

İş Yeri Temelli Ruh Sağlığını Geliştirme Programları: Sistemik İnceleme*

Workplace Based Mental Health Promotion Programs: A Systematic Review

**  Seda DÜLCEK¹  Fatma Nevin ŞİŞMAN²

¹*İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye*

²*Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Öz

Amaç: Bu çalışmada iş yeri temelli ruh sağlığını geliştirme programlarını içeren randomize kontrollü çalışmaların sonuçlarını incelemek amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Eylül- Kasım 2019 tarihinde, ‘mental health’, ‘randomised controlled trial’ anahtar kelimelerle ‘ Pubmed’, ‘CINAHL Complete’, ‘ScienceDirect’, ‘Scopus’ veri tabanları taranmıştır. 2014-2019 yıllarında yapılan, yayın dili İngilizce olan, tam metine ulaşılan, iş yeri temelli randomize kontrollü ruh sağlığını geliştirme programları incelenmiştir.

Bulgular: İncelenen 18 randomize kontrollü çalışmaların örneklem sayıları 50- 1193 arasında değişmektedir. Çalışma sonunda; web tabanlı farkındalığa dayalı stres yönetimi programı ve stres yönetimi eğitiminin stres yönetiminde etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca Yoga programının iş stresinde etkili olduğu; bilişsel davranışçı terapi seansı ve web tabanlı davranışçı tedavi ödevinin bilişsel esnekliği arttırmada etkili olduğu; iş odaklı bilişsel davranışçı terapi ve ruh sağlığı programının ise anksiyete, stres ve depresyonda etkili olduğu bulunmuştur. Katılımcıların müdahale gruplarına rastgele atanması yönünden 18 çalışma; katılımcıları çalışma gruplarına dağıtan kişinin katılımcıların hangi tedaviyi aldığından haberinin olup olmaması yönünden yedi çalışma; çalışmanın başlangıcında müdahale ve kontrol gruplarının temel özelliklerinin benzer olup olmaması durumundan 11 çalışma düşük riske sahiptir.

Sonuç: İş yerlerinde uygulanan ruh sağlığını geliştirme programları stres, anksiyete, iş tükenmişliği, bilişsel esneklik değişkenlerinde olumlu etki sağlamıştır ancak kanıt düzeyi yüksek çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İş yeri, ruh sağlığı, çalışan sağlığı.

* Geliş Tarihi: 31.05.2021 / Kabul Tarihi:19.10.2021

** Sorumlu Yazar e- mail: sedadulcek@hotmail.com

Atf; Dülcek, S, Şişman, F.N. (2021). İş yeri temelli ruh sağlığını geliştirme programları: Sistemik inceleme; Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 3(3): 212-233. Doi: 10.54061/jphn.946046.

Abstract

Objective: In this study, it was aimed to examine the results of randomized controlled studies including workplace-based mental health promotion programs.

Material and Method: In September-November 2019, 'Pubmed', 'CINAHL Complete', 'ScienceDirect', 'Scopus' databases were searched with the keywords 'mental health', 'randomised controlled trial'. Workplace-based randomized controlled mental health promotion programs conducted in 2014-2019, with English in the publication language and access to the full text, were examined.

Results: The sample numbers of the 18 randomized controlled studies examined ranged from 50 to 1193. At the end of the study; It has been found that web-based mindfulness-based stress management program and stress management training are effective in stress management. In addition, the Yoga program is effective in work stress; cognitive behavioral therapy session and web-based behavioral therapy assignment are effective in increasing cognitive flexibility; work-oriented cognitive behavioral therapy and mental health program were found to be effective in anxiety, stress and depression. 18 studies in terms of random assignment of participants to intervention groups; seven studies in terms of whether the person who distributed the participants to the study groups knew which treatment the participants received; 11 studies were found to have a low risk of whether or not the baseline characteristics of the intervention and control groups were similar at the start of the study.

Conclusion: Mental health promotion programs implemented in workplaces have positive effects on stress, anxiety, job burnout, and cognitive flexibility variables, but studies with a high level of evidence are needed.

Keywords: Workplace, mental health, Employee health.

GİRİŐ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ruh sağlığını bireyin kendi yeteneklerini gerçekleştirdiği, yaşamın normal stresiyle baş edebildiği, üretken, verimli çalışabildiği ve yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği refah durumu olarak tanımlamıştır (WHO, 2004). Ruh sağlığı için tüm sektörlerle işbirliği yapılması gerektiğini söyleyen DSÖ, küresel eylem planında (2013-2020) işçilerin ruh sağlığının korunmasına yönelik ilke ve hedeflerden bahsetmektedir (WHO, 2013). Toplum sağlığında, çalışılan iş yerinin fiziksel ve psikolojik çevresinin etkili olduğu ve zamanlarının önemli bir kısmını iş yerlerinde geçiren çalışanların sağlığının korunmasında, geliştirilmesinde iş yerinin ideal bir yer olduğu Jia ve ark. (2018) tarafından ifade edilmiştir. Tan ve ark. (2014)'nın çalışmasında dünya nüfusunun çoğunun bir işte çalışması ve bireyin zamanının çoğunu iş yerinde geçirmesi sebebiyle ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesinde çok sayıda insana ulaşılabileceği belirtilmiştir.

Literatürde ruh sağlığı ve çalışma koşullarının karşılıklı olarak birbirini etkilediği yer almaktadır (LaMontagne et al., 2014). Gupta ve ark. (2018)'nın yaptığı çalışmada iş yerlerinin yeterli koşullarda iyi olmaması sonucunda tükenmişlik, işlev kaybı, fiziksel ve ruhsal bozulma vb. gibi olumsuz durumların ortaya çıkabileceği belirtilmiştir. Addley ve ark. (2014)'nın belirttiğine göre; ruh sağlığı sorunları insanların hem yaşam kalitesini hem de çalışma kapasitesini etkilemekte, çalışan bireylerin işe devamlılığını, üretkenliğini azaltıp yüksek sağlık maliyetlerine yol açmaktadır.

Çalışandan topluma kadar uzanan iş yeri etkilerini göz önünde bulunduran Muller ve ark. (2015), bireylerin sağlığının korunması ve geliştirilmesinin yalnızca sağlık sektörünün sorumluluğunda olmadığını aynı zamanda işverenlerinde çalışanların sağlığında etkili olabileceğini ifade etmişlerdir. İşverenlerin ruh sağlığını ve refahını iyileştirmeye yönelik müdahalelerin işe devamlılık, stres vb. üzerinde etkili olduğunun farkında olup işverenin iş yerinden kaynaklanan ruh sağlığı sorunlarını önleme zorunluğu vardır (Wynne et al., 2014).

Kuzeybatı Sağlık Ünitesi (Northwestern Health Unit-Nwhu) tarafından yayınlanan rapora göre; İşyerleri tarafından sorunlara ve ihtiyaçlara uygun olarak belirlenen sağlık politikaları ile çalışanlar için destekleyici bir çalışma ortamı oluşturabileceği belirtilmektedir (Nwhu, 2012). Politikalar uygulanırken işveren, işçiler ve kurum içindeki sağlık çalışanları uygulamaya dahil edilmelidir (WHO, 2005).

İşyerlerinde uygulanan ruh sağlığını geliştirici uygulamalar mental iyiliğe katkıda bulunabilir, ruhsal retardasyona bağlı damgalanmayı azaltabilir, stresli ya da ciddi ruh sağlığı sorunlarına sahip çalışan bireylerin ruh sağlığının geliştirilmesinde etkili olabilir (Kıcır, 2018). Ayrıca iş yerlerinde yapılan ruh sağlığı müdahalelerinin içerik, uygulama yöntemi, eğitim süresi ve hedef kitleye göre değişiklik gösterdiğini ve bazı iş yeri strateji ve uygulamalarının ruh sağlığı sorunlarını olumlu ve olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Gayed et al., 2018).

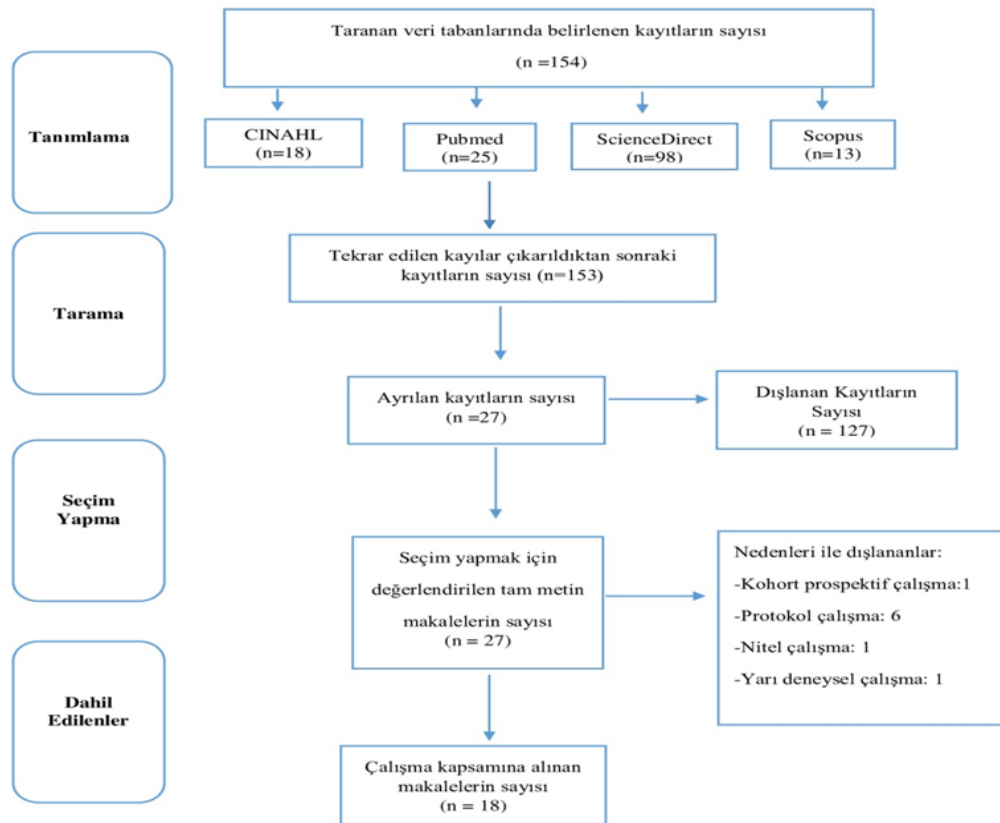
Dünyada ruh sağlığı çalışmalarının üzerinde durulmuş, ulusal ve uluslararası düzeyde ruh sağlığın iyileştirilmesi ve geliştirilmesine yönelik öncelikler belirlenip eylem planları oluşturulmuştur (Karadeniz & Yorulmaz, 2020). Eylem planlarında ruh sağlığının geliştirilmesi için iş yerlerinin uygun yerler olduğu yer aldığından; işyerlerinde ruh sağlığının geliştirilmesine yönelik faaliyetler Avustralya, Finlandiya, ABD gibi dünyanın birçok ülkesinde yürütölmekte olup ülkemizde de birçok kamu kurum ve kuruluş ve özel sektörün işbirliğiyle çalışmalar yapılmaktadır (Aydın, 2019). Dünya genelinde iş yerinde ruh sağlığını geliştirmek için; bilgilendirme eğitimleri, farkındalığı arttırmaya yönelik etkinlikler,

