



桥牌研究结论

个人幸福感与桥牌：实证分析

迪阿穆伊德·麦克唐纳、萨曼莎·庞奇教授和卡罗琳·斯莫尔博士

人们对桥牌项目的研究兴趣日益浓厚，特别是该项目在延缓老年痴呆症的发病和降低老年痴呆症的严重程度方面的作用。在顶级层面，桥牌可以是专业性的，由全职专家打，他们受赞助参加团体比赛。它是一项智力运动，即使在业余层面，在发展桥牌搭档关系和策略方面也需要做大量的工作。在 EBED（英国桥牌教育与发展基金会，下同）的资助下，斯特林大学社会科学学院的萨曼莎·庞奇（Samantha Punch）教授和迪阿穆伊德·麦克唐纳（Diarmuid McDonnell）教授以及 EBED 受托人卡罗琳·斯莫尔

（Caroline Small）博士对打桥牌与生活质量主观衡量之间的联系进行了研究。这项探索性研究通过回答以下研究问题，为打桥牌的益处提供实证基础：

1. 桥牌牌手的特点和比赛习惯是什么？
2. 打桥牌与个人幸福感之间是否有关联？

为了调查打桥牌与各种幸福指标之间的关系，我们开发了一个在线问卷，以采集个体的人口统计学、社交、主观幸福感和桥牌打牌特点等数据。2016 年夏季，来自英国和世界上的 7000 多人对调查做出了回应，其中绝大多数是英格兰或苏格兰的桥牌牌手。

桥牌牌手的特点和打牌习惯

94%的人有固定搭档，搭档人数的平均数和中位数分别是 3 和 2；相当多的人（16%）和同一个人搭档的时间超过 30 年。平均而言，一个人 1 个月打 10 次桥牌；这不包括线上桥牌（比如通过 BBO 打牌），所以实际数字可能会更高。

桥牌在人们生活中显现出持久性特征，许多受访者表示，他们已经打了几十年了；即使是那些中断了几年的人也会找到回归的方式。家庭成员和面对面的课程在个人学习中起着至关重要的作用，书籍和在线资源的作用很小。最后，大多数受访者表示，打桥牌使他们受益，桥牌有竞争性元素，有助于与朋友交往，而且——最常见的是——可以激发精神刺激并从活动中获得享受；在我们的样本中，所有年龄段的人都是如此。

打桥牌与个人幸福感

使用我们的生活质量衡量标准，样本中的个体对自己的未来和机遇感到乐观，对生活变得满意、友善合群、不受金钱顾虑的束缚，感觉自己可以控制自己的生活。另一方面，绝大多数受访者报告说，他们至少在有些时候感觉他们的年龄和健康妨碍他们从事活动。通过使用线性回归模型预测个人幸福感，我们发现打桥牌有积极的影响，尽管当我们只设定 50 岁及以上的被调查者时，效果并不强烈。对于那些打桥牌的人来说，他们打桥牌的具体细节——比如固定搭档的数量或者牌龄——与更高的幸福水平无关。

结论

桥牌牌手报告了高水平的主观幸福感，透露他们对自己的未来和机遇持乐观态度，对生活变得满意、友善合群、不受金钱问题影响、能够掌控自己的生活。然而，我们的研究结论不是决定性的，问题依然存在：这是桥牌本身的积极影响，还是更健康、更快乐的个体更有可能打桥牌？为了确定这点，需要明确的研究设计来测试打桥牌对所选幸福度的影响。实验或准实验方法可以分离出打桥牌的具体效果，消除几乎可以肯定是本研究的一个特点的混杂因素。

我们要感谢 EBED 对这项研究慷慨的资金支持，特别是彼得·斯托克代尔（Peter Stockdale）。我们还要感谢斯特林大学的阿拉斯代尔·卢瑟福（Alasdair Rutherford）博士提供有关问卷设计和数据分析的指导与建议。最后，如果没有桥牌牌手和与他们对应并且相似的非牌手的大力参与，这项研究是不可能完成的。

完整报告可以从下面的链接中获取：

<http://www.ebedcio.org.uk/files/docs/research/individual-wellbeing-and-bridge-an-empirical-analysis.pdf>