

Felnőttkori tanulás és komfortérzés

Kispálné Horváth Mária* és Mátrai Zsuzsa**

A tanulmány egy andragógiai kutatást mutat be, melynek fő célja a felnőttkori formális és nem formális tanulás komfortérzésre gyakorolt hatásainak komplex feltérképezése volt. A szerzők magát a komfortérzést, mint kulcs- és ernyőfogalmat dimenziókra bontva értelmezik. Az általános komfortérzés tekintetében az egzisztenciális és a mentális biztonságérzetet, az időszerkezetet és a társas kapcsolatokat tekintik olyan dimenzióknak, melyekben a komfortérzés elemzési szempontból megragadható. A felnőttkori tanulókkal kapcsolatban ugyanezen dimenziókat egészítik ki egy ötödikkel, a tudás dimenziójával. A tanulmányban egyrészt bemutatják a vizsgált populáció általános komfortérzését hazai és nemzetközi adatok tükrében, másrészt vizsgálják a felnőttkori formális és nem formális tanulás komfortérzésre gyakorolt pozitív és esetleges negatív hatásait, harmadrészt megvilágítják a felnőttek általános és tanulási komfortérzése közötti kapcsolatot.

Kulcsszavak: felnőttkori tanulás, általános komfortérzés, tanulási komfortérzés, egzisztenciális biztonságérzet, mentális biztonságérzet, időszerkezet, társas kapcsolatok, tudás

A komfortérzés fogalma és dimenziói

Napjainkban a felnőttképzési funkciók rendkívül szerteágazó és folyamatosan alakuló rendszerében a makrováltások kívánatossá, illetve lehetővé teszik egy olyan új funkció megjelenítését, amely a komfortérzés növelésére irányul. A komfortérzés növelése azért lenne fontos a 21. századi felnőtt számára, mert a gazdaságban, a munkaerőpiacon végbemenő alapvető változások jelentős hatást fejtenek ki az emberek életmódjára, gondolkodására, hangulatára is. Feltevésünk szerint a formális és a nem formális felnőttkori tanulás még ebben a folyamatosan változó, bizonytalan világban is hozzá tudna járulni a komfortérzés növeléséhez.

A szakirodalomban csak néhány esetben fordul elő a komfortérzés kifejezés a felnőttkori tanulókkal valamilyen összefüggésben. *Kraiciné Szokoló Mária* szerint „A szabadság és a komfort érzése segíti, a szabadság hiánya, a stressz kedvezőtlenül érintheti a tanulási folyamatot.” (*Kraiciné Szokoló, 2004. 67.*). *Feketéné Szakos Éva* az e-learning kapcsán említve ezt a fogalmat úgy látja, hogy az elektronikus tanulás kényelmesebb, kötetlenebb tanulási forma, jobban ki tudja elégíteni a felnőttek komfortigényét, mint a tanulás más módjai. (*Feketéné Szakos, 2006*) *Kocsis Mihály* a felnőttkori tanulás értékelésének mentális oldalát kiemelve azt fogalmazza meg, hogy a tanulásról kapott pozitív visszajelzések jótékonyan hatnak a felnőtt tanulók emocionális komfortérzetére (*Kocsis, 2006*). *Pethő László* az időskori aktivitással összefüggésben ír arról, hogy a tanulás, művelődés is hozzá tud járulni e korosztály komfortérzetének fenntartásához (*Pethő, 2011*). *Meleg Csilla* az angol „well-being” kifejezés mintegy magyar megfelelőjeként említi a fogalmat, amikor a New Economics Foundation (NEF) kutatásai kapcsán a társadalmak bizalmi indexét alkotó személyes és társadalmi komfortérzést mutatja be (*Meleg, 2012*). Mivel a komfortérzés fogalmának ez utóbbi megközelítése áll hozzánk a legközelebb, a következőkben röviden ismertetjük a NEF által megalkotott jóllétmodellt (*Michaelson és mtsai., 2009, Michaelson, Mahony és Schiffes, 2012*). A New Economics Foundation modelljében a komfortérzet három összetevőből áll, melyeknek elemeit az 1. táblázatban foglaltunk össze.

* Nyugat-magyarországi Egyetem, Regionális Pedagógiai Szolgáltató és Kutató Központ, projektkoordinátor, oktató, e-mail cím: mkispal@pszk.nyme.hu

** Dsc, Nyugat-magyarországi Egyetem, Berzsényi Dániel Pedagógusképző Kar, Pedagógiai Intézet, Professor Emerita, e-mail cím: matrazsu@gmail.com

Személyes komfortérzet					Társadalmi komfortérzet	Munkahelyi komfortérzet
Érzelmi komfortérzet	Élettel való elégedettség	Életerő, vitalitás	Önértékelés	Pozitív működés	Támogató kapcsolatok	Bizalom és valahova tartozás
pozitív érzelmek			önbecsülés	autonómia		
			optimizmus	kompetencia		
negatív érzelmek hiánya			rugalmasság	elkötelezettség		
				élet értelme és célja		

1. Táblázat: A komfortérzet három fő összetevője Saját szerkesztés a New Economics Foundation kutatási jelentése alapján (Michaelson és mtsai., 2009, 2012)

A személyes komfortérzet egy komplex szegmens, öt fő elemből tevődik össze, melyek közül háromnak további komponensei vannak. Az első az érzelmi komfortérzet, amely a pozitív érzelmeket (például boldogság, öröm) és a negatív érzelmek (például szomorúság, szorongás) hiányát együttesen tartalmazza. A második az élettel való elégedettséget, míg a harmadik az életerőt, a vitalitást (testi erőforrások, fizikai aktivitás, energikus és egészséges életvitel) takarja. A negyedik az önértékelés, mely az olyan lelki erőforrásokra koncentrál, mint az önértékelés/önbecsülés, a jövővel kapcsolatos optimizmus, továbbá a rugalmasság a nehézségek, a problémák kezelésében, a szükséges döntések meghozatalában. A személyes komfortérzet ötödik komponense az egyén pozitív működése, amely magában foglalja az autonómiát, a kompetenciát, az elkötelezettséget és az élet értelmét, célját. Az autonómia lényege, hogy az egyénnek az életvezetése során legyen rá lehetősége és ideje, hogy megtegye mindazt, amit szeretne. A kompetencia a meglévő képességek, míg az elkötelezettség a tanulás, a fejlődés lehetőségeinek kihasználására utal. Az utolsó komponens jelentése pedig az, hogy a felnőtt mennyire tartja értelmesnek és értékesnek az életét és ezzel kapcsolatban milyen életcéljai vannak.

