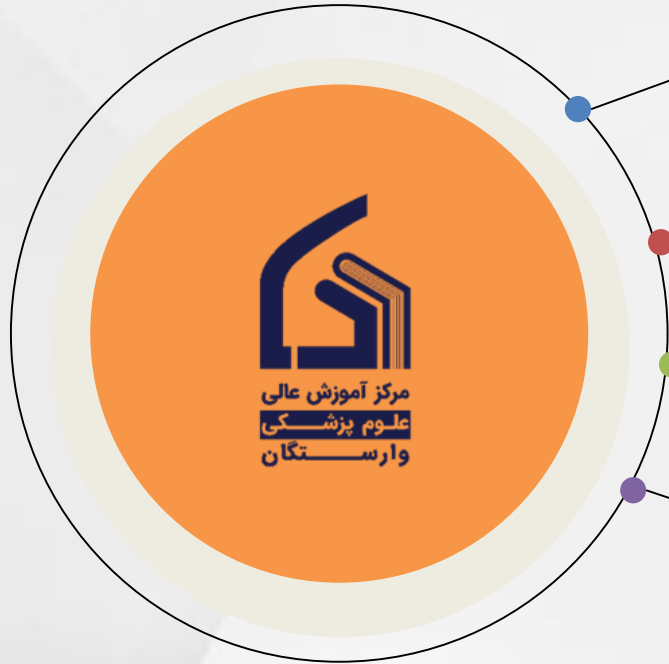


A School-Based Mobile App Intervention for Enhancing Emotion Regulation in Children: Exploratory Trial

یک مداخله اپلیکیشن موبایل مبتنی بر مدرسه برای تقویت تنظیم
احساسات در کودکان:
آزمایش اکتشافی

