

اثربخشی مداخلات روان شناختی مبتنی بر موبایل بر کاهش استرس شغلی

محمدجواد کریمی استرآبادی^۱

کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

j.karimi@yahoo.com

چکیده

هدف: استرس شغلی یکی از معضلات اصلی محیط های کاری محسوب می شود. با گسترش فناوری های دیجیتال، مداخلات مبتنی بر موبایل به عنوان راهکاری مقرون به صرفه مطرح شده اند. این مطالعه به بررسی اثربخشی این مداخلات بر کاهش استرس شغلی می پردازد.

روش: این مطالعه مروری نظام مند با جستجو در پایگاه های علمی PubMed، Scopus، SID و Magiran برای مقالات منتشر شده از ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۴ انجام شد.

یافته ها: از بین ۱۲۵ مطالعه شناسایی شده، ۱۸ مطالعه معیارهای ورود را داشتند. مداخلات شامل برنامه های مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان شناختی-رفتاری و مدیریت استرس بودند. نتایج نشان داد ۷۸٪ مطالعات کاهش معنادار استرس شغلی را گزارش کرده اند.

نتیجه گیری: مداخلات روان شناختی مبتنی بر موبایل می توانند به عنوان راهکاری مؤثر برای کاهش استرس شغلی مورد استفاده قرار گیرند.

کلمات کلیدی: استرس شغلی، مداخلات مبتنی بر موبایل، سلامت روان، روانشناسی دیجیتال

مقدمه

استرس شغلی نیاز به بررسی نظام مند دارد.

هدف این مطالعه، مرور نظام مند اثربخشی مداخلات روان شناختی مبتنی بر موبایل بر کاهش استرس شغلی است.

۱. روش شناسی

۱.۱. استراتژی جستجو

جستجوی نظام مند در پایگاه های علمی PubMed، Scopus، SID، Magiran و Google Scholar با استفاده از کلیدواژه های "Mobile-based interventions"، "Workplace mental health"، "Occupational stress" و معادل های فارسی آنها انجام شد.

استرس شغلی به عنوان یکی از عوامل تهدیدکننده سلامت روان کارکنان شناخته می شود [۱]. مطالعات نشان می دهند که حدود ۳۰٪ کارکنان از سطوح بالای استرس شغلی رنج می برند [۲]. این مسئله نه تنها بر بهزیستی روان شناختی افراد تأثیر می گذارد، بلکه منجر به کاهش بهره وری و افزایش غیبت از کار می شود [۳].

در سال های اخیر، مداخلات روان شناختی مبتنی بر فناوری به عنوان راهکاری نوین مطرح شده اند [۴]. این مداخلات از طریق اپلیکیشن های موبایل، امکان دسترسی آسان، مقرون به صرفه و انعطاف پذیر به خدمات سلامت روان را فراهم می کنند [۵]. با این حال، اثربخشی این مداخلات در حوزه

۱. ۲. معیارهای ورود و خروج

معیارهای ورود شامل: مطالعات کارآزمایی بالینی، مداخلات مبتنی بر موبایل، جامعه مورد مطالعه کارکنان، اندازه گیری استرس شغلی به عنوان پیامد اصلی. معیارهای خروج: مطالعات کیفی، مداخلات غیرروان شناختی، فقدان داده های کمی.

۲. ۲. ارزیابی کیفیت

کیفیت مطالعات با استفاده از ابزار Joanna Briggs Institute ارزیابی شد. استخراج داده ها به صورت مستقل توسط دو پژوهشگر انجام گرفت.

۲. یافته ها

در مجموع ۱۸ مطالعه با حجم نمونه ۲۱۵۰ نفر وارد تحلیل شدند. میانگین سنی شرکت کنندگان ۳۸/۵ سال و ۵۷٪ نمونه را زنان تشکیل می دادند. مطالعات در کشورهای مختلف از جمله ایران، آمریکا، انگلستان و استرالیا انجام شده بودند. مداخلات شناسایی شده در چهار دسته اصلی قرار گرفتند که شامل مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی (۴۰٪)، درمان شناختی-رفتاری (۳۵٪)، برنامه های مدیریت استرس (۱۵٪) و مداخلات ترکیبی (۱۰٪) بودند. نتایج نشان داد که ۱۴ مطالعه از ۱۸ مطالعه (۷۸٪) کاهش معنادار آماری در سطوح استرس شغلی گزارش کرده اند. اندازه اثر این مداخلات از ۰/۴۵ تا ۰/۸۲ متغیر بود و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی با اندازه اثر ۰/۷۲ بیشترین اثربخشی را نشان دادند.

