

A magasabban képzett ember egészségesebb, vagy az egészséges többet képezi magát?

Forrás: ELM Magazin. 2018 december kiadja a Finnish Lifelong Learning Foundation <https://www.facebook.com/elm-mag/> Elm (European Lifelong Learning Magazine; ISSN 2489-5865) is a free online magazine on lifelong learning and adult education.

Kétirányú kapcsolat van az oktatás és az egészség között. Az egész életen át tartó tanulás lehetőségei kulcsfontosságúak a jobb egészség és a társadalmi egyenlőség szempontjából.

Egészségünk sokkal több, mint testileg jól lenni és betegségmentesnek lenni.

Az Egészségügyi Világszervezet az egészséget a teljes fizikai, szellemi és társadalmi jólét állapotaként határozza meg, és nem csupán a betegség vagy a gyengeség hiányaként. A statisztikai bizonyítékok és kutatások azt mutatják, hogy erős kapcsolat van az oktatás és az egészség között: a jobban képzett emberek hosszabb és egészségesebb életet élnek, mint mások.

Figyelembe véve azonban az egészség fogalmának széles körét és a társadalminkban a számtalan tanulási lehetőséget, még mindig nem értjük teljes mértékben ezt a kapcsolatot. Miért jó az oktatás az egészségünknek?

Ez a cikk két oktatási szakértő véleményét mutatja be: Dr. Ricardo Sabates, a Cambridge-i Egyetemről általánosságban és társadalmi szinten ismerteti az oktatás egészségügyi előnyeit, és Jyri Manninen professzor, a Kelet-Finnországi Egyetemen a nem-formális felnőttkori tanulás egészségügyi előnyeivel foglalkozik.

Négy út a jobb egészséghez

Dr. Sabates, Cambridge-i kutató azt mondja, hogy az oktatás az egészségügyi előnyökhöz négy különböző úton járulhat hozzá.

Az egyik a **jövedelemhatás**: a magasabb szintű oktatás jobb jövedelemhez vezet, ami alternatív hozzáférést eredményezhet az egészségügyi szolgáltatásokhoz, különösen a piacorientált egészségügyi rendszerekben.

A másik az, hogy az oktatás **befolyásol bennünket** - azáltal, hogy felhívja a figyelmet a jó egészség fontosságára. Ez viszont megváltoztathatja az életmódunkat, és például csökkentheti a kockázatos egészségügyi viselkedést, mint a dohányzás, vagy az alkoholfogyasztás. Emellett Dr. Sabates azt mondja, hogy az oktatásnak jelentős a **hatása van ránk magunkra**, mint egyénre és az életünk befolyásolására irányuló képességeinkre. Ez rendkívül fontos számunkra. Az oktatás növeli az önértékelést, az önbecsülést és az önbizalmat. Ez lehetővé teszi, hogy érezzük: saját döntéseink és sorsunk irányítása alatt állunk.

Végül dr. Sabates megnevezi a **kommunikációs képességét** és az ún. betegjog érvényesítését. A magasabb képzettséggel rendelkező emberek tudják, hogyan navigálhatnak az egészségügyi rendszerek összetettségében. Esetükben könnyebb



kommunikálni az egészségügyi szakemberekkel egy speciális témában. És nagyobb valószínűséggel is követelik a jogaikat, azt mondják pld. : „nagyon sajnálom, de nem hiszem, hogy ez helyes, még mindig nem érzem jól magam.” Az oktatás és képzettség csökkenti a beteg és a jól képzett egészségügyi szakember közötti társadalmi távolságot.

A mentális jólét fizikai egészséghez vezet

Jyri Manninen professzor, a Kelet-Finnországban az egész életen át tartó tanulás és a felnőttoktatás programjának vezetője tanulmányozta a nem formális, nem szakmai képzés előnyeit, amely az önkéntes jelleg hangsúlyozására és az ún. szabad felnőttképzésre utal.

Az élethosszig tartó tanulás előnye című tanulmány, amelyet részben Manninen professzor írt, megállapította, hogy a szabad felnőttoktatásban való részvétel leglátványosabb egészségügyi hatása a fokozott mentális jólét. (További információ erről a témáról itt: <https://www.elmmagazine.eu/articles/adult-education-increases-mental-well-being/> „A felnőttoktatásnak közvetlen pozitív hatása van a mentális jólétre. Azonban, amikor az emberek jobban érzik magukat, akkor nagyobb figyelmet fordítanak az egészségükre, és ez végül jobb fizikai egészséghez vezethet” - mondja Manninen.