مشخصات ژورنال



Name: JMIR mHealth and uHealth

Indexing: ISI, SCOPUS, PubMed, DOAJ

Category: health informatics Q1

Impact Factor: 5

فهرست مطالب



پیشنهادات

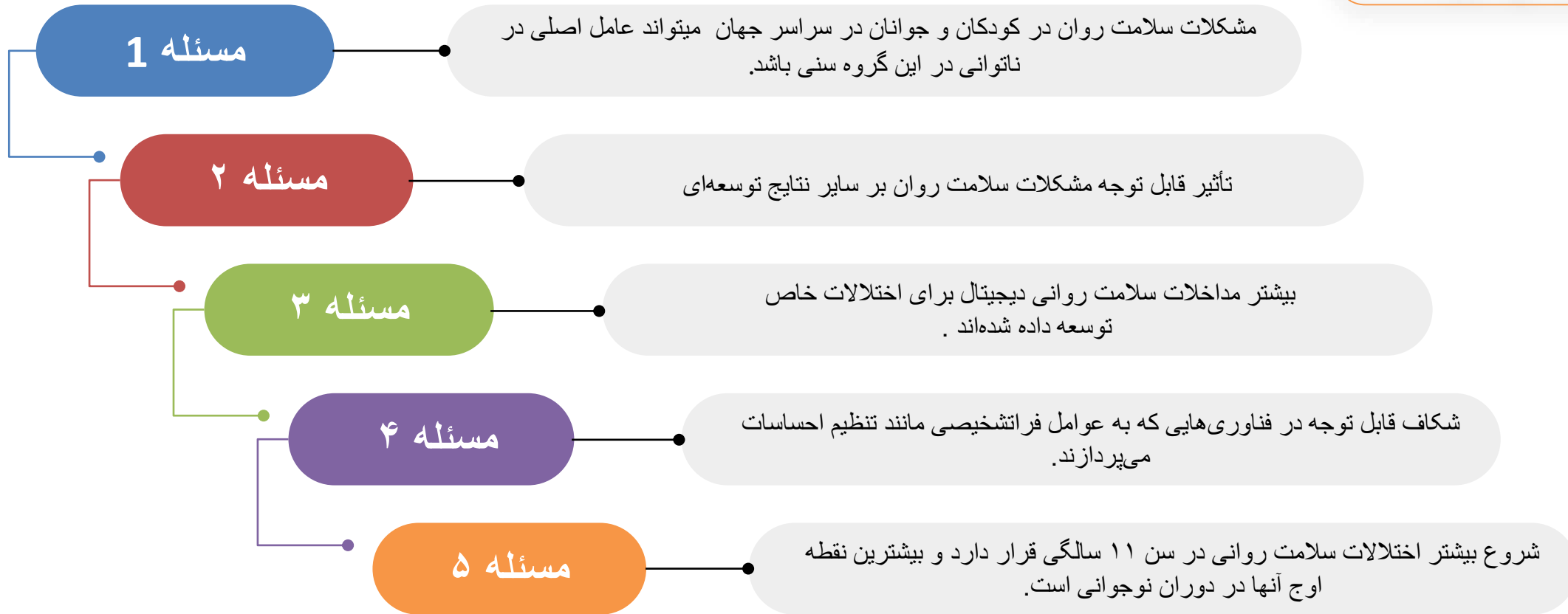
یافته‌ها نتیجه‌گیری

روش

هدف

مقدمه

مقدمه



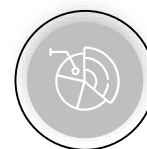
پیشنهادات



نتیجه‌گیری



یافته‌ها



روش



هدف



مقدمه





- اپلیکیشن جدیدی را معرفی می‌کند که به تقویت مهارت‌های تنظیم احساسات کودکان به عنوان یک مداخله در مدارس می‌پردازد.
- همچنین این اپلیکیشن باید قابلیت استفاده آسان، جذابیت برای کودکان، و موفقیت در محیط مدرسه را داشته باشد.



پیشنهادات



نتیجه‌گیری



یافته‌ها



روش



هدف



مقدمه



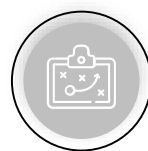
۱. نظر کودکان در مورد استفاده از برنامه نرم‌افزاری در مدرسه چیه؟
۲. چطور کودکان با اپلیکیشن در مدرسه ارتباط برقرار و از آن استفاده می‌کنند؟
۳. چه مشکلاتی در اجرا و ارائه مداخله در محیط مدرسه وجود داره و چه چیزهایی این موضوع رو آسون‌تر می‌کنه؟
۴. چطور می‌شه برنامه موجود رو بهتر کرد؟
۵. امکانات، مشکلات و ویژگی‌هایی که توی ارزیابی اپلیکیشن در مدرسه مهمه چیه؟



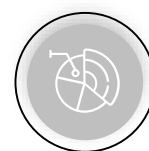
پیشنهادات



نتیجه‌گیری



یافته‌ها



روش



هدف



مقدمه



هدف



هدف اصلی این تحقیق، بهینه‌سازی قابلیت استفاده، پذیرش، و کاربرد این اپلیکیشن است و می‌خواهد بررسی کند که چقدر این اپلیکیشن در محیط مدرسه توسط کاربران مورد نظر اجرا و به کار گرفته می‌شود.



پیشنهادات



نتیجه‌گیری



یافته‌ها



روش



هدف



مقدمه



روشن

بعد از مداخله

پس از مداخله به مدت سه ماه ۱۳۲ دانش آموز در مطالعه همچنان همراه بودند و ۶ معلم زن هم در مصاحبه های پس از مداخله شرکت کردند.

شرایط شرکت در مطالعه

مدارس ابتدایی با دسترسی به تبلت و اینترنت بی سیم و فقط دانش آموزان بین ۱۰ تا ۱۲ سال با رضایت والدین و رضایت کودک واجد شرایط شرکت بودند در نهایت ۴ مدرسه نهایی شد.

قبل از مداخله

تعداد نهایی شرکت کنندگان شامل ۱۴۴ کودک و ۸ معلم در ابتدا انتخاب شدند و مشخصات جمعیت شناسی شرکت کنندگان شامل سن و قومیت ثبت شد.

جذب و انتخاب شرکت کنندگان

پس از معرفی مطالعه (تبلیغ) ۱۹ مدرسه علاقه مند به شرکت در مطالعه بودند که از این میان ۱۱ مدرسه دعوت به تماس اولیه شدند.