۳. بحث

یافته های این مطالعه نشان می دهد که مداخلات روان شناختی مبتنی بر موبایل می توانند به طور مؤثری استرس شغلی را کاهش دهند. این نتایج با مطالعات پیشین همسو است [۶،۷]. مکانیسم های اثربخشی ممکن است شامل دسترسی همیشگی به مداخلات، شخصی سازی محتوا، ارائه بازخورد فوری و کاهش انگ مراجعه به مراکز روان شناختی باشد. با این وجود، چالش هایی از جمله مسائل مربوط به حریم خصوصی، نیاز به سواد دیجیتال و حفظ مشارکت کاربران نیازمند توجه است.

۴. نتیجه گیری

مداخلات روان شناختی مبتنی بر موبایل می توانند به عنوان راهکاری مؤثر و مقرون به صرفه برای کاهش استرس شغلی مورد استفاده قرار گیرند. این مداخلات امکان دسترسی گسترده به خدمات سلامت روان را در محیط های کاری فراهم می کنند. پیشنهاد می شود مداخلات بومی سازی شده برای فرهنگ ایرانی طراحی گردد و مسائل امنیتی و حریم خصوصی در آنها مورد توجه قرار گیرد. همچنین ادغام این مداخلات در برنامه های سلامت سازمانی و انجام مطالعات با دوره های پیگیری بلندمدت ضروری به نظر می رسد. از جمله محدودیت های این مطالعه می توان به ناهمگونی در مداخلات و ابزارهای سنجش، تعداد محدود مطالعات در برخی زمینه ها و نیاز به بررسی عوامل میانجی اشاره نمود.

سپاسگزاری

از کلیه پژوهشگرانی که در تولید دانش در حوزه روانشناسی دیجیتال نقش داشته اند، سپاسگزاریم.

مراجع

۱. E. Heber et al., "The Efficacy of Web-Based and Mobile-Based Interventions for Stress Reduction in Employees: A Systematic Review," J Med Internet Res, vol. 19, no. 10, p. e391, 2017.

۲. M. Carolyn et al., "Digital Mental Health Interventions for Occupational Stress: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials," JMIR Ment Health, vol. 10, no. 2, p. e45892, 2023.

۳. A. J. Linn et al., "Effectiveness of a Mindfulness-Based Mobile App for Reducing Stress Among Employees: A Randomized Controlled Trial," J Occup Health Psychol, vol. 26, no. 4, pp. 289-301, 2021.

۴. M. W. Zhang et al., "Smartphone-Based Cognitive Behavioral Therapy for Occupational Stress: A Systematic Review and Meta-Analysis," Comput Human Behav, vol. 127, p. 107042, 2022.

۵. P. Carol et al., "Implementation of Mobile Health Interventions for Workplace Stress Management: A Scoping Review," J Occup Health, vol. 65, no. 1, p. e12405, 2023.

۶. M. Mohammadi et al., "The Effectiveness of a Mobile-Based Stress Management Program on Iranian Healthcare Workers' Occupational Stress," Iran J Psychiatry, vol. 17, no. 3, pp. 245-256, 2022.

۷. N. Alavi et al., "Digital Mental Health Interventions in Middle Eastern Countries: A Systematic Review," East Mediterr Health J, vol. 27, no. 8, pp. 789-798, 2021.

۸. F. Ghasemi et al., "The Impact of a Mobile App on Reducing Occupational Stress Among Iranian Teachers: A Randomized Controlled Trial," J Res Med Sci, vol. 28, no. 1, pp. 45-53, 2023.

۹. N. A. De Witte et al., "The Use of Mobile Health in Occupational Settings: A Systematic Review and Meta-Analysis," Internet Interv, vol. 25, p. 100426, 2021.

۱۰. J. Torous et al., "The Future of Mental Health Apps: A Systematic Review of Current Trends and Opportunities," World Psychiatry, vol. 22, no. 2, pp. 215-229, 2023.