

Az elérhetőség paradoxona: FOMO¹, mobilfüggőség és az iskolai mobiltilalmak

The paradox of accessibility: FOMO¹, mobile addiction and school mobile bans

Szerző: **Tessényi Judit** 

Benyújtva: 2025. október 9. | Átdolgozva: 2025. november 11. | Elfogadva: 2025. november 7. | Megjelent: 2025. december 30.



Rovatszerkesztő:
Lippai László Lajos

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula
Pedagógusképző Kar
lippai.laszlo.lajos@szte.hu



Tessényi Judit
Szegedi Tudományegyetem Életvezetési
Tanácsadó Központ
tessenyi.judit@szte.hu

Absztrakt A tanulmány a felsőoktatási hallgatók okostelefon-használatának jelenségét vizsgálja, különös tekintettel a FOMO (fear of missing out) és a mobilfüggőség összefüggéseire. A kutatás kvantitatív és kvalitatív módszerekkel, hólabda mintavétellel készült, amely során az SZTE hallgatói köréből és online zárt közösségekből gyűjtöttünk válaszokat. Az eredmények rámutatnak, hogy a hallgatók többsége napi három óránál többet tölt a telefonján, és az órák alatti használat is gyakori, elsősorban szórakozás és közösségi média céljából. A válaszokban markánsan megjelenik a függőségérzet, amely szorongással, kontrollvesztéssel és teljesítményromlással járhat együtt, ugyanakkor a készülék hasznossága (információszerzés, biztonságérzet, kapcsolattartás) is erőteljesen jelen van. Az eredmények magatartásgazdaságtani szempontból is értelmezhetők, hiszen a hallgatói döntéseket az érzelmek – például a biztonság és a kimaradástól való félelem – sok esetben felülírják a racionális szempontokkal szemben (vö. Hámosi, 2003). A tanulmány gyakorlati következtetései szerint a teljes mobiltilalom nem járható út, de a mérsékelt korlátozások és az önszabályozás erősítése hozzájárulhat a hallgatók jóllétéhez és a tanulási hatékonyság növeléséhez.

Kulcsszavak: mobiltelefon-használat, FOMO, mobilfüggőség, mentális egészség, órai telefonhasználat

Abstract The study examines the phenomenon of smartphone use among higher education students, with a special focus on the relationship between FOMO (fear of missing out) and mobile addiction. The research was conducted using quantitative and qualitative methods, using snowball sampling, during which responses were collected from the students of SZTE and from closed online communities. The results show that the majority of students spend more than three hours a day on their phones, and use them during classes is also common, primarily for entertainment and social media purposes. The responses clearly show a sense of addiction, which can be associated with anxiety, loss of control and poor performance, while the usefulness of the device (obtaining information, feeling of security, keeping in touch) is also strongly present. The results can also be interpreted from a behavioral economics perspective, since emotions – such as safety and fear of missing out – often override rational considerations in student decisions (cf. Hámosi, 2003). According to the practical conclusions of the study, a complete mobile ban is not a viable option, but moderate restrictions and strengthening self-regulation can contribute to students' well-being and increased learning efficiency.

Keywords: mobile phone usage, FOMO, mobile addiction, mental health, class phone usage

A FOMO (fear of missing out), vagyis a kimaradástól való félelem kifejezés először Dan Herman marketingkutató munkáiban jelent meg az 1990-es évek végén, majd a digitális technológiák és a közösségi média terjedésével vált széles körben ismert jelenséggé. A fogalom azt a pszichológiai tapasztalatot írja le, amikor az egyén attól tart, hogy mások olyan élményekben, információkban vagy lehetőségekben részesülnek, amelyekből ő kimarad. A FOMO különösen a fiatal felnőttek körében kapott figyelmet, mivel a társas összehasonlítás, az identitásformálás és a kortárs kapcsolatok ebben az életkorban kiemelt jelentőségűek (Herman, 2000).

