

從「暫時擴張自我界限」觀點檢視 台灣青少年的電玩遊戲動機與行為*

吳岱芸**

摘要

本文根據近年媒介娛樂動機觀點，將遊戲行為理解為人們應對日常生活、維持身心狀態的手段，並指出「暫時擴張自我界限」是另一種適於解釋人們遊戲動機的觀點。台灣傳播調查資料庫一期三次青少年樣本分析結果顯示，暫時擴張自我界限最能預測角色扮演遊戲行為。同時，分析結果亦展示不同遊戲動機者的遊戲類型偏好，反映各類型的遊戲可能從不同途徑幫助玩家緩解壓力、修復內在資源，支持透過電玩遊戲維持身心狀態平衡的觀點。

關鍵詞：角色扮演遊戲、媒介娛樂、遊戲動機、暫時擴張自我界限

* 本文資料來源為科技部台灣傳播調查資料庫第一期第三次計畫。作者衷心感謝林日璇教授、蕭乃沂教授以及本刊匿名評審的耐心指教與建議。

** 吳岱芸為政治大學傳播學院博士候選人，E-mail: yunerr@gmail.com。
投稿日期：2017/02/20；通過日期：2018/08/13

壹、研究動機與目的

媒介娛樂是現代人生活中相當重要的一部分，其中，電玩遊戲產業更是以驚人的速度持續成長。美國娛樂軟體協會（Entertainment Software Association, ESA）2018年公布的玩家統計報告指出，美國有64%的家庭擁有電玩裝置，60%的人口每日都會玩遊戲（ESA, 2018）。而財團法人資訊工業策進會產業情報研究所在2016年上半年公布的《2016台灣遊戲市場白皮書》中顯示，台灣遊戲市場人口規模推估已有約813萬人（財團法人資訊工業策進會，2016）。由此可見，遊戲正以前所未有的速度滲透到現代社會生活之中，躋身為重要的主流娛樂媒介之一。

隨著遊戲人口的持續成長，許多學者也分別引用不同的媒介娛樂動機觀點試圖了解人們遊戲行為背後的動機。有部份學者指出「逃避現實」是媒介娛樂行為的重要動機之一（Park, Song, & Teng, 2011）。由於電玩遊戲能夠以各種豐富精緻的聲光效果鋪陳扣人心弦的敘事情節，並透過層層遞進的遊戲關卡，挑戰玩家的認知能力與遊戲技巧，能讓人十分容易忘我地沉浸其中，忘卻周遭現實，因此當玩家們需要轉移焦點時，經常會選擇投入遊戲世界，藉此暫時逃離現實生活，逃開眼前不想面對的問題與責任（Sherry, Lucas, Greenberg, & Lachlan, 2006）。

對於遊戲行為動機的另一種解釋，是根植於情緒管理理論（mood management theory）的觀點（Zillmann, 1988a, 1988b；Zillmann & Bryant, 1985）。這類觀點主張人類有維持最佳情緒狀態的傾向，若當下情緒偏離個人最適狀態，便會主動地調整外在環境來轉換情緒。而媒介內容具有改變人們情緒狀態的效果，因此人們往往會透過接觸不同屬性的媒介內容，來調整個人情緒狀態（Bryant & Zillmann, 1984；Oliver, 2003；Zillmann, 1988a）。而Bowman & Tamborini（2012）曾指出，電玩遊戲比起音樂、電視節目等其他大眾媒介更加具有影響人們情緒的能力。高度的互動性，讓遊戲緊緊地抓住玩家的注意力，讓玩家的心思從原先不愉快的事物上轉移開來，同時遊戲挑戰更能讓玩家感到刺激、興奮，進而幫助玩家改變原先的情緒狀態。

延續情緒管理理論對於媒介娛樂動機的解釋，近年開始有學者加入自我決定論（self-determination theory）的觀點來進一步說明遊戲如

何有助於人們調節自我狀態。Ryan, Rigby, & Przybylski (2006) 根據自我決定論觀點主張，玩家們在遊戲中所追求的是「勝任」(competence)、「自主」(autonomy)、和「關聯」(relatedness) 這三項人類基本內在心理需求的滿足。這些需求的滿足與否，決定了人們的遊戲動機以及遊戲能否帶來愉悅感受。Reinecke et al. (2012) 則進一步指出，人們是透過遊戲過程和結果來滿足個人當下的勝任及自主等基本需求，進而達到維持情緒狀態的效果。例如當我們因為工作表現不佳而感到受挫時，意味著個人的勝任需求未被充分滿足，這時若能投入個人所擅長的電玩遊戲並在遊戲中取得好的表現，便能滿足其勝任需求，修復受挫的情緒感受。

綜合上述觀點，我們可知電玩遊戲就如同其他娛樂媒介，可被理解為一種應對日常生活中的壓力或心力耗損的手段。個人所處的情境或身心狀態將形成不同的動機與需求，進而選擇不同類型的遊戲來逃避現實、尋求刺激、或是滿足個人的基本心理需求，進而維持個人最適身心狀態。

然而，從修復身心狀態的角度而言，本文認為除上述三類論點之外，人們的遊戲動機尚存在另一種可能的解釋。Slater, Johnson, Cohen, Comello, & Ewoldsen (2014) 曾提出「暫時擴張自我界限」(temporarily expanding boundaries of the self, TEBOTS) 的觀點來解釋人們為何受到「敘事」(narrative) 的吸引。Slater et al. 主張，人們傾向於維持一致、正向的自我評價，並設法在個人所扮演的種種社會角色中取得平衡。但這種持續的自我概念 (self-concept) 維持並不容易，甚至很可能相當耗費心力資源。此外，自我概念的建立和維持，同時也受限於個人種種現實條件的約束。而投入敘事中，可幫助人們暫時擺脫現實中個人實際能力、財力、外貌、社會角色等限制，超越現實自我、體驗其他的可能性，進而緩解日常生活情境以及現實條件對自我概念造成的威脅，這就是所謂的「暫時擴張自我界限」。

由於「敘事」同樣也是構成電玩遊戲的重要元素之一，且遊戲的互動性讓玩家得以跳脫被動的觀眾角色，不只是旁觀故事的發展，而能夠「主動地參與」在遊戲故事中 (Cohen, 2001; Klimmt, Hefner, & Vorderer, 2009)。易言之，玩家在充滿無限想像力和可能性的遊戲世界中，可以「直接體驗」成為其他人、身處其他時空、具備不同能力條件等種種可能性，可說是「暫時擴張自我界限」的理想媒介。因

此，本研究認為 **TEBOTS** 是解釋人們透過電玩遊戲來管理並維持個人當下身心狀態這種行為的另一種可能觀點。

綜上所述，本文主要目的為嘗試拓展 **TEBOTS** 的解釋範圍，將之延伸運用來理解人們進行電玩遊戲，尤其是涉及角色扮演以及敘事元素的遊戲動機。雖然本研究關注的現象——透過娛樂媒介維持個人身心狀態——應是人們普遍共通的行為。無論是青少年或是成年人，都可能在應對生活日常的過程中消耗個人內在資源、產生壓力與負面情緒，需要藉由適當的手段來保持個人身心狀態的平衡。然而，由於台灣的遊戲玩家中年輕人口所占比例仍相對較高，因此本研究暫以青少年為主要分析對象，採用「台灣傳播調查資料庫」第一期第三次的青少年樣本，嘗試檢驗 **TEBOTS** 是否同樣也適用於解釋青少年透過電玩遊戲緩解、應對生活中的壓力與威脅、維持個人身心狀態的行為，進而了解 **TEBOTS** 觀點與過去其他學者所提出之逃避現實、刺激尋求、基本需求滿足觀點如何分別或共同地解釋台灣青少年的遊戲行為。

貳、文獻綜述

一、遊戲作為維持個人身心狀態之手段

從身心的疲勞中復原是人們在日常生活中自我調整（*self-regulation*）的重要任務之一（*Reinecke & Eden, 2016*）。我們的日常生活可說是分別由進行工作、日常任務等「精力消耗」狀態以及透過休息或娛樂活動來「復原」（*recovery*）的狀態不斷交替（*Zijlstra & Sonnentag, 2006*）。應付日常任務以及各種生活情境，除了需要體力支出外，同時也會消耗我們的心力資源，讓我們感到身心疲憊，無力繼續面對、處理新的生活任務。當人們處於這種疲憊耗損狀態，往往會透過各種休閒活動或行為，幫助自己復原，重新補足所需的資源，進而維持良好、平衡的身心狀態，以繼續面對生活日常（*Reinecke & Eden, 2016*）。

許多學者曾分別從不同觀點來理解這種耗損與復原的過程與機制。部分學者認為，持續工作或應對日常生活環境需求可能造成個人心理緊張感以及心跳、血壓上升等生理變化（*Reinecke & Eden, 2016*）。這時最直接的復原方式就是中止造成消耗的活動以停止耗損

(Meijman & Mulder, 1998)，並使心智從該活動中抽離 (Sonnetag, Binnewies, & Mojza, 2008；Sonnetag & Fritz, 2007, 2015)。Hobfoll (1989, 1998) 指出，當我們感覺到個人內在資源耗損或匱乏時，也會形成壓力。Hobfoll 所謂的資源，廣泛地指稱個人所看重的目標、個人特質、能量，或任何有助於成就上述目標與特質的方式。也就是說，個人的自尊、勝任感、意志力等，皆可能因日常情境的威脅而消耗或匱乏。而所謂的「復原」，除了補充被消耗的資源之外，也包括了持續儲備更多的資源（例如建立更充分的自尊感、勝任感），以提升個人未來面對各種情境的應對與承受能力 (Reinecke & Eden, 2016)。

換言之，身心狀態的維持，可以透過暫停並脫離造成耗損的活動，等待生理或心理狀態恢復正常水平，也可藉由其他活動主動建立並累積更多的自尊、效能感、勝任感等有助面對外在壓力與環境的內在資源來達成。而各種娛樂媒介的使用便是人們維持身心狀態的主要手段之一。因為所謂的「被娛樂」，基本上可以說是全副心思被佔據或轉移，並以達到愉悅或滿足為最終目標的活動 (Rigby & Ryan, 2016)。而比起電視、音樂等其他媒介形式，具備高度互動性的電玩遊戲需要玩家採取行動、解決遊戲任務，需要玩家投入更多的認知資源，因此具有更強大的情緒轉換潛質 (Bowman & Tamborini, 2012)。過去學者曾提出各種對於遊戲動機的解釋，其中部分觀點也呼應了上述「維持身心狀態」的生理與心理機制，以下將進一步分述這些觀點與遊戲行為之間的關係。

