
研究发现电子游戏促进健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/28973.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

研究发现电子游戏促进健康

。一项新研究发现，尽管电子游戏这种消遣方式经常被人诟病，但它似乎真的能促进健康。该研究利用了新冠疫情最严重时的一些数据，8月17日，相关研究成果发表于《自然-人类行为》。

喜欢电子游戏可能没什么值得担心的。图片来源：AsiaVision/Getty Images

?

“我想，如果你享受你的爱好，就会发现它对健康有很好的影响。”论文作者之一、日本大学的Hiroyuki Egami说。

2019年，世界卫生组织将“游戏障碍”列入其国际疾病分类。但是，关于玩电子游戏影响的研究结果喜忧参半，许多研究无法证明在心理健康方面的因果关系。

未参与该研究的英国巴斯斯巴大学的Peter Etchells说，研究通常是在实验室的受控环境中进行的，但这“与玩电子游戏的实际情况相去甚远”。

在2020年至2022年期间，Egami和同事偶然发现了一个难得的机会，可以调查电子游戏与一个人在现实世界中的幸福感的因果关系。当时日本游戏机供不应求，因此日本部分地区引入了彩票，人们可以通过买彩票获得日本索尼公司的PlayStation 5或任天堂公司的Switch游戏机。

研究人员调查了8192名年龄在10岁到69岁之间的人，他们都参加了买彩票活动。受访者回答了与他们的游戏习惯和心理困扰程度有关的问题，心理困扰是心理健康的一个指标。

Egami和同事发现，那些中彩票的人的心理健康得分略高于那些没中的人，尽管在每天约3小时的总游戏时长后，这一得分趋于稳定。

他们还使用机器学习模型来分析数据，结果显示这种影响因游戏机及其所有者的不同人口统计特征而异。例如，与年长的人相比，拥有任天堂Switch的年轻人获得了更大的好处；没有孩子的人比有孩子的人更能从PlayStation 5中获益。

Etchells说：“如果想了解电子游戏有何影响，我们需要对正在测量的内容以及如何测量进行细致和具体的了解。”但他指出，参与者自我报告的游戏时间可能并不准确。

Etchells和Egami还指出，这些数据是在新冠疫情最严重的时候收集的，这可能影响了人们的电子游戏习惯和健康。下一步可以研究这种趋势在其他情况下是否成立。

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41562-024-01948-y>

作者：文乐乐 来源：中国科学报

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发