Egy friss tanulmány szerint a FOMO közvetlenül összefügg a mobiltelefon-függőséggel. Zhang (2023) 68 különböző tanulmány eredményeit összegezte, amely szerint a FOMO és a mobilfüggőség közötti

kapcsolat erőssége közepes ($r = 0,47$), és független életkortól, nemtől, kulturális háttértől, tehát univerzális jelenségnek tekinthető (Zhang, 2023). Liu és munkatársai (2024) longitudinális vizsgálata kimutatta, hogy a FOMO nemcsak közvetlenül, hanem közvetve is növeli a mobilfüggőség kockázatát, mégpedig a depresszió mediáló hatásán keresztül. Vagyis a FOMO-val élők nagyobb eséllyel válnak depresszióssá, ami viszont erősíti a problémás telefonhasználatot (Liu, 2024). Elméleti oldalról Akbari és mtsai (2021) tanulmánya azt hangsúlyozza, hogy a FOMO és a problémás használat között kétirányú kapcsolat áll fenn: a folyamatos telefonhasználat erősíti a kimaradástól való félelmet, ugyanakkor a FOMO önmagában is ösztönzi a készülék állandó ellenőrzését. Song és munkatársai (2022) kínai középiskolások körében végzett vizsgálatukban kimutatták, hogy

¹ A FOMO (Fear of Missing Out) kifejezés a „kimaradástól való félelmet” jelenti, és azt az állandó szorongást írja le, hogy valaki lemarad mások élményeiről, információiról vagy társas interakcióiról. A jelenség szorosan kapcsolódik a közösségi médiahasználatához, és a kutatások szerint fontos előrejelzője a problémás okostelefon-használatnak (Zhang et al., 2023; Liu et al., 2024).

a FOMO közvetlenül hozzájárul a képernyőidő növekedéséhez, különösen a közösségi médián keresztül. A diákok legfőbb motivációja az volt, hogy ne maradjanak le társaik élményeiről és interakcióiról (Song, 2022).

A FOMO és a mobilfüggőség nem elszigetelt jelenség, a tanulás és a digitális jóllét összefüggésrendszerében is értelmezhető. Az önszabályozás elmélete (Zimmerman, 2000; Bandura, 1991) például rávilágít arra, hogy a hallgatók sokszor hiába próbálják csökkenteni használatukat, az önkontroll hiánya és az azonnali jutalmazás vágya akadályozza őket. A többfeladatosság (multitasking) és a kognitív terhelés elmélete (Sweller, 1988; Ophir és mtsai, 2009) szintén fontos elméleti megközelítés: a párhuzamos tevékenységek – például tanulás közbeni közösségi média-használat – túlterhelik a figyelmet, gyengítik a koncentrációt és a tanulás hatékonyságát. Ophir és munkatársai (2009) tanulmánya rávilágít, hogy a krónikus média-multitasking gyorsan terjed, ugyanakkor komoly kihívást jelent az emberi kogníciónak. A kutatók egy új indexet dolgoztak ki, amellyel megkülönböztették a „nehéz” és a „könnyű” média-multitaskingot végzőket, majd összehasonlították őket különböző kognitív kontrollfeladatokban. Az eredmények szerint a gyakran többfeladatot végző személyek érzékenyebbek az irreleváns ingerekre és információkra, emiatt nehezebben tudják kiszűrni a zavaró tényezőket. Nem meglepő módon a teszteken rosszabbul teljesítettek, ami arra utal, hogy a „média-multitasking” (többfeladatosság) nem fokozza, hanem inkább gyengíti a figyelemszabályozást. A jelenség tehát nemcsak elterjedt társadalmi trend, hanem a kognitív működés szintjén is eltérő információfeldolgozási mintázatokhoz vezethet.

A digitális jóllét fogalma (Livingstone, 2019) segít megérteni, hogyan hat a telefonhasználat az életminőségre, a mentális egészségre vagy akár az alvásra. A hallgatói beszámolókból gyakran megjelenik a szorongás és a kimerültség, ami ezt szintén alátámasztja.

A kutatás értelmezhető a magatartásgazdaságtan tágabb keretében is, amely azt vizsgálja, miként befolyásolják az emberi döntéseket és fogyasztói magatartást nem pusztán racionális, hanem érzelmi tényezők is. Hámos Balázs Érzelmegazdaságtan című munkája (2003) rámutat arra, hogy az érzelmek és a racionális döntések nem választhatók el élesen egymástól: a fogyasztói döntéseket – így az oktatási szolgáltatások igénybevétele – érzelmek, attitűdök és pszichológiai kötődések alapvetően formálják. A mobiltelefon-használat és a FOMO jelensége ebben a keretben értelmezhető úgy, mint az érzelmvezérelt döntések és kötődések új színtere.

