

Research on Game Therapy of Urban Youth under the Crisis of “Social Atomization”

Fangxiao Xiahou Leini Xing Zijing Ye Ruoxi He Jingao Wang

Beijing University of Technology, Beijing, 100000, China

Abstract

The atomization of society is a social crisis of individual loneliness, interpersonal alienation and social anomie caused by the disintegration or lack of the most important social connection mechanism of human society—the disintegration or lack of intermediate organization. Among the urban groups with obvious fast-paced life, the pressure of urban youth is increasing day by day. Mental anxiety and emotional depression are the psychological state of many urban youth. The mental health of this group has always been an important concern of the society. As the most common entertainment and social way for urban youth, games can help people mediate stress, manage emotions, and devote themselves to the awakening and exploration of self-healing power. They also have healing significance. This paper will study the positive significance of self-healing of urban youth in games from the fields of sociology, psychology, art and design, and explore the future development trend of healing game design from the existing game types and youth game experience.

Keywords

atomization of society; recreational therapy; youth

“社会原子化”危机下的城市青年游戏疗愈研究

夏侯方晓 邢蕾妮 叶子静 何若希 王静傲

北京工业大学, 中国·北京 100000

摘要

社会的原子化是由于人类社会最重要的社会联结机制——中间组织的解体或缺失而产生的个体孤独、人际疏离、社会失范的社会危机。而在快节奏生活尤为明显的城市群体中,城市青年的压力与日俱增,精神焦虑和情绪压抑是很多城市青年的心理状态,这一群体的心理健康问题一直是社会的重要关注点。而游戏作为城市青年最普遍的娱乐减压方式和社交方式,它可以帮助人们调解压力、管理情绪,致力于自我疗愈力量的唤醒和探索,本身也具有疗愈意义。论文将从社会学、心理学、艺术学、设计学等领域,研究城市青年在游戏中进行自我疗愈的积极意义,从已有游戏类型和青少年游戏体验出发,探索疗愈型游戏设计的未来发展趋势。

关键词

社会原子化; 游戏疗愈; 青年

1 引言

一般来说社会原子化的表现有三:人际关系疏离化、个人与公共世界的树立和规范失灵,社会道德水准的下降。这也被认为是现代社会的病灶,这种“陌生人”社会的现象,会让身处其中的城市青年面临更多的心理压力,心理健康问题,如果不寻求方法缓解精神压力,人们会容易陷入负面情绪,迷失自我产生一系列糟糕的连锁反应^[1]。

在辞海定义中游戏是以直接获得快感为主要目的,且必须有主体参与互动的活动。弗洛伊德则认为,游戏是被压抑欲望的一种替代行为。因此在压力极大的城市青年中,

这一种便捷的宣泄方式也正在发挥着对人类心理调节的作用,游戏的种类是多样的,但无论何种游戏,都有疗愈的意义,人类天生就具有自我整合、发展、治愈的能力,只是人们常常被生活压迫到忘记了这与生俱来的本能。通过游戏可以建立人与人之间的联系、加强社交,治愈类的游戏可以放松心灵,人们通过游戏缓解压力,也在这过程中与他人产生交流,减轻了孤独感,有效地疏导了心理压力,轻松愉快的游戏来帮助人们获得成就感,提升幸福感和增强人们对自我的接受,进而帮助人们管理情绪、调节压力和学会自爱。

