



Effects of a Digital Mental Health Intervention on
Perceived Stress and Rumination in Adolescents Aged
13 to 17 Years: Randomized Controlled Trial

تأثیر یک مداخله دیجیتال سلامت روان بر استرس درک شده
و نشخوار فکری در نوجوانان 13 تا 17 ساله: یک کارآزمایی
تصادفی کنترل شده

رشته: فناوری اطلاعات سلامت

تعداد اسلایدها: 32



دانشجو: کوثر غلامی

تاریخ ارائه: 1404/02/22

مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستان

فهرست مطالب

مقدمه و کلیات



1

هدف مطالعه



2

روش اجرا



3

یافته ها



4

نتیجه گیری



5

دیدگاه من



6

مقدمه و کلیات

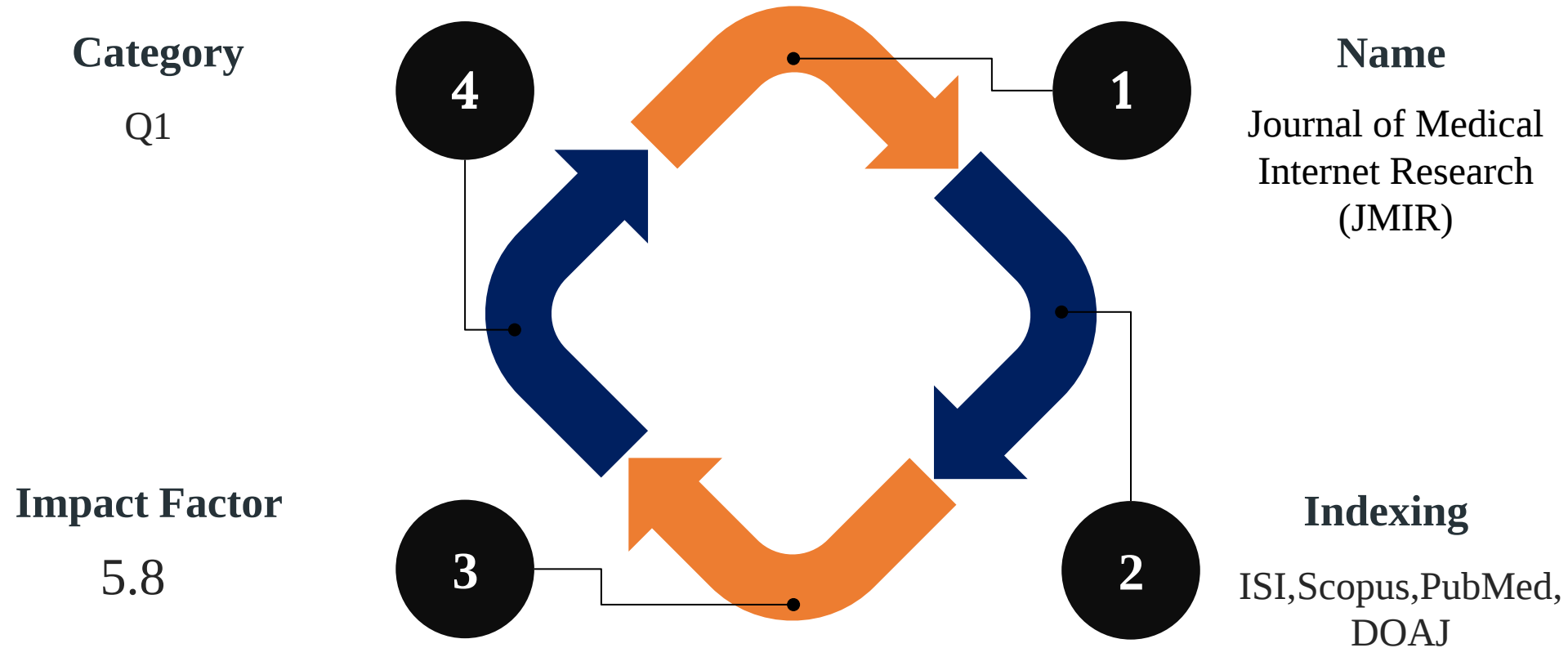




4/32



مشخصات ژورنال



پیشنهادهات



نتیجه گیری



تجزیه و تحلیل



روش تحقیق



هدف پژوهش



مقدمه و کلیات





5/32



اختصارات



ABBREVIATION	اصطلاح کامل	توضیح
DMHI	Digital Mental Health Intervention	مداخله سلامت روان دیجیتال
CBT	Cognitive Behavioral Therapy	رفتار درمانی شناختی
RCT	Randomized Controlled Trial	کارآزمایی تصادفی کنترل شده
PSS	Perceived Stress Scale	مقیاس استرس درک شده
RRS	Ruminative Response Scale	مقیاس پاسخ نشخواری

پیشنهادهات



نتیجه گیری



تجزیه و تحلیل



روش تحقیق



هدف پژوهش



مقدمه و کلیات



اهمیت استرس

✓ تأثیر بر سلامت جسمانی

✓ تأثیر بر سلامت روانی

✓ تأثیر بر روابط

استرس

استرس یک واکنش طبیعی بدن به فشارها و چالش‌ها، که ممکن است در صورت طولانی‌مدت یا شدید بودن، منجر به مشکلات جسمی و روانی شود.

