Amikor a játék nyomássá válik: a stressz szerepe az online játékfüggőség kialakulásában

Szikora Péter, Nagy Fruzsina, Horváth Ádám Béla

szikora.peter@kgk.uni-obuda.hu, nagy.fruzsina@kgk.uni-obuda.hu, horvath.adam@kgk.uni-obuda.hu

Absztrakt: A tanulmány célja feltárni, hogyan befolyásolja a stressz a digitális játékokhoz való viszonyt és a függőség kialakulásának kockázatát. A kutatás abból a feltételezésből indul ki, hogy a fokozott stressz és az alacsony érzelmi ellenálló képesség növeli annak valószínűségét, hogy a játék menekülési eszközzé váljon. A vizsgálat a játékhasználati szokásokat, a stresszkezelési módokat és a pszichológiai jóllétet elemzi önbevalláson alapuló kérdőív segítségével. Az adatok elemzése során korrelációs és regressziós módszerekkel kereshető a kapcsolat a stressz-szint és a függőségi viselkedés között. Az eredmények hozzájárulhatnak a stresszkezelés és a digitális prevenció közötti összefüggések jobb megértéséhez.

Kulcsszavak: online játékfüggőség, stressz és megküzdés, digitális jóllét, mentális egészség

Bevezetés

Az online játékok az elmúlt két évtizedben a digitális szórakoztatás legdinamikusabban fejlődő formájává váltak. A világszerte több milliárd aktív játékost számláló közösségek nemcsak kulturális, hanem pszichológiai szempontból is meghatározó jelenséget alkotnak. A játék nem pusztán időtöltés: egyes kutatások szerint stresszlevezető funkcióval bír és érzelemszabályozó szerepet tölt be a fiatal felnőttek életében (Zhao et al., 2024). A digitális környezet ugyanakkor kettős hatású – egyrészről a játék segíthet a feszültség oldásában, másrészről azonban a túlzott használat éppen a stressz egyik forrásává válhat. A modern társadalmakban, ahol az oktatási és munkahelyi elvárások egyre erősebb pszichés terhelést jelentenek, a fiatalok gyakran keresnek menekülési formákat az online térben. Lazányi (2016) rámutat arra is, hogy a munkahelyi környezetben jelentkező stressz nemcsak az egyéni jóllétet csökkenti, hanem a szervezeti biztonságot is veszélyeztetheti, ami tovább erősíti a pszichés terhelést. Cheng, Jiang és Chen (2024) vizsgálata rámutatott, hogy az úgynevezett *academic expectation stress* – azaz a tanulmányi elvárásokból fakadó nyomás – szignifikánsan növeli az online játékzavar kockázatát, különösen akkor, ha az egyén pszichológiai distresszt

él át és negatív stressz-beállítódással rendelkezik. Ez a jelenség arra utal, hogy a játék egyfajta maladaptív megküzdési eszközzé válhat, amely átmenetileg enyhíti a stresszt, de hosszabb távon fokozza a függőségi hajlamokat. A stressz és a digitális függőségek kapcsolata azonban nem új keletű. Yan, Li és Sui (2014) már korábban kimutatták, hogy a megélt élethelyzeti stressz, a személyiségjegyek és a családi működés minősége egyaránt befolyásolják az internetfüggőség kialakulását. Eredményeik szerint a magas stressz-szintű és kevés társas támogatással rendelkező egyének hajlamosabbak az online térbe menekülni, ahol a játék strukturált, azonnali jutalmazást biztosító környezetet kínál. Ez a mechanizmus rövid távon pszichés megkönnyebbülést ad, de hosszú távon függőségi mintákat erősíthet.

Az utóbbi években az *Internet Gaming Disorder* (IGD) önálló klinikai kategóriaként is megjelent a **diagnosztikai klasszifikációs rendszerekben (DSM-5, ICD-11)**, amelyek a mentális zavarok között soroljákfel. Míg a DSM–5 az online játékfüggőséget olyan állapotként határozza meg, amelyet a videojátékok túlzott és kényszeres használata jellemez.a dependenciára helyezve a hangsúlyt, az ICD-11 inkább annak a bemutatására törekszik, hogy megfelelő iránymutatásokkal a játék az egészséget és nem a függőséget támogatja (Jo, Y.S.; Bhang et.al, 2019). A legújabb kutatások szerint a jelenség egyre gyakoribb az egyetemi hallgatók körében, akik fokozott stressznek és bizonytalanságnak vannak kitéve. Fraiwan és Almomani (2025) felmérése szerint az egyetemisták körében a játékfüggőség prevalenciája riasztóan magas, és szoros kapcsolatban áll a pszichológiai distresszel, az alacsony önszabályozással és az időgazdálkodás hiányával. A szerzők kiemelik, hogy a játékfüggőség nem csupán egyéni, hanem társadalmi probléma is, mivel hosszú távon befolyásolhatja az akadémiai teljesítményt és az életminőséget. A stressz és az online játékhasználat kapcsolatát ezért ma már nem lehet kizárólag patológiás szemszögből értelmezni. A játék alapvetően természetes rekreációs forma, amely bizonyos mértékig segíthet a feszültség levezetésében és a flow-élmény megteremtésében. Ugyanakkor a határ a relaxáció és a függőség között rendkívül vékony: a túlzott bevonódás gyakran a valós problémáktól való elzárkózást szolgálja. Ebből fakadóan egyre fontosabb annak megértése, milyen pszichológiai és környezeti tényezők teszik a játékot egészséges stresszlevezetőből maladaptív viselkedéssé.

