

Az iskolai mobiltelefon-használat szabályozásának tapasztalatai Magyarországon

¹Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; Debreceni Egyetem

Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar Szociálpedagógiai Tanszék, tanársegéd; MTMT-azonosító: 10079127

²Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH), kutató; MTMT-azonosító: 10099649; levelező szerző: Horváth Miklós, horvath.miklos@koppmariaintezet.hu

³Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; MTMT-azonosító: 10099626

⁴Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS), kutató-elemző; MTMT-azonosító: 10084533

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.5>

Absztrakt

A szakirodalom egyetért a gyermekek mobiltelefon-használatával kapcsolatos veszélyekkel – függőség kialakulása, koncentrációzavar, online zaklatás –, ugyanakkor ezeknek az eszközöknek a kapcsolattartást és az oktatási környezetben történő tanulást segítő hatásai is kimutathatók, ezért alapvetően a tudatos és életkor-nak megfelelő felhasználást hangsúlyozzák. Annak a megítélése azonban nem minden esetben egyértelmű, hogy mely felhasználás segíti az oktatás és nevelés folyamatát, illetve hogy milyen életkorban mi a megfelelő felhasználás a gyermekeknek. Tanulmányunkban azt vizsgáljuk, hogy a Magyarországon egy éve bevezetett iskolai mobiltelefonhasználat-korlátozással kapcsolatban milyen tapasztalatai vannak az embereknek. Elemzésünk alapját a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (továbbiakban: KINCS) 2025 júliusában felvett, a tizennyolc éves és idősebb népességre, nemre, korcsoportra, iskolai végzettségre és településtípusra reprezentatív adatai szolgáltatják. Eredményeink alapján az emberek többsége egyetért az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának bevezetésével, jó tapasztalatokról számolt be ezzel kapcsolatban, és a többség egyetért a korlátozás bevezetésének céljaival, miközben a szabályozás felelősségét legnagyobb mértékben a szülőkre helyezi. Tanulmányunk jelentősége, hogy egy évvel a korlátozások bevezetését követően egy országos, reprezentatív mintán vizsgálja a magyar lakosság véleményét az intézkedésről.

Kulcsszavak: mobiltelefon-használat, iskola, függőség, szabályozás, oktatás

Abstract

Literature agrees on the dangers associated with children's use of mobile phones — development of addiction, concentration problems, online bullying — but at the same time, the positive effects of these devices in helping to maintain contact and learn in the educational environment can also be demonstrated, therefore, conscious and age-appropriate use is fundamentally emphasized. However, it is not always clear which use helps the process of education and upbringing, or at what age what is the appropriate use for children. In our study, we examine people's experiences with the restrictions on mobile phone use in schools introduced in Hungary a year ago. The basis for our analysis is provided by the representative data of the Kopp Mária Institute for Population and Families (hereinafter: KINCS) on the population aged 18 and over, gender, age group, educational level and settlement type collected in July 2025. Based on our results, the majority of people agree with the introduction of restrictions on mobile phone use in schools, reported good experiences in this regard, and the majority agree with the goals of introducing the restrictions, while placing the greatest responsibility for regulation on parents. The significance of our study is that it examines the opinion of the Hungarian population about the measures one year after the introduction of the restrictions, using a national, representative sample.

Keywords: mobile phone use, school, addiction, regulation, education

Bevezetés

Az okostelefonok az elmúlt másfél évtizedben az élet számos területén, így az iskolai környezetben is meghatározóvá váltak. A diákok többsége ma már saját készülékkel rendelkezik (NMHH 2021), amely állandó hozzáférést biztosít az internethez, a közösségi médiához és a különféle kommunikációs platformokhoz. Bár az eszközök oktatási célokra is felhasználhatók – például információkeresés, digitális tananyagok elérése vagy interaktív feladatok megoldása során –, a kutatások egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a túlzott mobilhasználat lehetséges negatív következményeinek feltárására.

A leggyakoribb káros hatások között említhető a figyelem elterelődése, amely különösen a tanórai koncentrációra van negatív hatással. Emellett a közösségi média folyamatos jelenléte fokozza a szorongást és negatívan hathat a tanulók pszichés állapotára és énképére. A mobiltelefonok túlzott jelenléte csökkentheti a személyes interakciók minőségét, ugyanakkor azt is látni kell, hogy napjainkban a diákok számára a digitális kommunikáció a társas kapcsolattartás egyik alapvető formájává vált, amely bizonyos helyzetekben a társas támogatás forrását jelentheti. A kérdés tehát nem pusztán az, hogy jelen van-e a mobilhasználat az iskolákban, hanem az is, hogy milyen mértékben és milyen keretek között célszerű azt engedélyezni. A teljes tiltás nem feltétlenül hatékony stratégia, ugyanakkor a korlátozás és a szabályozott használat elősegítheti a tanulási folyamatok támogatását és a káros hatások visszaszorítását.

Szakirodalmi áttekintés

A gyermekek digitális eszköz-használatával kapcsolatos kutatások eredményei

Az okostelefonok, vagyis internetezésre és alkalmazások futtatására (is) alkalmas, relatíve kis méretű mobiltelefonok az elmúlt tizenöt-húsz évben a legtöbb ember életének szerves részéivé váltak. A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) 2024-es adatai szerint a tizenhat és hetvennégy év közötti magyar lakosság 90%-a naponta látogatta az internetet (KSH 2025), 2023-ban 86%-a mobil- vagy okostelefonon böngészett. A mobiltelefon-birtoklás és -használat a fiatalok körében gyakorlatilag teljes körűnek mondható, a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) által 2020-ban a hét-tizenhat

A mobiltelefonok iskolai jelenléte tehát kettős jelenség: egyszerre kínál lehetőségeket a tanulás támogatására és hordozza magában a figyelemelterelés, valamint a pszichés és szociális károsodás veszélyeit. Éppen ezért indokolt a korlátozás és a tudatos, pedagógiailag megalapozott felhasználás irányába tett lépések vizsgálata és alkalmazása.

Magyarországon a 2024. szeptember 1-jén hatályba lépő 245/2024. (VIII. 8.) Korm. rendelet alapján a nevelési-oktatási intézményekben korlátozták a telekommunikációs eszközök – különösen a mobiltelefonok –, a kép- vagy hangrögzítésre alkalmas eszközök és az internet elérésére alkalmas okoseszközök használatát. Ez tulajdonképpen azt jelenti, hogy az elmúlt tanévtől a mobiltelefonok, tabletek birtoklása és használata az iskolákban tanítási időben csak akkor lehetséges, ha azt az igazgató egészségügyi vagy a pedagógus pedagógiai célból külön engedélyezi a tanulmányi rendszerben. Azaz hivatalos engedély nélkül a tanulóknál sem a tanórán, sem a szünetben nem lehet okoseszköz. A rendelet a gyermekek védelmét helyezi előtérbe, csökkentve a nem megfelelő tartalmakhoz való hozzáféréssel és más, a mobilhasználattal összefüggő kockázatokat.

A tanulmány célja, hogy bemutassa az elmúlt egy év tapasztalatait az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásával kapcsolatban, amelyhez a KINCS 2025. júliusi omnibusz kutatásának adatbázisát használtuk fel.

éves korosztályban végzett reprezentatív kutatás szerint a tizenhárom évesek 94%-nak már volt saját mobilkészüléke, az arány a tizenöt éveseknél már 100% volt; a teljes korosztályban a gyerekek által birtokolt mobiltelefonok 95%-a okostelefon volt, 48%-uk mobilinternet-eléréssel is rendelkezett (NMHH 2021).