Az egyetemi hallgatók telefonhasználatával kapcsolatban tehát nem pusztán a technológiai függőségről van szó, hanem arról, hogy az érzelmek – például a kimaradástól való félelem, a szorongás vagy a biztonságérzet keresése – közvetlenül befolyásolják az oktatási szolgáltatással való elégedettséget. Ez a megközelítés segít megérteni, hogy az egyetemi oktatás, mint szolgáltatás, nem független a hallgatók érzelmegazdaságtani döntéseitől, hanem azokkal szoros kölcsönhatásban áll.

Országokénti szabályozások a kiskorúak iskolai telefonhasználatára

Finnország 2025-ben szigorította a mobiltelefonok iskolai használatát: a tanulók csak tanári engedéllyel vehetik elő készülékeiket, a zavaró eszközöket pedig azonnal elkobozhatják. A döntést a tanulói koncentráció és a tanulmányi teljesítmény védelme indokolta (The Guardian, 2025).

Portugáliában már korábban bevezettek teljes körű iskolai telefontilalmat az alsóbb évfolyamokon, és a hatások látványosak voltak: egy országos jelentés szerint 59 %-kal csökkent a zakla-

tás, és 57 %-kal a tanórai rendbontások száma. A kutatók szerint a tiltás hozzájárult a tanulói közösségek nyugodtabb működéséhez (The Times, 2025).

Brazília 2025 elején hozott országos törvényt, amely minden köz- és magániskolában tiltja a mobilhasználatot. Kivételt csak pedagógiai vagy egészségügyi okok jelentenek, így a szabályozás az egyik legszigorúbb a világon (AP News, 2025).

Írorszában a kormány új iránymutatást adott ki: az általános iskolákban teljes mobiltilalmat vezettek be, míg a középiskolákban korlátozásokkal, például mobilzáras szekrényekkel igyekeznek csökkenteni a használatot. A szabályozás célja a tanulói figyelem erősítése és a közösségi kapcsolatok javítása (The Sun, 2025).

Az Egyesült Államokban 2025-re már 18 állam és Washington D.C. is bevezette a „bell-to-bell” szabályt, amely a tanítás teljes ideje alatt tiltja a telefonhasználatot. Bár egyes szülők túl szigorúnak tartják a szabályt, a pedagógus-szakszervezetek szerint a tanórai fegyelem és tanulói fókusz javulása egyértelmű (AP News, 2025; NEA, 2024).

Ausztráliában, Dél-Ausztrália államban egy 1500 diák bevonásával készült kutatás azt mutatta, hogy a tanulók többsége a tiltást pozitívan értékeli. A beszámolókról kevesebb a figyelemelterelés és nagyobb a tanórai koncentráció, bár többen hiányolják a telefon nyújtotta érzelmi támaszt is (Adelaide Now, 2025).

Japánban, Toyoake városában a helyi önkormányzat iránymutatást adott ki, amely napi 2 órában maximálja a fiatalok telefonhasználatát, és esti kijárási tilalmat ír elő a készülékekre. Bár ez nem kötelező törvény, a kezdeményezés szimbolikus jelentőségű, és más országokat is hasonló szabályozásra ösztönözhet (India Times, 2025).

Hipotézisek

Vizsgálatunk során több, egymással összefüggő hipotézist fogalmaztunk meg az okostelefon-használat és a függőségérzet kapcsolatáról. Feltételeztük, hogy a hallgatók jelentős része – több mint fele – naponta legalább három órát vagy annál többet tölt a telefonján (H1). Emellett úgy véltük, hogy a magasabb napi használati idő összefügg a problémás mértékű médiahasználattal, vagyis azok, akik hosszabb időt töltenek készülékükön, nagyobb eséllyel érzik úgy, hogy „nem bírják ki” a telefon nélkül (H2).