Jelen kutatás célja ennek a határvonalnak a feltárása. A vizsgálat középpontjában az áll, hogy a megélt stressz mennyiben járul hozzá a túlzott játékhasználathoz, és hogyan jelenik meg a függőségi mintákban. A vizsgálat kérdőíves módszerrel, széles életkori mintán történt, és célja annak megértése, hogyan kapcsolódik a megélt stressz és a pszichológiai jóllét az online játékfüggőséghez. Az eredmények várhatóan segítenek megvilágítani, mikor válik a játék a feszültség oldásának eszközéből a nyomás fenntartójává – amikor a játék már nem szabadidő, hanem kényszer.

A stressz és az online játékfüggőség összefüggései a nemzetközi kutatások tükrében

Az online játékfüggőség az elmúlt évtizedben az egyik leggyakrabban vizsgált digitális viselkedéses zavar lett, amely szoros kapcsolatban áll a stresszel, a pszichológiai jólléttel és a társas tényezőkkel. A kutatások szerint a játékfüggőség kialakulása többtényezős folyamat, amelyben a stressz, a depresszió, a szorongás, valamint a családi és iskolai környezet mind jelentős szerepet játszanak (Fraiwan & Almomani, 2025; Kaya et al., 2024). A modern életmód fokozódó elvárásai, különösen az oktatási és munkahelyi környezetben tapasztalt nyomás, egyre több fiatalt késztetnek arra, hogy az online játékokat a stressz levezetésének eszközeként használják (Cheng, Jiang, & Chen, 2024).

Zhao és munkatársai (2024) rámutattak, hogy a negatív élethelyzeti események, a szorongás és az unalom hajlama láncolatos módon hatnak az online játékfüggőség kialakulására. Eredményeik szerint a fiatal felnőttek körében a stresszes tapasztalatok gyakran vezetnek fokozott játékhasználathoz, amely ideiglenesen csökkenti a negatív érzelmeket, ám hosszú távon függőségi mintákat alakít ki. Hasonló összefüggéseket talált Cheng és kollégái (2024) is, akik kimutatták, hogy a tanulmányi elvárásokból eredő stressz közvetlenül növeli az online játékzavar (Online Gaming Disorder) kockázatát. A pszichológiai distressz mediáló szerepe arra utal, hogy a stressz önmagában nem feltétlenül vezet függőséghez, de ha szorongással és tehetetlenségérzéssel társul, akkor az online játék maladaptív megküzdési stratégiává válhat.

A stressz és az internetes függőségek kapcsolata már korábban is igazolást nyert. Yan, Li és Sui (2014) kimutatták, hogy a személyiségvonások, a családi működés és a megélt élethelyzeti stressz egyaránt befolyásolják az internetfüggőség kialakulását. Az alacsony érzelmi stabilitású és kevés családi támogatással rendelkező fiatalok gyakrabban fordulnak az online tér felé, ahol a játék strukturált, azonnali visszajelzéseket biztosít, ezáltal ideiglenesen csökkenti a stresszt. Ez az elkerülő coping azonban hosszabb távon növeli a függőségi hajlamokat, és ronthatja a pszichés jóllétet. A függőségi mechanizmusok egyik kulcsfontosságú pszichológiai összetevője a belső szükségletek kielégítetlensége. Kaya, Türk, Batmaz és Griffiths (2024) az alapvető pszichológiai szükségletek – például az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás – hiányát az online játékfüggőség egyik meghatározó előzményének találták. A kutatás szerint azok az egyének, akik kevésbé érzik életüket értelmesnek vagy felelősségteljesnek, hajlamosabbak a játékon keresztül kompenzálni ezeket a hiányokat. A játék ilyenkor nem pusztán kikapcsolódás, hanem a személyes identitás és kontrollérzet pótlékává válik.

