

شناسایی مؤلفه‌های انگیزشی در استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان در جوانان: یک مطالعه کیفی

تاریخ ارسال: ۵ مرداد ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۰ شهریور ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۳۱ شهریور ۱۴۰۲

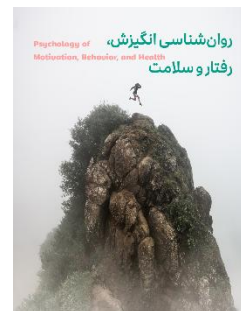
تاریخ چاپ: ۱۲ مهر ۱۴۰۲

۱. حسن شریفی: گروه علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۲. ناهید نیکام*: گروه مشاوره شغلی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۳. علی قاسمی: گروه روان‌شناسی مثبت‌گرا، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: nahid77.niknam@gmail.com



چکیده

هدف این مطالعه، شناسایی مؤلفه‌های انگیزشی مؤثر در استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان در میان جوانان بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. شرکت‌کنندگان شامل ۲۰ نفر از جوانان ساکن تهران بودند که سابقه استفاده فعال از اپلیکیشن‌های سلامت روان را داشتند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و پس از رسیدن به اشباع نظری، تحلیل مضمون با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام گرفت. تحلیل داده‌ها منجر به شناسایی سه مقوله اصلی شد: انگیزه‌های درونی، انگیزه‌های بیرونی، و کارکردهای شخصی اپلیکیشن‌ها. زیرمقوله‌هایی مانند نیاز به آرامش ذهنی، خودآگاهی، الگوبرداری از دیگران، پاداش‌های بیرونی، پیگیری سلامت ذهنی و جایگزینی مشاوره حضوری از جمله مهم‌ترین مؤلفه‌های شناسایی شده بودند. کاربران این اپلیکیشن‌ها را ابزاری برای مدیریت هیجانات، رشد شخصی، و تعامل درونی تلقی می‌کردند. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که مؤلفه‌های انگیزشی استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان در جوانان پیچیده و چندبعدی هستند و شامل تعامل بین نیازهای روان‌شناختی، محرک‌های اجتماعی و ویژگی‌های عملکردی اپلیکیشن‌ها می‌باشند. این نتایج می‌تواند در طراحی اپلیکیشن‌های سلامت روان کاربرمحور، سیاست‌گذاری سلامت دیجیتال، و تقویت مداخلات پیشگیرانه مؤثر باشد.

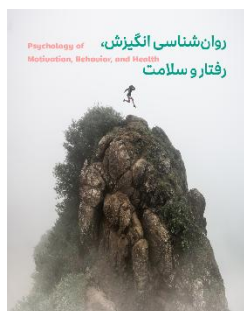
کلیدواژه‌گان: انگیزش درونی، انگیزش بیرونی، کاهش وزن، تحلیل کیفی، خودمختاری، عوامل روان‌شناختی

شیوه استناددهی: شریفی، حسن، نیکام، ناهید، و قاسمی، علی. (۱۴۰۲). شناسایی مؤلفه‌های انگیزشی در استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان در جوانان: یک مطالعه کیفی. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱(۳)، ۸-۱.



۱۴۰۲ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Identifying Motivational Components in the Use of Mental Health Apps Among Youth: A Qualitative Study



1. Hassan Sharifi: Department of Educational Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran
2. Nahid Niknam*: Department of Career Counseling, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran
3. Ali Ghasemi: Department of Positive Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

*Corresponding Author's Email: nahid77.niknam@gmail.com

Submit Date: 26 July 2023

Revise Date: 31 August 2023

Accept Date: 21 September 2023

Publish Date: 3 October 2023

Abstract

This study aimed to identify the motivational components underlying the use of mental health apps among youth. A qualitative research design with thematic analysis was employed. The participants were 20 young individuals from Tehran who had actively used mental health apps. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using NVivo software after achieving theoretical saturation. The thematic analysis revealed three major themes: intrinsic motivations, extrinsic motivations, and personal app functions. Key subthemes included the need for mental relaxation, self-awareness, social modeling, external rewards, mental health tracking, and substituting face-to-face counseling. Participants perceived these apps as tools for emotional regulation, personal growth, and internal dialogue. The findings suggest that motivational components influencing the use of mental health apps among youth are multidimensional, involving an interplay of psychological needs, social stimuli, and functional aspects of the apps. These insights can inform user-centered app development, digital health policy, and preventive intervention strategies targeting youth mental health.

