



Játék és szupervízió – a felnőttkori játék szerepe a szakmai személyiség karbantartásában



Tengerdi Ágnes

Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Neveléstudományi és Pszichológiai Intézet,
mesteroktató

KEYWORDS

- *adult play,*
- *adult playfulness,*
- *supervision*

KULCSSZAVAK

- *felnőttkori játék*
- *felnőttkori játékoság*
- *szupervízió*

ABSTRACT

Play and Supervision – the Role of Adult Play in the Preservation of the Professional Personality | The aim of this study is to examine the topic of adult play. What has already been established by the academic research about the characteristics of adult play? And what has been discovered on the traits of a playful individual? What kind of influence adult play has on the different aspects of a person's life? How might play and playfulness manifest during an adult's work? Supervision is the process of taking care of our professional personality. What do the participants of the supervising process think about the role of adult play during supervision, what forms of adult play do they encounter during supervision, what benefits and disadvantages do they see in applying adult play in the supervising process?

ABSZTRAKT

A tanulmány célja a felnőttkori játék jelenségének körbejárása. Mit mond a téma irodalma, mit jelent a játék felnőttkorban, mi jellemzi a felnőttet, akire azt mondjuk, játékos? A felnőtt ember életének milyen aspektusait befolyásolja a játék? A felnőtt ember hivatásgyakorlása során hogyan jelenhet meg a játék, a játékoság? És vajon a szakmai személyiség karbantartása során a szupervíziós folyamatban résztvevők hogyan vélekednek a játék szerepéről a szupervízióban, milyen formában találtak a szupervíziós folyamat során játékkal, mit ad hozzá a játék számukra a szupervízióhoz, illetve milyen hátrányt fedeznek fel benne?

A játékról való gondolkodás

Úgy tűnik, a 21. században a játék egyre kevésbé csak a gyerekek territórium, és teret nyernek benne a felnőttek is. Kiepült piaca van a felnőtteket megszólító játékoknak, beépül a szervezetek életébe a játék, mint a képzés, a fejlődés eszköze, a szakemberek játékos tréningeken vesznek részt, és bizonyos munkahelyeken a munkatevékenység legitim kísérője a játék: belépve már nemcsak irodabútorokat, de akár csocsóasztalt is találunk. Mindennapjaink része a homo ludens, a játékos ember. Ahogy Huizinga fogalmaz: „Az emberi közösség fontos ténykedései mind játékkal vannak átszőve” (Huizinga, 1990:12). Gondoljunk csak arra a játékoságra, ami a folyton alakuló nyelvünkben napról napra megjelenik, vagy a gamifikáció térnyerésére az oktatásban! Ezek a jelenségek mélyen átítatottak a homo ludens jelenlétével.

Huizinga (1990) nyomán a játék mindig szabad, értelme és tartalma önmagában van, ahogy elkezdődik, úgy véget is ér, de bármikor újrakezdhető, nem szükséglete a felnőttnek, hanem maga választja. A játék egy térben és időben elkülönülő játszótéren zajlik (Huizinga, 1990). Ilyen értelemben lehetőséget teremt a felnőtt (a dolgozó ember, az éppen képződő újonc vagy a szakmai személyiséggel foglalkozó szupervizált) számára is, hogy szakmai élete, munkahelyi dilemmái közepette egy pillanatra megálljon, és egy olyan térbe vonuljon, ahol szabadon, kényszermentesen fordulhat önmaga felé.

A felnőttkori játék

Van Fleet és Feeney (2015) kutatása nyomán a felnőttkori játékot három alapjellemző mentén határozhatjuk meg. A játék olyan cselekvés vagy magatartási forma, aminek mindig az örömszerzés és a szórakozás a célja, amiben a felnőtt lelkesen, „itt és most” hozzáállással van jelen. A játék magas fokú interaktivitást igényel a játékosok vagy a játékos és maga a játék között. Ahhoz, hogy egy tevékenységet játéknak tekinthessünk, mindhárom jellemzőnek teljesülnie kell (Van Fleet & Feeney, 2015).

Lubbers és munkatársai (2023) szintén arra keresték a választ, hogy mit jelent a játék és a játékosság. A felnőttkori játékot és játékosságot a következőképpen definiálják: az élet megtapasztalásának egy olyan módja, amit a pozitív érzések, humor, aktivitásban való részvétel motiválnak, amely előtérbe helyezi a kapcsolatokat és a mentális egészséget javulását eredményezi.