A tanulmányi környezetre vonatkozóan abból indultunk ki, hogy a hallgatók többsége az órák közben is használja telefonját (H3). Feltételeztük továbbá, hogy e használat indokaiiban elsősorban a szórakozás és a közösségi média dominál, míg a tanulással kapcsolatos tevékenységek háttérbe szorulnak (H4). A függőségérzet vizsgálatakor azt valószínűsítettük, hogy a hallgatók legalább egyharmada számol be arról, hogy erős kötődést él meg készülékéhez, és szorongást érez, ha az nincs nála (H5). Ennek kapcsán azt is feltételeztük, hogy a függőségérzettel élők körében gyakoribb az órán történő telefonhasználat (H6). A tudatos szabályozási próbálkozásokra vonatkozóan abból indultunk ki, hogy a hallgatók többsége már tett kísérletet a telefonhasználat csökkentésére (H7). Ugyanakkor azzal számoltunk, hogy ezek a próbálkozások többnyire részleges vagy sikertelen eredményt hoztak (H8). Végül az intézményi szabályozás kapcsán azt feltételeztük, hogy a hallgatók többsége nem támogatná a teljes iskolai mobiltilalmat, ugyanakkor nyitott lenne mérsékeltebb korlátozások bevezetésére, például az órán történő használat szigorítására (H9).

Hipotézis	Kérdőív kérdés	Változó típusa	Mit vizsgálunk?
H1: A hallgatók fele ≥ 3 órát tölt a telefonján	Mennyi időt töltesz átlagosan naponta a telefonodon?	Nyílt (számszerű adat)	Telefonhasználati idő eloszlása
H2: A magasabb használati idő összefügg a függőségérzettel	Mennyi időt töltesz... + Érzél-e olyat, hogy „nem bírod ki” a telefon nélkül?	Kvantitatív + Dichotóm (igen/nem)	Korreláció: óraszám $\leftrightarrow$ függőségérzet
H3: A hallgatók többsége használja a telefont órán	Használod-e a telefonod az órák közben?	Dichotóm (igen/nem)	Órai használat aránya
H4: Órai telefonhasználat főleg közösségi médiára irányul	Ha igen, mire?	Nyílt (szöveges)	Tartalomelemzés: szórakozás vs. tanulás
H5: Egyharmad erős függőségérzetet él meg	Érzél-e olyat, hogy „nem bírod ki” a telefon nélkül?	Dichotóm (igen/nem)	Függőségérzet gyakorisága
H6: Függőségérzettel bírók gyakrabban használnak órán telefont	Érzél-e olyat... + Használod-e órán?	Dichotóm + Dichotóm	Keresztábra: függőség $\leftrightarrow$ órai használat
H7: A válaszadók többsége próbálta csökkenteni a használatát	Volt-e már, hogy tudatosan próbáltad csökkenteni...?	Dichotóm (igen/nem)	Detox próbálkozások aránya
H8: A csökkentés gyakran részleges/sikertelen	Hogyan sikerült?	Nyílt (szöveges)	Tartalomelemzés: siker vs. sikertelen
H9: Többség nem támogat teljes tiltást, de nyitott korlátozásra	Ha rajtad múlna, milyen szabályokat hoznál az egyetemen...?	Nyílt (szöveges)	Attitűdök: teljes tiltás vs. korlátozás

1. táblázat: Hipotézisek és mérőeszközök / Table 1: Hypotheses and measuring instruments. Forrás: saját szerkesztés / Source: own editing

Mintavétel és módszertan

A kutatás célja az volt, hogy feltárjuk, hogyan hat az okostelefon-használat az egyetemi oktatás szolgáltatásának megélésére és hallgatói értékelésére. A vizsgálat marketingkutatás jelleggel zajlott: az SZTE hallgatói körében hólabda módszerrel, kérdőíves adatgyűjtéssel. A mintába azok a hallgatók kerültek be, akik az egyetemi közösségeken belül, illetve online zárt Facebook-csoportokon keresztül (pl. „Kérdőív kitöltők klubja”) elérhetők és válaszadásra hajlandók voltak.

