

**ÚJ KUTATÁSOK
A NEVELÉSTUDOMÁNYOKBAN
2024**



**A nevelés és oktatás kihívásai
a válságok korában**

**SZERKESZTETTE:
BOCSI VERONIKA
KOVÁCS KLÁRA**

MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság
Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar
Debreceni Egyetem BTK Nevelés- és Művelődéstudományi Intézete
2025

A kötet megjelenését
az NKFIH Tudományos Mecenatúra Pályázata (MEC_SZ_24_149102)
és az MTA Bolyai János Kutatási Ösztöndíja támogatja



SZAKMAI LEKTOROK:

Arató Ferenc, Bacsa-Bán Anetta, Bacskai Katinka, Biró Zsuzsanna Hanna,
Bordás Andrea, Ceglédi Tímea, Dorner László, Endrődy Orsolya,
Fehérvári Anikó, Fináncz Judit, Fintor Gábor, Habók Anita, Hegedűs Roland,
Holik Ildikó, Homoki Andrea, Horváth H. Attila, Jankó Krisztina,
Kattein-Pornói Rita, Kolosai Nedda, Kovács Elvira, Kovács Karolina Eszter,
Kovács Gergely, Kozma Tamás, Márkus Edina, Mező Ferenc, Mónus Ferenc,
Polyák Zsuzsanna, Pornói Imre, Pusztafalvi Henriette,
Revákné Markóczi Ibolya, Rónay Zoltán, Simon István Ágoston,
Szűts-Novák Rita, Tausz Katalin, Thun Éva, Vass Vilmos,
Vincze Beatrix, Zagyváné Szűcs Ida

ISSN 2062-090X
ISBN 978-615-6448-68-2

© Szerzők, szerkesztők, 2025

Tördelés, nyelvi korrektúra, borító: Juhászné Marosi Edit
Nyomdai munkák: Kapitális Nyomdaipari Kft.
Készült Debrecenben, 2025-ben

TARTALOM

Előszó.....	7
-------------	---

EGÉSZSÉG ÉS JÓLLÉT A VÁLSÁGOK KORÁBAN

ELEKES GYÖRGYI – SVRAKA BERNADETT – GOMBÁS JUDIT – GYARMATHY ÉVA: A kiegészítés és az egészség dimenziói a hazai pedagógusok körében.....	11
TSEHAYNEW GETANEH TAREKE – GIRUM TAREKE ZEWUDE – JÓZSA GABRIELLA – TUN ZAW OO – JÓZSA KRISZTIÁN: Internetfüggőség és belső erőforrások: A pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál összefüggései	22
KOLTAI ZSUZSA: Múzeumi tanulás a mentális jóllét előmozdításának szolgálatában	36
HIDEG-FEHÉR GABRIELLA – PÓTÓ ZSUZSANNA: Fair play attitűd skála (EAF-HU és EAF-KE) magyarországi validációja és kenyai kulturális adaptációja.....	50

ÚJ FÓKUSZPONTOK, MÓDSZERTANI ÚJÍTÁSOK

PÁLFI SÁNDOR – VARGÁNÉ NAGY ANIKÓ – FENYŐ IMRE – RÁBAI DÁVID – SZÖLLŐSI TAMÁS: Gyermeki jogok és pedagógiai gyakorlat a magyarországi óvodákban.....	67
NÓBIK ATTILA: Néptanítók a medikalizáció és pedagógizáció metszéspontjában. Diskurzus az önfertőzésről a Néptanítók Lapjában (1873).....	83
CZIRFUSZ DÓRA – NYÜSTI SZILVIA – NAGY ZOLTÁN – LÉNÁRD SÁNDOR: Az adminisztratív adatok szerepe a szakképzés és a munkaerőpiac közötti átmenet elemzésében: lehetőségek és kihívások.....	95
TAKÁCSNÉ KÁRÁSZ JUDIT: Az Országos Kompetenciamérés itembankjának vizsgálata a jobban diszkrimináló itemek szemszögéből.....	108
BERECZKI ILDIKÓ – BIRÓ FANNI – SZITÁNYI JUDIT – TURZÓ-SOVÁK NIKOLETT – CSÍKOS CSABA: Akciókutatás a matematikai szöveges feladatok világában: Hogyan alkalmazhatók és gazdagíthatók Pólya problémamegoldó lépései?.....	120

KÖZOKTATÁS, FELSŐOKTATÁS

SZÉLL KRISZTIÁN: Mi az, ami igazán számít? A strukturális erőforrások szerepe a kedvezőtlen társadalmi-gazdasági státuszú általános iskolák eredményességében.....	135
PAPP Z. ATTILA: Kisebbségi magyar tanulók teljesítménye a PISA-vizsgálatokban (2003–2022)	148
NAGY MÁRIÓ TIBOR–KOROM ERZSÉBET: Gimnazisták globális kérdésekkel kapcsolatos tájékozottságának kapcsolata a természettudományok tanulásának motivációjával.....	164
BUDA ANDRÁS – CZÉKMÁN BALÁZS: Iskolafejlesztés digitálisan – az INNODIGI program elindulása.....	180
ÉDES CSILLA: Hogyan válnak a zenészek tanárrá? A mentorok percepciója saját szerepükről és a mentorálási feladataikról.....	193
BEDZSULA BÁLINT: A felsőoktatás átalakulása: a szolgáltatásorientáció, a menedzserializmus és a mcdonaldizáció hatása a felsőoktatásra	202

