



**MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT**

MH EK Honvédkórház a Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza

# A WÉK tréningek hatékonysága a Magyar Honvédség személyi állományának körében



**Hornyák Beatrix szds.**

**Dr. Sótér Andrea alez.**

MH EK VÉDEÜIG KJSZ  
Egészségfejlesztési Osztály

„Magyar Katonai- Katasztrófa Orvostani Társaság XVIII. Tudományos Konferenciája  
2015. 11. 25.

ISO 9001:2008; MEES 1.0/2007; ISO 14001:2004 HÉMORI szabvány szerint tanúsított kórház





**MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT**

MH EK Honvédkórház a Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza

# Az előadás felépítése

- 1. Williams Életkészségek Program bemutatása**
- 2. Hazai és nemzetközi hatékonyságvizsgálatok eredményei**
- 3. WÉK hatékonyságvizsgálat a Magyar Honvédségben**
  - Vizsgálati elrendezés, eszközök
  - Deskriptív statisztikai eredmények
  - Analitikus statisztikai eredmények
- 4. Összegzett megállapítások**
- 5. Jövőbeli fejlesztési irányok**





**MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT**

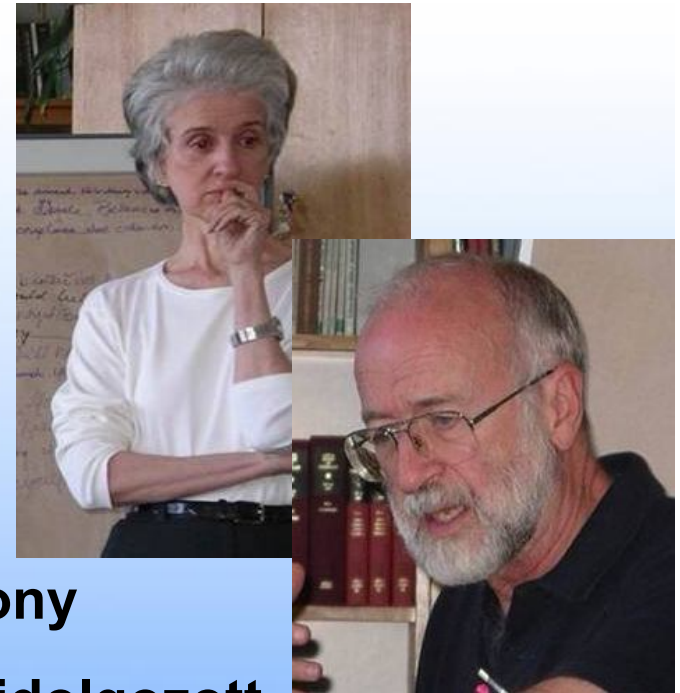
MH EK Honvédkórház a Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza

## A WÉK PROGRAMRÓL:

1. Kidolgozók: Virginia és Redford Williams

2. Előnyei:

- Tudományosan megalapozott és hatékony
- Jól strukturált, tematikája részletesen kidolgozott
- Áttekinthető, könnyen megérthető és megjegyezhető alapsémára épül
- „Itt és most” alkalmazható praktikus készségeket gyakoroltat be
- A mindennapi életünk pszichoszociális rizikótényezőit célozza meg



Helyzetelemzés

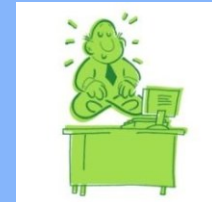
Naplójegyzet technika  
FILE 4 kérdés technika



Akció Készségek  
Problémamegoldás  
Önérvényesítés  
„Nem”-et mondás



Feszültség levezetés  
Átkeretezés  
Gondolatstop  
Figyelemelterelés  
Relaxáció



Kapcsolatépítő készségek  
Figyelmes meghallgatás  
Hatékony beszéd  
Empátia  
Pozitív megnyilvánulások



# Hazai hatékonyságvizsgálat eredményei

(Stauder és mtsai, 2010)

1. **Minta:** 107 fő (♀: 81%, átlagéletkor 37±13 év)
2. **Vizsgálati elrendezés:** tréning előtt - tréning után (42 főnél FU 5 hónap)
3. **Vizsgálati eszközök és eredmények:**

