

DOI: 10.18427/iri-2016-0049

## Tanuló felnőttek általános komfortérzésének vizsgálata

**Kispálné Horváth Mária**  
Nyugat-magyarországi Egyetem  
Regionális Pedagógiai Szolgáltató és Kutató Központ  
[kispalne.horvath.maria@nyme.hu](mailto:kispalne.horvath.maria@nyme.hu)

### *Komfortérzéssel kapcsolatos kutatás tanuló felnőttek körében*

A komfortérzés az olvasatom szerint komplex jelenség, ernyőfogalom, melynek – összefüggésben napjaink gazdasági, munkaerő-piaci és társadalmi változásaival valamint a felnőttkori tanulással – különféle dimenzióit különböztetem meg. Az általános komfortérzés tekintetében az egzisztenciális és a mentális biztonságérzetet, a társas kapcsolatokat és az időszerkezetet tekintem olyan dimenzióknak, melyekben a komfortérzés elemzési szempontból megragadható. A felnőttkori tanulási komfortérzéssel kapcsolatban ugyanezen dimenziókat egészítem ki egy ötödikkel, a tudás dimenziójával.

Az általános és tanulási komfortérzéssel kapcsolatos Vas megyei kutatásban összesen 1225 fő vett részt, akiknek kétharmada nő, egyharmada férfi.

A legnépesebb életkori csoportot a 20-29 évesek alkotják, az összes válaszadó 38%-át teszik ki. A kutatásban szereplők 23%-a a harmincas éveiben jár, 20%-a 40-49 éves, 15%-a 50 éves vagy idősebb, míg 4%-a 20 évesnél fiatalabb.

A legmagasabb befejezett iskolai végzettség tekintetében az érettségi bizonyítvánnyal rendelkezők vannak legtöbben, mivel minden második válaszadó érettségizett. A megkérdezettek 35%-a diplomás, 11%-a szakmunkás, 4%-a nyolc általános iskolát végzett.

Túlnyomó többségüknek, 79%-uknak Vas megyében van az állandó lakhelye, míg 8%-uknak Győr-Moson-Sopron, 6%-uknak Zala, 3%-uknak Veszprém megyében. A válaszadók fele (46%) megyeszékhelyen, negyedük (24%) kisebb városban, másik negyedük (28%) falvakban él.

A válaszadók 90%-a nem egyedül él. Esetükben a leggyakoribbak a négyfős háztartások 32%-kal, de a háromfős (30%) és a kétfős (24%) háztartások aránya is jelentős. Ötfős háztartásban a válaszadók 11%-a él, míg a hat vagy annál több főt magában foglaló családok aránya 3%. A nem egyedül élők 52%-a házastárssal/élettárssal, 38%-a gyermekkel, 35%-a szülővel, 19%-a testvérrel, 4%-a nagyszülővel él együtt.

A válaszadók 47%-ának van gyermeke. A szülők 46%-ának kettő, 39%-ának egy, 12%-ának három, 2%-ának négy, míg 1%-ának öt gyermeke van. A szülők 55%-ának csak kiskorú, 34%-ának csak nagykorú gyermeke van, míg a gyerekek 11%-ánál mindkét életkori kategória megjelenik.

## *Egzisztenciális biztonságérzet*

A kutatásban résztvevők szubjektív anyagi helyzete összességében jónak ítélnél, mivel 71%-uk inkább (53%) vagy teljesen jónak (18%), míg 29%-uk inkább (27%) vagy teljesen rossznak (2%) értékeli azt. Az elmúlt években a megkérdezettek egzisztenciális helyzete viszont inkább negatív irányban változott, mivel 15%-uk jelentős, 38%-uk kismértékű életszínvonal romlásról számolt be, ezzel szemben 4%-uknak javult jelentősen, 14%-uknak kicsit az anyagi helyzete. A válaszadók 29%-ának nem változott az elmúlt időszakban az életszínvonala.