A társadalmi komfortérzet egyik eleme a támogató kapcsolatrendszer, melynek mértékét és minőségét a családtagokkal, a barátokkal és a másokkal fennálló szoros kapcsolatok kölcsönhatása határozza meg. A másik eleme a többi ember iránti bizalmat, a valahova tartozás és a mások általi támogatottság érzését foglalja össze.

A harmadik összetevő a munkahelyi komfortérzet, amely a munkával, a munkakörülményekkel, a munka és a magánélet közötti egyensúllyal való elégedettséget, ezek mellett a munka élvezetét, érdekességét, biztonságát foglalja magában.

A komfortérzés a mi felfogásunkban is komplex jelenség, tulajdonképpen ernyőfogalom. Lényegét, struktúráját tekintve hasonlónak véljük Martin E. P. Seligman jóllét konstrukciójához. A komfortérzés ugyanúgy, mint a jóllét konstrukciója, összetevőkből áll. Önmagában egyik összetevő sem határozza meg például Seligman jóllétét vagy nálunk a felnőttkori tanulás által befolyásolt komfortérzést, de az ernyőfogalomhoz mindegyik hozzáad valamit, melyek mérhetőek, még ha nem is korrelálnak feltétlenül egymással (Seligman jóllét konstrukcióját l. Oláh és Kapitány-Fövény, 2012).

Kutatásunkban a komfortérzést két vonatkozásban vizsgáltuk, egyfelől *általánosan*, társadalmi, gazdasági kontextusban, másfelől a *tanulás által befolyásoltan*, a formális és a nem formális felnőttképzés területein. Az általános komfortérzés tekintetében az *egzisztenciális* és a *mentális biztonságérzetet*, az *időszerkezetet* és a *társas kapcsolatokat* tekintettük olyan összetevőknek, saját szóhasználatunkban dimenzióknak, melyekben a komfortérzés elemzési szempontból megragadható. A felnőttkori tanulással kapcsolatban ugyanezen dimenziókat gondoljuk a komfortérzés meghatározóinak, kiegészítve egy ötödikkel, a *tudás* dimenziójával. Ezen dimenzionált modell alapján terveztük meg azt a mérőeszközt, mely a legfontosabb adatforrásunk volt, továbbá ez adta az adatok csoportosításának és az eredmények felmutatásának alapvető értelmezési keretét is.

A felnőttek általános és tanulási komfortérzésével kapcsolatos kutatás céljai, adatforrásai és résztvevői

A kutatás fő célja a felnőttkori formális és nem formális tanulás komfortérzésre gyakorolt hatásainak komplex feltérképezése volt. Ennek a célnak a megvalósítása érdekében a következő *kutatási kérdéseket* valamint *hipotéziseket* fogalmaztuk meg:

1. Mennyiben tükrözik a vizsgált populáció általános komfortérzésének mutatói a nemzetközi összevetésben is ismert magyar adatokat?

Hipotézisünk szerint a vizsgált populáció általános komfortérzésének mutatói hasonlóak lesznek a nemzetközi összehasonlításban is vizsgált magyar adatokhoz.

2. Vannak-e a tanulásnak a pozitívak mellett negatív hatásai is a felnőttek komfortérzésére?

Feltételezésünk szerint a formális képzésben résztvevők komfortérzésére a tanulás pozitívan és negatívan is hat, míg a nem formális képzés a felnőttekre csak pozitív hatást gyakorol.

3. Kapcsolatba hozható-e a tanulás a felnőttek általános komfortérzésével?

Előzetes feltevésünk szerint kutatásunk során találunk olyan tényezőket, melyek a tanulás és a felnőttek általános komfortérzése között kölcsönhatást mutatnak.

A Szombathelyen tanulók esetében a vizsgálat *primer adatforrását* az a 2011-ben készített *szombathelyi felnőttképzési regiszter* jelentette, mely 83 felnőttoktatást, felnőttképzést folytató szombathelyi intézmény, szervezet adatait tartalmazza. Ezen szervezetek közül mind megkeresésre került 2013-ban, de közülük csak 43-at tudtunk bevonni a kutatásba, mert ennyiben folytak hosszabb idejű – legalább két hónapja tartó – képzések. A kutatás *szekunder adatforrásait* az a *két kérdőív* képezi, melyek közül az egyik a formális, a másik a nem formális képzésben tanulók számára készült. A kérdőívek első része teljesen azonos, és a háttérkérdések mellett a válaszadók általános komfortérzésének dimenzióira vonatkozik. A kérdőívek második, különálló része a komfortérzés és a felnőttkori formális, valamint nem formális tanulás kapcsolatrendszerével foglalkozik, a tanulásnak a komfortérzés egyes dimenzióira kifejtett hatásait vizsgálja.

Kizárólag olyan felnőtteket vizsgáltunk, akik az empirikus kutatás idején *már legalább két hónapja vettek részt* formális vagy nem formális képzésben. A *formális* képzések esetében Szombathelyen tanuló felnőttek kerültek személyesen megkeresésre, míg a *nem formális* képzésekben résztvevőknél a Szombathelyen tanulók mellett Vas megye több településén (Celldömölk, Csepreg, Körmend, Kőszeg, Rábahidvég, Sárvár, Torony) tanuló felnőtteket is megkerestünk. Erre a földrajzi tágitásra azért volt szükség, hogy a két képzéstípusban tanuló válaszadók száma közötti lehetséges aránytalanság csökkenjen. 2013 tavaszán összesen *1225 fő* képezte a megkérdezettek körét, akik közül 875 fő formális, míg 350 fő nem formális keretek között tanult. A vizsgált populáció lefedi a felnőttoktatás, felnőttképzés rendkívül összetett struktúráját, hiszen a rendszer minden szegmensét – az

iskolarendszerű közép- és felsőfokú felnőttoktatástól a szakmai és a nyelvi tanfolyamokon át a hobbiklubokig és a művészeti körökig – képviseli. Emellett a vizsgálatba minden felnőtt életkori szakaszt igyekeztünk bevonni, beleértve az általában kevésbé kutatott időseket is.

A vizsgálatban résztvevők általános jellemzése szempontjából azt emelhetjük ki, hogy a válaszadók kétharmada nő, felük érettségizett, túlnyomó többségük Vas megyében él családban, fele részük szülő egy-két gyermekkel.

