



MELLÉKLET

A tematikus
melléklet támogatója
a SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

TUDSZ-E JÁTSZANI



Kép: GettyImages Hungary | Alex Haney / Unsplash





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

ÖRÖM ÉS KREATIVITÁS

”Többet megtudsz másokról egy óra játék, mint egy év beszélgetés alatt.

(Platón)

A felszabadult és gondtalan játék nem csupán a kisgyermek kiváltsága, hanem létszükséglet, az öröm és a kreativitás forrása kamaszkorban, fiatal, majd érett felnőttkorban is. Pozitív hatásai átszövik a mindennapjainkat, legyen szó akár az érzelmi életünkről, a fizikai egészségünkről, a társas kapcsolatainkról, vagy éppen a motiváció növeléséről.

◆ A JÁTÉKBAN BONTAKOZÓ LÉLEK

Bármilyen belülről fakadó, önmagáért végzett tevékenység lehet játék, gondoljunk csak a csecsemőre, aki megigézve nézegeti a saját kezét, rugdossa a fürdővizet, kurjongat vagy fújja a nyálbuborékokat. Ezek a **szenzomotoros játékok** később a tárgyakra, majd más emberekre is kiterjednek, amik egyrészt új, kognitív képesség kibontakozásáról árulkodnak, másrészt az ismeretek elsajátításában is fontos szerepet játszanak. Amikor a baba hason fekve a kiskanalat a padlóhoz ütögeti, erősíti az izmait, gyakorolja a finom- és a nagymozgásokat, fókuszálja a tekintetét, megtapasztalja a kemény érzetét, felfedezi, hogy a ritmusos ütögetés nyomán milyen érdekes csattanó hang keletkezik, mindezt pedig megkoronázza az „én csinálom” elragadtatott boldogsága. Az első szülinapja körül már rendeltésszerűen használja a kanalat, majd 2-3 éves korában kanál helyett már egy fadarab is megteszi, hogy elkészítse a homokteát és a sársütit, amit aztán nagy örömmel szolgál fel. Minél inkább bevonódunk a fantáziájába, annál kidolgozottabbak lesznek a játécai, amelyek hozzájárulnak az értelmi, a társas, az érzelmi és a nyelvi készségei fejlődéséhez.

Az utánzás képességének fejlődése lehetővé teszi, hogy olyan tevékenységet gyakoroljon, amelyekre önállóan nem lenne képes, rendszerezze és megértse a mindennapok történéseit, újraélje az örömteli élményeket vagy feldolgozza a nehéz történetekhez kapcsolódó feszültségeket és frusztrációkat. Az óvodáskori **fantáziajátékokban** a gyerekek már egymás között leegyeztetett („én leszek a királylány, te pedig a királyfi”), konkrét szerepeket próbálnak ki a társaikkal, ahol a nyelvi, kommunikációs és szociális készségek fejlődése, az együttműködés, illetve az egymásra figyelés is hangsúlyos. Különösen fontos a fantázia szerepe, hiszen a játékban bármivé válhatnak, amit csak el tudnak képzelni (például szivárványszínű, aranyszarvú unikornistündér). A társas igazodás mentén rejtetten már megjelennek a szabályok is („A királylány adja ki a parancsot, a konyhalány végrehajtja, a kutya pedig ugat”), de inkább iskoláskorban válnak meghatározóvá, amikor a fantáziajátékokat felváltják a szabályjátékok.

6-7 éves korban a saját elképzelések és vágyak elkezdnek háttérbe szorulni. A szabályjátékok csak akkor élvezetesekek, ha a résztvevők alkalmazkodnak a szabályokhoz, a győzelemhez pedig figyelembe kell venniük az ellenfél szempontjait is, és meg kell tanulniuk a másik fejével gondolkodni.

Kép: Gettyimages Hungary





A társasjátékoknak, a kártyajátékoknak és a csapatsportoknak fontos szerepük van az életre való felkészülésben, gyakorlásuk hozzásegít a frusztrációtűrés és az érzelemszabályozás fejlődéséhez, valamint a versengés-együttműködés kényes egyensúlyának megteremtéséhez is.

Minden életkorban felszabadító a **mozgás** szabadságának megélése, a rohangálás, a fára mászás, a kirándulás, a tócsában ugrálás, a természetben töltött idő, ami egyrészt fejleszti a nagymozgásokat, másrészt segíti a belső feszültségek levezetését is. Hasonló szerepet töltenek be a **konstruáló, építő és kézműves elfoglaltságok**, amik hozzájárulnak a finommozgások és a szem-kéz koordináció fejlődéséhez, miközben az alkotás és a kreativitás megélésén keresztül igazán örömteli, személyiségfejlesztő és kikapcsolódást biztosító tevékenységek.