A válaszadók átlagosan reálisan látják a legmagasabb és a legalacsonyabb magyar jövedelmek közötti különbséget, mivel 20%-uk szerint a valós harmincszoros a differencia, míg 42%-uk nagyobb, 38%-uk kisebbnek véli a különbözetet. Viszont – összhangban egy másik magyar kutatás (Tóth, 2009) eredményével – a hat válaszlehetőség közül a legtöbben (28%) a legnagyobb, ötvenszörös, míg a legkevesebben (4%) a legkisebb, ötszörös eltérést tartják valószínűnek.

A válaszadók egyharmada, 34%-a (416 fő) nem dolgozik. A munkaerőpiacon inaktívak 35%-a tanuló, 26%-a nyugdíjas vagy rokkantnyugdíjas, 25%-a munkanélküli, 13%-a kisgyermeket nevel és 2%-a háztartásbeli.

A kutatásban résztvevők kétharmada, 66%-a (809 fő) dolgozik. A dolgozók 53%-a heti 40 órát tölt munkahelyével kapcsolatos munkavégzéssel. 28%-uk ennél többet, 19%-uk ennél kevesebbet dolgozik. Az aktívak fele az állami szférában dolgozik köztisztviselőként, közalkalmazottként (33%), alkalmazottként állami vállalatnál (12%) vagy közfoglalkoztatottként (4%). Közel másik felük a piaci szférában tevékenykedik alkalmazottként (36%) vagy vállalkozóként (7%). A munkavállalók fennmaradó 5%-a a nonprofit szférában, míg 2%-a egyéb formában – főként diákmunka keretében vagy alkalmi megbízási szerződéssel – dolgozik.

A dolgozók többsége, 72%-a inkább (47%) vagy teljesen biztosnak (25%) érzi a jelenlegi munkáját. Az aktuális munka esetleges megszűnése esetén a válaszadóknak csak ötöde (21%) találna könnyen munkát, míg felük (49%) meglehetősen nehezen, negyedük (26%) nagyon nehezen. 4%-uk úgy gondolja, hogy nem találna megfelelő munkát szükség esetén. A munkával kapcsolatos tényezők közül (1. táblázat) a válaszadók munkahelyük iránti elkötelezettsége (83%-uk nagymértékben vagy inkább elkötelezett) és a munkájuk élvezete (84%-uk nagyon vagy inkább élvezi a munkáját) a legerősebb. Esetükben a munkájuk élvezete összefüggésben áll a munkájukkal való elégedettségükkel is, mivel ezek közepesen korrelálnak egymással ( $r=0,507$ ). A munka élvezetének erősségével kapcsolatos kutatási adataim összhangban állnak Csíkszentmihályi vizsgálati eredményeivel, melyek lényege, hogy meglepetésére a válaszadói gyakrabban számoltak be áramlat-élményről a munkájuk során, mint a szabadidejükben. Csíkszentmihályi egyébként ezt a jelenséget a munka paradoxonának nevezi (Csíkszentmihályi, 1997, 2009).

1. táblázat. Munkával kapcsolatos válaszok átlagai és összevont kerekített relatív gyakoriságuk (N = 804)

munkával kapcsolatos kérdések	1, negatív válasz 2, inkább negatív válasz	3, inkább pozitív válasz 4, pozitív válasz	átlag max. 4
Milyen mértékben érzi magát elkötelezettnek a munkahelye iránt?	17%	83%	3,21
Milyen mértékben élvezi munkáját?	16%	84%	3,20
Mennyire érzi munkakörülményeit megfelelőnek?	26%	74%	2,95
Mennyire érzi biztosnak jelenlegi munkáját?	28%	72%	2,90
Milyen mértékűnek ítéli munkahelye vezetőinek elkötelezettségét a dolgozói iránt?	33%	67%	2,82
Milyen mértékben tudja befolyásolni, ami a munkacsoportjában történik?	40%	60%	2,67
Mennyire érzi munkajövedelmét méltányosnak a végzett munkához képest?	55%	45%	2,36
Mennyire érzi munkajövedelmét méltányosnak a megélhetési költségeihez képest?	67%	33%	2,16

