
KISPÁLNÉ HORVÁTH Mária

A tanulás hatásai a felnőttek mentális jóllétére mért adatok alapján

Bevezetés

A felnőttkori tanulóval kapcsolatos elméleti munkák és kutatási jelentések többsége a tanulás és az egzisztenciális jólét közötti viszonyrendszerrel foglalkozik, azaz arra koncentrálnak, hogy a felnőttként végzett – főként formális – tanulási tevékenységek milyen kapcsolatban állnak az egyének munkaerő-piaci helyzetével. A felnőttképzési funkciók többsége is – például kvalifikációs kompetenciát biztosító, pótló, intragenerációs társadalmi mobilitást elősegítő, stabilizációs funkció – a felnőttek egzisztenciális biztonságérzetének erősítésére, munkaerő-piaci státuszának javítására irányul. A formális és a nem formális tanulás a tudásbővülés és a kompetenciafejlődés mellett azonban nemcsak a felnőttek egzisztenciális biztonságérzetére, jólétére, hanem a mentális biztonságérzetükre, jóllétükre, a társas kapcsolataikra és az időszervezetükre is számos pozitív hatást fejthet ki. Tanulmányomban egy empirikus andragógiai kutatás eredményei alapján mutatom be azt, hogy milyen pozitív és esetleges negatív hatásokat gyakorol a tanulás a felnőttek mentális jóllétére.

A Vas megyei kérdőíves kutatásban összesen 1225 fő vett részt, akik közül 875 fő formális, 350 fő nem formális keretek között képezte magát az adatfelvétel idején legalább két hónapja. 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 hobbikörökig, a művészeti tanfolyamokig és a sportklubokig – képviseli.

A mentális jóllétre gyakorolt pozitív tanulási hatások

Formális felnőttkori tanulás

A formálisan tanuló felnőttek esetében a három legjelentősebb mentális jóllétre gyakorolt pozitív tanulási hatás a látkör szélesedésével, a sikerélményekkel és a több szerepben való helytállással kapcsolatosak; ezek a válaszadók 78-86%-ára inkább vagy teljesen jellemzőek. (1. táblázat)

1. táblázat: A formális felnőttkori tanulás mentális jóllétre gyakorolt pozitív hatásaival kapcsolatos válaszok átlagai és összevont kerekített relatív gyakoriságuk (N = 874)

a formális felnőttkori tanulás mentális jóllétre gyakorolt pozitív hatásai	1, egyáltalán nem jellemző 2, inkább nem jellemző	3, inkább jellemző 4, teljesen jellemző	átlag max. 4
látókör-szélesedés	14%	86%	3,21
sikerélményekhez jutás	20%	80%	3,07
több szerepben való helytállás	22%	78%	3,07
pozitív visszajelzések családtagoktól	27%	73%	2,94
kitartóbbá válás	31%	69%	2,84
bátrabb önálló véleményalkotás	31%	69%	2,84
derülátóbbá válás	31%	69%	2,83
önbizalom-növekedés	35%	65%	2,78
magabiztosabb munkavégzés	34%	66%	2,76
pozitív visszajelzések oktatótól	35%	65%	2,73
pozitív visszajelzések más emberektől	36%	64%	2,72
pozitív visszajelzések tanulótársaktól	40%	60%	2,64
jobb életszervezés	43%	57%	2,59
jobb időbeosztás	50%	50%	2,47

További jelentős pozitív hatás a tanulási eredményekről kapott külső visszajelzés, megerősítés, főként a családtagoktól (73%-nál), valamint a tanároktól (65%-nál) és más, a tanuló környezetében élő emberektől (64%-nál), kissé alacsonyabb mértékben a tanulótársaktól (60%-nál). A megkérdezettek 69%-ára igaz, hogy a tanulás következtében kitartóbbá vált, bátrabban alkot önálló véleményt és derülátóbban néz a jövőbe. Kétharmaduknak a munkavégzése is magabiztosabbá vált, és az önképére is pozitívan hat a felnőttkori tanulás, hiszen 65%-uk számolt be önbizalom-növekedésről. A legkevésbé az életszervezésre és az időbeosztásra hat pozitívan a tanulás, bár ez is a válaszadók 57, illetve 50%-ára inkább vagy nagyon jellemző.

A mentális jóllétet növelő pozitív formális tanulási hatások között a korrelációk többsége biztos, de gyenge kapcsolatra utal, de előfordulnak – 37%-ban – közepes erősségű, jelentős kapcsolatra utalók is. A legtöbb közepes korrelációval a kitartóbbá válás (9 esetben), az önbizalom-növekedés, a bátrabb önálló véleményalkotás (7-7 esetben), a derülátóbbá válás, a jobb életszervezés és a magabiztosabb munkavégzés (6-6 esetben) rendelkezik.