Benedek László a felnőtt játékról Erikson (1964, idézi Benedek, 2004) nyomán így fogalmaz: „Olyan keskeny mező, amelyben följebbvalónak érezhetjük magunkat térrel, idővel, oksággal és társadalmi szükségszerűséggel szemben, és megszabadulhatunk az észszerűség kínzó következményeitől (...) Csak a játékban érezheti az ember egynek önmagát tulajdon énjével” (Benedek, 2004:27).

Van Vleet és munkatársai (2019) azt vizsgálták, milyen szerepet játszik a naponta beiktatott játéktevékenység a krónikus betegséggel (diabetes I.) küzdők esetén. A vizsgálatban résztvevő betegek és romantikus partnerük két héten át minden nap játszottak. A napi játéktevékenység megnövelte a beteg pozitív hangulatát, javította a betegségről való kommunikációt a partnerrel és ezen keresztül a partnertől kapott érzelmi támogatást, illetve a betegséggel való megküzdés beteg által észlelt hatékonyságát növelte (Van Vleet et al., 2019).

A felnőttet jellemző játékoság

Az elmúlt évtized felnőttkori játékkal foglalkozó kutatásainak fókuszában gyakran maga a homo ludens, a játékos ember áll. A játékoságra, mint az embert jellemző tulajdonságra, vonásra tekintenek.

A játék és játékoság összefüggő és egymást informáló fogalmak, ezért a játékoság jellemvonást úgy határozhatjuk meg, mint egy belső, játékra való hajlam. A felnőttkori játékoság fontos eleme az egyén kognitív stílusának és előjelzője az egyén (játékos) viselkedésének (Van Fleet & Feeney, 2015).

Barnett (2007) megfogalmazásában a játékos felnőtt képessége abban rejlik, hogy gyakorlatilag bármilyen környezetet képes érdekessé, élvezetessé és szórakoztatóvá tenni. A játékoság a felnőtt ember pszichés felépítményének egyik fontos eleme. „A játékoság az embernek az a beállítottsága, hogy képes helyzeteket olyan módon keretezni vagy újra keretezni, hogy közben önmagát (és lehetőség szerint másokat is) szórakoztat, nekik örömet szerez, vagy éppen nevetésre készlet” (Barnett, 2007:955).

Barnett (2007) 649 hallgató bevonásával kutatta, hogyan is lehetne a játékoságot definiálni. Arra kérte a tanulmányban résztvevőket, hogy önmagukat és másokat azonosítsanak be az alapján, mennyire jellemző rájuk a játékoság, és nevezzék meg azokat a tulajdonságokat, amelyek ezeket az embereket jellemzik. Ez alapján a játékoságot 15 vonás mentén írta le, amelyeket négy csoportba osztott. Így a játékos felnőtt ember jellemzően: társaságkedvelő (derűs, barátságos, vidám, másokra nyitott, társas beállítottságú), gátlásoktól mentes (spontán, impulzív kiszámíthatatlan, kalandvagyó), bohókás (bohóckodik, megviccel/ugrat másokat, mókás, jó humorú) és dinamikus (aktív, energikus).

A fenti 15 tulajdonság mind a felnőtt nők, mind a felnőtt férfiak esetében egyaránt jellemző a játékoságra. Míg a gyerekek esetében a játékoság inkább viselkedési mintázatokat és preferenciákat takar, addig a felnőtteknél az egyén környezetéhez való viszonyát fejezi ki. Úgy tűnik, mire felnőttkorba érünk, a játékoság személyiségünkbe ágyazott, minket jellemző megközelítmóddá, szemléletmóddá formálódik bennünk, amellyel a környezetünket kezeljük (Barnett, 2007). Masek és Stenros (2021) a játékoság fogalmát a rendelkezésre álló irodalom alapján kvalitatív, szisztematikus és interdiszciplinális vizsgálatnak vetették alá. Tematikus analízisük alapján hat témát határoztak meg a játékoság kapcsán: a játékos felnőtt ember fókuszált, nyitott, átkeretezésre képes, nem vár jutalmat, kilép a valóságból és szakít a konvenciókkal.