A kutatás szerint telefonbirtoklás szempontjából a fordulópontot éppen a tízéves életkor jelenti: míg a kilencéveseknek csak 36%-a, a tízéveseknek már a többsége, 63%-a rendelkezett saját tulajdonú mobiltelefonnal. Az NMHH megbízásából 2024-ben hibrid módszertannal (kérdőív és telefonra telepített szoftveres mérés), a magyar

tizenhat–harmincöt évesek körében végzett, rájuk nézve reprezentatív kutatás szerint a korosztályban az okostelefonok használatának napi nettó ideje 3 óra 45 perc volt átlagosan. A napi rutinba integrálódott okostelefon-használat hosszabb-rövidebb digitális interakciókból tevődik össze, amelyek reggeltől (sok esetben ébredéstől) kezdve egészen lefekvésig tartanak, de egyenlőtlen eloszlással, a két csúcsideőszak reggel 6 és 8 óra, illetve este 22 és 24 óra közé esik (Ságvári és Kollányi 2025). Ugyanez a kutatás tovább erősítette azt a többször megfigyelt (lásd például Araujo et al. 2017, Naab et al. 2019, Lee et al. 2021) összefüggést is, hogy többen hajlamosak túlbecsülni a képernyőidejüket, mint ahányan alulbecsülik azt¹: a húszévesnél idősebbek legalább 30%-kal, a huszonöt-huszonkilenc évesek 56%-kal. A kérdőíven kapott eredmények és a résztvevők készülékeire telepített szoftver által mért – tehát pontos – eredmény közötti eltérés érdekes módon éppen a vizsgált legfiatalabb, tizenhat–tizenkilenc éves korosztályban volt a legkisebb (napi 4 óra 28 perc vs. 4 óra 57 perc), ami arra utal, a korosztály tagjai pontosan tisztában vannak azaz, hogy milyen sok időt töltenek az okostelefonjukkal (Ságvári és Kollányi 2025).

Míg a fiatalabbak eszközhasználatára inkább a gyorsabb (gyakoribb, rövid ideig tartó, több alkalmazás közt váltogató) interakciók jellemzőek, az idősebbek hajlamosabbak a célzottabb, hosszabb munkamenetek végrehajtására (Beierle et al. 2020). Az okostelefon-használat módja az öt nagy személyiségtypusba² való tartozással is összefüggést mutat: eszerint az egyén némileg máshogy használja eszközét, ha az extrovertált típusba tartozik (gyakoribb napi használat), ha a neuroticizmus jellemző rá (gyakori ellenőrzés, FoMO³-érzés), illetve ha a lelkiismeretes (tudatosabb, célzott használat) típusba tartozik, ugyanakkor a barátságos

és nyitott alkattal nem volt kimutatható kapcsolat (Beierle et al. 2020, Ságvári és Kollányi 2025).

Térbeli mintázatok is kimutathatók, a hosszabb ideig tartó ingázás például – logikusan – megnöveli az okostelefon-használatot. Jóval meglepőbb összefüggést talált egy 2023-as vizsgálat, amely 500 000 felhasználó globális adatait elemezte: eszerint más mintázat jellemző a városban és más a vidéken élő okostelefon-használókra. Előbbiek átlagosan 17%-kal (naponta 40-60 perccel) több időt okostelefonoznak, mint a vidékiek, akikre rövidebb, célzottabb használat jellemző, míg a városi környezetben élők hajlamosabbak gyakrabban nyúlni a telefonjukhoz (Sapienza et al. 2023). Mindez pedig hatással van az emberi viselkedésre és a mentális jóllétre – egyéni és társadalmi szinten egyaránt. A problémás okostelefon-használat (Problematic Smartphone Use, PSU) kvantifikálhatósága alapvető igény, amely többféle skála kidolgozását indukálta⁴ (Poulain et al. 2025, Pikó és Kiss 2019, Csibi et al. 2016).

Sokak által tapasztalt hétköznapi példa a szakirodalomban *phubbing*ként ismert jelenség (az angol *'phone'*, vagyis telefon és *'snubbing'*, azaz semmi-bevétel, ignorálás szavak összevonásából), amikor az illető az okostelefonjába mélyedve figyelmen kívül hagyja a környezetét (Chotpitayasunondh és Mckenzie 2016). A gyermekek eszközhasználati szokásai összefüggést mutatnak a szülőkéivel (mintakövetés), és már egészen fiatal korban fennáll a függőség kialakulásának kockázata: egy 2023-as, három–tizennyolc éves gyermekekre kiterjedő vizsgálat szerint⁵ a tizenkettő–tizennyolc évesek 37,4%-a nem tekinthető internetfüggőnek, 31,3%-nál enyhe, 21,2%-nál mérsékelt, 10,1%-nál súlyos függőség volt kimutatható (Szabó-Prievara és Tarkó 2023).

Az, hogy az okostelefonok fiatalabb gyermekek számára is hétköznapi eszközzé váltak, megnöveli az online zaklatás esélyét is. A hazai tizenegy–tizenhét

¹ A válaszadók 64,3%-a túlbecsülte használati idejét a szoftveres méréshez képest, míg csak 28,5%-uk adott meg alacsonyabb értéket a mértnél (Ságvári és Kollányi 2025).

² Az öt fő személyiségvonás: extravertizáció, barátságosság/együttműködés, lelkiismeretesség, érzelmi stabilitás/neuroticizmus, nyitottság (Ságvári és Kollányi 2025).

³ FoMO: Fear of Missing Out, vagyis attól való félelem, hogy valamiről lemaradunk.

⁴ Ezek közé tartozik többek között a SAPS-skála (Smartphone Addiction Proneness Scale, okostelefon-függőségre való hajlam skála), a SAS (Smartphone Addiction Scale, okostelefon-függőségi skála) vagy a ROTAK (Rövid okostelefon-addikció kérdőív), amelyet hazai mintán is alkalmaztak már (Csibi et al. 2016, Pikó és Kiss 2019, Poulain et al. 2025).

⁵ A kutatásban kétszázhuszonöt szülő vett részt, akik három és tizennyolc év közötti gyermeket nevelnek (Szabó-Prievara – Tarkó 2023).

évesek körében 2018-ban végzett, reprezentatív, nagymintás, 6003 főre kiterjedő kutatás szerint a tanulók ötödét érte már online zaklatás, ami az életkor előrehaladtával egyre gyakoribb. Eszerint bár a zaklatás gyakorisága független a családszerkezettől, amelyben a gyermek él, de a családi támogatás jelentős befolyásoló tényező: kisebb valószínűséggel fordul elő, ha a szülők intenzíven támogatják a gyermeküket, gyakran beszélnek az internethasználatról otthon és szabályokat alkotnak róla⁶ (Jármí és Várnai 2023, vö. Austin 2001). Egyfajta „védőfaktornak” tekinthető az anya magasabb iskolai végzettsége is. Az iskolai okostelefon-használattal kapcsolatosan fontos összefüggés, hogy a zaklatás kockázata csak azoknál a gyerekeknél nő, akik közösségimédia-használata tanítási napokon eléri a két órát. Az online zaklatás átfedésben van az iskolai zaklatással, vagyis akit online bántanak, azt általában az iskolában is (Jármí és Várnai 2023). Kimutatható kapcsolat figyelhető meg a közösségimédia-használat és a depresszió között is (Hoare et al. 2016, Keles 2020, Susányszky et al. 2022).