Ezen pozitív hatások közül több is – főként a felnőtt tanuló önképére, önértékelésére gyakorolt hatások, mint például a sikerélményekhez jutás és az önbizalom-növekedés – a felnőttképzési elméleti szakirodalomban (*Jarvis, 2004, Kraiciné Szokoly, 2004, Striker, 2005, Torgyik, 2013, Zrinszky, 1996*) és a kutatási jelentésekben (*Kerülő, 2008, 2010, Szigeti Tóth, 2009*) is megjelenik. Öröndetes, hogy az elméleti munkákban említett szerepkonfliktusok (*Bodnár, 2009, Zrinszky, 2006*) nem jelennek meg markánsan a megkérdezetteknel, sőt az azok feloldása, a több szerepben való helytállás miatti jó érzés az egyik legjelentősebb mentális jóllétre gyakorolt pozitív hatás esetükben.

Nem formális felnőttkori tanulás

A nem formális tanulás is számos pozitív hatást fejt ki a válaszadó felnőttek mentális jóllétére. A megadott 19 pozitív hatás közül a leggyengébb is 45%-ukra inkább vagy teljesen jellemző. (2. táblázat)

2. táblázat: A nem formális felnőttkori tanulás mentális jóllétet növelő hatásaival kapcsolatos válaszok átlagai és összevont kerekített relatív gyakoriságuk (N = 350)

a nem formális felnőttkori tanulás mentális jóllétre gyakorolt pozitív hatásai	1, egyáltalán nem jellemző 2, inkább nem jellemző	3, inkább jellemző 4, teljesen jellemző	átlag max. 4
sikerélményekhez jutás	26%	74%	3,00
pozitívabb életszemlélet	25%	75%	2,98
látókör-szélesedés	23%	77%	2,97
napi gondok elfelejtése	27%	73%	2,96
kitartóbbá válás	25%	75%	2,94
önbizalom-növekedés	27%	73%	2,91
egészség megőrzése	33%	67%	2,83
bátrabb önálló véleményalkotás	33%	67%	2,80
pozitív visszajelzések oktatótól	33%	67%	2,80
pozitív visszajelzések családtagoktól	34%	66%	2,76
értelmesebb mindennapok	31%	69%	2,74
valami maradandó alkotása	43%	57%	2,64
pozitív visszajelzések más emberektől	39%	61%	2,63
tanulótársai számíthatnak rá	40%	60%	2,62
számíthat a tanulótársaira	40%	60%	2,61
pozitív visszajelzések tanulótársaktól	41%	59%	2,58
egymás megértése fél szavakból a tanulótársakkal	43%	57%	2,54
gondok, örömök megbeszélése a tanulótársakkal	47%	53%	2,50
elismertté válás az adott (a képzéssel kapcsolatos) területen	55%	45%	2,37

A legerősebb – az első hat helyen álló – hatások a megkérdezettek háromnegyedénél (73-77%-ánál) jelentkeznek, melyek a következők: sikerélményekhez jutás, pozitívabb életszemlélet, látókör-szélesedés, napi gondok elfelejtése, kitartóbbá válás és önbizalom-növekedés.

A nem formális tanulás mentális jóllétet növelő 19 hatása között két esetben a korreláció magas, a felnőtt tanuló társaira való támaszkodása és a társak rá való támaszkodása között ($r=0,789$), valamint a társakra való számítás és a napi gondok és örömök megbeszélése között ($r=0,722$). A pozitív hatások között a korrelációk túlnyomó többsége közepes erősségű, ami jelentős kapcsolatot jelent köztük. A legtöbb közepes korrelációval az

önbizalom-növekedés, a kitartóbbá válás, a társak felnőtt tanulóra való támaszkodása (16-16 esetben), valamint a bátrabb önálló véleményalkotás és az egymás fél szavakból való megértése (15-15 esetben) rendelkezik.