A pandémiát követő években a játékfüggőség és a mentális egészség közötti kapcsolat még hangsúlyosabbá vált. Bailey, Propp és Alonso (2024) longitudinális kutatása kimutatta, hogy a világjárvány idején jelentősen nőtt a játékfüggőség, valamint a depressziós és szorongásos tünetek előfordulása. Az online tér fokozott

igénybevétele a társas izolációval és a megváltozott életmóddal együtt hozzájárult a digitális viselkedészavarok elterjedéséhez. A szerzők szerint a játék az unalom és a stressz elkerülésének egyik leggyakoribb eszközévé vált, ami azonban hosszú távon negatívan hat a mentális egészségre. A függőség nemcsak pszichológiai, hanem teljesítménybeli következményekkel is járhat. Sun, Sun és Ye (2023) kimutatták, hogy az online játékfüggőség közvetlenül csökkenti a tanulmányi motivációt, mivel a játék elvonja a figyelmet az iskolai célokról, és gyengíti a tanulási elköteleződést. A stressz és a motivációvesztés így egymást erősítő folyamatként jelenik meg: a stressz fokozza a játéktevékenységet, a játék pedig tovább csökkenti a teljesítményorientációt.

A depresszió és a játékfüggőség kapcsolatát számos empirikus vizsgálat is megerősítette. Liu, Li és Jin (2024) serdülők körében végzett kutatásukban kimutatták, hogy a családi és iskolai környezet, valamint a személyiségfaktorok – különösen az érzelmi instabilitás – együttesen befolyásolják a játékfüggőség és a depresszió közötti kapcsolatot. Hasonló eredményekre jutott Wang és munkatársai (2025) is, akik szerint a nemi különbségek és a depresszió mediálják a napi játékidő és az internetes játékzavar közötti összefüggést. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a stressz és a hangulatzavarok komplex módon, egymást erősítve járulnak hozzá a függőségi mintákhoz. A probléma globális léptékét jól mutatják a különböző országokban végzett keresztmetszeti vizsgálatok. Abdulrahman és munkatársai (2025) szaúdi egyetemisták körében végzett kutatásukban a játékfüggőség magas prevalenciáját mutatták ki, amelyet a stressz, a szorongás és a gyenge önkontroll jelentősen növelt. Fraiwan és Almomani (2025) hasonló eredményre jutottak jordániai hallgatók körében: a stressz és az időgazdálkodási nehézségek kulcsfontosságú kockázati tényezők voltak. A stressz és a játékfüggőség kapcsolatát tovább erősíti Almigbal és kollégáinak (2022) kutatása, amely szerint az orvostanhallgatók körében a magas stresszszint egyértelműen együtt járt a fokozott játéktevékenységgel. A stressz hatásai nemcsak mentális, hanem testi szinten is megjelenhetnek. Güzel, Erten, Seyidoğlu és Münevveroğlu (2025) tanulmánya kimutatta, hogy a videojáték-függőség és a stressz között pozitív kapcsolat áll fenn, és ez a fokozott feszültség akár testi tünetekben – például bruxizmusban (fogcsikorgatás) – is kifejeződhet. Eredményeik új perspektívát kínálnak arra, hogy a digitális függőségek nem csupán pszichológiai, hanem pszichoszomatikus következményekkel is járhatnak.

Az eddigi kutatások egyértelműen alátámasztják, hogy az online játékfüggőség multidimenzionális jelenség, amelyben a stressz központi szerepet játszik. A stressz, mint kiváltó tényező nemcsak a játékhasználat gyakoriságát, hanem annak pszichológiai funkcióját is meghatározza. A játék egyszerre lehet eszköze a feszültség csökkentésének és forrása újabb stressznek, amikor a kontrollvesztés, a teljesítményromlás vagy a társas izoláció megjelenik. A jövőbeli kutatások feladata, hogy pontosabban feltérképezzék a stressz, a megküzdési stratégiák és a digitális függőségek közötti kölcsönhatásokat, különös tekintettel a fiatal felnőttekre, akik a leginkább kitettek ennek a dinamikának.

1. táblázat - Empirikus kutatások az online játékfüggőség pszichológiai és stressz-tényezőiről

Szerző(k)	Év	Minta / Célcsoport	Fő vizsgálati fókusz	Kulcsmegállapítás
Zhao et al.	2024	Kínai egyetemisták	Negatív élethelyzetek, unalom, játékhasználat	A stressz és unalom hajlama mediálja a problémás játékhasználatot.
Cheng et al.	2024	Kínai serdülők	Tanulmányi elvárás-stressz és játékzavar	A pszichológiai distressz mediálja a stressz és függőség kapcsolatát.
Yan et al.	2014	Egyetemisták	Személyiség, családi működés és stressz	A gyenge családi háttér és magas stressz növeli az internetfüggőség kockázatát.
Fraiwan & Almomani	2025	Jordániai hallgatók	Játékfüggőség prevalencia és stressz	Magas stresszszint szignifikánsan összefügg a függőséggel és gyenge önszabályozással.
Kaya et al.	2024	Serdülők	Alapvető pszichológiai szükségletek, életértelem	Az autonómia és kapcsolódás hiánya fokozza a játékfüggőséget.
Bailey et al.	2024	Fiatal felnőttek	Pandémia előtti és utáni mentális egészség	A járvány idején nőtt a depresszió, szorongás és játékfüggőség előfordulása.
Sun et al.	2023	Kínai egyetemisták	Játékfüggőség és tanulmányi motiváció	A függőség csökkenti a tanulási elköteleződést és teljesítményt.
Liu et al.	2024	Serdülők	Család, iskola, személyiség, depresszió	A családi és iskolai környezet moderálja a függőség és depresszió kapcsolatát.
Wang et al.	2025	Egyetemisták	Nemi különbségek, depresszió, játékidő	A depresszió mediálja a játékidő és függőség közötti kapcsolatot.
Bisht et al.	2021	Indián egyetemisták	Depresszió és játékfüggőség	A depressziós tünetek erősen korrelálnak az IGD pontszámokkal.
Abdulrahman et al.	2025	Szaúdi hallgatók	Prevalencia és pszichológiai korrelátumok	Magas IGD-arány; a stressz és szorongás kulcstényezők.
Güzel et al.	2025	Középiskolások	Stressz, bruxizmus és játékfüggőség	A stressz és játékfüggőség testi tünetekkel is együtt jár.
Almigbal et al.	2022	Orvostanhallgatók	Stressz és játékviselkedés	A magas stresszszint fokozott játékhasználattal korrelál.