TANULMÁNYOK

AZ INKLÚZIÓ ÉS BEFOGADÁS TERÜLETÉRŐL

FÓNAI MIHÁLY – SZABÓ DIÁNA: Pályakezdő gyógypedagógusok társadalmi háttere és a pályakezdés jellegzetességei	217
ZAGYI EMESE: Közösségi média és testi fogyatékossgal élő nők. Egy célzott szakirodalomelemzés eredményei	235
BERZSENYI EMESE: Az európai középkor fogyatékossgtörténete	246
SÁVAI-ÁTYIN REGINA: Inkluzív pedagógiára és szülőkkel való kapcsolattartásra felkészítés a tanárképzésben – tanárszakos hallgatók, tanárok és oktatók percepcióinak kihangosítása	257
A tanulmányok szerzői.....	275

TSEHAYNEW GETANEH TAREKE – GIRUM TAREKE ZEWUDE –
JÓZSA GABRIELLA – TUN ZAW OO – JÓZSA KRISZTIÁN

INTERNETFÜGGŐSÉG ÉS BELSŐ ERŐFORRÁSOK: A PSZICHOLÓGIAI TŐKE, A MINDFULNESS ÉS AZ ERKÖLCSI POTENCIÁL ÖSSZEFÜGGÉSEI

ABSZTRAKT

A tanulmány etiópiai egyetemisták (n = 868) körében vizsgálja az internetfüggőség, a mindfulness (tudatos jelenlét), a pszichológiai tőke és az erkölcsi potenciál közötti kapcsolatot. Az eredmények szerint ezek a pszichés erőforrások negatív összefüggést mutatnak az internetfüggőséggel, azaz akik magasabb szinten rendelkeznek ezekkel a jellemzőkkel, azok kevésbé hajlamosak problémás internethasználatra. A kutatás kiemeli, hogy a mindfulness, a pszichológiai tőke és az erkölcsi potenciál egymással is pozitív kapcsolatban állnak, fejlesztésük beavatkozási pontként is szolgálhat az internetfüggőség megelőzésében.

KULCSSZAVAK: *internetfüggőség, mindfulness (tudatos jelenlét), pszichológiai tőke, erkölcsi potenciál*

Bevezetés

Az internet mindennapi életünk meghatározó eszközévé vált, használata pedig különösen a fiatalabb korosztályban vált intenzívvé az elmúlt évtizedekben. Az ezzel párhuzamosan növekvő internetfüggőség – amely a túlzott, kontrollálatlan online jelenlétben és annak a pszichoszociális működésre gyakorolt negatív hatásaiban nyilvánul meg – világszerte egyre nagyobb figyelmet kap mind az egészségpszichológiai, mind a neveléstudományi kutatásokban. Bár a témában számos vizsgálat született, az egyéni pszichológiai és morális erőforrások védőszerepének feltárása még mindig kevésbé kutatott terület.

Jelen tanulmány újdonsága, hogy az internetfüggőség kapcsolatrendszerét nemcsak a pszichológiai tőke és a tudatos jelenlét (mindfulness), hanem az erkölcsi potenciál mentén is vizsgálja – utóbbit elsőként alkalmazva ilyen jellegű kutatásban. Míg a pszichológiai tőke és a mindfulness védőfaktor szerepét érintő nemzetközi kutatások is elszórtak és többnyire korlátozott érvényességűek, addig az erkölcsi potenciál koncepciója eddig teljesen hiányzott az internetfüggőséggel kapcsolatos empirikus vizsgálatokból. Magyar nyelvű tudományos publikációk ezen a területen pedig szinte egyáltalán nem állnak rendelkezésre, így a jelen kutatás nemcsak a nemzetközi szakirodalomhoz kapcsolódik új nézőponttal, hanem a hazai diskurzusba is először emeli be ezt a megközelítést.

Elméleti áttekintés

Társadalmunk részévé vált az internet. Ezzel összefüggésben növekedett az internet és a közösségi médiaplatformok használata, aminek következtében az internetfüggőség egyre nagyobb aggodalomra ad okot világszerte, minden korosztályt érintve (Duong et al., 2020; Kuss et al., 2013; Shao & Ni, 2021; Zewude et al., 2024). Ennek következményeként az internetfüggőség a multidiszciplináris kutatások középpontjába került (Mak et al., 2014; Szapáry et al., 2022).

