

Tanulás miatti változások a felnőttek időszerkezetében

Kispálné Horváth Mária

Nyugat-magyarországi Egyetem

Regionális Pedagógiai Szolgáltató és Kutató Központ, Szombathely

mkispal@pszk.nyme.hu

Szakirodalmi áttekintés a felnőttkori tanulás időszerkezetre gyakorolt hatásairól

A felnőttkori formális és nem formális tanulás az egyének időszerkezetére számos pozitív és negatív hatást fejthet ki. Az időtényező szerepe különösen fontos a felnőttkori tanulásban, hiszen kutatások bebizonyították, hogy az évek múlásával a felnőttek intellektuális kapacitása nem csökken, viszont a gyorsaságuk igen, tehát a fiatalokhoz képest több időre van szükségük ugyanazon anyag feldolgozásához; viszont a felnőtteknek talán éppen szabadidőből van a legkevesebb (Mankó, 2005; Mayer, 2004, 2008). A felnőtt tanuló időszerkezete és tanulása kölcsönösen hatnak egymásra. A felnőttek akkor tudnak hatékonyan tanulni, ha ők maguk határozhatják meg tanulási tempójukat. A kényszerítő időtényező és a határidők miatti stressz a tanulási produktivitás ellen hatnak (Durkó, 1988). Azok a tanulási formák, amelyek nem a komponensként végbemenő vagy járulékos tanulás körébe tartoznak, hanem önálló tevékenységként jelennek meg – a felnőttek többsége, a foglalkoztatottak számára, akiknek a tanulás melléktevékenység a munkavégzés mellett –, a munkán kívüli időben és benne a szabadidőben helyezkedhetnek el (Csoma, 2002, 2004; Lowe, 1996). Az önálló tevékenységként végbemenő tanulás közül a tartós, kötött és teljes tanulási formák jelentősen, míg az időleges, kötetlen és részleges formák kismértékben igényelik a felnőttek időszerkezetének átalakítását. A felnőttek időszerkezetének dinamikája, külső körülményektől is függő változékonysága megakadályozhatja vagy labilissá teheti a megfelelő, szabályos tanulási ritmus kialakulását, fenntartását. Ebből adódóan a tanítási-tanulási folyamat két szakaszának – az iskolai és az egyéni szakasznak – tanulási ritmusa gyakran kettéválik: a második szakasz ritmusa nem tudja követni az első szakasz ritmusát. Ebben az esetben az egyéni szakasz ritmusa nem az iskolai szakasz szabályozó hatása alatt, hanem a munkán kívüli idő szerkezetének hatása alatt áll. A tanulási ritmus labilitása pedig az egész tanulási folyamatot labilissá, kevésbé hatékonyá teheti (Csoma, 2002, 2004). Az időszerkezet azt is befolyásolja, hogy a felnőtt tanulóknak hányszor sikerül átlépniük a praktikus, partikuláris gondolkodási szintről az elvont, elméleti gondolkodási szintre. A mindennapi élet állandóan aktivizálja a praktikus gondolkodást, de az elméletit nem feltétlenül – ez tevékenységi köröktől,

foglalkozásoktól függ –; ahhoz tehát, hogy az elvont gondolkodás is működjön, szükséges a tanulás, ami pedig az idő függvénye is. Ha nincs elég idő, akkor az átlépések rendszertelenek lesznek, a folyamat minduntalan megakad (Csoma, 2002). Az időstruktúra szükségszerű átszerkesztése a tartós, kötött és teljes tanulási folyamatok menetrendje miatt állandó módosításokkal és több problémával járó feladat. Az első problémát az jelenti, hogy az eredeti időszerkezet és a felnőtt szubjektív értékrendje milyen mértékben teszi lehetővé az átszerkesztést. Az átalakításnak ezután objektív és szubjektív nehézségei is adódnak, melyek a munka jellegével és intenzitásával, a munkaidőben bekövetkező változásokkal, a családi munkamegosztással, a családon belüli és kívüli kapcsolatokkal, a megszokott életmóddal és az átszerkesztéssel járó fizikai és érzelmi igénybevétellel állnak kapcsolatban. Ezekon kívül az is gondot jelent, hogy az új, a tanulás céljaira átalakított időszerkezetet tartóssá tudja-e tenni a tanuló felnőtt (Csoma, 2002, 2004; Forray R. & Kozma, 2009; Kerülő, 2010). A felnőttek időstruktúrájának – tanulásuk miatt szükségessé váló – átalakítását a fenti objektív és szubjektív tényezők közül leginkább a munkaidejük, munkaterhelésük nehezíti (Györgyi, 2004). Ráadásul Magyarország – a foglalkoztatottak évi átlagos munkaideje alapján – a munkavállalókra a leghosszabb munkaidőt terhelő országok körébe tartozik (Török, 2006). Ez a magyar felnőttek munka melletti – főként hosszabb idejű, kötött, zárt rendszerű formális – tanulásának lehetőségeit rontja.

