



## 打電動時別再爆氣了！

記者 薛復蓉 報導

2021/05/02

人們在打電動時，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，都常會有十分激動的表现。網路上更有不少電競實況主是以「爆氣」出名的，甚至先前在國外有位遊戲直況主就曾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，整個過程令人十分驚愕，他也因此遭到直播平台的永久停權處分。

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。然而，「爆氣」的情緒對於遊戲中的表現有幫助嗎？最近國外一篇研究指出，憤怒的情緒非但對遊戲表現沒有助益，相反地，正面、愉悅的心情反而更能讓玩家在遊戲中表現更好，取得更優秀的成績。



遊戲實況主Dellor在直播中暴走，拿起鍵盤往頭上砸，將其折斷成兩半。  
(圖片來源 / 截圖自YouTube)

## 電玩選手 vs 運動員

近年來，越來越多學術研究開始著手分析電競與運動心理學，諸多研究證實，運動比賽中選手的心情與其表現有高度相關性。根據一篇發表於科學期刊《Frontiers》上的論文所述，體育選手若能保持愉悅、亢奮等正面情緒，在賽事中的表現水準將隨之提高，反之，擁有低落、憤怒等負面情緒的選手則越容易

表現失常。而另一國外研究團隊在去年（2020）發表的論文《[Setting the scientific stage for esports psychology: a systematic review](#)》中將體育比賽與電玩競賽拉起連結，研究顯示電玩玩家的心理狀態與遊戲體驗十分類似於運動選手，其中包括了同樣需要精準的決策能力、創新的思維模式以及對於遊戲規則的深入了解。

身處疫情時代之下，許多大型體育賽事被迫延期或停辦，這般熱血、競爭性強的精神轉而體現於線上電子競賽，免去肢體接觸、只需坐在電腦桌前的競爭環境正好提供了心理科學團隊一個良好的實驗條件，來探討電動玩家的情緒對於其表現之影響。在心理學家希梅爾斯坦（Himmelstein）及其團隊發表的學術研究中可以看出，在他們所採樣的樣本數中，普遍電玩選手都認為心理因素會影響遊戲中的表現，包括了專注力持續、情緒控管能力以及身心準備等等。因此，現今不少專業的電競團隊在訓練選手時，已越來越重視心理技巧的培養。



電競選手的情緒波動將對遊戲表現造成影響。( 圖片來源 / [Unsplash](#) )

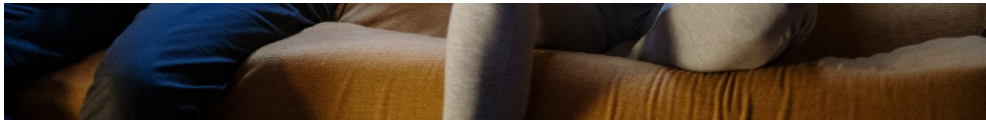
## 保持愉悅 得分不遠

所以在打電動時，究竟該抱持怎樣的心情才能更容易打贏對手呢？最近國外發表了一篇《[The role of emotions in esports performance](#)》的論文，研究團隊試圖在營造受試者不同的情緒後，觀察他們在同款足球電玩遊戲中的表現來分析情緒對於電動成績的影響。實驗找來了241位年齡介於18到37歲的男性，並將他們分為三組：中立組、生氣組、開心組。中立組什麼都不做，直接打電動；生氣組需在打電動之前觀看一部風格較為黑暗、鬱憤的電影片段；開心組則是在打電動前觀看多個運動比賽獲勝的影片錦集，具相當鼓舞人心之效。且為求實驗謹慎，研究團隊在生氣組與開心組看完影片後皆發予問卷，確認受試者心情符合其影片情緒爾後方進行實驗。

實驗結果顯示：中立組與生氣組的遊戲表現並無明顯差異，然而開心組的表現卻高度優異於另外兩組。因此可推論，在打電玩類遊戲時，保持平常心與生氣時的表現並無差別，但如果能夠抱持著愉悅、正向的心情玩電動，則可能大大提升原本的表現！

然而論文中亦說明到，由於生氣組的電影選片是《美國X檔案》，片中劇情為主角在父親遭到黑人殺害後投入新納粹黨，並且因犯下殺害其他黑人的罪行而被捕入獄，出獄後深刻反省的他決定不再種族歧視，並勸弟弟與他一同走上正軌，不料最後弟弟卻再度遭到黑人殺害身亡。研究團隊使用的是種族主義攻擊，並且試圖激起受試者對於片中受害者的同情與憤恨不平。然而在電玩遊戲中感到憤怒通常是因為輸掉比賽、無法破關、被隊友雷或是遭到對手欺壓辱罵等等，因此研究實驗中的情緒營造與真實在打電動時「爆氣」的情緒可能不完全相同，也就是說比起愉悅情緒明確顯示能提升遊戲表現，負面情緒對於遊戲表現的影響尚有疑慮。





打電動時保持愉悅的心情，可能會有意想不到的好表現。（圖片來源 / [Pexels](#)）

## 掌握情緒 贏得勝利

除了開心與生氣之外，影響遊戲競賽的情緒因子還有很多，研究最後也提到本次實驗中未能提及的情緒和感受，包括自尊心、幸福感、滿足感或緊張焦慮都是很值得進一步去深入探討的。此外，雖說電競心理學研究多從體育比賽延伸發展而來，但其實兩者還是有不少根本上的差異。其中差異最大的一點就是運動選手在比賽中是處於動態，而電競玩家則是坐在電腦桌前的靜態，身體在不同的狀態下所呈現的生理表現也會不同，像是心跳數、血壓、腎上腺素等等。因此，心理學家在做相關研究時也必須特別注意這點。

總之，當玩家投入遊戲情境中，情緒的波動必然無法避免。但無論是研究實驗佐證或是基於身心健康，打電動時都應該注意情緒管理，若是過度激動、憤怒的頻率過高，對身體或自身情商培養都是具負面影響的，尤其當人處於爆氣的狀態下，更是容易做出不經思考的後悔事。所以下次當打電動卡關時，別再一味生氣了，不妨按個暫停，看一下令人愉悅、熱血的影片，說不定好心情就會默默在背後幫你一把囉！

關鍵字：電競選手、電動、電競心理學

縮圖來源：[Unsplash](#)



記者 薛復蓉



編輯 陳嶸