Az okostelefonok használatával kapcsolatos egyik leggyakoribb aggodalom a függővé válással kapcsolatos. Egy 2018-as, óvodások szüleinek megkérdezésével készült kutatás szerint a szülők több mint 63%-a a nemkívánt viselkedésben, azon belül a függővé válásban és az agresszív, erőszakos

magatartásban látja az IKT-eszközök⁷ veszélyét. Csak kicsivel több mint 22%-uk véli úgy, hogy a korai IKT-tapasztalatok előkészítik a későbbi tanulmányokat és a gyermekeknek könnyebb lesz az iskolában (B. Németh et al. 2021). A figyelemkoncentráció romlása szintén gyakori érv az okostelefonok iskolai használata ellen, amelyet a 2022-es PISA-felmérés eredményei alá is támasztanak: a jelentés szerint minden harmadik diáknak a figyelmét elvonja a digitális eszköz, amikor az iskolában használja azt. Míg a PISA-eredmények pozitív kapcsolatot mutatnak a technológiának az iskolai oktatásban történő szándékos integrálása és a diákok teljesítménye között, addig a szabadidős célokra használt eszközök, például az okostelefonok elvonhatják a figyelmet a tanulástól (OECD 2023, vö. Ward et al. 2017, Kates et al. 2018). Az OECD-országok átlagában a diákok 45%-a számolt be arról, hogy idegesnek vagy szorongónak érzi magát, ha nincs a közelében a telefonja (OECD 2023). Az UNESCO 2023-ban publikált GEM Reportjában hasonló következtetésre jutva többek között az okostelefonok globális iskolai tilalmát javasolja annak érdekében, hogy ismét a tanulók érdekei kerülhessenek előtérbe, valamint, hogy ne tudják elvonni a gyerekek figyelmét, javuljanak a tanulási képességeik és kevesebb online zaklatás érje őket (UNESCO 2023).

A KINCS által korábban végzett kutatások vonatkozó eredményei

A KINCS által a koronavírus-járvány ideje alatt végzett kutatások egyértelműen kimutatták, hogy a távolléti (online) oktatás idején a tanulók családjai mindent megtettek a zökkenőmentes átállás érdekében, beleértve az eszközbeszerzést és az online tanulás támogatását, ugyanakkor az elhúzódozó bezártság és a jelentősen megnövekedett képernyőidő kiváltotta (illetve jelentősen növelte) a gyermekek és a fiatalok offline közösségek és programok iránti igényét (Engler et al. 2021a, 2021b).

A KINCS az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának bevezetése előtt, a 2024. márciusi omnibusz kutatásában (KINCS 2024a) megkérdezte az

emberek véleményét arról, hogy a sok okostelefon-használat befolyásolhatja-e a fiatalok fejlődését, testi egészségét, mentális állapotát, vagy éppen értékrendjüket és családi, baráti kapcsolataik alakulását. A kutatásból az is kiderült, hogy a magyarok mennyire értenek egyet azzal, hogy tanítási időben korlátozzák a diákok okostelefon-használatát. A kutatás eredményei szerint tízből kilenc megkérdezett szerint az okostelefon-használat függőséget okozhat, és sokan gondolták azt, hogy a fiatalok közösségi életére sincs jó hatással, emellett az egészségi állapotra gyakorolt negatív hatásokat is jelentősnek tartották. A megkérdezettek többsége

⁶ Vö. *digital parenting fogalma, lásd például Huang et al. 2018, Bayar et al. 2025.*

⁷ IKT: *információs és kommunikációs technológia.*

egyetértett azzal, hogy tanítási időben korlátozzák a diákok okostelefon-használatát, ezt főleg az általános iskolában érezték fontosnak a válaszadók, 94%-uk alsó tagozatban, 89%-uk felső tagozatban korlátozná a használatát, míg a középiskolák esetében 73% volt ez az arány (KINCS 2024a).

A KINCS 2024. júliusi omnibusz kutatásában (KINCS 2024b) a gyermekek digitális eszközhasználatának megítélése került a fókuszba. A kutatásból kiderült, hogy a magyarok szerint mi az ideális életkor ahhoz, hogy egy gyermek először megismerkedjen a digitális eszközökkel, és hogy ez vajon mennyire van összhangban a valósággal. Megkérdeztük a válaszadókat arról is, hogy gyermekeik használnak-e ilyen eszközöket a mindennapok során, és ha igen, milyen rendszerességgel. Továbbá kíváncsiak voltunk arra is, hogy a válaszadók mennyire ismerik a gyermekek által látogatott online tartalmakat, mennyire érzik veszélyesnek ezeket számukra, illetve hogy használnak-e különböző digitális gyermekvédelmi

szolgáltatásokat. A kutatás eredményei alapján elmondható, hogy a magyar felnőttek 43%-a szerint hét-tíz év közé tehető az ideális életkor ahhoz, hogy egy gyermek először megismerkedjen a digitális eszközökkel. Ugyanakkor ezek az eszközök már nagyon fiatalon megjelennek a gyermekek életében, tízből hat tizenkilenc éven aluli gyermeket nevelő szülő arról számolt be, hogy a gyermeke már hét éves kora előtt elkezdte használni a digitális eszközöket. A tizenkilenc év alatti gyermeket nevelő szülők 62%-a úgy nyilatkozott, hogy gyermeke(i) rendszeresen használ(nak) digitális eszközöket a mindennapok során, 15%-uk időnkénti használatról számolt be. A szülők 79%-a gondolta azt, hogy általánosságban az internetes tartalmak veszélyesek a gyermekek számára, 46%-uk nagyon veszélyesnek érezte ezeket. Ennek ellenére csak minden második szülő használt rendszeresen vagy időnként valamiféle digitális gyermekvédelmi szolgáltatást (KINCS 2024b).

Elemzés

Módszertan

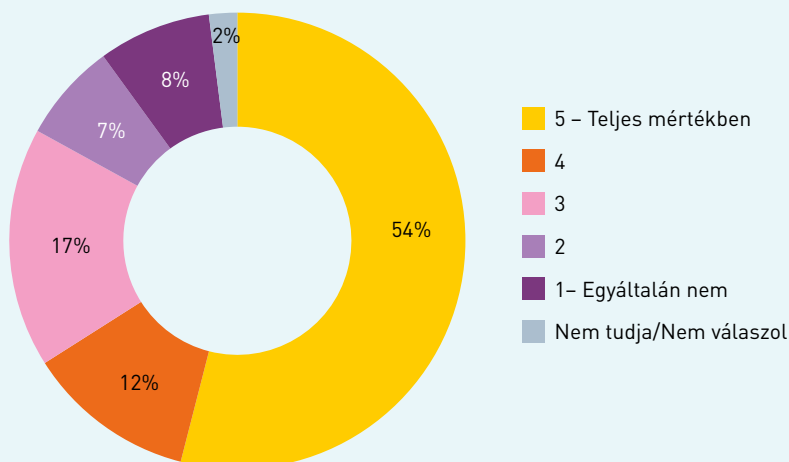
A KINCS a 2025. július 8. és július 28. között végzett kutatásában a 2024. szeptember 1-jén bevezetett, iskolai mobiltelefon-használat korlátozásával kapcsolatos véleményeket vizsgálta. A kérdőíves felmérés ezer fő megkeresésével, telefonos megkérdezés formájában zajlott (CATI), amely a tizenkilenc éves és idősebb magyar lakosságra nem, kor, iskolai végzettség és településtípus szerint reprezentatív.

Elemzésünkben alapmegoszlásokat és kétváltozós elemzéseket (keresztábra-elemzés, khi-négyzet-próba) használtunk. Az adatokat SPSS adatelemző programmal elemeztük. Kutatásunk célja az volt, hogy megvizsgáljuk az elmúlt év tapasztalatait az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásáról (hatékonyság, betarthatóság, szabályozási keretek vonatkozásában). Az elemzésből kiderül továbbá az is, hogy a magyarok mennyi időt töltenek mobiltelefon vagy más digitális eszköz használatával, illetve hogy miként vélekednek a mobiltelefon-használat korlátozásával kapcsolatos állításokról.