Az eddig ismertett negatív hatások mellett mindenképpen pozitívnak értékelhető az, hogy a formális és a nem formális felnőttkori tanulás hozzájárul a szabadidő tartalmas eltöltéséhez (Bajusz, 2008; Boga, 1999; Sipos, 2011). A tanulás hatására új szokásokat és rutinokat tud kialakítani a felnőtt, melyek nemcsak a képzésben való részvétel alatt, hanem utána is pozitív irányban befolyásolhatják a saját és akár a környezetében élők időszerkezetét. Emellett a formális képzés lezárásával megszerzett végbizonyítvány hatására kedvező irányban változhat a felnőtt életvitele a javuló munkaerő-piaci státusza, jövedelme, társadalmi hierarchiában elfoglalt helye következtében. Az életvitelre nemcsak az egyén gazdasági és társadalmi státuszában bekövetkező változások hathatnak pozitívan, hanem maga a tanítási-tanulási folyamat és a megszerzett új tudás és művelődési anyag is. Az életvitel átalakulása megnyilvánulhat például a fogyasztási szerkezet változásában, a művelődési fogyasztás növekedésében, az étkezési szokások megváltozásában, a baráti társaság részbeni átalakulásában (Koltai, 2003). Az időgazdálkodás is jobbá válhat a tanulás hatására, hiszen a tartós, kötött és teljes formális tanulásban való részvétel – de akár a rendszeres, céltudatos nem formális tanulási formák is – a rendszeresség, az átgondolt tervezés és a tanulás után fennmaradó szabadidő tartalmas és kellemes eltöltése irányába vezetik a felnőtt tanuló időgazdálkodását.

Fontos még megjegyezni, hogy a felnőttek időszerkezetének általános vizsgálata témához, illetve a felnőttkori tanulás által befolyásolt időszerkezet kérdéskörhöz kapcsolhatók a különféle időmérleg-vizsgálatok (pl. Bocsi, 2008; Falussy, 2003). A legújabb kutatásokban a szabadidő

(free/leisure time) mint egy időintervallumot jelölő kategória egyre inkább átadja a helyét az autonóm időfelhasználásnak (discretionary time) és az idővel való önrendelkezésnek (temporal autonomy). Ezeknek a megközelítéseknek az a lényege, hogy az egyéneknek az időszervezetükkel és általában az életükkel való elégedettségét nemcsak (nem elsősorban) a szabadidejük nagysága befolyásolja, hanem az idejükkel való szabad önrendelkezésük, az idejük feletti kontrolluk mértéke is (pl. Eriksson et al., 2007).

A felnőttkori tanulás időszervezetre gyakorolt hatásaival foglalkozó kutatásban résztvevők rövid bemutatása

A 2013-ban folytatott kérdőíves kutatásban kizárólag olyan Vas megyében élő felnőttek vettek részt, akik az adatfelvétel idején legalább két hónapja valamilyen formális vagy nem formális felnőttképzési forma keretében képezték magukat. A vizsgálatban résztvevők általános jellemzése szempontjából azt emelhetem ki, hogy a válaszadók kétharmada nő, szintén kétharmada 40 év alatti, 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 aktívak és inaktívak 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 különbségnek az tekinthető, hogy a formális módon tanuló szülők között magasabb arányban vannak kiskorú gyermeket nevelők, míg a nem formálisan tanulók 68%-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 jelenek 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 felnőttkori formális tanulás hatásai az időszervezetre

Időbeosztás átalakulása. A pozitív hatások közül az egyik legjelentősebb lehet a szabadidő tartalmasabb eltöltése a tanulás által. (Bajusz, 2008, Boga, 1999, Sipos, 2011) A szabadidő hasznos eltöltése a válaszadók 19%-a számára nagyon fontos, 38%-a számára inkább fontos tanulási motívumként jelenik meg, mellyel a motívumok fontossági rangsorában középen helyezkedik el, a 11. helyet foglalja el 17 közül.