حساسیت استرس در نوجوانان

- در نوجوانان، تغییراتی در محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال رخ می‌دهد.
- این تغییرات باعث می‌شود نوجوانان نسبت به استرس‌ها حساس‌تر شوند.
- در نتیجه، واکنش‌های هورمونی در آن‌ها به عوامل استرس‌زا شدیدتر است.
- این واکنش‌های شدیدتر به ویژه در نوجوانان بزرگ‌تر دیده می‌شود.

آمار استرس در نوجوانان

- 22% از نوجوانان ۱۵ تا ۱۷ ساله دارای استرس متوسط تا شدید
- افزایش سطح استرس نوجوانان در طول دوره تحصیل

عواقب استرس

- عملکرد تحصیلی ضعیف‌تر
- افزایش سیگار کشیدن
- پرخوری عصبی و رژیم غذایی نامناسب
- مشکلات ذهنی و فیزیکی، از جمله سردرد، خستگی و مشکلات خواب
- افزایش علائم افسردگی و اضطراب

هدف مطالعه





9/32

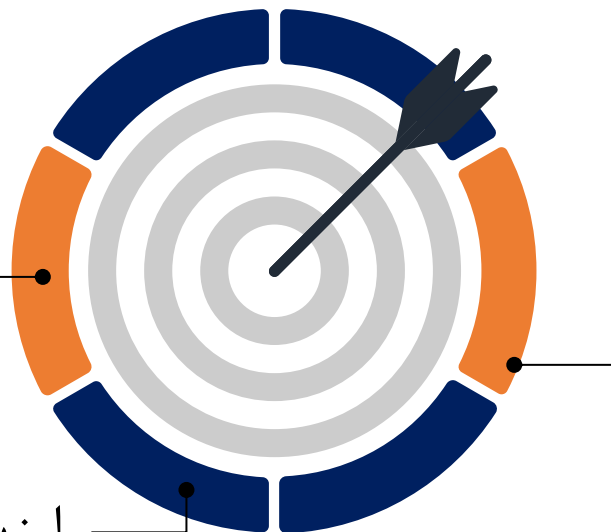


اهداف مطالعه



هدف اصلی

بررسی تأثیر مداخله سلامت روان دیجیتال
Happify for Teens (DMHI) با نام
بر استرس و نشخوار فکری در نوجوانان 13
تا ۱۷ ساله



اهداف فرعی

بررسی تأثیر مداخله دیجیتال بر کاهش
افکار منفی و نشخوار فکری در نوجوانان

ارزیابی تأثیر اپلیکیشن Happify for Teens
بر کاهش احساس تنهایی نوجوانان و ارتقای حس
تعلق اجتماعی

پیشنهادهات



نتیجه گیری



تجزیه و تحلیل



روش تحقیق



هدف پژوهش



مقدمه و کلیات



روش اجرا



- ✓ تایید توسط هیئت بازبینی نهادهی دانشگاه نیویورک
- ✓ رضایت والدین و موافقت نوجوانان به صورت الکترونیکی
- ✓ پاداش مالی برای شرکت در ارزیابی ها



- ✓ کارآزمایی بالینی تصادفی کنترل شده 12 هفته‌ای با دو گروه (مداخله و کنترل)
- ✓ نوجوانان 13 تا ۱۷ ساله ساکن ایالات متحده با استرس و افکار آشفته
- ✓ فعالیت های گیمیفیکیشن شده بر اساس اصول CBT، روانشناسی مثبت و ذهن آگاهی
- ✓ ارزیابی استرس درک شده و نشخوار فکری در ۴ مرحله



