一反應模式-射擊、暴力 生活適應不良出現情緒障礙和社會適應困難（導致退縮、冷酷、孤立、缺乏同理心。（Michael Rich，2016）

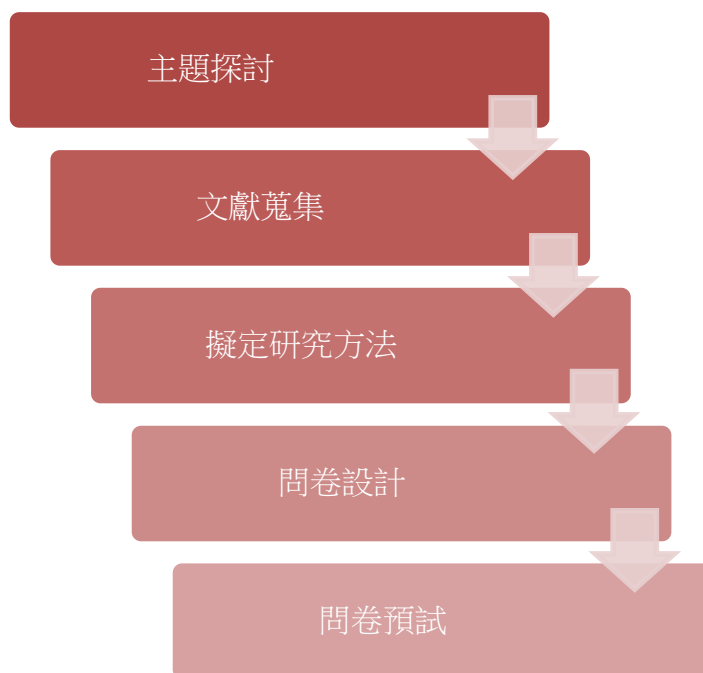
資料來源：本研究彙整。

參、研究方法

一、本文研究流程：

本組的研究主要是以網路文章、媒體報導、期刊論文等文獻蒐集，探討手機遊戲的類型與對心理層面的影響；再以設計「探討手機競技遊戲對青少年心理健康之影響問卷」，對樹德家商同學進行問卷資料蒐集，最後再以 EXCEL 工具分析問卷，以期了解不同類型的手機遊戲對於青少年的心理影響差異。

圖 2 研究流程圖



資料來源：本研究繪製。

二、研究方法

本研究經由文探討整理出遊戲類型與心理影響層面的因素，製作成以下問卷，並以問卷進行次數統計及百分比分析。問卷設計如下：

探討手機競技遊戲對青少年心理健康之影響問卷

您好：

我們是樹德家商的學生，謝謝您幫忙填寫此問卷，這是一份「探討手機競技遊戲對青少年心理健康之影響」方面的問卷調查，希望早您的觀點協助我們進行專題研究，讓我們進一步了解「_____」。

您的寶貴意見將成為我們研究的重要依據，懇請您耐心填答，所獲得的資料僅做為本專題研究分析絕不會透露您的個資，再次感謝您的協助。

樹德家商資料處理科
曲智來 陳柏佑 黃俊維

壹、個人基本資料：

一、性別：(1) 男 (2) 女

二、學歷：(1) 國中 (2) 高中 (3) 大學

三、每周平均玩手機遊戲的時數：(1) 1小時以下 (2) 1-2小時 (3) 3-4小時 (4) 5小時以上

貳、手機遊戲偏好

一、你最常玩的手機遊戲類型為：

1. 動作類 2. 冒險類 3. 益智類 4. 模擬類 5. 戰略類 6. 角色扮演

二.若是玩動作類的「競技類遊戲」，你較偏好下列哪一類：

1. 射擊類 FPS 2. 即時戰略類 RTS 3. 多人線上競技場 MOBA 4. 模擬真實體育類 Simulation 5. 格鬥遊戲 FG 6. 集換式卡牌類 DCCG

三、我每週會因玩遊戲而感生氣的次數：1. 0次 2. 1-3次 3. 3-6次 4. 7-9次 5. 10次以上

四、若是玩遊戲會生氣，通常是為了何種原因：1. 連續死在同一處 2. 其他玩家作弊 3. 遊戲有BUG 類 4. 其他玩家攪局 5. 有蹲點埋伏仔 6. 沒有錢可以課金

五、若是玩遊戲生氣，我通常為如何表達：1. 大聲叫罵 2. 摔滑鼠、打擊鍵盤 3. 拍桌 4. 破壞螢幕 5. 摔手機 6. 找別人出氣

參、手遊對心理影響

題號	問項	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1.	我玩競技型遊戲可以獲得歡樂、降低壓力加強信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	我玩競技型遊戲可以轉換心情、改善情緒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	我玩競技型遊戲可以增進社交圈、團隊合作、提升領導能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	我玩競技型遊戲會影響睡眠時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	我玩競技型遊戲會使生活變得冷酷、孤立、缺乏同理心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	我玩競技型遊戲會因為比賽而感到情緒爆氣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	我玩競技型遊戲會因輸贏而互相嘲笑、失控在線上謾罵。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	我玩競技型遊戲會因輸了比賽而感到沮喪。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	我認為玩競技型遊戲可以激發大腦潛能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	我認為玩競技型遊戲可以增進線上社交圈	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

謝謝您的填答

肆、研究分析與結果

伍、研究結論與建議

一、結論

二、建議

伍、參考文獻

1. 沈玉婷。青少年線上遊戲類型選擇與心理需求之相關研究-以虎尾國中為例。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所。102年7月22日。

2. 李侑年等。線上遊戲市場分析。嶺東科技大學資訊管理系專題。107 年 5 月。
3. 華人百科。遊戲類型。 <https://www.itsfun.com.tw/遊戲類型/wiki-6886575>。
4. 電競 101 電競新聞及專題研究，電競主流的遊戲類型。2018。取自 https://medium.com/電競_101/電競主流的遊戲類型-6c1b476dd8c2
5. 李家儀。為何玩線上遊戲時，特別容易情緒失控？2018 年 6 月 24 日。自學月刊。 <https://www.thenewslens.com/article/98457>。
6. 樊富珉。1997 年。大學生心理健康與發展。清华大学出版社有限公司, 1997 - 301 頁。
7. 薛復蓉，2021 年 6 月。打電動別再爆氣了！維持內心的平衡才是致勝關鍵。喀報 CastNet。取自：<https://pansci.asia/archives/323295>。
8. Michael Rich(2016)，「2016 媒體、網路心理健康國際研討會，取自：<https://howlife.cna.com.tw/life/20160617s005.aspx>。
9. 聯合新聞網。2022 年 8 月 30 日。56%電動玩家 1 周暴怒 1 次！任天堂這款可愛遊戲比《英雄聯盟》更讓人氣嘆嘆，取自 <https://udn.com/news/story/7088/6574191>。