پیشنهادات



نتیجه گیری



یافته ها



روش



هدف



مقدمه



در فرآیند توسعه این اپلیکیشن، از سه چارچوب مهم استفاده شده است:

- (۱) چارچوب MRC : این چارچوب به تیم توسعه‌دهنده راهنمایی می‌کند تا بهترین عناصر مداخله را انتخاب و آن را طراحی کنند. این چارچوب شامل مراحل نظریه‌پردازی، مدل‌سازی و آزمایش‌های اکتشافی می‌شود.
- (۲) چارچوب بیمار-پزشک-طراح: این چارچوب به طراحی محتوا و ساختار مداخلات دیجیتال برای بیماری‌های روان می‌پردازد و اهداف طراحی را در نظر می‌گیرد.
- (۳) چارچوب تحقیق همکارانه: این چارچوب به تیم توسعه‌دهنده کمک می‌کند تا کودکان را به عنوان شرکاء فعال در فرآیند طراحی مداخله معرفی کنند و از ایده‌ها و پیشنهادات آنها بهره ببرند.



پیشنهادات



نتیجه‌گیری



یافته‌ها



روش



هدف



مقدمه



	Stage I: Theory			Stage II: Modelling		Stage III: Exploratory trial	
Objectives	<ul style="list-style-type: none"> Understand problem & context Involve users in design process Identify existing evidence Identify key components of logic model Generate ideas for basic wireframes 			<ul style="list-style-type: none"> Involve children and practitioners in design Accommodate different design goals Review & adjust wireframes Test, develop, adjust low & high-tech prototype 		<ul style="list-style-type: none"> Evaluate acceptability and usability Explore usage in classroom context Improve and optimize app intervention Explore barriers, facilitators and possibilities of evaluating app within classroom 	
Research team	Public engagement events		Systematic review & meta-analysis	Co-design workshops	Prototype testing	<ul style="list-style-type: none"> Interviews Surveys 	
	Classroom observations	Organizing workshops	Combining and mediating feedback from stakeholders	Facilitating idea generation, adjustment & iterative re-design	Combining and mediating feedback from stakeholders	Classroom observations	Interviews
Users	Public engagement events			Co-design workshops	Prototype testing	<ul style="list-style-type: none"> Interviews Surveys 	
Clinicians	Workshops to gather feedback on content ideas			Workshops to gather feedback on content ideas			
Teacher/School	Classroom observations			Co-design workshops	Prototype testing	Classroom observations	Interviews
App developer/Designer	Idea-generation workshop			Idea generation, adjustments & iterative re-design			
Outcomes	<ul style="list-style-type: none"> Young people's preferences for mental health app Logic model (draft) Systematic review & meta-analysis Ideas for games & modules Content of animation videos Wireframes 			<ul style="list-style-type: none"> Finalising animations Decision on low-tech prototype content Development of high-tech prototype 	<ul style="list-style-type: none"> Testing of high-tech prototype Adjustments Trial ready prototype 	<ul style="list-style-type: none"> Exploratory trial outcomes & learnings 	
Participants	<ul style="list-style-type: none"> Young people (n=21) & Teachers Psychologists (n=7, male 1, female 6) Parents (n=4) App developer (n=1, male) & Designer (n=2, female) Researchers (n=2, male 1, female 6) 			<ul style="list-style-type: none"> Children (n=4) & Teachers (n=4, female) Psychologists (n=7, male 1, female 6) App developer (n=1, male) & Designer (n=1, female) Emotion regulation researchers (n=5) 		<ul style="list-style-type: none"> Children interviews (n=19) Children surveys (n=132) Teachers (n=6) Researcher (n=2) 	

شکل ۱

نمایانگر فرآیند توسعه میان‌رشته‌ای ۳ مرحله‌ای است که برای توسعه اپلیکیشن آموزشی برای کودکان به کار گرفته شده است. این فرآیند شامل تعدادی از فعالیت‌های تحقیقاتی و همچنین ذینفعان مختلف است.