Ezek a feltárt témák összhangban vannak a gyermeki játék pszichológiai jellemzőivel is: kettős tudat, intrinzik motiváció, sajátos téri és időbeli határok, alakíthatóság, önmagában rejlő cél, a játék és nem a végeredmény fontossága, szubjektív értelmezés, sajátos belső rend, expresszív jelleg, transzfer, védett

próbacselekvés, önkéntesség (Stöckert, 2011). Masek és Stenros (2021) a hat téma alapján így fogalmaz: a játékoság előtérbe helyezi a játékban való jelenlétet bármiféle következménnyel, a realitással és konvencióval szemben. A játékoság nem „Mit?” vagy „Miért?” kérdése, hanem „Hogyan?”. Bármely aktivitásból lehet játék, ha megfelelően strukturáljuk. A játékoság és kreativitás, noha nem állnak direkt összefüggésben, de gyakran együtt járnak, mivel mindkettő kapcsolódik más, a játékosághoz társuló tulajdonságokhoz (Barnett, 2007). Proyer (2014) gondolata nyomán a játékoságnak szerepe van az alkalmazkodásban. Eredményei alapján az emberek hét nagy területen hasznosítják a játékoságot: jóllét, humor és nevetés, tanuláshoz való viszony, kreativitás, kapcsolatok és megküzdési stratégiák és a kihívásokkal való gyakorlati megküzdés.

A játékoság pozitív korrelációt mutat a testi és lelki jólléttel, az étellel való megelégedettséggel (ami a szubjektív jóllétünk kognitív aspektusa), az örömteli tevékenységekben való részvétellel (Proyer, 2013). Ez felveti annak a lehetőségét is, hogy a játékoság szerepének növelése az életben növeli a jóllét érzését és az elégedettséget.

Barnett (2011) szignifikáns különbséget talált a játékos és kevésbé játékos emberek között abban, ahogyan a szabadidejükről gondolkodnak. A játékos emberek jóval inkább tisztában vannak szabadidős lehetőségeikkel és nagyobb hangsúlyt fektetnek arra, hogy szabadidejükben számukra önmagában jutalmazó, új, társakhoz kötődő és kihívást jelentő aktivitásokban vegyenek részt. Ez a preferencia visszahat a képességeik fejlődésére, a kapcsolataikra. Noha nem függ össze a játékoság és az intelligencia, de a játékos hallgatók nagyobb kedvet mutattak arra, hogy az ajánlott olvasmányokba is beleássák magukat, túl azon, ami kötelező anyagként szolgált a vizsgára. Ez pedig kapcsolatot jelezhet a játékoság és az akadémiai sikerek között (Proyer, 2011).

A játékoság elősegíti a stresszel való megküzdést, illetve a szabadidő megküzdési stratégiaként való felhasználását. A játékosággal jobban jellemezhető vizsgálati személyek gyakrabban keresik mások társaságát szabadidejükben, és használják a szabadidejüket a hangulatuk javítására, anélkül, hogy a szabadidőt a stressztől való menekülésre használnák (Quian & Yarnal, 2011).

A játékos emberek kevesebb stresszről számolnak be és gyakrabban alkalmaznak adaptív, stresszre fókuszáló megküzdési stratégiákat, és kisebb eséllyel használnak negatív, elkerülő és menekülésre fókuszáló megküzdési stratégiákat (Magnuson & Barnett, 2013). Clifford és munkatársai (2022) a Covid-19-pandémia időszakához kapcsolódóan vizsgálták a játékoság és megküzdés kapcsolatát. A magasabb szintű játékoság magasabb énhatékonyság és alacsonyabb tehetlenség érzésével párosul, és ezen keresztül növeli az adaptív megküzdést, párhuzamosan pedig csökkenti a maladaptív megküzdési stratégiák használatának

gyakoróságát. Tehát a játékoság egy jótékony hatású pszichológiai erőforrás, amely az észlelt stresszre és a megküzdésre hat.

A kutatásokban felmerül azonban a játékoság negatív oldala is. A játékoság magasabb foka együtt jár a kevésbé óvatos hozzáállással az egyén egészségével kapcsolatban (pl. a szexuális úton terjedő betegségek elleni védekezés, vagy a védőoltások kevésbé voltak fontosak a játékos egyéneknek), a játékos egyéneknél kevésbé volt jellemző az alkoholfogyasztástól vagy dohányzástól való tartózkodás és a kiegyensúlyozott diéta. Úgy tűnik, hogy a játékoság extrém magas foka a kockázatkéretes orientációval függhet össze (Proyer, 2013).