Úgy tűnik, hogy önmagában az otthonodból való kilépés és a társadalmi tevékenységben való részvétel is már jó neked – állítja a professzor.

Dr. Sabateshoz hasonlóan megjegyzi az oktatás pszichoszociális befolyásának a fontosságát is.

Szerinte a szociális környezetben szerzett tanulási tapasztalatok egyaránt hozzájárulnak a társadalmi kölcsönhatásokhoz, és tapasztalatokhoz. Ez növeli a társadalmi tőkét, az “önmagad” hatékonyságát és a saját életünk irányításának érzését teremti meg, ami viszont elősegíti a mindennapi élet jólétét, és ez által növeli a szellemi jólétet.

A felnőttoktatási központok, a népfőiskolák és más nem formális oktatási szervezetek is rengeteg kurzust kínálnak, ame-



lyek közvetlen hatással vannak a fizikai egészségre, mint például a tánc, a pilates torna, vagy a vízi torna idősek számára.

Manninen professzor jelenleg egy nyomkövetési vizsgálatot folytat, amely a felnőttoktatási központban a tanulás jóléti előnyeit értékeli, ahol a rendelkezésre álló kurzusok fele fizikai gyakorlat.

Egészségesebb, egyenlőbb társadalom kiépítése

A nem formális, nem szakképző felnőttoktatási szolgáltatók számos országban fontos részét képezik az oktatási rendszernek, mivel lehetőséget nyújtanak az egész életen át tartó tanulásra, függetlenül a tanulók oktatási szintjétől.

A különböző kurzusok egyik egyedülálló aspektusa, hogy stresszmentes alkalom, könnyű a hozzáférhetőség és nincs szigorú osztályozás. Manninen professzor szerint ez rendkívül fontos:

„Amikor az emberek önként jelentkeznek tanulni, megismerik a témát, ami természetes módon érdekli őket, s valószínűleg erősen motiváltakká válnak, ami által méginkább élvezik a tanulás élményét”.

Dr. Sabates úgy véli, hogy a nem formális felnőttoktatás a társadalmi kérdések kezelésének egyik módja.

Elmondása szerint az oktatás egészségügyi előnyei nem csak azért fontosak, mert jobb egyéni egészségre vezethetnek, hanem azért is, mert az országon belüli egészségügyi és jövedelmi egyenlőtlenségek növekedését mérséklék. „Amikor az emberek úgy érzik, hogy nem élnek tisztességes társadalomban, akkor az haragot és társadalmi elégedetlenséget teremt, ami a társadalmi kohézió gyengüléséhez és a bűnözés növekedéséhez vezethet.”

Az oktatás és az egészség egyaránt hatással van egymásra.

Dr. Sabates elmagyarázza, hogy mi az, ahol az oktatásnak és az egész életen át tartó tanulásnak fontos szerepe van: társadalmaink kiegyenlítésében, a második esélyt nyújtó lehetőségek biztosításában, a béke és a nemek közti különbségek csökkentésében.

Melyik az első, a csirke vagy a tojás?

Tudjuk, hogy egyértelmű összefüggés van az oktatás és az egészség között. A jól képzett emberek - Prof. Manninen kutatása szerint a - nem formális, nem szakképző - felnőttoktatásban résztvevők is egészségesebbek az átlagosnál.

De vajon az oktatás vezet-e a jobb egészségre, vagy az egészségesebb emberek, akik nagyobb valószínűséggel művelődnek, tanulnak?

A fordított ok-okozati kapcsolat miatt nehéz megválaszolni a kérdést, de: az oktatás és az egészség kölcsönösen hatással van egymásra.

Például Dr. Sabates elmagyarázza, hogy a gyermekkori jó egészség jobb iskolai tanuláshoz vezet, ami a felnőttkorban jobb oktatást és egészséget eredményez. A gyermekkori egészséget pedig a szülők iskolázottsága befolyásolja.

„Elméletileg könnyű azt mondani, hogy az oktatás befolyásolja egészségünket. A probléma az, hogy hogyan kell bizonyítani, hogyan lehet az empirikus bizonyítékot felmutatni ennek a működéséről annak érdekében, hogy befolyásoljuk a politikai döntéshozókat.

Dr. Sabates reméli, hogy a kérdés megválaszolható a jövőben.

„Jó, hosszú távú adatkészletünk van az oktatásról és az egészségről, különösen Európában. Ezek tanulmányozásával láthatjuk, hogyan működik az oktatási visszacsatolási hurok”.

Összeállította: Sz. T. J