پیشنهادات



نتیجه‌گیری



یافته‌ها



روش



هدف



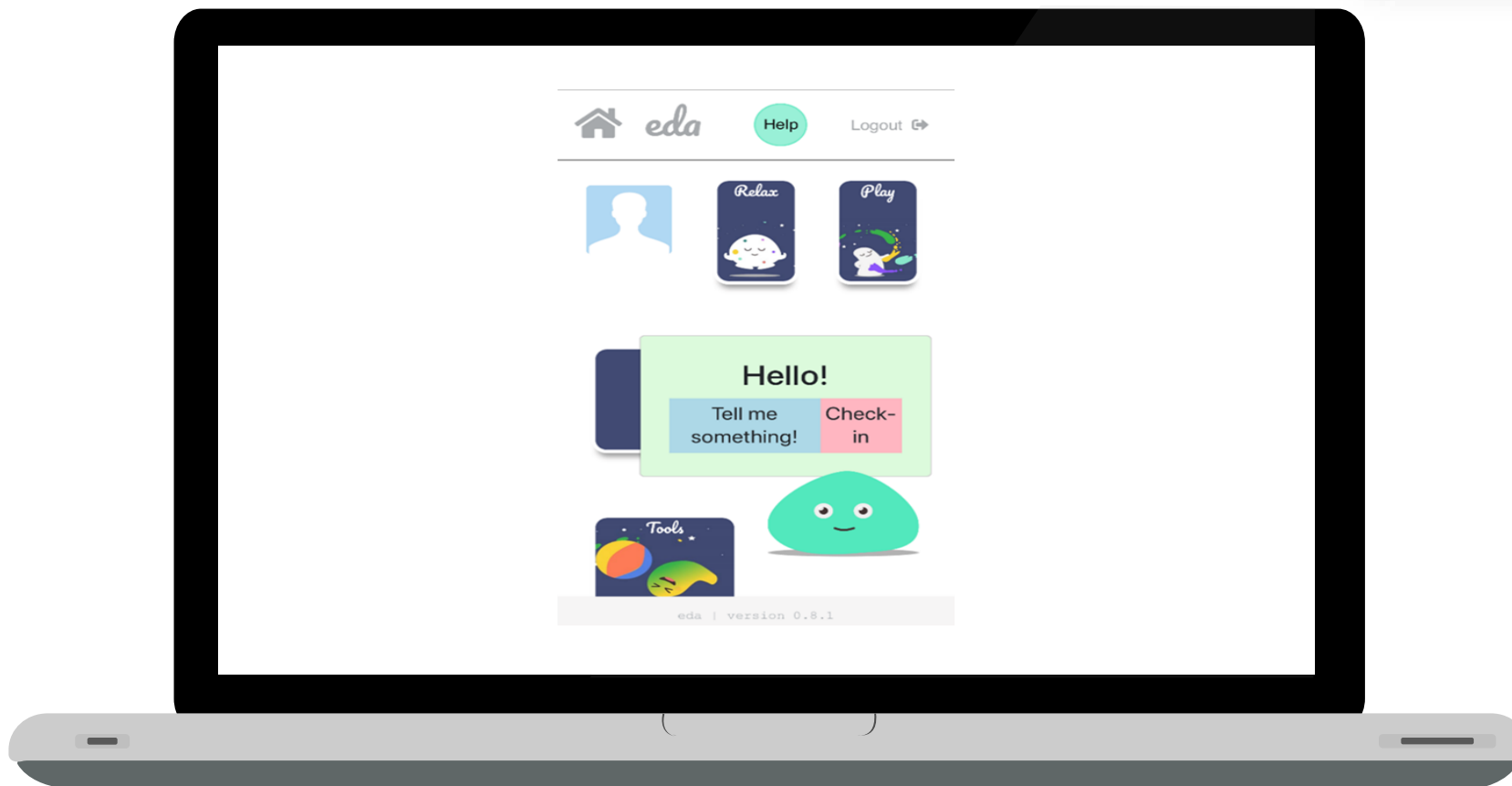
مقدمه

Stage I: Theory

Stage II: Modelling

Stage III: Exploratory trial

Objectives	<ul style="list-style-type: none"> Understand problem & context Involve users in design process Identify existing evidence Identify key components of logic model Generate ideas for basic wireframes 		<ul style="list-style-type: none"> Involve children and practitioners in design Accommodate different design goals Review & adjust wireframes Test, develop, adjust low & high-tech prototype 		<ul style="list-style-type: none"> Evaluate acceptability and usability Explore usage in classroom context Improve and optimize app intervention Explore barriers, facilitators and possibilities of evaluating app within classroom 		
Research team	Public engagement events		Systematic review & meta-analysis	Co-design workshops	Prototype testing	<ul style="list-style-type: none"> Interviews Surveys 	
	Classroom observations	Organizing workshops	Combing and mediating feedback from stakeholders	Facilitating idea generation, adjustment & iterative re-design	Combing and mediating feedback from stakeholders	Classroom observations	Interviews
Users	Public engagement events			Co-design workshops	Prototype testing	<ul style="list-style-type: none"> Interviews Surveys 	
Clinicians	Workshops to gather feedback on content ideas			Workshops to gather feedback on content ideas			
Teacher/School	Classroom observations			Co-design workshops	Prototype testing	Classroom observations	Interviews
App developer/Designer	Idea-generation workshop			Idea generation, adjustments & iterative re-design			
Outcomes	<ul style="list-style-type: none"> Young people's preferences for mental health app Logic model (draft) Systematic review & meta-analysis 	<ul style="list-style-type: none"> Ideas for games & modules Content of animation videos Wireframes 		<ul style="list-style-type: none"> Finalising animations Decision on low-tech prototype content Development of high-tech prototype 	<ul style="list-style-type: none"> Testing of high-tech prototype Adjustments Trial ready prototype 	<ul style="list-style-type: none"> Exploratory trial outcomes & learnings 	
Participants	<ul style="list-style-type: none"> Young people (n=21) & Teachers Psychologists (n=7, male 1, female 6) Parents (n=4) App developer (n=1, male) & Designer (n=2, female) Researchers (n=7, male 1, female 6) 			<ul style="list-style-type: none"> Children (n=48) & Teachers (n=4, female) Psychologists (n=7, male 1, female 6) App developer (n=1, male) & Designer (n=1, female) Emotion regulation researchers (n = 5) 		<ul style="list-style-type: none"> Children interviews (n=19) Children surveys (n=132) Teachers (n=6) Researcher (n=2) 	