A formálisan és a nem formálisan tanulók között jelentősebb különbségek a háttér adatok tekintetében az életkori megoszlásban – és ezzel összefüggésben – a gyermekek életkorában, valamint az aktív és inaktív arányában vannak. Az életkori megoszlás szempontjából a legjelentősebb eltérés köztük, hogy míg a formális módon tanulók között alig van idősebb tanuló (kevesebb, mint 4%-uk 50 éves vagy idősebb), addig a nem formális felnőttképzésben résztvevők közel fele, 42%-a 50 éves vagy idősebb (15%-uk 50-59 éves, 27%-uk 60 éves vagy idősebb). A családszerkezetben a legnagyobb különbözőségnek az tekinthető, hogy a formális módon tanuló szülők között magasabb arányban vannak kiskorú gyermeket nevelők, míg a nem formálisan tanulók közel 70%-ának csak nagykorú gyermekeik vannak. A munkaerő-piaci státusz tekintetében a legjelentősebb különbség az, hogy míg a formális felnőttképzésben résztvevők között alacsonyabb arányban vannak inaktívak, 29%-uk nem dolgozik; addig a nem formálisan tanulók majdnem fele, 44%-a inaktív, akiknek kétharmada nyugdíjas. A formális keretek között tanuló felnőttek közül legtöbben (46%-uk) szakmai – szellemi vagy fizikai, OKJ bizonyítványt adó vagy nem adó – képzésben vesznek részt, 39%-uk a felsőoktatásban tanul részidejű képzésben levelező tagozaton, 8%-uk vizsgára is felkészítő nyelvtanfolyamot látogat, míg 7%-uk érettségi bizonyítványt adó középiskolai részidejű képzésben tanul. A nem formális felnőttképzésben résztvevők között a hobbikörök a legnépszerűbbek, 32%-uk ilyen jellegű képzéseket látogat. Mellettük a kulturális, a művészeti és a sporttal kapcsolatos klubok, tanfolyamok közkedveltek még, a válaszolók 23-23%-a tagja ezeknek. Kisebb súllyal vannak jelen a vallási (7%) és az életvezetési (6%) tanfolyamok, valamint a nem nyelvvizsgára felkészítő idegen nyelvi kurzusok (6%) és a munkával kapcsolatos nem formális képzések (3%).

A tanuló felnőttek általános komfortérzése a hazai és a nemzetközi kutatások tükrében

Kutatásunk első hipotézise szerint a vizsgált tanuló felnőttek általános komfortérzésének mutatói hasonlóak lesznek a nemzetközi összehasonlításban is bemutatott magyar adatokhoz. Ezzel szemben a kutatásban résztvevők általános komfortérzése összességében kissé kedvezőbb, mint amire a nemzetközi és hazai kutatások eredményei alapján számítottunk. Az, hogy az összkép kedvezőbb, nem jelenti azt, hogy minden dimenzióelemnél magasabb a válaszadók komfortérzése, viszont olyan dimenzióelemek nincsenek, melyek kedvezőtlenebb képet mutatnának. A következőkben a komfortérzésnek a hasonló illetve pozitív irányban eltérő dimenzióelemeket elemezzük. Ezen összegző elemzés során a már hivatkozott és bemutatott londoni New Economics Foundation kutatásában (L. NEF kutatás) használt jóllétmodell struktúráját követjük, azaz a felnőttek személyes, társadalmi és munkahelyi komfortérzetének mentén vizsgáljuk az egyes elemeket. Mindezt azért tesszük, hogy a saját eredményeinket össze tudjuk vetni a más kutatásokban található országos eredményekkel.

Ami a megkérdezett felnőtt tanulók *személyes komfortérzetét* illeti, összességében és bizonyos elemeiben kissé jobb a nemzetközi és hazai kutatások ránk vonatkozó eredményeihez képest, mely utóbbiak egyáltalán nem értékelhetők jónak. Az elmúlt évek nemzetközi életminőség-vizsgálatainak (például boldogság, elégedettség) – Map of Happiness (Medrano, 2009), World Happiness Report (Helliwell, Layard és Sachs, 2013), Happy

Planet Index (*Abdalla et al, 2012*) – adatai alapján Magyarország a kevésbé boldog és elégedett országok közé tartozik, a listák utolsó harmadában foglal helyet. Ezekkel az eredményekkel az európai országok közül szinte csak a volt szovjet utódállamokat és a balkáni országokat előzzük meg. A 22 európai országban végzett NEF kutatás eredményei is hasonlóak, a több elemből álló személyes jóllét tekintetében Magyarország a 20. helyet foglalja el.

A személyes jóllét első eleménél, az *érzelmi komfortérzet*nél – amely a pozitív érzelmeket és a negatív érzelmek hiányát mutatja – a NEF kutatásban az utolsó helyen állunk. Ehhez hasonlóan az IBM megbízásából az ISES alapítvány (Institute for Social and European Studies Foundation) által végzett, elsősorban a magyar munkakultúra állapotát vizsgáló kutatás (továbbiakban: ISES kutatás) eredményei alapján is egy rosszkedvű magyar társadalom képe rajzolódik ki (*Miszlivetz, 2009*). Ezzel szemben az egyes pozitív érzelmek – például vidámság és aktivitás – a saját kutatásunk válaszadóinak legalább kétharmadánál jelentkeznek. Továbbá a negatív érzelmek közül az általunk vizsgált általános szorongás gyakoriságának mértéke a megkérdezett felnőttek túlnyomó többségénél alacsony, kivéve a bizonytalan jövő, az anyagi helyzet, továbbá a családtagok egészsége miatti szorongást.

A személyes jóllét második eleménél, az *élettel való általános elégedettség*nél Magyarország a 20. helyet foglalja el a NEF kutatásban részt vett országok 22-es rangsorában. Ehhez képest a Vas megyei válaszadók elégedettségének mértéke mind életük eddigi alakulása, mind jelenlegi életük tekintetében viszonylag magas. Összhangban a NEF kutatás eredményeivel, a válaszadó felnőtt tanulók az anyagi helyzetükkel elégedetlenek igazán, annak ellenére, hogy ezt csak közepesen tartják fontosnak. Az egzisztenciális nehézségeik észlelését mutatja az is, hogy 53%-uknak inkább romlott, 18%-uknak inkább javult az életszínvonala az elmúlt években. Szintén egyezés figyelhető meg a legmagasabb és a legalacsonyabb magyar jövedelmek közötti különbséget legpontosabban mérő Gini-index (*United Nations Development Programme, 2009, 2011, 2013*) és a felnőtt tanulók e témában adott válaszai között, ugyanis a válaszadók átlagosan reálisan látják a hazai jövedelmi különbségeket. 20%-uk szerint harmincszoros az eltérés, 42%-uk szerint nagyobb, 38%-uk szerint kisebb (a Gini-index szerint harmincszoros). Egy hazai kutatás (*Tóth, 2009*) egyik eredményével – melynek lényege, hogy a magyar emberek a valóságosnál nagyobbak vélik a bérek közötti különbségeket – csak részben egyeznek meg a témában kapott saját kutatási adataink (válaszadóink 28%-a gondolta úgy, hogy az ötvétszeres differencia a valószerű). Ha a tanuló felnőttek különféle tényezőkkel való elégedettségét különböző mutatók – nem, életkor, iskolai végzettség, munkaerő-piaci státusz vagy anyagi helyzet – szerint vizsgáljuk, akkor azt látjuk, hogy vannak különbségek az elégedettségi szintek között. Ezek az eredmények összhangban állnak a magyar Hungarostudy Egészség Panel vizsgálat (továbbiakban: HEP vizsgálat) eredményeivel (*Kopp, 2008*). Összességében a nők elégedettebbek a férfiaknál, az érettségizettek és a diplomások az alacsonyabb végzettségűeknél, a munkavállalók a munkanélkülieknél, az elmúlt években stagnáló vagy javuló életszínvonalon élők a romló anyagi helyzetűeknél. Életkor tekintetében viszont az elégedettség vegyes képet mutat.