A formális felnőttképzésben való részvétel másik jelentős pozitív hatása a tanulók időszervezetére az lehet, ha javul az időgazdálkodásuk. A tanulás hatására javuló életszervezés és időbeosztás a válaszadók 14%-ára teljes mértékben, 40%-ára inkább jellemző.

A válaszadók esetében az időszervezetre kifejtett negatív tanulási hatások – összhangban az elméleti munkákban (Csoma, 2002, 2004) és a kutatási összefoglalókban (Forray R., Kozma, 2009, Kerülő, 2010, Kispálné Horváth, 2007) olvasottakkal – markánsabbak a pozitívoknál. A válaszadók 41%-ának nagymértékben, 30%-ának közepes mértékben csökkent a szabadideje. (1. táblázat)

1. táblázat. A formálisan tanuló felnőttek szabadidejének csökkenésével és életmódjának változásával kapcsolatos válaszok relatív gyakorisága (N = 874)

csökkenés/változás mértéke	szabadidő csökkenése	életmód változása
nagymértékben	40,5%	21,4%
közepes mértékben	30,4%	35,9%
kismértékben	22,8%	28,9%
nem csökkent/nem változott	6,3%	13,7%

A megkérdezettek életmódjában is jelentős – bár a szabadidejük csökkenésénél kisebb mértékű – változások következtek be. 21%-uknak nagymértékben, 36%-uknak közepes mértékben változott meg az életmódja.

A 874 válaszadó közül csak 74 felnőtt tanulónál (9%) fordul elő, hogy a tanulása nem befolyásolja a különféle tevékenységre fordított ideje nagyságát. A maradék 800 fő jellemzően több tevékenységre – átlagosan négyre – fordít kevesebb időt. (2. táblázat) Felük, illetve közel felük a barátokkal és a családtagokkal tölt kevesebb időt és kevesebbet alszik. Kb. harmaduk kevesebbet olvas, televíziózik, rádiózik, vesz részt kulturális programokon, sportol, kirándul és végez házi munkát. Kb. negyedük, ötödük kevesebb időt fordít internetezésre, számítógépes játékokra, alkotó, hobbi tevékenység végzésére, utazásra és nyaralásra. Kb. hatodik, hetedik kevesebbet kertészkedik, valamint kevesebb munkát végez civil szervezetben.

A válaszadók a 14 tevékenység közül a legnagyobb áldozatnak a családtagokkal való együttlétre, a második legnagyobbak a barátokkal való együttlétre, míg a harmadiknak az alvásra fordított kevesebb időt tartják. Ezek mellett még a házi munkára és a sportolásra, kirándulásra fordított kevesebb időt érzik jelentősebb áldozatnak.

2. táblázat. Formálisan tanulók válaszainak relatív gyakorisága a szabadidős tevékenységekre fordított kevesebb idő témakörben

szabadidős tevékenységek	kevesebb idő (N = 874)	legnagyobb áldozat		
		1. helyen (N = 657)	2. helyen (N = 573)	3. helyen (N = 460)
barátokkal való együttlét	49,8%	16,0%	26,4%	8,3%
alvás	43,4%	14,0%	11,9%	20,0%
családtagokkal való együttlét	42,7%	41,2%	5,9%	2,4%
tévézés, rádióhallgatás	35,7%	1,2%	2,6%	6,5%
olvasás	35,0%	6,5%	7,7%	8,9%
kulturális programokon való részvétel	34,4%	2,7%	8,2%	8,5%
házi munka	32,7%	3,0%	10,8%	9,8%
sportolás, kirándulás	30,4%	6,8%	9,1%	11,5%
internetezés	26,7%	1,2%	2,6%	5,0%
alkotó, hobbi tevékenység	21,6%	2,4%	6,1%	6,5%
utazás, nyaralás	19,3%	1,4%	3,7%	5,9%
számítógépes játékok használata	18,7%	0,6%	1,2%	2,0%
kertészkedés	17,6%	1,4%	2,4%	3,3%
civil szervezetben végzett munka	14,5%	1,2%	1,4%	1,5%