Barnett 2017-es vizsgálata nyomán valószínűsíthetjük, hogy a játékoság koncepciója kultúrafüggő. Az individualista társadalmaknak inkább sajátja, mint a kollektivistáké, noha a nyugati kultúra keletre való beszivárgása (westernization) kapcsán a játékoság eredendően nyugati koncepciója ázsiai egyetemisták körében is értelmezhető és adaptálható volt (Barnett, 2017). Ennek mentén felmerül a kérdés, mennyire tekinthető a játékoság vonásnak, vagy éppen a szociális tanulás adott kultúrában megjelenő termékének, tanult hozzáállásnak.

A munkahelyi kontextusban megjelenő felnőttkori játék és játékoság

Proyer és Ruch (2011) úgy találták, a játékoság segíti az egyén boldogulását társas helyzetekben, de a munka világában is. A játékos interakciók a munka világában támogathatják a feszültség csökkenését, teret nyithatnak az új ötletek számára pl. egy ötletbörze alkalmával. Mindezek lehetővé teszik, hogy a munkavállalók pozitív érzelmeket éljenek meg, így gazdagítva cselekvési és gondolkodási repertoárjukat és személyes erőforrásaikat.

Tóth (2022) nyomán négyféle megközelítésről beszélhetünk a játék és játékoság kapcsán, ha kifejezetten a szervezetben munkát vállaló felnőtt emberre fókuszálunk: az instrumentalista iskola pozitivisták alapokon nyugszik és eszközként kezeli a játékot, az ontológiai megközelítés minden nem instrumentális jellegű, nyílt végű dialógust játékként értelmez. A praxeológiai irány a játékra cselekvésként, komplex társas gyakorlatként tekint, a pszichodinamikai irányzat pedig a játékot szubjektív kognitív folyamatként kezeli.

Tóth (2022) kidolgozta a szervezeti kontextusú játék integrált modelljét. A szervezetben a játék lehet gyakorlat vagy eszköz. A felnőttkori játékoság ebben az értelmezésben egy olyan személyiségjellemző, amely különböző mértékben jellemzi a szervezet tagjait. A játékoság az egyén, diádok, triádok, csoportok és végül a szervezet szintjén is megjelenhet. A szervezet szintjén a játék megjelenhet a munkába beágyazottan (pl.: komoly játékok); a munkafolyamat célja felé

történő elmozdulás feltételeként; mint munkabitorló, amikor olyan funkciókat lát el, amit a szervezetben máshogy nem tudnának ellátni (pl.: gyászfeldolgozás). Jelen van a játék az alkotó folyamatokban; de a játékok értelmezhetőek a szervezeti ellentmondások, a felszín alatt lévő érzelmek jelzőiként is (pl.: ironikus nyelvi játékok). Végül pedig a játékokra tekinthetünk a kultúra hordozójaként, ami magába foglalja az identitással, a szervezeti tanulással kapcsolatos játékokat, a szokásokat, a rítusokat és a ceremóniákat.

A szupervízió

A szupervízió egyenrangú partnerek közötti szerződéses szövetség, ahol a szupervizált és a szupervizor vagy a csoport/team és a szupervizor együtt dolgoznak azért, hogy a szakember szakmai önismerete, kompetenciája növekedjen, válasszat találjon és újabb kérdéseket tegyen fel annak érdekében, hogy minél inkább megértse: „Hogyan működöm szakemberként?” A szupervizor a folyamatért, a szupervizált a tartalomért felelős: tehát mindkét félnek felelőssége van a folyamatban. „A szupervízió a szakmai személyiség karbantartásának, fejlesztésének eszköze, az önreflexiót középpontba helyező, a konkrét szakmai tevékenységből kiinduló és ahhoz visszacsatoló tanulási folyamat” (Bagdy & Wiesner, 2005b:21). Olyan tanácsadási forma, amelynek fókuszában az egyén, a szakmai feladat és a szervezet közötti együttműködés áll (Ajdukovic et al., 2015).

A szupervizált és szupervizor kapcsolata nem hierarchikus, munkájuk bizalmi térben zajlik, és ez a munka a szakmai kompetenciára, szakmai személyiségre és kapcsolatrendszerre fókuszál. A munka célja a szupervizált szakmai kompetenciáinak bővítése, szakmai identitásának erősítése, személyiségének karbantartása, hatékonyságának növelése, saját szakmai szerepének, működésének, helyzetének, elakadásainak és vakfoltjainak jobb megértése, ezen keresztül tehermentesítése és lelki egészségének védelme, ezzel pedig a kiégés megelőzése (Bagdy & Wiesner, 2005b). Nem önismereti célú, de önismereti hozamú, hivatásszemélyiséget középpontba helyező munkaforma. A működő személyiség munkaeszközként áll a fókuszában (Bagdy & Wiesner, 2005a).