A személyes jóllét harmadik eleme, az *életerő, vitalitás* tekintetében a megosztott utolsó helyen állunk a NEF kutatás ország-rangsorában. Ezen elem összetevői közül hármat – szubjektív egészségi és fizikai állapot, fizikai aktivitás, ébredéskori frissesség – vizsgáltunk, melyek alapján az összkép kedvezőbb. Egyrészt a válaszolók az emberi kapcsolataik után az egészségükkel a legelégedettebbek és a fizikai állapotukkal is inkább elégedettek. Másrészt a felnőtt tanulók szabadidős tevékenységei között kiemelt szerep jut a sportolásnak/kirándulásnak, mivel ez a tevékenységek fontossági és gyakorisági sorrendjében is a harmadik helyen áll 12 közül. Viszont az ébredéskori kipihentség csak a megkérdezettek 35%-ára jellemző inkább vagy teljesen.

A személyes jóllét negyedik eleme, az *önértékelés* (önbecsülés, optimizmus, rugalmasság) tekintetében a NEF kutatásban Magyarország az utolsó előtti helyet foglalja el. Az általunk vizsgált két összetevő közül a válaszadó felnőtt tanulók önbecsülése viszonylag magas, önbizalomhiányuk miatt csak ritkán szoronganak. Ellenben az optimizmusuk mértéke alacsony, az általános bizonytalanságérzet markánsan jelen van náluk is. Például egészségi állapotuk után számukra a jövőbeli kilátásaik a leglényegesebbek, azonban azokkal oly mértékben elégedetlenek, hogy ennél csak az anyagi helyzetükkel és a szabadidejük nagyságával elégedetlenebbek. Esetükben a leggyakoribb szorongási ok az egyéni és a családi jövő bizonytalansága miatti aggodalom, mely szintén az általános bizonytalanságérzetük meglétét, illetve az előreláthatóság iránti igényüket támasztja alá. Érdekes kutatási eredményünk, hogy a munkanélküliek és a dolgozók bizonytalan jövő miatti szorongásának mértéke között nincs különbség. Ezek az általános bizonytalanságérzettel kapcsolatos kutatási eredményeink nemcsak a nemzetközi NEF kutatás, hanem a hazai HEP vizsgálat eredményeivel is összhangban állnak, melyek szerint a magyar felnőttek számára kiemelten fontos a biztonság és a tervezhetőség.

A személyes jóllét ötödik eleme, a *pozitív működés* esetében Magyarország a 10. helyével a középmezőnyben helyezkedik el a NEF kutatásban. Adataink lényegében összhangban állnak ezzel a kutatási eredménnyel is. Válaszadóink életében a pozitív működést alkotó minden egyes elem jelen van, ezek közül az egyik a belső életcélok dominanciája a külsőkkel szemben, és ezzel összefüggésben az értelmes és értékes élet fontossága. A külső életcélok – gazdagság, hatalom, hírnév – fontosabbak a férfiaknak, a 30 év alatti fiataloknak, az alacsonyabb végzettségűeknek és a munkanélkülieknek. Az életcélokkal kapcsolatos kutatási eredményeink így megegyeznek a HEP vizsgálat és az ISES kutatás megállapításaival is. Egy mutató viszont ellentétes a HEP vizsgálat eredményével. Az általunk megkérdezettek esetében ugyanis nem a romló, hanem a javuló anyagi helyzetben élők-nél erősebbek a külső életcélok. A pozitív működés egy másik összetevője, a tanulás és a fejlődés iránti elkötelezettség kétséget kizáróan jelen van a kutatásban résztvevők életében különféle tanulási motivációk miatt. Egy további összetevő az egyének autonómiája, melyet a szabadidős tevékenységek fontossága és gyakorisága kapcsán tudunk tanulmányozni. Ezek alapján úgy véljük, hogy az autonómia is bizonyos fokig megjelenik a megkérdezett felnőttek életvezetésében, hiszen a szabadidőben végzett tevékenységeik fontossági és gyakorisági sorrendje nagymértékű egyezést mutat.

Ami a válaszadó felnőttek *társadalmi jóllétét* illeti, esetükben előnyösebb a képmás kutatások eredményeihez képest. A NEF kutatás szerint a magyar emberek általános társadalmi jólléte magasabb (11. hely) az előbbieken bemutatott általános személyes jóllétüknél (20. hely). Azonban míg a társadalmi jólléten belül a két vizsgált elem egyikénél, a bizalom és a valahova tartozás összetevőnél a 4-5. helyet foglaljuk el, addig a másikonál, a társas támogatottságnál az utolsót Ukrajnával közösen. Kutatásunkban a két elem közül az utóbbit vizsgáltuk. A válaszadó felnőtt tanulók *társas támogatottsága* mind mennyiségi, mind minőségi tekintetben jelentősen erősebb a NEF kutatásban részt vett magyar emberekéhez képest. Például az 1219 válaszadó közül csupán 11 fő nem számíthat senkire sem nehéz élethelyzetben, viszont közel 70%-uk négy vagy több emberre is támaszkodhat szükség esetén. A társas támogatottság erősségét bizonyítja, hogy a megkérdezett felnőttek leginkább az emberi kapcsolataikkal elégedettek, a családtagokkal és a barátokkal való együttlétük a legfontosabb és a leggyakoribb szabadidős tevékenységük, továbbá a családtagokkal kialakuló konfliktusok miatt szoronganak a legritkábban.