Számos tudományterület foglalkozik az internetfüggőséggel, ebből adódóan az elnevezése sem egységes. A szakirodalomban találkozunk pl. a problémás internethasználat (problematic usage of the internet; Fendel et al., 2024), internethasználati zavarok (internet-use disorders; Brand et al., 2016; Montag et al., 2020); kényszeres internethasználat (compulsive internet use; Fineberg et al., 2022), kóros internethasználat (pathological internet use; Fineberg et al., 2022) kifejezésekkel, azonban leggyakrabban az internetfüggőség elnevezést (internet addiction; Sondhi & Joshi, 2021) használják (Brand et al., 2016; Demetrovics, 2013). Az internetfüggőség az internet túlzott és kényszeres használatára utal, amely negatívan befolyásolja az egyén életének különböző aspektusait (Sondhi & Joshi, 2021). Jellemzője az internethasználat kontrollálatlansága, az online tevékenységekkel való elfoglaltság, az offline állapotban jelentkező elvonási tünetek, valamint a kapcsolatokra, a munkahelyi vagy iskolai teljesítményre és az általános jóllétre gyakorolt káros hatások (Meerkerk et al., 2009; Szapáry et al., 2022). Bár tanulmányunkban nem foglalkozunk azzal, hogy mire irányul az internetfüggőség, mégis le kell szögezni, hogy az internetfüggők nem magától a médiától, az internettől mint csatornától, hanem az általuk használt tartalomtól függenek (Brand et al., 2016; Demetrovics, 2013).

Az internetfüggőség egy sokrétű jelenség, éppen ezért különös érdeklődés övezi. Jelen tanulmányban az internetfüggőség és a következő változók kapcsolatrendszerét tárjuk fel: pszichológiai tőke, tudatos jelenlét, erkölcsi potenciál. Az alábbiakban ezeket a fogalmakat definiáljuk röviden.

A pszichológiai tőke (psychological capital) Luthans és munkatársai (2015) szerint az egyén pozitív pszichológiai állapotát és belső erőforrásait jelenti, amely négy alapvető komponensből áll: (1) Remény (hope): a célok elérésébe vetett hit, valamint a hozzájuk vezető utak megtalálására és kitartó követésére való képesség (Snyder et al., 1997; Szabó & Fodor, 2020); (2) Énhatékonyság (self-efficacy): a kihívást jelentő feladatok sikeres teljesítéséhez szükséges erőfeszítések megtételére való meggyőződés; (3) Optimizmus (optimism): a jelenlegi és jövőbeli teljesítményre vonatkozó pozitív elvárások; (4) Reziliencia (resilience): a nehézségekből való gyors felépülés és a célok iránti kitartás akkor is, amikor problémák és nehézségek érik az egyént (Kádi et al., 2020; Luthans et al., 2015).

A mindfulness (tudatos jelenlét) egy metakognitív folyamat, amely a teljes, pillanatról pillanatra való tudatos megélés, az ítékezés nélküli jelenlét gyakorlatává írható le (Baer et al., 2006). Az utóbbi évtizedekben számos előnye miatt megnőtt

az érdeklődés a mindfulness kutatása iránt. A mindfulness pozitívan hat a depresszió csökkentésére és a pszichológiai jóllét elősegítésére, az internetfüggőség elleni küzdelemre (Arslan & Coşkun, 2022; Fendel et al., 2024; Keng et al., 2011), a munkateljesítmény javítására (Dane & Brummel, 2013), az énhatékonyság növelésére, a stressz-szint csökkentésére (Brown & Ryan, 2003; Yagil et al., 2023), valamint a proszociális viselkedés, erkölcsi érzékenység elősegítésére (Xiao et al., 2020). A kutatási eredmények azt mutatják, hogy a mindfulness és a reziliencia szignifikánsan előrejelzik a diákok mentális egészségét (Sheykhangafshe et al., 2021; Zewude et al., 2024).

Az erkölcsi potenciál (moral potency) konstruktumát eredetileg a szervezetfejlesztés keretén belül a vezetők etikus viselkedésének feltárására alkotta meg Hannah és Avolio (2010), melynek három összetevőjét határozták meg: (1) az erkölcsi bátorság (moral courage) a kockázattal való szembenézést, a félelmek legyőzését jelenti. (2) Az erkölcsi hatékonyság (moral efficacy) az egyén meggyőződése, hogy képes mozgósítani azokat a kognitív erőforrásokat, cselekvési készleteket, amelyek szükségesek az erkölcsi teljesítmény eléréséhez, vagyis rendelkezik a cselekvésre való képességgel (Sekerka & Bagozzi, 2007). (3) Az erkölcsi felelősségvállalás (moral ownership) az egyénnek az erkölcsi cselekvés iránti felelősségérzete, amikor etikai problémákkal szembesül. Az erkölcsi potenciál segít a tanulóknak megérteni, hogy az ő dolguk cselekedni (erkölcsi felelősségvállalás), hinni abban, hogy képesek sikerre vinni ezeket a cselekedeteket (erkölcsi hatékonyság), és legyőzni a félelmeket, hogy kitartsanak és végigvigyék ezeket a cselekedeteket a megoldásig (erkölcsi bátorság). A szerzők szerint az erkölcsi potenciál kontextusfüggő, emellett alakítható, változtatható (Hannah & Avolio, 2010). Az erkölcsi potenciál fejlettsége elengedhetetlen az etikus viselkedéshez. Befolyásolhatja az egyén életének különböző aspektusait, mint pl. a kapcsolatait, a döntéshozatalát és az általános jóllétét (Bandura, 2002; Zewude et al., 2024). A magasabb erkölcsi potenciállal rendelkező egyének kevésbé hajlamosak a túlzott internethasználatra, mivel erős értékrenddel és önszabályozással rendelkeznek. A szakirodalom azonban nem mutat egységes képet az internetfüggőség és az erkölcsi viselkedés közötti kapcsolatban. Mukherjee és Baksi (2022) vizsgálata szerint a függőség nem, vagy csak kis mértékben változtatja meg az erkölcsöt. Xu és munkatársai (2023) szerint a problémás internethasználat azonban potenciálisan hatással lehet az erkölcsi döntéshozatalra és viselkedésre. Az erkölcsi meggyőződések ugyanakkor védőfaktorok lehetnek a különböző függőségekkel szemben (Kheirey et al., 2025).

