

## INTERJÚK

# Interjú Dr. Varga Zsuzsannával, a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Dékáni hivatalvezetőjével és a kar stratégiai tervének, a PotePillars Well-Being pillérének vezetőjével

*Interview with Dr. Zsuzsanna Varga, Head of the Dean's Office of the Faculty of Medical School, University of Pécs and Head of the PotePillars Well-Being pillar of the Faculty's strategic plan*

**Kulcsszavak:** jóllét; felsőoktatás; szervezetfejlesztés

**Keywords:** well-being; higher education; organisational development

A MEJ célja, hogy a különböző tudományágak kutatóinak az egészséggel és jólléttel, valamint azok társadalmi meghatározottságával kapcsolatos kutatásait bemutatva elősegítse az egészségről és jóllétről alkotott, egyre pontosabb, teljesebb kép kialakítását. Ehhez a tudományos közlemények mellett egy új formát is választottunk: interjúkat készítünk néhány olyan kiemelkedő hazai szakemberrel, akik bár különböző szakterületeket képviselnek, munkásságuk szorosan kapcsolódik az egészséghez és a jóléthez.

Az interjút Gács Boróka (G. B.), a MEJ szerkesztője készítette 2023. május 11-én.

**Gács Boróka (G. B.):** Szeretettel köszönök a MEJ folyóirat szerkesztőjeként. Arra kérnélek először, hogy mutasd be a szakterületet, illetve azt, hogyan kapcsolódik az egészség és jóllét témájához?

**Varga Zsuzsanna (V. Zs.):** Dékáni hivatalvezetőként úgy gondolom, hogy nagy szükség van arra, hogy mind a hallgatók, mind a munkatársak „jól legyenek”.

Szerves részét képezi a hivatali mindennapoknak az, hogy tegyünk azért, hogy a karon igazi közösség tudjon kialakulni, egy olyan hely, ahova a munkatársak szívesen járnak be dolgozni, ahova a hallgatók örömmel jönnek be tanulni.

Ennek részeként Dr. Nyitrai Miklós, az Általános Orvostudományi Kar dékánja által vezetett kar stratégiai terve, a PotePillars egyik pillére a Well-being koncepció, ami a kar polgárainak és hallgatóinak környezetével, közérzetével, a csoportokon belüli és azok közötti kapcsolatokkal, a bizalom építésével foglalkozik.

Célja, hogy a munkatársak és a diákok boldogok, elégedettek legyenek és ezáltal a kar szervezeti immunrendszere is erősödjön.

**G. B.:** Mit gondolsz, milyen viszonyban van egymással az egészség és a jólét?

**V. Zs.:** Az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint „az egészség az ember testi, lelki és szociális jólétét jelenti és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiányát”. Az egészség nem csupán cél, hanem egy erőforrás is, melyet a mindennapokban használunk. Az egészség csak akkor fenntartható, ha annak összes dimenziója kielégítő szinten működik (biológiai, lelki, mentális, érzelmi, szociális). Az Egészségügyi Világszervezet meghatározását kiegészítve, hiszem azt, hogy az egészség és jólét együttese adja meg azt, hogy képességeink legjavát tudjuk adni egy közös cél érdekében. Azaz, én úgy gondolom, hogy a két fogalom kéz a kézben jár.

**G. B.:** Milyen szempontokkal lenne célszerű kiegészíteni szerinted az erre a témákra általában alkalmazott megközelítéseket?

**V. Zs.:** Véleményem szerint, ami még egy munkahely szempontjából releváns tud lenni, azok a kapcsolódások, kapcsolatépítési lehetőségek, azaz a közösségekben rejlő lehetőségek. Az egyéni teljesítmény csodálatos tud lenni önmagában is, viszont, ha sok ilyen szuper teljesítmény kapcsolódik össze, akkor még kimagaslóbb eredményeket lehet elérni, ráadásul közösen. A közös élmény, a siker, mind olyan elemek, amelyek éltetik és működtetik a közösségeket. Mindezek mellett érdemes még szót ejtenünk a fizikai feltételekről, azaz az infrastruktúráról is, hiszen ez is egy meghatározó eleme lehet az egyének jólétének.