A munkakörülményeiket és a munkahelyi vezetőik dolgozók iránti elkötelezettségét is összességében inkább pozitívan értékelik a válaszadók. A munkavállalók 60%-a tudja nagymértékben (18%) vagy inkább (42%) befolyásolni a munkacsoportjában történő eseményeket, tevékenységeket, így a munkahelyi kontrollérzetük közepesnek mondható. A munka kapcsán a legkevésbé a jövedelmükkel elégedettek a válaszadók, 55%-uk a végzett munkához, míg 67%-uk a megélhetési költségekhez képest teljesen vagy inkább méltánytalannak tartja azt. Csupán a dolgozók 12%-a véli, hogy a bérük teljesen méltányos a munkájukhoz képest, míg ez a mutató a megélhetési költségekhez képest csak 9%.

## Mentális biztonságérzet

Az aktuális mentális jóllétet vizsgáló kérdések válaszai alapján a megkérdezettek a kérdőív kitöltése előtti két hétben a vidámság és az aktivitás, élénkség viszonylag nagy, az érdekes dolgokkal teli napok és a nyugodtság közepes, míg az ébredéskori frissesség kis mértékben volt jellemző. (2. táblázat)

2. táblázat. Az aktuális mentális jólléttel kapcsolatos válaszok átlagai és összevont kerekített relatív gyakoriságuk (N = 1225)

Az elmúlt két hétben mennyire volt jellemző?	1, egyáltalán nem jellemző 2, inkább nem jellemző	3, inkább jellemző 4, teljesen jellemző	átlag max. 4
vidám, jókedvű	29%	71%	2,80
aktív, élénk	34%	66%	2,77
érdekes dolgokkal teli napok	45%	55%	2,56
nyugodt, ellazult	53%	47%	2,43
ébredéskor friss, élénk	65%	35%	2,21

A kutatásba bevont felnőttek általánosságban alapvetően ritkán szoronganak. (3. táblázat) A 14 megnevezett ok közül hat esetében tekinthető a szorongás gyakorisága

jelentősnek. (Ezeknél a tényezőknél a gyakori szorongás a válaszadók legalább negyedét érinti, míg a rendszeres szorongás 8-15%-ukat.) A hat tényező közül a következő öt közvetlen kapcsolatban áll a megkérdezettek egzisztenciális helyzetével, munkájával: a jövő bizonytalansága, az anyagi problémák, a többrétű lekötöttség, a munka bizonytalansága és a munkahelyi konfliktusok. A hatodik tényező, amely miatt a leggyakrabban aggódnak a válaszadók, a családtagjaik egészsége.

3. táblázat. Szorongás gyakoriságával kapcsolatos válaszok átlagai és összevont kerekített relatív gyakoriságuk (N = 1225)

szorongás okai	1, soha 2, ritkán	3, gyakran 4, rendszeresen	átlag max. 4
jövő bizonytalansága	43%	57%	2,63
családtagok egészsége	45%	55%	2,59
anyagi problémák	49%	51%	2,55
többrétű lekötöttség	55%	45%	2,38
munka bizonytalansága	62%	38%	2,30
munka során adódó konfliktusok	66%	34%	2,21
kiszolgáltatott helyzetek	69%	31%	2,17
egészség	73%	27%	2,12
önbizalomhiány	72%	28%	2,06
nem megfelelő közbiztonság	74%	26%	2,03
váratlan helyzetek	77%	23%	2,01
egyéb családtagokkal való konfliktusok	81%	19%	1,96
házastárssal/élettárssal való konfliktusok	82%	18%	1,86
gyermeknevelésből adódó konfliktusok	81%	19%	1,76