Az utóbbi években egyre több kutatás foglalkozik az internetfüggőség és az egyének pszichológiai jólléte és erkölcsi értékrendje közötti kapcsolattal. Veisani és munkatársai (2020) serdülők mintáján összefüggést találtak az internetfüggőség és a mentális egészség között. Koc és Gulyagci (2013) kapcsolatot mutatott ki az internetfüggőség és a pszichológiai egészség között, ami arra utal, hogy az internetfüggőség hatással lehet a pszichológiai jóllét szempontjából releváns erkölcsi értékekre és etikai megfontolásokra. Arslan és Coşkun (2022) megállapította,

hogy az internetfüggőség előrejelzi az erkölcsi potenciált és a mentális egészséget. Agung és munkatársai (2023) szintén az internetfüggőség, a mindfulness és a mentális egészség közötti kapcsolatot vizsgálta, kiemelve a mindfulness és az internetfüggőség közötti összefüggést, valamint a mindfulness pozitív hatását a mentális egészségre. Alonzo és munkatársai (2021), valamint Zewude és munkatársai (2024) a közösségi média túlzott használata, a pszichológiai tőke és az erkölcsi potenciál közötti kapcsolatot vizsgálták, és megállapították, hogy a túlzott közösségi médiahasználat alacsonyabb pszichológiai tőkével és rosszabb mentális egészséggel jár együtt.

Fontos kiemelni, hogy az internetfüggőség, a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál kutatása még viszonylag korai szakaszban tart, ezért fokozott tudományos figyelmet igényel. E konstruktumok közötti kapcsolatok feltehetően összetettek, és számos egyéni, valamint kontextuális tényező befolyásolhatja őket. Emellett az ok-okozati összefüggések iránya sem tisztázott egyértelműen; valószínűsíthető, hogy az internetfüggőség, a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál kölcsönösen hatnak egymásra.

Kutatási cél

Fejezetünk korábbi részében rámutattunk, hogy az internetfüggőség számos pszichológiai jellemzővel állhat kapcsolatban. Ennek ellenére nem végeztek olyan korábbi vizsgálatokat, ahol ezeknek a pszichológiai tényezőknek egyidejűleg vizsgálták volna a kapcsolatát az internetfüggőséggel. A kutatás célja ezért az, hogy megvizsgálja az internetfüggőség, a mindfulness, a pszichológiai tőke és az erkölcsi potenciál közötti kapcsolatot egyetemista diákok körében. Hipotézisünk szerint a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál magasabb szintje alacsonyabb internetfüggőséggel jár együtt.

Minta és módszerek

Minta

Az adatfelvétel az etiópiai Amhara régió három egyetemén történt: a Gondari Egyetemen, a Wollo Egyetemen és a Woldia Egyetemen. Összesen 889 fő egyetemi hallgatót vontunk be a vizsgálatba. Az adatbázis-tisztítást követően 868 fő került a mintába, akik közül 526 férfi (60,6%) és 342 női (39,4%) hallgató volt. A résztvevők átlagéletkora 22,31 év ($SD = 4,03$). A résztvevők közül 284 fő (32,7%) a Gondari Egyetem, 246 fő (28,4%) a Wollo Egyetem és 338 fő (39,9%) a Woldia Egyetem hallgatója volt. Az összes résztvevő közül 238 hallgató elsőéves, 267 hallgató másodéves, 363 hallgató pedig harmadéves volt.

Eredmények

Az 1. táblázat a skálák leíró statisztikai mutatóit tartalmazza. Az internetfüggőség, pszichológiai tőke, mindfulness és erkölcsi potenciál skálák ferdeségi (skewness) értékei rendre $-1,04$; $-0,46$; $-0,85$ és $-0,96$, míg csúcsossági (kurtózis) értékeik $1,49$; $0,29$; $1,11$ és $0,95$ voltak. A ferdeségértékek -1 és $+1$, a csúcsosságértékek pedig -2 és $+2$ közé esnek, ami a változók közel normális eloszlását jelzi (Kim, 2013).