Keywords: *Motivation, Mental Health, Mobile Applications, Youth, Thematic Analysis, Health Psychology*

How to cite: Sharifi, H., Niknam, N., & Ghasemi, A. (2023). Identifying Motivational Components in the Use of Mental Health Apps Among Youth: A Qualitative Study. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 1(3), 1-8.



© 2023 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

در دهه‌های اخیر، افزایش مشکلات سلامت روان در میان جوانان به یکی از دغدغه‌های اصلی حوزه سلامت عمومی تبدیل شده است. افسردگی، اضطراب، استرس و اختلالات خلقی در میان این گروه سنی روندی رو به رشد داشته است که بخشی از آن ناشی از فشارهای اجتماعی، تحصیلی، اقتصادی و دیجیتالی شدن زندگی روزمره است (Twenge et al., 2019). در چنین بستری، فناوری‌های نوظهور به‌ویژه اپلیکیشن‌های موبایلی سلامت روان، به عنوان ابزاری نوین و در دسترس برای پیشگیری، مداخله، و خودیاری در حوزه سلامت روان مورد توجه قرار گرفته‌اند (Firth et al., 2017).

اپلیکیشن‌های سلامت روان به طور فزاینده‌ای توسط جوانان برای انجام تمرینات مدیتیشن، ذهن‌آگاهی، پیگیری خلق‌وخو، خودبازنگری، و حتی دریافت آموزش‌های روان‌شناختی مورد استفاده قرار می‌گیرند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده منظم از این اپلیکیشن‌ها می‌تواند منجر به کاهش علائم اضطراب و افسردگی، افزایش سطح خودتنظیمی هیجانی و ارتقاء بهزیستی روانی شود (Linardon et al., 2019). با وجود این، پذیرش و استفاده مداوم از چنین ابزارهایی وابسته به عوامل انگیزشی گوناگونی است که شناخت آن‌ها برای طراحی و بهینه‌سازی اپلیکیشن‌های سلامت روان ضروری است (Torous et al., 2018).

از دیدگاه نظری، انگیزش عاملی کلیدی در تداوم رفتارهای سلامت‌محور است. نظریه خودتعیینی (Self-Determination Theory) که یکی از نظریه‌های برجسته در روان‌شناسی انگیزش است، بر این فرض استوار است که انگیزش زمانی پایدار و اثربخش خواهد بود که از درون فرد نشأت گیرد و سه نیاز اساسی روان‌شناختی یعنی خودمختاری، شایستگی و ارتباط را ارضا کند (Deci & Ryan, 2000). بر اساس این نظریه، اگر استفاده از اپلیکیشن سلامت روان به فرد احساس کنترل بر زندگی، افزایش توانمندی شخصی، و احساس ارتباط با دیگران (از طریق هم‌تجربگی یا بازخورد اجتماعی) بدهد، احتمال تداوم استفاده افزایش خواهد یافت.

در کنار انگیزه‌های درونی، برخی انگیزه‌های بیرونی نیز در استفاده از این اپلیکیشن‌ها نقش دارند. فشار اجتماعی، توصیه اطرافیان، الگوبرداری از اینفلوئنسرها، تبلیغات، و توصیه‌های متخصصان سلامت، از جمله محرک‌هایی هستند که می‌توانند فرد را به سمت تجربه اولیه با این اپلیکیشن‌ها سوق دهند (Baumel et al., 2019). اگرچه انگیزه‌های بیرونی می‌توانند محرک اولیه باشند، اما تداوم استفاده بیشتر در گروی تقویت انگیزه‌های درونی است (Mohr et al., 2014).