Az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának megítélése

Az intézkedésről a válaszadók 96%-a már hallott és a 66%-a egyetért (1. ábra) a korlátozás bevezetésével. További 17% bizonytalan ennek megítélésében, és csak a válaszadók 15%-a nyilatkozott úgy, hogy szerinte a korlátozás nem volt jó ötlet. Nagyobb arányban gondolják jó ötletnek az iskolai mobiltelefon-használat korlátozását az ötven év felettiek (ötven és hatvanöt év közöttiek 76%-a, a hatvanöt év felettiek 78%-a), a kisebb településeken élők (városokban élők 70%-a, községekben élők 71%-a), az alapfokú végzettségűek (75%), a gyermekekese (72%), a nagycsaládok (76%), azok, akiknek már csak nagykorú gyermekei vannak (77%) és a kisgyermekes szülők (81%). Ezek az eredményeink megerősítik a 2024. márciusi adatainkat, amelyek szerint az emberek jelentős többsége – alsó tagozaton 94%, felső tagozaton 89%, középiskolákban 73% – már a korlátozások bevezetése előtt is az okostelefon-használat iskolai korlátozása mellett foglalt állást.

1. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mit gondolnak, mennyire volt jó ötlet az iskolai mobiltelefon-használat korlátozása



Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8-28.

A mobiltelefon-használat szabályozásával kapcsolatos tapasztalatok

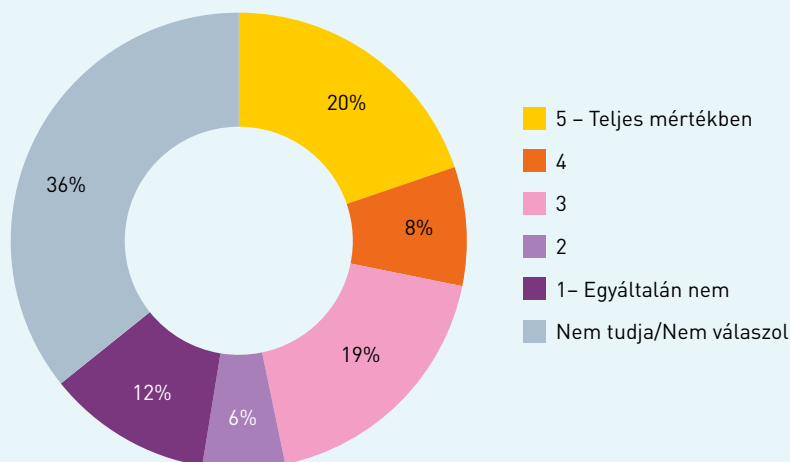
A mobiltelefon-használat szabályozásának tapasztalatairól több kérdést is feltettünk, amelyek a képernyőidő csökkenésére, a pozitív hatásokra, a jó tapasztalatokra és a korlátozással kapcsolatos remények bevalására vonatkoztak. A válaszok alapján egyelőre az látszik, hogy a magyarok több mint negyedének kifejezetten jó tapasztalatai vannak, és különösen örömteli, hogy a kiskorú gyermeket nevelők közel 40%-a is hasonlóan vélekedik. Emellett sokan vannak olyanok is, akik már most csökkenő képernyőidőről, bevált reményekről, pozitív hatásokról számoltak be. Magas azoknak az aránya is, akik még nem tudnak véleményt formálni a kérdésben.

A megkérdezettek 35%-a szerint az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának hatására csökkent a gyermekek képernyő előtt töltött ideje, további 38% szerint nem csökkent, míg a válaszadók 28%-a bizonytalan volt ezzel kapcsolatban vagy nem tudott a kérdésre válaszolni. Nagyobb arányban csökkent az ötven és hatvanöt év közöttiek (39%), a községekben élők (40%), az alapfokú végzettségűek (39%) és a csak nagykorú gyermeket nevelők (37%) szerint. A válaszadók 34%-a úgy véli, a korlátozás pozitív változást hozott a gyermekek

életében, ugyanakkor 30% szerint ez nem történt meg, míg 36% bizonytalan ennek megítélésében vagy nem tudott a kérdésre válaszolni. Nagyobb arányban gondolnak pozitív változásokra a községekben élők (43%), az alapfokú végzettségűek (39%), azok, akiknek már csak nagykorú gyermekei vannak (37%) és a nyugdíjasok (39%).

Az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásával kapcsolatban (2. ábra) a válaszadók 36%-ának nincsenek tapasztalatai, 28%-nak jó tapasztalatai vannak, további 19% bizonytalan. A megkérdezettek 18%-ának nincsenek jó tapasztalatai a korlátozásról. Nagyobb arányban vannak jó tapasztalataik az ötven és hatvanöt év közöttieknek (31%), a községekben élőknek (39%), az alapfokú végzettségűeknek (37%), a gyermekeseknek (31%), illetve azoknak, akiknek vannak kiskorú gyermekeik (39%). A válaszadók 28%-a szerint a korlátozás beváltotta a hozzá fűzött reményeket, 42% bizonytalan ennek a megítélésében vagy nem tudott válaszolni a kérdésre, míg 31% szerint nem váltotta be a reményeket. A hatvanöt év felettiek (30%), a községekben élők (35%), az alapfokú végzettségűek (35%), a gyermekesek (30%), azok, akiknek vannak kiskorú gyermekeik (32%) és a házasság (30%) gondolják azt nagyobb arányban, hogy a korlátozás beváltotta a hozzá fűzött reményeket.

2. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mennyire voltak jó tapasztalataik az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásával kapcsolatban



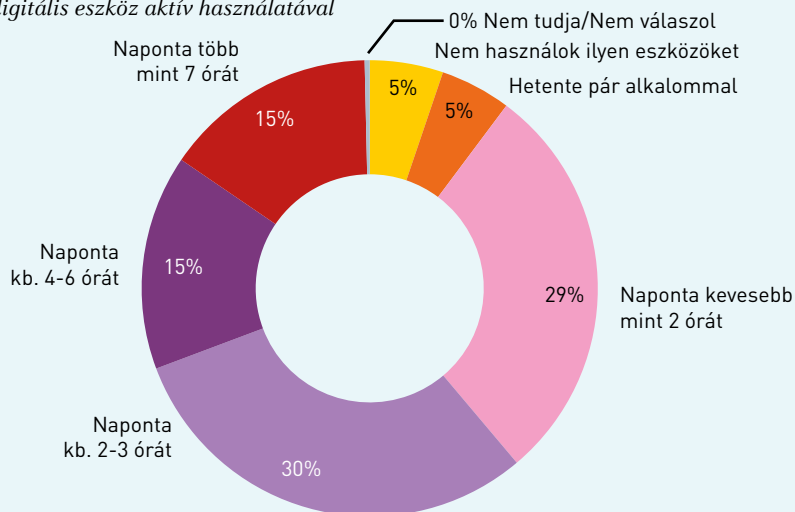
Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8-28.

A digitális eszközök használatával töltött idő

A mobiltelefon vagy más digitális eszköz aktív használatával kapcsolatban (3. ábra) a megkérdezettek 15%-a azt válaszolta, hogy több mint hét órát használja ezeket az eszközöket; szintén 15%-a négy-hat órát mobilozik vagy netezik naponta. További 30% két-három órát, 29% kevesebb mint két órát használja a digitális eszközeit naponta. A válaszadók 5%-a hetente pár alkalommal mobilozik, netezik, 5% pedig nem használ ilyen eszközöket. A naponta négy óránál többet mobilozók, netezők között nagyobb arányban szerepelnek a férfiak (35%),

a tizennyolc és huszonkilenc év közöttiek (58%), a harminc és negyvenkilenc év közöttiek (39%), a budapestiek (47%), a felsőfokú végzettségűek (43%), a gyermektelenek (45%), azok, akiknek vannak kiskorú gyermekeik (39%), az egyedülállók (43%), az élettársi kapcsolatban élők (38%) és a tanulók (53%). A lakóhely és a mobiltelefon-használat közötti összefüggéssel kapcsolatos eredményünk megerősíti azt a szakirodalmi megállapítást, hogy a nagyobb városokban intenzívebb használat jellemzi az embereket, mint a kisebb településeken (Sapienza et al. 2023).

3. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mennyi időt töltenek mobiltelefon vagy más digitális eszköz aktív használatával



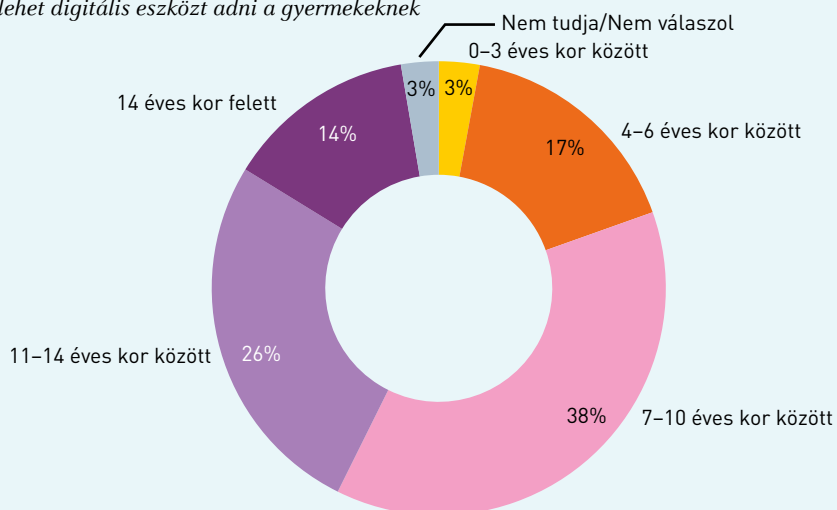
Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8-28.

A válaszadókat megkérdeztük arról is, hogy szerintük hány éves kortól lehet digitális eszközt adni a gyermekeknek (4. ábra). A válaszadók 38%-a szerint hét és tíz éves kor közötti, míg 40%-uk ennél is magasabb életkort tart ideálisnak (tizenegy és tizennégy év közötti 26%, tizennégy éves kor felett 14%). Azaz a megkérdezettek 78%-a szerint hétéves kor alatt nem lehet ilyen eszközöket adni a gyermekeknek. A válaszadók 20%-a viszont a hétéves kor alatti kategóriákat jelölte meg (négy és hat év közötti 17%, nulla és három év közötti 3%). A 2024. júliusi adataink alapján is azt állapítottuk meg, hogy a válaszadók relatív többsége (43%) a hét és tíz éves kor közötti életszakaszt tartja ideálisnak a mobiltelefon-használat kezdetének.

Akik szerint legalább hétéves kortól adható digitális eszköz a gyermekeknek, azok között nagyobb

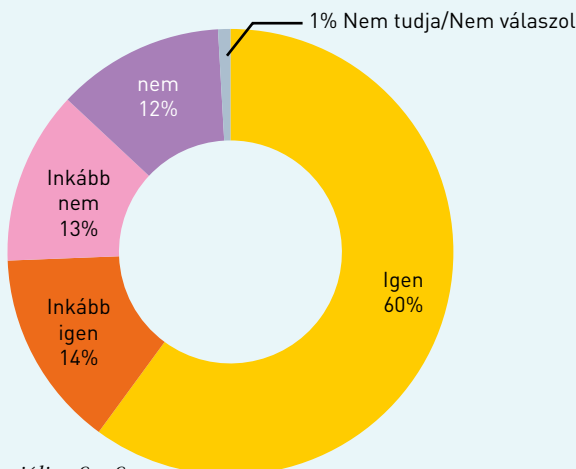
arányban szerepeltek az ötven és hatvanöt év közöttiek (85%), a községben élők (80%), az alapfokú végzettségűek (81%), azok, akiknek már csak nagykorú gyermekeik vannak (80%), az egyedülállók (80%) és a tanulók (94%). A megkérdezettek háromnegyede (74%) szerint probléma, ha egy három év alatti gyermeknek rövid időre odaadják a szülei a mobiltelefont („igen” válaszok: 60%, „inkább igen” válaszok: 14%), míg 15% szerint ez nem probléma („inkább nem” válaszok: 13%, „nem” válaszok: 12%). Nagyobb arányban gondolják problémásnak a három év alatti gyermekek mobiltelefon-használatát a harminc és negyvenkilenc év közöttiek (80%), az ötven és hatvanöt év közöttiek (80%), valamint a budapestiek (79%).

4. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mit gondolnak, hány éves kortól lehet digitális eszközt adni a gyermekeknek



Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8–28.

5. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mit gondolnak, probléma, ha egy három év alatti gyermeknek rövid időre odaadják a szülei a mobiltelefont?



Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8–28.

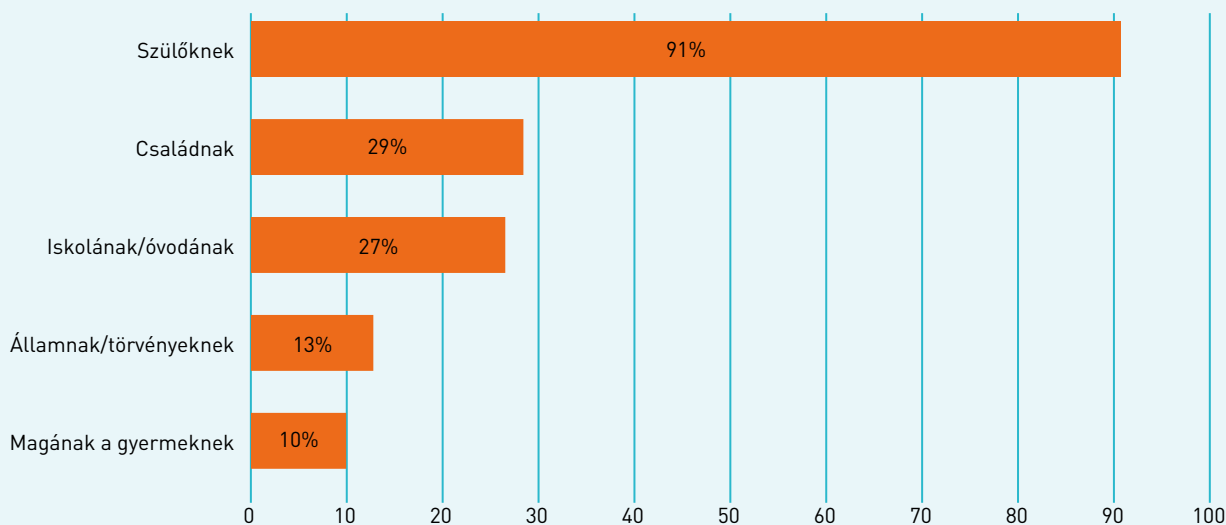
A megkérdezettek háromnegyede (74%) szerint probléma, ha egy három év alatti gyermeknek rövid időre odaadják a szülei a mobiltelefont („igen” válaszok: 60%, „inkább igen” válaszok: 14%), míg 25% szerint ez nem probléma („inkább nem” válaszok: 13%, „nem” válaszok: 12%; 5. ábra). Nagyobb arányban gondolják problémásnak a három év alatti gyermekek mobiltelefon-használatát a harminc és negyvenkilenc év közöttiek (80%), az ötven és hatvanöt év közöttiek (80%) és a budapestiek (79%).