A jelenleg foglalkoztatott válaszadók *munkahelyi jólléte* úgyszintén magasabb, mint a NEF kutatásban részt vett magyaroké. A nemzetközi kutatásban – mely többek között a jelenlegi munkával és fizetéssel való elégedettséget, a munka élvezetét és a munkanélkülivé válás esélyét vizsgálta – Magyarország a 17-18. helyet foglalja el a 22 ország rangsorában. A kutatásunkban részt vevő munkavállalók a munkajövedelem méltányosságán kí-

vül minden más összetevőt (jelenlegi munka biztonsága, élvezete és körülményei, munkahely iránti lojalitás, vezetők elkötelezettsége) viszonylag pozitívan látják. 72%-uk inkább vagy teljesen biztosnak véli a jelenlegi munkahelyét, 84%-uk inkább vagy nagyon élvezi a munkáját, 83%-uk inkább vagy nagymértékben elkötelezett a munkahelye iránt, 74%-uk a munkakörülményeit inkább vagy teljesen megfelelőnek érzi. Ezen eredmények közül több is egyezést mutat a magyar ISES kutatás eredményeivel, például a jelenlegi munka élvezete és biztonság tartása, a munkahely iránti lojalitás, valamint a munkajövedelem méltányosságának, pontosabban méltánytalanságának megítélése terén.

Összegezve az általános komfortérzettel kapcsolatos kutatási eredményeink összevetését más nemzetközi és hazai kutatások eredményeivel, a következő elemeknél *pozitívabb a kép a válaszadó felnőtt tanulóknál*: magasabb szinten állnak a pozitív érzelmeik, az étellel való általános elégedettségük, az önbizalmuk, a vitalitásuk, a társas támogatottságuk és a munkahelyi jóllétük, valamint alacsonyabb a szorongásuk mértéke. Az alábbi komfortérzés elemeknél viszont *egyezések figyelhetők meg a válaszadóink és a más vizsgálatokban részt vevő magyar emberek között*: egzisztenciális és általános bizonytalanságérzet jelenléte, alacsonyabb szintű optimizmus mellett megfelelő mértékű pozitív működés (belső életcélok dominanciája, fejlődés iránti elkötelezettség, autonómia).

Az összehasonlító adatok különösen érdekesek annak fényében, hogy az összegző elemzésben általunk leggyakrabban hivatkozott három kutatás adatfelvétele a 2008-as pénzügyi válság előtt, illetve alatt történt (HEP vizsgálat: 2006, NEF kutatás: 2007, ISES kutatás: 2008 ősze). Így azt váránk, hogy a saját 2013-as adatfelvételünk adatai romlást tükröznének a lényegi kérdésekben – például munkahelyi jóllét, étellel való általános elégedettség –, és semmiképpen sem mutatnának pozitívabb képet. Jelenleg ezt nem tudjuk statisztikailag igazoltan magyarázni, mert ehhez további empirikus kutatások lennének szükségesek.

A felnőttkori tanulás pozitív és negatív hatásai a komfortérzésre

Második hipotézisünk szerint a formális képzésben résztvevők komfortérzésére a tanulás pozitívan és negatívan is hat, míg a nem formális tanulás a felnőttekre csak pozitív hatást gyakorol. A kutatási eredmények alapján összességében azt lehet mondani a felnőttkori tanulás komfortérzésre gyakorolt hatásairól, hogy mindkét tanulási formának több a pozitív hatása a negatívnál, azonban míg a formálisnál a pozitív hatások mellett egyes negatívak is meghatározóak, addig a nem formálisnál a negatívak nem lényegesek. Az alábbiakban dimenziók mentén hasonlítjuk össze, hogy a felnőttkori tanulás milyen pozitív, illetve negatív hatásokat fejt ki a formális és a nem formális képzésben résztvevők komfortérzésére.

Egzisztenciális biztonságérzet. Ezt a dimenziót értelemszerűen csak a formális felnőttképzésben résztvevők-nél vizsgáltuk behatóan, így ennél az elemnél nincs mód a két tanulási forma összevetésére. *A formális tanulást választóknál az egzisztenciális motívumok messze a legerősebbek*, tanulmányaik megkezdésében az egzisztenciális biztonságérzetükre gyakorolt pozitív hatások a meghatározóak, emellett a *munkavégzés minőségére gyakorolt pozitív hatások* is említést érdemelnek. A *képzés finanszírozása* azonban a formális felnőttképzésben résztvevők közel felének okoz jelentősebb problémát, mely a tanulmányok ideje alatt viszont negatívan befolyásolhatja az egzisztenciális biztonságérzetüket.

Mentális biztonságérzet. Mindkét tanulási forma esetében sokkal erősebbek a mentális biztonságérzetet növelő pozitív hatások a negatívakkal szemben. Annak ellenére, hogy az általunk megnevezett pozitív hatások a két csoportnál részben különböznek egymástól, *az öt legerősebb pozitív hatás közül három is megegyezik: látókörszélesedés, sikerélményekhez jutás és kitartóbbá válás.* Ezek mellett a formálisnál a több szerepben való

helytállás, a családtagoktól kapott pozitív visszajelzések, a bátrabb önálló véleményalkotás és a derülátóbbá válás, míg a nem formálisnál a pozitívabb életszemlélet, a napi gondok elfelejtése és az önbizalom növekedése jelentkezik a legtöbb felnőttél. *A mentális biztonságérzetet csökkentő negatív hatások a formálisan tanulók esetében erősebbek.* Az általunk megadott 14-14, egymástól részben különböző szorongási ok közül a formális képzésben tanulók legalább felénél öt van jelen, míg csupán egy a nem formális képzésben résztvevőknél. A formálisan tanulóknál a számonkéréseken és a felkészülés idején jelentkező szorongás, továbbá az időhiány, a kötelezettségek és a gyenge teljesítmény miatti aggodás a meghatározó, míg a nem formálisan tanulóknál csupán a gyenge teljesítmény miatti. A nem formális felnőttképzésben résztvevők azért tanulnak, mert egyértelműen csak önmaguknak akarnak megfelelni, míg *a formálisan tanulóknál sokkal meghatározóbb a megfelelési kényszer.*

Időszerkezet. A felnőttek időstruktúrájára gyakorolt pozitív tanulási hatások közül az egyik legjelentősebb a *szabadidő hasznos eltöltése*, amely mint tanulási motívum jóval fontosabb a nem formális felnőttképzésben résztvevők számára, mivel esetükben a 2. helyet foglalja el 23 motívum közül, míg a formálisan tanulóknál a 11.-et 17. között. A pozitív tanulási hatások közül az *időgazdálkodás javulása* a formális felnőttképzésben tanulók felénél jelentkezik, míg a nem formálisan tanulók 70%-a több időt fordíthat a tanulás hatásaként olyan *szabadidős tevékenységekre*, mint a kulturális programokon való részvétel, az alkotómunka, az olvasás. Az időszerkezetre kifejtett negatív tanulási hatások egyike a *szabadidő csökkenése* a formálisan tanulók majd háromnegyedénél. *A válaszadók azonban mindkét tanulási formában azt élik meg legnagyobb áldozatként, hogy a családtagokkal és a barátokkal a tanulás miatt kevesebb időt tölthetnek együtt.* További negatív hatás – különösen a formálisan tanulóknál – hogy az *otthoni tanulási idő* egy jelentős része estére és éjszakára tevődik át.