A korábbi kutatások egyértelműen igazolták, hogy a stressz és az online játékhasználat között sokszor kölcsönös kapcsolat áll fenn. Ugyanakkor kevés vizsgálat foglalkozik azzal, hogyan jelenik meg ez az összefüggés különböző

pszichológiai tényezők — például a megélt stressz és a pszichológiai jóllét — együttes hatásában. Jelen kutatás ezt a területet vizsgálja, az online játékhasználat és a stressz kapcsolatának feltárásával hozzájárulva a digitális jóllét mélyebb megértéséhez.

Minta bemutatása

Az adatfelvétel 2025 novemberében zajlott online, önkitöltős kérdőív alkalmazásával. A kérdőív terjesztése hólabda-mintavételi módszerrel történt, amely során a résztvevők saját személyes és online kapcsolati hálóikon keresztül osztották meg a felhívást. A mintavételi stratégia következtében az eredmények nem tekinthetők reprezentatívnak a teljes populációra nézve; ugyanakkor alkalmasak feltáró jellegű összefüggések vizsgálatára a digitálisan aktív fiatal felnőttek körében. Az elemzésbe 1146 érvényes válasz került bevonásra. A nemek szerinti megoszlás kiegyensúlyozott képet mutatott, enyhe női túlsúllyal: a válaszadók 53,5%-a nő (n = 613) és 46,5%-a férfi (n = 533) volt. A legmagasabb iskolai végzettség alapján a minta összetétele elsősorban középfokú és felsőfokú végzettségűeket tartalmazott: 43,8% érettségivel, 30,5% felsőfokú, 13,1% alapfokú végzettséggel rendelkezett, míg 9,9% szakképzettséget és 2,6% posztgraduális végzettséget jelölt meg. A jelenlegi státusz tekintetében a résztvevők 46,0%-a tanuló (n = 527), míg 54,0%-a nem tanuló (n = 619) volt; emellett 69,7% aktív munkavállalónak vallotta magát (n = 799), ami arra utal, hogy a minta jelentős része párhuzamosan érintett az oktatásban és a munka világában.

A folytonos változók leíró statisztikái szerint a válaszadók életkora 11 és 82 év között mozgott, az átlag 32,53 év (SD = 15,73) volt. A napi játékidő átlagosan 1,25 óra/nap (SD = 1,79) értéket mutatott, a minimum 0 óra, a maximum 21 óra mellett. Az adatok arra utalnak, hogy a minta többsége mérsékelt játékhasználattal rendelkezik, ugyanakkor jelen van egy kisebb, intenzív játékaktivitást mutató alcsoport is. A minta összetétele alapján a vizsgálat egy digitálisan aktív, fiatalabb és képzettebb populációt reprezentál, amely megfelelő alapot biztosít az online játékhasználathoz és stresszhez kapcsolódó pszichológiai mechanizmusok feltárásához, ugyanakkor az eredmények általánosíthatósága korlátozott.

A vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy a stressz, a pszichológiai jóllét és a játékhasználati idő milyen mértékben járulnak hozzá az online játékfüggőség kockázatához. Ennek megfelelően az alábbi, empirikusan tesztelt hipotézisek kerültek megfogalmazásra:

H1: *A magasabb stressz-szinttel rendelkező válaszadók magasabb online játékfüggőségi pontszámot mutatnak.*

H2: *Az alacsonyabb pszichológiai jóllét szintje magasabb online játékfüggőségi pontszámmal jár együtt.*

H3: *A hosszabb napi játékidő magasabb online játékfüggőségi pontszámot jelez előre.*

H4: A stressz, a pszichológiai jóllét és a napi játékidő együttesen szignifikánsan magyarázzák az online játékfüggőség varianciáját.