هدف اصلی آن کمک به نوجوانان
در مدیریت اضطراب، افسردگی و
بهبود اعتماد به نفس

ارائه بازی‌ها، تمرینات و چالش
های تعاملی، برای تغییر عادات
فکری و رفتاری کاربران

سیستم پیگیری و
ثبت پیشرفت کاربران



استفاده از فعالیت های مبتنی
بر علم روانشناسی مثبت برای
کاهش استرس و افزایش شادی

توسعه یافته توسط تیم متخصصان
روانشناسی و فناوری برای بهبود
سلامت روان نوجوانان





14/32



happify



00:03

هدف با هدف کمک به کاربران در کاهش استرس Sour

پیشنهادهای



نتیجه گیری



تجزیه و تحلیل



روش تحقیق



هدف پژوهش



مقدمه و کلیات





15/32

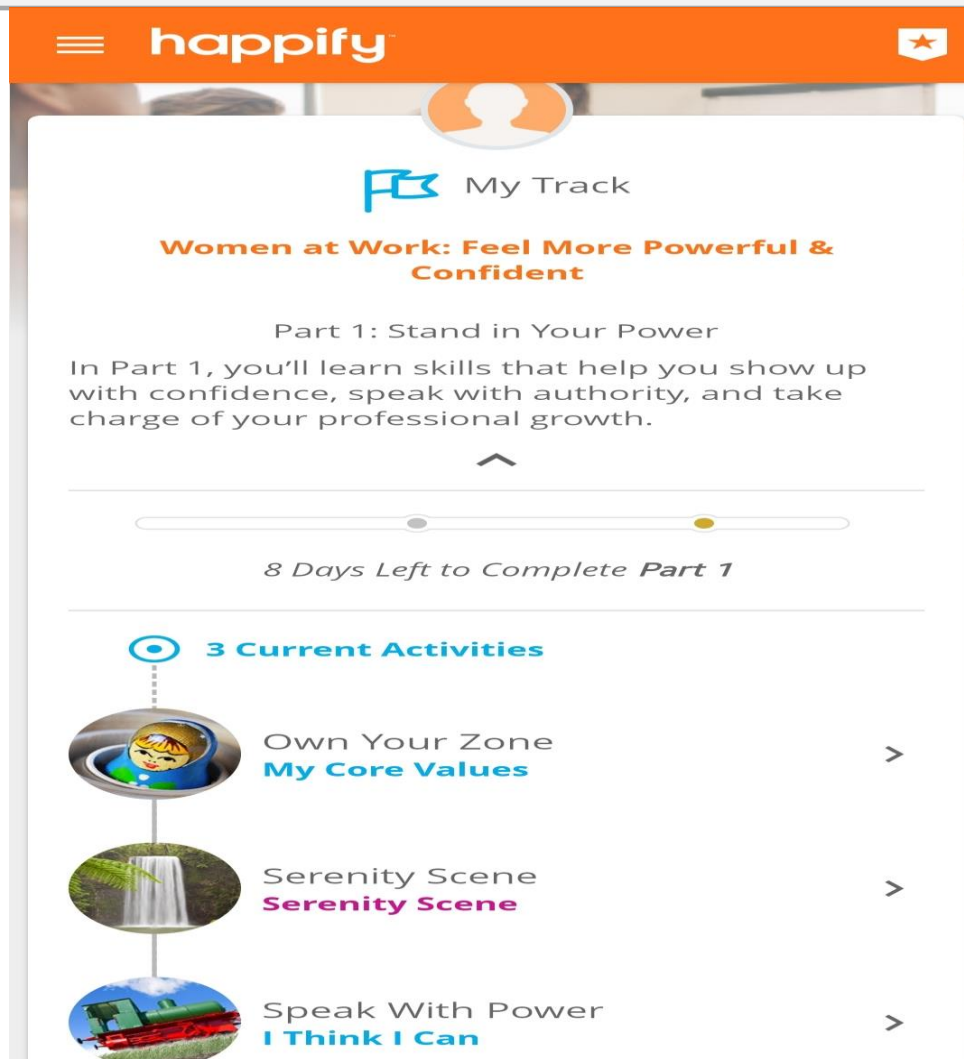


اپلیکیشن Happify for Teens



شکل ۱

صفحه اصلی اپلیکیشن Happify for Teens در بخش ۱ مهارت هایی یاد میگیرید که به شما کمک میکند با اعتماد بنفس ظاهر شوید، با اقتدار صحبت کنید و مسئولیت رشد حرفه ای خود را به عهده بگیرید



۳ فعالیت های جاری

ارزش های اصلی من
صحنه آرامش
با قدرت صحبت کن

پیشنهادهای



نتیجه گیری



تجزیه و تحلیل



روش تحقیق



هدف پژوهش



مقدمه و کلیات





16/32



Happify for Teens اپلیکیشن



Serenity Scene



Pick a goal

02:00

Pick your goal, scene and session length below:

Relax

Listen to nature (No guidance)