Vizsgálati eszköz	Hatás mértéke (p<0,05)
Észlelt stressz (PSS14, Cohen és mtsai, 1983)	↓ 0,76
Vonásszorongás (STAI-T, Spielberger, 1970)	↓ 0,42
Depresszió (BDI, Beck, 1961)	↓ 0,40
Szomatikus tünetek (PHQ15, Kroeneke, 2002)	↓ 0,34
Jól-lét (WB, Bech és mtsai, 1996)	↑ 0,61
Élettel való elégedettség (Diener, 1984)	↑ 0,35

# Nemzetközi hatékonyságvizsgálatok eredményei

- Bishop és mtsai:** 58 férfi, koronária bypass műtét (átlagéletkor  $54 \pm 7,5$  év), vizsgálati elrendezés: PRE és FOLLOW-UP (3 hónap)
- Williams és mtsai:** 110 dolgozó (♀: 66%, átlagéletkor  $44 \pm 8$  év), vizsgálati elrendezés: PRE, POST és FOLLOW –UP (6 hónap)
- Williams és mtsai:** 116 gondviselő (Alzheimer betegek rokonai) (átlagéletkor  $61 \pm 13$  év), vizsgálati elrendezés: PRE és FOLLOW-UP (6 hónap)

Vizsgálati eszköz	Hatás mértéke ( $p < 0,05$ )			
	1	2	3	
Észlelt stressz (PSS14, Cohen és mtsai, 1983)	↓0,56	-	-	↓0,90
Vonásszorongás (STAI-T, Spielberger, 1970)	↓0,82	↓1,49	↓1,31	↓0,64
Depresszió (CESD, Radloff, 1977)	↓0,71	↓1,19	↓0,77	↓0,63
Élettel való elégedettség (Diener, 1984)	↑0,57	-	-	-





**MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT**

MH EK Honvédkórház a Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza

# **WÉK hatékonyságvizsgálat a Magyar Honvédségben**

**1. Vizsgálati elrendezés: PRE, POST és FOLLOW-UP (3 hónap)**

**2. Vizsgálati eszközök:**

- **Mentális állóképesség (MÁQ, Szilágyi, 2006)**
- Szomatikus tünetlista (PHQ15, Kroenke, 2002)
- Jól-lét (WB, Bech, 1996)
- Észlelt stressz (PSS14, Cohen, 1983)
- Élettel való elégedettség (SWL Diener, 1984)
- Önminősített egészségi állapot (WHO)
- Vonásszorongás (STAI-T, Spielberger, 1970)
- Depresszió (BDI, Beck, 1961)
- **Munkahelyi stressz (ERI, Siegrist, 2004)**





**MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT**

MH EK Honvédkórház a Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza

# Deskriptív statisztikai eredmények

<b>Minta elemszáma</b>	77 fő		
<b>Átlagéletkor</b>	40,23± 6 év		
<b>Nemi megoszlás</b>	férfi: 40%	nő:60%	
<b>Családi állapot</b>	kapcsolatban él: 70%	egyedülálló: 30%	
<b>Iskolai végzettség</b>	szakmunkás:1%	érettségi:55%	felsőfokú:43%
<b>Dohányzás</b>	soha: 39%	leszokott:32%	dohányzik:29%
<b>Sportolási gyakoriság</b>	soha: 4%	heti1x:13%	heti 1x: 22% heti több: 61%
<b>Önminősített egészség</b>	rossz: 3%	közepes: 16%	jó: 62% kiváló:19%