(一) 透過遊戲逃避現實

早先的研究指出，大眾媒介使用讓人們有機會暫時地將生活中的種種限制、困境與負面情緒拋諸腦後，有助於暫時逃離現實生活中的問題或情境所帶來的壓力 (Katz & Foulkes, 1962)。Anderson, Collins, Schmitt, & Jacobvitz (1996) 的研究也指出，對生活感到不滿的人比起滿意其生活狀態的人更經常看電視，且更常收看喜劇節目，因為喜劇節目能夠幫助他們轉換不滿等負面情緒。這種觀點符合前文所提及的「暫停並抽離造成負面狀態之活動」的身心狀態維持方式。觀賞電視節目等媒介內容中讓人得以轉移思緒焦點，暫停對現實生活困擾的關注，將注意力轉向另一無關的活動，因此原先因負面情境所造成的

心理壓力與生理上的不平衡狀態暫時得以緩解，並有機會恢復正常水平。

比起傳統大眾媒介，電玩遊戲與生俱來的「互動性」需要玩家對於遊戲內容進行決策或採取行動，而這些遊戲行動將引發遊戲內容的變化，促使玩家隨之採取下一步行動，繼續影響遊戲內容，同時也受遊戲內容的影響。這樣的來回互動創造了回饋迴圈，因此也更加強化了遊戲所能夠引人投入的程度，讓人十分容易就陷於其中而忘了時間，也忘了其他能做或應做的事（Calleja, 2010）。也因此，投入遊戲世界中，是人們希望暫時逃離現實世界中的問題與紛擾、調整並維持身心狀態的有效途徑之一。

（二）透過遊戲尋求刺激

Zillmann（1991）提出的情緒管理理論主張，每個人各有不同的最佳生理喚起（optimal arousal）程度，當喚起程度過低或過高時會產生不適感，驅使個人尋求適當的內外刺激來調節喚起程度，以回復至舒適的狀態（同上引：109）。而接觸具有不同刺激潛質的各種娛樂媒介內容，便是達到上述目標的方式之一。例如當人們感到焦躁難以平靜時，離開嘈雜的環境、聆聽輕柔和緩的音樂有助於降低喚起程度，讓人冷靜下來；同樣的，當人們喚起程度過低、感到無聊時，也能透過觀賞緊張刺激的動作片等具有高度刺激潛質的媒介娛樂內容來提升喚起程度（Vorderer, Bryant, Pieper, & Weber, 2006）。

電玩遊戲同樣也具備帶來刺激感、提高喚起水平的作用。過去有許多相關研究曾指出使用電玩遊戲會對玩家的生理與心理狀態產生影響，包括引發心跳、血壓和呼吸模式的變化等（Fleming & Rickwood, 2001；Mehrabian & Wixen, 1986；Segal & Dietz, 1991）。此外，Grodal（2000）亦曾發現，遊戲中危險的內容情節，會引發玩家情緒上的變化。當玩家具有充分的遊戲技巧，並能解決遊戲中的危機時，會產生正面情緒。也就是說，遊戲中的危機帶來了充分的刺激感，這時若玩家能成功克服難題，更能進一步體驗到正面、愉悅的感受。

（三）藉由遊戲獲得基本需求滿足

由於情緒管理理論預設人們有維持正向情緒狀態的傾向，因此難以解釋人們玩驚悚、恐怖遊戲等可能引發負面情緒之遊戲類型的動

機。Reinecke et al. (2012) 結合「自我決定論」所主張的內在需求滿足觀點 (Ryan & Deci, 2000; Ryan et al., 2006)，對情緒管理理論做進一步的延伸。Reinecke et al. 指出，接觸娛樂媒介所發揮的可能不僅只有「轉移焦點」或是「改變情緒」的作用，而是能透過滿足個人當下的內在需求來修復個人狀態。這種論點與 Hobfoll (1989, 1998) 提出的「補充、累積重要內在資源」的復原觀點十分相似。更具體來說，Ryan & Deci (2000) 提出的自我決定論主張，人們的內外動機主要受到三個基本內在需求所驅使，包括「自主」、「勝任」以及「關聯」。「自主」指的是行動出自於個人自由意志與選擇的感受；「勝任」則是能力足以負擔並有效率地進行眼前活動的感受；而「關聯」是指能與他人產生連結，特別是在環境中能獲得理解、支持與接納等情感連結。一個行為或一項活動是否能帶來正面感受，取決於是否有助於滿足這三個基本需求。Ryan et al. (2006) 便曾透過研究證實，這三個基本需求能預測人們的遊戲動機。

Reinecke et al. (2012) 進一步指出，當媒介內容能夠彌補個人當下受挫、未能被滿足的內在需求時，將有助於修復原先的情緒狀態，從中獲得愉悅感受。換言之，人們當下特定內在需求的滿足與否，是影響媒介內容選擇的關鍵。因此，即便遊戲內容涉及恐怖、血腥等可能引發負面情緒的內容，當遊戲中有機會以個人遊戲技巧勝任遊戲挑戰，或者能藉由遊戲中的社交元素滿足個人關聯需求時，同樣能達到修復並維持身心狀態的效果。

根據以上討論，我們可以知道，電玩遊戲提供了充分的機會幫助玩家維持身心狀態，途徑包括逃避現實、調節情緒、滿足基本需求等。但除此之外，本研究主張還有另一種可能的途徑，也就是「暫時擴張自我界限」。

二、以「暫時擴張自我界限」概念理解遊戲動機

(一) 敘事經驗與自我界限

若勝任、自主、關聯確實為人們普遍共通的基本需求，並驅使人們的行為動機，Slater et al. (2014) 指出，這些需求的不滿足，事實上是身而為人無可避免的經驗——即便已坐擁極佳的生活條件、處於美好順遂的生活狀態。因為無論再怎麼成功、有能力的人，總有些力

有未逮之事；即使生活得再如何自由，任何人都會有一些因生理、能力、身份地位、生活時空情境等難以超脫的限制；即使已十分滿意個人當下的人際關係，總有其他的可能性因為當前已建立的關係而被排除。Slater et al.認為，這種不滿足的狀態對多數人而言已經過於熟悉而幾乎習以為常，因此不一定會意識到挫折或不滿。況且，極度令人滿意、無可挑剔的生活狀態對大多數人而言並非常態，因此這種不滿足幾乎已經成為我們生活日常的一部分（同上引：442）。也因此，暫時地從個人現實生活所扮演的身份與角色中解放，可謂人們普遍存在的基本欲求。

再者，在日常生活中，個人的身份認同、自我概念與形象的建立與維持，本身便是一種需要耗費相當心力的任務（Baumeister, 1998；Johnson, Ewoldsen, & Slater, 2015）。且多數人在現實生活中或多或少都同時扮演著多個不同的社會角色，例如在擔任公司高階主管的同時，也身為兩個孩子的母親、以及一對高齡父母唯一的孩子等。不同的社會角色往往同時肩負著不同的動機與目標，因此，除了要在個人的身份角色下維持一致、正向的自我概念與形象之外，還須在不同、甚至相互衝突的身份角色之間維持平衡。這更加劇了自我概念建構與維持的挑戰性，也加強了個人「受限」於現實生活的感受，並造成身心的疲憊與耗損，進而強化人們對於從現實身份、角色的約束與限制中暫時解脫的渴望（Slater et al., 2014）。

人們有意識或無意識地採取了宗教、創作、甚至於酒毒品等各種策略來處理這種自我受限帶來的不滿足感，讓個人能夠暫時地超脫日常的限制、擴張自我經驗（Slater et al., 2014）。而「敘事經驗」同樣也提供了這種暫時性自我擴張的機會（Slater & Cohen, 2016；Slater et al., 2014）。透過敘事，我們可以在情感上或透過想像對故事角色產生角色認同（identification），進而能暫時地從現實生活中個人與社會身份的維持中解脫。這時，我們不再受限於個人的社會角色、能力或身份限制等拘束，而能夠透過敘事體驗到身處於不同時空情境、不同社會地位、身為不同性別或社會角色、擁有不同能力和資源等各種可能的人類經驗。這些經驗，無論優於或劣於個人現實經驗，都能夠暫時地拓展我們身為一個人、一個社會自我的經驗的可能性。這也就是 Slater et al.所謂的「暫時擴張自我界限」（Slater & Cohen, 2016；Slater et al., 2014）。

Slater et al. (2014) 選用「擴張」而非「逃離」來指稱這種現象，以區分其與「逃避動機」的差異，因為自我概念的擴張不一定需透過逃避現實自我來達成。在敘事中，透過角色認同的認知過程，個人的自我概念得以與敘事角色的身份融合，擴張個人經驗的可能性的同時仍保有個人的主體性。換言之，「角色認同」這種想像過程雖會暫時地改變個人的自我意識，讓人彷彿進入角色所處的世界中，理解角色的行為動機、同理其感受，並且將角色的目標內化為自己的目標（Cohen, 2001），但在這個過程中，原先的「自我概念」並未就此被取代，而是被帶入故事之中，與故事角色融而為一（Slater et al., 2014）。

此外，Slater et al. (2014) 也強調，在這個自我界限擴張過程中，不一定需要體驗到更高的勝任感或自主性等基本心理需求的滿足，重點在於有機會體驗到身為其他社會角色、面對不同於個人現實生活可能發生的經歷時，會是什麼樣的感受。舉例來說，許多電影或小說中所刻畫的故事角色，非但沒有優越的能力、地位或資源，甚至在各種掙扎和努力後仍然經歷種種悲慘不公的遭遇或挫敗，在這樣的敘事體驗中，觀眾相對不容易從中體驗到勝任感、自主性或關連感需求的滿足。從這樣的媒介內容中，觀眾主要獲得的是不同於個人真實生活的經歷與體驗，並從個人現實生活的身份中暫時地解脫。

（二）透過遊戲角色擴張自我界限

雖然 Slater et al. (2014) 最初提出 TEBOTS 概念主要是用以解釋人們為何受到敘事的吸引，本研究認為此概念相當適合用以理解人們投入角色扮演遊戲的動機。主要原因有二，其一是這類型遊戲本身所具備的豐富故事性，另一則是在角色扮演過程中所能體驗到的高度角色認同。

「敘事」是構成電玩遊戲的重要元素之一，許多電玩遊戲會利用故事的鋪陳來構築遊戲世界以及遊戲事件發生的時空背景，透過敘事元素刻畫遊戲角色之間的關係與衝突，並帶出遊戲中待解決的事件和謎團（Juul, 2001；Wu, Li, & Rao, 2008）。更重要的是，在特定類型的電玩遊戲中，透過扮演並操控遊戲角色，玩家不再僅是旁觀故事的發展並透過想像體會角色的經歷，而是身歷其境的直接「體驗」故事。Cohen (2001) 指出，不同的媒介特性可能會不同程度地促成

「角色認同」認知過程。特定類型電玩遊戲所提供的第一人稱視角、角色扮演、對遊戲化身（avatar）的操控、與其他遊戲角色的互動、甚至是擬真感官體驗等元素的操弄，都遠遠超越傳統電視、電影所能達到的效果，有助於促進玩家更加融入遊戲角色。

