

فعالية تدخلات متعددة الأوجه في تخفيف التوتر وتحسين الصحة النفسية للموظفين

تأليف

فبراير 3, 2026

اقتبس من هذا المقال

(2026). فعالية تدخلات متعددة الأوجه في تخفيف التوتر وتحسين الصحة النفسية للموظفين. عرب سايكولوجي.
تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118095>

هل تشعر بالإرهاق والضغط في عملك؟ هل تبحث عن طرق فعالة لتحسين صحتك النفسية والجسدية؟ في عالمنا السريع الخطى، أصبح التعامل مع التوتر جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للكثيرين. ولكن ماذا لو كان هناك حل يجمع بين التكنولوجيا، والأنشطة البدنية، والدعم النفسي لتحقيق أقصى فائدة؟

النقاط الرئيسية

أظهرت دراسة حديثة أن الجمع بين استخدام الساعات الذكية، والتدريب الرياضي، والاستشارة النفسية، والعلاج بالفن هو الأكثر فعالية في تقليل التوتر وتحسين الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية. شارك في الدراسة أكثر من 300 موظف في أستانا، كازاخستان، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات لتجربة طرق مختلفة للتعامل مع التوتر. لم يكن للنوع الاجتماعي أو المنصب الوظيفي تأثير كبير على نتائج الدراسة، مما يشير إلى أن هذه التدخلات يمكن أن تكون مفيدة لمجموعة واسعة من الأفراد. تؤكد النتائج على أهمية اتباع نهج شامل لتعزيز الصحة النفسية وإدارة التوتر، بدلاً من الاعتماد على حلول منفصلة.

باحثون في كازاخستان أجروا دراسة شاملة لفحص تأثير أنواع مختلفة من التدخلات على مستويات التوتر والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية. وقد نشرت نتائج هذه الدراسة، التي أجريت على 327 موظفاً تتراوح أعمارهم بين 25 و 55 عاماً من شركة كبيرة في أستانا، وتلقي الضوء على أفضل الطرق لتعزيز الصحة النفسية في مكان العمل.

المنهجية

تم تقسيم المشاركين في الدراسة إلى ثلاث مجموعات رئيسية. المجموعة الأولى (تضم 109 موظفين) تلقت تدخلاً متعدد الأوجه يجمع بين استخدام ساعات Galaxy Watch5 الذكية وتطبيق Samsung Health على الهاتف المحمول، بالإضافة إلى حضور جلسات تدريب وظيفي هجينة (تجمع بين الحضور الشخصي وعبر الإنترنت)، وتلقي استشارات نفسية فردية، والمشاركة في جلسات علاج بالفن الجماعي. (العلاج بالفن هو استخدام العملية الإبداعية للتعبير عن المشاعر وحل المشكلات النفسية). المجموعة الثانية (تضم 108 موظفين) شاركت في جلسات التدريب والاستشارة والعلاج بالفن، ولكن دون استخدام أي تقنية. أما المجموعة الثالثة (تضم 110 موظفين) فقد استخدمت الساعات الذكية فقط.

قبل وبعد التدخل الذي استمر ستة أسابيع، تم تقييم المشاركين باستخدام مقياس الإجهاد المتصور (PSS) - وهو أداة لتقييم مدى شعور الشخص بالتوتر - ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) - الذي يقيس مدى رضا الشخص عن حياته بشكل عام - ومؤشر الرفاهية النفسية WHO-5. (مؤشر WHO-5 هو مقياس بسيط لتقييم الرفاهية النفسية العامة).

النتائج

أظهر تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين المتكرر (ANCOVA) وجود تأثير زمني كبير على جميع المتغيرات التي تم قياسها. بمعنى آخر، شهد جميع المشاركون تحسناً في مستويات التوتر والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية بمرور الوقت. ومع ذلك، كان هناك أيضاً تفاعل كبير بين المجموعة والوقت، مما يعني أن تأثير التدخلات المختلفة كان متفاوتاً.

أظهرت النتائج أن المجموعة الأولى، التي تلقت التدخل متعدد الأوجه الذي يجمع بين التكنولوجيا والأنشطة البدنية والدعم النفسي، حققت أكبر قدر من التحسن في جميع المجالات. (تم قياس حجم التأثير باستخدام إحصائية إيتا تربيع (η^2)). حيث أظهرت قيمة كبيرة نسبياً تشير إلى تأثير قوي للتدخلات). على وجه التحديد، انخفضت مستويات التوتر بشكل ملحوظ في

هذه المجموعة، وزاد الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية بشكل كبير. لم يكن للنوع الاجتماعي أو المنصب الوظيفي تأثير كبير على هذه النتائج، مما يشير إلى أن هذه التدخلات يمكن أن تكون مفيدة لمجموعة واسعة من الموظفين.

الأهمية

تؤكد هذه الدراسة على أهمية اتباع نهج شامل لتعزيز الصحة النفسية وإدارة التوتر في مكان العمل. إن مجرد استخدام التكنولوجيا أو ممارسة الرياضة أو تلقي الاستشارة النفسية قد يكون مفيداً، ولكن الجمع بين هذه العناصر المختلفة يمكن أن يؤدي إلى نتائج أفضل بكثير. تشير النتائج إلى أن دمج الساعات الذكية وتطبيقات الصحة في برامج العافية يمكن أن يكون وسيلة فعالة لمساعدة الموظفين على تتبع مستويات التوتر لديهم، وتشجيعهم على ممارسة الرياضة بانتظام، وتلقي الدعم النفسي الذي يحتاجونه.

إن فهم هذه النتائج يمكن أن يساعد الشركات والمؤسسات على تطوير برامج عافية أكثر فعالية لموظفيها، مما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية، وتحسين الروح المعنوية، وتقليل معدلات الغياب بسبب الإجهاد والأمراض النفسية. إن الاستثمار في صحة الموظفين ليس مجرد مسؤولية أخلاقية، بل هو أيضاً استثمار ذكي يعود بالنفع على الجميع.

Reference

Mambetalina A. (2025). *Comparative effects of multimodal, traditional, and technology-based interventions on stress and well-being*. Scientific Reports

DOI: [10.1038/s41598-025-31505-0](https://doi.org/10.1038/s41598-025-31505-0)