A **számítógépes játékok** is egyre inkább az életünk részévé válnak. Bár jól tudjuk, hogy az aktív tevékenységek

jobban hozzásegítenek a szellemi és lelki kikapcsolódáshoz, mint a passzív számítógépes játékok, mégsem érdemes ez utóbbiakat teljesen kizárni az életünkéből. Különösen igaz ez a mostani járványhelyzetre, ami megnehezíti a személyes kapcsolódás lehetőségét. A kamaszoknak egyik fő feladata a szülőkről való leválás és a barátokhoz való közeledés, és ezen a nehezített pályán az online tér jelentheti azt a helyszínt, ahol kapcsolódhatnak, időt tölthetnek, beszélgethetnek, játszhatnak egymással. Érdemes olyan számítógépes játékokat választaniuk, ahol legalább a képernyőn keresztül kapcsolatba kerülhetnek az ismerősökkel és barátokkal, sőt, még jobb, ha közben beszélgetni is tudnak egymással.

A **szerencsejáték** sokaknak teremt lehetőséget a pozitív érzelmek és izgalom megélésére, ám ez csak addig a pontig jelent valódi, felszabadult örömet, amíg nem válik mindent felülíró szenvedéllyé.



Amennyiben szeretnénk a játék pozitív hozadékait meg tapasztalni, nekünk felnőtteknek is hasznos, ha a játék nem korlátozódik a telefonunkkal való együttlétre, hanem a társasjátékok, sportok vagy építőjátékok felé tolódik el a mérleg nyelve.

JELEN LENNI A PILLANATBAN

A játék rendkívül tág fogalom, és széles tevékenység-skálát fed le, amiből az is következik, hogy az élet számos színterén kiemelkedő jelentőséggel bír. Stuart Brown, a játékviselkedés kutatója szerint a játék az alváshoz vagy a táplálkozáshoz hasonlóan nélkülözhetetlen az egészséges személyiségfejlődésünk és a jóllétünk szempontjából.

› Szülő-gyerek kapcsolat:

A közös játékon keresztül átélhetjük a felhőtlen együttlétet, az egymásra figyelés és a valahova tartozás érzését. Stuart Brown szerint „a játék a szeretet legtisztább kifejezése”, hiszen nincs más célunk vele, mint értékes időt tölteni a másikkal. Talán pont azért értékelik annyira a gyermekeink, amikor időt szánunk a közös játéokra, mert amikor játszunk, nem akarjuk tudatosan oktatni vagy megváltoztatni őket, csak élvezzük a velük töltött időt. Ilyenkor mi magunk is feloldódunk a tevékenységben, kizárjuk a jövő tennivalóit, jelen vagyunk a pillanatban, ami segít abban, hogy a teljes figyelmünkkel velük legyünk. Ráadásul a közös játék során feleleveníthetjük a saját gyermekkori emlékeinket is („Amikor én gyerek voltam, a papa pont így ugrált velem a régi matracon, ahogy most mi csináljuk.”), amelyek az élet folyamatosságának érzését közvetítik, összekapcsolják a generációkat egymással, és megerősítenek bennünket, hogy nem vagyunk egyedül, a közös történeteink összekötnek minket egymással. Gyerekkori élményeink felidézése közelebb hoz a gyermekeinkhez, és segít abban, hogy újra gyerekszemmel tekintsünk a történetekre és azonosuljunk az ő szempontjaikkal.

› Közösségi tevékenység:

A közös játék nemcsak a családi viszonyokban, hanem a baráti társaságok, az osztályközösségek vagy munkahelyi közösségek esetében is hozzájárul a barátságos légkör megteremtéséhez. Kulcsár Zsuzsanna személyiségkutató szerint a játék során olyan barátságos együttlét jön létre, ami gátolja a destruktív agressziót. A közös nevetés és humor segít feloldani a nézeteltérésekhez és

kommunikációs problémákhoz fűződő feszültségeket. Az együttjátszás során meg tapasztalt együttműködés és pozitív érzelmek mentén elindulhat a bizalomteli és empátiás kapcsolódás.

› Szabadidős program:

A szabadidős játékok révén kiszakadhatunk a hétköznapi mókuskerekéből és eltávolodhatunk a mindennapi stressztől. Már az is hatalmas megkönnyebbülés, hogy olyan tevékenységet űzhetünk, amely önkéntes és szabadon választott, mentes mindenfajta nyomasztó kényszertől. Ráadásul a játék izgalma és kihívása ahhoz is hozzásegít, hogy jobban megismerjük önmagunkat.

› Üzleti felhasználás:

Játékosított folyamatokkal vagy bizonyos játékelemek felhasználásával az üzleti élet is hatékonyabbá tehető, gondoljunk csak a nyereményjátékokra, pontgyűjtő akciókra vagy versenyekre.

› Tanulás és tanítás

Nemcsak a különböző termékeket könnyebb eladni a játék elemeinek alkalmazásával, hanem a tanulás is szórakoztatóbbá tehető. A szociális készségfejlesztő csoportjaimban a gyerekekkel kerettörténetben dolgozunk, amelynek során a résztvevőknek egy küldetést kell végrehajtaniuk. Egy olyan pályán kell végighaladniuk, aminek a feladatai révén elsajátíthatják azokat a proszociális magatartásformákat, amelyeket fejleszteni szeretnénk. A játék segít a résztvevők érdeklődésének fenntartásában, akik nagyon motiváltak, hogy teljesítsék a küldetést, így szinte észrevétlenül tesznek szert azokra a készségekre, amelyeket meg szeretnénk tanítani nekik.