在具有角色扮演元素的電玩遊戲中，玩家操控個人遊戲角色的同時，角色認同的認知過程將使得個人身份與遊戲角色的身份漸漸融合，玩家們將暫時地「成為」（being）該角色，並作為該角色在遊戲世界裡行動與探險（Klimmt et al., 2009）。在此同時，遊戲角色的身份、能力與特質，彷彿成為玩家身份認同的一部分，而遊戲角色的各種經歷和遭遇也彷彿個人的親身經歷一般（Goldstein & Cialdini, 2007；Klimmt et al., 2009）。這個過程中，玩家能獲得如同人們在敘事中所體驗到的 TEBOTS 經歷，也就是暫時地體驗成為其他人、其他角色的認知經驗與感受（Slater et al., 2014）。

除此之外，不同於小說、電視節目或電影等傳統敘事內容只能讓觀眾被動地跟隨故事情節展開想像，玩家在電玩遊戲中能自由地選擇所希望扮演的角色、希望經歷的遊戲事件與挑戰，更能自由地決定採取什麼樣的策略與行動來應對眼前的任務與難題，並作為遊戲角色直接體驗遊戲行動所帶來的結果。因此，本研究認為，比起文字、電視、電影等傳統形式的敘事媒介，在涉及角色扮演元素的特定類型電玩遊戲中，透過扮演與操控遊戲角色，玩家將能夠更直接地選擇並體驗身為其他身份角色的各種可能經歷與感受，進而有效地達成自我界限的擴張，從個人現實身分中暫時地解脫。故提出研究假設：

H1a：TEBOTS 動機與角色扮演類型遊戲行為呈正向關係。

三、在角色扮演類型遊戲中透過不同途徑維持身心狀態

當然，涉及角色扮演的電玩遊戲不僅只能吸引具 TEBOTS 動機的玩家。根據前文的討論，不同的身心狀態耗損可能形成不同的遊戲動機，進而促使人們選擇合適的電玩遊戲來滿足當下所需。例如感到無聊沉悶的玩家，會選擇較歡樂或令人緊張興奮的電玩遊戲來獲得當下所需的刺激感；勝任感缺乏時，則傾向選擇自己擅長的遊戲來滿足需求。換言之，不同電玩遊戲本身所具備的遊戲元素與特性，可能透過不同的途徑幫助玩家調整並維持當下的身心狀態。

而當遊戲中涉及角色扮演元素時，遊戲中往往會構築出一個事件發生的故事背景，引導玩家們沉浸於這個虛構的遊戲世界中，能暫時地將現實生活中的種種問題與紛擾隔絕在遊戲魔法圈（magic circle）之外（Huizinga, 1938/1955／成窮譯，2013）。當玩家沉浸於遊戲世界中，他們暫時不需要、也不再有多餘的心思為生活中惱人之事煩憂，因為他們的全副心神皆已投注在遊戲行動中，將有助於暫時拋開現實生活中不想面對的問題和責任，讓心思從使其煩惱困擾的活動或任務中抽離（Sonnentag et al., 2008；Sonnentag & Fritz, 2007, 2015），中止耗損並從中獲得解放和愉悅（Meijman & Mulder, 1998）。換言之，涉及角色扮演元素的遊戲亦具有滿足人們逃避現實需求的潛能。因此：

H1b：逃避動機與角色扮演類型遊戲行為呈正向關係。

在遊戲中，透過角色扮演，玩家能操控、決定遊戲角色的行動，甚至能透過第一人稱觀點更加身歷其境地體驗遊戲事件與故事。玩家在「扮演遊戲角色」的過程中，遊戲角色的動機與目標也將內化為玩家個人的動機與目標，並與遊戲角色共享相同的認知與情感歷程（Cohen, 2001；Klimmt et al., 2009），也因此，遊戲中的危機就如同玩家個人的危機，遊戲角色的成功也是玩家個人的成功。換句話說，遊戲中的各種經歷與體驗，將能對玩家情緒狀態產生直接且強烈的影響。循此邏輯可合理推論，當人們希望尋求刺激以轉換當下情緒狀態時，亦可能選擇角色扮演類型遊戲助其達成目的。據此，提出以下假設：

H1c：刺激尋求動機與角色扮演類型遊戲行為呈正向關係。

如同多數遊戲，在角色扮演類型遊戲中，玩家同樣能根據個人的遊戲技能選擇難度適中的遊戲任務，因而有機會在過程中體驗到充分的勝任感（Peng, Lin, Pfeiffer, & Winn, 2012）。許多線上角色扮演遊戲更是具備社交元素，玩家能在遊戲中與其他玩家聊天、互動、合作或對戰，甚至可以讓彼此的遊戲角色結婚生子、建立各種關係，從中獲得理解、接納與支持等情感連結（Ryan & Deci, 2000）。再者，通過角色認同的過程，將帶入部分的真實自我，而遊戲角色的身份、個性與特質同時也將成為玩家個人身份認同的一部分（Goldstein & Cialdini, 2007），玩家不僅只是操控著遊戲角色獲得間接體驗，玩家

是「做為遊戲角色」在行動 (Klimmt et al., 2009)。因此，遊戲角色的成就、人際互動等各種經歷，將成為個人經歷的一部分，直接地滿足個人當下所缺乏、所需要的內在資源及感受，補充、累積個人面對日常生活與威脅所需要的重要內在資源，進而恢復、甚至提升未來繼續應對或承受日常各種情境的能力 (Hobfoll, 1989, 1998)。因此，當下特定內在需求的不滿足，亦可能驅使人們選擇具有角色扮演元素的遊戲來滿足需求。故提出研究假設：

H1d：基本需求滿足動機與角色扮演類型遊戲行為呈正向關係。

須特別指出的是，角色扮演遊戲並非唯一能用以滿足玩家內在需求、維持個人身心狀態的遊戲類型。不同類型的電玩遊戲，各自具備的特定遊戲元素與遊戲特性，可能各自相對有利於滿足不同的遊戲動機，透過不同的途徑幫助玩家維持身心狀態。舉例來說，當個人希望轉換情緒狀態、尋求刺激時，比起鋪陳複雜故事情節的角色扮演類型遊戲，賽車遊戲等或許更能在短時間內帶來充分的刺激感、滿足其調整情緒喚起程度目的。換句話說，同樣是透過遊戲修復、維持個人身心狀態，玩家的遊戲選擇或許會隨個人的具體狀態和需求而有所不同。因此，本研究進一步探問：

RQ1：不同遊戲動機者，是否各有特定的遊戲類型偏好？

由於 **TEBOTS** 經驗主要是藉由投入敘事世界並與敘事角色身份融合來想像、體驗成為另一個人的感受。而涉及角色扮演的遊戲，往往同時也具備敘事元素，且比起其他媒介更容易讓使用者產生強烈的角色認同 (Cohen, 2001)，因而提供了更充分、更理想的機會，讓人們能夠暫時地超越個人身份限制、獲得 **TEBOTS** 體驗。也就是說，雖然具角色扮演元素的遊戲亦有可能透過帶來刺激感、修補內在需求等其他路徑來發揮維持身心狀態的效果，但由於 **TEBOTS** 動機者所尋求的正是透過想像身為其他角色、處於其他時空情境，進而擴張個人自我經驗的機會，相對而言，能讓玩家化身為特定遊戲角色並沈浸於故事情境中的遊戲類型理當更加符合其需求。因此，本研究進一步探討：

RQ2：**TEBOTS** 動機者，是否比其他遊戲動機者更傾向於選擇角色扮演類型遊戲？

四、學業表現的調節作用

維持一致且正向的自我概念與評價，是日常生活中的重要任務之一（Preston & Wegner, 2005；Taylor & Brown, 1988）。自我概念指的是個人對自我的信念與評價，包括「我是誰」、「我擅長什麼」、「在家庭及社會中，我所扮演的角色是什麼」等，這些問題的答案，構成了一個人的自我概念。自我概念可能隨著人生階段逐漸地發展、形塑，或是因生活中的各種情境及遭遇被強化或受到威脅（Baumeister, 1999）。在現實生活中的身份限制以及有限的資源和條件下，要持續地維持正向的自我概念，並據此規範、表現自我，是造成內在資源消耗、身心疲憊主要原因之一（Baumeister, 1998；Slater et al., 2014）。

正向自我概念的維持本身已是頗具挑戰的日常任務，而生活中總有各種情境與事件會對個人的自我概念產生威脅（Sherman & Cohen, 2006），更是加重了這個任務的負擔。例如當個人自尊感低落，或是感受到過大的理想與真實自我差距等狀態，都可能威脅個人的自我概念、帶來壓力。Cantor, Norem, Niedenthal, Langston, & Brower（1987）針對青少年學生的長期調查便指出，自認理想與真實自我差距（self-discrepancy）越大者，往往也會感受到越大的壓力與負擔。Abouerie（1994）針對大學生的研究也顯示，當個人的自尊感低落，往往其感受到的壓力也會越大。Slater et al.（2014）也強調，比起覺得生活順遂、幸福者，生活中遭遇個人危機或自我認同的威脅時，往往會更需要耗費心力維持個人正向自我概念與認同。

由於自我概念是一個由不同面向構成的複雜構念，其建構與形塑，與個人所處情境息息相關（Bracken, 1992），也因此，身處於校園環境中的青少年，往往會以個人的學業表現以及他人對自我的學業評價來評價自己（Bracken, 1996）。Marsh, Byrne, & Shavelson（1988）針對高中生的研究結果顯示，個人的學業表現會正向影響個人的自我概念。Slater et al.（2014）也指出，個人在學業或工作上的失敗或失望，會對個人的自我概念與認同產生威脅。黃朗文（2008.12）針對台灣青少年的研究更指出，相較於國外研究，學業成就對台灣學生自我概念的發展有著更重要的影響力。

換句話說，對於多數台灣青少年而言，很大一部分的自我評價可

能源自對個人學業表現的評價，從而影響個人的自我概念。當自認學業表現愈差時，意味著其理想自我與真實自我之間的差距愈大，對自我概念的維持可能產生負面的影響。除此以外，當個人的學業表現不佳、不如期望時，或多或少須承受個人以及旁人的不滿和批評，其所帶來的壓力與負面情緒往往會更強烈。且這時通常也意味著其勝任需求或關聯需求未能被充分滿足。

而投入角色扮演遊戲中將猶如一張安全網一般，透過暫時地擴張自我界限來緩衝現實生活對於個人自我概念造成的威脅。又或者能幫助玩家暫時轉移注意力，讓心思暫時從煩憂困擾中抽離、緩解壓力。而在遊戲過程中，緊張、懸疑的劇情以及充滿挑戰的遊戲任務將帶來充分的刺激感，幫助玩家調整情緒喚起程度，甚至透過解決遊戲任務滿足因學業上的挫敗而缺失的勝任感等需求。