A mobiltelefon-használat szabályozási formájának megítélése

A válaszadókat megkérdeztük arról is, hogy szerintük kiknek kellene szabályoznia a gyermekek digitális eszköz-használatát (6. ábra), ennél a kérdésnél több választ is bejelölhettek. 91%-uk szerint elsősorban a szülőknek kellene szabályozniuk a kérdést, 29%-uk szerint a tágabb családnak, 27%-uk szerint az iskoláknak és az óvodáknak is, 13%-uk szerint az államnak, a törvényeknek és 10% szerint maguknak a gyermekeknek is önkontrollt kellene gyakorolniuk.

Nagyobb arányban hangsúlyozzák a szülők felelősségét a harminc–negyvenkilenc évesek (95%), a városokban élők (93%), a gyermekesek (93%), a nagycsaládosok (96%); azok, akiknek vannak kiskorú gyermekeik (95%); a házasságok (94%); és a kisgyermekes szülők (100%). Az átlagnál nagyobb arányban emelik ki a tágabb család szerepét a szabályozásban a harminc–negyvenkilenc évesek (33%), a budapestiek (32%), a felsőfokú végzettségűek (40%), a gyermektelenek (32%) és a tanulók (35%). Az iskolák és az óvodák szabályozó szerepét nagyobb arányban hangsúlyozták a nők (29%), a harminc–negyvenkilenc évesek (29%), a budapestiek (35%), a felsőfokú végzettségűek (31%), a házasságok (29%) és a tanulók (32%). Az állam és a törvények szabályozó ereje nagyobb arányban jelent meg a férfiaknál (16%), a községekben élőknek (15%), az egygyermekeseknél (16%) és a házasságoknál (16%). A gyermekek önkontrollját is a szabályozás megoldásának gondolók között pedig nagyobb arányban vannak a városokban élők (12%), a felsőfokú végzettségűek (13%); a kisgyermekes szülők (20%) és a tanulók (21%).

6. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy mit gondolnak, kinek kellene szabályoznia a gyermekek digitális eszközhasználatát (a válaszadók több válaszlehetőséget is megjelölhettek!)



Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8–28.

Az iskolai szabályozás módjával kapcsolatos, személyes tapasztalatok

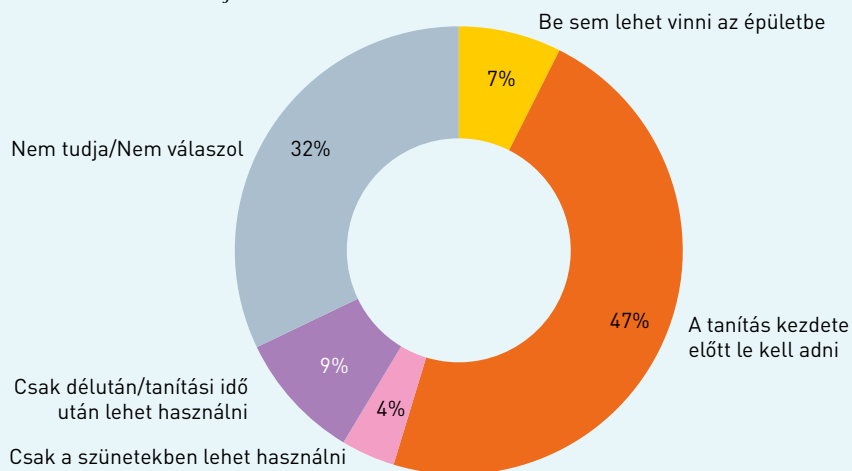
A kérdőívben arra is rákérdeztünk (kifejezetten azoknál, akiknek van tízenyolc év alatti gyermeke), hogy milyen személyes tapasztalataik vannak a témával kapcsolatban, vagyis tisztában

vannak-e azzal, hogy a gyermekük iskolájában hogyan korlátozzák a mobiltelefon-használatot (7. ábra). Összességében megállapítható, hogy az érintettek körében nagy a bizonytalanság az iskolai szabályozással kapcsolatban, hiszen a megkérdezettek 32%-a nem tudott vagy nem szeretett volna

válaszolni a kérdésre. A válaszadók 47%-a úgy tudja, hogy a gyermekének a tanítás kezdete előtt le kell adnia a telefont, 9% szerint csak délután/

tanítási idő után lehet használni, 7% szerint be sem lehet vinni az épületbe, míg 4% szerint a telefon csak a szünetekben használható.

7. ábra. A válaszadók megoszlása aszerint, hogy a gyermekük iskolájában milyen módon korlátozzák a mobiltelefon-használatot



Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8–28.

A mobiltelefon-használat szabályozásának hatékonysága és betarthatósága

A mobiltelefon-használat szabályozásának hatékonyságára és betarthatóságára is rákérdeztünk. Azon válaszadók között, akiknek van tizennyolc év alatti gyermeke, 37% gondolja úgy, hogy hatékony a 2024. szeptember 1-jén bevezetett, iskolai mobiltelefon-használatra vonatkozó korlátozó szabályozás, ezen belül 21% szerint teljes mértékben hatékony, 16% szerint pedig inkább hatékony. A kutatásban részt vevők 13%-a egyelőre bizonytalan (nem tudja vagy nem válaszolt) az intézkedés hatékonyságával kapcsolatban. Életkor alapján az ötven-hatvanöt évesek (42%), iskolai végzettség szerint az alapfokú végzettségűek (47%), településtípust tekintve pedig a kisebb városban élők (44%) tartják teljes mértékben vagy inkább hatékonynak a jelenlegi szabályozást.

A tizennyolc év alatti gyermeket nevelő válaszadók körében 46% tartja betarthatónak az iskolai mobiltelefon-használatra vonatkozó szabályozást, ebből 27% teljes mértékben, 19% pedig inkább. A kutatásban részt vevők 8%-a egyelőre bizonytalan (nem tudja vagy nem válaszolt) a szabályozás betarthatóságával kapcsolatban. A legmagasabb arányban az alapfokú végzettségűek (58%) és a községben élők (57%) gondolják úgy, hogy teljes mértékben

vagy inkább betartható a jelenlegi iskolai mobiltelefon-használatra vonatkozó szabályozás.