Ráadásul a játékok, ha jól válogatjuk őket össze, abban is segítenek, hogy az energiaszintet szabályozzuk, hiszen bizonyos játékokkal a feszültség szintje csökkenthető, másokkal pedig növelhető.

› Serápiás felhasználás

A játék során biztonságban, valódi veszélyhelyzet vagy tét nélkül élhetünk át feszültséget, küzdhetünk le nehézségeket, találhatunk megoldást a problémákra vagy éppen álmokat valósíthatunk meg. Két ember együtt játszása számos felismerésre ad lehetőséget, néha olyan meglepő módon, ahogy azt nem is gondoltuk volna. ♦





TÁRSÁK A JÁTÉKBAN

Tippek egy házaspártól, akiknek életmódjuk a társasjáték

Győri-Nádai Réka és **Győri Zoltán** négy éve indította el a *Mit Játsszunk?* vlogot, ekkor már 6 éve voltak egy pár. Sok tanulás és tapasztalatszerzés mellett a készletük is gyarapodott, ma kb. 450 darabos gyűjteményük van. *„Életmódunk a társasjáték, egyszerre a szenvedélyünk és a hivatásunk. Rengeteget játszunk, sokszor napi 8-10 órát is, ebben nyilván a szakmai tesztek és a kedvtelésünk is benne van”* – mondja Zoltán. A házaspártól kértünk pár tippet a társasjáték-választáshoz és a közös játékhoz.

◆ Kinek mit válasszunk?

Érdemes végiggondolni, hogy milyen játékok tetszettek korábban vagy egyáltalán milyen téma érdekel bennünket. Mennyire vagyunk gyakorlottak, mennyit szánunk rá időben és költségben? Fontos emellett a fokozatosság. Nekünk is volt élményünk, hogy egy adott játékkal túl korán játszottunk és nagyon komplexnek, kuszának tűnt, később nekiveselkedtünk újra, és nagy élménynek bizonyult.

Hogyan válasszunk játékot társaságban?

A társasjátékozás mindig felvet önismereti kérdéseket is: szeretjük a konfrontációt? Hogyan működünk együtt másokkal? Mérvadó lehet a társaság összetétele, életkor, létszám, játékra szánt idő, infrastrukturális lehetőségek (van-e asztal, elég szék stb.). Van-e játékméret a többiek részéről, preferált stílus (például békés természetű játékot keresünk, vagy lehet konfrontatívabb, esetleg partijáték vagy beszélgetést segítő).

Ha esetleg van csipkelődés a játékban, hasznos, ha az nem meglepetés, hanem felkészülhetnek rá. Nehéz helyzetet tud teremteni, amikor a játékot ajánló csak magára és a saját igényeire figyel. Hasznos, ha valaki vállalja a szabályok ismertetését.

Milyen típusú társasjátékot nevezhetünk családinak?

A békésen kompetitív, vagy a kooperatív játékok ideális családi társasjátékok. Nem szerencsés, amikor a családtagok egymás ellenségei egy játékban, legfeljebb ellenfelei! Sokan keresnek a játékokban feszültségvezető felületet, és sok játék ezt a konfliktushelyzetet meg is adja, ám ezek mélyíthetik az esetleges feszültségeket és nem oldják azokat. A közös élmény fontos szempont. ◆

Zoltánt arról is kérdeztem, mennyire fontos a szerencsefaktor a játékokban. Válasza igazán szakszerű: *„Ha élhetek egy gasztronómiai hasonlaltal, akkor a szerencse olyan, mint a só, ételle válogatja, hogy megnyit bír el. Tudok pár abszolút szerencsmentes társasjátékot, amiből nem is hiányzik és vannak olyan remek játékok is, amiknek sajátja, központi eleme a szerencse. Családi és gyerekjátékok balanszra, esélykiegyenlítésre használják, kalandjátékok a történetzövéshez veszik alapul, és sok társas a játékosok figyelmének fenntartására használja. Sok játékos kifejezetten keresi ezt a műfajt, mi Rékával a kisebb szerencsefaktorral dolgozókat preferáljuk, ahol a játékos a saját döntéseire hagyatkozhat és önerőből érhet el eredményt.”*



SZÖVEG –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ

JÁTÉK

HATALOM NÉLKÜL

Néhány hónappal ezelőtt egy szokáskövető alkalmazást akartam letölteni, amikor feljött egy hirdetés arról, hogy válasszam a játékosított applikációt, mert ott pontokat gyűjthetek, lehet saját karakterem. Mit jelent valójában a divatos gamification kifejezés, és hogyan használhatjuk a munkahelyeken és az iskolákban?