據此可以推論，當個人學業表現不如預期時，也意味著個人自我（personal self）面臨威脅，因此可能會強化玩家對角色扮演遊戲的尋求，希望透過角色扮演遊戲暫時性地逃離現實生活，體驗不同的自我經驗，緩解壓力、滿足內在心理需求。因此，個人對自己學業表現的滿意程度，理應會負向地強化遊戲動機與角色扮演遊戲行為之間的關聯性，也就是當個人學業表現滿意度越低，將驅使玩家更加傾向於接觸具有角色扮演元素之遊戲。本研究循此邏輯提出假設：

H2： 個人對自己學業表現的滿意程度，對於遊戲動機與角色扮演遊戲行為之間的關係具有調節效果。

根據前文的推演，本研究整體架構如下圖所示：

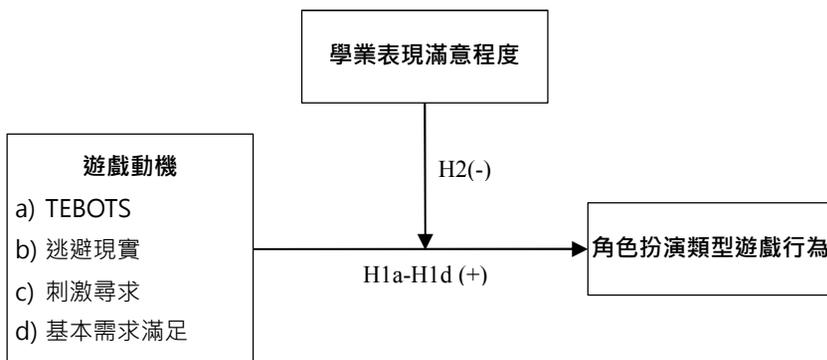


圖 1：研究架構

參、資料蒐集與分析

一、資料來源與抽樣方法

本研究以青少年為主要分析對象，採用「台灣傳播調查資料庫」第一期第三次的國高中生樣本資料進行分析。此調查於 2014 年 5 月 3 日至 6 月 20 日進行，以台灣地區 12 歲至 17 歲的中華民國國民為研究母體，進行分層兩階段叢集抽樣。原始資料總計樣本數為 1,448 人，在 95% 的信賴水準下，抽樣誤差小於 2.58。

二、變項的定義與測量

(一) 遊戲動機

原始問卷中以「請從以下選項中選出您玩數位遊戲的最主要原因」單選題詢問過去一年曾玩數位遊戲者之遊戲動機，並提供七個類別選項予受訪者選擇。本研究選擇保留研究問題所主要關注之四項遊戲動機。其中包括「逃避現實」（讓你不去想其它該做的事）、「刺激尋求」（使你感到刺激）和「基本需求滿足」（將代表自我決定論中指出之「關聯」需求之「讓你跟朋友的互動更頻繁」選項、以及代表「勝任」需求的「在遊戲中晉級給你很大的成就感」兩個選項合併）。在此因受限於原始問卷設計中並無相對應的合適問項可做為「自主」需求的指標，且自我決定論中的三項基本內在需求各自獨立，能分別被不同的遊戲特性或遊戲元素滿足，不一定須同時被納入討論（可參考 Peng et al., 2012；Reinecke at al., 2012），因此本研究聚焦於「勝任」及「關聯」二種基本需求滿足動機，暫無納入「自主」需求。

至於「TEBOTS」動機，由於目前尚無任何現成量表，而 Johnson, Slater, Silver, & Ewoldsen (2016) 所發展的「界限擴張量表」（Boundary Expansion Scale）雖是用以測量在敘事經驗中感受到個人自我界限擴張的「程度」而非「動機」，但在概念上是最為接近的參考依據，因此本研究根據此量表中的題項——「成為故事中的角色會是什麼感覺」（What was it like to be someone else?），選用原始問卷中「能扮演其他角色」選項作為 TEBOTS 動機的指標。根據

一期三次台灣傳播調查資料庫的結案報告，此題項的原始出處為 Sherry et al. (2006) 電玩遊戲使用與滿足量表中的「幻想」(fantasy) 面向，意指在遊戲中玩家得以獲得不同於現實生活的經歷與體驗，適切地呼應了 TEBOTS 所描述的經驗——暫時脫離個人現實身份，並暫時體驗身為其他角色的經歷與感受。

原始題目中所剩餘的兩個選項「打發時間」以及反映競爭動機的「成為朋友間最厲害的玩家」(Sherry et al., 2006) 則因與本研究討論範圍較無直接相關，因此合併為「其他」，作為後續迴歸分析虛擬編碼之參照組。

(二) 個人學業表現滿意度

根據 Bracken (1996) 的觀點，學業表現面向的自我概念，主要源自於對個人學業表現的主觀評價，以及根據同儕、師長等人對自己學業表現的評價所形成的自我評價。換句話說，比起實際的學業表現，對於個人學業表現的主觀認知，於自我概念的形塑及自我認同的建立而言更為關鍵。因此，本研究使用原始問卷中的「整體而言，我對自己的功課很滿意」來測量此變項。原始問卷為五點量表，1 分代表非常不同意，5 分代表非常同意。整體而言，受訪者對於個人學業表現滿意度平均為 2.95 ($SD = 0.97$)。

(三) 角色扮演遊戲行為

原始問卷中的「請問您時常玩的遊戲類型(包含 App 遊戲)為何種」原為複選題，共提供九類遊戲選項供受訪者選擇，並以「其他類遊戲」作為第 10 個選項。本研究同樣以虛擬編碼處理，將有勾選「大型線上角色扮演遊戲(MMORPG)」者編碼為 1，未選者則全數編碼為 0，分別代表是否經常玩角色扮演遊戲。

(四) 遊戲偏好

本研究將原始問卷中的複選題「請問您時常玩的遊戲類型(包含 App 遊戲)為何種」另外進行虛擬編碼。有勾選「大型線上角色扮演遊戲」者編碼為 1，未選者則全數編碼為 0，分別代表是否經常玩角色扮演遊戲；有勾選「射擊遊戲」者編碼為 1，未勾選此項者全數編碼為 0，代表是否經常玩射擊遊戲；其餘遊戲類型同樣以此邏輯進行

虛擬編碼處理，依序編出「大型線上角色扮演遊戲」、「射擊遊戲」、「動作冒險遊戲」、「格鬥遊戲」、「休閒益智遊戲」、「賽車類遊戲」、「運動遊戲」、「音樂遊戲」、「賭場類遊戲」、「其他類型遊戲」共十個分別代表是否經常玩該類型遊戲的二分類變項，1 代表經常玩該類型遊戲，0 則代表不常玩該類型遊戲。

三、資料分析

(一) 基本分析

排除從未玩過遊戲的受訪者以及填答不完整之樣本後，最終以分析的有效樣本數共計為 1,355 人，男性佔 694 人 (51.22%)，女性則有 661 人 (48.78%)，年齡介於 12 歲至 17 歲之間 ($M = 15.00$, $SD = 1.48$)。其中，經常玩遊戲者共有 752 人 (55.50%)。最受歡迎的遊戲類型是休閒益智遊戲，有 66.57% 的受訪者表示經常玩此類遊戲，其次依序為動作冒險遊戲 (38.60%)、大型線上角色扮演遊戲 (30.55%)、音樂遊戲 (30.48%) 以及射擊遊戲 (29.59%) 等。5.54% 的受訪者表示其遊戲動機為逃避現實，11.96% 則是尋求刺激，25.68% 的受訪者的遊戲動機則是基本需求滿足，遊戲動機為 TEBOTS 者則佔 4.72%。剩餘其他遊戲玩家所回報的遊戲動機則為非本研究關注範圍的打發時間及競爭，共佔 52.10% (詳見表 1)。

表 1：有效樣本輪廓

性別	人數	百分比
男	694	51.22%
女	661	48.78%
總和	1,355	100.00%
遊戲動機	人數	百分比
逃避動機	75	5.54%
刺激尋求動機	162	11.96%
基本需求滿足動機	348	25.68%
TEBOTS 動機	64	4.72%
其他（包含打發時間 645 人、競爭 61 人）	706	52.10%
總和	1,355	100.00%
經常玩的遊戲類型（複選）	人數	百分比
大型線上角色扮演遊戲	414	30.55%
射擊遊戲	401	29.59%
動作冒險遊戲	523	38.60%
格鬥遊戲	215	15.87%
休閒益智遊戲	902	66.57%
賽車類遊戲	234	17.27%
運動遊戲	294	21.70%
音樂遊戲	413	30.48%
賭場類遊戲	59	4.35%
其他	39	2.88%

接著針對主要變項進行雙變量分析檢驗其間的關聯。卡方分析結果顯示，遊戲行為中的男女性別分佈具有顯著差異， $\chi^2(2, N = 1,355) = 35.64, p < 0.001$ ，很少玩遊戲者女性居多，經常玩遊戲者以男性為多。此外，不同性別間角色扮演遊戲行為亦有顯著差異， $\chi^2(1, N = 1,355) = 120.30, p < 0.001$ ，經常玩角色扮演遊戲者男性（73.67%）顯著多於女性（26.33%）。因此，性別應納入後續之邏輯迴歸模型中作為控制變項，以排除性別對遊戲行為的影響（表 2）。

表 2：性別與遊戲行為列聯表

遊戲行為	性別		卡方檢定	
	男 N (%)	女 N (%)		
遊戲頻率	很少	66 ^a (33.00%)	134 ^a (67.00%)	
	有時	202 (50.12%)	201 (49.88%)	$\chi^2 (2, N = 1,355) = 35.64$ $p < 0.001$
	經常	426 ^a (56.65%)	326 ^a (43.35%)	
是否經常玩 角色扮演遊戲	是	305 ^a (73.67%)	109 ^a (26.33%)	$\chi^2 (1, N = 1,355) = 120.30$ $p < 0.001$
	否	389 ^a (41.34%)	552 ^a (58.66%)	

註：百分比為性別內百分比

^a 指的是該細格的調整後標準化殘差絕對值 > 1.96

另外以卡方分析檢驗遊戲動機與角色扮演遊戲行為之間是否相關（表 3），分析結果顯示，不同遊戲動機的角色扮演遊戲行為存在顯著差異， $\chi^2 (3, N = 649) = 21.69, p < 0.001$ 。從各列比例可看出，TEBOTS 動機玩家中，經常玩角色扮演遊戲者超過半數（62.5%）。也就是說，遊戲動機為 TEBOTS 的玩家中，多數經常玩大型多人線上角色扮演遊戲。至於因為其他動機而接觸遊戲的玩家之中，常玩大型多人線上角色扮演遊戲的人則相對較少。逃避動機玩家中，經常玩這類角色扮演遊戲者僅佔 26.67%；情緒管理動機玩家以及基本需求滿足玩家之中，經常玩大型多人線上角色扮演遊戲的人也皆未超過半數，分別只佔該動機玩家中的 40.1% 以及 35.3%。