çalışanların hobilerine yönelik sosyal etkinlikler, fiziksel egzersiz, spor programları, psikososyal rehberlik ve danışmanlık hizmetleri verilmektedir (Yıldız ve ark., 2012). Sağlık hizmetlerinin sağlanmasında ana rollerden biri iş yeri hemşiresine aittir ve iş yeri hemşiresi çalışanların ruh sağlığını koruma ve geliştirmeye yönelik sağlık programları düzenler (Başçı, 2018). Bu çalışmanın ruh sağlığı programlarının bir araya getirilip programların etkililiğinin değerlendirilmesi ile hemşirelere çalışan bireylerin ruh sağlığını koruyup geliştirebilecekleri yeni programlar için yol gösterebileceği düşünülmektedir.

Literatürde iş yeri temelli yapılan çalışmaların ruh sağlığını olumlu ve olumsuz etkileyebileceği yer almış olup son yıllarda İşyeri temelli ruh sağlığı geliştirme çalışmalarının etkilerini inceleyen sistematik incelemenin olmaması bu çalışmanın gerekçesini oluşturmuştur. Bu çalışmada çalışanlara uygulanan iş yeri temelli ruh sağlığını geliştirme programlarını içeren randomize kontrollü çalışmaların ruh sağlığını geliştirmede etkililiğini incelemek amaçlanmıştır.

GEREÇ YÖNTEM

İş yeri temelli ruh sağlığını geliştirme programlarını içeren randomize kontrollü çalışmaları ve etkilerini belirlemek amacıyla yapılan bu incelemede sistematik inceleme sorusu “Çalışan bireylere uygulanan iş yeri temelli ruh sağlığını geliştirme programları ruh sağlığının geliştirilmesinde etkili midir?” olarak belirlenmiştir. Centre for Reviews and Dissemination 2009 (CRD) rehberi izlenerek yürütülen sistematik incelemede, verilerin özetlenmesinde, “Sistematik incelemeler ve meta-analizler için tercih edilen raporlama öğeleri” (Preferred Reporting Items For Systematic Reviews And Meta-Analyses Statement-PRISMA) klavuzu dikkate alınmıştır (Centre for Reviews and Dissemination [CRD], 2009; Karaçam 2013; Moher 2009).



Şekil 2. PRISMA Akış Şeması.

Araştırmaların Dahil Edilme Kriterleri: Çalışma kapsamına alınacak makalelerin seçiminde son beş yılda yapılması (2014- 2019 tarihlerinde yer alan çalışmalar), yayın dilinin İngilizce olması, tam metnine ulaşılması, randomize kontrollü çalışma olması ve iş yeri temelli ruh sağlığını geliştirme programlarını içeren çalışmalar olması kriterleri dikkate alınmıştır. araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırmaların Dışlanma Kriterleri: Literatür tarama sonucunda çalışmaların; konu dışı ve randomize kontrollü olmaması, protokol çalışması (altı çalışma) olması, tam metnine ulaşılabilmesi, son beş yılda yapılmaması, yayın dilinin İngilizce olmaması, iş yeri temelli ruh sağlığı programını içermemesi çalışmanın dışlanma kriterlerini oluşturmaktadır.

Tarama Stratejisi: Sistematik incelemenin sorusu ‘Çalışan bireylere uygulanan iş yeri temelli ruh sağlığını geliştirme programları ruh sağlığının geliştirilmesinde etkili midir?’ olarak belirlenip çalışmanın sorusuna özel olarak ‘mental health’, ‘workplace’ ‘randomised controlled trial’ anahtar kelimeleri ile tarama stratejisi geliştirilmiştir.

Tarama için uygun olan elektronik veri tabanları belirlendikten sonra seçilen uygun veritabanları kullanılarak anahtar kelimeler ile elektronik taramalar yapılmıştır. Elektronik taramalar, Ekim- Aralık 2019 tarihinde ‘Pubmed’, ‘CINAHL Complete’ ‘ScienceDirect’, ‘Scopus’ veri tabanları ile yapılmış olup elektronik arama ile saptanan tüm makaleler yazarlar tarafından hazırlanan dosyada kaydedilmiştir.

Kaydedilen makalelerin başlık ve özetleri incelenmiş olup eğer başlık veya özet anlaşılır ya da açık değilse, çalışmanın dahil olma kriterlerine uyup uymadığının incelenmesi için çalışmanın tam metni incelenmiştir. Makalelerin seçim kriterlerine uygunluğu açısından iki araştırmacı birlikte değerlendirme yapmış ve sistematik derlemeye alınacak çalışmalar belirlenmiştir.

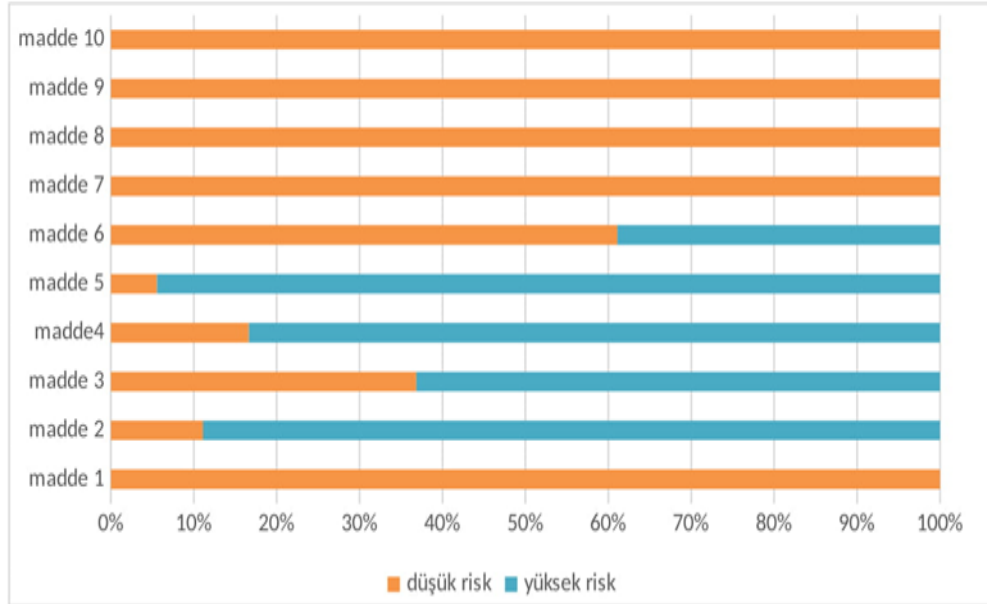
Metodolojik Değerlendirme: Çalışmaya alınan araştırma makalelerinin metodolojik kalitesinin incelenmesinde Joanna Briggs Enstitüsü (JBI- Meta analysis of statistics assessment and review instrument-MAStARI) kritik değerlendirme aracının deneysel ve yarı deneysel araştırmalar için on maddelik kontrol listesi göz önünde bulundurulmuştur (Nahcivan & Seçginli, 2017). İnceleme sonucunda araştırma çalışmalarının yanlılık/bias değerlendirmesi Şekil 1 ve Tablo 2’de verilmiştir.

Verilerin Analizi: Çalışma kapsamına alınan araştırmaların verileri incelenirken çalışmanın yazarları ve yılı, çalışmanın amacı, araştırma tasarımı, örneklemin büyüklüğü, araştırmanın değişkenleri ve araştırmanın bulguları dikkate alınmış olup Tablo 1’de özetlenmiştir. Verilerin özetlenmesinde PRISMA Akış Şeması (Moher, 2009) kullanılmıştır (Şekil 2).

BULGULAR

Öncelikle, araştırmaya dahil edilen çalışmaların (Tablo 1) yapılış yılı, katılımcı popülasyonu, değişkenler, uygulanan programların içeriği ve programları uygulayan meslek grupları hakkında bulgular verilmektedir. Daha sonra programların yapıldığı coğrafi konum ve izlem sürelerine değinilmekte olup son olarak çalışmaların bulguları ve metodolojik kalite değerlendirmesi (Şekil 1 ve Tablo 2) yer almaktadır.

Şekil 1. Joanna Briggs Enstitüsü (JBI) MASTARI Kritik Değerlendirme Araçları, yanlılık/bias değerlendirmesi.



