

A WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK tréningek hatékonysága hazai vizsgálatok alapján

1. A WÉK tréningek hatékonysága munkahelyi stressz esetén
2. A program hosszú távú hatékonysága magas rizikójú személyek körében*

Az alábbi kérdőívvel vizsgáltuk a program hatákonyságát

- **ERI** Erőfeszítés/jutalom arány, munkahelyi stressz (Siegrist, 2004)
- **PSS14** Észlelt Stressz Skála (Cohen et al, 1983)
- **STAI-T** Spielberger Vonásszorongás (1970)
- **BDI** Beck Depresszió Tünetlista, rövid (1961)
- **PHQ15** szomatikus tünetlista, PRIME MD alszála Kroenke (2002)
- **WLS** stresszkezelő készségek
- **WHO** WHO Jólét, Bech et al. (1996)

1. A WÉK tréningek hatása munkahelyi stresszre és a testi és lelki tünetekre

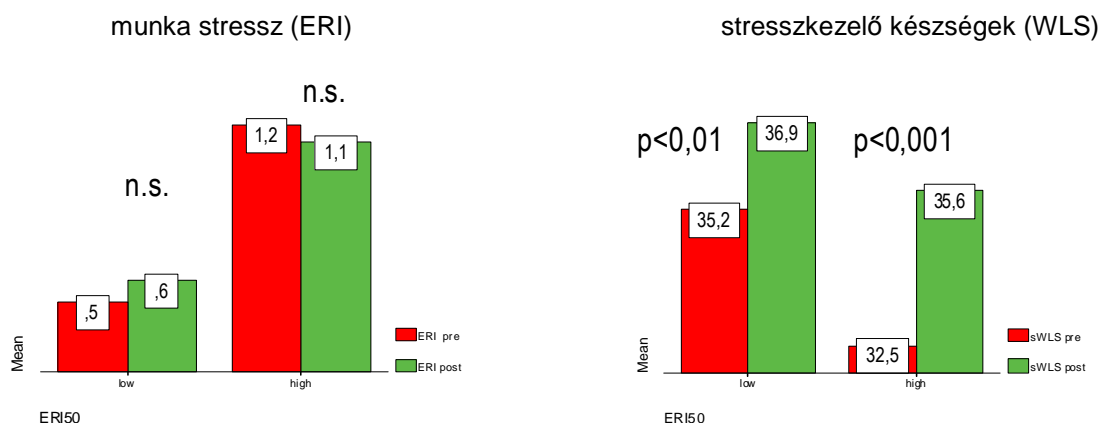
Módszerek:

- 89 aktív, dolgozó résztvevő (74 nő, 15 férfi, átlagéletkor $40,8 \pm 10,3$ év) töltötte ki a kérdőívet a tréning előtt, majd átlag 6 héttel később (a tréning után).
- A válaszadók fele a **magas, másik fele az alacsony munkahelyi stressz** csoportba került a munkahelyi stressz szint alapján (határérték $ERI=0,8$ volt).

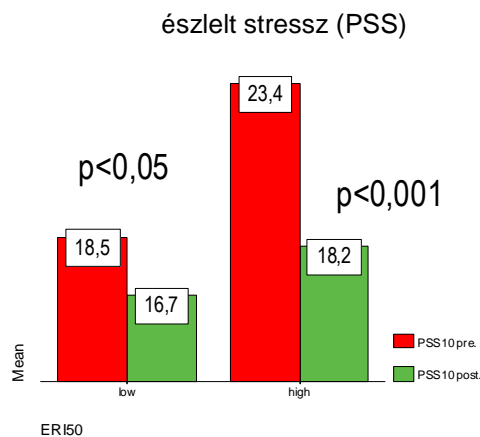
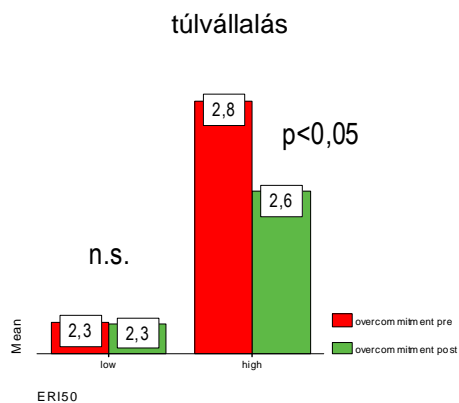
Eredmények:

- Magas munkahelyi stressz esetén a kiindulási tüneti pontszámok is magasabbak voltak.
- A munkahelyi stressz szintje a két időpontban azonos volt, tehát a munkahelyi körülmények, illetve azok megítélése nem változott a tréning hatására.
- Szignifikánsan csökkentek azonban a stresszel összefüggő lelki és testi tünetek, javult az életminőség.
- A kedvező változásokat kifejezetten a magas rizikójú csoportban lehetett megfigyelni. Eredményeink alátámasztják, hogy az egyéni megküzdési képességek fejleszthetők, a stresszel való hatékonyabb megküzdés lehetővé teszi a stresszel kapcsolatos egészségromlás megelőzését.

