

亲社会视频游戏对青少年的心理影响

◎ 朱霓 王旭 刘衍玲 (西南大学心理学部心理健康教育研究中心, 重庆 400715)

摘要: 随着国家发布关于加强预防中小学生沉迷网络游戏的通知, 未成年人群体接触网络游戏的时间减少, 但并不能完全杜绝。为了避免青少年群体接触暴力视频游戏而产生各种消极影响, 教育工作者和家长们可以正确引导青少年接触亲社会视频游戏, 发挥亲社会视频游戏的积极效用, 减少青少年负性情绪的产生、减少攻击行为, 同时增强他们的同理心、心理素质和亲社会行为。

关键词: 亲社会视频游戏; 网络游戏; 心理影响

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684 (2022) 19-0009-04

2021年10月20日, 教育部办公厅等六部门发布《关于进一步加强预防中小学生沉迷网络游戏管理工作的通知》^[1] (以下简称《通知》), 《通知》中明确规定: 网络游戏企业可在周五、周六、周日和法定节假日每日20时至21时, 向中小學生提供1小时网络游戏服务, 其他时间不得以任何形式向中小學生提供网络游戏服务。但是, 网络视频游戏的休闲娱乐性和趣味性对青少年玩家有极强的吸引力, 他们可能会使用各种方法试图增加自己的游戏时长。因此, 如何采取科学合理的方式引导中小學生正确认识、科学对待、合理使用网络, 是目前教育工作者和家长亟须解决的问题。

由于青少年生理和心理发展尚未成熟, 自身的认知结构和价值观体系尚不完善, 所以他们较容易受到网络视频游戏中各种因素的影响, 游戏中各因素会对其在现实生活中的认知反应、情绪体验以及行为表现等方面产生重要影响^[2-3]。其中, 暴力视频游戏会增强玩家的攻击性^[4], 提高他们的道德推脱水平^[5]。而亲社会视频游戏可以发展青少年的积极特质^[6], 促进其亲社会性人格的形成^[7]。因此,

家长和教育工作者们可以在并不能完全杜绝青少年和网络游戏之间联系的情况下, 引导青少年接触亲社会视频游戏, 这样既能满足青少年对网络游戏的渴望, 也能避免暴力游戏的消极影响。

一、亲社会视频游戏的概念及理论基础

亲社会视频游戏 (Prosocial Video Game, PVG) 是以亲社会内容为主题的^[8], 含有较多助人、合作等亲社会内容和较少暴力内容的游戏^[9]。对亲社会视频游戏的相关研究显示, 接触亲社会视频游戏有助于促进个体的亲社会行为。对此, 一般学习模型、社会信息加工理论和脚本理论都提出了自己的理论解释。

一般学习模型 (General Learning Model, GLM) 认为亲社会视频游戏中的变量对玩家的影响从本质上来讲是一个学习的过程^[10]。从短期效应来看, 包含有亲社会内容的视频游戏会影响个体的亲社会认知、情感和唤醒状态。长时模型描述的是个体长期反复接触某类媒体, 最终引起人格的某种变化, 这将改变个体前认知与认知建构——期望、知觉图式、信念与认知脚本等; 认知-情绪建构——

态度和刻板印象；情绪建构——条件性情绪和情感特质。整个过程经过重复学习和练习最终引起人格变化，并又进入短时过程中受到循环强化。

社会信息加工理论提出玩家表现出亲社会行为的6个信息加工阶段：编码、解释、目标澄清、评估、决策和行为^[11]。具体来说：首先，玩家会对亲社会视频游戏中的情景和线索进行编码和解释；随后，玩家将已接收的信息与已有记忆进行联结，从而确定自己将要做出的行为；然后，玩家根据自己的已有经验，对自己将要做出的行为所得到的后果进行评估；之后，玩家根据评估结果，选择一种对自己最为有利的行为反应；最后，实施行为。

脚本理论则认为，当儿童观察到大众媒体中的亲社会行为时，他们就学会了亲社会的脚本^[12]。脚本定义情况并指导行为：个体首先选择一个脚本来代表当前的情况，然后在脚本中承担一个角色。一旦个体学习了脚本，以后就可能会检索到该脚本，并将其用作自己的行为指南。