Az adatgyűjtés két szintet ölelt fel:

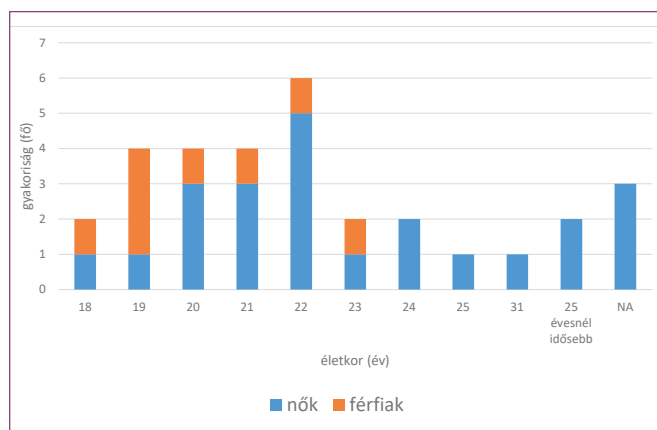
- **kvantitatív kérdések** – a telefonhasználat időtartamára, az órai használatra, illetve a szabályozással kapcsolatos attitűdökre vonatkozóan,
- **félig strukturált interjú-jellegű, nyitott kérdések** – a hallgatói élmények, konkrét példák, szabályozási javaslatok feltárására.

A feldolgozás során a zárt kérdésekre adott válaszokat leíró statisztikai módszerekkel (gyakoriság, százalékos arány, átlag) elemeztük. A nyitott kérdéseknél kvalitatív tartalomelemzést alkalmaztunk: a hallgatói szövegekből kategóriákat alakítottunk ki, amelyek a szolgáltatásélmény különböző aspektusait tükrözik (pl. tanulási zavarok, szorongás, időgazdálkodási nehézségek, pozitív hasznosság). Ez a módszer a szolgáltatásmarketing kutatásokban megszokott módon segítette a hallgatói elégedettséget befolyásoló tényezők azonosítását.

A mintanagyság a vizsgálat aktuális szakaszában 33 fős, melyből 4 fő a hiányos válaszai miatt nem került elemzésre. Ez az elemszám ugyan korlátozott következtetések levonását teszi lehetővé, de megfelelő alapot nyújt a hallgatói tapasztalatok, attitűdök és vélemények kvalitatív elemzéséhez. A válaszadók közel 70 %-a nő volt és 80% feletti az SZTE hallgatóinak aránya a mintában.

Hallgatói élmények és reflexiók a telefonhasználatról

A félig strukturált interjúk lehetőséget adott arra, hogy a hallgatók saját szavaikkal osszák meg élményeiket az okostelefon-használatról. Az elemzés során négy fő nyitott kérdésre adott válaszokat vizsgáltuk meg közelebbről:



1. ábra: A minta összetétele nemek és életkor szerint (N=33 fő)

Figure 1: Sample composition by gender and age (N=33 people)

Forrás: saját szerkesztés / Source: Own editing

Az első kérdésben arra kértük a hallgatókat, hogy gondolják végig: „Milyen előnyeit és hátrányait látod a telefon könnyű elérhetőségének a tanulmányaid és a mentális egészséged szempontjából?” A válaszok jól tükrözik a kettősséget: egy- szerre jelentkezik a kapcsolattartás és információszerezés előnye, valamint a figyelemzavar, szorongás és a FOMO negatív hatása. A második kérdés így szólt: „Mesélsz egy konkrét élményt, amikor a telefon ‘túl sok’ volt az életedben?” Erre a hallgatók többnyire olyan helyzetekkel válaszoltak, amikor az eszközhasználat már az alvás rovására ment, a vizsgákra való felkészülést hátráltatta, vagy szorongást váltott ki. A harmadik kérdés a pozitív tapasztalatokra irányult: „Vagy épp ellenkezőleg: amikor nagyon hasznosnak bizonyult, mert ott és akkor az elérhetőség segített?” Itt a válaszok főként a tanulmányi támogatásra, a sürgős helyzetek megoldására és a mindennapi praktikumokra – például navigációra – fókuszáltak. Végül a negyedik kérdésben arra kértük a hallgatókat: „Ha rajtad múlna, milyen szabályokat hoznál az egyetemen az okostelefon-használatra?” A válaszok széles skálán mozogtak

az iróniától („Csak akkor okos egy telefon, ha tud kávé főzni”) a szigorú szabályozási javaslatokig, valamint a teljes szabadság pártolásáig.