Çalışmaların Özellikleri

Bu sistematik inceleme çalışmasında son beş yılda yayınlanan 18 randomize kontrollü çalışmanın verileri yer almaktadır. Çalışma kapsamında incelenen 18 çalışma 2015-2019 tarihleri arasında yapılmış olup, çalışmaların örneklem sayıları 50-1193 kişi arasında değişmektedir.

Araştırmalarda çalışılan konularının dağılımına bakıldığında; iyilik hali %16.6 (üç), genel ruh sağlığı %16.6 (üç), stres yönetimi %22.2 (dört), iş stresi %16.6 (üç), bilişsel esneklik %5.5 (bir), anksiyete, stres ve depresyon %16.6 (üç), iş tükenmişliği %5.5 (bir), olduğu bulunmuştur.

İncelenen çalışmalarda; depresyonda yardım arama isteği, esnek düşünmeye geçme durumu, depresyon ve anksiyete okuryazarlığı, iş yapmada isteklilik, strese karşı duyarlı olma vb. değişkenlere yer verilmiş olup çalışmalardaki değişkenler Tablo:1 de yer almaktadır.

İşyeri temelli yapılan randomize kontrollü ruh sağlığı çalışmalarında hemşirelerin katkılarını değerlendirmek için programları uygulayan meslek grupları incelenmiştir. Çalışmaların hemşireler ve diğer meslek grupları (doktor, psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, eczacı, biyomedikal uzmanı, yogist, sporcu, ekonomist vb.) tarafından yürütüldüğü, %15.7'inde ise hemşirelerin yer aldığı belirlenmiştir.

İncelenen çalışmalar Japonya (iki), Danimarka (üç), Çin (üç), Avustralya (iki), ABD (iki), Almanya (iki), İsveç (bir), Norveç (bir), İngiltere (bir), Brezilya (bir)'da yapılmıştır (Tablo 1).

Çalışmaların izlem süreleri bir ile 12 ay arasında değişmektedir (Tablo 1).

İşyeri Temelli Ruh Sağlığını Geliştirmeye Yönelik Çalışma Bulguları

İyilik Hali

İncelenen çalışmalar içerisinde iyilik halini arttırmaya odaklanan üç çalışma vardır. Bunlardan ilki Maatouk ve ark. (2018) tarafından Almanya'daki Heidelberg Üniversitesi,

DuSsseldorf ve Ulm'daki tıbbi hastaneler ve Aalen'deki bir belediye hastanesinde çalışan hemşireler (müdahale grubu: 54, kontrol grubu: 52) ile yapılmıştır. Müdahale grubuna sağlıklı yaşlanmayı geliştirmek amacıyla haftada iki saat yedi hafta süreyle küçük grup müdahaleleri uygulanmıştır. Çalışma sonunda müdahalenin ruh sağlığı üzerinde önemli olumlu etkileri olduğu, ruh sağlığı ile ilişkili yaşam kalitesinde anlamlı artış olduğu, iyilik halinde ise etkili olmadığı bulunmuştur.

İkinci çalışma Gupta ve ark. (2018) tarafından Danimarka'daki üç büyük endüstriyel iş yerinde çalışan kişiler (müdahale grubu: 193, kontrol grubu: 222) ile yapılmıştır. Müdahale grubuna Ağustos 2013 - Ocak 2014 tarihlerinde 10 haftalık ev temelli egzersiz programı uygulanmıştır. Uygulama sonrası çalışma sonuçlarında anlamlı bir iyileşme bulunmamış, aksine kontrol grubuna kıyasla müdahale grubunda müdahale beraberinde kötüleşme durumu ve iş yeteneğinin azalması yönünde eğilimler gözlemlenmiştir.

Üçüncü çalışma ise Coelho ve ark. (2019) tarafından Brezilya'daki bir hastanede çalışan kadınlar (müdahale grubu: 148, kontrol grubu: 157) ile yapılmıştır. Müdahale grubuna gevşeme, nefes alma, meditasyon ve pozitif psikoloji ilkelerine dayalı mobil uygulama ile sadece 20 dakika boyunca kendi kendine gözlem talimatları, stres ve refah seviyelerinin kaydedilmesi sağlanmıştır. Çalışma sonunda iyilik halinde önemli bir artış görülmüştür.

Genel Ruh Sağlığı

İncelenen çalışmalar içerisinde genel ruh sağlığına odaklanan üç çalışma bulunmaktadır. Bunlardan ilki Andersen ve ark. (2017) tarafından Danimarka'da üst ekstremitede kronik kas iskelet sistemi ağrısı olan mezbahe işçileri ile (egzersiz grubu: 33, kontrol grubu: 33) egzersiz programı yürütülerek yapılmıştır. Yürütülen egzersiz programı mesai saatleri içerisinde 10 hafta süre ile omuz kaslarını, dirsek-önkol ve el-bilek kaslarını güçlendirmeyi hedefleyen kuvvet eğitimi uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda iş yeri temelli fiziksel egzersiz programı ile kronik kas-iskelet sistemi ağrısı olan çalışanların psikososyal iyilik halini güçlendiren sosyalleşmede artış ve canlılıkta artış yaşanmış, ruh sağlığı düzeylerinde ise bir değişim olmamıştır.

Diğer bir çalışma ise Jakobsen ve ark. (2017) tarafından Danimarka'daki üç hastanede çalışan sağlık çalışanları (iş grubu: 111, ev grubu: 89) ile haftada beş gün 10 dakika egzersiz programı yürütülerek yapılmış. Çalışanlar ev grubu ve iş grubu olmak üzere iki gruba ayrılmış. Ev grubu boş zamanlarında tek başına evde fiziksel egzersiz yaparken iş grubu iş yerinde eğitmen eşliğinde gruplar halinde fiziksel egzersiz yapmış. Çalışmanın sonunda iş yerinde çalışma saatleri içinde meslektaşlarla birlikte fiziksel egzersiz yapmanın sağlık çalışanları arasında zindeliği arttırma, endişe ve ağrı kontrolünü sağlamada evde tek başına egzersiz yapmaktan daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmış.

Huang ve ark. (2015) tarafından Çin'deki iki büyük fabrikada (müdahale grubu: 72, kontrol grubu: 72) yürütülen çalışmada müdahale grubuna haftada iki saat ve sekiz hafta boyunca her gün 45 dakikalık ev ödevi içeren dikkat temelli müdahale programı uygulanmış. Çalışmanın sonunda müdahale grubunda psikolojik stres, uzun süreli yorgunluk ve algılanan stres anlamlı derecede düşmüştür.

Stres Yönetimi

Stres yönetimine yönelik dört çalışma vardır. Bunlardan ilki Allexandre ve ark. (2016) tarafından ABD'de çağrı merkezinde çalışan işçilere dört farklı grup halinde (kendi kendini yöneten online grubu: 54, grup destekli online grubu: 37, uzman destekli online grubu: 33, kontrol grubu:37) sekiz hafta süreyle uygulanan bilinçli farkındalık temelli stres yönetimi programıdır. Çevrimiçi olarak uygulanan program sonrasında tüm gruplarda kontrol grubuna

göre algılanan streste azalma, duygusal ve psikolojik iyilik halinde artış saptanmıştır. Çalışma sonucunda programın iş yerinde stres yönetiminde etkili ve kullanılabilir olduğu sonucuna varılmıştır.

İkinci çalışma Carolan ve ark. (2017) tarafından sekiz farklı şirkette çalışan işçiler (online terapi grubu: 28, tartışma grubu: 28, kontrol grubu: 28) ile yapılmıştır. Müdahale grubuna 16 haftalık süreçte web tabanlı bilişsel davranışsal terapi temelli stres yönetimi programı uygulanmıştır. Çalışma sonunda web tabanlı stres yönetimi müdahalesine katılan kişilerde, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, düşük depresyon, düşük anksiyete ve düşük stres düzeyi görülmüştür.

Üçüncü çalışma Michishita ve ark. (2017) tarafından Japonya'daki 11 iş yerinde çalışan beyaz yakalı çalışanlar (müdahale grubu:30, kontrol grubu:33) ile yapılmıştır. Müdahale grubuna haftada üç kez 10 dk. 10 haftalık süreyle ısınma, bilişsel fonksiyonel eğitim, aerobik egzersiz, direnç eğitimi ve soğumadan oluşan aktif dinlenme (kısa süreli egzersiz) programı uygulanmıştır. Çalışma sonunda müdahale grubunda yorgunluk azalmış ve canlılık ve samimiyet artmış, kişilerarası stres azalmış, üstler, meslektaşlar ve aileden / arkadaşlardan destek ve iş / günlük yaşamdan memnuniyet artmıştır.

Son çalışma ise Lloyd ve ark. (2017) tarafından ABD hükümetinde çalışan 153 kişi (müdahale grubu:68, kontrol grubu:85) ile yapılmıştır. Müdahale grubuna sekiz buçuk ay süreyle stres yönetimi eğitimi uygulanmıştır. Çalışma verilerinde iki buçuk ay sonra müdahale grubunda duygusal yorgunluk ve duygusal tükenmede anlamlı bir düşüş olduğu, sekiz buçuk ay sonunda ise psikolojik gerginlik, duygusal tükenme ve duyarsızlaşmada anlamlı bir azalma olduğu bulunmuştur.

İş Stresi

İş stresine odaklanan üç çalışma vardır. Bunlardan ilki Lin ve ark. (2015) tarafından Çin'deki bir eğitim hastanesinde çalışan herhangi bir egzersiz programına dahil olmayan 60 ruh sağlığı profesyoneli (müdahale grubu: 30, kontrol grubu: 30) ile yapılmıştır. Müdahale grubuna haftada 60 dakika 12 hafta süreyle yoga programı uygulanmıştır. Çalışma sonunda müdahale grubunda işle ilgili streste belirgin bir azalma olduğu ancak stres yaşanması durumunda strese uyum sağlamada anlamlı değişiklik olmadığı bulunmuştur.