از سوی دیگر، نسل جوان به‌ویژه در جوامع شهری، به استفاده از فناوری‌های دیجیتال برای مدیریت هیجانات، تمرین مراقبه، خودارزیابی، و ایجاد ساختار در فعالیت‌های روزمره گرایش دارد. این نسل، اغلب به دنبال ابزارهایی با قابلیت شخصی‌سازی، دسترسی آسان، رابط کاربری ساده، و ارزش‌افزوده عاطفی است (Bakker et al., 2016). در چنین فضایی، اپلیکیشن‌های سلامت روان اگر بتوانند نیازهای درونی و روانی کاربران را پاسخ دهند، می‌توانند به عنوان بخشی از سبک زندگی دیجیتال جوانان تثبیت شوند.

با این حال، بررسی‌های موجود در مورد انگیزه‌های استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان عمدتاً کمی بوده و کمتر به ابعاد کیفی، ادراکات زیسته، و تجربه درونی کاربران پرداخته‌اند. در واقع، تعداد کمی از مطالعات تلاش کرده‌اند تا از زاویه دید خود کاربران، مؤلفه‌های انگیزشی مؤثر بر تعامل با این اپلیکیشن‌ها را واکاوی کنند. مطالعه کیفی حاضر با رویکرد پدیدارشناسی به دنبال آن است تا از طریق بررسی تجربیات زیسته جوانان در شهر تهران، مؤلفه‌های انگیزشی در استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان را شناسایی کند.

از آنجا که انگیزش در زمینه استفاده از فناوری، تابعی از تعامل میان عامل فردی و بستر دیجیتال است، ضروری است درک عمیقی از فرایندهای انگیزشی به دست آید که کاربران را به سمت استفاده مکرر یا اجتناب از استفاده سوق می‌دهند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حتی اگر اپلیکیشن‌ها از نظر علمی مؤثر باشند، در صورتی که با نیازهای روان‌شناختی کاربران هم‌راستا نباشند، میزان تعامل با آن‌ها کاهش می‌یابد (Torous et al., 2018). بنابراین، شناخت انگیزه‌های واقعی کاربران می‌تواند مبنایی برای توسعه طراحی کاربرمحور، بهبود استراتژی‌های درگیرسازی، و ارتقاء اثربخشی مداخلات دیجیتال در حوزه سلامت روان فراهم آورد.

علاوه بر این، برخی شواهد نشان داده‌اند که اپلیکیشن‌های سلامت روان می‌توانند به عنوان ابزار مکمل روان‌درمانی سنتی عمل کنند. برای مثال، در مطالعه‌ای که توسط Wang et al. (۲۰۲۲) انجام شد، مشخص شد کاربرانی که به طور منظم از اپلیکیشن‌های ذهن‌آگاهی استفاده می‌کنند، در جلسات مشاوره نیز مشارکت فعال‌تری دارند و یادگیری مهارت‌های هیجانی برایشان آسان‌تر است. از سوی دیگر، برخی کاربران به دلایل اقتصادی، زمانی یا انگ اجتماعی ترجیح می‌دهند از اپلیکیشن‌ها به عنوان جایگزین مشاوره حضوری استفاده کنند (Naslund et al., 2017). با توجه به آنچه بیان شد، نیاز به انجام پژوهشی کیفی که از طریق مصاحبه‌های عمیق با جوانان، تجربه‌ها، نیازها، و انگیزه‌های آنان در استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان را شناسایی کند، به وضوح احساس می‌شود. این مطالعه با بهره‌گیری از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، تحلیل مضمون، و استفاده از نرم‌افزار NVivo، به دنبال آن است تا تصویری روشن از سازوکارهای انگیزشی در این زمینه ارائه دهد و به طراحان اپلیکیشن‌ها، مشاوران روان‌شناسی، و سیاست‌گذاران سلامت دیجیتال بینشی عملیاتی ارائه کند.