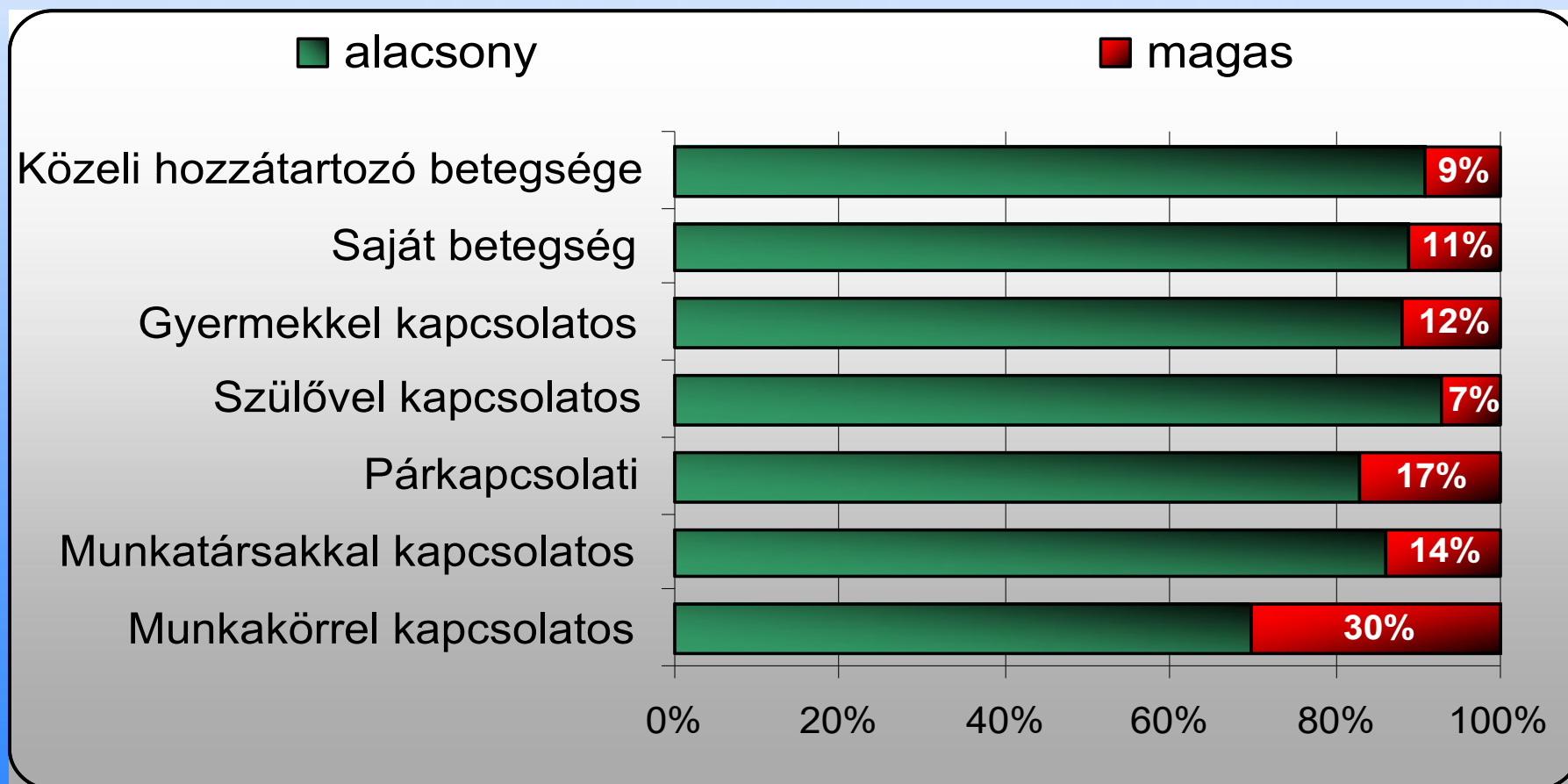


**MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT**

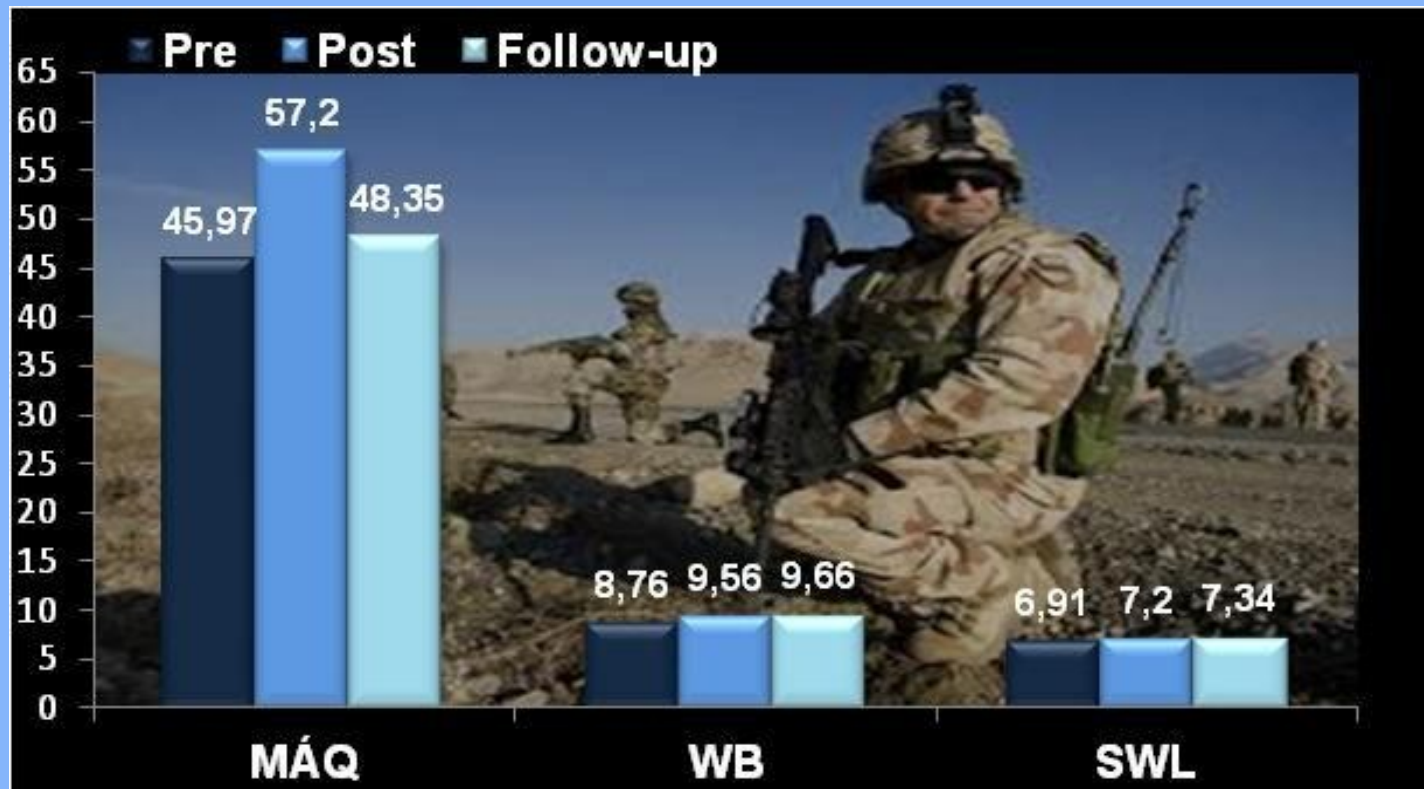
MH EK Honvédkórház a Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza

# Deskriptív statisztikai eredmények

„Milyen stresszforrások vannak az Ön életében? Osztyályozza az alábbiak szerint!”



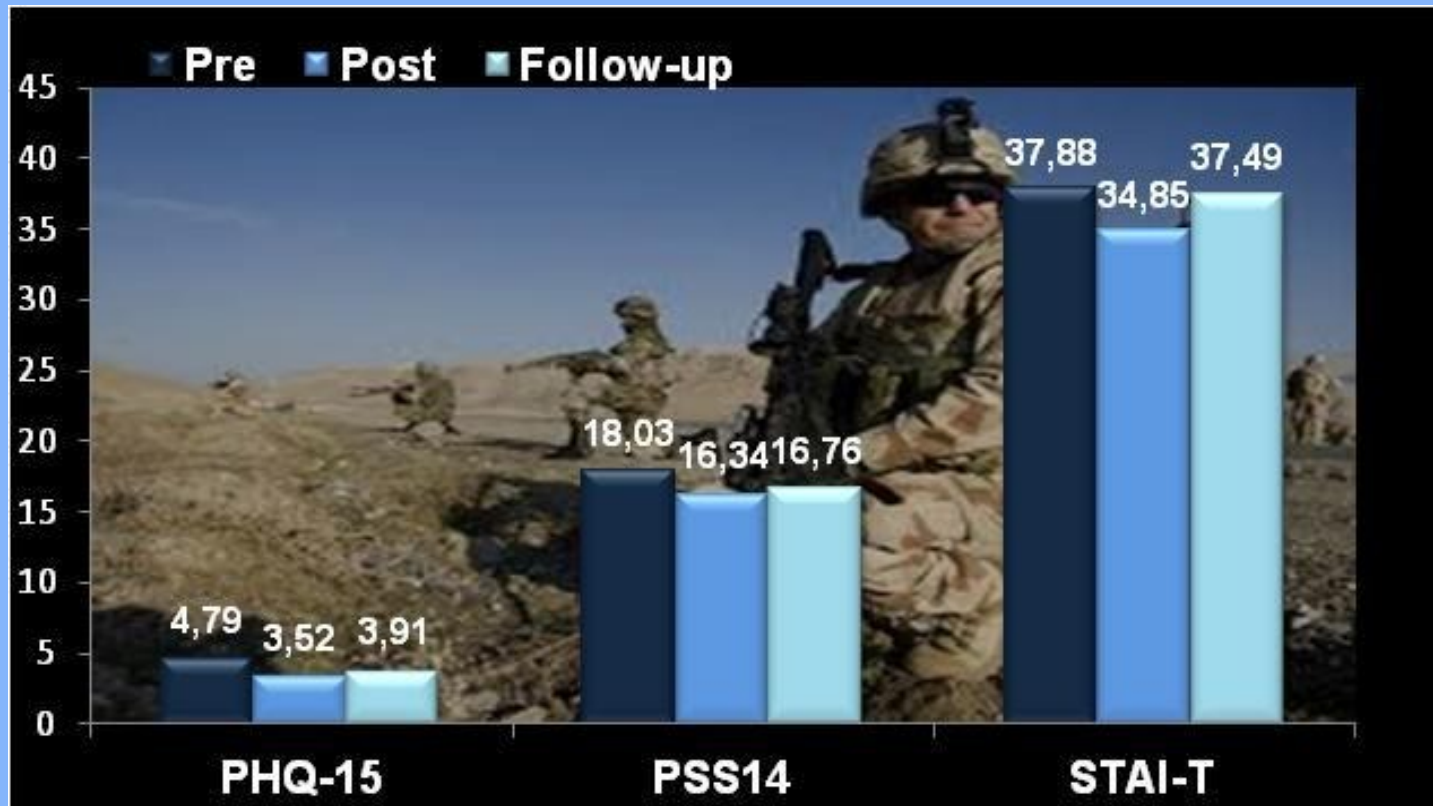
# Analitikus statisztikai eredmények I.