پیشنهادات



نتیجه گیری



یافته‌ها



روشن



هدف



مقدمه



Amazon EC2

میزبان برنامه

برنامه وب واکنشی

انعطاف پذیر

تکنولوژی های مورد استفاده

JavaScript، CSS3 و HTML5

Meteor.js

توسعه مدرن برنامه های وب
استفاده از پایگاه داده MongoDB



پیشنهادات



نتیجه گیری



یافته ها



روش



هدف



مقدمه



چگونه احساس می‌کنم

تنظیم احساسات

یک مقیاس خودگزارشی چند بعدی
برای
ارزیابی توانایی تنظیم احساسات

مقیاس رضایت از زندگی
کودکان

رفاه

نشان‌دهنده سطح رضایت و
رفاه شخصی شرکت‌کنندگان

خلق و خو و احساسات

علائم درونی و بیرونی

ارزیابی علائم افسردگی در
کودکان و نوجوانان
شامل ۱۳ مورد (علائم درونی)
۵ مورد (علائم بیرونی)



پیشنهادات



نتیجه‌گیری



یافته‌ها



روش



هدف



مقدمه





این مطالعه از کمیته اخلاق تحقیقات دانشگاه کالج لندن تاییدیه اخلاقی گرفت سپس جزئیات مطالعه برای شرکت کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه از والدین و دانش آموزان اخذ شد.



پیشنهادات



نتیجه گیری



یافته‌ها



روش



هدف



مقدمه



یافته‌ها

Table 1. Descriptive statistics for mental health and emotion regulation questionnaires (N=144).

Outcome	Participants, n (%)	Score, mean (SD)
SMFQ ^a baseline	144 (100)	25.09 (6)
SMFQ postintervention	132 (91.6)	24.22 (5.99)
SWLS-C ^b baseline	140 (97.2)	4.13 (0.79)
SWLS-C postintervention	126 (87.5)	4.13 (0.83)
HIFQ-PES ^c baseline	144 (100)	3.87 (0.84)
HIFQ-PES postintervention	132 (91.6)	3.72 (0.87)
HIFQ-NES ^d baseline	144 (100)	2.11 (0.79)
HIFQ-NES postintervention	132 (91.6)	1.88 (0.72)
HIFQ-ERS ^e baseline	144 (100)	3.37 (0.83)
HIFQ-ERS postintervention	132 (91.6)	3.35 (0.87)

^aSMFQ: Short Mood and Feelings Questionnaire. Lower scores indicate fewer internalizing and externalizing difficulties.

^bSWLS-C: Satisfaction With Life Scale. Greater scores (maximum total score=5) indicate greater satisfaction with life.

^cHIFQ-PES: How I feel - Questionnaire-Positive Emotion Scale. Greater scores indicate a greater frequency and intensity of happiness and excitement.

^dHIFQ-NES: How I feel - Questionnaire-Negative Emotion Scale. Greater scores indicate a greater frequency and intensity of sadness, anger, and anxiety.

^eHIFQ-ERS: How I feel - Questionnaire-Emotion Regulation Scale. Greater scores indicate the greater regulation of the frequency and intensity of emotions.