- ◆ „A gamification, vagyis a játékosítás sokak által ismert meghatározása, hogy a videojátékok eszközeit használjuk a mindennapokban, munkában, tanulásban. A pontok, kitűzők ilyen eszközök, de ezektől még nem feltétlenül érzünk valamit játékosnak” – mondja **Fekete Zsombor** játéktervező, vállalati gamificationnal foglalkozó szakember. „Az **azonnali visszajelzés**, amit ezek megadnak, ma különösen fontos szempont, de nem az egyetlen. Legalább ennyire fontos, hogy a másikat ne hatalmi szóval kényszerítsük arra, hogy elvégezzek egy feladatot, hanem fogalmazzunk meg számára egy **kihívást**. A hatalom mindig emberi viszonyokról szól, arról, hogy én megmondom neked, hogy mit tegyél. A kihívás ezzel szemben rólad szól, hogy helyt tudsz-e állni a szabályokat betartva egy izgalmas feladatban. A jó játéktervezők emellett a **stresszmentesítésre** is figyelnek: kiveszik a frusztráló elemeket a folyamatokból. Meggyőződésem például, hogy az osztályozás egy fölösleges stresszforrás az iskolákban, amitől meg kellene szabadulni” – magyarázza a szakértő.

CÉGES TIPPMIX

Fekete Zsombor a vállalati folyamatokat világítja át, majd tanácsokat ad arra vonatkozóan, hogy min lenne érdemes változtatni. „Az egyik cégnél az értékesítés számai maradtak el messze az elvártaktól, ők azt akarták tudni, hogy ezen hogyan változtathatnának. Itt egy tippelős kihívást találtunk ki: a következő nap értékesítési számaid kellett megbecsülni – minél nagyobb számot tippeltek, minél nagyobb pontossággal, annál sikeresebbek lettek a játékosok.





Fekete Zsombor

Ezzel az egyszerű kihívással két és fél hét alatt sikerült az egy hónapra kitűzött eredményt elérniük. Egy másik cégnél digitális oktatójátékot vetettünk be, ott a dolgozók egy online szimulált környezetben próbálhatták ki a bevezetett új értékesítési módszereket. A szimulált karakterek hol viccesek, hol ropant idegesítőek voltak – ahogy az életben is. Egy-egy párbeszédnek pedig 15-20 különböző kimenete is lehetett a játékosok döntéseitől függően. A végére mindenki megértette az értékesítési módszert, és elsajátíthatta a leghatékonyabb mondatokat is” – meséli. „Először mindig átnézzük a folyamatokat, kitálaljuk, hogy milyen kihívást kellene megfogalmaznunk, hol kellene több visszajelzés és hol van a rendszerben fölösleges stressz, amit ki kell iktatni. A nagy értékű nyereményjátékokat viszont nem szeretjük, mert azok elviszik a fókuszot a lényegről. Azokban azért küldetést azért csinálnak meg, mert azt egyszerűen jó megcsinálni.”

JELVÉNYEK ÉS KÁRTYÁK AZ ISKOLÁBAN

A játékosítás előnyeit a tanárok közül is egyre többen fedezik fel. Joós Andrea biológianár lapunkban is megírta már a tapasztalatait, a Gamification a magyar oktatásban nevű Facebook-csoport pedig már több mint 4000 taggal büszkélkedhet. Itt pedagógusok osztják meg saját ötleteiket, vagy egy régóta ismert ötlet átültetését egy másik tantárgyra. Egy tanár például leírta, hogyan követte az érdeklenséget hatalmas lelkesedés, amikor a János vitézről szóló online óra közepén felvetette, hogy a diákok írják le csak emotikonokkal a mű első két versszakát. Az adminisztrátorok egy linkgyűjteményt is összeállítottak a korábbi évek jó gyakorlataiból, itt tantárgyakra lebontva kereshetünk az ötletek között: példát vehetünk a történelemtanárról, aki diákjaival a Minecraftban játszotta el a nándorfehérvári csatát, vagy a kémia tanárról, aki a periódusos rendszerben játszott torpedót a diákjaival (a másik csapat kémiai elemekből álló hajóját kellett elsüllyeszteni). ➤



Ezeknek a módszereknek Fekete Zsombor is elkötelezett támogatója. „Régi vesszőparipám, hogy az olvasónaplóval két baj is van: hogy az olvasmány kötelező, az olvasónapló formátum pedig unalmas. Ha a gyerekek kedvükre válogathatnának több felkínált mű közül, és a feldolgozás során a naplón kívül készíthetnének például LEGO brickfilmet, képregényt vagy akár videoadaptációt is, akkor sokkal többet tudhatnánk meg arról, hogy miben tehetségesek, mi érdekli őket. A másik fontos üzenetem, hogy az osztályozás rossz és idejét múlt. Egy diák átlagánál sokkal fontosabb információ, hogy mik azok a tananyagok, amelyeket már tud, és melyek azok, amelyeket még gyakorolnia kell. Ezekre kiválóan alkalmasak a jelvények. Legyen jelvény minden tananyagrészből, és lehessen őket gyűjteni az év végéig! Ezzel kivennénk azt a stresszfaktort, hogy a tanár felszólít, feleltet, büntet. Ráadásul a jelenlegi rendszerben ha egyest kap a diák, akkor ezzel megszégyenül, és a jegy egész évben ott lebeg Damoklész kardjaként a feje fölött, mert valahogy ki kell javítania. Teljesen fölösleges ezzel frusztrálni a gyerekeket” – fejti ki. Hozzáteszi, hogy az iskolai feladatok játékosításában is kiemelten fontos, hogy a tanár ne hatalomgyakorlással érje el, hogy megcsinálják a gyerekek a feladatot, hanem találjon ki izgalmas, érdekes kihívásokat.