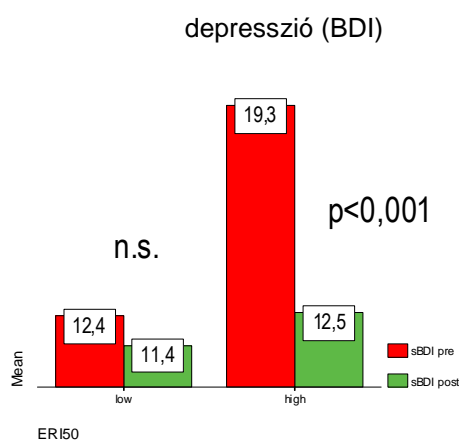
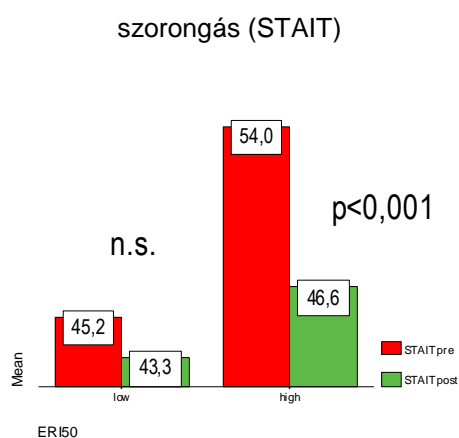
Az ábrákon az egyes mutatók változásai láthatók, alacsony munkahelyi stressz (első oszloppár, $ERI < 0,8$), illetve magas munkahelyi stressz (második oszloppár, $ERI \geq 0,8$) esetén



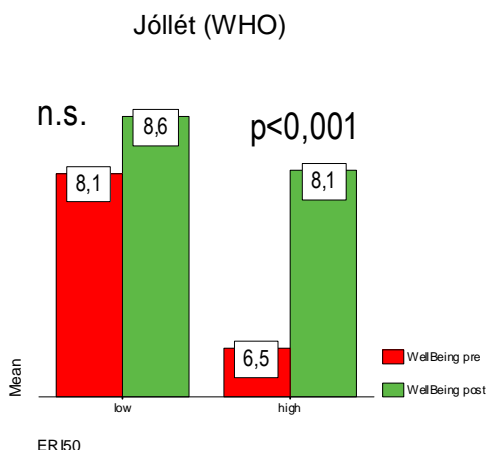
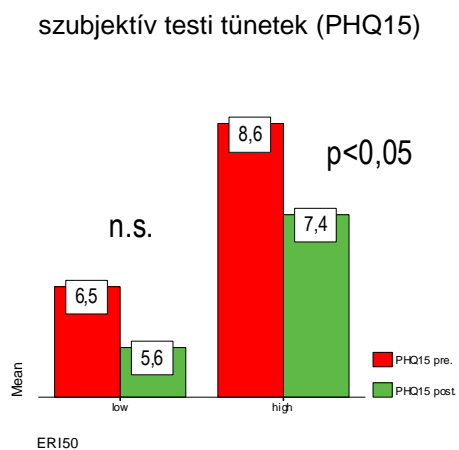
1. A tréning hatására a munkahelyi stressz pontszám egyik csoportban sem változott, ugyanakkor a megküzdő készségek mindkét csoportban szignifikánsan javultak.