A megkérdezett felnőttek számára – összhangban a Hungarostudy Egészség Panel (HEP) vizsgálat eredményeivel (Martos, 2008) – kétséget kizáróan a belső, intrinzik életcélok a meghatározóak, közülük is az emberi méltóság megőrzése minden körülmények között, a kölcsönös szeretet, a gyerekek elindítása az életben, a kötelességek tisztességgel történő teljesítése, az új dolgok tanulása valamint a színes, érdekes, tartalmas és élvezetes élet. (4. táblázat)

4. táblázat. Életcélok fontosságával kapcsolatos válaszok átlagai és összevont kerekített relatív gyakoriságuk (N = 1224)

életcélok	1, egyáltalán nem fontos 2, inkább nem fontos	3, inkább fontos 4, nagyon fontos	átlag max. 4
emberi méltóság megőrzése mindig	4%	96%	3,71
szeretet adása és kapása	5%	95%	3,65
színes, érdekes, tartalmas élet	7%	93%	3,65
gyerekek elindítása az életben	8%	92%	3,64
kötelesség teljesítése tisztességgel	6%	94%	3,58
élet élvezése	5%	95%	3,58
fejlődés, új dolgok tanulása	6%	94%	3,48
önmegvalósítás	11%	89%	3,35
segítés másokon	10%	90%	3,29
társadalom hasznos tagjává válás	15%	85%	3,18
valami maradandó alkotás	29%	71%	2,94
gazdagság	41%	59%	2,64
hírnév	81%	19%	1,84
nagy hatalom	83%	17%	1,74

A három külső, extrinzik életcél közül a gazdagság elérése egyértelműen a legfontosabb, mivel azt a válaszolók 46%-a inkább fontosnak, 13%-a nagyon fontosnak tartja. A másik két külső életcél – híressé válás és nagy hatalom elérése – egyáltalán nem játszik meghatározó szerepet a megkérdezettek aspirációiban, csak 5%-uk véli nagyon fontosnak őket. A külső életcélok között – ellentétben a belsővel – a korrelációk magasak, illetve közepesek: hírnév és hatalom:  $r=0,704$ ; hírnév és gazdagság:  $r=0,439$ ; hatalom és gazdagság:  $r=0,464$ .

A válaszadók a 14 előre megadott, az életükkel, komfortérzésükkel kapcsolatos tényező közül a legfontosabb ötnek az egészségi és a fizikai állapotukat, az emberi kapcsolataikat, a jelenlegi életüket és a jövőbeli kilátásaikat tartják. (5. táblázat) Ezeket a megkérdezettek legalább 60%-a a nagyon fontosnak ítéli. A különféle tényezők fontossága között számos esetben vannak közepes korrelációk. A legtöbb közepes korrelációval a jelenlegi élet, a jövőbeli kilátások, a szaktudás, a jövedelem és a szabadidő nagysága rendelkezik. Például a jelenlegi élet fontossága az eddigi élet, a jövőbeli kilátások, az anyagi helyzet, a jövedelem, az egészség, a fizikai állapot és a szabadidő nagyságának fontosságával áll jelentős kapcsolatban.

5. táblázat. Különböző tényezőkkel való elégedettséggel és fontosságukkal kapcsolatos válaszok átlagai és sorrendjük (N = 1224)

tényezők	elégedettség átlaga és sorrendje max. 4		fontosság átlaga és sorrendje max. 4		átlagok különbözete és sorrendjük max. 3	
emberi kapcsolataival	3,15	1.	3,51	4.	0,36	12.
egészségi állapotával	3,03	2.	3,60	1.	0,57	7.
élete eddigi alakulásával	2,95	3.	3,38	6.	0,43	8.
iskolai végzettségével	2,94	4.	3,27	11.	0,33	13.
szaktudásával	2,94	4.	3,37	7.	0,43	8.
jelenlegi életével	2,93	6.	3,53	3.	0,60	6.
fizikai állapotával	2,90	7.	3,51	4.	0,61	5.
mások általi elismertségével	2,82	8.	2,88	14.	0,06	14.
munkájával	2,82	8.	3,25	12.	0,43	8.
eddigi szakmai életpályájával	2,81	10.	3,21	13.	0,40	11.
jövőbeli kilátásaival	2,68	11.	3,54	2.	0,86	3.
szabadideje nagyságával	2,43	12.	3,29	10.	0,86	3.
anyagi helyzetével	2,38	13.	3,37	7.	0,99	2.
munkajövedelmével	2,28	14.	3,33	9.	1,05	1.