Vizsgálati eszköz	Hatás mértéke		
	Pre vs. post	Post vs. Fu	Pre vs. Fu
MÁQ	↑11,23***	↓8,9***	↑2,4
WB	↑0,8*	↑0,1	↑0,9**
SWL	↑0,29	↑0,14	↑0,43

\* p<0,1    \*\*p<0,05    \*\*\*p<0,00

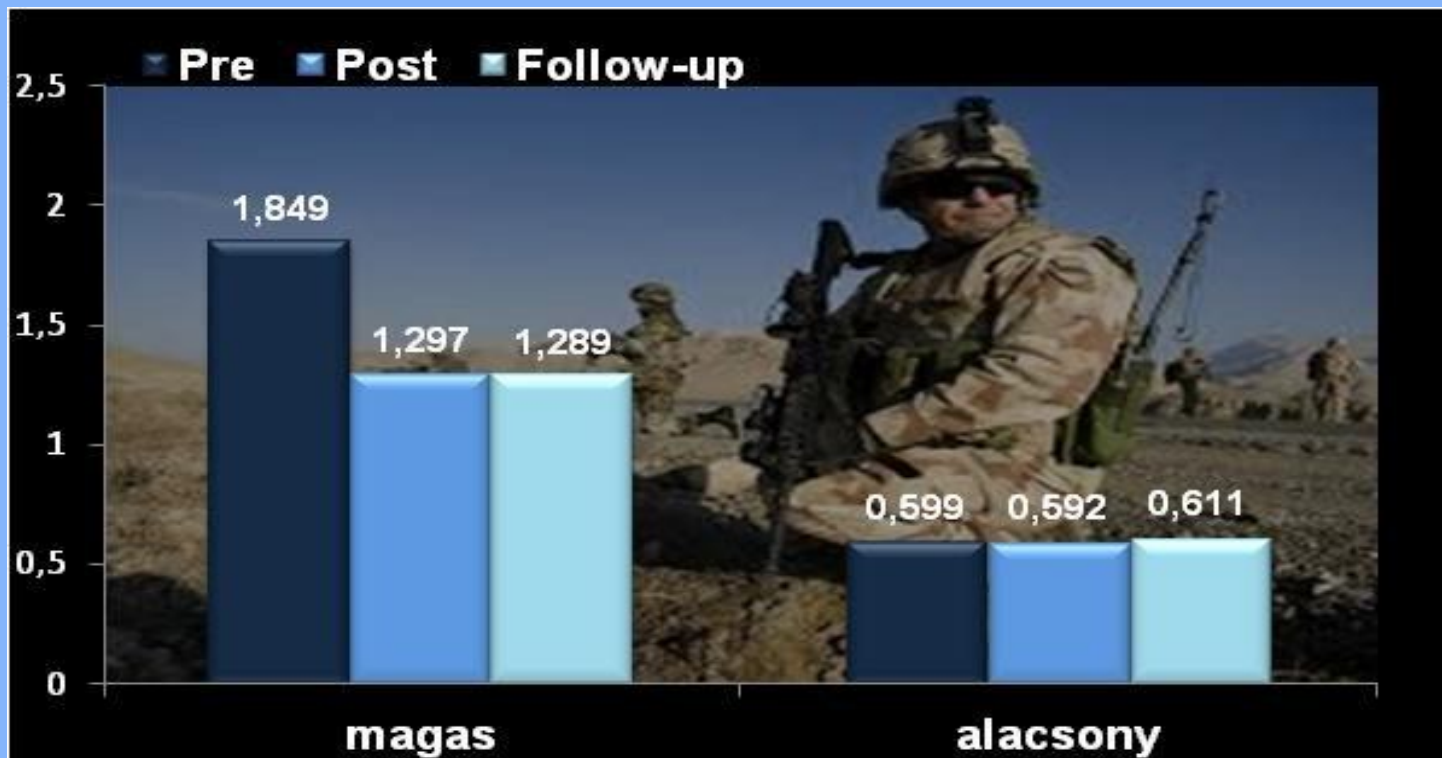
# Analitikus statisztikai eredmények II.