2. A túlvállalás a magas munkahelyi stressz csoportban, az érzelt stressz mindkét csoportban szignifikánsan csökkent.



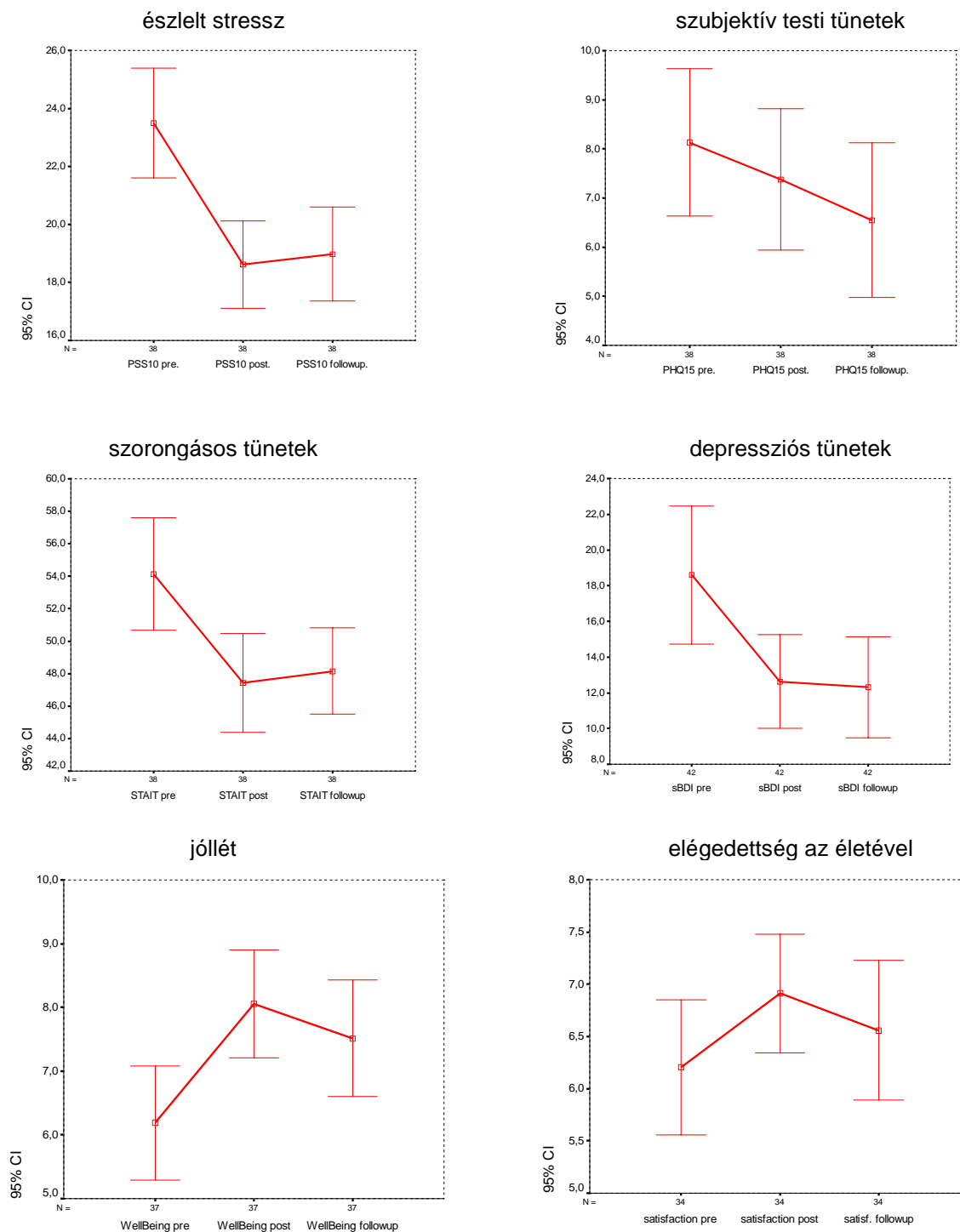
3. Javulás következett be a stresszel kapcsolatos lelki tünetekben, magas munka stressz szint esetén a magas kiindulási szorongás és depresszió pontszámok szignifikáns csökkentek, normalizálódtak.



4. Hasonlóképpen szignifikáns csökkenés következett be a stresszel kapcsolatos testi tünetekben. Az életminőség javulását a jóllét pontszám növekedése is tükrözi.

2. A program hosszú távú hatékonysága magas rizikójú személyek körében* (N=42, átlagpontszámok és szórás (SD) a tréning előtt, után és 6 hónapos után követéskor)

Az ábrákon látható, hogy a mutatók javultak, és a pozitív változások tartósak voltak, átlag félévvel a tréning után is fennálltak.



* magas rizikó beválasztási kritériumok a kiindulási mutatók alapján: magas észlelt stressz szint PSS10 \geq 20; vagy határérték feletti depresszió pontszám BDI \geq 10, vagy határérték feletti szorongás pontszám STAIT \geq 48)