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی انجام شده است تا مؤلفه‌های انگیزشی مرتبط با استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان در جوانان شناسایی شود. هدف از این پژوهش، درک عمیق تجارب زیسته جوانان در زمینه انگیزه‌ها و دلایل روی‌آوری به اپلیکیشن‌های سلامت روان است. جامعه آماری این پژوهش شامل جوانان ساکن شهر تهران بود که سابقه استفاده فعال از اپلیکیشن‌های سلامت روان (نظیر اپلیکیشن‌های مدیتیشن، مدیریت اضطراب، پیگیری خلق‌وخو و...) را داشتند. انتخاب مشارکت‌کنندگان به روش نمونه‌گیری هدفمند انجام شد تا افرادی انتخاب شوند که تجربه زیسته و مرتبط با موضوع پژوهش داشته باشند. تعداد نهایی مشارکت‌کنندگان ۲۰ نفر بود که پس از انجام مصاحبه با نفر بیستم، اشباع نظری حاصل شد و داده جدیدی به تحلیل‌ها افزوده نشد. مشارکت‌کنندگان از نظر جنس، سطح تحصیلات و سابقه استفاده از اپلیکیشن‌ها تنوع مناسبی داشتند تا غنای داده‌ها تضمین شود.

داده‌های پژوهش از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شد. راهنمای مصاحبه شامل سؤالات باز و انعطاف‌پذیر بود و هدف آن بررسی انگیزه‌های درونی و بیرونی، نیازهای روانی، و عوامل اجتماعی مؤثر بر استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان بود. مدت زمان هر مصاحبه بین ۳۰ تا ۵۵ دقیقه بود و در محل مورد توافق با مشارکت‌کنندگان (مانند فضای دانشگاهی یا مراکز فرهنگی) انجام شد. تمامی مصاحبه‌ها با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط صوتی شد.

برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) استفاده شد. بدین منظور، ابتدا متن مصاحبه‌ها به طور کامل پیاده‌سازی و بازخوانی شد. سپس کدگذاری اولیه توسط پژوهشگران صورت گرفت و مفاهیم استخراج‌شده در قالب مضامین اولیه گروه‌بندی شدند. پس از بازبینی و پالایش کدها، مضامین نهایی شناسایی و ساختار مفهومی پژوهش شکل گرفت. در این فرآیند از نرم‌افزار NVivo برای سازمان‌دهی

داده‌ها، کدگذاری و تجزیه و تحلیل مضامین استفاده شد. همچنین برای افزایش اعتبار تحلیل، کدگذاری داده‌ها به صورت موازی توسط دو پژوهشگر انجام گرفت و توافقی میان‌رمزگذاران بررسی شد.

یافته‌ها

مقوله اول: انگیزه‌های درونی برای استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان

نیاز به آرامش روانی:

بسیاری از شرکت‌کنندگان به احساس آشفتگی ذهنی و تنش‌های روزمره اشاره کردند که آنان را به سمت استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان سوق داده است. یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت: «آخر شب‌ها که نمی‌تونستم بخوابم، فقط با مدیتیشن داخل اپ راحت می‌شدم». این نیاز به آرامش، اغلب به صورت تلاش برای دور شدن از افکار منفی و تنظیم هیجانات توصیف شد. خودآگاهی و شناخت درونی:

تمایل به درک بهتر خود و هیجانات، از دیگر دلایل استفاده از این اپلیکیشن‌ها بود. افراد به دنبال شناخت الگوهای هیجانی، تحلیل رفتار خود، و پیگیری خلق و خو در بازه‌های زمانی بودند. یک نفر بیان کرد: «وقتی شروع کردم هر روز حالمو ثبت کنم، فهمیدم دقیقاً کی و چرا حالم بد می‌شه». ارتقاء بهزیستی ذهنی:

برخی شرکت‌کنندگان هدف خود از استفاده را بهبود کیفیت زندگی و تمرین برای مثبت‌اندیشی معرفی کردند. اپلیکیشن‌ها در این راستا ابزاری برای رشد فردی، مدیریت استرس، و ایجاد احساس خوب بودند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «بعد از مدتی تمرین، حس می‌کردم یه انرژی خوبی دارم که قبلاً نبود».