Sleep peacefully



Find clarity & focus



Practice forgiveness



Reduce anxiety



Practice self-compassion



Get motivated



Find peace of mind



Goal



Scene



Time

START

شکل ۲

هدف، صحنه و زمان
جلسه خود را انتخاب
میکنید

پیشنهادهات



نتیجه گیری



تجزیه و تحلیل



روش تحقیق



هدف پژوهش



مقدمه و کلیات





17/32



اپلیکیشن Happify for Teens



Serenity Scene



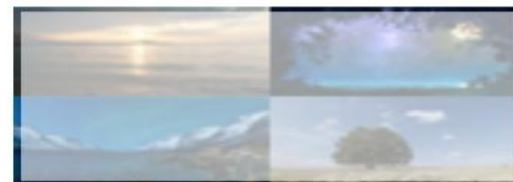
Pick a goal

02:00

Pick your goal, scene and session length below:

شکل ۳

موسیقی و تصویری که
دوست داری تصور کنی



پیشنهادهات



نتیجه گیری



تجزیه و تحلیل



روش تحقیق



هدف پژوهش



مقدمه و کلیات



والدین و نوجوانان

زمان بندی پرسشنامه ها

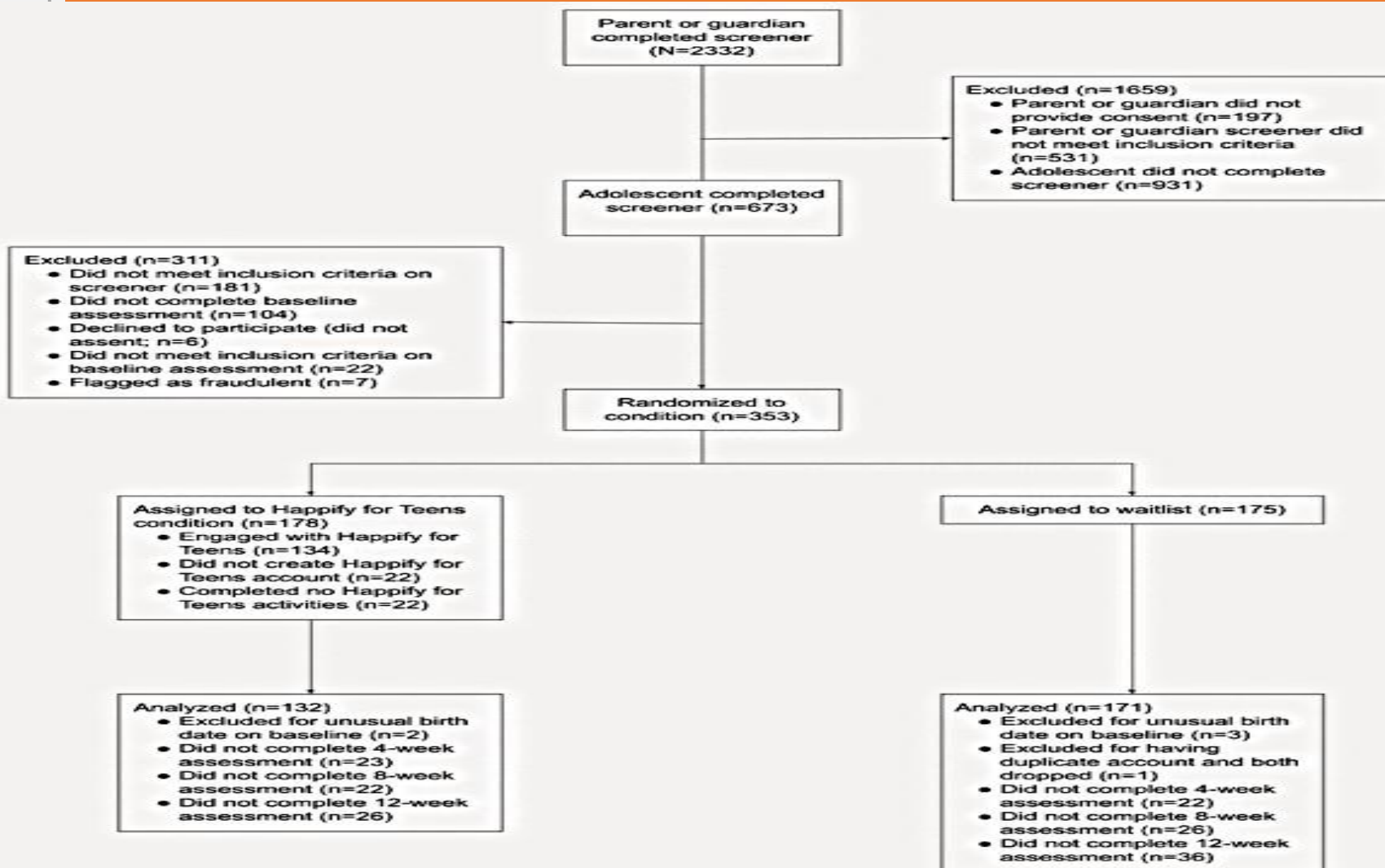
پرسشنامه آنلاین
اپلیکیشن Happify

داده ها از دو جا
جمع آوری
شده اند

- شروع مطالعه: جمع آوری داده ها درباره استرس، نشخوار فکری
- هفته ۴ : بررسی تغییرات اولیه استرس و تعامل با اپلیکیشن
- هفته ۸ : ارزیابی کاهش استرس، نشخوار فکری و رضایت مندی از اپلیکیشن
- هفته ۱۲ : ارزیابی نهایی تأثیر مداخله و اپلیکیشن بر کاهش استرس و نشخوار فکری