Eredmények

Leíró statisztikák

A játékhasználati mintázatok első áttekintésére az online játékfüggőség összesített mutatója (GAM_TOTAL) szolgált. A skála átlagértéke **1,57** volt (SD = **0,68**, tartomány: 1–4), ami arra utal, hogy a minta túlnyomó része **alacsony szintű problémás játékhasználatot** jelez. A mediánérték (1,38) és az erősen pozitív ferdeség (skewness = 1,25) tovább erősíti azt a mintázatot, hogy a válaszadók nagy része a skála alsó értékein helyezkedik el, míg kisebb csoport mutat magasabb kockázatot. A pszichológiai jóllét (WELLBEING) átlagértéke **3,05** (SD = **0,62**, min–max = 1–4), ami **közepesen magas önértékelésre** utal. A szűk szórás és a ferdeség enyhén negatív iránya (skewness = –0,51) arra enged következtetni, hogy a válaszadók többsége inkább pozitív érzelmi állapotot és életelégedettséget jelölt meg. Ez a mintázat különösen releváns a későbbi elemzések szempontjából, mivel a jóllét és a játékfüggőség között negatív összefüggés feltételezhető. A napi játékidő (T2) átlagosan **1,25 óra** volt (SD = **1,79**, tartomány: 0–21 óra). Az eloszlás rendkívül erősen jobbra ferdült (skewness = 4,11), ami jól mutatja a digitális játékhasználatra jellemző **„hosszú farok" eloszlást**: a minta nagy része keveset játszik, ugyanakkor egy kisebb alcsoport **extrém magas játékidőt** jelentett. Ez az eltérés indokolja a további elemzésekben a robusztus módszerek alkalmazását, illetve a szélsőértékek hatásának figyelembevételét. Az életkor (D1) átlaga **32,53 év** volt (SD = **15,73**, tartomány: 11–82 év), ami jelentős heterogenitást mutat. A széles életkori szórás alapján feltételezhető, hogy a vizsgálat nem korlátozódott szűk életkori csoportra, hanem több generáció játékhasználati és jólléti mintázata is

megjelent az adatbázisban. Ez külön értéket ad az elemzésnek, mivel ritkábban vizsgált mintát biztosít a felnőtt populáció széles spektrumán.

A bináris változók vizsgálata kiegészítette a leíró képet. A résztvevők **53,5%-a nő** és **46,5%-a férfi** volt, ami enyhe női többséget jelez, ugyanakkor közel kiegyensúlyozott nemi megoszlást eredményez. A válaszadók **46%-a tanulói státuszú**, míg **54% nem tanul**, ami arra utal, hogy a minta jelentős része már kilépett az oktatásból. A dolgozói státusz tekintetében **69,7% aktív munkavállaló**, míg **30,3% nem dolgozik**, ami a mintát alapvetően foglalkoztatott populáció felé tolja. A stressztűrés változó (STRESS) önértékelésen alapuló megítélést tükrözött, vagyis nem standardizált stresszskálát alkalmazott; a résztvevők 65,4%-a jó stressztűrésről, míg 34,6%-a alacsony érzelmi ellenállóképességről számolt be. Ez az arány fontos kiindulópont a hipotézisek értelmezéséhez, mivel a vizsgálat központi kérdése azt célozza, hogy a megnövekedett stressz-szint és a játékhasználat között kimutatható-e kapcsolat. A normalitásvizsgálatok (Shapiro–Wilk, $p < .001$ mindhárom fő változóra) szignifikáns eltérést jeleztek a normáleloszlástól, ami gyakori a pszichológiai és viselkedéses adatok esetében, különösen skálázott vagy korlátozott tartományú változóknál. Ez a megállapítás nem akadályozza a további elemzéseket, azonban alátámasztja a korrelációs és regressziós eredmények körültekintő interpretációját.

2. táblázat Fő folytonos változók leíró statisztikái (N = 1146)

Változó	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás (SD)
Online játékfüggőség (GAM_TOTAL)	1.00	4.00	1.57	0.68
Pszichológiai jóllét (WELLBEING)	1.00	4.00	3.05	0.62
Napi játékidő (T2, óra)	0.00	21.00	1.25	1.79
Életkor (D1, év)	11	82	32.53	15.73

A leíró eredmények azt mutatják, hogy a minta többsége mérsékelt pszichológiai jólléttel, alacsony játékfüggőségi kockázattal és viszonylag rövid napi játékidővel rendelkezik, ugyanakkor jelen van egy kisebb, de releváns alcsoport, amely magasabb stressz-szinttel és intenzívebb játékhasználattal jellemezhető. Ezek az eltérések alapot szolgáltatnak a következő szakaszban bemutatott összefüggésvizsgálatokhoz.

