

Interventi basati sull'uso del computer vs interventi con istruttore per prevenire e ridurre lo stress sul lavoro

Data di inserimento	28/01/2021
Anno	2017
Domanda di ricerca	Qual è la modalità di somministrazione più efficace per un intervento di prevenzione e riduzione dello stress lavoro correlato?
Quello che conta	Selezionati 2 RCT per un totale di 159 partecipanti (67 persone hanno seguito un percorso via computer e 92 con un istruttore). In uno studio l'intervento condotto da un istruttore è risultato più efficace in confronto alla somministrazione via computer o altri device. Nel secondo studio non si sono riscontrate differenze significative.
Caveat	Il numero di studi selezionati è esiguo, così come i partecipanti. I settori lavorativi coinvolti sono poco rappresentativi. Il follow up è stato breve per entrambi gli studi (1 mese). La qualità delle prove è bassa.
Contesto	L'esposizione cronica allo stress è stata collegata a diversi esiti negativi sulla salute fisica e psichica. Tra i lavoratori, lo stress e gli effetti associati possono causare anche perdite di produttività e costi sanitari più elevati. È stato dimostrato che gli interventi di gestione dello stress di persona (face to face) e basati su computer (sul web e su dispositivi mobili) sono efficaci nel ridurre lo stress nei lavoratori rispetto a nessun intervento. Tuttavia, non è chiaro se una forma di intervento sia più efficace dell'altra. È verosimile che gli interventi basati su computer siano più accessibili, convenienti ed economici.
In evidenza	Lo studio di Eisen 2008 ha riscontrato livelli di stress molto più bassi nel gruppo seguito da un istruttore immediatamente dopo l'intervento. L'intervento somministrato nelle due modalità (via computer o tramite un istruttore) aveva contenuti identici. Ogni sessione conteneva quattro moduli basati su aspetti psicologici ed educativi della durata di 10 minuti. Dopo ogni modulo (8 in totale), i lavoratori sono stati guidati attraverso un "mini-rilassamento" di due minuti.
Implicazioni per la pratica	Gli autori sottolineano la mancanza di studi di alta qualità in grado di fornire indicazioni precise per la pratica.
Giudizio di qualità revisione	Alta (Revisione Cochrane)
Riferimento bibliografico revisione	Kuster AT, Dalsbø TK, Luong Thanh BY, Agarwal A, Durand-Moreau QV, Kirkehei I. Computer-based versus in-person interventions for preventing and reducing stress in workers . Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 8. Art. No.: CD011899. DOI: 10.1002/14651858.CD011899.pub2.
Altri riferimenti	Eisen KP, Allen GJ, Bollash M, Pescatello LS. Stress management in the workplace: a comparison of a computer based and an in-person stress-management intervention . Computers in Human Behavior 2008;24:486-96.
Parole chiave	- salute mentale - salute nei luoghi di lavoro - patologie occupazionali - stress - interventi digitali/virtuali -

Aree di intervento	- salute e sicurezza lavoro - <hr/>
Setting	- ambiente di lavoro - <hr/>
Outcome	Stress <hr/>
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Luisella Gilardi, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia. <hr/>