Munkamódszereit tekintve legfőbb hatótényezője maga a kapcsolat, a technikai eszközök csak másodlagosak (Bagdy & Wiesner, 2005b). Mindaz a szupervízió módszere lehet, ami az önreflexivitást segíti. Egyes módszerek elemeit veszi át, és az önreflexivitas szolgálatába állítja (Bagdy & Wiesner, 2005a).

Játék és szupervízió vizsgálata

A vizsgálat célja annak felderítése, hogy a szupervíziós folyamatban résztvevők hogyan vélekednek a játék szerepéről a szupervízióban, milyen formában találkoztak a szupervíziós folyamat során játékkal, mit ad hozzá a játék számukra a szupervízióhoz, illetve milyen hátrányt fedeznek fel benne.

Módszertan

A mikrokutatás résztvevői (N=9) között találhatunk szupervizorokat (N=7), akik egyébként a szakma jellegéből és alapelveiből adódóan maguk is szupervizáltak, illetve szupervizáltakat (N=2). Minden résztvevő egy online kérdőívet töltött ki, amely a szupervízióban betöltött szerepe mellett az egyén preferenciájára kérdezett rá a szupervízióban használt játékkal kapcsolatban, illetve reflektív, nyílt kérdéseket tartalmazott: „*Milyen formáit használod, illetve ismered a játéknak a szupervíziós folyamatban?*” „*Mit ad neked a szupervíziós folyamatban megjelenő játék?*” „*Milyen hátrányát látod a szupervíziós folyamatban megjelenő játéknak?*” A kitöltés önkéntes és anonim volt, a válaszok hosszúsága vagy rövidege a kitöltőkre volt bízva. A résztvevők megkeresése a szakmai ismeretségi háló mentén, online levelezési rendszeren keresztül történt.

A kapott adatokat tematikus analízis (TA) segítségével dolgoztam fel. „A TA analitikus eljárási rendszer, amely a kulcsfontosságú mondanivalók jelentésének pontos meghatározását (konceptualizását) tűzi ki célul” (Birtalan, 2023:179). A TA az adathalmazban meglévő mintázatok feltárására törekszik. A téma (vagyis a kutatási eredmény) a TA-ban az adatállományban rejlő válaszmintázatot jelenti, amely az elemzés során rajzolódik ki. A TA feltárja azokat a szempontokat, amelyek befolyásolják, illetve meghatározzák az alanyok élményeit, vagyis a vizsgált jelenséget (Birtalan, 2023).

Az első fázisban megismertem az adatokat. Majd a szövegekhez kódokat rendeltem és témákba rendeztem őket. A három fentebb ismertetett kérdésre kapott válaszokkal dolgoztam. A kialakult témamintázatot aztán tovább finomítottam, míg kialakult a végleges mintázat. A kialakult témákat kérdésenként fogom bemutatni.

Eredmények

A szupervíziós folyamatban megjelenő játék formái:

A kérdésre kapott összesen 50 sor adatot 5 végső témába rendeztem, ezek szerint a szupervízióban megjelenő játék formája jellemzően lehet: 1. Taktilis (kártya, kövek, bábuk...) 2. Mozgásos 3. Szimbolikus (szerepjáték, megszemélyesítés, hasonlat...) 4. Alkotás (vizuális megjelenítés, rajz, kreatív önkifejezés...) és 5. Egyéb (tematikus, testtudatos, kooperációs játékok...).

A legkülönbözőbb játékformák jelentek meg, különböző modalitásokat érintve. A szabályjáték jellemzően nem része a repertoárnak, ezekben a játékformákban (a kártyában is) nem a szabály, hanem az asszociáció és a szimbólumok használata van előtérben. A játéknak azt a dimenzióját teszi elérhetővé a szupervizált számára, ahol szabadon, kötelezettség nélkül, térben és időben elkülönülve létezhet (Huizinga, 1990).

A szupervíziós folyamatban megjelenő játék hozadéka:

A rendelkezésre álló 35 sor adatból először 12, végül 7 témát alakítottam ki. 1. Érzés és hangulat (vidámság, felszabadultság, könnyedség...) 2. Kognitív hozadék (információ, tudás, megértés...) 3. Kiszakadás a realitásból 4. Perspektívaváltás 5. A folyamat mobilizálása 6. Energizálás és 7. Kreativitás.