HIBÁS KÖRTEREM

Az elmúlt években külföldről is hallhattunk néhány hírt a gamification alkalmazásáról. Egy belga kórház például egy hibás körtermet tart fenn a kezdő alkalmazottak számára. Az újoncoknak 10 percük van arra, hogy megtalálják a 20 hibát a szobában: lehet például, hogy az ágy nem a megfelelő pozícióban van. El is kell magyarázniuk, hogy az adott hiba miért probléma, a feladat végeztével pedig visszajelzést kapnak. A Phoenix Software nevű brit cég pedig egy órára szabadulósobába zárja a meghirdetett állásra jelentkezőket a cég néhány dolgozójával – így döntik el, ki az, akinek a képességei is megfelelőek, és a majdani kollégákkal való együttműködésre is alkalmas.

Fekete Zsombor rendszeresen jár gamification témájú konferenciákra, és azt tapasztalta, hogy meglepően sok ígéretes ötletéről derül ki idővel, hogy valami miatt nem működőképes. „Sok projektet láttam, ami arról szólt, hogy csináltak egy jópofa játékot, ami végül cseppet sem segített a kitűzött célok elérésében. A jó gamification nemcsak szórakoztatóbb, de sokkal eredményesebb is a hagyományos módszereknél!”

A szülősgazda ugyanannyit fizet azoknak a munkásoknak, akik délután kezdték el a munkát, mint azoknak, akik reggel.
A videójátékok világában is mindegy, hogy elsöre győzzük le a főgonoszt, vagy századik nekifutásra.

A SZÜLŐSGAZDA PÉLDABESZÉDE

„A játékosítás nem valami digitális eszköz, sokkal inkább egy nyelvi algoritmus, amely megtanulható, ezért bármilyen munkaterületen, sőt, az egyházi kommunikációban is használható lenne” – mondja a játéktervező. „Számomra a játékok logikája köszön vissza Jézus példabeszédeiben is. Például igazságtalanak érezzük a szülősgazda tettét, aki ugyanannyit fizet azoknak a munkásoknak, akik délután kezdték el a munkát, mint azoknak, akik reggel. Ugyanígy igazságtalannak tartjuk, ha ötöst kap az is, aki elsöre hibátlanra ír meg egy dolgozatot, és az is, akinek ez sokadik próbálkozásra sikerült. Pedig a videójátékok világában mindegy, hogy elsöre győzzük le a főgonoszt, vagy századik nekifutásra. Az osztályozás helyettesítésére alkalmas jelvényes rendszer ugyanerről szól: teljesen mindegy, hogy a diák az év elején, közepén vagy végén tanulja meg az anyagot a Hunyadiak koráról, a lényeg az, hogy megtanulta, úgyhogy jár neki a jelvény. Szerintem cseppet sem baj, ha ugyanazt a visszajelzést kapja az, aki két órát tanult, mint az, aki ötször két órát – amíg mindketten tudják az anyagot.” ♦



AZ E-SPORT

A LEGKÜLÖNBÖZŐBB EMBEREKET IS ÖSSZEKÖTI



Egyre népszerűbb hazánkban az e-sport, a videójátékosok a fiatalok új példaképei. Többezres rajongótáborral büszkélkedhet **Molnár Gábor**, azaz *molnargabo* magyar bajnok is, aki a világ egyik legeredményesebb e-sportolója.

♦ – **Akik kevésbé ismerik, nehezen tudják elképzelni, mi teszi sporttá az e-sportot.**

– Minden megvan benne, ami a klasszikus sportágakban: fizikai edzések, mentális felkészülés, edzőmérkőzések, kupák és nemzetközi versenyek. Én a mérkőzésekre edzőmeccsekkel készülök, amik során külföldi játékosok az ellenfeleim. Ezen a szinten már nincs sok különbség a játékosok támadási és védekezési technikái között, sokkal inkább az dönt, hogy kinek van jobb napja, ki tud jobban koncentrálni.

– **Milyen kompetenciákra van szükségük a játékosoknak?**

– Ez a játék jellegétől függ: a lövöldözős játékokhoz elengedhetetlen a jó reflexidő, míg a stratégiai játékokhoz az előrelátó gondolkodás. Összetettebbek a sportjátékok, ezek ugyancsak a gyorsaságra és a stratégiai gondolkodásra épülnek. Hozzáám a sportjátékok, ezen belül is a FIFA áll a legközelebb, amit évek óta űzök. A laikusok is ezt tartják a leginkább hasonlónak a hagyományos sporthoz, mivel egyszerűbb szabályokra épül, így bárki megérti, amit a képernyőn lát.

– **Magyarországon mennyire népszerű ez a sportág?**

– Leginkább az Y és Z generáció körében kedvelt – ezeknek a nemzedékeknek a tagjai már a konzolok világába születtek. Hazánkban az e-sport még gyerekcipőben jár, jelenleg körülbelül tíz hivatásos versenyzőnk van, de egyre több sportegyesület és szervezet indít profi sportcsapatot, és itt már konkrét fizetést kapnak a játékosok.