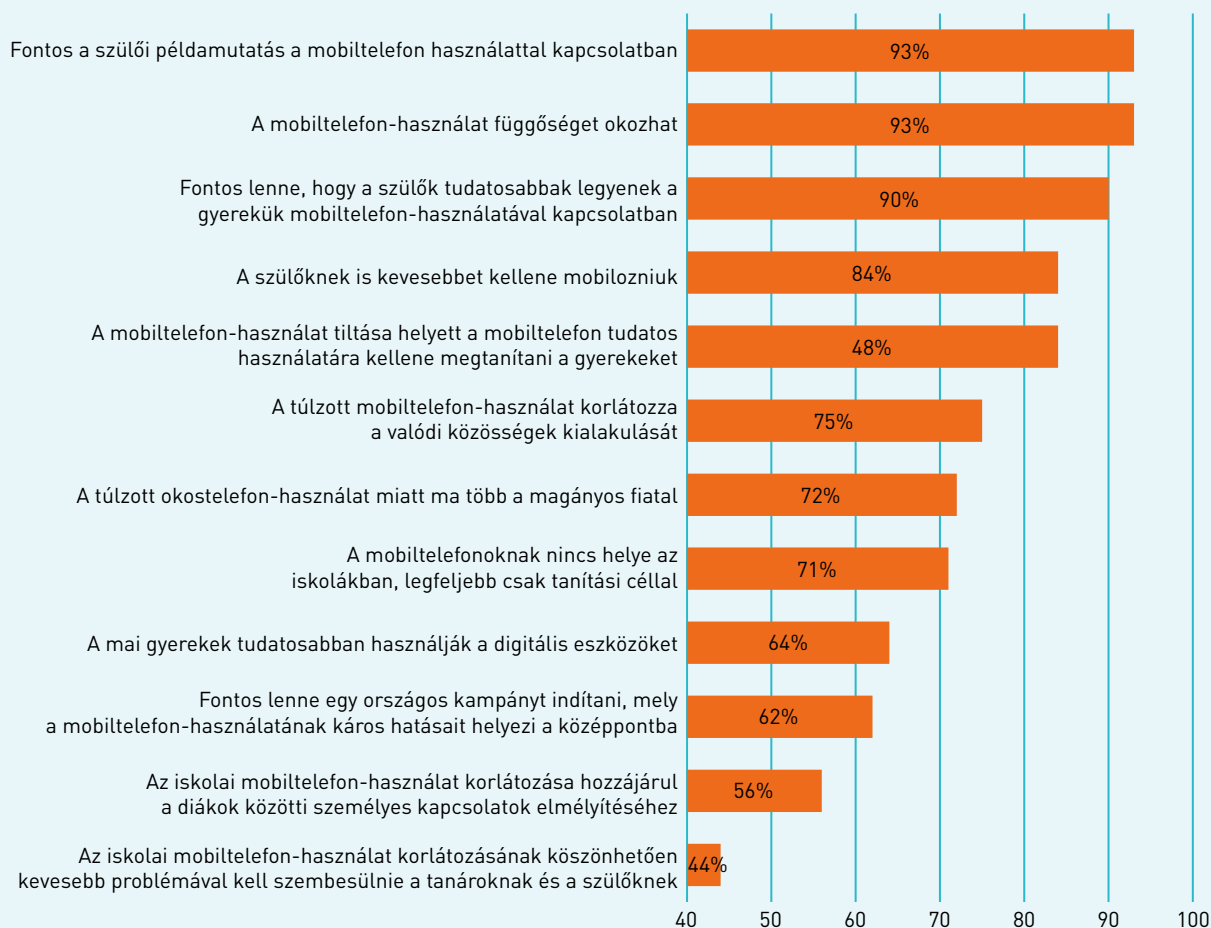
A mobiltelefon-használat szabályozásával kapcsolatos állítások megítélése

A 2025. júliusi kutatásunkban a gyermekek mobiltelefon-használatával kapcsolatban foglalmaztunk meg állításokat, és megkérdeztük az embereket, hogy mennyire értenek egyet azokkal. A felmérés során tizenkettő kijelentést vizsgáltunk (8. ábra). A gyermekek mobiltelefon-használatával kapcsolatos állítások közül leginkább azzal értenek egyet a felnőttkorú magyarok (teljes mértékben vagy inkább), hogy fontos a szülői példamutatás, valamint hogy a mobiltelefon-használat függőséget okozhat: tízből kilenc (93-93%) magyar ért egyet ezekkel az állításokkal. A legmagasabb arányban (96%) a harminc-negyvenkilenc évesek gondolják úgy, hogy fontos a szülői példamutatás, a gyermekek 94%-áról állapítható meg ugyanez. Leginkább a nők (95%) és az ötven-hatvanöt évesek (95%) szerint okoz függőséget a mobiltelefon-használat, illetve a gyermekesek 94%-a van ezen a véleményen. A felnőttkorú magyarok jelentős többsége (90%) úgy véli, hogy fontos lenne, hogy a szülők tudatosabbak legyenek a gyermekek mobiltelefon-használatával kapcsolatban. Elsősorban

a harminc–negyvenkilenc évesek (94%) és a felsőfokú végzettségűek (95%) látják így, a gyermekeknél ez az arány 89% volt. Tízből nyolc válaszadó (84-84%) egyetért azokkal az állításokkal, hogy a szülőknek is kevesebbet kellene mobilozniuk,

illetve hogy a mobiltelefon-használat tiltása helyett a mobiltelefon tudatos használatát kellene megtanítani a gyerekeknek – a gyermekek körében 86-86% azok aránya, akik így gondolkodnak.

8. ábra. Azok aránya, akik egyetértenek a mobiltelefon-használat szabályozásával kapcsolatos állításokkal. Ötfokú skálán (1 = egyáltalán nem ért egyet, 5 = teljes mértékben egyetért) mérve az ábra azok arányát mutatja, akik a 4-es vagy 5-ös értéket jelölték meg.



Forrás: KINCS, omnibusz kutatás, 2025. július 8-28.

A kutatásban részt vevők 70% feletti arányban értenek egyet (teljes mértékben vagy inkább) azokkal az állításokkal, hogy a túlzott mobiltelefon-használat korlátozza a valódi közösségek kialakulását (75%), hogy a túlzott okostelefon-használat miatt ma több a magányos fiatal (72%), illetve hogy a mobiltelefonoknak nincs helyük az iskolákban, legfeljebb csak tanítási céllal (71%). A megkérdezettek 64%-a gondolja úgy, hogy a mai gyerekek tudatosabban használják a digitális eszközöket, és 62% azok aránya,

akik szerint fontos lenne egy országos kampányt indítani, amely a mobiltelefon használatának káros hatásait helyezi a középpontba. A legalacsonyabb arányban azokkal az állításokkal értenek egyet a magyarok, hogy az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásának köszönhetően kevesebb problémával kell szembesülniük a tanároknak és a szülőknek (44%), valamint, hogy az iskolai mobiltelefon-használat korlátozása hozzájárul a diákok közötti személyes kapcsolatok elmélyítéséhez (56%).

Összegzés

Tanulmányunk elméleti részében felvázoltuk a mobiltelefon-használat témakörének növekvő jelentőségét a gyermekek életében, mind a magánélet, mind az oktatás területén. Kitértünk az ezekkel az eszközökkel kapcsolatos veszélyekre, úgymint a túlzott használatra, a függőségre, a koncentráció- és figyelemzavarra, az online zaklatásra és a phubbingra. Ugyanakkor felhívtuk a figyelmet a mobiltelefon-használat által kínált, a tanulás hatékonyságát növelő oktatási lehetőségekre, illetve a telefonon történő kapcsolattartás növekvő jelentőségére. Összességében a tudatos és életkor-nak megfelelő használatot emeltük ki a gyermekek esetében. Ezt követően bemutattuk a 2024. márciusi és 2024. júliusi omnibusz kutatásokkal kapcsolatos korábbi eredményeinket, amelyek párhuzamba állíthatók a 2025 júliusában felvett legfrissebb adatainkkal, és amelyek a tizennyolc éves és idősebb népességre, nemre, korcsoportra, iskolai végzettségre és településtípusra reprezentatívak.

Eredményeink alapján a magyarok többsége egyetért az iskolai mobiltelefon-használat korlátozásával, és jók a tapasztalatai a szabályozással kapcsolatban. Ugyanakkor miközben a többség egyetért a korlátozással, a szabályozással kapcsolatban mégis leginkább a szülők felelősségét hangsúlyozzák. A szabályozás módjával, hatékonyságával és betarthatóságával kapcsolatban megoszlik a válaszadók véleménye, azonban ezt a korlátozások eddigi rövid élettartama is indokolja. A magyarok háromnegyede hét éves kor alatt nem adna digitális eszközt a gyermekek kezébe, és hasonló arányban tartja problémásnak a három év alatti gyermekek mobilhasználatát. A válaszadók a mobiltelefon-használattal kapcsolatban a legnagyobb arányban azt gondolják, hogy fontos a szülői példamutatás, a szülők szabályozása és tudatossága mind a saját, mind a gyermekük mobilhasználatával kapcsolatban, mert a használat függőséget okozhat, csökkentheti a valódi közösségek esélyét és elmagányosodáshoz vezethet.