İkinci çalışma Bernburg ve ark. (2016) tarafından Almanya'daki 10 hastanede çalışan 54 pediatri hekimi (müdahale grubu: 26, kontrol grubu: 28) ile yapılmıştır. Müdahale grubuna 12 aylık süreyle psiko-sosyal yeterlilik eğitimi verilmiştir. Çalışma sonunda müdahale grubunda, algılanan stres puanının azaldığı, iş doyumunun önemli ölçüde arttığı belirlenmiştir.

Son çalışma ise Poulsen ve ark. (2015) tarafından Avustralya'da radyasyon onkolojisi bölümünde çalışan 70 sağlık çalışanı (müdahale grubu: 30, kontrol grubu: 40) ile iş stresini azaltmaya yönelik altı hafta boyunca bir günlük atölye çalışması şeklinde yürütülmüştür. Müdahale grubuna uygulanan atölyede çalışanlarda gevşeme, boş zaman yönetimini geliştirip iş stresini azaltmak hedeflenmiş. Çalışma sonrası altıncı haftada yapılan ölçümlerde iş stresinde azalma sağlandığı bulunmuştur.

Bilişsel Esnekliği Arttırma

Bilişsel esnekliği arttırmaya yönelik bir çalışma vardır. Bu çalışma Kimura ve ark. (2015) tarafından Japonya'daki bir elektrik şirketi merkezinde çalışan 196 yönetici, mühendis ve ofis çalışanı (müdahale grubu: 97, kontrol grubu: 99) ile yapılmıştır. Müdahale grubuna uygulanan program 120 dakikalık bilişsel davranışçı terapi grup uygulaması ve bir aylık süreli web tabanlı bilişsel davranışçı terapi ödevinden oluşmuştur. Çalışma sonunda bir durumu birden

fazla bakış açısıyla görme yeteneği ve düşünce kalıplarına dair repertuarını genişletmede önemli ölçüde iyileşme görülmüştür.

Anksiyete, Stres ve Depresyon

Anksiyete, stres ve depresyona yönelik üç çalışma vardır. Bunlardan ilki Muller ve ark. (2015) tarafından İsveç'teki dört farklı iş yerinde çalışan 93 kişi (masaj grubu: 19, masaj ve ruhsal eğitim grubu: 19, ruhsal eğitim grubu: 19, dinlenme grubu: 19, kontrol grubu: 17) ile yapılmıştır. Her bir müdahale grubuna sekiz hafta süreyle grubun özelliğine göre mekanik masaj ve ruhsal eğitim uygulanmıştır. Çalışma sonunda beş çalışma grubu arasında somatik sürekli kaygı, psişik sürekli kaygı, strese karşı duyarlılık, ön yargısız olma ve toplum tarafından kabul görmede anlamlı fark bulunamamıştır. Grup içi değişimlere bakıldığında ise masaj grubunda somatik sürekli kaygı alt boyutunda anlamlı bir azalma görülmüş olup dinlenme grubunda bu azalma dördüncü hafta ile sekizinci hafta arasında gözlenmiş. Benzer şekilde masaj grubu ve ruhsal eğitim gruplarında dördüncü hafta ve sekizinci hafta arasında strese duyarlılıkta önemli düşüş görülmüştür.

İkinci çalışma ise Reme ve ark. (2015) tarafından Norveç'te ruhsal sorunları olan 1193 çalışan birey (müdahale grubu: 630, kontrol grubu: 563) ile yapılmıştır. Müdahale grubuna 12 ay süreyle bilişsel davranışçı terapi ve bireysel iş desteğinin verildiği bir program uygulanmıştır. Çalışma sonunda müdahalenin depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini arttırdığı bulunmuştur.

Diğer bir çalışma ise Griffiths ve ark. (2016) tarafından Avustralya'daki hükümet kurumlarında çalışan 507 işçi (müdahale grubu:254, kontrol grubu:252) ile kısa süreli çevrimiçi ruh sağlığı programı yürütülmüş. Müdahale grubuna altı ay süreyle çevrimiçi psiko eğitim verilmiş ve çalışma sonucunda müdahale grubunda depresyon ve anksiyete okuryazarlığında önemli gelişmeler görülmüş. Müdahale grubunun internetten depresyon konusunda yardım almak için daha fazla istekli oldukları belirlenmiş. Aynı zamanda müdahale grubunun depresyon ve anksiyete düzeylerinde önemli ölçüde azalma gözlenmiş.

İş Tükenmişliği

İş tükenmişliğine odaklanan tek çalışma vardır. Bu çalışma Wei ve ark. (2017) tarafından Çin'deki üç hastanenin 102 hemşire (müdahale grubu: 51, kontrol grubu: 51) ile yapılmıştır. Müdahale grubu altı ay süreyle iletişim becerileri, çatışma yaklaşımı, etkinlik artışı ve duygu kontrolü ile çalışma becerileri ile ilgili oluşturulan eğitimlere katılmış. Çalışma sonunda duygusal tükenmede ve duyarsızlaşmada önemli ölçüde azalma bulunmuş.

Metodolojik Kalite Değerlendirme

Metodolojik değerlendirme sonucunda katılımcıların müdahale gruplarına rastgele atanması yönünden 18 çalışma; katılımcıları çalışma gruplarına dağıtan kişinin katılımcıların hangi tedaviyi aldığından haberinin olup olmaması yönünden yedi çalışma; çalışmanın başlangıcında müdahale ve kontrol gruplarının temel özelliklerinin benzer olup olmaması durumundan 11 çalışma düşük riske sahiptir (Şekil 1).

Tablo 1. İncelemeye Dâhil Edilen Çalışmalar

Çalışma Amacı/ Odağı	Yapan Kişi	Çalışma Adı	Program	Yapıldığı Ülke Program Süresi Çalışılan Kişiler	Değişkenler	Bulgular/Sonuçlar
Well being (iyilik hali)	Maatouk ve arkadaşları (2018)	Healthy ageing at Efficacy of group interventions on the mental health of nurses aged 45 and older: Results of a randomised, controlled trial	Sağlıklı yaşlanmayı geliştiren küçük grup müdahalesi	Almanya 6 hafta boyunca haftada 2 saat olmak üzere 7seans. >45 yaşında 115 hemşire Müdahale grubu (n=54) Kontrol grubu (n=61)	İyilik hali Ruh sağlığı ile ilgili yaşam kalitesi, Bilişsel yıpranma Duygusal yıpranma İş kontrolü	Müdahalenin ruh sağlığı üzerinde önemli olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Ruh sağlığı ile ilişkili yaşam kalitesinde anlamlı bir küçük etki bulunmuştur. Duygusal ve bilişsel yıpranmanın azaltılmasında olumlu etki görülmüştür. İş kontrolünü sağlama ve iyilik halinde anlamlı bir fark saptanmamıştır.
	Gupta ve arkadaşları (2018)	Effectiveness of a participatory physical and psychosocial intervention to balance the demands and resources of industrial workers: A cluster-randomized controlled trial	Ev temelli fiziksel egzersiz	Danimarka 10 haftalık müdahale Müdahale grubu (n = 193) Kontrol grubu (n= 222)	İyilik hali Çalışma yeteneği, Verimlilik, Çalışma performansı	Uygulama sonuçlarının hiçbirinde (Çalışma kabiliyeti, çalışma performansı ve verimlilikte) anlamlı bir iyileşme bulunmamıştır. Aksine, kontrol grubuna kıyasla müdahale ile birlikte kötü iyileşme gözlemlenmiştir.
	Coelhoso ve arkadaşları (2019)	A New Mental Health Mobile App for Well-Being and Stress Reduction in Working Women: Randomized Controlled Trial	Refah mobil uygulaması	Brezilya 8 haftalık süreç, Özel bir hastanedeki kadın çalışanlar; Müdahale grubu (n=148) Kontrol grubu (n=157)	İşe bağlı stres, Genel stres, Genel iyilik hali, İşle ilgili iyilik hali	Her iki grupta iyilik halinde önemli bir artış görülmüştür. Ancak sadece müdahale grubunda işle ilgili iyilik halinde önemli artış görülmüş olup işle ilgili streste ve genel streste önemli azalma belirlenmiştir.
Genel Ruh sağlığını geliştirme	Andersen ve arkadaşları (2017)	Psychosocial effects of workplace physical exercise among workers with chronic pain Randomized controlled trial.	Fiziksel egzersiz	Danimarka 10 haftalık eğitim Üst ekstremitte kronik kas-iskelet sistemi ağırlı 66 mezbaha işçisi Fiziksel egzersiz grubu (n=33) Kontrol grubu (n=33)	Ruh sağlığı, Canlılık (enerjik olma) İnsan ilişkileri	Müdahale ile kronik kas-iskelet sistemi ağırlı çalışanlarda canlılık (enerjik olma) ve insan ilişkilerinde olumlu etki görülmüştür. Ruh sağlığı ise değişmeden kalmıştır.