1. táblázat. A vizsgált változók leíró statisztikái (N = 868)

Változók	Min.	Max.	Átlag	SD	Ferdeség	Csúcsosság
Internetfüggőség	17	90	64,48	13,70	$-1,04$	1,49
Pszichológiai tőke	23	144	88,81	25,78	$-0,46$	0,29
Mindfulness	20	118	76,58	17,48	$-0,86$	1,11
Erkölcsi potenciál	12	74	48,72	13,53	$-0,96$	0,95

A 2. táblázat az internetfüggőség, az erkölcsi potenciál, a pszichológiai tőke és a mindfulness közötti kapcsolatokat vizsgáló korrelációs mátrix eredményeit ismereti, beleértve azok dimenzióit (alskáláit) is. Az internetfüggőség és alkotmónensei erős interkorrelációt mutatnak. Az internet utáni sóvárgás mutatja a legerősebb összefüggést a teljes internetfüggőség skálával ($r = 0,84$, $p < 0,01$), amelyet az internetkényszeres-zavar ($r = 0,80$, $p < 0,01$), majd a megszállottság ($r = 0,72$, $p < 0,01$), végül az addiktív viselkedés ($r = 0,71$, $p < 0,01$) követ. Ezek az eredmények alátámasztják az internetfüggőség dimenzióinak erős összekapcsolódását egymással.

2. táblázat. Az internetfüggőség, a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcs potenciál közötti korrelációk (N = 868)

Változók	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	
1. Internet utáni sóvárgás	-																			
2. Internet-kényszeres zavar	0,60**	-																		
3. Addiktív viselkedés	0,54**	0,41**	-																	
4. Internet megszállottság	0,42**	0,45**	0,30**	-																
5. Internetfüggőség	0,84**	0,80**	0,71**	0,72**	-															
6. Remény	-0,23**	-0,17**	-0,09**	-0,16**	-0,21**	-														
7. Hatékonyág	-0,27**	-0,14**	-0,21**	-0,14**	-0,25**	0,74**	-													
8. Rugalmasság	-0,27**	-0,26**	-0,12**	-0,25**	-0,29**	0,59**	0,57**	-												
9. Optimizmus	-0,22**	-0,17**	-0,20**	0,02	-0,18**	0,51**	0,56**	0,51**	-											
10. Pszichológiai tőke	-0,30**	-0,22**	-0,19**	-0,16**	-0,28**	0,85**	0,87**	0,80**	0,78**	-										
11. Tudatos eszelekvés	-0,12**	-0,08**	-0,04	-0,07**	-0,11**	0,48**	0,25**	0,21**	0,04	0,26**	-									
12. Leírás	-0,11**	-0,05	-0,05	-0,11**	-0,11**	0,41**	0,29**	0,22	-0,01	0,26**	0,64**	-								
13. Megfigyelés	-0,01	0,05	0,02	0,01	0,02	0,34**	0,37**	0,22	0,04	0,29**	0,51**	0,49**	-							
14. Ítéletkézsémettség	-0,15**	-0,11**	-0,07**	0,01	-0,10**	0,20**	0,19**	0,35**	0,06	0,24**	0,44**	0,35**	0,45**	-						
15. Nem reagálás	-0,21**	-0,16**	-0,14**	-0,20**	-0,23**	0,32**	0,32**	0,27**	0,11**	0,31**	0,34**	0,37**	0,17**	0,29**	-					
16. Mindfulness	-0,16**	-0,10**	-0,08**	-0,10**	-0,14**	0,48**	0,39**	0,35**	0,07**	0,39**	0,81**	0,79**	0,73**	0,69**	0,60**	-				
17. Erkölcsi bátorság	-0,21**	-0,22**	-0,14**	-0,21**	-0,25**	0,47**	0,42**	0,38**	0,24**	0,46**	0,31**	0,28**	0,13**	0,25**	0,75**	0,47**	-			
18. Erkölcsi felelősségvállalás	-0,20**	-0,20**	-0,09**	-0,27**	-0,25**	0,44**	0,41**	0,39**	0,20**	0,43**	0,18**	0,25**	0,13**	0,15**	0,53**	0,34**	0,72**	-		
19. Erkölcsi hatékonyság	-0,24**	-0,20**	-0,17**	-0,19**	-0,26**	0,51**	0,44**	0,38**	0,24**	0,47**	0,29**	0,29**	0,13**	0,21**	0,57**	0,41**	0,75**	0,71**	-	
20. Erkölcsi potenciál	-0,24**	-0,23**	-0,15**	-0,25**	-0,29**	0,52**	0,47**	0,42**	0,25**	0,50**	0,29**	0,30**	0,15**	0,22**	0,68**	0,45**	0,91**	0,90**	0,91**	