表 3：遊戲動機與角色扮演遊戲行為列聯表

遊戲動機	是否經常玩角色扮演遊戲		卡方檢定
	否 N (%)	是 N (%)	
逃避動機	55 ^a (73.33%)	20 ^a (26.67%)	$\chi^2(3, N = 649) = 21.69$ $p < 0.001$
刺激尋求動機	97 (59.9%)	65 (40.1%)	
基本需求滿足動機	225 (64.7%)	123 (35.3%)	
TEBOTS動機	24 ^a (37.5%)	40 ^a (62.5%)	

註：百分比為角色扮演遊戲行為內百分比

^a 指的是該細格的調整後標準化殘差絕對值 > 1.96

(二) 假設與研究問題分析

1. 遊戲動機與角色扮演遊戲行為

H1a-H1d 推論 TEBOTS、逃避現實、刺激尋求、基本需求滿足等四種遊戲動機與角色扮演遊戲行為間有正向關係。本研究首先將以「角色扮演遊戲行為」為依變項，並以不同的遊戲動機為自變項建立階層迴歸模型，檢驗之。由於依變項為二分類變項，因此後續將採用邏輯迴歸 (logistic regression)，分析遊戲動機與角色扮演遊戲行為之間的關聯。

階層迴歸分析結果顯示，當僅有性別做為控制變項時，整體模型檢定達顯著水準， $\chi^2(1, N = 1,355) = 124.19, p < 0.001$ ，男性玩角色扮演遊戲的勝算為女性的 3.97 倍，而模型解釋力約為 8.8%~12.4%。當四個遊戲動機也同時進入模型時，Omnibus 卡方檢定達顯著水準， $\chi^2(5, N = 1,355) = 170.53, p < 0.001$ ，且此步驟所減少的 -2LL 值也達顯著， $\chi^2(4, N = 1,355) = 46.35, p < 0.001$ ，表示新投入的四個自變項中，至少有一個能有效預測樣本在依變項的機率值。這時整體模型解釋力介於 11.8%~16.7% 之間 (請見表 4)。個別係數檢定結果顯示，除了逃避動機之外，TEBOTS 動機、刺激尋求以及基本需求滿足皆能

顯著、正向預測玩角色扮演遊戲的勝算，支持 H1a、H1c、H1d。更具體來說，為了尋求刺激而玩遊戲的人，玩角色扮演遊戲的可能性會大於因競爭或打發時間等動機而玩遊戲者。此時二者的勝算比（odds ratio）為 1.547，也就是說，遊戲動機為尋求刺激者，經常玩角色扮演遊戲的勝算（odds）為因尋求競爭或希望透過遊戲打發時間者的 1.547 倍。而為了滿足內在基本需求而玩遊戲的人，經常玩角色扮演遊戲的勝算大約會是競爭或打發時間動機者的 1.508 倍。至於主要遊戲動機為 TEBOTS 者，經常玩角色扮演遊戲的勝算則會是競爭或打發時間等遊戲動機者的 6.39 倍。此分析結果同時也支持了透過遊戲修復身心狀態的觀點，顯示角色扮演遊戲行為是青少年應對生活壓力、修復個人狀態的手段之一。

表 4：不同遊戲動機對角色扮演遊戲行為之階層邏輯迴歸分析結果

研究變項	模型一	模型二
	Exp(β)	Exp(β)
控制變項		
性別	3.971***	3.992***
自變項（遊戲動機）		
逃避現實動機		1.169
刺激尋求動機		1.547*
基本需求滿足動機		1.508**
TEBOTS 動機		6.389***
Cox & Snell R²	0.088	0.118
Nagelkerke R²	0.124	0.167
Δ-2LL 檢定	124.19***	46.35***

註：N = 1,355

*** $p < 0.001$ ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

2. 學業表現滿意度之調節效果

H2 提出，個人學業表現滿意度會對遊戲動機與角色扮演遊戲行為之間的關係產生調節效果，因此本研究接著將「個人學業表現滿意度」一同加入邏輯迴歸模型之中。這時，整體模型檢定仍達顯著水準 $\chi^2 (6, N = 1,355) = 170.61, p < 0.001$ ，整體模型解釋力維持在

11.8%~16.7%，然而，此步驟所減少的-2LL 值達未顯著， $\chi^2(1, N = 1,355) = 0.07, p = 0.79$ ，表示個人學業表現滿意度本身對角色扮演遊戲行為並無顯著的解釋力。最後，當個人學業表現滿意度與遊戲動機的交互項也同時放入模型後，整體模型仍維持顯著水準， $\chi^2(10, N = 1,355) = 177.60, p < 0.001$ 。然而，此步驟所減少的-2LL 值同樣未達顯著， $\chi^2(4, N = 1,355) = 6.99, p = 0.14$ 。顯示個人學業表現滿意度對遊戲動機與是否玩 MMORPG 之間的關係未能產生顯著的調節效果，H2 未獲得支持（表 5）。

表 5：學業表現滿意度對於遊戲動機與角色扮演遊戲行為關係之調節效果分析

研究變項	模型一	模型二	模型三	模型四
	Exp(β)	Exp(β)	Exp(β)	Exp(β)
控制變項				
性別	3.971***	3.992***	3.998***	3.972***
自變項				
逃避動機		1.169	1.165	0.998
刺激尋求動機		1.547*	1.547*	1.557*
基本需求滿足動機		1.508**	1.510**	1.518**
TEBOTS 動機		6.389***	6.393***	6.530***
個人學業表現滿意度			0.983	1.127
交互項				
學業表現滿意度 *逃避動機				0.528*
學業表現滿意度 *刺激尋求動機				0.809
學業表現滿意度 *基本需求滿足動機				0.858
學業表現滿意度 *TEBOTS 動機				0.593
Cox & Snell R²	0.088	0.118	0.118	0.123
Nagelkerke R²	0.124	0.167	0.167	0.174
Δ-2LL 檢定	124.19***	46.35***	0.74	6.988

註：N = 1,355

*** $p < 0.001$ ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

3. 遊戲動機與遊戲偏好

接著，本研究將進一步探討玩家的主要遊戲動機與遊戲類型偏好之間的關聯，嘗試回答 RQ1 與 RQ2，了解不同遊戲動機者是否各有特定的遊戲類型偏好，以及 TEBOTS 動機者是否更傾向於選擇具角色扮演元素的遊戲類型。為回答上述問題，本研究將以受訪者平常經常玩的遊戲類型對所有受訪者進行分群，根據個人遊戲類型偏好區分出不同的玩家類型，並以玩家類型與遊戲動機進行卡方分析，檢驗二者之間是否存在特定關聯。

首先以十種遊戲類型（大型線上角色扮演遊戲、射擊遊戲、動作冒險遊戲、格鬥遊戲、休閒益智遊戲、賽車類遊戲、運動遊戲、音樂遊戲、賭場類遊戲、其他類型遊戲）做為集群變項進行分群。由於遊戲類型偏好在原始問卷中是透過一題複選題詢問，本研究已重新虛擬編碼處理為二分類變項，因此採用適合二分類變項使用的兩步驟集群分析方法（two-step cluster），並指定集群數量為 4 以取得分群細緻度與分群品質之間的平衡。詳細分群結果如表 6 所示。

表 6：遊戲偏好集群分析結果

過去一年曾玩過的遊戲類型	敘事體驗型 N = 404 (29.8%)		動作體驗型 N = 383 (28.3%)		益智休閒型 N = 291 (21.5%)		節奏休閒型 N = 277 (20.4%)	
	是	否	是	否	是	否	是	否
	運動遊戲	5.0%	95.0%	71.5%	28.5%	0.0%	100.0%	0.0%
賽車類遊戲	0.2%	99.8%	60.8%	39.2%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
大型多人線上角色扮演遊戲	72.8%	27.2%	31.3%	68.7%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
射擊遊戲	54.2%	45.8%	47.5%	52.5%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
音樂遊戲	21.8%	78.2%	41.3%	58.7%	0.0%	100.0%	60.3%	39.7%
動作冒險遊戲	50.0%	50.0%	54.6%	45.4%	0.0%	100.0%	40.4%	59.6%
休閒益智遊戲	48.3%	51.7%	62.4%	37.6%	100.0%	0.0%	63.9%	36.1%
格鬥遊戲	19.8%	80.2%	34.2%	65.8%	0.0%	100.0%	1.4%	98.6%
其他類型遊戲	1.7%	98.3%	0.8%	99.2%	0.0%	100.0%	10.5%	89.5%
賭場類遊戲	4.5%	95.5%	9.1%	90.9%	0.0%	100.0%	2.2%	97.8%

分析結果將所有受訪者分為四大群。第一群受訪者 ($N = 404$, 29.8%) 主要常玩的遊戲包括大型多人線上角色扮演遊戲 (72.8%)，亦有約半數的玩家經常玩射擊遊戲 (54.2%) 以及動作冒險遊戲 (50%)。射擊遊戲中，玩家同樣需要控制、扮演特定遊戲角色。雖然主要遊戲行動在於執行射擊任務，但這類遊戲經常會提供豐富、細緻的故事背景以及隨著遊戲事件與任務展開的劇情，例如相當受歡迎的《決戰時刻》(*Call of Duty*) 系列遊戲，以及《最後一戰》(*Halo*) 系列、《絕對武力》(*Counter-Strike*) 系列、《生化奇兵》(*BioShock*) 系列遊戲等，都以恢宏的故事背景著稱。至於動作冒險遊戲則是由玩家操控角色進行虛擬冒險的遊戲類型，其特色往往以故事性劇情展開為主，故事背景一般很複雜，重視遊戲氣氛的塑造、解謎、以及劇情的合理發展，並結合動作遊戲的特徵，因而具有相當的刺激性。例如《古墓奇兵》(*Tomb Raider*) 系列、《俠盜獵車手》(*Grand Theft Auto*) 系列等都屬此類熱門遊戲。換言之，這一大類的玩家經常接觸的幾個遊戲類型，雖然遊戲機制與重點各不相同，但其共通點就是皆能讓玩家扮演或操控特定遊戲角色，執行任務、探索遊戲世界。更重要的是，這些遊戲提供豐富的故事性，讓玩家在遊戲過程中扮演遊戲角色，直接地體驗、甚至創造個人的奇幻冒險故事。因此，我們暫且將這群受訪者命名為「敘事體驗型」玩家。

第二群受訪者 ($N = 383$, 28.3%) 經常玩的遊戲類型相對多元，包括運動遊戲 (71.5%)、賽車類遊戲 (60.8%)、動作冒險遊戲 (54.6%) 等，此外，也有接近半數的受訪者經常玩射擊遊戲 (47.5%) 以及音樂遊戲 (41.3%)，同時也有超過三成的玩家經常玩大型線上角色扮演遊戲 (31.3%) 以及格鬥遊戲 (34.2%)。由此可推測，這類型玩家對於不同的遊戲類型接受度高，而非偏好於少數幾種特定遊戲類型。但進一步檢視可發現，這類型玩家中有大約七成的人經常玩運動遊戲。

