

A felnőttkori tanulás és képzés hatásai az egészségre – kutatási eredmények és a GRALE 3 jelentés tükrében

Feketéné Szakos Éva
BME GTK Műszaki Pedagógia Tanszék
MELLearn konferencia, Budapest, 2017.04.21.

Tartalom

1. Cél és előzmények
2. A GRALE 3 megállapításainak alátámasztása kutatási eredményekkel
3. Az egészség és a tanulási teljesítmény összefüggésrendszere
4. Új, komplexebb jól-lét kutatások
5. Konklúziók


Előzmények

- Hazai és nemzetközi kutatások az egészségmagatartásról
- A társadalmak egészségmagatartásának tendenciái: UNESCO Institute for Lifelong Learning: GRALE 3 2016; Kraiciné 2016; ELTE, BME, SOTE stb. felsőoktatási kutatás 2015 (TÁMOP 6.1.1. 1/12/1 Egészségfejlesztő Egyetem Program 2015); Kispálné 2015; Feketéné 2014, 2008; Szoboszlai 2013; Somogyiné 2012; Zrinszky 2009; Kopp és Skrabsky 2008;

Egészség és tanulás

- A legjobb „fenntartható problémamegoldás” a prevenció.
- A tanulás prevenció is lehet.
- A probléma-alapú tanulás
- Az egészségmagatartás megváltoztatása tipikusan transzformatív tanulás lehet.

GRALE 3

- Az ALE (adult learning and development) hatása az egészségre és a jól-létre 
- Az egészség fogalmába beletartozik a jól-lét.
- A képzettség és az egészség összefüggése
- Az ALE, az egészség és a jól-lét hármas kapcsolatrendszere

A well-being és szinonimái

A good or satisfactory condition of existence; a state characterized by health, happiness, and prosperity.

Synonyms for well-being

- comfort
- happiness
- health
- prosperity
- welfare
- advantage
- benefit
- ease
- good
- Weal

Thesaurus.com

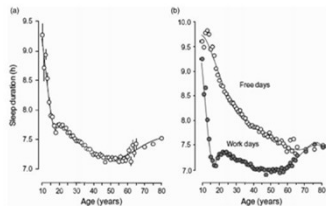
GRALE 3 (11. o.)

„For individuals, good general health translates into better learning outcomes and more positive engagement in families, communities and workplaces.”

Az egészség és a tanulási teljesítmény összefüggésrendszere

- Pl. Kutatási eredmények az iskolai teljesítmény és az alvási idő összefüggéséről: n=120
Kelley, P., Lockley, S. W., Forster, R. G. and Kelley, J. 2014

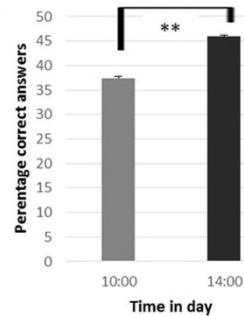
Alvási idő átlagosan (a), valamint munkanapokra és pihenőnapokra bontva (b)



PowerPoint slideOriginal.jpg (49.00KB)Display full size

Figure 1. Average sleep duration as a function of age. (a) Weekly averages of sleep duration. (b) Sleep duration for free days (open circles) and for workdays (grey dots). Curves are polynomial fits; vertical lines represent Standard Errors of the Mean (\pm SEM; in most cases they are larger than the respective symbols). © [RightsHolder]. Reproduced with permission of Foster et al. (2013). Foster, R. G., S. N. Peirson, K. Wulff, E. Winnebeck, C. Vetter, and T. Roenneberg. 2013. "Sleep and Circadian Rhythm Disruption in Social Jetlag and Mental Illness." *Progress in Molecular Biology and Translational Science* 119: 325–346. doi:10.1016/B978-0-12-398971-2.00011-7. [CrossRef]. [PubMed]. [Web of Science *]

Teszteredmények 10 és 14 órákor



PowerPoint slideOriginal.jpg (64.00KB)Display full size

Figure 2. Test score percentage increases by time in day. Matching word pairs tests were given to subjects (n = 120) at 10:00 and 14:00. Test scores were significantly higher at 14:00. **T-test

A jól-lét mérhető (WHO)



A LLL boldogságindex (Lee 2016)

Table 1 – The components of the lifelong learning happiness index

Increasing self-esteem (7 items)	<ul style="list-style-type: none"> • Learning helped me raise the initiative of my life. • Changes occurred in my life by solving problems in a different way of thinking and using new skills. • I can look at myself objectively. • I have the ability to do tasks positively. • I became aware of other people's positions and ideas. • Learning helped me implement my work better. • I began to feel that I am a person in need of neighbours and society.
Satisfaction with personal development (5 items)	<ul style="list-style-type: none"> • I feel good seeing myself growing with learning. • My own self-confidence has increased. • I am happy to learn new things. • I am satisfied because I could learn what I wanted to learn. • Learning could make up for my shortcomings.
Reduction of negative emotions (4 items)	<ul style="list-style-type: none"> • Daily life stress has decreased. • I have felt less boredom. • The fear of accepting new or strange facts has been decreased. • I have experienced less embarrassment due to the results of learning.
Pursuing a meaningful and better life (4 items)	<ul style="list-style-type: none"> • The possibilities to participate in social activities such as voluntary work, employment, change, transition and starting a business have increased. • Solidarity with the people working with me for common goals has increased. • I became more concerned about a meaningful life for me and my neighbours. • I could further contribute to create a better society to live together in.

Az egészség, a tanulás és a szociális ellátórendszer összefüggései

Pl. Komplex projektfeladat a felsőoktatásban

Konklúzió

Még több, az ALE egészségre kifejtett
hatását kimutató kutatásra és az
eredmények társadalmi méretekben
történő hasznosítására lenne szükség.

Köszönöm megtisztelő
figyelmüket!