Társas kapcsolatok. A legfontosabb pozitív tanulási hatás e dimenzió esetében a társadalmi tőke bővülése. *Mind a formális, mind a nem formális felnőttképzésben résztvevőknél a társas kapcsolatok bővülésének a tanulással összefüggésben álló formája a meghatározó.* A tanuló társakkal kialakított *kapcsolatok jövőjéről is hasonlóan vélekednek*, túlnyomó többségük gondolja azt, hogy a kapcsolatok egy része tartóssá válik. További pozitív hatásnak értékelhető, hogy *mindkét csoport tagjai tanulásának magas a családi támogatottsága.* Negatív hatásnak tekinthető viszont, hogy mindkét képzési formában azonos arányban jelennek meg a *tanuló csoportokon belüli konfliktusok*. A formális képzésben a kölcsönösség hiánya, míg a nem formálisban az együttműködés hiánya a leggyakoribb konfliktusforrás. *A formális felnőttképzésben tanulóknál gyakoribbak a tanulás miatti családi konfliktusok*, felüknél vannak jelen a nem formálisan tanulók harmadához képest. A nem formális képzésekben résztvevőknél a két leggyakoribb konfliktusforrás, hogy kevesebb az idő a családtagokra és a házimunkára. Ezek a formálisan tanulóknál is problémát okoznak, emellett még az ingerültség és a tanulás anyagi terhei miatti konfliktusok is viszonylag gyakoriak.

Tudás. Ezen dimenzióval kapcsolatban *a nem formális felnőttképzésben résztvevők helyzete ideálisnak látszik*, mivel az igényeik és a képzéseik sajátosságai között jelentősek az egyezések, és ez pozitívnak tekinthető. *A formálisan tanulóknál viszont negatívnak értékelhető, hogy előfordulnak számottevő eltérések* az elvárt és a valós képzési jellegzetességek között, főként a gyakorlati ismeretek, a munkaerő-piaci kompetenciák, a tanulókat segítő magatartás, a stressz-mentes tanulási környezet és a vizsgáztatási módszerek terén.¹

1. A formális és nem formális felnőttképzésben résztvevők elvárásainak rangsorában egyezések és különbözőségek is előfordulnak. Az öt legfontosabb elvárás közül három azonos a két csoportban: az oktatók felkészültségével, a felnőtt tanulók segítségével és a gyakorlatorientált képzéssel kapcsolatos igények. Ezek mellett a formálisan tanulók számára kiemelten fontos még az információkhoz jutás, továbbá, hogy a vizsgákon a valós tudásuk számonkérésén legyen a hangsúly. A nem formálisan tanulók számára még a jó légkör és a mindennapokban hasznosítható képességeik fejlődése a leglényegesebb.

Összességében mindkét tanulási mód esetében a *pozitív hatások* az erősebbek a mentális biztonságérzet, a társas kapcsolatok és a tudás dimenziók tekintetében. Ezek mellett a formális tanulási mintázatoknál a jelen- és jövőbeli egzisztenciális biztonságérzetre, míg a nem formálisaknál az időszerkezetre (különösen a szabadidőre) kifejtett pozitív hatásokat érdemes kiemelni. A *negatív hatások* közül a formális felnőttképzésben résztvevők esetében az egzisztenciális biztonságérzetre (anyagi terhek a képzés finanszírozása során), a mentális biztonságérzetre (szorongás és megfelelési kényszer) és az időszerkezetre (időprés a többoldalú kötelezettségek miatt) kifejtettek tekinthetők jelentősebbeknek.

A felnőttek tanulási és általános komfortérzése közötti kölcsönhatás tényezői: motiváció és elégedettség

Harmadik hipotézisünk az volt, hogy kutatásunk során találunk olyan tényezőket, melyek a felnőttek tanulási és általános komfortérzése között kölcsönhatást mutatnak. *A tanulás szempontjából a motivációt, míg az általános komfortérzés oldaláról az elégedettséget találtuk olyan tényezőknek, melyek alapján a hipotézisben feltett kölcsönhatás kimutatható.* Ezt bizonyítja a következő két táblázat. A 2. táblázatban a formális, a 3. táblázatban a nem formális tanulási klasztereket vetettük össze az általános klaszterekkel a kölcsönhatásukat mutató két tényező, az elégedettség és a motiváció kiemelésével.

		ÁLTALÁNOS KLASZTEREK					
		elégedetlenek N = 402	inkább elégedetlenek N = 60	inkább elégedettek N = 142	elégedettek N = 152	elégedetlenek és inkább elégedetlenek N = 462	elégedettek és inkább elégedettek N = 294
FORMÁLIS TANULÁSI KLASZTEREK	Kevésbé motiváltak N = 247	57,5%	6,5%	16,6%	19,4%	64%	36%
	kényszermotiváltak N = 30	43,3%	26,7%	10%	20%	70%	30%
	Külsőleg motiváltak N = 304	57,6%	9,2%	20,1%	13,2%	67%	33%
	Belsőleg motiváltak N = 175	41,1%	4,6%	21,1%	33,1%	46%	54%