نتایج مربوط به پرسشنامه‌های مرتبط با سلامت روان و تنظیم احساسات برای ۱۴۴ شرکت‌کننده گزارش شده‌اند. نتایج شامل تعداد شرکت‌کنندگان، درصد مشارکت‌کنندگان، نمره میانگین و انحراف معیار برای دو دوره زمانی مختلف هستند.

شکل ۲



Table 1. Descriptive statistics for mental health and emotion regulation questionnaires (N=144).

Outcome	Participants, n (%)	Score, mean (SD)
SMFQ ^a baseline	144 (100)	25.09 (6)
SMFQ postintervention	132 (91.6)	24.22 (5.99)
SWLS-C ^b baseline	140 (97.2)	4.13 (0.79)
SWLS-C postintervention	126 (87.5)	4.13 (0.83)
HIFQ-PES ^c baseline	144 (100)	3.87 (0.84)
HIFQ-PES postintervention	132 (91.6)	3.72 (0.87)
HIFQ-NES ^d baseline	144 (100)	2.11 (0.79)
HIFQ-NES postintervention	132 (91.6)	1.88 (0.72)
HIFQ-ERS ^e baseline	144 (100)	3.37 (0.83)
HIFQ-ERS postintervention	132 (91.6)	3.35 (0.87)

^aSMFQ: Short Mood and Feelings Questionnaire. Lower scores indicate fewer internalizing and externalizing difficulties.

^bSWLS-C: Satisfaction With Life Scale. Greater scores (maximum total score=5) indicate greater satisfaction with life.

^cHIFQ-PES: How I feel - Questionnaire–Positive Emotion Scale. Greater scores indicate a greater frequency and intensity of happiness and excitement.

^dHIFQ-NES: How I feel - Questionnaire–Negative Emotion Scale. Greater scores indicate a greater frequency and intensity of sadness, anger, and anxiety.

^eHIFQ-ERS: How I feel - Questionnaire–Emotion Regulation Scale. Greater scores indicate the greater regulation of the frequency and intensity of emotions.



شکل ۳

از بین ۷۶ کودکی که اعلام کردند از اپلیکیشن استفاده کرده‌اند، ۶۷٪ آن را مفید دانستند و ۵۸٪ گفتند آن را به دوستان خود توصیه می‌کنند.

هیچ داده‌ای از طریق دفترچه یادداشت معلم جمع‌آوری نشد. بنابراین، ما قادر به تجزیه و تحلیل هیچ داده کمی در مورد میانگین زمان استفاده در هر کلاس درس در طول ۱۲ هفته یا نحوه تعامل برنامه در طول زمان نبودیم.