- نحوه ی ارسال پرسشنامه ها: دیجیتال از طریق اپلیکیشن
- مدت زمان تکمیل: حدود یک هفته
- ارسال اعلان ها و یادآوری ها: به صورت خودکار و ارسال یادآوری های اضافی در صورت عدم تکمیل در زمان مقرر

نمودار جریان شرکت کنندگان



گروه کنترل

- ❖ دسترسی محدود به اپلیکیشن
- ❖ عدم دریافت مداخلات فعال
- ❖ بدون پیام های تشویقی یا یادآوری
- ❖ عمل به عنوان گروه پایه

گروه مداخله

- ❖ دسترسی کامل به اپلیکیشن
- Happify for Teens
- ❖ تمرین های روانشناسی مثبت گرا
- ❖ تعامل مداوم و فعال با اپلیکیشن
- ❖ پیگیری و ثبت پیشرفت



یافته ها



Table 1. Demographic characteristics for analytical sample.

	Total sample (N=303), n (%)	Happify for Teens (n=132), n (%)	Waitlist (n=171), n (%)
Gender^a			
Female	202 (66.7)	94 (71.2)	108 (63.2)
Male	76 (25.1)	27 (20.4)	49 (28.6)
Neither	24 (7.9)	11 (8.3)	13 (7.6)
Not reported	1 (0.003)	0 (0)	1 (0.6)
Age^b (years)			
13	38 (12.5)	14 (10.6)	24 (14)
14	75 (24.7)	33 (25)	42 (24.6)
15	53 (17.5)	22 (16.7)	31 (18.1)
16	69 (22.8)	27 (20.4)	42 (24.6)
17	68 (22.4)	36 (27.3)	32 (18.7)
Schooling situation			
Not attending school	6 (2)	2 (1.5)	4 (2.3)
Attending school, in person	226 (74.6)	97 (73.5)	129 (75.4)
Attending school, virtual	22 (7.3)	8 (6.1)	14 (8.2)
Attending school, hybrid	22 (7.3)	13 (9.8)	9 (5.3)
Homeschooled	27 (8.9)	12 (9.1)	15 (8.8)
Race^c			
American Indian or Alaska Native	9 (3)	4 (3)	5 (2.9)
Asian or Asian American	14 (4.6)	10 (7.6)	4 (2.3)
Black or African American	32 (10.6)	10 (7.6)	22 (12.9)
Hispanic or Latinx	33 (10.9)	12 (9.1)	21 (12.3)
Native Hawaiian, other Pacific Islander	2 (0.7)	0 (0)	2 (1.2)
White	262 (86.5)	117 (88.6)	145 (84.8)
Other	9 (3)	3 (2.3)	6 (3.5)
Current use of wellness apps			
Yes	35 (11.6)	15 (11.4)	20 (11.7)
No	268 (88.4)	117 (88.6)	151 (88.3)

جدول نتایج بالینی و پیامدهای مطالعه



Table 2. Descriptive statistics for all outcomes by assessment period and condition.

	α	Total sample, mean (SD)	Happify for Teens, mean (SD)	Waitlist control, mean (SD)
Perceived stress^a				
Baseline	.77	25.73 (4.77)	26.33 (4.43)	25.26 (4.97)
4 weeks	.84	23.55 (5.82)	22.01 (6.10)	24.67 (5.36)
8 weeks	.86	23.47 (6.27)	21.95 (6.20)	24.61 (6.10)
12 weeks	.88	22.91 (6.62)	20.96 (6.57)	24.44 (6.27)
Brooding^b				
Baseline	.61	14.29 (2.47)	14.29 (2.36)	14.29 (2.56)
4 weeks	.75	13.32 (3.18)	12.53 (3.24)	13.89 (3.01)
8 weeks	.72	12.65 (2.93)	11.94 (2.89)	13.20 (2.85)
12 weeks	.78	12.68 (3.22)	11.68 (3.18)	13.46 (3.03)
Sleep disturbance^c				
Baseline	.89	12.60 (3.87)	12.51 (4.01)	12.67 (5.04)
4 weeks	.91	11.88 (4.07)	11.32 (4.10)	12.29 (4.01)
8 weeks	.90	11.46 (3.92)	10.86 (3.63)	11.92 (4.09)
12 weeks	.90	11.31 (4.15)	10.88 (3.76)	11.65 (4.42)
Loneliness^d				
Baseline	.83	21.15 (4.93)	21.25 (4.80)	21.06 (5.04)
4 weeks	.82	20.29 (4.82)	19.69 (5.15)	20.72 (4.52)
8 weeks	.85	19.62 (5.08)	19.14 (5.33)	19.98 (4.87)
12 weeks	.82	19.09 (4.68)	18.05 (4.98)	19.91 (4.28)
Optimism^e				
Baseline	.72	10.31 (3.40)	9.99 (3.40)	10.56 (3.39)
4 weeks	.77	10.89 (3.60)	10.80 (3.64)	10.95 (3.57)
8 weeks	.77	11.05 (3.70)	11.21 (3.76)	10.93 (3.67)
12 weeks	.75	11.41 (3.70)	11.42 (3.76)	11.39 (3.66)