運動遊戲主要讓玩家模擬為運動員參與各種體育競賽，遊戲形式隨著所模擬的運動類別不同而有很大的差異，可能涉及操作技巧、反應、策略、甚至是體能與肢體動作等挑戰。由於玩家在這類遊戲中須模擬成為運動員，因此亦涉及一定程度的角色扮演。尤其是近年來相當受歡迎的 *NBA 2K* 系列、《勁爆美國職籃》(*NBA Live*) 系列或是《國際足盟大賽》(*FIFA*) 系列遊戲等，更是使用真實球員的身份與

外型製作遊戲角色，讓玩家扮演特定球員進行比賽，讓玩家彷彿成為自己所愛的運動員一般，在球場上靈活敏捷的施展球技。玩家甚至也能選擇劇情模式，自創或使用現實既有的球員，規劃、體驗個人的球員生涯。換句話說，在某些運動遊戲中，也有機會獲得不同於個人現實生活的人生體驗，擴張自我界限、滿足 TEBOTS 動機。然而，與大型線上角色扮演遊戲或射擊遊戲等以角色成長和敘事元素著稱的遊戲相較之下，運動遊戲的劇情刻畫相對單純，遊戲的重點主要在於運動場上的表現，依賴個人反應能力和手眼配合等特定技能的熟練和運用，在競賽中取得勝利。

進一步檢視這類玩家經常玩的其他遊戲也有相似的特性。例如賽車遊戲，同樣也是由玩家擔任車手，操控汽車進行競速比賽。在賽車遊戲中，往往也少有複雜的角色設定與遊戲劇情，主要的遊戲重點便是展現駕駛技巧並獲取勝利。因此可推測，這類玩家尋求的遊戲樂趣主要在於個人技巧的熟練與表現。本研究據此暫將此集群命名為「動作體驗型」玩家。

第三群受訪者 ($N = 291$, 21.5%) 則明顯偏好休閒益智型遊戲 (100%)，因此將其命名為「益智休閒型」玩家。至於第四群受訪者 ($N = 277$, 20.4%) 則最常玩音樂遊戲 (60.3%) 以及休閒益智遊戲 (63.9%)，因此，暫先將這群人命名為「節奏休閒型」玩家。

我們接著嘗試以玩家類型與主要遊戲動機進行卡方分析，確認玩家類型與遊戲動機之間是否存在特定關聯 (表 7)。分析結果顯示，不同遊戲動機者的遊戲偏好確實有顯著不同， $\chi^2 (12, N = 1,355) = 109.08, p < 0.001$ 。進一步檢視各細格，TEBOTS 動機者中，超過半數是敘事體驗型玩家 (54.7%)。如同前文所述，敘事體驗型玩家經常玩的遊戲類型，包括大型多人線上角色扮演遊戲、射擊遊戲以及動作冒險遊戲，皆能讓玩家扮演遊戲角色，在豐富細緻的故事情節中體驗與探險，能提供充分的機會體驗自我界限的擴張，讓玩家暫時地從個人現實生活中的身份限制中解放。

而遊戲動機為逃避現實者，各類型玩家分布差異無統計上的意義，也就是說因為希望暫時逃避現實而玩遊戲的人，並沒有明顯的遊戲類型偏好，各類型玩家比例相對平均。這意味著，對於希望透過遊戲讓自己暫時逃開現實生活中的問題與壓力的人而言，特定的遊戲類型或遊戲元素並非幫助他們達成此目的的重點，只要遊戲本身足以佔

據注意力，讓自己暫時忘卻生活中的煩憂或暫且不想面對的事即可。而許多不同類型、不同特性的遊戲都有可能幫助玩家達成此目的。因此，遊戲動機對於這些玩家的遊戲類型選擇之影響力可能相對較弱。

表 7：玩家類型與遊戲動機列聯表

遊戲動機	玩家類型				卡方檢定
	敘事 體驗型	動作 體驗型	益智 休閒型	節奏 休閒型	
TEBOTS	35 ^a (54.7%)	16 (25.0%)	3 ^a (4.7%)	10 (15.6%)	$\chi^2(12, N = 1,355)$ $= 109.08$ $p < 0.001$
逃避現實	21 (28.0%)	24 (32.0%)	15 (20.0%)	15 (20.0%)	
刺激尋求	65 ^a (40.1%)	67 ^a (41.4%)	13 ^a (8.0%)	17 ^a (10.5%)	
基本需求滿足	119 ^a (34.2%)	107 (30.7%)	52 ^a (14.9%)	70 (20.1%)	
其他	164 ^a (23.2%)	169 ^a (23.9%)	208 ^a (29.5%)	165 ^a (23.4%)	

註：百分比為玩家類型內百分比

^a 指的是該細格的調整後標準化殘差絕對值 > 1.96

至於遊戲主要目的為尋求刺激的人之中，以動作體驗型玩家（41.4%）以及敘事體驗型玩家（40.1%）為多。這些玩家的遊戲選擇，確實反映了他們接觸遊戲的動機。在大型多人線上角色扮演遊戲、動作冒險遊戲、射擊遊戲中，玩家扮演、操控著遊戲角色，隨著遊戲事件的發展體驗著高潮迭起，能夠隨著劇情的推進感受到充分的緊張感。而運動遊戲和賽車遊戲等，則能讓玩家隨著賽事的進行感到興奮、刺激等快感。這些遊戲體驗皆能有效地提升玩家當下的喚起程度，達到刺激尋求的目的。

至於基本需求滿足動機者中，以敘事體驗型玩家為多數（34.2%）。對這些基本需求滿足動機者而言，接觸遊戲的目的是彌補當下所未被滿足的關聯感需求以及勝任感需求。在大型多人線上角色扮演遊戲中，除了能選擇成為不同的遊戲角色、挑戰遊戲任務之

外，更能與其他玩家進行各種互動、建立關係，而不少動作冒險遊戲以及射擊遊戲，同樣也提供了多人連線的遊戲模式。因此遊戲玩家有充分的機會在遊戲過程中，同時獲得勝任感以及關聯感的滿足。

總結而言，分析結果顯示，不同遊戲動機者確實各有特定的遊戲類型偏好，透過不同的途徑來滿足個人的遊戲動機，達到調整、修復個人的身心狀態之目的。此外，TEBOTS 動機者中，超過半數為敘事體驗型。也就是說，希望體驗不同角色經歷者，確實傾向於選擇具有豐富敘事元素以及角色扮演元素的遊戲類型，支持本研究主張。

肆、結果與討論

隨著各種電玩遊戲媒體的普及以及遊戲人口的持續增長，在許多研究學者先後提出電玩遊戲戕害身心的疑慮的同時（Reinecke & Oliver, 2016），亦有部分學者抱持正面觀點，指出遊戲具備幫助人們修復情緒的潛質（例如 Reinecke et al., 2012；Reinecke & Oliver, 2016；Ryan et al., 2006）。本研究延續此觀點，主張電玩遊戲就如同其他媒介形式，具有緩解壓力、調整情緒、滿足基本心理需求、以及暫時擴張自我界限的能力，有助於人們補充面對日常生活所需的重要內在資源、維持個人身心狀態。本研究以台灣傳播調查資料庫的面訪資料，探索台灣青少年的遊戲動機與遊戲行為之間的關係，嘗試勾勒出不同遊戲動機者的遊戲類型偏好，反映不同類型的遊戲如何透過不同的途徑幫助玩家修復並維持身心狀態的平衡。

一、研究發現與貢獻

本研究針對 12-17 歲青少年的分析結果顯示，玩家的電玩遊戲選擇與個人的身心狀態及基本心理需求存在關聯。生活中的許多活動和經歷會消耗我們的身心資源，造成疲勞、壓力或負面情緒，而不同類型電玩遊戲所具備的遊戲元素與特性，可能透過不同途徑幫助玩家修復缺損的內在資源，維持個人的身心狀態。

階層邏輯迴歸分析結果顯示，在控制性別的情況下，TEBOTS 動機、刺激尋求動機、以及基本需求滿足動機對角色扮演遊戲行為皆具有顯著的解釋力。結合集群分析結果我們可以發現，TEBOTS 動機者，超過半數為敘事體驗型玩家。也就是說，當玩家希望暫時脫離現

實身份限制，體驗身為其他人、其他角色的感受，緩解現實身份所帶來的壓力與束縛時，大型多人線上角色扮演遊戲、射擊遊戲、動作冒險遊戲等具備豐富故事與劇情，能讓玩家扮演遊戲角色探索遊戲世界、解決謎題與任務的遊戲類型，相對更受玩家偏好。

而動作體驗型玩家所偏好的運動遊戲、賽車遊戲等雖然亦有機會提供體驗成為職業運動員或職業車手等特殊個人經歷，然而這類型玩家在 TEBOTS 動機者中僅佔 25%。上述結果事實上並不令人意外，反而突顯了遊戲中的敘事元素對於體驗個人自我界限擴張的關鍵角色。相對而言，運動遊戲與賽車遊戲的角色體驗重點主要在於特殊能力與技巧的展現，不若角色扮演遊戲般倚重劇情的推進來豐富遊戲角色的經歷、帶來遊戲樂趣。也就是說，雖然透過電玩遊戲操控、扮演特定角色有助於產生角色認同，讓玩家有機會更直接地體驗「成為該角色」的感受，但若遊戲內所能提供的故事性不夠豐富充足，那麼亦難以帶來不同於個人真實生活的經驗、滿足玩家對於自我界限擴張的尋求。

值得一提的是，集群分析結果顯示，敘事體驗型以及動作體驗型玩家經常玩射擊遊戲以及動作冒險遊戲的人數比例頗為接近，這反映了許多遊戲可能同時兼具多種遊戲類型的特性。即便是同一款遊戲，對於不同類型或具有不同遊戲動機的玩家而言，很可能具有不同的遊戲重點和體驗，因此不同類型玩家亦可能在相似或相同的遊戲中獲得各自的樂趣和滿足。以射擊遊戲來說，雖然射擊遊戲的主要遊戲行動是執行各種射擊任務，因此以熟練精準的射擊技巧，快速、有效地瞄準並擊倒敵人等遊戲行動，對動作體驗型玩家而言，可能是重要的遊戲樂趣來源。但在此同時，由於市面上多數廣受歡迎的射擊遊戲（例如：《決戰時刻》、《生化奇兵》等系列），往往具有相當精彩複雜的故事背景和角色設定，隨著玩家在遊戲過程中的決策和行動展開劇情，甚至在重要的劇情轉折之處給予玩家不同的提議或道德抉擇，並根據玩家的選擇帶出不同的故事結局，甚至有隱藏的劇情彩蛋等待玩家去發掘，充分地混雜了角色扮演遊戲的特質，因而具備充分的機會讓玩家體驗不同於個人真實生活的經歷、擴張自我界限。至於動作冒險遊戲亦是如此，其結合了以劇情開展為遊戲核心的冒險遊戲特質，以及以遊戲角色的移動、跳躍、攻擊等行動為重點的動作遊戲特質，同時兼具動作體驗以及敘事體驗兩種遊戲樂趣。