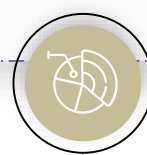
پیشنهادات



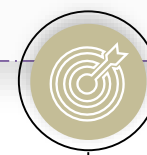
نتیجه‌گیری



یافته‌ها



روش

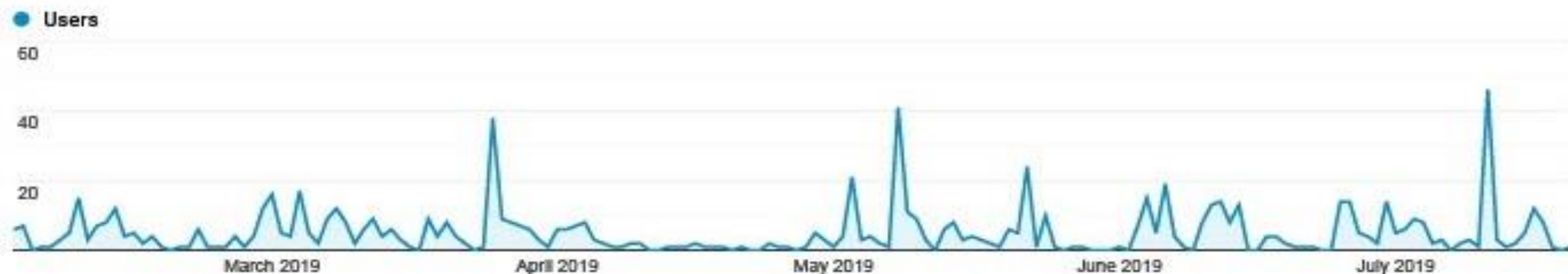


هدف



مقدمه

Overview



Users

427



New Users

426



Sessions

1,023



Number of Sessions per User

2.40



Pageviews

12,402



Pages / Session

12.12



Avg. Session Duration

00:06:23

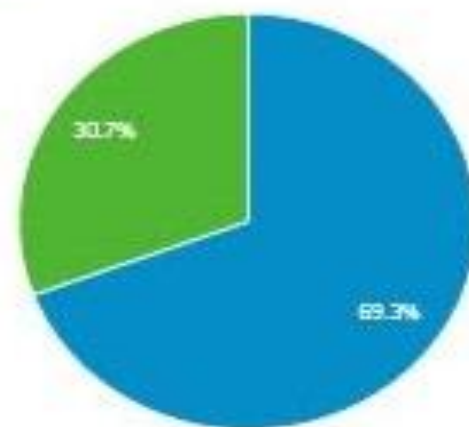


Bounce Rate

28.15%



■ New Visitor ■ Returning Visitor





- کودکان اکثراً نتایج مثبتی از استفاده از اپلیکیشن گزارش دادند.
- کودکان گزارش دادند بخصوص در زمان های استرس زا از اپلیکیشن استفاده می کنند.
- برخی از کودکان گزارش دادند برای خوابیدن در شب استفاده می کنند.
- برخی مشکلات فنی و طراحی در برنامه گزارش داده شد.
- موانع دسترسی به برنامه شامل مسائل مرتبط با دسترسی به اپلیکیشن از طریق لینک و محدودیت هایی در دسترسی به تبلت ها در مدرسه بود.



پیشنهادات



نتیجه گیری



یافته ها



روش



هدف



مقدمه



گزارش معلمان:

- موانع دسترسی: اشکالاتی مرتبط با دسترسی به اپلیکیشن یا لینک‌های آن
- مسائل فنی: خرابی ویدیو یا طولانی شدن بارگذاری محتوا
- استفاده انعطاف‌پذیر: روش‌های مختلف برای استفاده از اپلیکیشن
- سازگاری با سبک تدریس: تطابق یا همخوانی برنامه با روش‌ها و اهداف تدریس
- استفاده از تمرین‌های ذهن‌آگاهی و تمدد اعصاب: استفاده از مازول آرامش
- پیشنهادات برای بهبود: تایمر و نویزسنج، یادآور برنامه، بروزرسانی‌های بیشتر



پیشنهادات



نتیجه‌گیری



یافته‌ها



روش



هدف



مقدمه

نتائج

- قبل از ارزیابی های بعدی به مشکلات فنی توجه شود.
- تفاوت در نحوه استفاده از اپلیکیشن در کلاس ها
- وارد شدن به اپلیکیشن از طریق لینک



برنامه در هنگام تجربه خشم کمتر مفید بوده است.



نیاز به نوع های مختلفی از حمایت و مداخلات است.

× ردیابی کمتر مشکل
✓ رویکرد باز



پیشنهادات



نتیجه گیری



یافته ها



روش



هدف



مقدمه



محدودیت های مطالعه:

- زمان بسیار محدود معلمان
- نقش بسزای معلمان در انتخاب کودکان برای مصاحبه

نقاط قوت مطالعه:

- تنظیم برنامه‌ها با توجه به نیازهای گوناگون کودکان و جوانان
- تنوع و تطبیق‌پذیری بالا



پیشنهادات



نتیجه گیری



یافته‌ها



روش



هدف



مقدمه





نتایج ما نشان می‌دهد که اپلیکیشن‌های سلامت روان می‌توانند برای حمایت از تنظیم احساسات کودکان در مدارس و خارج از آن، ابزاری مؤثر و امیدوارکننده باشند

درس‌های مهمی که از این تجربه به دست آمد، با سایر محققان و پزشکان در زمینه‌های مشابه به اشتراک گذاشته می‌شود.



پیشنهادات



نتیجه گیری



یافته‌ها



روش



هدف



مقدمه



پیشنهادات





- ✓ استفاده از مشاوره آنلاین
- ✓ استفاده از فیلم ها و بازی های روانشناختی بیشتر
- ✓ استفاده از حسگرهای پوشیدنی
- ✓ وجود غلط های املايي آماری در متن مقاله



پیشنهادات



نتیجه گیری



یافته ها



روش



هدف



مقدمه



بِاتِّسَاكِر