تجربه رشد فردی:

احساس پیشرفت شخصی، یادگیری مهارت‌های روانی و رشد ذهنی، از انگیزه‌های دیگر شرکت‌کنندگان بود. برخی از آنان تأکید داشتند که این اپلیکیشن‌ها باعث تقویت اعتماد به نفس و تمرکز شده‌اند. به گفته یکی از شرکت‌کنندگان: «من قبلاً اصلاً بلد نبودم تمرکز کنم، ولی الان با تمرین تنفس ذهنم آروم‌تره».

نیاز به خلوت و تنهایی مثبت:

چند نفر اشاره کردند که درگیر بودن با شبکه‌های اجتماعی آنان را خسته کرده و اپلیکیشن‌های سلامت روان فرصتی برای خلوت مثبت فراهم کرده‌اند. یکی از آنان اظهار کرد: «گوشی‌مو فقط برای این اپ باز می‌کنم، چون به جای شلوغی شبکه‌ها، سکوت و تمرکز».

جلب حس کنترل بر زندگی:

شرکت‌کنندگان به تجربه داشتن نوعی کنترل ذهنی از طریق پیگیری حالات روحی و استفاده منظم از اپلیکیشن اشاره کردند. این حس به آنان اطمینان و ساختار ذهنی می‌داد. یکی از کاربران گفت: «وقتی می‌دیدم چند روز حالم خوب بوده، حس می‌کردم دارم اوضاعو کنترل می‌کنم».

کسب حس معنا و هدف:

برخی افراد استفاده از این اپلیکیشن‌ها را مرتبط با یافتن معنا در زندگی و ایجاد هدفمندی درونی می‌دانستند. تمرین‌های معنوی، مثل قدردانی و مراقبه، به این حس کمک کرده است. یک مشارکت‌کننده گفت: «نوشتن چیزایی که بابتشون شکر گزارم، باعث شد نگاهم به زندگی عوض شه».

مقوله دوم: انگیزه‌های بیرونی برای استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان

فشار محیطی و اجتماعی:

تعدادی از شرکت کنندگان عنوان کردند که محیط دانشگاه، خانواده یا گروه دوستان آنان را به سمت استفاده از اپلیکیشن سوق داده‌اند. یکی گفت: «دوستانم هر روز از تمرینش عکس می‌فرستاد، منم کنجکاو شدم امتحان کنم».

الگو برداری از دیگران:

برخی اشاره کردند که از طریق اینفلوئنسر ها یا آشنایان به اپلیکیشن آشنا شدند. تقلید از رفتار کسانی که در زمینه سلامت روان فعال بودند، نقش پررنگی داشت. یکی از مشارکت کنندگان اظهار کرد: «دیدم فلان بلاگر هر شب تمرین تنفس انجام می‌ده، منم شروع کردم».

پاداش‌های بیرونی:

برخی اپلیکیشن‌ها با امتیاز دادن و تشویق، انگیزه کاربران را برای استفاده مداوم افزایش داده‌اند. یکی از کاربران گفت: «وقتی دیدم بعد از ده روز مدیتیشن به پیام تبریک گرفتم، حس خوبی داشتم، انگار دارم جایزه می‌گیرم».

دسترسی آسان و رایگان:

سادگی نصب، کاربرپسند بودن و رایگان بودن از دلایل مهمی بود که باعث جذب جوانان شد. شرکت کنندگان بارها به «راحتی استفاده» و «عدم نیاز به صرف هزینه» اشاره کردند. یکی گفت: «من اپ‌هایی رو می‌زنم که رایگان باشن و پیچیده نباشن، مثل همین که فقط با یک کلیک شروع می‌شه».

توصیه متخصصان سلامت:

برخی از شرکت کنندگان بیان کردند که توسط مشاور یا روان‌شناس به استفاده از این اپلیکیشن‌ها توصیه شده‌اند. به گفته یکی از شرکت کنندگان: «روانشناسم گفت تمرینات ذهن‌آگاهی رو از توی این اپ انجام بدم، خیلی کمکم کرد».