(1 = teljesen elégedetlen, 2 = inkább elégedetlen, 3 = inkább elégedett, 4 = teljesen elégedett)

(1 = egyáltalán nem fontos, 2 = inkább nem fontos, 3 = inkább fontos, 4 = nagyon fontos)

Az öt legfontosabbnak tartott tényező közül az emberi kapcsolataikkal és az egészségi állapotukkal a legelégedettebbek a felnőtt tanulók, viszont a jövőbeli kilátásaikkal a legkevésbé. Általánosságban inkább elégedettek még az eddigi és jelenlegi életükkel, fizikai állapotukkal, iskolai végzettségükkel, szaktudásukkal, eddigi szakmai életpályájukkal, munkájukkal és mások általi elismertségükkel, viszont inkább elégedetlenek szabadidejük nagyságával, anyagi helyzetükkel és munkajövedelmükkel.

Az egzisztenciális helyzetüket a válaszadók fele nagyon fontosnak, 40%-a inkább fontosnak tartja, azonban csak 7%-uk teljesen elégedett vele. Ezeknél a tényezőknél

(anyagi helyzet és munkajövedelem) van a legnagyobb eltérés a fontosság és az elégedettség mértéke között, négyfokú skálán egy egésznyi különbség. További jelentős különbözőség figyelhető meg a jövőbeli kilátások tekintetében és a szabadidő nagyságával kapcsolatosan.

## Társas kapcsolatok

A társas kapcsolatok dimenzióin belül a válaszadó felnőttek társas támogatottságát vizsgáltam, amely általánosságban – mind a mennyiségi, mind a minőségi mutatók tekintetében – jónak értékelhető. Mindösszesen 11 (0,9%) olyan felnőtt van a megkérdezettek között, akik baj esetén senkire sem számíthatnak. A válaszadó felnőttek legtöbbször négy-öt (34%), kettő-három (28%) vagy hétnél is több (20%) emberre számíthatnak szükség esetén.

A válaszadók nehéz élethelyzetben leginkább a házastársukra/élettársukra (71%-uk nagyon) és a szüleikre (66%-uk nagyon) támaszkodhatnak (6. táblázat). Az átlagosnál kissé jobban számíthatnak a barátaikra és kissé kevésbé a gyermekeikre. A legkevésbé a tanuló társaikhoz és a munkatársaikhoz fordulhatnak probléma esetén, de így is 55%-uk átlagos vagy magas mértékben számíthat a tanuló társaira, míg 52%-uk a munkatársaira.

6. táblázat. Társas támogatottsággal kapcsolatos válaszok átlagai és összevont kerekített relatív gyakoriságuk (N = 1221)

Nehéz élethelyzetben mennyire számíthat az alábbi személyek segítségére?	1, egyáltalán nem 2, keveset	3, átlagosan 4, nagyon	átlag max. 4
házastárs/élettárs	17%	83%	3,42
szülők	17%	83%	3,39
barátok	18%	82%	3,13
gyermekek	35%	65%	2,80
tanuló társak a jelenlegi képzésben	46%	54%	2,48
munkatársak	48%	52%	2,44

## Időszerkezet

Az időszerkezet dimenzióin belül a szabadidő struktúráját tanulmányoztam. A tanuló felnőttek szabadidőben kikapcsolódásként végzett tevékenységei között kiemelt szerepet kap a családtagokkal való együttlét. (7. táblázat) Ez összhangban áll néhány korábban már bemutatott kutatási eredményemmel, például az emberi kapcsolatok kiemelt fontosságúnak tartásával és a velük való elégedettséggel, továbbá a társas támogatottság magas szintjével is.