Vizsgálati eszköz	Hatás mértéke		
	Pre vs. post	Post vs. Fu	Pre vs. Fu
PHQ-15	↓1,27*	↑0,39	↓0,88
PSS14	↓1,69*	↑0,42	↓1,27
STAI-T	↓3,03**	↑2,64*	↓0,39

\* p<0,1    \*\*p<0,05    \*\*\*p<0,00

# Analitikus statisztikai eredmények III.



Vizsgálati eszköz	Hatás mértéke		
	Pre vs. post	Post vs. Fu	Pre vs. Fu
ERI	↓0,56***	0	↓0,56***
ERI <0,8 (alacsony)	↓0,007	↑0,019	↑0,012
ERI >0,8 (magas)	↓0,55***	↓0,01	↓0,56***
Túlvállalás dimenzió	↓0,77*	↑0,21	↓0,56

\* p<0,1    \*\*p<0,05    \*\*\*p<0,00

# Összegzett megállapítások

Vizsgálati eszköz	Hatás mértéke		
	Pre vs. post	Post vs. Fu	Pre vs. Fu
MÁQ	↑11,23***	↓8,9***	↑2,4
WB	↑0,8*	↑0,1	↑0,9**
SWL	↑0,29	↑0,14	↑0,43
PHQ-15	↓1,27*	↑0,39	↓0,88
PSS14	↓1,69*	↑0,42	↓1,27
STAI-T	↓3,03**	↑2,64*	↓0,39
ERI	↓0,56***	0	↓0,56***
ERI <0,8 (alacsony)	↓0,007	↑0,019	↑0,012
ERI >0,8 (magas)	↓0,55***	↓0,01	↓0,56***
Túlvállalás dimenzió	↓0,77*	↑0,21	↓0,56

Magyarázat: A készség=pszichikus rendszerek, komponensek szerveződése.

A készség elsajátítás egy folyamat, amelynek lépései:

- 1. Rendszerképződés:** elsajátítjuk a szóban forgó készség komponenseit, ez a készség kiépülését eredményezi
- 2. Optimalizálódás:** a gyakorlás eredménye, ami lehetővé teszi a használhatóságot és hatékonyságot.





**MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT**

MH EK Honvédkórház a Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza

# Jövőbeli fejlesztési irányok

1. **Nagyobb hangsúlyt kell fektetnünk az optimalizálódás szakaszára.**
2. **Elsajátítási motiváció mérése, aktiválása, fejlesztése.**







**MH EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT**

MH EK Honvédkórház a Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Oktató Kórháza

## Köszönöm a megtisztelő figyelmet!



*„Az egészség és a boldogság titka nagyrészt abban áll, hogy sikerrel kell idomulni e planéta örökké változó életfeltételeihez; aki az alkalmazkodás feltételeit nem sajátítja el kellően, betegséggel és boldogtalansággal rója le a büntetéspénzt.” Selye János*