حمایت اجتماعی از سلامت روان:

شرکت کنندگان احساس می‌کردند که استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان در فضای فرهنگی جدید، نه تنها پذیرفته شده، بلکه نوعی مد اجتماعی شده است. یک نفر گفت: «الان دیگه کسی مسخره‌ات نمی‌کنه اگه بگی داری تمرین مراقبه می‌کنی، برعکس تحسینت می‌کنن».

مقوله سوم: کارکردهای شخصی اپلیکیشن‌ها

ابزاری برای پیگیری سلامت ذهنی:

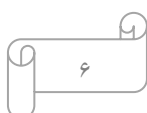
اپلیکیشن‌ها برای برخی مشارکت کنندگان نقش دفترچه روزانه ذهنی داشته‌اند. نمودارها و گزارش‌های روزانه به آنان کمک کرده‌اند روند روحی خود را مشاهده کنند. یکی از افراد گفت: «وقتی دیدم به هفته‌ست دارم خوب می‌خوابم، با کمک نمودار اپ فهمیدم دلیلش چیه».

ابزار مکمل روان‌درمانی:

برخی شرکت کنندگان از این اپلیکیشن‌ها به عنوان ابزار کمکی در کنار جلسات روان‌درمانی استفاده می‌کردند. این ابزار به استمرار تمرین‌ها و مرور مفاهیم درمانی کمک می‌کرد. یک نفر گفت: «روانشناسم گفت تمرین ذهن‌آگاهی رو بین جلسات ادامه بدم، اپ خیلی بهم کمک کرد که فراموش نکنم».

جایگزینی برای مراجعه حضوری:

چند شرکت کننده که به دلایل اقتصادی، زمانی یا اجتماعی امکان مشاوره حضوری نداشتند، این اپلیکیشن‌ها را جایگزینی مناسب تلقی کردند. یکی از آنان گفت: «پول مشاوره نداشتم، ولی این اپ کمک کرد تمرینایی انجام بدم که احساس بهتری داشته باشم».



استفاده برای تنظیم خواب و استراحت:

برخی کاربران اشاره کردند که هدف اصلی آنان بهبود خواب و کاهش اضطراب پیش از خواب بوده است. امکاناتی مانند صداهای آرامبخش و زمانبندی خواب، در این زمینه مفید بوده‌اند. یک نفر بیان کرد: «با صدای طبیعی که می‌ذاره راحت‌تر می‌خوابم، مخصوصاً وقتی ذهنم شلوغه». تعامل با خود در فضای مجازی:

برای برخی شرکت‌کنندگان، نوشتن احساسات و گفت‌وگو با فضای اپلیکیشن، نوعی تعامل درونی ایجاد کرده است. این تعامل مجازی با خود، به خودیانی کمک کرده است. یکی از کاربران گفت: «وقتی حالمو می‌نویسم توی اپ، حس می‌کنم سبک می‌شم، انگار با خودم حرف زدم».

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان در میان جوانان تحت تأثیر مجموعه‌ای از مؤلفه‌های انگیزشی متنوع و پیچیده قرار دارد. این مؤلفه‌ها در سه مقوله اصلی شامل: انگیزه‌های درونی، انگیزه‌های بیرونی، و کارکردهای شخصی اپلیکیشن‌ها طبقه‌بندی شدند که هرکدام دارای زیرمقوله‌ها و مفاهیم متعددی بودند. نتایج حاکی از آن بود که تعامل میان عوامل فردی، اجتماعی و فناوری محور نقش تعیین‌کننده‌ای در جذب، حفظ و تقویت انگیزش کاربران دارد.