A pozitív hatások erősségével kapcsolatos kutatási eredmények alátámasztják azokat az elméleti megállapításokat, melyek szerint a nem formális tanulási tevékenységek esetében a tanulási és a szórakozási formák kombinációja tud megvalósulni. (*Hidyné, 2006, Kryston, 2011*) Továbbá a nem formális felnőttképzésben részt vevő válaszadókra is igaz az a szakirodalomban olvasható megállapítás, hogy a tanulás egyik legfontosabb mentális hozadéka a felnőtt önképére gyakorolt pozitív hatás lehet. (*Jarvis, 2004, Kraiciné Szokoly, 2004, Striker, 2005, Torgyik, 2013, Zrinszky, 1996*)

A mentális jóllétre gyakorolt negatív tanulási hatások

Formális felnőttkori tanulás

A felnőttkori formális tanulásnak talán a legjelentősebb, mentális jóllétre gyakorolt negatív hatása a szorongásérzet és a megfelelési kényszer, melyek többnyire függetlenek a tanulási eredményektől. A megkérdezett felnőtteknél a szorongásérzet csak néhány esetben meghatározó. (3. táblázat)

3. táblázat: A formális felnőttképzésben való részvétel során jelentkező szorongás okaival kapcsolatos válaszok átlagai és összevont kerekített relatív gyakoriságuk (N = 874)

szorongási okok	1, egyáltalán nem jellemző 2, inkább nem jellemző	3, inkább jellemző 4, teljesen jellemző	átlag max. 4
magukon a számonkéréseken	22%	78%	3,10
számonkérésekre való felkészülés idején	27%	73%	3,01
idő szűkössége	37%	63%	2,77
nem megfelelő teljesítmény	42%	58%	2,63
többoldalú kötelezettségek	51%	49%	2,44
oktatók véleménye	63%	37%	2,23
önbizalomhiány	64%	36%	2,19
ismeretlen helyzetek	65%	35%	2,14
bizonyos tanítási módszerek	68%	32%	2,09
képzési költségek kifizetése	68%	32%	2,05
tanulótársak véleménye	74%	26%	1,98
tanulás miatti családi konfliktusok	72%	28%	1,96
tanulás miatti munkahelyi konfliktusok	75%	25%	1,89
konfliktusok tanulótársakkal	85%	15%	1,66

A 14 általam felsorolt szorongást okozó tanulási szituáció közül öt jellemző legalább a válaszadók felére. Közülük is kiemelkedik kettő. A felnőtt tanulók leginkább a vizsgákon (78%-uk) és a vizsgákra való felkészülés során (73%-uk) szoronganak. Ez az eredmény megegyezik más kutatások eredményeivel. (Engler, 2011, 2012, Kerülő, 2010, Kispálné Horváth, 2007, Török, 2006) A válaszadók viszonylag gyakran aggódnak még az idejük beosztása, szűkössége, továbbá a nem megfelelő tanulási teljesítményük és a többoldalú kötelezettségeik miatt. Kb. harmaduknál jelentkezik a tanárok véleménye, az önbizalomhiány, a bizonyos tanítási módszerek (melyeknél nagyobb szerepet kap az önálló munka és a nyilvánosság előtti szereplés), az ismeretlen helyzetek és a képzési költségek kifizetése miatti szorongás. Alig jellemző rájuk viszont a tanulótársak véleménye miatti aggodás, valamint a tanulás miatti, különféle személyekkel – családtagok, munkatársak, tanulótársak – kialakuló konfliktusok okozta szorongás.

A megadott szorongási okok közül a következők rendelkeznek a legtöbb közepes korrelációval a formálisan tanulók esetében: tanulótársakkal való konfliktus (6 esetben), önbizalomhiány, tanulótársak véleménye (5-5 esetben), tanárok véleménye, ismeretlen helyzetek és egyes tanítási módszerek (4-4 esetben) miatti rossz érzés.

A szorongásérzet mellett a megfelelési kényszer is jelen van a megkérdezettek formális tanulásában, összhangban a szakirodalomban olvasottakkal (Mankó, 2005) (4. táblázat)

4. táblázat: A formálisan tanuló felnőttek megfelelésének erősségével kapcsolatos válaszok átlagai

és összevont kerekített relatív gyakoriságuk (N = 874)

személyek, tényezők	1, egyáltalán nem 2, kismértékben akar megfelelni	3, közepes mértékben 4, nagymértékben akar megfelelni	átlag max. 4
önmagának	5%	95%	3,66
képzési követelményeknek	12%	88%	3,30
munkaerőpiac igényeinek	24%	76%	3,03
családjának	25%	75%	2,94
munkahelye elvárásainak	36%	64%	2,75
szakmabelieknek	37%	63%	2,73
tanárainak	38%	62%	2,65
társadalmi elvárásoknak	47%	53%	2,50
tanulótársainak	65%	35%	2,13

A kilenc általam megadott tényező közül nyolcnak a válaszadók legalább fele közepes vagy nagymértékben meg akar felelni. Egyedüli kivétel a tanulótársaknak való megfelelés, amely a válaszadók 30%-ára egyáltalán nem jellemző, és 35%-ára is csak kismértékben. A válaszadók elsősorban önmaguknak akarnak megfelelni, 73%-uk nagymértékben. Továbbá kiemelten fontos számukra a képzési követelményeknek, a munkaerő-piaci igényeknek és a családnak való megfelelés is.