Összefüggésvizsgálatok

Az első lépésben Pearson-féle korrelációelemzés vizsgálta a fő változók kapcsolatát az online játékfüggőségi mutatóval (GAM_TOTAL). Az eredmények alapján

szignifikáns, de gyenge pozitív kapcsolat mutatkozott a stressztűrés hiánya és a játékfüggőség között (r = **.127**, p < .001), ami arra utal, hogy a rosszabb érzelmi ellenállóképességgel rendelkezők valamivel nagyobb valószínűséggel élnek problémás játékhasználattal. Ez az összefüggés illeszkedik a kiinduló feltevéshez, miszerint a játék menekülési funkciót tölthet be a fokozott stresszhelyzetekben. A pszichológiai jóllét esetében **közepes erősségű, negatív korreláció** volt kimutatható az online játékfüggőséggel (r = **–.282**, p < .001). Ez azt jelenti, hogy alacsonyabb jólléti szint mellett magasabb a függőségi kockázat, ami alátámasztja azt az értelmezést, hogy a játék egyes esetekben érzelmi szabályozási eszközként jelenhet meg. A napi játékidő (T2) és a játékfüggőség között **erőteljesebb pozitív kapcsolat** figyelhető meg (r = **.417**, p < .001). Ez az eredmény arra utal, hogy a hosszabb játékidő nem csupán viselkedéses mutató, hanem potenciálisan a függőség kockázati tényezője is, különösen a szélsőértékek jelenléte miatt.

3. táblázat - Pearson-korrelációk a fő változók között

Változók	GAM_TOTAL	WELLBEING	T2	STRESS
GAM_TOTAL	1	–.282***	.417***	.127***
WELLBEING	–.282***	1	–.051	–.091**
T2 (játékidő)	.417***	–.051	1	.062*
STRESS	.127***	–.091**	.062*	1

A korrelációs eredmények alapján mindhárom hipotetizált összefüggés szignifikáns, és irányuk a várakozásoknak megfelelően alakult.

Regressziós elemzések

A korrelációkat követően lineáris regressziós modellek vizsgálták az egyes prediktorok hozzájárulását a játékfüggőség varianciájához. A stressz önmagában **szignifikánsan, de kis mértékben** magyarázta a függőséget (β = **.127**, p < .001), a modell magyarázóereje pedig szerény volt (R^2 = **.016**). Ez azt jelzi, hogy bár a stressz szerepet játszik, önmagában nem számít meghatározó tényezőnek. A pszichológiai jóllét önálló regressziós modellben **szignifikáns és erősebb hatást** mutatott (β = **–.282**, p < .001), és a variancia **8%-át** magyarázta (R^2 = **.080**). Ez az eredmény megerősíti a korrelációs tendenciát, miszerint az alacsonyabb jólléti értékek fokozott függőségi kockázattal járnak együtt. A többváltozós regressziós modellben a stressz, jóllét, játékidő, életkor és nem együttesen kerültek bevonásra. A modell magyarázóereje jelentősen megnőtt (R^2 = **.243**), ami azt jelenti, hogy a bevont változók közel **24%-ban** magyarázzák az online játékfüggőség varianciáját. A standardizált regressziós együtthatók alapján a legerősebb prediktor a napi játékidő volt (β = **.348**, p < .001), ezt követte a pszichológiai jóllét (β = **–.198**, p < .001) és kisebb mértékben a stressz (β = **.073**, p = .006). Az életkor nem bizonyult szignifikáns tényezőnek (p = .133), ugyanakkor a nem szignifikáns előrejelző volt (β = –.142, p < .001), ami arra utal, hogy a nők alacsonyabb függőségi pontszámot mutattak.

4. táblázat - Többváltozós lineáris regresszió az online játékfüggőség előrejelzésére

Prediktor	B	SE	β	t	p
Konstans	2.345	0.116	—	20.19	< .001
Stressz (STRESS)	0.104	0.038	.073	2.73	.006
Pszichológiai jóllét (WELLBEING)	–0.219	0.030	–.198	–7.30	< .001
Napi játékidő (T2)	0.132	0.010	.348	12.99	< .001
Életkor (D1)	0.000	0.000	–.039	–1.50	.133
Nem (D2)	–0.193	0.036	–.142	–5.37	< .001

A regressziós eredmények azt jelzik, hogy a problémás játékhasználat kialakulásában **több tényező együttesen játszik szerepet**, de legerősebben a **viselkedéses intenzitás** (napi játékidő) és a **pszichológiai jóllét** különbségei járulnak hozzá. A stressz hatása kimutatható, de kisebb mértékű, ami arra utal, hogy a játék nem kizárólag stresszmenekülési stratégia, hanem komplexebb pszichológiai és életmódbeli mintázatokba ágyazódik.