összes formális klaszter N = 756	53,2%	7,9%	18,8%	20,1%	61%	39%

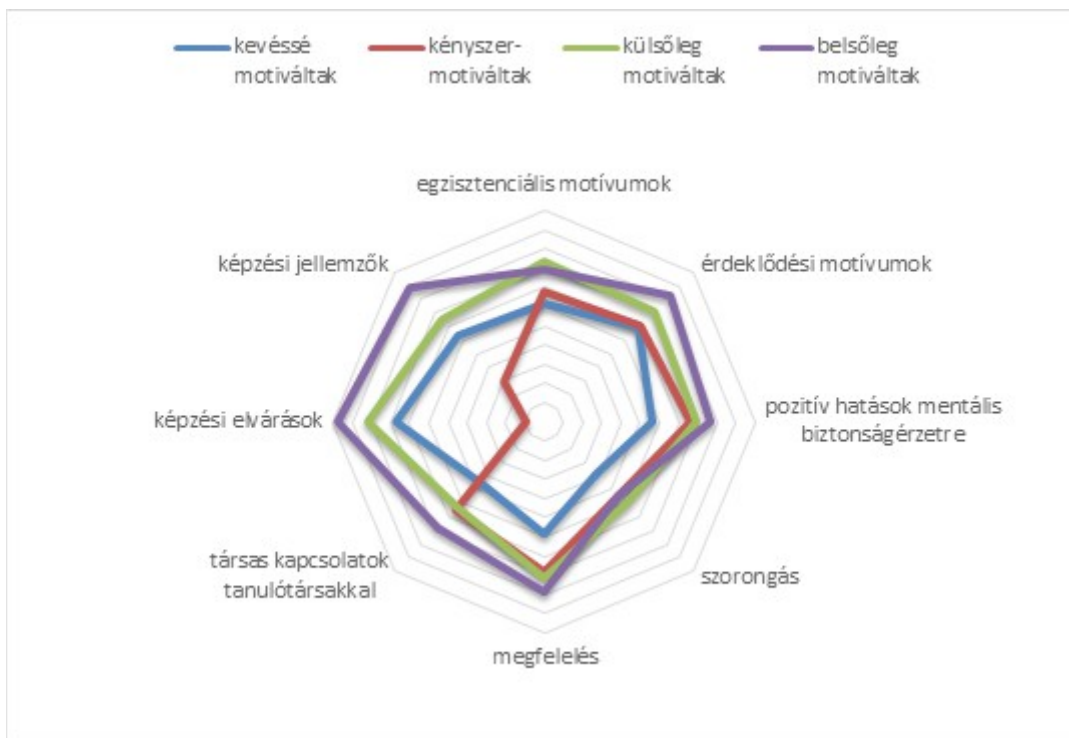
2. Táblázat: Motiváció és elégedettség a formálisan tanulóknál

		ÁLTALÁNOS KLASZTEREK					
		elégedetlenek N = 113	inkább elégedetlenek N = 62	inkább elégedettek N = 63	elégedettek N = 82	elégedetlenek és inkább elégedetlenek N = 175	elégedettek és inkább elégedettek N = 145
NEM FORMÁLIS TANULÁSI KLASZTEREK	időkitöltők N = 43	39,5%	23,3%	9,3%	27,9%	63%	37%
	társaságot keresők N = 32	40,6%	40,6%	9,4%	9,4%	81%	19%
	elfoglaltságot keresők N = 113	37,2%	15,9%	17,7%	29,2%	53%	47%
	önfejlesztők N = 132	31,1%	15,9%	27,3%	25,8%	47%	53%
	összes nem formális klaszter N = 320	35,3%	19,4%	19,7%	25,6%	55%	45%

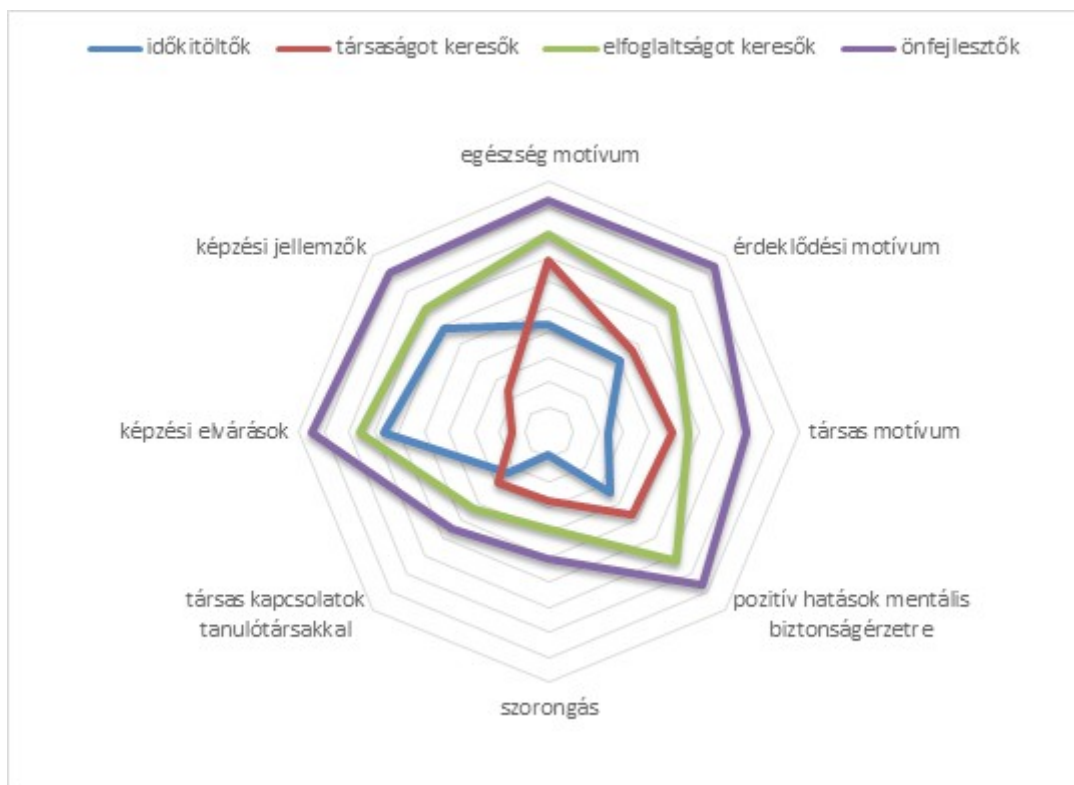
3. táblázat: Motiváció és elégedettség a nem formálisan tanulóknál

Ha az általános és a tanulási (formális és nem formális) klasztereket összevetjük, két fontos megállapítást tehetünk. Az egyik megállapítás az, hogy összességében a formális és a nem formális felnőttképzésben résztvevőknél is az elégedetlenek vannak többségben, de arányuk a formálisan tanulók között valamivel magasabb (61%) a nem formálisan tanulók 55%-ához képest. A másik pedig az, hogy a formálisan és a nem formálisan tanulók között is van egy-egy *elégedett/inkább elégedett klaszter*, a formálisnál a *belsőleg motiváltak*, míg a nem formálisnál az *önfejlesztők* klasztere. A *belsőleg motiváltak és az önfejlesztők klasztere között* nemcsak a magasabb általános komfortérzésükben, hanem a formális és nem formális tanulásuknak a komfortérzésükre gyako-

rolt hatásai tekintetében is nagyfokú hasonlóságok figyelhetők meg, melyeket az 1. és a 2. ábrán mutatunk be. Az ábrákon négy különböző színnel jelöltük a négy-négy klaszter tagjainak a nyolc-nyolc tényezőhöz való 1-4 pontértékben kifejezhető viszonyát.