A szakmabelieknek való megfelelés rendelkezik a legtöbb, öt közepes korrelációval. Akinek fontos a szakmabelieknek való megfelelés, annak lényeges a konkrét munkahelyi elvárásoknak ($r=0,520$), az általános munkaerő-piaci igényeknek ($r=0,409$), a tanároknak ($r=0,489$), a tanulótársaknak ($r=0,477$) és a társadalomnak ($r=0,434$) való megfelelés is.

Nem formális felnőttkori tanulás

A nem formális képzésben való részvétel a megkérdezett felnőttek mentális jóllétére kevés negatív hatást fejt ki. A legjelentősebb negatív hatás erőssége a megadott 14-ből megközelítőleg a leggyengébb pozitív hatás erősségével van egy szinten. (5. táblázat) Ez a nem megfelelő teljesítmény miatti rossz érzés, szorongás, amely a válaszadók 51%-ára jellemző inkább vagy teljesen.

5. táblázat: A formális felnőttképzésben való részvétel során jelentkező szorongás okaival kapcsolatos válaszok átlagai és összevont kerekített relatív gyakoriságuk (N = 350)

szorongási okok	1, egyáltalán nem jellemző 2, inkább nem jellemző	3, inkább jellemző 4, teljesen jellemző	átlag max. 4
nem megfelelő teljesítmény	49%	51%	2,40
együttműködés hiánya a csoportban	62%	38%	2,12
konfliktusok tanuló társakkal	61%	39%	2,11
önbizalomhiány	68%	32%	2,04
tanuló társak véleménye	71%	29%	1,98
magukon a megmérettetéseken	72%	28%	1,96
ismeretlen helyzetek	71%	29%	1,96
oktató véleménye	71%	29%	1,95
tanuló társai megbántják	73%	27%	1,93
megmérettetésekre való felkészülés idején	73%	27%	1,90
nem hallgatják meg a tanuló társak	73%	27%	1,90
túl erős versenyszellem	73%	27%	1,88
képzési költségek kifizetése	79%	21%	1,80
tanulás miatti családi konfliktusok	87%	13%	1,78

Jelentősebb mértékben, a válaszadók 38-39%-ánál a tanuló társakkal kialakuló konfliktusok, illetve a nem megfelelő együttműködés miatt jelentkezik még szorongás a felnőtteknél. A társakkal kapcsolatos többi negatív hatás – a felnőtt tanuló ról a társak rossz véleményével vannak, megbántják, nem hallgatják meg, illetve túl erős a versenyszellem köztük – 27-29%-uknál fordul elő.

A nem formális tanulás mentális jóllétet csökkentő 14 hatása közötti korrelációk túlnyomó többsége is – ugyanúgy, mint a pozitív hatásoknál – közepes erősségű. Az egy magas korreláció ($r=0,799$) a megmérettetéseken és az azokra való felkészülés idején jelentkező szorongás között jelentkezik. A legtöbb közepes korrelációval az önbizalomhiány, a túlzott versenyszellem, a tanárok és a társak véleménye (12-12 esetben), valamint az ismeretlen helyzetek (11 esetben) miatti negatív hatások rendelkeznek.

A mentális jóllétet csökkentő hatások és a szorongásérzet mellett a megfelelési kényszer is alig van jelen a megkérdezettek nem formális tanulásában. A válaszadóknak csupán 5%-a akar nem formális felnőttképzésben való részvételével más embereknek vagy külső tényezőknek megfelelni. 8%-uk senkinek sem, míg túlnyomó többségük, 87%-uk kizárólag önmaguknak akar bizonyítani.

A kutatási eredmények összefoglalása

Mindkét tanulási forma esetében a mentális jóllétet növelő pozitív tanulási hatások jelentősen erősebbek a negatívakkal szemben. Annak ellenére, hogy az általam megnevezett pozitív hatások – 14 a formálisnál, 19 a nem formálisnál – a két csoportnál részben különböznek egymástól, az öt legerősebb pozitív hatás közül három is megegyezik náluk, melyek a következők: látókör-szélesedés, 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 derűlátóbbá válás, míg a nem formálisnál a pozitívabb életszemlélet, a napi gondok elfelejtése és az önbizalom növekedése jelentkezik a legtöbb felnőttnél.