A hallgatói válaszokban a negatív hatások dominálnak: gyakori az említés, hogy „figyelem hamar-gyakran elterelődik”, vagy hogy a telefon „borzalmasan rombolja a mentális egészséget. Minden szempontból”. A közösségi média és a játékok függőséget okoznak, a túlzott ingeráradat pedig FOMO-hoz és „az agy lelassulásához” vezethet. Egyetlen válaszadó fogalmazott pozitívan: „Nem tudok telefonálni, ha nincs nálam – kommunikáció, emberi kapcsolatok hiánya.”

Két hallgató alvásmegvonással és koncentrációs nehézségekkel jellemzi élményeit. Az egyik válaszadó így írta le: „Időnként előfordul, hogy pusztulat fáradtan lefeküdhetnék, de elkezdek shortsokat pörgetni, és véletlenül 3-4 órán keresztül ezt csinálom, majd hajnalban fekszem le és másnap ismét fáradt vagyok.” Arról is írtak, hogy paradox módon a szorongást is oldja, de hosszabb távon csak súlyosbítja azt. Például: „Ha épp szorongok, akkor jó gyors megoldásnak tűnik, hogy görgetem kicsit a Tiktokot figyelemelterelés gyanánt, de hosszútávon utána csak még rosszabb lesz.”

A telefon elérhetősége számos élethelyzetben támogatást jelentett. Például sürgős helyzetben: „Vagy mikor telefonáltak, hogy egy közeli hozzátartozóm kórházba került, és tudtam menni egyből.”; „Egy-egy bizonyos vizsga során életmentő volt, amikor gyorsan kellett olyan válaszok, amiket hosszan keresgélve is alig találtunk volna meg.”

Mindennapi praktikumokban is fontos: „Hosszabb utazásnál meg tudtam nézni, hogy hova kell mennem busszal” vagy „nincs jó tájékozási képességem, mindig a Google Térkép segít a navigációban.”

A megkérdezettek 84 %-a próbálta már csökkenteni a telefonhasználatát. A válaszadók 69%-a szerint a tiltás csak árt(ana), 7,5 % semleges megítélésében és a többiek pozitívan értékelik a tiltást. 56% inkább a figyelemelterelő elemeket írta le, míg 44% tanulástámogató funkciókat is felsorolt.

A szabályozási javaslatok tekintetében a válaszok erősen megoszlottak. Például:

„Órán csak jegyzetelés miatt használhatnák a telefont.”

„Óra közben lenémított állapotban és csak ha nagyon sürgős, akkor nézzen rá a hallgató. Ez lenne a normális, így az oktatónak is megadná a tiszteletet.”

Volt, aki a közösségi média és játékok célzott tiltását javasolta: „A social media felületeket és játékokat korlátoznám, minden más hasznos lehet.”

Mások viszont a szabadság mellett érveltek: „Egyetemen szerintem elég felnőtt az ember ahhoz, hogy magának szabja meg a telefonhasználatot, és felmérje, hogy mikor okés dolog elővenni azt, és mikor nem illik.”

Következtetések és összegzés

A kutatás egyik legfontosabb megállapítása, hogy a hallgatók jelentős része naponta legalább három órát vagy annál többet tölt a telefonján. Ez az időtartam már önmagában is jelzi a készülékek erős beágyazódását a mindennapokba (H1). Az okostelefon nem pusztán eszköz, hanem identitás- és életmódformáló tényezővé vált, amely a társas kapcsolatok, a tanulás és a szabadidő szervezésének alapvető kerete. A magasabb használati idő ugyanakkor szoros összefüggést mutat a függőségérzettel: akik többet vannak online, gyakrabban vallják be, hogy „nem bírják ki” a telefon nélkül (H2). További kutatási irány lehet annak feltárása, hogy a különböző használati formák (közösségi média, játék, tanulási célok) közül melyek járulnak leginkább hozzá a függőség kialakulásához,

és hol húzható meg a „kritikus küszöb”.

A tanulási környezetben a telefonhasználat szinte állandó: a hallgatók többsége az órák alatt is előveszi készülékét (H3). Ez jól mutatja, hogy az oktatás nem tudja teljesen kizárni a digitális jelenlétet. A tanórai telefonhasználat azonban nem szükségszerűen zavaró tényező: megfelelő pedagógiai keretek között átfordítható a tanulást támogató eszközzé. Az indokok között ugyanakkor a szórakozás és a közösségi média böngészése jóval gyakoribb, mint a tanulási célú használat (H4). Ez a hallgatói önszabályozás hiányosságaira mutat rá: a szabad választás esetén a rövid távú élménykeresés megelőzi a hosszú távú tanulási célokat. Kísérleti programokra lenne szükség, ahol a közösségi médiát célzottan tanulási alkalmazások váltják fel, és mérhetővé válik a figyelem, motiváció és teljesítmény változása.