نخستین مقوله، انگیزه‌های درونی، به نیازهایی همچون دستیابی به آرامش ذهنی، خودآگاهی، رشد شخصی و معناجویی بازمی‌گردد. مشارکت‌کنندگان بیان داشتند که استفاده از اپلیکیشن‌ها راهی برای کاهش اضطراب، تمرین تمرکز، و ارتقاء سطح درک هیجانی و ذهنی آنان بوده است. این یافته‌ها هم‌راستا با دیدگاه نظریه خودتعیینی است که تأکید دارد افراد در صورتی رفتارهای خاصی را تداوم می‌بخشند که آن رفتار منبعی برای ارضای نیازهای روان‌شناختی آنان باشد؛ از جمله نیاز به خودمختاری، شایستگی و پیوند اجتماعی (Deci & Ryan, 2000). در پژوهش Firth و همکاران (۲۰۱۷) نیز مشخص شد که جوانانی که از اپلیکیشن‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی استفاده می‌کنند، در درازمدت احساس کنترل بیشتری بر حالات ذهنی و بهزیستی خود دارند. این یافته با مشاهدات پژوهش حاضر مبنی بر «حس کنترل بر زندگی» و «خودتنظیمی هیجانی» کاملاً مطابقت دارد.

در مقوله دوم، انگیزه‌های بیرونی، شرکت‌کنندگان از تأثیر توصیه اطرافیان، الگوبرداری از اینفلوئنسرها، فشار اجتماعی و توصیه‌های متخصصان سخن گفتند. این مؤلفه‌ها عمدتاً به صورت محرک اولیه برای شروع استفاده از اپلیکیشن‌ها عمل کرده‌اند. با این حال، استمرار استفاده نیازمند تحول این انگیزه‌های بیرونی به انگیزه‌های درونی است. یافته‌های این بخش با مطالعات Baumeister و همکاران (۲۰۱۹) همسوست که تأکید می‌کند جذابیت اولیه اپلیکیشن‌ها تحت تأثیر تبلیغات یا فشار اجتماعی است، اما در صورت عدم برآورده شدن نیازهای روانی، کاربران به سرعت از آن‌ها فاصله می‌گیرند. در پژوهش Mohr و همکاران (۲۰۱۴) نیز نشان داده شده است که در طراحی مداخلات دیجیتال سلامت روان، تنها تمرکز بر جذابیت بصری و تبلیغاتی کافی نیست، بلکه شناخت انگیزه‌های درونی کاربران ضرورت دارد.

در مقوله سوم، یعنی کارکردهای شخصی اپلیکیشن‌ها، شرکت‌کنندگان به جنبه‌هایی همچون پیگیری سلامت ذهنی، استفاده مکمل در کنار روان‌درمانی، جایگزینی مشاوره حضوری، و تنظیم خواب اشاره کردند. به ویژه، بسیاری از جوانان این اپلیکیشن‌ها را ابزاری برای بازتاب درونی و تعامل با خود در فضای مجازی تلقی کردند. این یافته‌ها با نتایج مطالعه Linardon و همکاران (۲۰۱۹) هم‌خوانی دارد که نشان داد استفاده منظم از اپلیکیشن‌های سلامت روان در قالب خودنظارتی و بازخورد به کاربر، می‌تواند کیفیت زندگی روانی را بهبود دهد. همچنین پژوهش Wang و

همکاران (۲۰۲۲) تأکید کرده‌اند که کاربرانی که از اپلیکیشن‌ها به عنوان مکمل جلسات مشاوره استفاده می‌کنند، مشارکت فعال‌تری در روند درمانی دارند.

از دیگر نتایج قابل توجه این پژوهش، اهمیت «نیاز به خلوت و تنهایی مثبت» به عنوان یکی از مؤلفه‌های نوظهور انگیزشی بود. برخی شرکت‌کنندگان به وضوح بیان کردند که در فضای پرتنش و پرهیاهوی شبکه‌های اجتماعی، اپلیکیشن‌های سلامت روان فضای امن و آرامی برای تمرکز بر خود فراهم می‌کنند. این یافته با توجه به پژوهش‌های جدید درباره اثرات منفی مصرف بیش از حد شبکه‌های اجتماعی و نیاز به بازگشت به درون (Twenge et al., 2019)، از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین پدیدار شدن نیاز به «کسب معنا و هدف» در استفاده از اپلیکیشن‌ها، نشان می‌دهد که کاربران فراتر از عملکردهای عملکردگرایانه، به دنبال بازسازی هویت ذهنی و عاطفی خود هستند. این امر ضرورت تلفیق مؤلفه‌های معنوی و هستی‌شناختی را در طراحی اپلیکیشن‌ها گوشزد می‌کند.