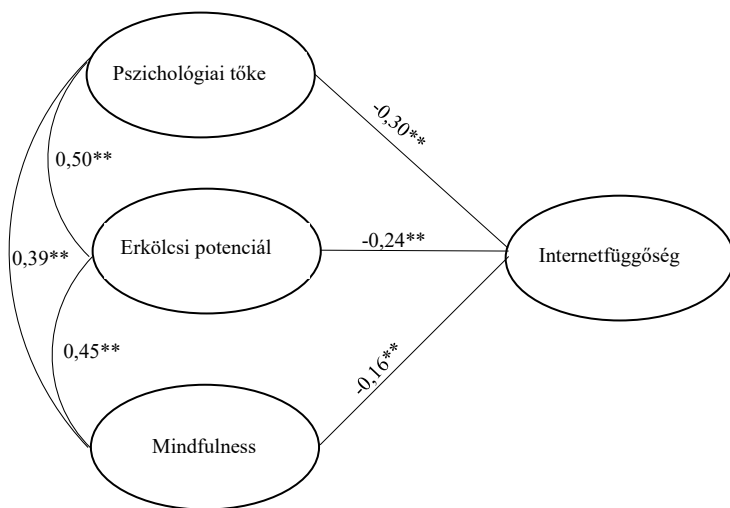
Megjegyzés: ** p < 0,01, * p < 0,05

A pszichológiai tőke szignifikáns negatív kapcsolatot mutat az internetfüggőség mindegyik dimenziójával: remény ($r = -0,23$, $p < 0,01$), hatékonyság ($r = -0,27$, $p < 0,01$), rugalmasság ($r = -0,27$, $p < 0,01$) és optimizmus ($r = -0,22$, $p < 0,01$). A teljes pszichológiai tőke skála szintén fordított kapcsolatot mutat az internetfüggőség teljes skálával ($r = -0,28$, $p < 0,01$), ami azt jelzi, hogy a magasabb pszichológiai erőforrásokkal rendelkező egyének jobban képesek szabályozni online viselkedésüket. A pszichológiai tőke és az erkölcsi potenciál közötti közepesen erős ($r = 0,50$, $p < 0,01$) összefüggés egy olyan integrált keretre utalhat, ahol az erkölcsi meggyőződés és a kedvező pszichológiai erőforráskészlet együttesen csökkenthetik az internetfüggőség kockázatát.

A mindfulness ugyancsak összefügg az internetfüggőséggel, a kapcsolat gyenge, de szignifikáns negatív. A tudatos cselekvés ($r = -0,11$, $p < 0,01$) és a nem-reagálás ($r = -0,23$, $p < 0,01$) mutatta a legerősebb negatív korrelációt a teljes internetfüggőség skálával. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a tevékenységekre való odafigyelés és az impulzív érzelmi reakciók szabályozásának képessége szerepet játszhat a problémás internethasználatban. A teljes mindfulness kérdőív szignifikánsan negatívan kapcsolódik az internetfüggőség teljes skálájához ($r = -0,14$, $p < 0,01$). Bár a kapcsolat gyenge, mégis felvetheti a mindfulness-alapú beavatkozások szerepét az internetfüggőség csökkentésében.

Az erkölcsi potenciál ugyancsak negatív összefüggést mutat az internetfüggőséggel. A magasabb erkölcsi bátorság ($r = -0,21$, $p < 0,01$), az erkölcsi felelősségvállalás ($r = -0,27$, $p < 0,01$) és az erkölcsi hatékonyság ($r = -0,19$, $p < 0,01$) az internetfüggőség alacsonyabb szintjéhez kapcsolódik, a teljes erkölcsi potenciál skála pedig szignifikáns fordított együttjárást mutat a teljes internetfüggőség skálával ($r = -0,29$, $p < 0,01$). Ez tehát arra utal, hogy az erkölcsi döntéseikben nagyobb stabilitással rendelkező egyénekre kevésbé jellemző az internetfüggőség.

Az internetfüggőség teljes skálája szignifikáns negatív összefüggést mutat a pszichológiai tőke ($r = -0,28$, $p < 0,01$), a mindfulness ($r = -0,14$, $p < 0,01$), és az erkölcsi potenciál ($r = -0,27$, $p < 0,01$) kérdőívtetelekkel. Ugyanakkor a mindfulness teljes skála pozitív szignifikáns együttjárást mutat a pszichológiai tőke ($r = 0,39$, $p < 0,01$) és erkölcsi potenciál ($r = 0,45$, $p < 0,01$) kérdőívtetelekkel. Mindezek azt jelzik, hogy a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál akár védőfaktorok is lehetnek az internetfüggőséggel szemben (1. ábra).



1. ábra. Az internetfüggőség, a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál kapcsolatrendszere (korrelációk)

Diszkusszió

Ez a tanulmány az internetfüggőség, a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál közötti kapcsolatokat vizsgálta etiópiai egyetemi hallgatók körében.

A pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál pozitívan korrelálnak egymással. Mérsékelt pozitív együttjárást találtunk a mindfulness és az erkölcsi potenciál ($r = 0,45$, $p < 0,01$), valamint annak alkotórészei, különösen az erkölcsi bátorság ($r = 0,47$, $p < 0,01$) között. Hasonlóképpen, a pszichológiai tőke szignifikánsan összefügg az erkölcsi potenciállal ($r = 0,50$, $p < 0,01$).

Az elemzés szignifikáns negatív kapcsolatot talált az internetfüggőség és a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál között. Ezek az eredmények összhangban vannak a korábbi tanulmányokkal, amelyek hasonló negatív összefüggésekről számoltak be (Agung et al., 2023; Alonzo et al., 2021; Arslan & Coşkun, 2022; Xu et al., 2023; Zewude et al., 2024). Az erősebb pszichológiai tőkével, mindfulnessszel és magasabb erkölcsi potenciállal rendelkező diákok alacsonyabb szintű internetfüggőséggel bírnak. Ezzel szemben azok a diákok, akiknek alacsonyabb egyéni erőforrásaik vannak a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál területén, azok problémásabb internethasználatról számoltak be.