A függőségérzet különösen markánsan jelenik meg: a hallgatók körülbelül egyharmada számol be arról, hogy szorongást él át, ha nincs nála a készüléke, vagy ha az lemerül (H5). Ez a pszichológiai kötődés komoly kockázati tényező a mentális egészség szempontjából, hiszen hozzájárulhat szorongásos zavarokhoz, alvász problémákhoz és a koncentráció tartós gyengüléséhez. A függőségérzet és az órán történő telefonhasználat ráadásul szoros kapcsolatban áll: azok, akik erősebb kötődést élnek meg, jóval gyakrabban veszik elő készüléküket tanórai helyzetben is (H6). Ez a kontrollvesztés klasszikus mintázata, amely szabályozási helyzetekben különösen erősen mutatkozik meg.

A tudatosság ugyanakkor nem hiányzik teljesen: a hallgatók többsége próbálta már csökkenteni telefonhasználatát (H7). A nyitott válaszokban gyakran megjelenik az önreflexió és a probléma felismerése, azonban a hatékony önszabályozás eszközei többnyire hiányoznak. A próbálkozások gyakran csak részleges vagy sikertelen eredményt hoztak (H8), ami arra utal, hogy a mobilhasználat kontrollálása pszichológiai ilag nehéz feladat.

A szabályozással kapcsolatos attitűdök vegyesek: a hallgatók többsége nem támogatná a teljes mobiltilalmat, ugyanakkor nyitottak a mérsékeltebb korlátozásokra, például az órák alatti szigorúbb szabályozásra (H9). Ez jól tükrözi az elérhetőség paradoxonját: a telefon egyszerre jelent biztonságot, társas kapcsolatot és tanulási erőforrást, miközben fokozza a szorongást, az idővesztést és a figyelem szétesését.

A kutatás eredményei nemcsak a FOMO és a mobilfüggőség jelenségét világítják meg, hanem gyakorlati tanulságokkal is szolgálnak a magyar felsőoktatás számára. A teljes tiltás nem reális, ugyanakkor a mérsékelt, kontextusfüggő korlátozás elfogadható és indokolt lehet. Az intézmények számára a legfontosabb feladat olyan rugalmas szabályozási keretek kialakítása, amelyek egyszerre óvják a hallgatók figyelmét, de lehetőséget adnak a tanulást támogató digitális eszközhasználatra is.

A szabályozás mellett kulcsszerepe van a hallgatók önszabályozási készségeinek fejlesztésében, a digitális jóllét tudatosításában, valamint a többfeladatosság (multitasking) kognitív korlátainak megismertetésében. Ezzel párhuzamosan szükség lenne olyan programokra, amelyek a coping mechanizmusok, a motiváció és a tanulási attitűdök erősítésére irányulnak, illetve figyelembe veszik a társas támogatás és az önértékelés szerepét a digitális függőség kialakulásában.

A további kutatások több irányban is elképzelhetők: longitudinális vizsgálatok, amelyek feltárják, hogyan változik a hallgatók telefonhasználat az egyetemi évek alatt, összehasonlító nemzetközi vizsgálatok a szabályozások hatékonyságáról, kísérleti kutatások az alternatív tanulási applikációk bevezetéséről, valamint pszichológiai kutatások a szo-

rongás, burnout és digitális jóllét összefüggéseiről. Összességében a hallgatói tapasztalatok azt mutatják, hogy az okostelefon-használat egyszerre erőforrás és kockázat. Az egyetemi oktatás – mint szolgáltatás – minőségének megítélését olyan szubjektív pszichológiai tényezők is alakítják, mint a FOMO, a függőségérzet és a digitális jelenlét kezelése. A kutatás eredményei azt mutatják, hogy az okostelefon-használat a hallgatók számára nem csupán technikai eszközhasználat, hanem egyben érzelemvezérelt magatartásforma is. A FOMO, a szorongás és a függőségérzet olyan pszichológiai tényezők, amelyek közvetlenül formálják a hallgatói elégedettséget és az oktatás szolgáltatásként való megélését. Ez összhangban áll Hámori Balázs (2003) megállapításaival, aki az Érzelemgazdaságtan című művében rámutatott: az érzelmek nem pusztán befolyásolják, hanem sok esetben felülírják a racionális döntéseket. A hallgatók okostelefon-használatában ez abban érhető tetten, hogy az észszerűen hátrányosnak ítélt viselkedést (például tanulás közbeni figyelemelterelést) az érzelmi késztetés – a kimaradástól való félelem vagy a kapcsolódás igénye – mégis fenntartja.

