

## Cikkismertetés: Az analóg társasjátékok értéke időskorban

Article review: The value of analogue board games in old age

<b>Ismertető:</b>	Vonák Alexandra
<b>Ismertetett cikk:</b>	Altschul, D. M. & Deary, I. J. (2020). Playing analog games is associated with reduced declines in cognitive function: A 68-year longitudinal cohort study. <i>The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences</i> , 75(3), 474–482. doi: <a href="https://doi.org/10.1093/geronb/gbz149">10.1093/geronb/gbz149</a>
<b>Kulcsszavak:</b>	kogníció; kognitív megismerés; játékok; intellektuális működés; longitudinális változás
<b>Keywords:</b>	cognition; cognitive reserve; games; intellectual functioning; longitudinal change

Beküldve: 2021. 11. 05., doi: [10.24365/ef.v63i1.7488](https://doi.org/10.24365/ef.v63i1.7488)

### BEVEZETÉS

Az intellektuálisan elkötelezett életmódnak hosszú távú előnyei vannak a megismerési és gondolkodási tevékenységek (kognitív funkciók) fenntartásában. Tudományos tény, hogy a kognitív hanyatlással rosszabb a mentális és fizikai egészség, társulhat mellé például depresszió vagy cukorbetegség.

Az analóg, vagyis nem digitális társasjátékok kognitív hanyatlás elleni védelméről szóló tanulmányok korlátozottak, azonban kétségkívül egyfajta pozitív hatással van a rendszeres társasjátékozás a kognitív funkciókra.

A bemutatott cikk nagy mintán és hosszú követési idővel, 11 éves kortól 79 éves korig lefolytatott kutatást ismertet, melyben arra keresték a választ négy speciális kognitív részterület vizsgálatával, hogy az analóg társasjátékok védelmet nyújtanak-e az időskori kognitív hanyatlás ellen.

### MÓDSZEREK

Kezdetben egészséges, egy közösségben élő 1936-ban született 1 091 fős mintával indult a kutatás. A vizsgálat ideje alatt több vizsgálati személy lemorzsolódott vagy a fellépő demencia miatt kizárára került az alanyok közül.

A vizsgálatban a kognitív funkciók részterületeinek, a kristályos és fluid gondolkodás, a feldolgozási sebesség és a memória képesség felmérésére a Moray House Intelligenciatesztet (*Moray House Test*) alkalmazták.

Tanulmányozták, hogy a résztvevők milyen rendszerességgel vesznek részt analóg játékokkal kapcsolatos tevékenységekben, amelyet a játék gyakoriságában bekövetkező változásokra vonatkozó kérdésekkel bővítettek később.

2004 és 2017 között a szociodemográfiai adatok mellett a társasjátékos tevékenységet (kártyajátékok, sudoku stb.), egészségi állapotot (betegségek) és a kognitív funkciókat mérték fel. Az általános kognitív funkciókat 11 és 70 éves korban, annak részterületeit pedig 70 éves korban, továbbá 73, 76 és 79 éves korban vizsgálták, egy 14 tesztből álló átfogó kognitív tesztcsomag segítségével. Az analóg játékokkal kapcsolatos tevékenységeket 70 és 76 éves korban mérték fel.

### EREDMÉNYEK

A vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a gyakori társasjátékkal való játszás összefügg a női nemmel, a magas iskolai végzettséggel és a magasabb társadalmi osztállyal.

Az egyik legfontosabb eredmény, hogy kimutatható a gyakori, heti többszöri társasjátékos tevékenység pozitív hatása a kognitív funkciók csökkenésének mértékére. A jellemzően rendszeresen és többször játszó egyéneknek 70 éves koruktól kezdve jobb a kognitív teljesítményük, mint a ritkábban vagy egyáltalán nem játszó körében.

## KÖVETKEZTETÉS

---

A tanulmány a kognitív funkciók megőrzését elősegítő társasjátékos tevékenységgel kapcsolatos eredményeket és ezek összefüggéseinek ismereteit bővíti egy 68 évet átfogó vizsgálattal.

## TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

---

Az egyre népszerűbb analóg társasjátékok tudományos vizsgálatokban és a hazai tanulmányokban kevés számban jelennek meg. Az ismertetett cikk rámutat arra, hogy a társasjátékozás közben használt kognitív képességek szoros összefüggésben vannak az intelligenciatesztek által mért képességek általános és részterületeivel. A kutatást hazai mintán javasolt megismételni, amit érdemes kiterjeszteni a mentális egészség és a szubjektív jóllét vizsgálatával. Javasolt továbbá az analóg társasjátékok modern változatait, avagy típusait külön tényezőként tekinteni.

Információk a szerzőről:

Vonák Alexandra, Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Debrecen, [vonak.alexandra@gmail.com](mailto:vonak.alexandra@gmail.com)