	Huang ve arkadaşları (2015)	The Potential for Mindfulness-Based Intervention in Workplace Mental Health Promotion: Results of a Randomized Controlled Trial	Farkındalığa dayalı müdahale	Çin 8 haftalık müdahale Katılan kişi sayısı: 144 Müdahale grubu (n=72) Kontrol grubu (n=72)	Psikolojik sıkıntı, Uzun süreli yorgunluk, Algılanan stres, İş kontrolü İş yapmada istekli olma	Müdahale sonunda psikolojik sıkıntı, uzun süreli yorgunluk ve algılanan stres anlamlı derecede düşmüştür. Ancak müdahale iş kontrolü ve iş yapmada isteklilik üzerinde etkili olmamıştır.
	Jakobsen ve arkadaşları (2017)	Psychosocial benefits of workplace physical exercise: cluster randomized controlled trial	İşyeri fiziksel egzersizi Grup temelli koçluk seansı	Danimarka 10 haftalık süreç Haftada 5 gün 10 dakikalık uygulama Katılan kişi sayısı:200 İş grubu (n=111) Ev grubu (n=89)	Ruh sağlığı, Canlılık (enerjik olma), Ağrının kontrolü, Ağrı hakkında endişe, Duygusal istekler, Topluluk duygusu, Sosyal Destek	İşyerindeki fiziksel egzersiz canlılığı, ağrı hakkında endişeyi ve ağrıyı kontrol altına almada evdeki egzersizden daha etkili olmuştur. Ancak duygusal talepler, topluluk duygusu, sosyal destek ve ruh sağlığı değişmemiştir.
Stres yönetimi	Allexandre ve arkadaşları (2016)	A Web-Based Mindfulness Stress Management Program in a Corporate Call Center A Randomized Clinical Trial to Evaluate the Added Benefit of Onsite Group Support	Web tabanlı farkındalık stres yönetimi programı	ABD 8 haftalık müdahale Katılan kişi sayısı:161 Kendi kendini yöneten online grubu (n=54) Grup destekli online grubu (n=37) Uzman destekli online grubu (n=33) Kontrol grubu (n=37)	Stres düzeyi Duygusal iyilik hali Canlılık (enerjik olma)	Tüm aktif gruplar algılanan streste önemli düşüş göstermiştir. Müdahale duygusal iyilik halinin ve canlılığın (enerjik olma) artışında etkili olmuştur.
	Carolan ve arkadaşları (2017)	Increasing engagement with an occupational digital stress management program through the use of an online facilitated discussion group: Results of a pilot randomised controlled trial	Web tabanlı stres yönetimi programı Work Guru	İngiltere 16 haftalık süreç Katılan kişi sayısı:84 Çevrimiçi tartışma grubu (n=28) Minimal destek grubu (n=28) Kontrol grubu (n=28)	Coşku, Kaygı, Konfor (rahatlık), Depresyon, Stres	Müdahale sonunda düşük depresyon, anksiyete ve stres elde edilirken rahatlık ve coşkuda ise artış belirlenmiştir.
	Michishita, ve arkadaşları (2017)	The practice of active rest by workplace units improves personal relationships, mental health, and physical activity among workers	Kısa süreli grup egzersizi uygulaması	Japonya 10 Haftalık süreç Müdahale grubu (n =30) Kontrol grubu (n =33)	Strese karşı duyarlı olma, Yorgunluk Sosyal destek İş/günlük yaşamdan memnuniyet	Müdahale sonunda yorgunluk azalmış, canlılık (enerjik olma) artmıştır. Müdahale grubunda kişilerarasında stres azalmış, üstler, meslektaşlar ve aileden / arkadaşlardan destek artmıştır. Müdahale sonunda "iş / günlük yaşamdan memnuniyet" artmıştır.

	Lloyd ve arkadaşları (2017)	Work-Related Self-Efficacy as a Moderator of the Impact of a Worksite Stress Management Training Intervention: Intrinsic Work Motivation as a Higher Order Condition of Effect	Stres yönetimi eğitimi	ABD Sekiz buçuk aylık süreç Müdahale grubu (n=68) Kontrol grubu (n=85)	Psikolojik sıkıntı Duygusal tükenme Ruhsal yorgunluk, Duyarsızlaşma,	Müdahale grubunda psikolojik sıkıntı, duygusal tükenme ve duyarsızlaşmada önemli azalmalar bulunmuştur. Ruhsal yorgunluk ve duygusal tükenmede anlamlı bir düşüş olmuştur.
	Lin ve ark. (2015)	Effects of Yoga on Stress, Stress Adaption, and Heart Rate Variability Among Mental Health Professionals-A Randomized Controlled Trial	Yoga programı	Çin 12 haftalık süreç Katılan kişi sayısı: 60 Müdahale grubu(n=30) Kontrol grubu (n=30)	İş stresi Strese uyum sağlama	Müdahale sonunda işle ilgili streste azalma ve stres durumuna uyum sağlamada artış görülmüştür.
İş stresi	Bernburg ve arkadaşları (2016)	Does psychosocial competency training for junior physicians working in pediatric medicine improve individual skills and perceived job stress	Psiko sosyal yeterlilik eğitimi	Almanya 12 aylık Süreç Katılan kişi sayısı:54 Müdahale grubu (n=26) Kontrol grubu (n=28)	Algılanan iş stresi İş memnuniyeti	Müdahale sonrasında bireylerde, algılanan iş stresi azalırken iş doyumlarının da önemli ölçüde arttığı görülmüştür.
	Poulsen ve arkadaşları (2015)	Evaluation of the effect of a 1-day interventional workshop on recovery from job stress for radiation therapists and oncology nurses: A randomised trial	1 günlük girişimsel atölye (eğitim müdahalesi)	Avustralya 6 haftalık süreç 70 kanser bakım sağlık çalışanları; Müdahale grubu (n=30) Kontrol grubu (n=40)	İş stresi	Uygulama sonunda iş stresinde azalma görülmüştür.
Anksiyete, stres ve depresyon	Muller ve arkadaşları (2015).	Mechanical massage and mental training programmes affect employees' anxiety, stress susceptibility and detachment—a randomised explorative pilot study	Mekanik masaj ve ruhsal antreman programları	İsveç Sekiz haftalık bir süreçte haftada 3 saatlik müdahale Katılan kişi sayısı: 93 Masaj ve ruhsal eğitim grubu (n=19) Masaj grubu (n=19) Ruhsal eğitim grubu(n=19) Dinlenme grubu(n=19) Kontrol grubu(n=17)	Strese karşı duyarlı olma, Psşik sürekli kaygı, Somatik sürekli kaygı Ön yargısız olma Sosyal istenilebilirlik (toplum tarafından kabul görme)	Beş çalışma grubu arasında Somatik sürekli kaygı”, “psşik sürekli kaygı”, “strese karşı duyarlı olma” “ön yargısız olma”, “sosyal istenilebilirlik”te anlamlı bir fark bulunmamıştır ancak masaj grubunda “Somatik Sürekli Kaygı” sürekli olarak azalma göstermiştir.

	Reme ve arkadaşları (2015)	Work-focused cognitive-behavioural therapy and individual job support to increase work participation in common mental disorders: A randomised controlled multicentre trial	İş odaklı bilişsel davranışçı terapi Bireysel iş desteği	Norveç 12 aylık süreç Katılan kişi sayısı: 1193 Müdahale grubu (n=630) Kontrol grubu (n=563)	Anksiyete, stres ve depresyon Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi	Müdahale sonunda depresyon ve endişe belirtileri azalmış ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi ise artmıştır.
	Griffiths ve arkadaşları (2016)	Effectiveness of MH-Guru, a brief online mental health program for the workplace: A randomised controlled trial	Ruh Sağlığı Guru (MH-Guru) programı	Avustralya Altı aylık süreç Katılan kişi sayısı: 507 Müdahale grubu (n=254) Kontrol grubu (n= 252)	Depresyon ve anksiyete Depresyon ve anksiyete okuryazarlığı, Damgalanma Depresyonda yardım arama niyeti	Müdahale sonrasında depresyon ve anksiyete okuryazarlığında artış olmuştur. Müdahale ile bireylerde depresyon, anksiyete ve damgalanmada önemli ölçüde azalma görülmüştür. Müdahale ile depresyonda yardım arama niyetinde artış sağlanmıştır.
Bilişsel esneklik	Kimura ve arkadaşları (2015)	Effect of a brief training program based on cognitive behavioral therapy in improving work performance: A randomized controlled trial	Bilişsel davranışçı terapi seansı, Web tabanlı bilişsel davranışçı tedavi ödevi	Japonya 120 saatlik seans, Bir aylık web tabanlı bilişsel davranışçı tedavi ödevi Katılan kişi sayısı: 196 Müdahale grubu (n=97) Kontrol grubu (n:=99)	Çalışma performansı, İşlevsel olmayan düşünme kalıplarını tanıyabilme ve esnek düşünmeye geçme durumu, Bir durumu birden çok perspektiften görme yeteneği.	Müdahale ile birden fazla bakış açısıyla görme yeteneği artmış ve birinin düşünce kalıplarının repertuarını genişletme önemli ölçüde iyileşmiştir. Müdahale ile bireyin işlevsel olmayan düşünme kalıplarını tanıma ve bunları esnek olanlara dönüştürme becerisi artmıştır. Müdahale çalışma performansında artış sağlamıştır.
İş tükenmişliği	Wei ve arkadaşları (2017)	Active Intervention Can Decrease Burnout In Ed Nurses	Aktif müdahale Maslach	Çin altı aylık süreç Katılan kişi sayısı:102 Müdahale grubu (n=51) Kontrol grubu (n=51)	İş tükenmişliği Duyarsızlaşma Duygusal tükenme Kişisel başarı	Kapsamlı yönetimin duygusal tükenmeyi ve duyarsızlaşmayı önemli ölçüde azalttığı görülmüştür. Müdahale bireylerin kişisel başarısında etkili olmamıştır. Müdahale ile iş tükenmişliği azalmış ve iş performansında artış sağlanmıştır.