而對於希望透過遊戲獲得充份刺激感，轉換無聊、低迷情緒狀態的玩家而言，無論是扮演特定遊戲角色冒險犯難的角色扮演遊戲、射擊遊戲以及動作冒險遊戲，或是能在賽車場上、運動場上飆速馳騁的動作類型遊戲，都因為能引發直接、強烈的情緒反應並有效提升情緒喚起程度，因而比起其他遊戲更受刺激尋求動機玩家們喜愛。至於基本需求滿足動機者之中，敘事體驗型玩家所佔比例偏高。這可能是因為無論在大型多人線上角色扮演遊戲、動作冒險遊戲、或是射擊遊戲中，玩家同樣需要操控特定遊戲角色進行遊戲任務、體驗遊戲事件。而在遊戲互動過程中所產生的角色認同，促使玩家接收遊戲角色的特質與身分認同，同時也將個人的身分認同帶入遊戲之中，也就是二者的身分將合而為一（*monadic*）（*Klimmt et al., 2009*）。這使得遊戲角色的成功如同個人的勝利，而遊戲角色所建立的社交關係，也就如同個人所擁有的歸屬感與社交支持一般，能為玩家帶來充分的勝任感和關聯感，使得在生活中無法獲得足夠勝任感以及關聯感的玩家，在這類型的遊戲中有充分的機會可以獲得更直接的滿足。

逃避現實動機與角色扮演遊戲行為之間的關係，在階層迴歸以及集群分析結果中均未獲得支持。且集群分析結果顯示，遊戲動機為逃避現實的人之中，各類型玩家比例分布差異無統計上的意義。這意味著對這些玩家而言，只要遊戲夠有趣、夠引人投入，便足以佔據他們的心思、轉移他們的注意力，讓他們能夠暫時忘掉、暫時不再繼續為這些煩惱所困。當心思從惱人現實中抽離，便有機會讓個人的身心資源停止耗損（*Meijman & Mulder, 1998*），進而緩解身心壓力。因此，遊戲是否提供充分的敘事元素、是否有扮演遊戲角色的機會，相對並非這些玩家選擇遊戲的重點。

延續維持身心狀態的觀點，當個人對自己的學業表現不滿意時，意味著對自身的學業表現有較為負面的評價，這將使得正向自我概念的維持更為困難（*Bracken, 1996*；*Slater et al., 2014*），甚至帶來更大的壓力以及負面情緒。因此本研究認為，個人學業表現滿意度應會負向地強化遊戲動機與角色扮演遊戲行為之間的關係，也就是當個人學業表現滿意度愈低，愈傾向選擇角色扮演遊戲來維持個人身心狀態的平衡。然而，分析結果卻顯示，學業表現滿意度與遊戲動機的交互作用並不顯著，該假設並未獲得支持。

分析結果之所以與本研究預期不符，推測可能的原因之一在於測

量本身的限制。由於使用的是二手資料，在本研究中僅能採用單一題項來衡量個人學業表現滿意度，並非一個充分完善的測量指標。同時，由於自我概念是一個涵蓋多重面向的複雜概念，個人學業表現的自我評價於整體自我概念維持所造成的影響可能只是一小部分。根據 Bracken (1992, 1996) 的主張，自我概念至少涵蓋六個面向，其中包含學業 (academic)、社會 (social)、情感 (affective)、能力 (ability)、身體 (physical)、家庭 (family) 等。本研究分析樣本為 12-17 歲、處於快速發育時期的青少年，在這個階段，個人的身體外貌將出現鮮明的變化。由於這個時期的青少年同時也在為進入成人階段做準備，個人所處的社會情境，以及個人的社會、家庭角色也因而面臨著轉變。此外，個人與同儕團體的相處及互動亦可能對個人的自我評價產生關鍵的影響 (Savin-Williams & Berndt, 1990)。換句話說，對於處於心理及生理發展過渡階段的青少年而言，除了學業之外，其自我概念的社會、情感、身體、家庭等各個面向都處於持續變動發展的狀態 (Baumeister, 1999)。在本研究中，僅考慮學業面向的自我評價，可能相對較難突顯出自我概念遭受威脅時對維持個人身心狀態平衡所造成的負擔。

而另一種可能的解釋，則是個人學業表現對自我概念維持產生的威脅可能直接對遊戲動機產生影響，而非強化動機與遊戲行為之間的關係。也就是說，有可能因為個人學業表現對於自我概念產生威脅，促使受訪者形成更強烈的遊戲動機，希望透過電玩遊戲尋求滿足，因而在本研究中無法發現顯著的交互作用。然而，受限於資料型態，這個可能性暫時無法以本研究所用的資料進行檢驗，尚待未來研究將之納入考量並加以驗證。

本研究的新意與貢獻有兩個主要面向。首先，本研究在台灣情境下，從身心狀態的維持與修復的觀點出發，結合過去媒介娛樂研究中所重視的「逃避動機」、「刺激尋求動機」、「基本需求滿足動機」，以及原先用於解釋敘事吸引力的「暫時擴張自我界限動機」，瞭解青少年的遊戲行為。雖然「逃避動機」、「刺激尋求動機」、「基本需求滿足動機」與遊戲行為之間的關係過去曾被許多研究驗證，但本研究為首次以全國性大型調查資料探討這些遊戲動機與不同遊戲類型選擇之間關聯性的嘗試。本研究描繪出台灣青少年的遊戲行為模式，並指出上述這些遊戲動機如何促使玩家選擇不同類型的遊

戲，也顯示了這些遊戲所具備的遊戲元素及特性，透過不同途徑滿足自身需求、修復、維持身心狀態的平衡的可能性。

此外，本研究將原先用以解釋敘事吸引力的「暫時擴張自我界限」論點，延伸運用於遊戲動機的解釋，拓展了「暫時擴張自我界限」觀點的應用範圍。本研究主張，具有角色扮演元素並提供充分故事背景和劇情發展的電玩遊戲，事實上是體驗「暫時擴張自我界限」的理想媒介。研究結果顯示，TEBOTS 動機玩家確實更傾向選擇具備豐富故事性以及能夠操控、扮演遊戲角色的遊戲類型。這些類型的遊戲讓玩家不僅只能「想像」自己是遊戲角色，還能透過遊戲互動決定遊戲角色的行動，透過角色認同的認知過程更直接地體驗「成為」該角色的感受，並創造同時屬於遊戲角色與個人的敘事經歷，獲得不同於現實生活的自我經驗。

二、研究限制與未來研究建議

Slater et al. (2014) 曾指出，雖然我們可以推測，處於困境因而個人表現不如預期、或自我概念遭受威脅的人，會更傾向於投入敘事之中，但由於這些生活困境相對難以在實驗室中貼切的模擬、還原，因此更適合以調查的方式來收集資料。本研究使用的是台灣傳播調查資料庫一期三次的調查資料，雖更有利於蒐集反映個人真實生活經歷及身心狀態的遊戲動機與行為，但由於該調查包含眾多主題，各個主題所能測量的題目有數目上的限制，因此本研究所討論的核心概念（包括 TEBOTS 等遊戲動機），皆無法使用完整量表，甚至無法以多個題項加以測量。因此，讀者在解讀研究結果時須留意此限制。儘管如此，本研究仍試圖在這些限制下，以有系統的方式描繪青少年遊戲動機與遊戲行為之間的關聯，對透過遊戲修復身心狀態的觀點提供了初步的支持。未來若有機會，應嘗試使用或發展更完整的量表來重複驗證此研究結果。

另外須留意的是，同樣受限於原始資料型態，本研究是以單選題測量受訪者的遊戲動機，讓受訪者選出玩數位遊戲的「最主要原因」，同時以複選題請受訪者回答自己時常玩的幾種遊戲類型。此研究是在這樣的前提下，嘗試探討遊戲動機與遊戲行為之間的關係。然而，這樣的測量方式相對不易突顯出其他次要動機對遊戲選擇的影響。也就是說，雖然受訪者很可能會在不同的情境下有不同的遊戲動

機，並據此選擇適當的遊戲來獲得當下所需，但在這個研究中，無法反映玩家在不同情境下的選擇，僅能呈現出多數時候的「主要動機」，以及「經常玩的遊戲類型」之間的關聯。而受訪者的「非主要遊戲動機」又如何影響他們的遊戲選擇，則無法在此研究中充分地被呈現與解釋。這可能也說明了為什麼集群分析結果顯示，TEBOTS 動機者或是基本需求滿足動機者中，除了敘事體驗型玩家之外仍有部份動作體驗型或是節奏休閒型等其他類型玩家。未來研究可將這些未盡之處納入考量，進行更為全面、系統性的探索。

此外，本研究使用的是全國性橫斷調查，雖具有全國代表性樣本的優點，但由於蒐集的僅為單一時間點的調查資料，受訪者的遊戲動機、行為以及學業表現滿意度等變項之間關係，僅能根據文獻與理論推測。由於非長期追蹤調查，分析結果所呈現的關聯性並不能直接理解為因果關係。若要進一步檢證本研究提出的解釋模型，未來可透過長時間的歷時性研究進行時序分析加以檢驗，或藉由實驗設計來進行操弄和檢證。同樣因為資料的限制，本研究亦無法就個人差異因素進行更完整的探討。讀者應瞭解個人差異的複雜性，解讀時應將之納入考量。

最後，本研究使用的是青少年樣本，主要是慮及目前在台灣社會中，相對於成年人，年輕族群仍是電玩遊戲的主要使用者，因此暫先選用遊戲人口較多的青少年樣本，此研究結果暫不適合直接推論至成年人口。但本研究所提出的理論模型，根據文獻推論理應同樣適用於成年人遊戲行為的解釋，甚至效果應更為顯著。因此未來可運用成年人樣本進行複製研究，重複驗證本研究結果。

參考書目

- 成窮譯 (2013)。《遊戲人：對文化中遊戲因素的研究》。新北市：康德。(原書 Huizinga, J. [1938/1955]. *Homo ludens: A study of the play-element in culture*. (R. F. C. Hull, Trans.). Boston, MA: Beacon Press.)
- 財團法人資訊工業策進會 (2016)。《2016 台灣遊戲市場白皮書》(編號：ITIS-105-1)。台北市：財團法人資訊工業策進會。
- 黃明文 (2008.12)。〈自我概念的發展歷程--從青少年初期到中後期的轉變〉，「2008 年臺灣社會學年會」論文。台灣，台北。
- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Educational Psychology, 14*(3), 323-330.
- Anderson, D. R., Collins, P. A., Schmitt, K. L., & Jacobvitz, R. S. (1996). Stressful life events and television viewing. *Communication Research, 23*(3), 243-260. Retrieved March 24, 2017, from <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/009365096023003001>
- Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed., pp. 680-740). New York: McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F. (1999). Self-concept, self-esteem, and identity. In V. J. Derlega, B. A. Winstead, & W. H. Jones (Eds.), *Nelson-Hall series in psychology. Personality: Contemporary theory and research* (pp. 339-375). Chicago, IL: Nelson-Hall.
- Bowman, N. D., & Tamborini, R. (2012). Task demand and mood repair: The intervention potential of computer games. *New Media & Society, 14*(8), 1339-1357. Retrieved March 24, 2017, from https://www.researchgate.net/profile/Nicholas_Bowman/publication/258173922_Task_demand_and_mood_repair_The_intervention_potential_of_computer_games/links/53fb40930cf27c365cf08c05.pdf
- Bracken, B. A. (1992). *Examiner's manual: Multidimensional self-concept scale*. Austin, TX: PRO-ED.
- Bracken, B. A. (1996). Clinical applications of a multidimensional, context dependent model of self-concept. In B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations* (pp. 463-505). New York: John Wiley and Sons.