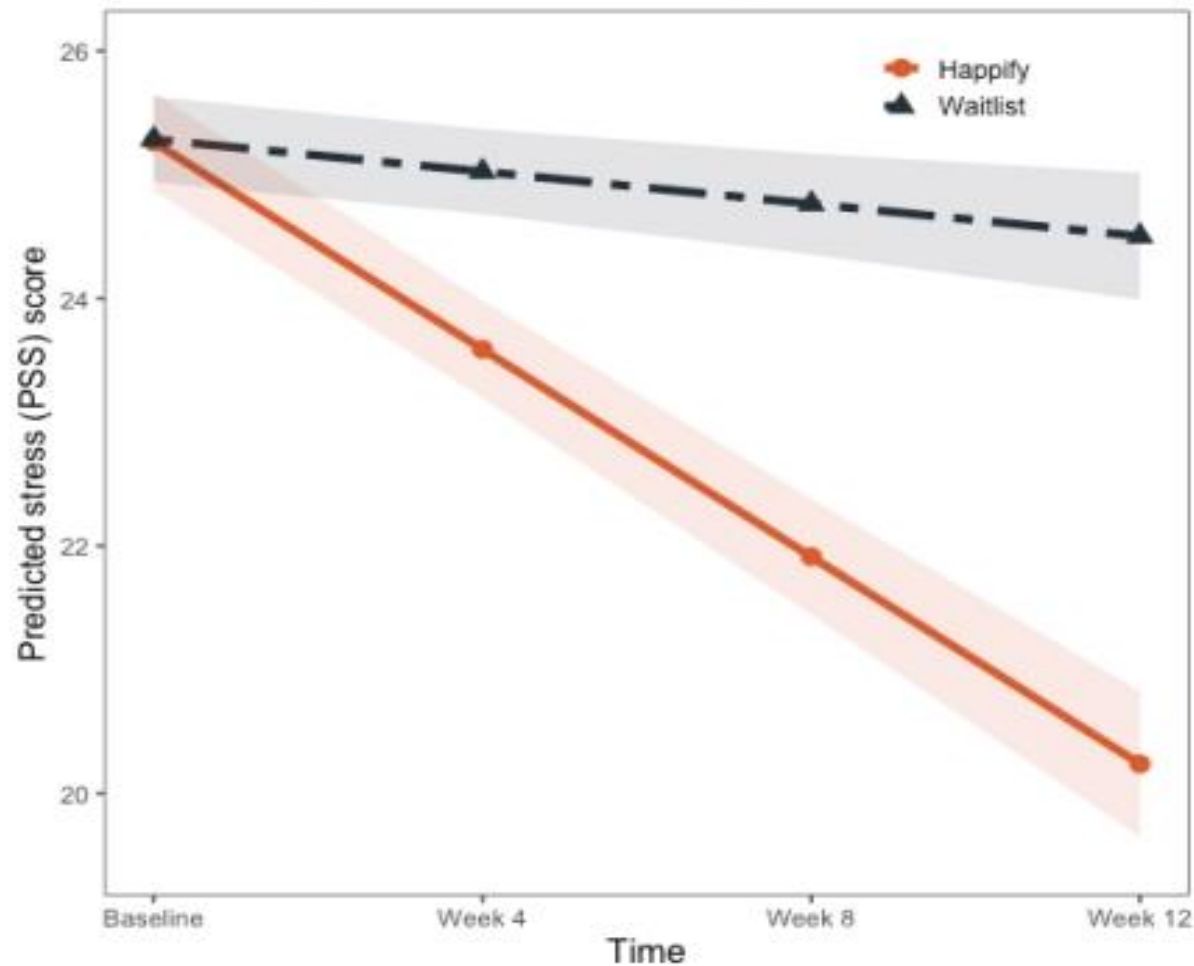
24/32



تغییرات استرس درک شده بر اساس زمان و گروه‌بندی



Figure 2. Model-predicted changes in perceived stress scores across time and condition. PSS: Perceived Stress Scale.