Tanulási idő. A formális képzésben résztvevőknek csupán 2%-a nem tanul egyik napszakban sem az órákon, foglalkozásokon kívül. A többség átlagosan 1,7 napszakot jelölt meg a lehetséges öt közül az otthoni tanulás napszakaként. 63%-uk este, 41%-uk délután, 34%-uk éjszaka, 19%-uk délelőtt, 13%-uk reggel tanul, készül, gyakorol. (Ez a sorrend többnyire megegyezik egy korábbi kutatásom során kapott sorrenddel: Kispálné Horváth, 2007) A tanulás napszakát elsősorban a kötelezettségek határozzák meg, hiszen a felnőttek fele a munkaidejéhez, míg 41%-a a családja életmódjához igazítja tanulása időszakát. A figyelemkoncentráció erősségét – amely a tanulás hatékonysága szempontjából kiemelt jelentőségű – a tanulók 31%-a veszi figyelembe a tanulás napszakának kiválasztásakor, míg a tanulási kedv 27%-uknál meghatározó tényező.

Az órákon, konzultációkon, foglalkozásokon való részvétel és az azokon kívüli, otthoni készülés, tanulás idejének hosszát első helyen a képzési követelmények határozzák meg. (3. táblázat)

3. táblázat. A formálisan tanuló felnőttek tanulási idejének hosszát meghatározó tényezőkkel kapcsolatos válaszok relatív gyakorisága (N = 874)

meghatározó tényezők	órai részvétel	otthoni tanulás
képzési követelmények	45,1%	44,0%
munkahelyi kötelezettségek	36,8%	33,8%
családi kötelezettségek	30,0%	42,1%
érdeklődés	26,1%	26,9%

Az órai részvételnél a második legfontosabb befolyásoló tényező – összhangban más kutatások eredményeivel (Erdei, 2012, Györgyi, 2004) – a munkahelyi kötelezettség, míg az otthoni tanulásnál a családi kötelezettség. A legkevésbé az érdeklődés hat a tanulás idejének hosszára, ami pedig a tanulás eredményessége szempontjából – hasonlóan a figyelemkoncentrációhoz – szintén meghatározó tényező.

Összességében elmondható, hogy a formális felnőttképzésben résztvevők tanulásának tempóját – napszakát és hosszát – jelentős mértékben határozzák meg a külső tényezők, melyek a tanulási produktivitás ellen hathatnak.

A felnőttkori nem formális tanulás hatásai az időszervezetre

Időbeosztás átalakulása. A nem formálisan tanulók számára kiemelten fontos motivációs tényező – alátámasztva az elméleti munkákban (Bajusz, 2008, Boga, 1999) és más kutatási beszámolóban (Sipos, 2011) leírtakat – a szabadidejük tartalmasabb eltöltése a nem formális tanulásuk által. Ez 37%-uk számára nagyon fontos, 40%-uk számára inkább fontos tanulási motívumként jelenik meg, mellyel a motívumok fontossági rangsorában a 2. helyet foglalja el 23 közül.

A nem formális felnőttképzésben való részvétel miatt a felnőttek 61%-ának nem vagy csak kismértékben, míg 22%-uknak közepes, 16%-uknak nagymértékben változott meg az életmódja.

A 350 válaszadó 27%-ának nem formális tanulása egyáltalán nem befolyásolja az egyéb tevékenységekre fordított ideje nagyságát. A maradék 256 fő jellemzően több tevékenységre – átlagosan kettő és félre – fordít kevesebb időt. (4. táblázat)

4 táblázat: Nem formálisan tanulók válaszainak relatív gyakorisága a szabadidős tevékenységekre fordított több és kevesebb idő témakörben