A mentális jóllétet csökkentő negatív tanulási hatások egyértelműen a formálisan tanulók esetében erősebbek. A 14-14 általam megadott, egymástól részben különböző szorongási ok közül a válaszadók legalább felénél öt van jelen a formális képzésben tanulóknál, míg csupán egy a nem formális képzésben résztvevőknél. A formálisan tanulóknál a számonkéréseken és a felkészülés idején jelentkező szorongás, továbbá az időprés, 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 kétségtelenül szinte csak önmaguknak akarnak megfelelni a tanulásukkal, míg a formálisan tanulóknál sokkal meghatározóbb a megfelelési kényszer.

Ezen kutatási eredmények alapján általánosságban azt a következtetés vonható le, hogy napjaink gazdasági és társadalmi viszonyai között a felnőttkori formális és nem formális tanulás az egyének mentális jóllétét erősítő és ezért az általános komfortérzését is növelő tevékenységnek minősíthető.

Hivatkozott irodalom

- Bodnár Gabriella (2009): A felnőtt tanuló tanulási környezettel való aktív, hatékony kapcsolatépítésének feltételrendszere. In: Henczi Lajos (szerk.): *Felnőttoktató. A felnőttek tanításának-tanulásának elmélete és gyakorlata*. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest. 252-263.
- Engler Ágnes (2011): Kisgyermeket nevelő hallgatók felsőfokú tanulmányainak vizsgálata. *Debreceni Szemle* 2011/2. 243-256.
- Engler Ágnes (2012): A felnőttkori tanulás közösségi hozadéka. In: Juhász Erika, Chrappán Magdolna (szerk.): *Tanulás és művelődés*. Debreceni Egyetem. Debrecen. 238-243.
- Hidy Pálné (2006): Tétlenül és tehetetlenül? A tanulás funkciói és funkcióváltozásai az időskorban. *Felnőttképzés* 2006/2-3. 20-25.
- Jarvis, Peter (2004): *Adult Education and Lifelong Learning. Theory and Practice*. Third Edition. RoutledgeFalmer. London - New York.
- Kerülő Judit (2008): A felnőttek tanulási motivációi. In: Juhász Erika (szerk.): *Andragógia és közművelődés*. Debreceni Egyetem. Debrecen. 177-185.
- Kerülő Judit (2010): „Sosem gondoltam, hogy a tanulás hiányozni fog!” A felnőttkori tanulás örömei és terhei. In: Csótiné Belovári Anita (szerk.) (2010): *A felnőttképzés perspektívái nemzetközi konferencia kötete*. 2010. szeptember 17. Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kara. Kaposvár. 59-64.
- Kispálné Horváth Mária (2007): A felnőttek tanulási jellemzői II. *Új Pedagógiai Szemle* 2007/10. 3-23.
- Kraiciné Szokoly Mária (2004): *Felnőttképzési módszertár*. Új Mandátum Könyvkiadó. Budapest.
- Kryston, Miroslav (2011): A felnőttek szabadidős képzése a nem formális oktatás integrált része. *Tudásmenedzsment* 2011/10. 32-41.
- Mankó Mária (2005): *Tanulási technikák*. Berzsényi Dániel Főiskola. Szombathely.
- Striker Sándor (2005): Időskorúak képzési igényei Európában. In: Szabóné Molnár Anna (szerk.): *Az idős felnőtt rétegek (45 év feletti) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei*. Nemzeti Felnőttképzési Intézet. Budapest. 95-126.
- Szigeti Tóth János (szerk.) (2009): *A tanulás sokfélesége. Kutatás a felnőttkori tanulás indítékairól és akadályairól*. Záró tanulmány. Magyar Népfőiskolai Társaság. Budapest.
- Torgyik Judit (2013): *A tanulás színterei felnőtt- és időskorban*. Eötvös József Könyvkiadó. Budapest.
- Török Balázs (2006): Felnőttkori tanulás – célok és akadályok. *Educatio* 2006/2. 333-347.
- Zrinszky László (1996): *A felnőttképzés tudománya. Bevezetés az andragógiába*. Okker Oktatási Iroda. Budapest.
- Zrinszky László (2006): Mi segíti a felnőttek tanulását? In: Feketéné Szakos Éva (szerk.): *Fókuszban a felnőttek tanulására*. Szent István Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Tanárképző Intézet. Gödöllő. 19-24.