1. ábra: A formális tanulási klaszterek legfontosabb jellegzetességei



2. ábra: A nem formális tanulási klaszterek legfontosabb jellegzetességei

A pozitív irányú eltérés részben abban mutatkozik a lila színnel jelölt belsőleg motiváltaknál és önfejlesztők-nél a többi formális, illetve nem formális klaszterhez képest, hogy a legerősebben motiváltak. Az érdeklődési és a társas motívumok különösen markánsak náluk. A mentális biztonságérzetükre gyakorolt pozitív tanulási hatás is esetükben a legtöbb és legerősebb. Továbbá náluk legerősebbek a társas kapcsolatokra gyakorolt pozitív hatások is, a tanuló társaikkal kialakított új kapcsolatok ápolása rájuk jellemző leginkább mind a képzésben, mind azon kívül. A belsőleg motiváltaknak és az önfejlesztőknek a legmagasabbak a felnőttképzés iránti elvárásai és ők látják a képzéseiket is a legpozitívabban. A többi tanulási klaszterhez képest *negatív irányú különbségnek* értékelhető, hogy a két legpozitívabb tanulási klaszterbe tartozók viszonylag gyakran szoronganak. A belsőleg motiváltak szorongóbbak az átlagnál a formálisan tanulók között, míg a nem formálisan tanulók körében az önfejlesztők a legszorongóbbak.

Összegezés

Kutatási eredményeink alapján általánosságban azt a következtetést vonhatjuk le, hogy napjaink gazdasági és társadalmi viszonyai között, a „semmi sem biztos” világában a felnőttkori tanulás jó befektetésnek és az egyének komfortézését növelő tevékenységnek bizonyul. A tanulás komfortnövelő erejét mutatja többek között a tanuló felnőttek magasabb általános komfortézése valamint a pozitív tanulási hatások dominanciája, különösen a nem formális tanulásban résztvevőknél és az erős belső tanulási motivációval rendelkezőknél. Ezek az eredményeink összhangban állnak azokkal az ajánlásokkal, melyeket a New Economics Foundation megbízásából több mint négyszáz tudós dolgozott ki egy interdiszciplináris projekt keretében a komfortézés/well-being növelése érdekében. Az öt ajánlás jelszavakban a következő: Connect!/Csatlakozz!, Be active!/Légy aktív!, Take notice!/Légy tudatos!, Keep learning!/Tanulj folyamatosan!, Give!/Adj! (Michaelson és mtsai., 2009). Közülük mindegyik közvetlen vagy közvetett kapcsolatban áll a felnőttkori tanulás különböző formáival és könnyen kapcsolatba hozható az általunk javasolt, a komfortézés növelésére irányuló új felnőttképzési funkcióval is.

Szakirodalom

1. Abdallah, S., Michaelson, J., Shah, S., Stoll, L. and Marks, N. (2012): *The Happy Planet Index: 2012 Report. A global index of sustainable well-being*. New Economics Foundation, London. URL: <http://www.happyplanetindex.org/data/> Utolsó letöltés: 2013. július 18.
2. Feketéné Szakos Éva (2006): Cselekvés helyett tanulás? In: Feketéné Szakos Éva (szerk.): *Fókuszban a felnőttek tanulása*. Szent István Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Tanárképző Intézet, Gödöllő. 33–42.
3. Helliwell, J., Layard, R. and Sachs, J. (2013): *World Happiness Report*. URL: <http://www.earth.columbia.edu/sitefiles/file/Sachs%20Writing/2012/World%20Happiness%20Report.pdf> Utolsó letöltés: 2015. augusztus 31.
4. Kocsis Mihály (2006): A felnőttek tanulási motivációi. In: Koltai Dénes és Lada László (szerk.): *Az andragógia korszerű eszközeiről és módszereiről*. Nemzeti Felnőttképzési Intézet, Budapest. 113–142.
5. Kopp Mária (2008): Bevezetés: Az esélyerősítés magatartástudományi modellje. In: Kopp Mária (szerk.): *Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban*. Semmelweis Kiadó, Budapest. 3–9.
6. Kraiciné Szokoly Mária (2004): *Felnőttképzési módszertár*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest.
7. Medrano, J. D. (2009): *Map of happiness*. URL: <http://www.jdsurvey.net/jds/jdsurveyActualidad.jsp?Idioma=&SeccionTexto=0404&NOID=103> Utolsó letöltés: 2015. augusztus 31.
8. Meleg Csilla (2012): A bizalom hálójában – társadalmi nézőpontok. *JURA*. 1. 72–77.
9. Michaelson, J., Abdallah, S., Steuer, N., Thompson, S. and Marks, N. (2009): *National Accounts of Well-being. Bringing real wealth onto the balance sheet*. New Economics Foundation, London. URL: <http://www.nationalaccountsowellbeing.org/public-data/files/national-accounts-of-well-being-report.pdf> Utolsó letöltés: 2015. augusztus 31.
10. Michaelson, J., Mahony, S. and Schifferes, J. (2012): *Measuring Well-being. A guide for practitioners*. New Economics Foundation, London. URL: http://dnwssx4l7gl7s.cloudfront.net/nefoundation/default/page/-/files/Measuring_well-being_handbook_FINAL.pdf Utolsó letöltés: 2015. augusztus 31.
11. Miszlivetz Ferenc (2009): *A magyar munkakultúra állapota és alakításának lehetősége globális környezetben*. Kutatási jelentés. Savaria University Press, Szombathely.
12. Oláh Attila és Kapitány-Fövény Máté (2012): A pozitív pszichológia tíz éve. In: Oláh Attila (szerk.): *A pozitív pszichológia világa*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 19–46.
13. Pethő László (2011): Időskori tanulás a teljesebb életért. A komfortérzet fenntartása. *Felnőttképzés*. 4.1–9.
14. István György (2009): *Bizalomhiány, normazavarok, igazságtalanságérzet és paternalizmus a magyar társadalom értékszerkezetében*. A gazdasági növekedés társadalmi-kulturális feltételei című kutatás zárójelentése. Társadalomkutatási Intézet, Budapest.
15. URL: http://www.tarki.hu/hu/research/gazdkult/gazdkult_elemzeszaro_toth.pdf Utolsó letöltés: 2015. augusztus 31.
16. United Nations Development Programme (UNDP) (2009): *Human Development Report 2009. Overcoming barriers: Human mobility and development*. URL: http://hdr.undp.org/en/media/HDR_2009_EN_Complete.pdf Utolsó letöltés: 2013. szeptember 10.
17. United Nations Development Programme (UNDP) (2011): *Human Development Report 2011. Sustainability and Equity: A Better Future for All*. URL: http://hdr.undp.org/en/media/HDR_2011_EN_Complete.pdf Utolsó letöltés: 2013. november 5.
18. United Nations Development Programme (UNDP) (2013): *Human Development Report 2013. The Rise of the South: Human Progress in a Diverse World*. URL: http://hdr.undp.org/en/media/HDR_2013_EN_complete.pdf Utolsó letöltés: 2013. november 5.