接下来,我们会从城市青年电子游戏种类和需求调查分析两个分面来解读“社会原子化”危机下的城市青年游戏疗愈研究,并分析游戏疗愈的发展前景^[2]。

【作者简介】夏侯方晓(2001-),女,中国黑龙江人,在读本科生。

2 城市青年电子游戏种类和需求调查分析

表 1 城市青年电子游戏种类和需求调查分析

游戏四 维度	游戏主题	视觉风格	社交模式	奖励机制
心理需求				
满足幻想	养成、模拟经营	唯美、水墨	交易	获得虚拟道具
社交需求	模拟经营、角色扮演	写实风格	合作、交易、竞争、对抗	
私人空间	音乐游戏	3D	单机	
成就感	养成		赠礼、交易、合作	获得成就、等级增长
能力锻炼	解谜		战略、对抗	
发泄情绪	格斗	像素	竞争	
获得认可			帮助	地图开放
获取知识	益智	漫画、简约风	合作、对抗	
克服恐惧	动作冒险		协作	
寻求刺激	竞技、格斗	赛博朋克	战略、竞争	
自我认同	闯关			获得成就
角色体验	角色扮演、模拟经营	写实风格		
超越现实	神话故事	超现实主义		

根据我们针对市场中游戏的调查（见表1），我们将游戏类型总结如下：

从调查中可以分析出，每一种游戏都可以给使用者提供不同的心理需求，城市青年在游戏中的需求也同样反映与现实生活里的价值观和社会生活环境等是互相呼应的。同时，游戏也不仅在映照现实生活，也在影响现实生活中的状态。

从艺术社会学的角度出发，游戏其实就是艺术，它是艺术构建的一种“理想化的社会”，在这个社会中我们可以体验我们想要的，我们可以主宰自己。游戏所提供的治愈在某种程度上来说是无形的，治愈的过程往往是在你游戏的过程中，艺术潜移默化地触碰到了你的潜意识，用非文字的方式整理和影响我们的内在体验，并将压抑在潜意识里的情绪和想法显现、释放出来。可能在游戏前，你还在和朋友抱怨今天的种种不尽如人意，但在游戏后，你可能便会对着屏幕大笑，和朋友讨论着刚才游戏中的战况和自己的精彩操作，这也是游戏的治愈带给人们最直观的感受——游戏会让人感到快乐。

游戏的种类不同，游戏受众不同，所带来的效果自然也会有所差别，你会在不同的游戏中获得不同的游戏体验。无论是哪一款游戏，它们都是这个社会的艺术，在这些游戏之中我们获得一种力量，一种“解救”自我、治愈自我的力量，使我们沉浸在虚拟世界、抛弃现实世界的烦恼。就算再次回到现实世界之中，我们可能能够更加从容地去面对这个社会。我们不再有社交恐惧症，因为我们在游戏之中与队友的交流让我们与陌生人沟通时可以更加从容；我们不再易怒

暴躁，因为在游戏中获得了新的体验和人生感悟……^[3]

3 电子游戏疗愈的发展前景

因为我们现代生活节奏非常快，人们面临的生活和工作压力也越来越大，身心容易出现失衡的状况，焦虑、焦躁等亚健康状态。现代心理治疗界普遍认为，让儿童回归游戏，让成年人重拾儿童般的游戏能力，是人走向心理健康的重要途径。游戏治疗，可以使我们在游戏所为我们营造的安全、自由和受保护的空間中，以高度象征化的方式突破这种压抑，让我们内心的甜蜜与痛苦，悲伤与哀怨，委屈与愤怒，都得以表达。这种表达本身就是一个很好的疗愈过程。在表达的同时，我们压抑的情绪可以得以宣泄，我们内心中的冲突可以得到和解，我们的创伤性经验、情结可以得到疗愈和梳理^[4]。

3.1 问卷调查研究及结果分析

通过发放问卷的形式，参与填写的人员以青年为主，符合课题所需调查的目标人群，我们收集到 287 份答卷。我们就网络线上游戏为主要调查方向，了解了人们对游戏本身的看法，发现多数人对游戏持有宽容态度。

从心理因素来说，近六成的人觉得游戏是能够给他们带来快乐的，因为他们在游戏中能够释放情绪、超越现实、满足幻想、体验角色、获得成就感。将调查结果与理论研究结合，我们得出主要有以下五点游戏可以缓解青少年缺乏的心理需求：

- ①满足与人交往的需要。
- ②一种本能欲望满足的途径。
- ③与更宏大目标的联结，获得生活的意义感。
- ④补偿现实生活的痛苦，得到精神滋养。
- ⑤获得积极的反馈与自豪感。