Az utóbbi években az állam is felkarolta az e-sportot, és a sportolók olyan hazai szervezésű kupákon indulhatnak, mint a V4 Future Sport Festival és a Magyar E-sport Bajnokság, ahol komoly pénzdíjat nyerhetnek.

– **Te mióta foglalkozol a videójátékokkal?**

– 2012 óta űzöm versenyszinten. Miután megnyertem egy egyetemi versenyt, részt vehettem New Yorkban egy FIFA-mérkőzésen, ahol professzionális stúdiókörülmények között az amerikai bajnokkal játszhattam. Ez az élmény kijelölte az utamat. 2019-ben aztán a világ legjobb nyolc játékosa közé kerültem a bukaresti FUT Champions Cup világbajnokságon, és több tízmillió játékos közül a 23. helyen végeztem a világranglistán.

– **Kiknek ajánlanád az e-sportot?**

– Azoknak, akik szeretnének folyamatosan fejlődni és egy befogadó közösség tagjává válni. Nekem új célokat, barátokat és olyan remek lehetőségeket adott, mint az említett amerikai utazás. Az élőben közvetített gyakorlásaimat és a mérkőzéseimet egyidejűleg ezer-kétezer követőm szokta nézni, de volt, hogy az összmegtekintés elérte a negyvenezret. Az e-sport összeköt és közös témát ad az embereknek, legyenek cégvezetők vagy villanyszerelők.

– **Mik a következő terveid?**

– A járványhelyzet miatt a tartalomgyártásra fókuszálok. Április közepén pedig új e-sport csapatba igazolok. A csapatomban nemcsak játékos, hanem divízióvezető is leszek, és a fiatal tehetségeket fogom segíteni. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

A JÁTÉKOSNAK IS VAN FELELŐSSÉGE

Az emberek többségének a szerencsejáték valóban csupán játék, de vannak, akik a túlzásba vitt játék miatt függővé válhatnak. Milyen előjelei lehetnek ennek, és hogyan óvhatjuk meg ettől magunkat vagy szeretteinket?

Kép: Gettyimages Hungary



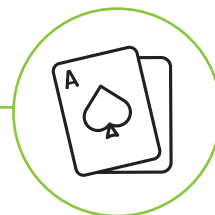
♦ A szerencsejáték addig nem hordoz veszélyeket, amíg csupán egy kikapcsolódási forma, az érintett kontrollálni tudja, ura saját cselekedeteinek, felméri, belátja annak következményeit. „Intő jel, ha valaki azt érzi: csökken a kontrollja, többet vagy többször játszik, nagyobb összegeket tesz fel. Ha a helyzet súlyosbodik, már anyagi nehézségek is akadnak, jelezhet a család, magánéleti vagy munkahelyi problémák léphetnek fel. Úgy becsüljük, hogy itthon a felnőttek 1-2 százaléka lehet problémás szerencsejátékos, és további 1-2 százalék, aki már függő” – mondja **Demetrovics Zsolt** pszichológus, addiktológus, az ELTE Pszichológiai Intézetének professzora. Gondok az élet több területén is jelentkezhetnek, ráadásul az érintettek ezek okát sokszor megpróbálják titkolni. Azaz a játékról hallgatnak, vagy ha be is vallják, annak mennyiségét, gyakoriságát takargatják. A függők bizonyos értelemben magukat is védik, arra törekszenek, hogy ne csak a környezetnek, hanem önmaguknak is bizonyítsák: nincs baj.

MAGYARÁZAT MINDIG VAN

„A játékosok hajlamosak a veszteségeket degradálni vagy ignorálni, betudni azokat a balszerencsének. Ez egy olyan kognitív torzítás, amellyel egy függő segít távotartani magától a tettei következményét, és bizonyos értelemben fenntartani azt a képet, hogy tulajdonképpen minden rendben van” – emeli ki a pszichológus. Ilyen magyarázatokkal a család és a hozzátartozók is élhetnek, hiszen az ő szándékuk is az, hogy fönntartsák azt a képet, amely szerint minden a helyén van. A szerencsejáték-függőség a férfiakat lényegesen jobban veszélyezteti, nagyobb a rizikó a fiatal felnőttek közt is. A gyerekek, serdülők is nagy kockázatnak vannak kitéve, függetlenül attól, hogy körükben tiltott a szerencsejáték. A nagyszülők is veszélyeztetettek, de azért rájuk ez kevésbé jellemző, mint a fiatalabbakra. Arra, hogy valaki játékfüggővé váljon, lehet egyfajta hajlam is: ezek lehetnek olyan genetikai tényezők, amelyek a személyiségre is hatással vannak, és kiemelt kockázatot jelentenek. Ezek jelentős része a többi függőség rizikóját is emeli, de vannak olyanok is, amelyek a szerencsejátéokra specifikusak.

MINDEN JÁTÉK RIZIKÓS?

Az egyes játékok között nagy különbség lehet a kockázat tekintetében. Azok a legveszélyesebbek, amelyeknél sokszor vagy gyorsan lehet újra fogadni, amelyeknél gyors a visszajelzés. Ezek az úgynevezett gyorsjátékok. Mellettük rizikósabbak azok is, amelyeknél a nyereményt lehet változtatni, emelni, illetve azok, amelyeknél manipuláltan jelentkezik a „majdnem



TÉNYLEG BETEGSÉG?