Tablo 2. Bias Risk Değerlendirmesi

	Madde 1	Madde 2	Madde 3	Madde 4	Madde 5	Madde 6	Madde 7	Madde 8	Madde 9	Madde 10
Maatouk ve ark (2018)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Gupta ve ark (2018)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Andersen ve ark (2017)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Allexandre ve ark(2016)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Huang ve ark (2015)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Muller ve ark (2015)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kimura ve ark (2015)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lin ve ark (2015)	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●
Bernburg ve ark (2016)	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●
Jakobsen ve ark (2017)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Wei ve ark (2017)	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●
Reme ve ark (2015)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Griffiths ve ark (2016)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Carolan ve ark (2017)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Coelhos ve ark (2019)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Michishita ve ark(2017)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lloyd ve ark (2017)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Poulsen ve ark (2015)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Puanlama: JBI-MAStARI kontrol listelerindeki her madde için “evet” cevabı **1 puan**;

“Hayır”, “Belirtilmemiş” ve “Uygun değil” cevabı **0 puan**

● :Evet

● :Hayır

● :Belirtilmemiş

○ :Kriterlere uygun değil

TARTIŞMA

Mevcut bulgular, iş yeri temelli ruh sağlığı programlarının, hedeflenen ağrı kontrolü, ruh sağlığı ile ilgili yaşam kalitesi, iyilik hali, duyarlı olma, insan ilişkileri, konfor, depresyonda yardım arama niyeti, çalışma performansı, işlevsel olmayan düşünme kalıplarını tanıyabilme ve esnek düşünmeye geçme durumu, bir durumu birden çok perspektiften görme yeteneği, sosyal destek, günlük yaşamdan memnuniyet, strese uyum sağlama, iş memnuniyeti, sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, depresyon ve anksiyete okuryazarlığında artış sağladığını göstermektedir (Andersen et al., 2017; Bernburg et al., 2016; Carolan et al., 2017; Coelho et al., 2019; Griffiths et al., 2016; Jakobsen et al., 2017; Kimura et al., 2015; Lin et al., 2015; Maatouk et al., 2018; Michishita et al., 2017; Reme et al., 2015; Wei et al., 2017).

Ayrıca anksiyete, depresyon, damgalanma, iş tükenmişliği, iş stresi bilişsel yıpranma, duygusal yıpranma, psikolojik sıkıntı, ağrı hakkında endişe, yorgunluk, duygusal tükenme ve stres düzeyinde azalma sağlandığı görülmüştür (Allexandre et al., 2016; Carolan et al., 2017; Griffiths et al., 2016; Huang et al., 2015; Jakobsen et al., 2017; Lloyd et al., 2017; Maatouk et al., 2018; Michishita et al., 2017; Wei et al., 2017).

Ancak buna buna ek olarak; Maatouk ve ark. (2018)'nin yaptığı programın iyilik hali ve iş kontrolü değişkeni üzerinde, Gupta ve ark. (2018)'nin yaptığı programın çalışma yeteneği, verimlilik ve iş performansı değişkenleri üzerinde, Andersen ve ark. (2017)'nin yaptığı programın ruh sağlığı değişkeni üzerinde, Huang ve ark. (2015)'nin yaptığı programın iş yapmada isteklilik ve iş kontrolü değişkenleri üzerinde, Jakobsen ve ark. (2017)'nin yaptığı programın ruh sağlığı, duygusal istekler, topluluk duygusu ve sosyal destek değişkenleri üzerinde, Muller ve ark. (2015)'nin yaptığı programın strese karşı duyarlı olma, psişik sürekli kaygı, somatik sürekli kaygı, ön yargısız olma ve sosyal istenilebilirlik (toplum tarafından kabul görme) değişkenleri üzerinde etkili olmadığı görülmektedir.

Programların Etkileri

İyilik Hali

Abdin ve ark. (2018) yaptığı çalışmada iş yerinde her türlü fiziksel müdahalenin, bireyin refahını iyileştirebileceğini ifade etmiştir ancak incelenen çalışmalarda sağlıklı yaşlanmayı geliştiren küçük grup müdahalesinin iyilik halinde önemli bir etkisinin olmadığı (Maatouk et al., 2018), ev temelli fiziksel egzersiz uygulamasının uygulama sonuçlarını iyileştirmedeği görülmüştür (Gupta et al., 2018). İyilik haline odaklanan son çalışmada ise iyilik halini arttırmaya yönelik uygulanan mobil uygulamanın genel iyilik halinde önemli bir artış sağladığı belirlenmiştir (Coelho et al., 2019). Sonuçlara bakıldığında küçük grup müdahalesi ile ev temelli fiziksel egzersiz uygulamasının iyilik halinde etkili olmadığı; mobil uygulamasının ise iyilik halinde etkili olduğu söylenilebilir.

Genel Ruh Sağlığı

Bayattork ve ark. (2019)'nin sistematik incelemesinde iş yerinde egzersiz müdahalelerinin ruh sağlığı ve psikososyal çalışma ortamı üzerinde sınırlı etkilerinin olduğu ifade edilmiştir. Nitekim çalışma bulgularımızda bunu desteklemektedir. Bulgularda Andersen ve ark. (2017)'nin uyguladığı fiziksel egzersiz programının çalışanların sosyal durumu ve canlılığını arttırdığı ancak ruh sağlığında değişimin olmadığı yer almaktadır ayrıca Jakobsen ve ark. (2017)'nin grup temelli koçluk seansı ile entegre olan fiziksel egzersiz programı uygulamasında da ruh sağlığı sonuçlarının değişmediği bulunmuştur.

Çalışanlarda ruhsal sorunları azaltmak için uygulanan bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek amacıyla yapılan meta analizin bulguları kurumsal ortamlarda ruhsal sorunların azaltılması için bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin kullanılmasını desteklemektedir (Virgili, 2015). Nitekim çalışmamızın bulguları da bunu desteklemekte olup Huang ve ark. (2015)'nın bilinçli farkındalığa dayalı müdahalesiyle psikolojik stres, uzun süreli yorgunluk ve algılanan stresin azaldığı bulunmuştur.

Sonuçlara bakıldığında bilinçli farkındalığa dayalı müdahalenin genel ruh sağlığında etkili olduğu; egzersiz programı ve fiziksel egzersiz programı ile grup temelli koçluk uygulamasının genel ruh sağlığında etkili olmadığı söylenilebilir.

Stres Yönetimi

Tetric ve Winslow (2015) çalışmalarında iş yerinde ruhsal müdahalelerin sağlığın geliştirilmesi ve stres yönetiminde başarılı olabileceğini belirtmektedir. Yaptığımız inceleme de bunu desteklemektedir. Mishishita ve ark. (2017) tarafından yapılan kısa süreli grup egzersiz uygulaması ile zindelik artmış; kişilerarası stres azalmış; iş veya günlük yaşamdan memnuniyet artmıştır. Lloyd ve ark. (2017) tarafından yapılan stres yönetimi eğitimi ile psikolojik gerginlik, duygusal tükenme ve duyarsızlaşmada anlamlı bir azalma, duygusal yorgunluk ve duygusal tükenmede anlamlı bir düşüş olmuştur. Allexandre ve ark. (2016) çalışmasında web tabanlı bilinçli farkındalık temelli stres yönetimi programı tüm gruplarda stresin düşüşüne katkı da bulunmuş olup program ile düşük stres düzeyi elde edilmiştir (Carolan et al., 2017). Sonuçlara bakılarak web tabanlı bilinçli farkındalık temelli stres yönetimi programının stres yönetiminde etkili olduğu görülmektedir.

İş Stresi

Van Der Klink ve ark (2001)'nin iş stresini azaltıcı müdahalelerin etkinliğini araştırdığı meta analizde bilişsel-davranışsal müdahalelerin, gevşeme tekniklerinin, birden çok uygulamanın yer aldığı çoklu programların ve grup odaklı müdahalenin stres yönetiminde etkili olduğu belirtilmektedir. Çalışmamızda elde edilen bulgularda bunu desteklemektedir. Paulsen ve ark. (2015)'nin bir günlük girişimsel atölye müdahalesiyle bireylerin iş stresinde azalma görülmüş, Bernburg ve ark. (2016)'nin yaptığı çalışmada psikososyal yeterlilik eğitimi sonunda bireylerde algılanan stres puanları azalmış, iş doyumları önemli ölçüde artmıştır.

Hartfiel ve ark (2012)'nin girişimsel çalışmasında iş yerinde yoga müdahalesinin algılanan stresini azaltabileceği belirtilmektedir. Çalışmamızda uygulanan yoga programı ile ruh sağlığı uzmanlarının işle ilgili stresinde önemli ölçüde azalma ve stres uyumunda belirgin bir artış olduğu bulunmuştur (Lin et al., 2015). Çalışmalara bakıldığında yoga programı, psiko sosyal yeterlilik eğitimi, bir günlük girişimsel atölye uygulamasının iş stresinin azaltılmasında, istenilen hedeflere ulaşılmasında etkili olduğu söylenilebilir.

Bilişsel Esnekliği Arttırma

Literatürde çoğu programda, esnekliği geliştirmek amacıyla bilişsel-davranışçı bir yaklaşım kullanıldığı yer almaktadır (Robertson et al., 2015). Çalışmamızda da Kimura ve ark. (2015)'nin bilişsel esnekliği arttırmaya yönelik yaptıkları bilişsel davranışçı terapi seansı ve web tabanlı bilişsel davranışçı tedavi ile bir durumu birden fazla bakış açısıyla görme yeteneği ve bireylerde düşünce kalıplarının repertuarını genişletme önemli ölçüde geliştiği bulunmuştur. Kimura ve ark. (2015) tarafından yapılan bu çalışma ile bilişsel davranışçı terapi seansı ve web tabanlı davranışçı tedavi uygulamasının bilişsel esnekliği arttırmada etkili olduğu söylenebilir.

Anksiyete, Stres ve Depresyon

Depresyon ve anksiyetesi olan çalışanların sağlığını geliştirmek amacıyla işyerlerinde uygulanabilecek müdahaleler vardır ancak tek bir programdansa birden fazla programın yer aldığı müdahaleler daha etkili olabilmektedir (Joyce et al., 2016). Çalışma bulgularımızda anksiyete, stres ve depresyona yönelik yapılan mekanik masaj ve ruhsal eğitim programı ile gruplar arasında somatik sürekli kaygı, psikik sürekli kaygı, strese duyarlılık, önyargısız olmanın değişmediği, masaj grubunda somatik sürekli kaygı azalmış, masaj ve ruhsal eğitim grubunda strese duyarlılığın düşüş gösterdiği bulunmuştur (Muller et al., 2015). Griffiths ve ark. (2016) 'nın uyguladığı ruh sağlığı programı (MH guru) ile depresyon ve anksiyete okuryazarlığı gelişmiş, depresyon ve anksiyete önemli ölçüde azaldığı bulunmuştur.