از سوی دیگر، یافته‌های این پژوهش نشان داد که سهولت استفاده، رایگان بودن، و قابلیت دسترسی فوری از مهم‌ترین عوامل فنی برای پذیرش اولیه اپلیکیشن‌هاست. این موضوع با نتایج مطالعه Bakker و همکاران (۲۰۱۶) مطابقت دارد که یکی از چالش‌های اصلی در استفاده مداوم از اپلیکیشن‌ها را پیچیدگی رابط کاربری و نبود راهنمایی درونی مناسب معرفی کرده‌اند. بنابراین، توسعه‌دهندگان این ابزارها باید علاوه بر محتوا، به تجربه کاربری روان و شخصی‌سازی شده نیز توجه ویژه‌ای داشته باشند.

نکته قابل تأمل دیگر، استفاده از اپلیکیشن‌ها به عنوان جایگزینی برای مراجعه حضوری در میان جوانانی بود که به دلایل اقتصادی یا اجتماعی (مانند انگ اجتماعی یا نداشتن زمان کافی) امکان مراجعه به روان‌شناس نداشتند. این یافته با بررسی Naslund و همکاران (۲۰۱۷) سازگار است که نشان داده‌اند اپلیکیشن‌های سلامت روان در کاهش موانع دسترسی به خدمات روان‌شناسی نقش مهمی ایفا می‌کنند، به‌ویژه برای گروه‌های در معرض آسیب.

در مجموع، نتایج این مطالعه تصویری چندبعدی از انگیزه‌های استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت روان در میان جوانان ارائه می‌دهد که از یک‌سو مبتنی بر نیازهای روانی عمیق و فردی، و از سوی دیگر تحت تأثیر عوامل اجتماعی و فناوری محور است. چنین درکی می‌تواند مبنایی برای طراحی اپلیکیشن‌های مؤثرتر، هدفمندتر و کاربرمحورتر فراهم سازد.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Bakker, D., Kazantzis, N., Rickwood, D., & Rickard, N. (2016). Mental health smartphone apps: Review and evidence-based recommendations for future developments. *JMIR Mental Health*, 3(1), e7. <https://doi.org/10.2196/mental.4984>
- Baumel, A., Muench, F., Edan, S., & Kane, J. M. (2019). Objective user engagement with mental health apps: Systematic search and panel-based usage analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 21(9), e14567. <https://doi.org/10.2196/14567>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Pratap, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 16(3), 287–298.
- Linardon, J., Cuijpers, P., Carlbring, P., Messer, M., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019). The efficacy of app-supported smartphone interventions for mental health problems: A meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 18(3), 325–336.
- Mohr, D. C., Burns, M. N., Schueller, S. M., Clarke, G., & Klinkman, M. (2014). Behavioral intervention technologies: Evidence review and recommendations for future research in mental health. *General Hospital Psychiatry*, 36(5), 466–472.
- Naslund, J. A., Marsch, L. A., McHugo, G. J., & Bartels, S. J. (2017). Emerging mHealth and eHealth interventions for serious mental illness: A review of the literature. *Journal of Mental Health*, 26(4), 321–332.
- Torous, J., Lipschitz, J., Ng, M., & Firth, J. (2018). Dropout rates in clinical trials of smartphone apps for depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 263, 413–419.
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185–199.
- Wang, K., Varma, D. S., & Prosperi, M. (2022). A systematic review of the effectiveness of mobile apps for monitoring and managing mental health symptoms. *Current Psychiatry Reports*, 24(1), 1–10.