二、亲社会视频游戏对消极心理的影响

近年的研究显示，青少年心理问题以焦虑和抑郁等负性情绪为主，发生率为16.4%~45.8%^[13-15]，与青少年的心理健康和不良行为等具有密切联系^[16]。相反，积极情绪可以促进学生的创造性发展^[17]，降低个体心理疾病的易感性，使个体更好地应对负性或压力事件^[18]。有研究显示，亲社会视频游戏接触与消极情感呈现负相关^[19]，并且玩家会表现出更多的积极情感^[20]。例如，Saleem等^[20]探索了不同类型的视频游戏对青年玩家的敌意状态和情感有何影响，实验采用了6个游戏，分别是两款暴力视频游戏、两款中性视频游戏和两款亲社会视频游戏。用特质攻击问卷的修订版本向被试呈现了37个题项；实验完成后又以问卷的形式评估玩家对所玩游戏的感知，主要测量了被试多大程度上同意游戏的描述特征（如：有趣的、无聊的……）、自己的游戏水平（低于一般水平、一般或高于一般水平……）以及玩家感知到游戏的亲社会性或暴力的程度。研究结果表明，接触亲社会视频游戏的玩家表现出最低水平的敌意状态和最高水平的正向情感。

此外，亲社会视频游戏可以降低暴力视频游

戏引发的攻击行为。孙钾谥、刘衍玲^[21]的研究结果表明，亲社会视频游戏在一定程度上能削弱视频游戏中竞争情境带来的消极效应，让玩家的亲社会性更少受到负面影响。并且，即使游戏中存在暴力元素，亲社会背景能有效削弱暴力因素对玩家助人行为的阻碍作用，增加玩家的助人行为^[22]。

因此，如何引导亲社会视频游戏在青少年的心理发展过程中发挥积极的“寓教于乐”的作用，如何使用亲社会视频游戏从而避免暴力视频的消极影响，这是教育工作者和家长需要思考的问题。

三、亲社会视频游戏对积极心理的影响

通过角色扮演，个体能体验、了解和领会别人的内心世界，理解自己反应的适当性并做出调整，从而增强扮演者的自我意识水平、移情能力和行为表现。亲社会视频游戏在一定程度上就可以被看作是“角色扮演”的网络虚拟形式。对于青少年而言，他们在亲社会视频游戏中正是扮演着各种游戏角色并执行相应的操作，在虚拟的环境中学习并发展新的行为和能。因此，对于青少年积极人格的培养和塑造有望通过亲社会视频游戏实现。

（一）亲社会视频游戏促进共情能力的发展

共情（empathy）是指个体感知或想象他人的情绪情感，并部分体验到他人内部状态的心理过程，又称为移情、同理心等^[23]。研究表明，共情与青少年的内外化问题具有重要联系^[24]，并且共情可以降低个体的攻击性^[25]。此外，高共情个体能够更加敏锐地觉察到其他个体的情感和需求，乃至拥有更多的朋友；共情也是良好人际关系的催化剂，能有效维系与他人的健康关系、提高友谊质量。共情能力高的个体较少持有非人性化、责备归因等不良道德认知，更不易于形成高的道德推脱水平^[26]。

而亲社会视频游戏接触与青少年的同理心存在显著相关^[27-28]。Greitemeyer等^[19]选取两款游戏（亲社会视频游戏和中性视频游戏），被试需要在看完一个故事后用测量“幸灾乐祸”的量表填写自己对故事主人公的感受，此外，为了测量同理心，被试阅读两个小短文之后以问卷的形式进行报告。结果显示，玩亲社会视频游戏的个体更多表现出同理心且更少表现出幸灾乐祸。也就是说，学生接触包

含共情元素的亲社会游戏，可以使他们习得共情，发展自己的同理心。因此，可以在亲社会视频游戏的辅助下引导他们的心理发展方向，当游戏中与移情能力有关的因素开始被青少年认可、接受和学习时，他们的同理心就能得到正向发展。