Limitációk

A vizsgálat egyszeri adatfelvétellel történt, ami nem teszi lehetővé, hogy időbeli változásokat vagy ok-okozati viszonyokat azonosítsunk az egyes konstrukciók között. Az adatgyűjtés önbevalláson alapult, így fennáll a válaszadói torzítás lehetősége. Emellett a vizsgálat kizárólag etiópiai egyetemi hallgatók körében zajlott, ezért az eredmények általánosíthatósága más kulturális vagy oktatási környezetre – például európai kontextusra – csak óvatosan értelmezhető. További kutatásokra van szükség más társadalmi és oktatási háttérrel rendelkező populációk körében, hogy az összefüggések kulturális érvényességét tesztelni lehessen.

Következtetések

Az eredmények rámutattak a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál pozitív kapcsolatára. Emellett az elemzés szignifikáns negatív kapcsolatot talált az internetfüggőség és a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál között. Azok az egyetemi hallgatók, akik alacsonyabbra értékelték magukat a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál kérdőívén, többnyire magasabb szintű internetfüggőséget mutattak. Ezek az eredmények előrevetíthetik az internetfüggőség kezelésének egy lehetséges módját, prevencióját, mégpedig a személyes tulajdonságok, mint a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál erősítésén, fejlesztésén keresztül. A vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy ezek az ígéretes személyes erőforrások egymást is pozitívan erősíthetik, ahol az egyik tulajdonság magasabb szintje a másikban fonódva javíthatja azt. Mindez rávilágít arra, hogy célszerű olyan beavatkozásokat és megelőző intézkedéseket tervezni, amelyek a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi potenciál előmozdításán keresztül egyrészt csökkenthetik az internetfüggőséget, másrészt kialakíthatják a diákok ellenállóképességét az internetfüggőséggel szemben. Fontos következő lépés lehet az ilyen beavatkozások, intervenciók programok megtervezése, és hatékonyságának empirikus ellenőrzése.

Indokolt a vizsgálatot más kulturális kontextusokban is megismételni – például magyar felsőoktatási környezetben –, hogy ellenőrizzük, az etiópiai mintán kapott összefüggések mennyire általánosíthatók. A kulturális és társadalmi különbségek ugyanis jelentősen befolyásolhatják az egyéni pszichológiai erőforrások és a problémás internethasználat kapcsolatát.

Bár az elemzések során statisztikailag szignifikáns kapcsolatok rajzolódtak ki, ezek az összefüggések gyenge vagy közepes erősségűek voltak. A tanulmány korrelációs jellegéből fakadóan nem lehet ok-okozati következtetéseket levonni. Az eredmények inkább hipotézisalkotásra és további, kontrollált vagy longitudinális kutatások megalapozására alkalmasak.

A vizsgálat nemcsak azért jelent újdonságot, mert szignifikáns kapcsolatot mutatott ki az internetfüggőség, a pszichológiai tőke, a mindfulness és az erkölcsi

potenciál között, hanem azért is, mert elsőként használta az erkölcsi potenciál fogalmát neveléstudományi kutatásban. További vizsgálatok szükségesek az említett személyes tulajdonságok, erőforrások és a problémás internethasználat közötti ok-okozati kölcsönhatások feltárására. Mindez hozzájárulhat a diákok védelmi mechanizmusainak kialakításához az egyre jobban elterjedő káros internethasználattal szemben.

Köszönetnyilvánítás

A tanulmány elkészítését a Szegedi Tudományegyetem Interdiszciplináris Kutatásfejlesztési és Innovációs Kiválósági Központ (IKIKK) Humán és Társadalomtudományi Klaszterének Digitális Társadalom Kompetenciaközpontja támogatta.