从游戏本体属性来说，多数人认为疗愈游戏中最主要的治愈特征是舒适的美术设计、优美的背景音乐和治愈的游戏剧情。

在我们的调查中，70%的人没有体验过主打疗愈、治愈心灵这样标签的游戏，因为对游戏成瘾的问题的看法抑制了游戏作为疗愈方向的发展。而在这其中也有一半的人愿意体验，但在体验过这类游戏的人群里，大多数都感觉到了游戏带来的积极心灵向导。由此可见电子游戏作为艺术对城市青年的疗愈是可能的。与此同时，88%调查对象认为游戏对个人心理影响是利弊共存的，需要同时考虑游戏本体的影响与个人心态，但我们的研究中更侧重于对游戏疗愈可能性的探索，因此对于有关影响游戏疗愈因素种类和原因在此不过多探究。

3.2 青少年游戏成瘾的改善方向

当前有关青少年的游戏成瘾问题也成为社会讨论的热点问题，但我们不能光讨论这个现象，而是要深度发掘青少年游戏成瘾背后的心理需求。根据上文中我们的调查问卷结果分析，我们可以知道因为他们在游戏中能够释放情绪、超

越现实、满足幻想、体验角色、获得成就感。这就可以证实，游戏是可以为青少年的发育提供帮助，并且可以适当缓解某些青少年的心理需求。但目前影响游戏疗愈发展的正是游戏成瘾问题。游戏可以舒缓压力，提供一个发泄渠道，但如果沉迷其中却会本末倒置。

我们当前的任务是探究如何积极防止游戏成瘾：首先从社会的角度出发来看，整个游戏行业的监管力度要加强，对游戏的内容和时间严格把控，采用实名注册的方式，帮助青少年避免沉迷。其次，青少年本身也应该积极提高自我认知，提升游戏素养，明确概念，游戏只是一种宣泄的方式，而不是唯一。当明晰了青少年和社会所需要承担的责任后，我们就会发现青少年游戏疗愈如果运用恰当的话在未来是有很大的发展前景和积极意义的。

3.3 明确游戏的作用价值

对非从事游戏行业的玩家来说，游戏本身是仅供无聊消遣的业余爱好，而不是生活重心。沉迷游戏并不能获得实际的好处。在一些人眼里，游戏是罪魁祸首，以为没有了游戏，人就没问题了。但游戏成瘾往往只是表象，背后是抑郁情绪、孤独感、家庭问题等的影响，反而是游戏，让痛苦的心灵暂时得到了慰藉。让一个喜欢游戏的人强行戒除，起到的可能是反作用。无论是儿童，还是成人，都需要游戏，如果细心去观察，你会发现人们以非常认真的态度玩着游戏，

在游戏中创造着自己的世界。我们需要重新认识游戏的价值，毕竟现实并不令人满意，而游戏能带来独特的体验。

4 结语

在游戏的世界里，我们内心的一个刚需得到满足——我们不只是活着，我们是艺术地存在着。据2016官方统计的数据报表显示，中国抑郁症患者，已经超过一亿，每十个人就有一个人备受内心困扰。我们希望通过我们的研究，让更多的人认识到游戏对人生的疗愈有着积极向上的作用，也希望已经需要疗愈的人可以在了解后进行游戏疗愈的尝试，我们希望能够尽一份微薄之力量，帮助更多的人，收获治愈，重获新生。

参考文献

- [1] “社会原子化”危机下的艺术治疗[D].北京:中国美术学院,2019.
- [2] 李小知.艺术疗愈关怀城市青年之实践[J].美术观察,2020(8):11-14.
- [3] 梁救宁,何莉,陈琼妮,等.初始沙盘结合音乐焦点疗愈技术对抑郁症患者的治疗效果研究[J].当代护士(下旬刊),2020,27(6):122-124.
- [4] 高申杨.疫情下艺术的视觉文化传播:游戏、治愈与记忆[J].华东政法大学传播学院,2021(1):27-31.