Hipotézisek értelmezése

Az elemzések eredményei mindhárom megfogalmazott hipotézist alátámasztották. A stressz és az online játékfüggőség között kimutatott gyenge, de szignifikáns pozitív kapcsolat ($r = .127$, $p < .001$) azt jelzi, hogy a rosszabb stressztűréssel rendelkező válaszadók nagyobb valószínűséggel mutatnak magasabb függőségi pontszámot. A regressziós eredmények ezt tovább erősítették, mivel a stressz önálló magyarázó ereje szignifikáns maradt ($\beta = .073$, $p = .006$), ami megerősíti H1 elfogadását. A pszichológiai jóllét és a függőség között feltárt közepes erősségű negatív korreláció ($r = –.282$, $p < .001$) egyértelműen igazolta a második hipotézist. A regresszióban a jóllét szintje a legjelentősebb pszichológiai prediktornak bizonyult ($\beta = –.198$, $p < .001$), vagyis az alacsonyabb jóllét fokozott kockázatot jelez a problémás játékhasználatra. Ennek megfelelően H2 is megerősítést nyert. A harmadik hipotézis szintén alátámasztást kapott, mivel a napi játékidő és az online játékfüggőség között a legerősebb összefüggés mutatkozott ($r = .417$, $p < .001$). A regressziós modellben a játékidő szignifikánsan és kiemelkedő erővel jelezte előre a függőségi pontszámot ($\beta = .348$, $p < .001$), ami egyértelműen támogatja H3 érvényességét.

A többváltozós regressziós modell a három fő prediktor együttes hatását vizsgálva a függőség varianciájának 24.3%-át magyarázta meg ($R^2 = .243$, $p < .001$). Ez azt jelenti, hogy bár a problémás játékhasználat összetett jelenség, a stressz, a pszichológiai jóllét és a játékra fordított idő együttesen is jelentős szerepet játszanak a kialakulásában. Ez a megállapítás megerősíti a kiegészítő modellhipotézist (H4), és arra utal, hogy a kockázat nem kizárólag viselkedéses, hanem pszichológiai tényezőkhöz is szorosan kötődik.

5. táblázat Hipotézisek és azok statisztikai alátámasztottsága

Hipotézis	Tartalom (röviden)	Eredmény	Statisztikai alátámasztás	Döntés
H1	Magasabb stressz → magasabb játékfüggőség	r = .127	$p < .001$; $\beta = .073$, $p = .006$	Elfogadva
H2	Alacsonyabb jóllét → magasabb játékfüggőség	r = –.282	$p < .001$; $\beta = –.198$, $p < .001$	Elfogadva
H3	Több napi játékidő → magasabb játékfüggőség	r = .417	$p < .001$; $\beta = .348$, $p < .001$	Elfogadva
H4	A három tényező együtt szignifikáns magyarázóerővel bír	$R^2 = .243$	$F(5,1140) = 72.999$, $p < .001$	Elfogadva

Az eredmények arra mutatnak rá, hogy az online játékfüggőség szempontjából a legnagyobb veszélyt a hosszan tartó játékhasználat és az alacsony pszichológiai jóllét jelenti, míg a stressz mérsékelten, de szisztematikusan növeli a kockázatot. Ezek az összefüggések hangsúlyozzák a prevenció többdimenziós megközelítésének szükségességét.

Konkluzió

A jelen kutatás célja annak feltárása volt, hogy a stressz, a pszichológiai jóllét és a játékhasználati szokások milyen mértékben járulnak hozzá az online játékfüggőség kockázatához fiatal és felnőtt válaszadók körében. Az eredmények egyértelműen jelzik, hogy bár a minta átlagos függőségi szintje alacsony, több olyan pszichológiai és viselkedéses tényező azonosítható, amelyek a problémás játékhasználat irányába mutatnak.

A leíró statisztikák alapján a résztvevők többsége mérsékelt pszichológiai jóllétről számolt be, és viszonylag alacsony napi játékidővel rendelkezett. Ugyanakkor a játékidő eloszlása erősen ferde volt, ami arra utal, hogy egy kisebb, de jól körülhatárolható csoport jelentősen több időt tölt digitális játékokkal. Ez a minta heterogenitását hangsúlyozza, és rámutat arra, hogy a függőségi kockázat nem a teljes populációt érinti egyformán, hanem inkább egy szűkebb, potenciálisan veszélyeztetett alcsoportot. A korrelációs elemzések megerősítették a hipotéziseket. A stressz szintje és az online játékfüggőség között gyenge, de szignifikáns pozitív kapcsolat mutatkozott, ami arra utal, hogy a rosszabb megküzdési kapacitás fokozza

a játékhoz való menekülés valószínűségét. Ezzel párhuzamosan a pszichológiai jóllét negatív összefüggést mutatott a függőségi kockázattal, vagyis az alacsonyabb életelégedettség és önértékelés szintje nagyobb veszélyt jelenthet a kontrollvesztett játékhasználat kialakulásában. A legerősebb kapcsolat a napi játékidővel volt kimutatható, ami nemcsak szignifikáns, hanem közepes erősségű prediktív hatást is mutatott. A multivariáns regressziós modell tovább pontosította a tapasztalt összefüggéseket. A stressz, a pszichológiai jóllét és a játékra fordított idő együttesen a variancia közel egynegyedét magyarázták meg, ami azt jelzi, hogy az online játékfüggőség nem kizárólag időráfordítás kérdése, hanem többdimenziós pszichológiai jelenség. További fontos megállapítás, hogy a nem szignifikáns életkori hatás alapján a problémás játékhasználat nem kizárólag serdülőkori jelenség, hanem szélesebb életkori csoportokban is jelen lehet. Ugyanakkor a nemek közötti különbség szignifikáns volt: a férfiak magasabb függőségi pontszámot értek el, ami összhangban áll korábbi nemzetközi és hazai kutatásokkal.