A szerencsejáték-függőség 1980 óta hivatalosan is diagnosztizálható mentális betegségnek számít, a probléma szerencsejáték-használati zavar néven szerepel a Mentális Zavarok Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyvében. A DSM legújabb, ötödik kiadásában már az impulzuskontroll-zavarok közé tartozó addiktológiai zavarok közé sorolták ezt a problémát, felismerve és kinyilvánítva ezzel azt, hogy a szerencsejáték-használati zavar hasonló jellegzetességeket mutat, mint a szerhasználat. A kilenc csoportba szedett tünetek között szerepel, hogy az érintett ismételtelen sikertelenül próbálkozik a szerencsejáték kontrollálásával, abbahagyásával (1), illetve fontos kapcsolatokat, munkát, tanulási vagy karrierlehetőségeket ad fel szenvedélye miatt (2). Tipikus az is, hogy az érintett egyre nagyobb pénzbeli téteket tesz fel (3), ha pedig nem játszik, ingerlékenység vagy nyugtalanság lesz úrrá rajta (4). Jellemző, hogy a beteg gondolatait a szerencsejáték köti le (5), szorongását, bűntudatát, depresszióját is játékkal próbálja rendezni (6). Áruklódó jel lehet, hogy a beteg „üldözi” veszteségét (7), és hazudik annak érdekében, hogy elkendőzze szenvedélye mértékét (8). Szerepel a diagnosztikai kritériumok közt az is, hogy a játékos másokra támaszkodhat a kilátástalan pénzügyi helyzetek megoldása miatt (9). Míg négy-öt tünet jelentkezése enyhe szerencsejáték-használati zavarra utal, addig hat-hét már mérsékelten súlyosra, nyolc-kilenc pedig kifejezetten súlyosra. A függőségek között nagy az átfedés is, a szerencsejáték-függőség gyakran együtt jár alkohol- és droghasználattal is.



nyertem” élmény. Ez főleg a nyerőgépekre jellemző, azoknál a játékos gyakran érzi azt, hogy nagyon kevésen múlt, hogy nem nyert – plusz a játékgépek tényleg gyakrabban adnak „majdnem nyertem” élményt, mint az tiszta véletlennél elvárt lehetne. Ilyenkor a többség azt gondolja, hogy majd a következő fordulóban biztosan nyerni fog, persze, a majdnem nyérés csak illúzió. A másik gond, hogy a játékos a játszmat, amit tulajdonképpen elvesztett, győzelemként kódolhatja és tárolhatja a memóriájában, és később is győzelemként emlékezhet rá. Bizonyos szempontból az online játékok egyes típusai nagyobb kockázatot rejtnek, de más okból. „Ezeknél a nagyobb elérhetőség növeli a rizikót, hiszen ezek éjjel-nappal rendelkezésre állnak, illetve az, hogy a pénz nincs jelen közvetlen, megfogható formában. Mivel az emberek online egyedül játszanak, ott a társas kontroll is kevésbé mutatkozik meg” – emeli ki Demetrovics Zsolt. Egyes játékokba olyan faktorok is be vannak építve, amelyek a kockázatokat tovább fokozzák. Az online sportfogadás esetében a játék menete és időbeni változása, újabb fogadási lehetőségeket kínál a játékosok számára.

MIT TEHET A CSALÁD?

Szerencsejáték-függőségénél vagy arra utaló jeleknél fontos az időben történő segítségkérés, ez a szenvedély ugyanis veszélyes, könnyen vezet hatalmas összegek elvesztéséhez, komoly kölcsönök fölvételéhez. A leszokást gyógyszeres és pszichoterápiás lehetőségek segíthetik, de hatékonyak lehetnek az önszolgáltató csoportok is. A családnak inkább abban lehet szerepe, hogy jelezze: probléma van, a leszokást, segítségkérését pedig támogassa. Viszont erőszakosan vagy nagy nyomással nem szerencsés fellépni, mert az könnyen az ellenkező hatást váltja ki. Nem megoldás az sem, ha például valakinek elveszik a bankkártyáját. „Segítségére sok esetben a családnak is szüksége van, a szerencsejáték-függőség gyökere ugyanis sok esetben családi eredetű, része van benne a családi dinamikának, a családi történéseknek. A családtagoknak akkor is fontos és érdemes segítséget kérniük, ha maga a játékos esetleg nem vállalja a kezelésben való részvételt” – hangsúlyozza a pszichológus. A szülők bevonása fiatal játékosok esetében feltétlenül indokolt, hiszen a szülők mindenképp érintettek ilyenkor. Fontos az is, hogy ha a függőnek – legyen az akár gyerek, akár felnőtt – sikerült leszoknia a szerencsejátékról, akkor nem szabad újra belefognia. Egyetlen alkalom is hatalmas kockázatot a visszaesésre, teljes biztonságot csak az absztinencia jelent. ♦



MIT HOZOTT A PANDÉMIA?