Sonuçlara bakılarak tek bir program olan mekanik masaj ile ruhsal eğitim programı ve ruh sağlığı programının anksiyete, stres ve depresyonda etkili olduğu söylenilebilir.

Cuijpers ve ark. (2013)'nın bilişsel-davranışçı terapisinin yetişkin bireylerdeki depresyona etkisini incelediği meta analizde bilişsel davranışçı terapisinin (BDT) depresyon için en çok çalışılan psikoterapi olduğu ve yetişkin depresyonu için etkili olduğu yer almaktadır. Ayrıca Mooney ve Padesky (2012)'nin çalışmasında belirttiklerine göre BDT yaklaşımları depresyon ve anksiyete bozukluklarının tedavisinde yüksek derecede başarı göstermektedir. Çalışmamızda elde edilen bulgularda bunu desteklemekte olup Reme ve ark. (2015)'nin uyguladığı iş odaklı BDT'nin sadece depresyonu azaltmadığı ayrıca anksiyete semptomlarını da azalttığı bulunmuştur.

İş Tükenmişliği

Ahola ve ark. (2017)'nin sistematik incelemesinde tükenmişliğin sabit kalmayıp zamanla azalabileceği, tükenmişlik yaşayan çoğu kişinin çalışmaya devam ettiği belirtilmiştir. Çalışmada bireysel odaklı müdahalelerin tükenmişlik belirtilerini düzenli olarak hafifletmediği, çoklu programları içeren müdahalelerin etkisini değerlendirmek için daha fazla çalışmaya ihtiyacın olduğu ifade edilmektedir. İncelememizde ise farklı seviyelerde iş tükenmişliği belirtilerinin görüldüğü bireylerde çoklu programları içeren aktif müdahale uygulamalarının duygusal tükenme ve duyarsızlaşmayı önemli ölçüde azalttığı bulunmuştur (Wei et al., 2017). Bu doğrultuda çalışmamızın çoklu programları içeren müdahalelerin etkisinin değerlendirilmesinde önemli bir bulgu sunduğu söylenebilir.

Metodolojik Kalite

Literatürde araştırmaya dahil edilen çalışmaların bias riskinin az olması sistematik incelemenin kalitesiyle doğru orantılı olduğu yer almaktadır (Aşık & Özen, 2019). İncelemeye dahil edilen çalışmalar Joanna Briggs Enstitüsü (JBI) MASTARI Kritik Değerlendirme Araçları'nın deneysel ve yarı deneysel araştırmalar için 10 maddelik kontrol listesine göre değerlendirildiğinde randomizasyon, uygulanan programların son test ve izlem ölçümleri ve istatistiksel analizler yönünden düşük riske sahip olduğu bulunmuştur (Şekil 1, Tablo.2).

Tablo 2'de de görüleceği gibi çalışmalar, kontrol listesindeki maddelere göre metodolojik değerlendirmede; yüksek riskli, düşük riskli ve belirsiz olarak belirtilmiştir. Katılımcıların yapılan girişimi bilip bilmemesi durumundan; iki çalışma düşük riskli (Andersen et al., 2017; Jakobsen et al., 2017), üç çalışma ise bu bias değerlendirmesi açısından belirsizdir (Lloyd et al., 2017; Poulsen et al., 2015; Wei et al., 2017). Müdahale-kontrol grubu randomizasyonunu yapan kişilerin, katılımcıların hangi grupta olduğunu bilip bilmemesi yönünden yedi çalışma düşük riske sahipken (Carolan et al., 2017; Coelho et al., 2019; Jakobsen et al., 2017; Kimura et al., 2015; Lin et al., 2015; Maatouk et al., 2018; Reme et al., 2015) 12 çalışmada

ise bu bias değerlendirmesi belirsizdir. Müdahale-kontrol grubu sonuçlarını değerlendiren kişilerin, katılımcıların hangi grupta olduğunu bilip bilmemesi yönünden bir çalışma düşük riske sahipken (Poulsen et al., 2015), bir çalışmada ise bu bias değerlendirmesi yüksektir (Gupta et al., 2018). Üç çalışmada, çalışmadan ayrılan katılımcı olmamıştır (Bernburg et al.,2016; Lin et al., 2015; Wei et al., 2017). Üç çalışmada ise çalışmadan ayrılan katılımcılar analize dahil edilmiş, kişilerin sayı ve yüzdeleri belirtilmiş olup bu çalışmaların bias değerlendirmesi düşük olarak kaydedilmiştir (Griffiths et al., 2016; Huang et al., 2015; Reme et al., 2015).

Araştırmanın Sınırlılıkları

Sadece İngilizce çalışmaların alınması, gri literatürün taranmaması ve erişim sorunu sebebiyle sadece Pubmed', 'CINAHL Complete', 'ScienceDirect', 'Scopus' veri tabanlarında tarama yapılması sistematik incelemenin sınırlılıkları olarak gösterilebilir.

Ayrıca olumlu sonuca ulaşan çalışmaların yayınlanma ihtimalinin yüksek olması ve olumsuz sonuca ulaşan çalışmaların ise yayınlanma ihtimalinin düşük olması sebebiyle elde edilen sonuçlarının genellikle olumlu olma ihtimali sistematik incelemenin sınırlılıkları içerisinde yer almaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu sistematik inceleme iş yeri temelli ruh sağlığını geliştirme programlarına ilişkin son beş yılda yapılan randomize kontrollü çalışmaları ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, iş yerlerinde yapılan mobil uygulama ile web tabanlı uygulamaların iyilik hali, stres yönetimi ve bilişsel esneklik üzerinde etkili olduğu belirlendi (Allexandre et al., 2016; Coelho et al., 2019; Kimura et al., 2015). Bu bulgunun nedeni mobil ve web tabanlı uygulamaların hem geniş bir kitleye hitap edebilmesi hem de iş yeri dışında da bireylerin eğitime ulaşabilmesi gibi avantajlara sahip olmasıyla ilişkilendirilebilir. Bu kapsamda, gelecekteki araştırmalarda mobil ve web tabanlı uygulamalara daha fazla yer verilmesi, ruh sağlığına yönelik farklı değişkenler üzerinde de etkisinin incelenmesi ve uzun dönem sonuçlarını gösteren prospektif araştırmaların planlanması önerilmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, iş yerlerinde uygulanan sağlıklı yaşlanmayı geliştiren küçük grup müdahalesi ve fiziksel egzersiz programlarının iyilik halindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlendi (Gupta et al., 2018; Maatouk et al., 2018). Yapılan araştırmalarda bu bulgu, örneklem büyüklüğünün yetersizliği, katılımcıların araştırmadan çekilmesi ve yalnızca yapılandırılmış anketler aracılığıyla verilerin toplanması ile ilişkilendirilmiştir (Gupta et al., 2018; Maatouk et al., 2018). Bu doğrultuda, iş yerlerinde ruh sağlığını geliştirmeye yönelik yapılan uygulamaların etkinliğini değerlendirmek üzere büyük ve homojen örneklem gruplarında planlanan nicel araştırmaların nitel verilerle desteklenmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak, iş yerlerinde uygulanan programların stres, anksiyete, iş tükenmişliği, bilişsel esneklik gibi farklı ruh sağlığı değişkenleri üzerinde olumlu katkı sağladığı ifade edilmekle beraber, metodolojik başarısızlıklar nedeniyle kesin kanıtlar bulunmadığından, kanıt düzeyi yüksek çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. İş yerinde ruh sağlığını geliştirmeye yönelik yapılan çalışmalarda yeterince yer almayan hemşirelere metodolojik kalitesi yüksek, iş yeri temelli ruh sağlığını geliş geliştirmeyi hedefleyen çalışmalar ortaya koymaları önerilmektedir.

Yazar Katkıları: Fikir: S D, FN Ş, Tasarım: S D, FN Ş, Kaynaklar ve Malzemeler: S D, FN Ş, Veri Toplanması ve Analizi: S D, FN Ş, Literatür Taraması: S D, Makale Yazımı: S D, FN Ş Eleştirel İnceleme: S D, FN Ş,

Çıkar Çatışması: Yok

Finansal Destek: Yok

KAYNAKLAR

- Abdin, S., Welch, R. K., Byron-Daniel, J., & Meyrick, J. (2018). The effectiveness of physical activity interventions in improving well-being across office-based workplace settings: a systematic review. *Public Health, 160*, 70-76. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.03.029>
- Addley, K., Boyd, S., Kerr, R., McQuillan, P., Houdmont, J., & McCrory, M. (2014). The impact of two workplace-based health risk appraisal interventions on employee lifestyle parameters, mental health and work ability: results of a randomized controlled trial. *Health Education Research, 29*(2), 247-258. <https://doi.org/10.1093/her/cyt113>
- Ahola, K., Toppinen-Tanner, S., & Seppänen, J. (2017). Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees with burnout: Systematic review and meta-analysis. *Burnout Research, 4*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.02.001>
- Allexandre, D., Bernstein, A. M., Walker, E., Hunter, J., Roizen, M. F., & Morledge, T. J. (2016). A web-based mindfulness stress management program in a corporate call center: a randomized clinical trial to evaluate the added benefit of onsite group support. *Journal of Occupational And Environmental Medicine, 58*(3), 254. Doi:10.1097/jom.0000000000000680
- Andersen, L. L., Persson, R., Jakobsen, M. D., & Sundstrup, E. (2017). Psychosocial effects of workplace physical exercise among workers with chronic pain: randomized controlled trial. *Medicine, 96*(1). <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1097%2FMD.00000000000005709>
- Aşık, Z., Özen, M. (2019). Meta-analysis steps and reporting . *Turkish Journal of Family Medicine And Primary Care, 13* (2), 232-240. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.569924>
- Aydın, N. (2019). Sağlıkım teşviki ve geliştirilmesi. *Black Sea Journal of Health Science, 2*(1), 21-29.
- Başçı, A.B.(2018). İş sağlığı hemşireliğinin iş sağlığı ve güvenliğine yansımaları. Uluslararası 4. Adli Hemşirelik, 3. Adli Sosyal Hizmet, 2. Adli Gerontoloji Kongresi. Çorum, Türkiye, 18-20 Ekim 2018.
- Bayattork, M., Andersen, L. L., & Schlünssen, V. (2019). Psychosocial effects of workplace exercise—A systematic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 45*(6), 533-545. Doi: 10.5271/sjweh.3832
- Bernburg, M., Baresi, L., Groneberg, D., & Mache, S. (2016). Does psychosocial competency training for junior physicians working in pediatric medicine improve individual skills and perceived job stress. *European Journal of Pediatrics, 175*(12), 1905-1912. <https://doi.org/10.1007/s00431-016-2777-8>
- Carolan, S., Harris, P. R., Greenwood, K., & Cavanagh, K. (2017). Increasing engagement with an occupational digital stress management program through the use of an online