پیشنهادهات



نتیجه گیری



تجزیه و تحلیل



روش تحقیق



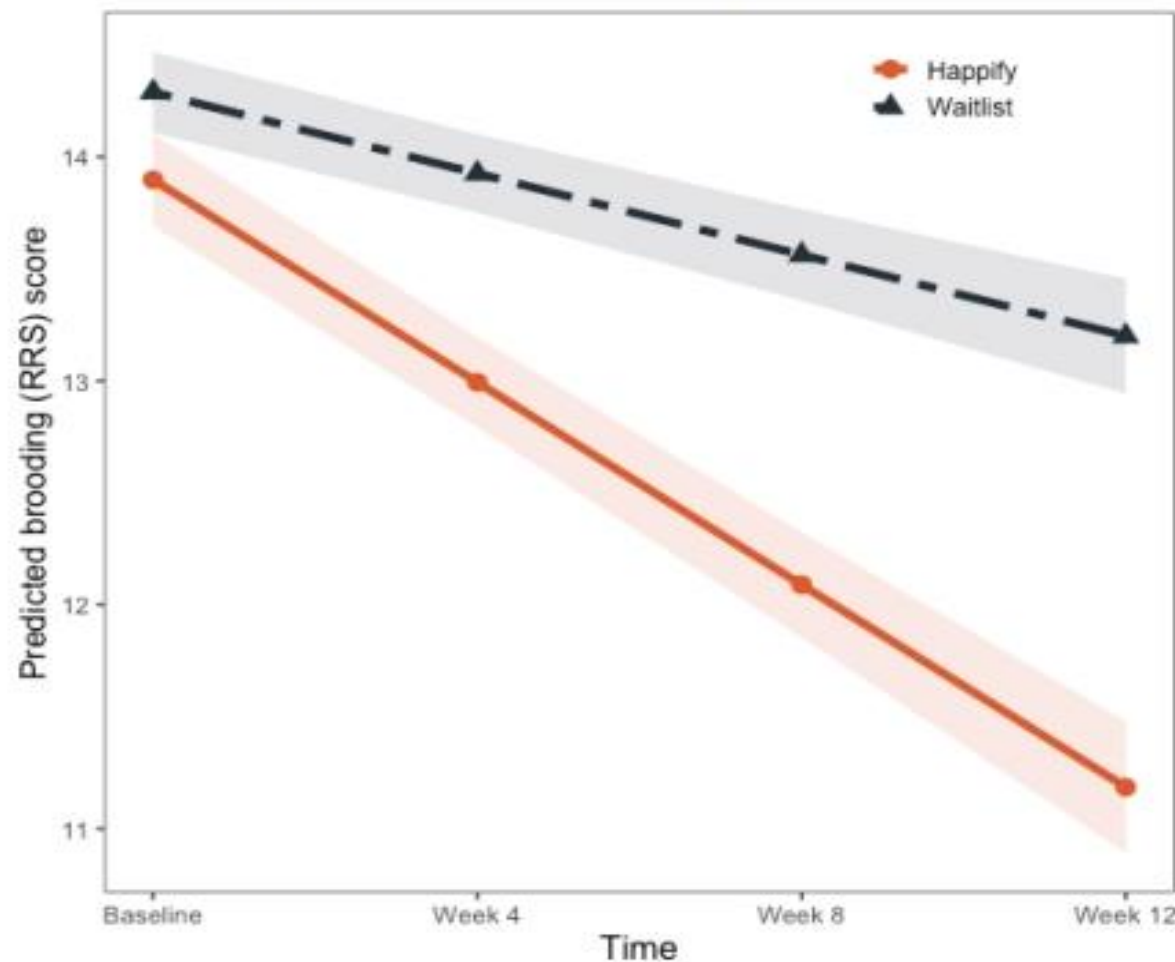
هدف پژوهش



مقدمه و کلیات

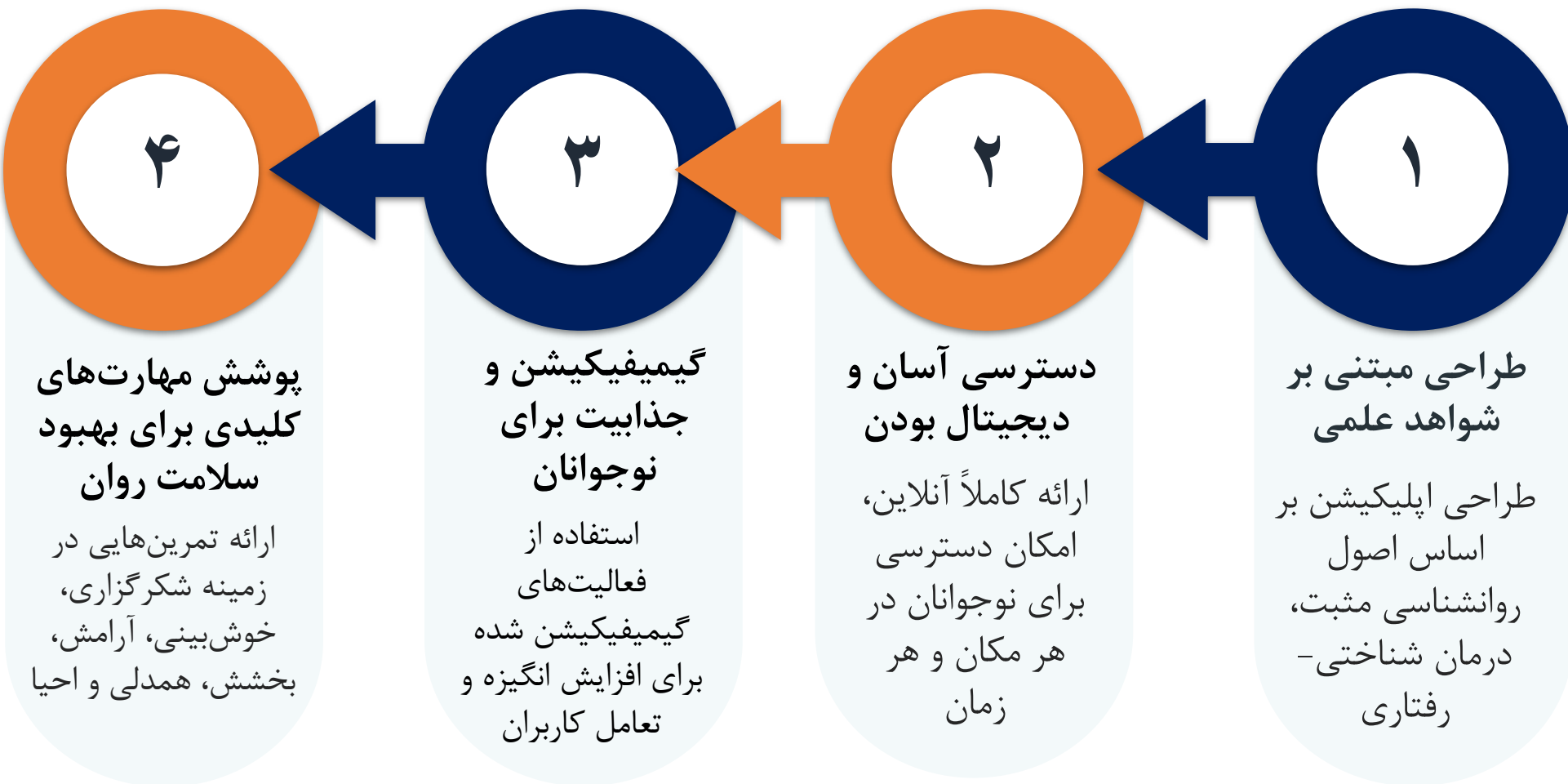


Figure 3. Model-predicted changes in RRS—Brooding Subscale scores across time and condition. RRS: Ruminative Response Scale.



نتیجه گیری







28/32



محدودیت ها



کوتاه بودن
مدت مطالعه و
مداخله

استفاده از
ابزارهای خود
گزارشی برای
اندازه گیری

عمومی بودن
محتوا و نبود
شخصی سازی

پایین بودن
سطح تعامل
کاربران با
مطالعه

پیشنهادهات



نتیجه گیری



تجزیه و تحلیل



روش تحقیق



هدف پژوهش



مقدمه و کلیات



این پژوهش نشان می‌دهد که مداخلات دیجیتال سلامت روان می‌توانند ابزار مفیدی برای کاهش استرس و حمایت از نوجوانان باشند. با این حال، بهبود طراحی، افزایش تعامل کاربران، و رفع محدودیت‌های فعلی برای بهره‌وری بهتر توصیه می‌شود.

دیدگاه من





31/32



دیدگاه من



تنوع نمونه و تعمیم پذیری



پیگیری بلند مدت

چندزبانه بودن اپلیکیشن

پیشنهادهات



نتیجه گیری



تجزیه و تحلیل



روش تحقیق



هدف پژوهش



مقدمه و کلیات



با سپاس از استاد محترم
و حضار گرامی