**G. B.:** Mit gondolsz, milyen haszonnal járna a szakterületeden összegyűlt tudás hasznosítása az emberek egészségének és jólétének javításában?

**V. Zs.:** Minden egyes egyénnek saját felelőssége önmaga jólétével jól bánni és jól

lenni, viszont azért ez nem ilyen egyszerű. Sokszor kellenek a minták, a segítség, a támogatás, amiket a család, a barátok, illetve a segítő munkatársak képesek megadni. Én úgy gondolom, hogy önmagában az, hogy a saját jólétünkre és a munkatársak, hallgatók jólétére figyelünk, egy kincs. Ennek bárminemű és bárki általi átvétele csak és kizárólag jó eredményeket, jó érzéseket tud okozni. Munka szintjén az örömteli szervezetek nagyobb mértékben eredményesebbek, de igaz ez az egyén és a közösségek szintjére is, mind lelki, mind mentális, érzelmi és szociális síkon is.

A vizsgálatok azt mutatják, hogy a boldog szervezetek pozitív velejárója az eredményesség, de az eredményes szervezetek még nem feltétlenül boldogok is. A koncepció célja az, hogy az Általános Orvostudományi Kar dolgozói és hallgatói boldogok, elégedettek legyenek és ezáltal az egész kar szervezeti immunrendszere erősödjön.

**G. B.:** Mit javasolnál, hogyan lehetne elérni, hogy szakterületed (jobban) bekapcsolódjon az egészség és jólét vizsgálatába, illetve a közös tudásnak a közös érdekében való felhasználásában?

**V. Zs.:** Részt veszünk vezetőként egy Visegrad Fund pályázatban, amelynek pont az a célja, hogy terjessze a visegrádi országokban, köztük hazánkban is a well-being fontosságát. Reméljük, hogy ezzel is sikerül még inkább az általunk jónak ítélt gyakorlatokat és még fontosabb, hogy a szemléletmódot átültetni más szervezetek életébe. A karon például rendszeresen támogatjuk az egészséges életmódot a gyümölcsnap vagy a különböző sportolási lehetőségek biztosításával. Rendezünk kari receptversenyt, adunk táplálkozási tanácsokat, segítünk edzésterv összeállításában.

A mentális egészségről állapotfelmérést végzünk, pszichológiai konzultációs és coaching lehetőséget, kommunikációs

készségfejlesztő és időmenedzsment tréningeket is biztosítunk.

A folyamatosságnak, fenntarthatóságnak az érdekében, minden évben megrendezzük a Well-Being hónapot, melynek során a koncepció fő céljai köré szervezünk számos programot. Ezen túl, idén második alkalommal írtuk ki a Well-Being pályázatot, melynek célja olyan ötletek kidolgozása a kar polgárai által, amelynek megvalósításával a pályázók fejleszteni, illetve eredményesebbé kívánják tenni az Általános Orvostudományi Kar hallgatói és dolgozói jólétét. A tavalyi nyertes pályázatok között megtalálható társasjátékektől, művészetterápiás workshop, gerinctorna

és tudományos-kulturális ismeretterjesztő workshop is.

Mindezek mellett azt is gondoljuk és tapasztaljuk az elmúlt évek alapján, hogy a jólét nem ezektől az egyes programoktól fog növekedni, hanem attól az általános és folyamatosan fenntartott szemléletmódtól és példamutatástól, hogy az egészség és jólét egy érték és bármilyen nehéz időszakot is éljünk át, szükségünk van az öngondoskodásra és az egymáshoz való kapcsolódásra egyaránt.

*A Potepillars stratégia részletes leírása [itt](#) érhető el.*