A családi együttlétek mellett még az olvasás, a barátokkal való együttlét, a sportolás, kirándulás és az internetezés szerepel a gyakorisági sorrend első öt helyén. Ezeket az elfoglaltságokat – az internetezés kivételével – lényegesnek is tartják a megkérdezettek, azaz a számukra fontos programokra a szűkös szabadidejükben is megpróbálnak időt szakítani. Ezt támasztja alá az is, hogy az egyes konkrét tevékenységek gyakorisága és fontossága között minden esetben közepes vagy magas a korreláció, mértékük 0,473 és 0,756 közötti. Tehát az adott konkrét szabadidős tevékenységek fontosságának megítélése és ezen tevékenységek

űzésének gyakorisága között a kapcsolat jelentős. A válaszadók közepes gyakorisággal tévénznek, utaznak, nyaralnak. Viszonylag ritkán látogatnak kulturális programokat, kertészkednek, végeznek otthoni alkotó tevékenységet és még ritkábban vesznek rész civil szervezet munkájában és játszanak számítógépes, mobiltelefonos játékokkal. Ezeket a ritkán végzett tevékenységeket nem is tartják igazán fontosnak. Három olyan tevékenység van a 12 közül, melyeknél a gyakoriság és a fontosság mértékének átlaga megfordul, azaz gyakrabban űzik, mint amennyire fontosnak tartják őket, mégpedig az internetezés, a televíziózás, rádióhallgatás és az elektronikus játékok használata.

7. táblázat. Szabadidős tevékenységek gyakoriságával és fontosságával kapcsolatos válaszok átlagai és sorrendjük (N =1217)

szabadidős tevékenységek	gyakoriság átlaga és sorrendje max. 4		fontosság átlaga és sorrendje max. 4		átlagok különbsége és sorrendjük max. 3	
családtaggal való együttlét	3,10	1.	3,64	1.	0,54	3.
olvasás	2,80	2.	3,13	4.	0,33	7.
barátokkal való együttlét	2,75	3.	3,32	2.	0,57	2.
sportolás, kirándulás	2,75	3.	3,24	3.	0,49	5.
Interneten böngészés, beszélgetés	2,70	5.	2,49	8.	-0,21	12.
tévénzés, rádióhallgatás	2,63	6.	2,48	9.	-0,15	11.
utazás, nyaralás	2,48	7.	3,06	5.	0,58	1.
részvétel kulturális programokon	2,37	8.	2,88	6.	0,51	4.
alkotó tevékenység	2,32	9.	2,60	7.	0,28	8.
kertészkedés	2,26	10.	2,48	9.	0,22	9.
civil szervezetben végzett munka	1,95	11.	2,32	11.	0,37	6.
számítógépes, mobiltelefonos játékok használata	1,80	12.	1,70	12.	-0,10	10.

(1 = soha, 2 = ritkán, 3 = gyakran, 4 = rendszeresen)

(1 = egyáltalán nem fontos, 2 = inkább nem fontos, 3 = inkább fontos, 4 = nagyon fontos)

## Irodalomjegyzék

- Csíkszentmihályi M. (1997). *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai.
- Csíkszentmihályi M. (2009). *Az öröm művészete. Flow a mindennapokban*. Budapest: Nyitott Könyvműhely.
- Martos T. (2008). Életcélok és esélyteremtés. In Kopp Mária (szerk.), *Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban* (pp. 47-58). Budapest: Semmelweis Kiadó.
- Tóth I. Gy. (2009). *Bizalomhiány, normazavarok, igazságtalanságérzet és paternalizmus a magyar társadalom értékstruktúrájában. A gazdasági növekedés társadalmi-kulturális feltételei című kutatás zárójelentése*. Budapest: Társadalomtudományi Kutatóintézet.