Irodalomjegyzék

Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G. & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), pp. 879-900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), pp. 248-287.

Hámori, B. (2003). *Érzelemgazdaságtan: Érzelmek szerepe a gazdasági döntésekben*. Kossuth Kiadó.

Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7. pp. 330-340. <https://doi.org/10.1057/bm.2000.23>

Liu, N., Zhu, S. & Zhang, W. (2024). The relationship between fear of missing out and mobile phone addiction among college students: the mediating role of depression and the moderating role of loneliness. *Frontiers in Public Health*, 12, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1374522>.

Livingstone, S. (2019). Audiences in an age of datafication: Critical questions for media research. *Television & New Media*, 20(2), pp. 170-183. <https://doi.org/10.1177/1527476418811118>.

Ophir, E., Nass, C. & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Psychological and cognitive sciences* 106 (37) pp. 15583-15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>

Song, H. & Kim Y-H. (2022). Smartphone Use Type, Fear of Missing Out, Social Support, and Smartphone Screen Time Among Adolescents in Korea: Interactive Effects. *Front. Public Health*, 16 March 2022 Sec. Children and Health Volume 10 – 2022. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.822741>

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), pp. 257-285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4

Taş, A. & Balci, S. (2024). A lemaradástól való félelem és az okostelefonok problémás használata serdülők körében. *International Journal of Educational Research Review*, 9(3), pp. 136-150. <https://doi.org/10.24331/ijere.1418858>

Zhang, C., Chen, J. & Zhang, R. (2023). Fear of missing out and mobile phone addiction: A meta-analysis. *BMC Psychology*, 11, pp. 338. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01376-z>

Zimmerman, B. J. (2000). Chapter 2 - Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In Boekaerts, M., Pintrich, P. R. & Zeidner, M. (eds.) *Handbook of Self-Regulation*. Academic Press. pp. 13-39. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

Online források

AP News. (2025). New law in Brazil is making students put away their smartphones at school. Letöltve 2025 augusztusban, innen: <https://apnews.com/article/brazil-bill-phones-schools-restrictions-20b95516d6e2a0f63ebb642defba964b>

AP News. (2025). Students face new cellphone restrictions in 17 states as school year begins. Letöltve 2025 augusztusban, innen: <https://apnews.com/article/schools-cellphone-bans-social-media-parents-d6464fbfdfe83189c752fe0c40fd060>

India Times. (2025). Japanese town to limit smartphone use to 2 hours daily; other countries follow - Is yours next? Letöltve 2025 augusztusban, innen: <https://www.indiatimes.com/trending/japanese-town-to-limit-smartphone-use-to-2-hours-daily-other-countries-follow-is-yours-next-668238.html>

National Education Association (NEA). (2024). Take cellphones out of classroom, educators say. Letöltve 2025 augusztusban, innen: <https://www.nea.org/nea-today/all-news-articles/take-cellphones-out-classroom-educators-say>

The Guardian. (2025). Finland restricts use of mobile phones during school day. Letöltve 2025 augusztusban, innen: <https://www.theguardian.com/education/2025/apr/30/finland-restricts-use-of-mobile-phones-during-school-day>

The Sun. (2025). Fresh guidance issued on phone ban in schools after €9m pouch fury as McEntee denies Government U-turn. Letöltve 2025 augusztusban, innen: <https://www.thesun.ie/news/15369703/guidance-phone-ban-schools-helen-mcentee/>

The Times. (2025). Why phone ban in schools spells end for classroom bullies. Letöltve 2025 augusztusban, innen: <https://www.thetimes.co.uk/article/why-phone-ban-in-schools-spells-end-for-classroom-bullies-gxn67506b>