（二）亲社会视频游戏促进亲社会行为的发展

第一，亲社会视频游戏可以直接增强玩家的亲社会行为。Greitemeyer和Osswald设置了四个实验以验证观点“接触亲社会视频游戏能促进玩家亲社会行为”的正确性。实验1以捡笔范式考察三种视频游戏（亲社会、中性和攻击性）对玩家自发助人行为的影响，结果与预期一致：接触亲社会视频游戏的玩家帮助实验者捡笔最多，中性和攻击性游戏差异不显著。实验2首先让几组被试分别完成游戏，随后填写问卷，完成后询问被试是否愿意参与接下来的实验以及愿意花费多少时间（无报酬），结果也验证了假设。由于实验1和2都是考察被试单一的帮助与否行为，这可能受特定任务特征的影响，因此，实验3做了一定改进，将助人情境设置为了“高成本”情境，且对实验操纵进行了检查，这是为了让被试感知到不同游戏不同程度的亲社会性以及考察玩家感知到的内容是否会调节其在不同种类游戏下的助人行为。实验中被试依旧玩亲社会性和中性视频游戏，但期间安排了一场“表演”——某位假被试（实验助手）扮演无法接受女友离开且骚扰前女友的男性，并在实验室大声吵闹和试图带走女性假被试（假扮的前女友），以此考察实验中的真被试是否会介入以上情境以及介入程度如何。结果表明，更多玩亲社会视频游戏的个体干预了以上的“闹剧”，且与中性视频游戏组有显著差异。实验4则试图探索亲社会视频游戏促进亲社会行为的内在机制，假设亲社会视频游戏启动了个体的亲社会性知识结构，从而增加亲社会行为。被试玩视频游戏后在研究者的指导下写出自己在玩游戏时的想法，（3分钟内）结果与预期依旧一致：接触亲社会视频游戏的玩家比接触中性视频游戏玩家表现出更多的亲社会行为^[28]。

第二，亲社会视频游戏可以通过增强中学生的心理素质，间接促进他们的亲社会行为的产生^[6]。

研究显示，学生的心理素质越高，其表现出的攻击、任务偏移等问题行为越少，而独立自主、乐于助人等良好行为习惯越多，因此，高心理素质的学生往往表现出较多的积极行为倾向^[29]。中学阶段是个体人生观、价值观和世界观形成的重要时期，也是心理素质培养至关重要的阶段。通过使用亲社会视频游戏的方式更容易让学生接受影响，并借此促进他们的积极人格发展。

综上，在不能完全避免青少年进行网络游戏的情况下，引导他们关注亲社会视频游戏不失为一种方法。此时思考如何借助游戏的亲社会背景、内容、类型等元素来培养和塑造青少年的积极心理品质是非常重要的。亲社会视频游戏可以通过构造故事背景和插入各种亲社会性的视听内容来引导和规范青少年玩家的目标和行为。根据迁移的共同要素论，游戏情景点与现实情景越相近，视频游戏迁移到现实就越容易、距离就越短。由此，如果青少年玩家在视频游戏中接触到更多与现实生活中近似的亲社会内容和情景，那么视频游戏的迁移作用就可以正向影响该群体在现实社会中的认知反应和行为方式^[30]。因此，家长和教师应该发挥亲社会视频游戏的积极效用，以塑造青少年的积极人格特质。

参考文献

- [1]中华人民共和国教育部. 关于进一步加强预防中小学生沉迷网络游戏管理工作的通知. http://www.moegov.cn/srcsite/A06/s3321/202110/t20211029_576140.html, 2021.
- [2]姚倩. 在网游中成长: 游戏内容、游戏情景对青少年亲社会行为的影响 [D]. 南京: 南京大学, 2015.
- [3]温广辉. 短时接触亲社会电子游戏对小学儿童亲社会行为的影响 [D]. 杭州: 浙江理工大学, 2014.
- [4]Greitemeyer T. The contagious impact of playing violent video games on aggression: longitudinal evidence [J]. *Aggressive Behavior*, 2019, 45 (6): 635-642.
- [5]Yao M, Zhou Y, Li J, et al. Violent video games exposure and aggression: The role of moral disengagement, anger, hostility, and disinhibition [J]. *Aggressive Behavior*, 2019, 45 (6): 662-670.
- [6]刘衍玲, 张小童, 刘传星, 等. 亲社会视频游戏接触对中

学生亲社会行为的影响:一个有调节的中介模型[J].西南大学学报(自然科学版),2019,41(6):44-50.