Irodalom

- Agung, T., Prasetya, E., Wahyu, R., & Wardani, K. (2023). Systematic review of social media addiction among health workers during the pandemic Covid-19. *Heliyon*, 9(6), e16784. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16784>
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2022). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 2165–2179. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00506-1>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bandura, A. (2002). Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Moral Education*, 31(2), 101–119. <https://doi.org/10.1080/0305724022014322>
- Bi, X., & Jin, J. (2021). Psychological capital, college adaptation, and internet addiction: An analysis based on moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12(2), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.712964>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Dane, E., & Brummel, B. J. (2013). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human Relations, 67*(1), 105–128. <https://doi.org/10.1177/0018726713487753>
- Demetrovics, Zs. (2013). *Viselkedési addikciók: spektrumszerű kutatások*. Akadémiai doktori értekezés. Budapest.
- Duong, X. L., Liaw, S. Y., & Augustin, J. P. M. (2020). How has internet addiction been tracked over the last decade? A literature review and 3C paradigm for future research. *International Journal of Preventive Medicine, 11*, 175. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_212_20
- Fendel, J. C., Vogt, A., Brandtner, A., & Schmidt, S. (2024). Mindfulness programs for problematic usage of the internet: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 13*(2), 327–353. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00024>
- Fineberg, N. A., Menchón, J. M., Hall, N., Dell’Osso, B., Brand, M., Potenza, M. N., ... Zohar, J. (2022). Advances in problematic usage of the internet research – A narrative review by experts from the European network for problematic usage of the internet. *Comprehensive Psychiatry, 118*, 152346. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152346>
- Hannah, S. T., & Avolio, B. J. (2010). Moral potency: Building the capacity for character-based leadership. *Consulting Psychology Journal, 62*(4), 291–310. <https://doi.org/10.1037/a0022283>
- Hou, J., Wong, S. Y., Lo, H. H., Mak, W. W., & Ma, H. S. (2013). Validation of a Chinese version of the five facet mindfulness questionnaire in Hong Kong and development of a short form. *Assessment, 21*(3), 363–371. <https://doi.org/10.1177/1073191113485121>
- Kádi, A., Mittich, B., Sessler, J., & Faragó, K. (2020). A pszichológiai tőke skála (PCQ) adaptációja magyar mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle, 75*(4–6), 601–621. <https://doi.org/10.1556/0016.2020.00035>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kheirey, Y., Shafiee-Kandjani, A. R., Eskandarpour, F., Pourhassan, S., & Shalchi, B. (2025). The association between moral intelligence and communication skills with internet addiction: The mediating role of psychological distress in secondary school students of Tabriz, Iran. *Journal of Caring Sciences, 14*(1), 42–51. <https://doi.org/10.34172/jcs.025.33745>
- Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics, 38*(1), 52. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(4), 279–284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>

- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & Van De Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior, 29*(5), 1987–1996.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology, 60*(3), 541–572.
<https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Mak, K., Lai, C., Ko, C., Chou, C., Kim, D., Watanabe, H., & Ho, R. C. M. (2014). Psychometric properties of the revised Chen Internet Addiction Scale (CIAS-R) in Chinese adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*(2), 233–245. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9851-3>
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology and Behavior, 12*(1), 1–6.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2020). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions, 9*(4), 908–914. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Mukherjee, M. S., & Baksi, M. R. (2022). A study on internet addiction and moral foundation among young adults. *Journal of Psychology and Political Science, 2*(02), 6–16. <https://doi.org/10.55529/jpps.22.6.16>
- Sekerka, L. E., & Bagozzi, R. P. (2007). Moral courage in the workplace: Moving to and from the desire and decision to act. *Business Ethics: A European Review, 16*(2), 132–149. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8608.2007.00484.x>
- Shao, X., & Ni, X. (2021). How does family intimacy predict self-esteem in adolescents? Moderation of social media use based on gender difference. *SAGE Open, 11*(1). <https://doi.org/10.1177/21582440211005453>
- Sheykhangafshe, F. B., Niri, V. S., & Branch, A. (2021). The role of internet addiction, mindfulness and resilience in predicting students’ mental health during the coronavirus 2019 pandemic. *Quarterly Journal of Child Mental Health, 8*(3), 1–14. <https://doi.org/10.52547/jcmh.8.3.2>
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinstein, H. & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children’s Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology, 22*(3), 399–421.
- Sondhi, N., & Joshi, H. (2021). Multidimensional assessment of internet addiction: Scale development and validation. *Global Business Review, 25*(1), 85–98.
<https://doi.org/10.1177/0972150921989876>

- Szabó, R. K., & Fodor, Sz. (2020). A pszichológiai tőke fogalma, jelentősége és fejlesztési lehetőségei az iskolában. *Iskolakultúra*, 30(10), 65–82.
- Szapáry, Á., Kovács, M., Tóth, G., Váradi, I., Mészáros, J., Kósa, G., Kapus, K., Bankó, Z., Tibold, A., & Fehér, G. (2022). Internetfüggőség: a 21. század orvosi kihívása? *Orvosi Hetilap*, 163(38), 1506–1513.
<https://doi.org/10.1556/650.2022.32538>
- Veisani, Y., Jalilian, Z., & Mohamadian, F. (2020). Relationship between internet addiction and mental health in adolescents. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(303). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_362_20
- Xiao, Q., Hu, C., & Wang, T. (2020). Mindfulness practice makes moral people more moral. *Mindfulness*, 11(2), 2639–2650.
<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01478-4>
- Xu, M., Cropp, F., & Cameron, G. T. (2023). Dissecting moral judgements: Using moral foundation theory to advance the contingency continuum. *Public Relations Review*, 49(4), 102370. <https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2023.102370>
- Yagil, D., Medler-Liraz, H., & Bichachi, R. (2023). Mindfulness and self-efficacy enhance employee performance by reducing stress. *Personality and Individual Differences*, 207, 112150. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112150>
- Zewude, G. T., Bereded, D. G., Abera, E., Tegegne, G., Goraw, S., & Segon, T. (2024). The impact of internet addiction on mental health: Exploring the mediating effects of positive psychological capital in university students. *Adolescents*, 4, 200–221. <https://doi.org/10.3390/adolescents4020014>