- Bryant, J., & Zillmann, D. (1984). Using television to alleviate boredom and stress: Selective exposure as a function of inducing excitational states. *Journal of Broadcasting*, 28, 1-20. Retrieved March 24, 2017, from <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08838158409386511>
- Calleja, G. (2010). Digital games and escapism. *Games and Culture*, 5(4), 335-353. Retrieved March 24, 2017, from <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1555412009360412>
- Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1178-1191.
- Cohen, J. (2001). Defining identification: A theoretical look at the identification of audiences with media characters. *Mass Communication & Society*, 4(3), 245-264. Retrieved March 24, 2017, from http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327825MCS0403_01
- Entertainment Software Association (2018). Essential facts about the computer and video game industry. Retrieved January 31, 2019, from <http://www.theesa.com/about-esa/essential-facts-computer-video-game-industry/>
- Fleming, M. J., & Rickwood, D. J. (2001). Effects of violent versus nonviolent video games on children's arousal, aggressive mood, and positive mood. *Journal of Applied Social Psychology*, 31, 2047-2071. Retrieved March 24, 2017, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1559-1816.2001.tb00163.x/full>
- Goldstein, N. J., & Cialdini, R. B. (2007). The spyglass self: A model of vicarious self-perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 402-417.
- Grodal, T. (2000). Video game and the pleasures of control. In D. Zillmann & P. Vorderer (Eds.) *Media entertainment: The psychology of its appeal* (pp. 197-213). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513-524.
- Hobfoll, S. E. (1998). *The psychology and philosophy of stress, culture, and community*. New York: Plenum Press.

- Johnson, B. K., Ewoldsen, D. R., & Slater, M. D. (2015). Self-control depletion and narrative: Testing a prediction of the TEBOOTS model. *Media Psychology, 18*(2), 196-220. Retrieved March 24, 2017, from <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15213269.2014.978872>
- Johnson, B. K., Slater, M. D., Silver, N. A., & Ewoldsen, D. R. (2016). Entertainment and expanding boundaries of the self: Relief from the constraints of the everyday. *Journal of Communication, 66*(3), 386-408. Retrieved March 24, 2017, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcom.12228/full>
- Juul, J. (2001). Games telling stories? A brief note on games and narratives. Retrieved March 24, 2017, from <http://gamestudies.org/0101/juul-gts>
- Katz, E., & Foulkes, D. (1962). On the use of the mass media as “escape”: Clarification of a concept. *Public Opinion Quarterly, 26*(3), 377-388. Retrieved March 24, 2017, from <https://academic.oup.com/poq/article-abstract/26/3/377/1890038>
- Klimmt, C., Hefner, D., & Vorderer, P. (2009). The video game experience as “true” identification: A theory of enjoyable alterations of players’ self-perception. *Communication Theory, 19*(4), 351-373. Retrieved March 24, 2017, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1468-2885.2009.01347.x/full>
- Marsh, H. W., Byrne, B. M., & Shavelson, R. J. (1988). A multifaceted academic self-concept: Its hierarchical structure and its relation to academic achievement. *Journal of Educational Psychology, 80*(3), 366-380.
- Mehrabian, A., & Wixen, W. J. (1986). Preference for individual video games as a function of their emotional effects on players. *Journal of Applied Social Psychology, 16*, 3-15. Retrieved March 24, 2017, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1559-1816.1986.tb02274.x/full>
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth & H. Thierry (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology. Vol. 2: Work psychology* (pp. 5-33). Hove, UK: Psychology.
- Oliver, M. B. (2003). Mood management and selective exposure. In J. Bryant, D. Roskos-Ewoldsen, & J. Cantor (Eds.), *Communication and emotion. Essays in honor of Dolf Zillmann* (pp. 85-106). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Park, J., Song, Y., & Teng, C. I. (2011). Exploring the links between personality traits and motivations to play online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 747-751. Retrieved March 24, 2017, from <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2010.0502>
- Peng, W., Lin, J. H., Pfeiffer, K. A., & Winn, B. (2012). Need satisfaction supportive game features as motivational determinants: An experimental study of a self-determination theory guided exergame. *Media Psychology*, 15(2), 175-196. Retrieved November 9, 2017, from <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15213269.2012.673850>
- Preston, J., & Wegner, D. (2005). Ideal agency: The perception of self as the origin of action. In T. Tesser, J. Wood, & D. Stapel (Eds.), *On building, defending, and regulating the self* (pp. 103-126). New York: Taylor & Francis.
- Reinecke, L., & Eden, A. (2016). Media use and recreation: Media-induced recovery as a link between media exposure and well-being. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 106-117). New York: Routledge.
- Reinecke, L., Tamborini, R., Grizzard, M., Lewis, R., Eden, A., & Bowman, N. (2012). Characterizing mood management as need satisfaction: The effects of intrinsic needs on selective exposure and mood repair. *Journal of Communication*, 62(3), 437-453. Retrieved March 24, 2017, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1460-2466.2012.01649.x/full>
- Reinecke, L., & Oliver, M. B. (2016). Media use and well-being: Status quo and open questions. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 3-13). New York: Routledge.
- Rigby, C. S. & Ryan, R. M. (2016). Time well-spent? Motivation for entertainment media and its eudaimonic aspects through the lens of self-determination theory. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 106-117). New York: Routledge.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68-78. Retrieved March 24, 2017, from <http://psycnet.apa.org/record/2000-13324-007>
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation & Emotion*, *30*, 347-363. Retrieved March 24, 2017, from https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-006-9051-8?__hstc=26220258.835c34ab7bf88e972fdd7a7debc8575b.1424390400093.1424390400094.1424390400095.1&__hssc=26220258.1.1424390400096&__hsfp=3972014050
- Savin-Williams, R. C., & Berndt, T. J. (1990). Friendships and peer relations during adolescence. In S. S. Feldman & G. R. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Segal, K. R., & Dietz, W. H. (1991). Physiological responses to playing a video game. *American Journal of Disease of Children*, *145*, 1034-1036. Retrieved March 24, 2017, from http://jamanetwork.com/data/Journals/PEDS/13230/archpedi_145_9_030.pdf
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, *38*, 183-242.
- Sherry, J. L., Lucas, K., Greenberg, B. S., & Lachlan, K. (2006). Video game uses and gratifications as predictors of use and game preference. In P. Vorderer & J. Bryant, (Eds.), *Playing video games: Motives, responses, and consequences* (pp. 213-224). New York: Routledge.
- Slater, M. D. & Cohen, J. (2016). Identification, TEBOTS, and vicarious wisdom of experience. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 118-130). New York: Routledge.
- Slater, M. D., Johnson, B. K., Cohen, J., Comello, M. L. G., & Ewoldsen, D. R. (2014). Temporarily expanding the boundaries of the self: Motivations for entering the story world and implications for narrative effects. *Journal of Communication*, *64*(3), 439-455. Retrieved March 24, 2017, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcom.12100/full>

- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology, 93*(3), 674-684. Retrieved March 24, 2017, from <http://psycnet.apa.org/journals/apl/93/3/674/>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 204-221. Retrieved March 24, 2017, from <http://psycnet.apa.org/record/2007-10372-002>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior, 36*(S1), S72-S103. Retrieved March 24, 2017, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/job.1924/full>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210. doi:10.1037/0033-2909.103.2.193
- Vorderer, P., Bryant, J., Pieper, K. M., & Weber, R. (2006). Playing video games as entertainment. In P. Vorderer & J. Bryant, (Eds.), *Playing video games: Motives, responses, and consequences* (pp. 1-7). New York: Routledge.
- Wu, J., Li, P., & Rao, S. (2008). Why they enjoy virtual game worlds? An empirical investigation. *Journal of Electronic Commerce Research, 9*(3), 219-230. Retrieved March 24, 2017, from <http://search.proquest.com/openview/75f1bab6d9e60773674032a4e73cdaa1/1?pq-origsite=gscholar&cbl=44515>
- Zijlstra, F. R., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 15*(2), 129-138.
- Zillmann, D. (1988a). Mood management through communication choices. *American Behavioral Scientist, 31*, 327-340. Retrieved March 24, 2017, from <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/000276488031003005>
- Zillmann, D. (1988b). Mood management: Using entertainment to full advantage. *Communication, Social Cognition, and Affect, 31*, 147-171. Retrieved March 24, 2017, from https://books.google.com/books?hl=zh-TW&lr=&id=ABwJ_yL2u6wC&oi=fnd&pg=PA147&dq=Mood+management:+Using+entertainme

nt+to+full+advantage.+&ots=f7T_-2v6bT&sig=JOBaqCMI7LUFNR
e4p82K91C3ngc

- Zillmann, D. (1991). Television viewing and physiological arousal. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Responding to the screen: Reception and reaction processes* (pp. 103-133). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Zillmann, D., & Bryant, J. (1985). Affect, mood, and emotion as determinants of selective exposure. In D. Zillmann & J. Bryant (Eds.), *Selective exposure to communication* (pp. 157-190). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Adolescent Gaming Motivations and Game Choices in Taiwan: “Temporarily Expanding the Boundaries of the Self”

Dai-Yun Wu*

Abstract

Numerous views have been expounded regarding motivations for entertainment consumption in recent years. This study considered playing video games as a strategy for coping with daily stress and regulating physical and mental states, proposing that “temporarily expanding the boundaries of the self” is another gaming motivation. Data regarding teenagers from Taiwan’s National Communication Database indicated that “temporarily expanding the boundaries of the self” is the most predictive motivation for role-playing game behavior. Furthermore, the results revealed that game preferences reflect players’ gaming motivations, supporting the argument that playing video games is a coping strategy in daily life that helps people recover from stress and strain.

Keywords: role-playing game, media entertainment, gaming motivation, temporarily expanding boundaries of the self

* Dai-Yun Wu is a PhD candidate at the College of Communication, National Chengchi University, Taipei, Taiwan.