- facilitated discussion group: Results of a pilot randomised controlled trial. *Internet Interventions*, 10, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.08.001>
- Coelhoso, C. C., Tobo, P. R., Lacerda, S. S., Lima, A. H., Barrichello, C. R. C., Amaro Jr, E., & Kozasa, E. H. (2019). A new mental health mobile app for well-being and stress reduction in working women: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e14269. Doi: 10.2196/14269
- Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., & Dobson, K. S. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for adult depression, alone and in comparison with other treatments. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(7), 376-385. <https://doi.org/10.1177%2F070674371305800702>
- Gayed, A., Milligan-Saville, J. S., Nicholas, J., Bryan, B. T., LaMontagne, A. D., Milner, A., ... & Harvey, S. B. (2018). Effectiveness of training workplace managers to understand and support the mental health needs of employees: a systematic review and meta-analysis. *Occupational And Environmental Medicine*, 75(6), 462-470. <http://dx.doi.org/10.1136/oemed-2017-104789>
- Griffiths, K. M., Bennett, K., Walker, J., Goldsmid, S., & Bennett, A. (2016). Effectiveness of MH-Guru, a brief online mental health program for the workplace: A randomised controlled trial. *Internet Interventions*, 6, 29-39. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.09.004>
- Gupta, N., Wåhlin-Jacobsen, C. D., Abildgaard, J. S., Henriksen, L. N., Nielsen, K., & Holtermann, A. (2018). Effectiveness of a participatory physical and psychosocial intervention to balance the demands and resources of industrial workers: A cluster-randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 58-68. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3689>
- Hartfiel, N., Burton, C., Rycroft-Malone, J., Clarke, G., Havenhand, J., Khalsa, S. B., & Edwards, R. T. (2012). Yoga for reducing perceived stress and back pain at work. *Occupational Medicine*, 62(8), 606-612. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqs168>
- Huang, S. L., Li, R. H., Huang, F. Y., & Tang, F. C. (2015). The potential for mindfulness-based intervention in workplace mental health promotion: results of a randomized controlled trial. *Plos One*, 10(9), e0138089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0138089>
- Jakobsen, M. D., Sundstrup, E., Brandt, M., & Andersen, L. L. (2017). Psychosocial benefits of workplace physical exercise: cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 17(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4728-3>
- Jia, Y., Fu, H., Gao, J., Dai, J., & Zheng, P. (2018). The roles of health culture and physical environment in workplace health promotion: a two-year prospective intervention study in China. *BMC Public Health*, 18(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5361-5>
- Joyce, S., Modini, M., Christensen, H., Mykletun, A., Bryant, R., Mitchell, P. B., & Harvey, S. B. (2016). Workplace interventions for common mental disorders: a systematic meta-review. *Psychological Medicine*, 46(4), 683-697. <https://doi.org/10.1017/S0033291715002408>
- Karaçam, Z. (2013). Sistemantik derleme metodolojisi: Sistemantik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(1), 26-33.

- Kıcır, B. (2018). İşyerinde psikolojik bozukluklar, nedenleri, yaygınlığı ve etkileri. *Uluslararası Turizm, Ekonomi ve İşletme Bilimleri Dergisi (IJTEBS) E-ISSN: 2602-4411*, 2(2), 234-244.
- Kimura, R., Mori, M., Tajima, M., Somemura, H., Sasaki, N., Yamamoto, M., ... & Tanaka, K. (2015). Effect of a brief training program based on cognitive behavioral therapy in improving work performance: A randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health*, 57(2), 169-178. <https://doi.org/10.1539/joh.14-0208-OA>
- LaMontagne, A. D., Martin, A., Page, K. M., Reavley, N. J., Noblet, A. J., Milner, A. J., ... & Smith, P. M. (2014). Workplace mental health: developing an integrated intervention approach. *BMC Psychiatry*, 14(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-131>
- Lin, S. L., Huang, C. Y., Shiu, S. P., & Yeh, S. H. (2015). Effects of yoga on stress, stress adaption, and heart rate variability among mental health professionals-A randomized controlled trial. *Worldviews On Evidence- Based Nursing*, 12(4), 236-245. <https://doi.org/10.1111/wvn.12097>
- Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2017). Work-related self-efficacy as a moderator of the impact of a worksite stress management training intervention: Intrinsic work motivation as a higher order condition of effect. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(1), 115. <https://content.apa.org/doi/10.1037/ocp0000026>
- Maatouk, I., Müller, A., Angerer, P., Schmook, R., Nikendei, C., Herbst, K., ... & Gündel, H. (2018). Healthy Ageing At Work—Efficacy Of Group Interventions On The Mental Health Of Nurses Aged 45 And Older: Results Of A Randomised, Controlled Trial. *PloS One*, 13(1), e0191000. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191000>
- Michishita, R., Jiang, Y., Ariyoshi, D., Yoshida, M., Moriyama, H., & Yamato, H. (2016). The Practice Of Active Rest By Workplace Units Improves Personal Relationships, Mental Health, And Physical Activity Among Workers. *Journal of Occupational Health*, 16-0182. <https://doi.org/10.1539/joh.16-0182-OA>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Medicine*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Muller, J., Handlin, L., Harlén, M., Lindmark, U., & Ekström, A. (2015). Mechanical Massage And Mental Training Programmes Affect Employees' Anxiety, Stress Susceptibility And Detachment—A Randomised Explorative Pilot Study. *BMC Complementary And Alternative Medicine*, 15(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12906-015-0753-x>
- Nahcivan, N., & Seçginli, S. (2017). Sistemantik Derlemeye Dahil Edilen Nicel Araştırmaların Metodolojik Kalitesi Nasıl Değerlendirilir. *Türkiye Klinikleri Journal of Public Health Nursing-Special Topics*, 3(1), 10-19.
- Northwestern Health Unit. (2012). Mental Health Promotion İn The Workplace A Toolkit For Workplaces. Canada.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths- based cognitive-behavioural therapy: A four- step model to build resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 283-290. <https://doi.org/10.1002/cpp.1795>
- Poulsen, A. A., Sharpley, C. F., Baumann, K. C., Henderson, J., & Poulsen, M. G. (2015). Evaluation of the effect of a 1- day interventional workshop on recovery from job

- stress for radiation therapists and oncology nurses: A randomised trial. *Journal of Medical Imaging And Radiation Oncology*, 59(4), 491-498. <https://doi.org/10.1111/1754-9485.12322>
- Reme, S. E., Grasdahl, A. L., Løvvik, C., Lie, S. A., & Øverland, S. (2015). Work-focused cognitive-behavioural therapy and individual job support to increase work participation in common mental disorders: a randomised controlled multicentre trial. *Occupational And Environmental Medicine*, 72(10), 745-752. <http://dx.doi.org/10.1136/oemed-2014-102700>
- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational And Organizational Psychology*, 88(3), 533-562. <https://doi.org/10.1111/joop.12120>
- Tan, L., Wang, M. J., Modini, M., Joyce, S., Mykletun, A., Christensen, H., & Harvey, S. B. (2014). Preventing the development of depression at work: a systematic review and meta-analysis of universal interventions in the workplace. *BMC Medicine*, 12(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-12-74>
- Tetrick, L. E., & Winslow, C. J. (2015). Workplace stress management interventions and health promotion. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 2(1), 583-603. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev-orgpsych-032414-111341>
- Van der Klink, J. J., Blonk, R. W., Schene, A. H., & Van Dijk, F. J. (2001). The benefits of interventions for work-related stress. *American Journal of Public Health*, 91(2), 270. Doi: 10.2105/ajph.91.2.270
- Virgili, M. (2015). Mindfulness-based interventions reduce psychological distress in working adults: a meta-analysis of intervention studies. *Mindfulness*, 6(2), 326-337. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-013-0264-0>
- Wei, R., Ji, H., Li, J., & Zhang, L. (2017). Active intervention can decrease burnout in ED nurses. *Journal of Emergency Nursing*, 43(2), 145-149. <https://doi.org/10.1016/j.jen.2016.07.011>
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2005). *Mental health policies and programmes in the workplace*.
- World Health Organization. (2013). *World Health Organization Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2020*. Geneva: Who Press.
- Wynne, R. V. D. B., De Broeck, V., Leka, S., Jain, A., Houtman, I. L. D., McDaid, D., & Park, A. (2014). *Promoting mental health in the workplace: Guidance to implementing a comprehensive approach*.
- Yildiz, A. N., Çaman, Ö. G., & Nihal, E.S. (2012). İşyerinde sağlığı geliştirme programları. *Ankara: TÜRK-İŞ*.
- Yorulmaz, D. S., & Karadeniz, H. (2020). Gençlerin mental sağlığının korunmasında halk sağlığı hemşirelerinin rolü. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 2(3), 213-222.