A Lubbers (2023) által felvázolt felnőttkori játékdimenziók itt is leképződnek: affektív, kognitív, gyakorlati és szimbolikus. Szintén felerősödik a tér- és időbeli elkülönülés, a realitásból való kiszakadás. Ez a távolság pedig elengedhetetlen ahhoz, hogy elfogulatlanul, kívülről, egy friss perspektívából is rá tudjunk tekinteni a működésünkre. „Segít kiszakadni a racionális énemből, sokszor így könnyebben kapcsolódom az érzéseimhez.” „A szavak kötöttségén túl egy szabadabb környezetbe való belépés lehetőségét.” „Elszakadást a valóságtól, segít rálátni az adott témára.” Tóth (2022) a munkafolyamatot támogató játék dimenziójáról ír, ami itt „facilitálás” „hajtóerő” „kimozdulás a megszokott munkaformából” formájában jelenik meg, olyan folyamatokban, amelyek energizálják és mobilizálják a szupervízióban, a szupervizált személyiségén végzett munkafolyamatot. „Sokszor segít feloldani, elmozdítani egy beakadt helyzetet”. Végül, ahogy Barnett (2007) kutatása is rávilágít, a kreativitás és a játék itt is felbukkanak közösen.

A szupervíziós folyamatban megjelenő játékhoz kapcsolódó hátrányok:

Az összegyűlt 18 sor adatból 4 téma alakult ki. 1. A játék nem illeszkedik a folyamathoz 2. A játék nem illeszkedik a szupervízálthoz 3. A játék diszkomfortot okoz 4. A játék eltereli a figyelmet („*eszköz helyett céllá válik*”).

Ezekben az eredményekben visszatükröződik Fatzer (1998) gondolata a „technokratává” válással kapcsolatban. A módszertani eszközök szupervízióba integrálása kapcsán ír arról, hogy érdemes elkerülnünk azt a hozzáállást, hogy ha van egy kalapácsunk, mindenhol szöget látunk, és a kalapácsot – esetünkben módszert – használjuk, ha illik oda, ha nem. A szupervízióba integrált játék hátrányaival kapcsolatban a megkérdezettek leginkább azon eseteket emelték ki, amikor a játék elnyomja magát a szupervíziót. „*A mértékét érzem hátránynak, ha túlzó mértékben alkalmazzuk.*” „*Elviheti a lényegét.*” A válaszadók jellemzően nem a játékban látják a hátrányt, hanem annak rosszul elhelyezett vagy megtervezett felhasználásában. Ez adódhat a mértékből, a szupervízált aktuális állapotából, a játékosságából vagy annak hiányából „*ha olyan típusú személyiséggel dolgozom, aki ezt kevésbé kedveli*”.

Megvitatás

A játékot és játékosságot a korábbi kutatások zömében pozitív és hasznos fogalomként definiálták. Több kutatás alátámasztotta a játék, illetve játékosság pozitív hatását a hangulat (Van Vleet et al., 2019), megküzdés (Quian & Yarnal, 2011; Magnuson & Barnett, 2013; Van Vleet et al., 2019; Clifford et al., 2022), alkalmazkodás (Proyer, 2014), jóllét és elégedettség (Proyer, 2013), szabadidő-eltöltés (Barnett, 2011), sőt az akadémiai sikerek kapcsán is (Proyer, 2011). A kreativitás és játék együtt járására is fény derült (Barnett, 2007). A játékossághoz kapcsolódóan az úgynevezett negatív oldalon az egészségtudatosság alacsony foka és a kockázatkereső orientáció jelentek meg (Proyer, 2013).

Várakozásainknak megfelelően és a fenti eredményekkel összhangban a szupervíziós folyamat résztvevői is visszajelezték a játék pozitív hatásait a mikrokatásban: a szupervízióban megjelenő játék jó hangulatot teremt, információt, tudást, megértést hoz, segít kiszakadni a valóságból és perspektívát váltani, a folyamatot mobilizálja és energizálja, valamint aktivizálja a kreativitást. A kutatás kitért a szupervíziós folyamatban megélt hátrányokra is. Ezek jellemzően nem magával a játékkal, inkább annak eszközként való felhasználásával, rossz illesztésével vagy időzítésével, meg nem tervezettségével függték össze.