szabadidős tevékenységek	több idő (N = 350)	kevesebb idő (N = 350)	legnagyobb áldozat a kevesebb időhöz kapcsolódóan		
			1. helyen (N = 183)	2. helyen (N = 133)	3. helyen (N = 100)
tévénézés, rádióhallgatás	2,3%	33,1%	3,3%	3,8%	12,0%
házi munka	3,1%	24,6%	7,1%	7,5%	12,0%
családtagokkal való együttlét	11,4%	23,4%	32,7%	3,8%	5,0%
barátokkal való együttlét	21,7%	23,4%	10,9%	24,8%	7,0%
internetezés	9,4%	23,4%	1,6%	7,5%	6,0%
olvasás	17,1%	22,9%	13,1%	9,8%	9,0%
számítógépes játékok használata	1,1%	19,7%	3,8%	2,3%	2,0%
alvás	4,0%	18,9%	12,0%	11,3%	9,0%
részvétel kulturális programokon	18,3%	16,9%	3,3%	6,8%	8,0%
kertészkedés	4,9%	14,3%	3,3%	6,0%	6,0%
sportolás, kirándulás	12,0%	13,4%	2,7%	9,8%	10,0%
alkotó, hobbi tevékenység	17,7%	9,4%	1,6%	5,3%	4,0%
munka civil szervezetben	10,6%	9,1%	2,2%	0,0%	2,0%
utazás, nyaralás	7,4%	8,9%	2,2%	1,5%	8,0%

Harmaduk kevesebbet néz televíziót vagy hallgat rádiót. Negyedük kevesebb házi munkát végez, kevesebb időt tölt együtt a családtagjaival, barátaival, továbbá kevesebbet olvas és internetezik. Ötödük, hatodik kevesebbet játszik elektronikus játékokon, valamint kevesebbet alszik és vesz részt kulturális programokon. A fennmaradó tevékenységekre – kertészkedés, sportolás, kirándulás, alkotó tevékenység, civil szervezetben végzett munka, utazás, nyaralás – a válaszoló felnőttek 9-14%-a fordít kevesebb időt.

A válaszadók a 14 tevékenység közül a legnagyobb áldozatnak a családtagokkal való együttlétre, a második legnagyobbak a barátokkal való együttlétre, míg a harmadiknak a házi munkára és a tévénézésre, rádióhallgatásra fordított kevesebb időt tartják. Ezek mellett még az olvasásra, az alvásra és a sportolásra, kirándulásra fordított kevesebb időt érzik jelentősebb áldozatnak.

A nem formális tanulási mintázatokat választók esetében azt is érdemes megvizsgálni, hogy a különféle képzésekben való részvételük során és annak hatására fordítanak-e több időt és energiát egyes tevékenységekre. Ez a válaszolók 70%-ánál fordul elő, akik átlagosan egy és félre szabadidős programra fordítanak több időt. (4. táblázat) Esetükben leginkább a

barátokkal való együttlét, a kulturális programokon való részvétel, az alkotó, hobbi tevékenységek és az olvasás ideje nőtt meg nem formális tanulásuk és művelődésük hatására, ezekre 17-21%-uk szán több időt. Ezen a téren említést érdemlő tevékenységek még a sportolás, a kirándulás, a családtagokkal töltött együttlét és a civil szervezetben végzett önkéntes munka, melyekre a válaszadó felnőttek 11-12%-a szán több időt.

Tanulási idő. A nem formálisan tanulók 10%-a egyik napszakban sem foglalkozik képzése témájával a foglalkozásokon, szakkörökön, előadásokon kívül. A többség átlagosan 1,3 napszakot jelölt meg a lehetséges öt közül otthoni tanulása időszakaként. 57%-uk este, 44%-uk délután, 12%-uk délelőtt, 9%-uk éjszaka, 5%-uk reggel tanul, készül, gyakorol. Tanulásuk napszakát elsősorban a kedvük határozza meg, hiszen felük (49%-uk) a kedvükhöz, hangulatukhoz, míg 39%-uk a munkaidejükhöz, 34%-uk családjuk életmódjához igazítja tanulása időszakát. 5%-uk egyéb tényezőt nevezett meg a napszak kiválasztásával kapcsolatosan, melyek között szerepel például a bioritmus, a formális tanulás ideje, a nem formális tanuláshoz, gyakorláshoz kapcsolódó próbák ideje és magának a szabadidőnek a szerkezete.

A klubban, szakkörben, csoportban, tanfolyamon való részvétel és az otthoni tágran értelmezett tanulás idejének hosszát első helyen, a válaszadók 50%-ánál az érdeklődés határozza meg. 35%-uknál a családi, 32%-uknál a munkahelyi kötelezettségek befolyásolják a tanulási idő mértékét. 6%-uk egyéb befolyásoló tényezőt is említett, például az iskolarendszerű tanulási kötelezettséget, a szabadidőt és a napi teendőket.