[7]刘桂芹,张大均,刘衍玲.亲社会视频游戏对亲社会行为的影响——基于一般学习模型的研讨[J].成都航空职业技术学院学报,2010,26(3):82-85.

[8]Chambers J H, Ascione F R. The effects of pro-social and aggressive videogames on childrens donating and helping[J]. Journal of Genetic Psychology, 1987, 148(4): 499-505.

[9]Gentile D A, Anderson C A, Yukawa S, et al. The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: international evidence from correlational, longitudinal, and experimental studies[J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 2009, 35(6): 752-763.

[10] Buckley K E, Anderson C A. A theoretical model of the effects and consequences of playing video games[C]. Chapter in P. Vorderer & J. Bryant (Eds.), Playing Video Games - Motives, Responses, and Consequences Mahwah, NJ: LEA, 2006: 363-378.

[11]Crick N R, Dodge K A. A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment[J]. Psychological Bulletin, 1994, 115(1): 74-101.

[12]Huesmann L R, Guerra N G. Children's normative beliefs about aggression and aggressive behavior[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1997, 72(2): 408-419.

[13]周慧,雷金宝,胡俊,等.中学生心理健康状况调查[J].浙江预防医学,2014,26(12):1289-1291.

[14]刘洋,张伟波,蔡军.初中生焦虑抑郁情绪与生活方式的关系[J].中国心理卫生杂志,2017,31(3):235-240.

[15]林春燕,陈亚林,丁万涛.温州市中学生心理健康状况与生活事件的关系研究[J].预防医学,2017,29(2):128-131.

[16]马宁,张京舒,吕若然,等.北京市初中生负性情绪流行现状及与身体活动关系[J].中国儿童保健杂志,2021,29(4):367-371.

[17]张鹏程,丁梦夏,王灿明.积极情绪体验对创造力影响[J].心理与行为研究,2017,15(5):613-618.

[18]董妍,王琦,邢采.积极情绪与身心健康关系研究的进展[J].心理科学,2012,35(2):487-493.

[19]Greitemeyer T, Osswald S, Brauer M. Playing prosocial video games increases empathy and decreases

schadenfreude[J]. Emotion, 2010, 10(6): 796-802.

[20]Saleem M, Anderson C A, Gentile D A. Effects of prosocial, neutral, and violent video games on college students' affect[J]. Aggressive Behavior, 2012, 38(4): 263-271.

[21]孙钾诒,刘衍玲.非暴力视频游戏中竞争情境对玩家合作倾向和攻击倾向的影响[J].心理发展与教育,2019,35(1):32-39.

[22]王子祥,王娟,李佳浩,等.亲社会背景抑制游戏对助人行为的消极影响[J].中国健康心理学杂志,2016,24(7):1012-1016.

[23]王协顺,苏彦捷.中国青少年版认知和情感共情量表的修订[J].心理技术与应用,2019,7(9):536-547.

[24]陈慧,何婷,唐远琼,等.共情与青少年内外化问题的关系及影响机制[J].心理发展与教育,2021,37(3):439-446.

[25]Van Doorn M D, Branje S J T, Valk I E V, et al. Longitudinal spillover effects of conflict resolution styles between adolescent-parent relationships and adolescent friendships[J]. Journal of Family Psychology, 2011, 25(1): 157-161.

[26]Wang X C, Lei L, Yang J P, et al. Moral disengagement as mediator and moderator of the relation between empathy and aggression among Chinese male juvenile delinquents[J]. Child Psychiatry & Human Development, 2017, 48(2): 316-326.

[27]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.

[28]Greitemeyer T, Osswald S. Effects of prosocial video games on prosocial behavior[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2010, 98(2): 211-221.

[29]房立艳,张大均,刘广增,等.心理素质对中学生拖延的影响:潜在类别分析[J].西南大学学报(自然科学版),2021,43(7):30-35.

[30]吴四兰,周宗奎,牛更枫,等.视频游戏迁移现象:类型、表现及作用机制[J].心理科学进展,2015,23(6):1041-1051.