A munka világában is feltárták a játék elvitathatatlan jelentőségét, illetve a játék és játékosság munkafolyamatot, egyént és kollektívát is támogató jellegét. (Proyer & Ruch, 2011; Tóth, 2022). A szupervízió a munka világához

kapcsolódik, a munkavállaló szakmai személyiségével van jelen. A szupervíziós folyamatban is megjelenik egyrészt a játék jelentősége, másrészt a szakmai (ez esetben önreflektív) munkát támogató jellege. A kutatásban megjelenő, a szupervíziós folyamatot támogató hozadékok – a mobilizálás, energizálás és kreativitás aktivizálása – összhangban vannak a játék és játékoság korábbi, munkahelyi színtérhez kötött vizsgálataival.

Masek és Stenros (2021) így jellemzik a játékos embert: képes az átkeretezésre, a konvenciók elhagyására, képes átmenetileg szakítani a valósággal, továbbá fókuszált, nyitott és nem vár jutalmat a tevékenységéért. Ezzel különösen egybecseng a kutatásban megjelenő hozadékok közül a valóságtól való elszakadás és perspektívaváltás, megerősítve ezen kvalitások jelentőségét a játékban.

Konklúzió

A szupervízió hazai, jelen írásban nem reprezentatív bemutatott gyakorlatában szerepet kap a játék. Számos formában, több modalitást is érintő játékfajta bukkan fel, így taktilis, mozgásos, vizuális ábrázolással kapcsolatos játékkformák is megjelennek egyebek között. Ahogy a játékkutatásokban résztvevő vizsgálati személyek, úgy a szupervízió résztvevői is társítanak a játékhoz pozitív funkciókat: affektív és kognitív haszon, a realitástól való elszakadás és ezzel párhuzamosan a perspektívaváltás lehetősége, a folyamat előmozdítása és energizálása. Ezek mellett a szupervízióba integrált játék a kreativitás forrása és terepe. Úgy tűnik, a játék kompatibilis a szupervízióval és hasznos eszköze, hatótényezője annak. Hátrányait abban élik meg a szupervízió szereplői, amikor a játék és szupervízió egyensúlya eltolódik, a fókusz a játékra kerül, és ezzel eszköz helyett céllá válik, illetve amikor a szupervizált számára nem komfortos a játékközeg.

Limitáció, kitekintés

Mivel egy mikrokatatásról, egy rendkívül kicsi mintáról van szó, nem lehet cél az általánosítás, inkább csak a témafelvetés. Mivel a kódolást egy személy végezte, így vélhetően sokkal erősebben jelen van a szubjektum a végső eredményben, mint amikor több kódoló és elemző vesz részt a folyamatban. Bár a kérdőív módszer gyors és könnyebb elérni rajta keresztül a megkérdezni kívánt populációt, ebben az esetben az interjú talán nagyobb adatmerítést tett volna lehetővé.

Az emberekkel foglalkozó szakmák esetében (és a nem emberekkel foglalkozók esetében is) elengedhetetlen a szakmatámogatás kiépítése, folytonos biztosítása. Ez a minőségbiztosításnak is alapköve. A szakmatámogatás egyik formája a szupervízió; úgy gondolom további vizsgálódásra is érdemes, fontos és hasznos terület, legyen szó pedagógusok, pszichológusok, szervezeti szakemberek,

vagy bárki más munkavállaló szakmai személyiségének karbantartásáról. Ha ez a munka nem is kínál általánosítható eredményeket, de talán felhívja a figyelmet erre a területre, és képviselni tudja a szakmai személyiséggel való foglalkozás fontosságát.