Köszönetnyilvánítás

A kutatás a Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH) keretében készült.

Felhasznált irodalom

- Araujo, T. – Wonneberger, T. – Neijens, P. – De Vreese, Claes. (2017). How much time do you spend online? Understanding and improving the accuracy of self-reported measures of internet use. *Communication Methods and Measures* 11(3), 173–190. <https://doi.org/10.1080/19312458.2017.1317337>
- Austin, E. W. (2001). Effects of family communication on children's interpretation of television. In Bryant, J. – Bryant, J. A. (Eds.), *Television and the American family*. New York: Routledge, 377–396. <https://doi.org/10.4324/9781410600172>
- B. Németh, M. – Hódi, Á. – Juhász, F. – Sárík, A. – Tóth, E. (2021). Szülők véleménye az óvodáskorú gyermekek IKT-eszköz használatának negatív és pozitív hatásairól. *Gyermekeknevelés Tudományos Folyóirat* 2021/1. 8–38. <https://doi.org/10.31074/gyntf.2021.1.8.38>
- Bayar, M. E. – Kulaksiz, T. – Toran, M. (2025). How does Parental Media Mediation Regulate the Association between Digital Parental Awareness and the Parent-Child Relationship? *Early Childhood Education Journal* 2025.02.22, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10643-025-01879-x>
- Beierle, F. – Probst, T. – Allemands, M. – Zimmermann, J. – Pryss, R., Neff, P. – Schlee, W. – Stieger, S. – Budimir, S. (2020). Frequency and Duration of Daily Smartphone Usage in Relation to Personality Traits. *Digital Psychology*, 1(1), 20–28. <https://doi.org/10.24989/dp.v1i1.1821>
- Chotpitayasunondh, V. – McKenzie, K. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior* 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Csibi, S. – Demetrovics, Zs. – Szabó, A. (2016). A Rövid Okostelefon Addikció Kérdőív (ROTAK) kidolgozása és pszichometriai validálása iskoláskorú gyermekekkel. *Psychiatria Hungarica* 31(1). 71–77.
- Engler, Á. – Dusa, Á. – Markos, V. (2021a). A gyermekek élete a COVID-19 járvány alatt. *Kapocs* 4(1–2), 64–70. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2021.1-2.7>
- Engler, Á. – Markos, V. – Dusa, Á. (2021b). Szülői segítségnyújtás a jelenléti és távolléti oktatás idején. *Educatio* 30(1), 72–87. <https://doi.org/10.1556/2063.30.2021.1.6>

- Hoare, E. – Milton, K. – Foster, C. – Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13. www.doi.org/10.1186/s12966-016-0432-4.
- Huang, G. – Li, X. – Chen, W. – Straubhaar, J. D. (2018). Fall-behind parents? The influential factors on digital parenting self-efficacy in disadvantaged communities. *American Behavioral Scientist* 62(9). 1186–1206. <https://doi.org/10.1177/0002764218773820>.
- Jármí, É. – Várnai, D. E. (2023). Online platformok és a bullying megjelenési formái. *NMHH* 2023.07.12. 1–55. <https://onlineplatformok.hu/files/c15baf1d-872b-4ec6-8f47-f69f9e9b4c64.pdf>.
- Kates, A. W. – Wu, H. – Coryn, C. L. S. (2018). The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Computers & Education* 127, December 2018, 107–112. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.08.012>
- Keles, B. – McCrae, N. – Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth* 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.
- KINCS. (2024a). *A magyarok többsége szerint a túlzott okostelefon-használat miatt több a magányos fiatal*. Budapest: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért. https://www.koppmariaintezet.hu/docs/KINCS_Omnibusz_Okoselefonhasznalat_fiatalk_problemai.pdf. Letöltés ideje: 2025. 09. 25.
- KINCS. (2024b). *A gyermekek digitális eszközhasználatának megítélése*. Budapest: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért. https://www.koppmariaintezet.hu/docs/Gyermekek_digitalis_eszkozhasznalatanak_megitelese.pdf. Letöltés ideje: 2025. 09. 25.
- KSH. (2025). Magyarország 2024. Budapest: Központi Statisztikai Hivatal. https://www.ksh.hu/evkonyvek/2024/magyarorszag-2024/pdf/magyarorszag_2024.pdf. Letöltés ideje: 2025. 09. 28.
- Lee, P. H. – Tse, A. C. Y. – Wu, C. S. T. – Mak, Y. W. – Lee, U. (2021). Validation of self-reported smartphone usage against objectively-measured smartphone usage in Hong Kong Chinese adolescents and young adults. *Psychiatry investigation* 18(2). <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0197>
- Naab, T. K. – Karnowski, V. – Schlütz, D. (2019). Reporting mobile social media use: How survey and experience sampling measures differ. *Communication Methods and Measures* 13(2). 126–147. <https://doi.org/10.1080/19312458.2018.1555799>
- NMHH. (2021). Digital parenting kutatás 7-16 éves gyermekekkel és szüleikkel. (2021) Kutatási jelentés a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság részére. 1–154. https://nmhh.hu/dokumentum/224270/NMHH_PSYMA_7_16_eves_2021_KUTATASI_JELENTES.pdf
- Pikó, B. – Kiss, H. (2019). Az okostelefon- és közösségimédia-használat néhány sajátossága egy fiatalok körében végzett online felmérés alapján. *Információs Társadalom* XIX(1). 108–122. <https://dx.doi.org/10.22503/infars.XIX.2019.1.5>
- PISA 2022 Results – II. – Learning During – and from – Disruption. OECD (<https://www.oecd-ilibrary.org/>), 2023.12.05.<https://doi.org/10.1787/a97db61c-en>
- Poulain, T. – Meigen, C. – Kiess, W. – Vogel, M. (2025). Smartphone use, wellbeing, and their association in children. *Pediatric Research* 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41390-025-04108-8>.
- Ságvári, B. – Kollányi, B. (2025). A telefonhasználat mikro-mintázatai a fiatalok és felnőttek körében. *NMHH* 2025 április 30. <https://onlineplatformok.hu/files/56ofcoa3-3f31-4f54-a880-f5296c2ac4ba.pdf> Letöltés ideje: 2025. 09. 28.
- Sapienza, A. – Litl, M. – Lehmann, S. – Alessandretti, L. (2023). Exposure to urban and rural contexts shapes smartphone usage behavior. 1-9. *PNAS Nexus* 2(11.) <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgad357>.
- Susánszky, É. – Székely, A. – Székely, B. A. – Módli, K. (2022) Fiatalok mentális egészségének megőrzése és javítása iskolai környezetben – feltáró kvalitatív kutatás. *Kapocs* 6(1–2). 99–107. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2022.3-4.10>
- Szabó-Prievara, D. K. – Tark, K. (2023). A problémás mértékű internethasználat gyermekek körében. *Iskolakultúra* 33(1–2), 77–92. <https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/44194/43262>. Letöltés ideje: 2025. 09. 28.
- UNESCO. (2023). Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms? (2023). UNESCO (www.unesco.org/), 2023. július. <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>
- Ward, A. F. – Duke, K. – Gneezy, A. – Bos, M. B. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*. 2(2), 140–154. <http://dx.doi.org/10.1086/691462>.
- 245/2024. (VIII. 8.) Korm. rendelet a nevelési-oktatási intézményekben a tiltott és a használatában korlátozott tárgyak köréről, valamint a tárgyakra vonatkozó eljárásrend részletes szabályairól. <https://njt.hu/jogszabaly/2024-245-20-22>. Letöltés ideje: 2025. 09. 20.