Összességében az eredmények azt sugallják, hogy a stresszérzékenység és az alacsony pszichológiai jóllét olyan rizikóprofilokat jelölnek ki, amelyekben a játék könnyebben válik megküzdési stratégiává. A tanulmány gyakorlati implikációja, hogy a prevenciós és intervenciós programoknak nem pusztán a játékidő korlátozására kell fókuszálniuk, hanem a megküzdési készségek erősítésére és a pszichés jóllét támogatására is. Mivel a minta nem reprezentatív, az eredmények nem általánosíthatók a teljes populációra, ugyanakkor fontos kiindulópontot jelentenek további, longitudinális és klinikai mintákon végzett vizsgálatok számára. A jövőbeli kutatás szempontjából különösen releváns lehet a stresszkezelési stílusok mélyebb feltárása, valamint annak vizsgálata, hogy milyen digitális környezetbeli sajátosságok (például in-game jutalmazási rendszerek, szociális kapcsolatok online térben) járulnak hozzá a függőségi mintázatok fennmaradásához.

Források

[1] Zhao, Z., Zhao, M., Wang, R., Pan, H., Li, L., & Luo, H. (2024). The effects of negative life events on college students' problematic online gaming use: a chain-mediated model of boredom proneness regulation. Frontiers in Psychology, 15, 1426559.

[2] Cheng, Y., Jiang, S., & Chen, J. (2024). Academic expectation stress and online gaming disorder among Chinese adolescents: The mediating role of psychological distress and the moderating role of stress mindset. Children and Youth Services Review, 158, 107492.

[3] Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. Stress and health, 30(1), 3-11.

[4] Jo, Y.S.; Bhang, S.Y.; Choi, J.S.; Lee, H.K.; Lee, S.Y.; Kweon, Y.-S. Clinical Characteristics of Diagnosis for Internet Gaming Disorder: Comparison of DSM-5 IGD and ICD-11 GD Diagnosis. J. Clin. Med. 2019, 8, 945.

[5] Fraiwan, M., & Almomani, F. (2025). Internet Gaming Disorder: Prevalence and associated factors among university students. Acta Psychologica, 260, 105690.

[6] Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2024). Online gaming addiction and basic psychological needs among adolescents: the mediating roles of meaning in life and responsibility. International journal of mental health and addiction, 22(4), 2413-2437.

[7] Bailey, K., Propp, A., & Alonso, M. (2024, December). Prevalence of Internet Gaming Disorder, Depression, and Anxiety Symptoms Before and After the Pandemic. In Healthcare (Vol. 12, No. 23, p. 2471). MDPI.

[8] Sun, R. Q., Sun, G. F., & Ye, J. H. (2023). The effects of online game addiction on reduced academic achievement motivation among Chinese college students: the mediating role of learning engagement. Frontiers in Psychology, 14, 1185353.

[9] Liu, Q., Li, J., & Jin, X. (2024). Gaming disorder and depression among chinese left-behind adolescents: Interactions of family, school, and personality factors. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 18(3).

[10] Wang, L. J., Mu, L. L., Li, X. Y., Song, P. P., Pan, Z. Z., Gao, Y. X., ... & Jiao, D. L. (2025). Mediating role of depression and gender in the relationship between daily video games exposure and internet gaming disorder (IGD) among college students. BMC psychology, 13(1), 965.

[11] Bisht, B., Kaur, N., & Goyal, S. K. (2021). Prevalence of internet gaming disorder (IGD) in university students and its relationship with depression. Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology, 15(4), 921-927.

[12] Abdulrahman, K. B., Alhomoud, T. Y., Alateeq, I. S., Al-Mohaisen, F. N., Alshamrani, M. S., Alhathlul, S. I., & Khamsah, M. A. (2025). The internet gaming disorder and its associated factors among college students at Imam Mohammed Ibn Saud Islamic University, Riyadh, Saudi Arabia: A cross-sectional study. Journal of Family Medicine and Primary Care, 14(1), 184-195.

[13] Güzel, C., Erten, F. D., Seyidoğlu, A., & Münevveroğlu, S. (2025). Association between video game addiction, stress, and bruxism in adolescents: a cross-sectional study. BMC Oral Health, 25(1), 1164.

[14] Almigbal, T. H., Alrasheed, A. A., Almutairi, E. S., Alrehaili, R. A., Alzahrani, A. M., Alhassan, N. A., ... & Batais, M. A. (2022). Relationship between medical students' perceived stress and gaming behavior at King Saud University. BioMed research international, 2022(1), 3220042.

[15] Lazányi, K. (2016). A szervezeti biztonság és a munkahelyi stressz kapcsolata. Taylor, 8(5), 24-31.