A járvány kezdete óta összességében kevesebben szerencsejátékosnak, de a 18-34 éves korosztály tagjai, valamint a legelkötelezettebb játékosok (akik havonta legalább háromszor játszanak) mind pénzben, mind időben többet fordítottak szenvedélyükre – derül ki a brit szerencsejáték-felügyelet jelentéséből. Sokan próbálták ki olyan online játékokat is, amelyeket korábban nem. A játékosok 52 százaléka – saját bevallása szerint – azért tett így, hogy ne unatkozzon, valamivel elüthesse az időt. Az Egyesült Királyságban működő, szerencsejáték-függőségre szakosodott GameCareis végzett felmérést. Ők segélyvonalukon azt tapasztalták, hogy miközben a járványhelyzet súlyosbította a függők pénzügyi szorongását és elszigeteltségét, kevésbé tudtak segítségét kérni a beártság és a magánéleti nehézségek miatt. A családtagok és lakótársak közelsége többeket arra sarkallt, hogy inkább cseten kérjen segítséget, ne pedig telefonon. Sokan voltak, akik szeretteikkel még egyáltalán nem beszéltek problémájukról, és szerették volna tudni, hogy hozakodjanak vele elő. A szervezet azt is tapasztalta, hogy a járvány kezdetén többek kérték a játékból történő önkizárás feloldását is, mert újra játszani akartak annak ellenére, hogy korábban ellenálltak a kísértésnek. Ez a tendencia azóta alábbhagyott. A szervezet vezetője arra is felhívta a figyelmet, hogy a függőket mindig segítségkérésre kell biztatni.



Ha Ön a játékfüggőség jeleit veszi észre saját magán vagy hozzátartozóján, forduljon az ELTE Szerencsejátékos Segélyszolgálathoz, vagy érdeklődjön a terápiás lehetőségekről az Információs Pontokon! Bővebb információt a rolunk.szerencsejatek.hu/hu/felelos-jatekszervezes weboldalon talál.





SZÖVEG –
FEKETE FANNI

MIT TEGYÜNK, HOGY A GYEREK NE LEGYEN JÁTÉKFÜGGŐ?

A WHO definíciója szerint akkor beszélünk játékfüggőségről, amikor a játék háttérbe szorítja a napi tevékenységeket, és ez az állapot legalább 12 hónapig fennáll. A játék negatív hatást gyakorol a függő családi és szociális életére, valamint egyéb fontos működési területekre. Az online játékfüggőség már gyerekkorban előfordulhat.



LEGYÜNK KÉPBE A VIDEÓJÁTÉKOKKAL!

Ma már a legtöbb háztartásban alapeszköznek számít a számítógép, a laptop és a tablet, és a fiatalok jellemzően okostelefont vagy videójátékot kérnek ajándékba. Nagyon fontos, hogy használjunk szűrőprogramokat, illetve hogy a szülő tisztában legyenek azzal, miket néz a gyereke a világhálón. Ha gyermekünk egész álló nap a gépen lóg, kérjük meg, mutassa meg, mikkel játszik, és magyarázza el a játék szabályait. Őszinte kíváncsisággal és dicsérő szavakkal („Milyen ügyes vagy, hogy tovább tudtál lépni a magasabb szintre!”) elnyerhetjük a bizalmát, és nem fogja azt érezni, hogy csak ellenőrizni akarjuk. A beszélgetés közben felmérhetjük, van-e ok aggodalomra.



FIGYELJÜK A JELEKET!

A játékfüggőségre több dologból is következtethetünk. Ilyenek az iskolai teljesítmény romlása, a szociális kapcsolatok, korábbi hobbik és a biológiai szükségletek kielégítésének – evés, alvás – mellőzése a játék miatt. Az is intő jel lehet, ha a gyermek csak a szenvedélyéről beszél és semmi más nem érdekli.



OSSZSZUK BE, MENNYIT JÁTSZHAT!

Ha a fentieket tapasztaljuk, ne tiltsuk el a gyermeket a játéktól, mert az csak ellenkezést vált ki belőle. Szerencsésebb, ha meghatározunk egy időintervallumot, amikor kedvenc tevékenységével foglalkozhat, például délutánként egy óra. A játék végét egy újabb program kezdetéhez – esti séta, közös vacsora – is köthetjük, hogy nagyobb kedvvel fordítson hátat a képernyőnek.



NAPI FÉL ÓRA FIGYELEM

A játékfüggőség kialakulásában nagy szerepe van a genetikának és a szociális háttérnek is, de a legmeghatározóbb az otthonról hozott minta. Az egykor játékfüggő Györgynek már a nagypapa és az apja is szenvedélybeteg volt, ő pedig 14 évesen a nyomasztó családi légkör elől a szerencsejátékok, majd az alkohol és a drog világába menekült. Fontos, hogy a szülők közti konfliktusok ne a gyerek előtt történjenek, és bármi is esett meg a családban, biztosítsuk őt szeretetünkről. Emellett szánjunk rá kellő időt, legyen minden nap egy fél óra, ami csak az övé, és amikor nem csak arra kérdezzük rá, mi volt a suliban. A fiatalok gyakran a figyelemhiányt pótolják az online játékokkal. Beszéljünk őszintén a játékról is! ♦