Felhasznált irodalom

- Ajdukovic, M., Cajvert, L., Judy, M., Knopf, W., Kuhn, H., Madai, K. & Voogd, M. (2015). *ECVision. A szupervízió és coaching európai fogalomtára*. Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Wien
URL: <https://tinyurl.com/mpvre4up>
- Bagdy, E. & Wiesner, E. (2005a). A szakmai személyiségfejlesztéssel szembeni elvárások és kritériumok. In: Bagdy, E. & Wiesner, E. (eds.) *Szupervízió. Egyén-Csoport-Szervezet. Supervisio Hungarica IV.*, Print-X-Budavár Kiadó, Budapest, 27-42.
- Bagdy, E. & Wiesner, E. (2005b). Szupervízió, önismereti munka és pszichoterápia. Álláspontok, vélekedések. In: Bagdy, E. & Wiesner, E. (eds.) *Szupervízió. Egyén-Csoport-Szervezet. Supervisio Hungarica IV.*, Print-X-Budavár Kiadó, Budapest, 13-26.
- Barnett, L. A. (2007). The nature of playfulness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 949-958.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.018>
- Barnett, L. A. (2011). How Do Playful People Play? Gendered and Racial Leisure Perspectives, Motives, and Preferences of College Students, *Leisure Sciences*, 33(5), 382-401.
DOI: <https://doi.org/10.1080/01490400.2011.606777>
- Barnett, L. A. (2017). The inculcation of adult playfulness: from west to east. *International Journal of Play*, 6(3), 255-271.
DOI: <https://doi.org/10.1080/21594937.2017.1383010>
- Benedek, L. (2004). *Játék és pszichoterápia*. Animula, Budapest
- Birtalan, I. L. (2023). A Tematikus Analízis (TA) bemutatása és példakutatása: az egészség fogalmának megértése speciális fogyasztási környezetben. In: Rácz, J., Karsai, Sz. & Tóth, V. (eds.) *Kvalitatív pszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 177-196
URL: <https://tinyurl.com/5n7rxx9y>
- Clifford, C., Paulk, E., Lin, Q., Cadwallader, J., Lubbers, K., & Frazier, L. D. (2022). Relationships among adult playfulness, stress, and coping during the covid-19 pandemic. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. (43), 8403-8412
DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02870-0>
- Fatzer, G. (1998). Kreatív módszerek a szupervízióban. In: Lippenmeier, N. & Wiesner E. (eds.) *A szupervízió világa*. Supervisio Hungarica Füzetek III., Médiamix Kiadó, 141-145.
- Huizinga, J. (1990). *Homo Ludens* [Universum Reprint]. Universum Kiadó, Szeged
- Lubbers, K., Cadwallader, J., Lin, Q., Clifford, C. & Frazier, L. D., (2023). Adult Play and Playfulness: A Qualitative Exploration of its Meanings and Importance. *The Journal of Play in Adulthood*, 5(2), 1-19.
DOI: <https://doi.org/10.5920/jpa.1258>

• A tanulmányban előforduló webes hivatkozások legutolsó ellenőrzési időpontja: 2024. december 28.

- Magnuson, C. D., & Barnett, L. A. (2013). The Playful Advantage: How Playfulness Enhances Coping with Stress. *Leisure Sciences*, 35(2), 129-144.
DOI: <https://doi.org/10.1080/01490400.2013.761905>
- Masek, L. & Stenros, J. (2021). The Meaning of Playfulness: A Review of the Contemporary Definitions of the Concept across Disciplines. *Eludamos: Journal for Computer Game Culture*, 12(1), 13-37.
DOI: <https://doi.org/10.7557/23.6361>
- Proyer, R. & Ruch, W. (2011). The virtuousness of adult playfulness: the relation of playfulness with strengths of character. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1(4)
DOI: <https://doi.org/10.1186/2211-1522-1-4>
- Proyer, R. (2011). Being playful and smart? The relations of adult playfulness with psychometric and self-estimated intelligence and academic performance. *Learning and Individual Differences*, 21(4), 463-467.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.003>
- Proyer, R. (2013). The well-being of playful adults: Adult playfulness, subjective well-being, physical well-being, and the pursuit of enjoyable activities. *European Journal of Humour Research*, 1(1) 84-98.
DOI: <https://doi.org/10.7592/EJHR2013.1.1.proyer>
- Proyer, R. (2014). Perceived functions of playfulness in adults: Does it mobilize you at work, rest, and when being with others? *European Review of Applied Psychology*, 64(5), 241-250.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.erap.2014.06.001>
- Qian, X. & Yarnal, C. (2011). The role of playfulness in the leisure stress-coping process among emerging adults: An SEM analysis. *Leisure/Loisir*, 35(2), 191-209. DOI: <https://doi.org/10.1080/14927713.2011.578398>
- Stöckert K.-né (2011). *Kisjátépszichológia*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest
- Tóth, R. (2022). Játék és játékoság a szervezetben. *Vezetéstudomány / Budapest Management Review*, 53(2), 15-26.
DOI: <https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2022.02.02>
- Van Vleet, M., & Feeney, B. C. (2015). Play behavior and playfulness in adulthood. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(11), 630-643.
DOI: <https://doi.org/10.1111/spc3.12205>
- Van Vleet, M., Helgeson, V. S., & Berg, C. A. (2019). The importance of having fun: Daily play among adults with type I diabetes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3695-3710.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407519832115>