

A szerepjáték szerepe a felnőttkori mentálhigiénében és rekreációban

Lőrincz József¹ – Lippai Edit²

¹Alkotók Tábora Alapítvány,

jlorincz@alkotoktabora.hu

²Pannon Egyetem HTK, Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet

lippai.edit@htk.uni-pannon.hu

Kulcsszavak: szerepjáték, játékosítás, egórugalmasság

A szerepjáték vagy karakterjáték (Role Playing Game = RPG) mint szabadidős tevékenység egyre nagyobb figyelmet kap a felnőttkori mentálhigiéné és rekreáció területén. Az interaktív történetmesélésen, kreatív problémamegoldáson és közösségi élményeken alapuló szerepjátékok – legyenek akár asztali, élő szerepjátékok (Live Action Role Playing = LARP) vagy digitális formátumúak – számos pszichológiai és szociális előnnyel járhatnak. Előadásunkban bemutatjuk, milyen lehetőségek vannak azon fejlesztésekben, melyek abból a hipotézisből indulnak ki, hogy a szerepjáték fejleszti az érzelmi intelligenciát, segíti a stresszkezelést és az önismeretet, miközben a társas támogatás erősítésével hozzájárul a lelki jólléthez. A szerepjátékok által biztosított egórugalmasság lehetőséget biztosít a résztvevők számára, hogy kísérletezzenek különböző identitásokkal, narratívákkal és cselekvési mintákkal egy biztonságos, fikcionális környezetben. A szerepjáték mentálhigiénés és rekreációs funkcióit vizsgálva összefoglaljuk annak potenciálját a modern felnőtt élet kihívásainak kezelésében.

The Role of Role-Playing Games in Adult Mental Health and Recreation

Key words: role-playing game, gamification, ego-flexibility

Role-playing games (RPGs) as a leisure activity are gaining increasing attention in the field of adult mental health and recreation. Role-playing games, whether tabletop, live-action (Live Action Role Playing – LARP), or digital formats, rely on interactive storytelling, creative problem-solving, and social experiences, offering numerous psychological and social benefits. In our presentation, we explore the possibilities of developments based on the hypothesis that role-playing enhances emotional intelligence, supports stress management and self-awareness, and contributes to psychological well-being by strengthening social support. The ego-flexibility facilitated by RPGs allows participants to experiment with different identities, narratives, and behavioral patterns in a safe, fictional environment. By examining the mental health and recreational functions of role-playing games, we summarize their potential in addressing the challenges of modern adult life.