Összességében elmondható, hogy a nem formális felnőttképzésben résztvevők tanulásának tempóját – napszakát és hosszát – a külső tényezők jelentősen befolyásolják, azonban főként a belső tényezők (érdeklődés, kedv) határozzák meg, melyek növelhetik a tanulási hatékonyságot és magát a komfortérzetet is.

Irodalomjegyzék

- Bajusz Klára (2008). Az időskori tanulás. *Új Pedagógiai Szemle*, 58 (3), 69-73.
- Boga Bálint (1999). Az idős emberek és a felnőttoktatás. *Kultúra és Közösség*, (1), 137-145.
- Bocsi Veronika (2008): *Az idő a campusokon. Felsőfokú tanulmányokat folytató hallgatók időszociológiai vizsgálata*. [Ph.D. értekezés]. Debrecen: Debreceni Egyetem Interdiszciplináris Társadalom- és Bölcsészettudományi Doktori Iskola.
- Csoma Gyula (2002). Felnőttoktatási sajátosságok. In Mayer József (szerk.), *Módszertani stratégiák az iskolarendszerű felnőttoktatásban 1*. Budapest: Országos Köznevelési Intézet.
- Csoma Gyula (2004). A felnőttkori tanulás idődimenziói. In Mayer József, & Singer Péter (szerk.), *A tanuló felnőtt – a felnőtt tanuló* (pp. 63-84). Budapest: Országos Köznevelési Intézet.
- Durkó Mátyás (1988). *Felnőttkori sajátosságok és a felnőttnevelés*. Debrecen: Kossuth Könyvkiadó.

- Erdei Enikő (2012). Tanulási motiváció és tanulást nehezítő tényezők különböző gazdasági aktivitású csoportok esetében. *Felnőttképzési Szemle*, (1), 33-38.
- Eriksson, Lina, Rice, James Mahmud, & Goodin, Robert E. (2007). Temporal Aspects of Life Satisfaction. *Social Indicators Research*, 80, 511-533.
- Falussy Béla (2003). A felnőttkori tanulás, önképzés változásai, jelenlegi feltételei és körülményei a KSH időmérleg-életmód felvételei alapján. In Mayer József (szerk.), *Időfelhasználás és felnőttoktatás* (pp. 13-132). Budapest: Országos Közoktatási Intézet.
- Forray R. Katalin, & Kozma Tamás (2009). Felnőttek a felsőoktatásban. In Zrinszky László (szerk.), *A megújuló felnőttképzés. Tanulmányok a neveléstudomány köréből* (pp. 100-116). Budapest: Gondolat.
- Györgyi Zoltán (2004). Tanul-e a magyar társadalom? In Mayer József, & Singer Péter (szerk.), *A tanuló felnőtt – a felnőtt tanuló* (pp. 145-163). Budapest: Országos Közoktatási Intézet.
- Kerülő Judit (2010). „Sosem gondoltam, hogy a tanulás hiányozni fog!” A felnőttkori tanulás örömei és terhei. In Csótiné Belovári Anita (szerk.), *A felnőttképzés perspektívái nemzetközi konferencia kötete* (pp. 59-64). 2010. szeptember 17. Kaposvár: Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kara.
- Kispálné Horváth Mária (2007). A felnőttek tanulási jellemzői I. *Új Pedagógiai Szemle*, (9), 31-45.
- Koltai Dénes (2003). *A felnőttképzés elméleti, gazdasági és területi problémái*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Felnőttképzési és Emberi Erőforrás Fejlesztési Intézet.
- Lowe, J. (1996). Time, Leisure and Adult Education. In Tuijnman, Albert C. (Ed.), *International Encyclopedia of Adult Education and Training* (pp. 275-279). 2nd Ed. Oxford; New York; Tokyo: Elsevier Science.
- Mankó Mária (2005). *Tanulási technikák*. Szombathely: Berzsenyi Dániel Főiskola.
- Mayer József (2004). *A felnőttek iskolái*. Budapest: Országos Közoktatási Intézet.
- Mayer József (2008). Felnőttek az iskolában. *Új Pedagógiai Szemle*, (11-12), 18-43.
- Sipos Mercédesz (2011). Az időskori motiváció kutatása. *Gerontoeducáció*, (1), 4-21.
- Török Balázs (2006). Felnőttkori tanulás – célok és akadályok. *Educatio*, (2), 333-347.