پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۶

بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی برپذیرش و تعهد و ذهن آگاهی برکیفیت خواب دانش آموزان دارای اضطراب امتحان

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه

این پژوهش با هدف بررسی اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد وذهن آگاهی بر کیفیت خواب دانش آموزان با اضطراب امتحان شمال شهر بیرجند انجام شد .

طراحی

کار آزمایی بالینی دارای دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود که بر اساس روش تصادفی این گروهها بعد از نتایج آزمون اضطراب امتحان تشکیل شد ،یک گروه مورد مداخله با درمان اکت و یک گروه با درمان ذهن آگاهی و گروه سوم که گروه کنترل می باشد آموزشی دریافت نکردند وبرای مقایسه ی نتایج پژوهش استفاده شد .

نحوه و محل انجام مطالعه

این مطالعه بر روی دانش آموزان متوسطه ی شمال شهر بیرجند و در اتاق مشاوره ویا کلاس اجرا گردید ،دو گروه آزمایش به صورت جداگانه هر هفته دو جلسه 90 دقیقه ای (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی)به مدت یک ماه دریافت نمودند .

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

شرایط ورود به مطالعه :داشتن اضطراب امتحان بالا ی 20 بر اساس آزمون ساراسون ؛مونث بودن ؛دانش آموز متوسطه دوم بودن ؛علاقه مندی شرایط عدم ورود به مطالعه : عدم تمایل به شرکت ؛نبود یا پایین بودن اضطراب امتحان

گروه‌های مداخله

در این پژوهش از سه گروه مداخله استفاده شد دو گروه مداخله با درمان اکت و درمان ذهن آگاهی و گروه کنترل که برای مقایسه ی نتایج پژوهش استفاده شد و هیچ آموزشی دریافت نکرد.

متغیرهای پیامد اصلی

کیفیت خواب

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20170408033292N3**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2022-03-05, ۱۴۰۰/۱۲/۱۴**

زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی: **2022-03-05, ۱۴۰۰/۱۲/۱۴**

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2022-03-05, ۱۴۰۰/۱۲/۱۴

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

بتول نیکرو

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند و آموزش و پرورش

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 56 3203 4313

آدرس ایمیل

b.nikroo57@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

محقق

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2016-04-20, ۱۳۹۵/۰۲/۰۱

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2016-04-20, ۱۳۹۵/۰۲/۰۱

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

2016-04-20, ۱۳۹۵/۰۲/۰۱

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

2016-05-20, ۱۳۹۵/۰۲/۳۱

تاریخ خاتمه کارآزمایی

2017-09-23, ۱۳۹۶/۰۷/۰۱

عنوان علمی کارآزمایی

بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی برپذیرش و تعهد و ذهن آگاهی برکیفیت خواب دانش آموزان دارای اضطراب امتحان

عنوان عمومی کارآزمایی

تاثیر پذیری درمان اکت و ذهن آگاهی بر کیفیت خواب

هدف اصلی مطالعه

آموزشی/مشاوره‌ای

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

داشتن اضطراب امتحان بالا ی 20 بر اساس آزمون ساراسون مونث

بودن دانش آموز متوسطه دوم
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
کسانی که اضطراب امتحان آنها توام با اختلال روانی دیگری است ،نمی توانند وارد مطالعه شوند .
سن
از سن **14 ساله** تا سن **17 ساله**
جنسیت
مونث

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه

- شرکت کننده

حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **36**
حجم نمونه تحقق یافته: **36**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
از بین دانش آموزانی که اضطراب امتحان داشتند تعداد 36 نفر به روش تصادفی ساده به سه گروه(یک گروه کنترل و دو گروه آزمایش)تقسیم شدند .
کور سازی (به نظر محقق)
یک سویه کور
توصیف نحوه کور سازی
گروههای آزمایش شامل دو گروه بودند که یک گروه درمان ذهن آگاهی فقط دریافت کردندو گروه دیگر درمان شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد دریافت نمودند و هیچ گروهی از وجود گروه دیگر و گروه مطالعه اطلاع نداشتند .
دارو نما
ندارد
اختصاص به گروه‌های مطالعه
موازی
سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق
نام کمیته اخلاق
کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
آدرس خیابان
بلوار آیت الله غفاری
شهر
بیرجند
استان
خراسان جنوبی
کد پستی
9717853577
تاریخ تایید
2017-09-12, ۱۳۹۶/۰۶/۲۱
کد کمیته اخلاق
Ir.bums.REC.1396.147

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
کیفیت خواب
کد ICD-10
توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
نمره ی کیفیت خواب
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مداخله و یک ماه بعد از مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه ی کیفیت خواب پترزبورگ

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد
کیفیت خواب
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
یک ماه بعد از مداخله و کارگاه آموزشی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه ی کیفیت خواب

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله اول بر اساس درمان اکت یا درمان شناختی مبتنی بر پذیرش وتعهد در 6جلسه آموزش دیدند:جلسه اول : درماندگی خلاق - در فرایند درماندگی خلاق مراجع باید به این بینش برسد که تا کنون تلاش‌های زیادی برای حل مشکلاتش انجام داده ولی مشکل همچنان باقی است. فعالیت‌های حمایتی بالقوه:بیرون کشیدن اهداف اساسی از مراجع / بیرون کشیدن تلاش‌های گذشته برای دست‌یابی به آن اهداف. استفاده از استعاره مسابقه طناب کشی با هیولا، استعاره ببر گرسنه، استعاره انسان در چاه یا استعاره چاهجلسه دوم:عنوان جلسه: کنترل مسأله است نه راه حل. هدف جلسه دوم:فعالیت‌های حمایتی بالقوه،کنترل به عنوان مشکل / کنترل رخدادهای خصوصی،طناب کشی با هیولا،وقفه انداختن در الگوهای اجتناب مخالف با تغییر احساسات و افکار. محتوی جلسه: عمل و تجربه در مقابل فکر و هیجان، تمرین تمایز گذاری یا جداسازی به معنای این است که به خود اجازه دهد که افکار را به عنوان فقط افکار ببیند نه چیزی بیشتر از آن،رفتن به سینما،مهمان ناخواندهجلسه سوم :عنوان جلسه: گسلش شناختی، هدف جلسه: فرایند گسلش در Act این است که به مراجع کمک شود ویژگی‌های پنهان زبان که آمیختگی ایجاد می‌کند را بشناسد تا بتواند اطمینان به واقعیت رویدادهای درونی را بشکند و نیز بتواند بین فکر و فکر کننده و احساس و احساس کننده فاصله ایجاد کند. محتوای جلسه: گشودگی و پذیرش: گشایش به معنای باز بودن و ایجاد فضا برای احساسات، تکانه‌ها، و حس‌های دشوار است تا در وجود مراجع، بدون جدال جریان یابند.استعاره اتوبوس.جلسه چهارم ،عنوان جلسه: خود به عنوان زمینه .شرح جلسه: Act بین سه مفهوم از «خود» تمایز ایجاد می‌کند این سه معنا شامل: خود مفهوم سازی شده، خود به عنوان یک فرآیند خودآگاهی پویا و خود مشاهده گر است. مراجعان بیشتر با خود

مفهوم سازی شده آشنا هستند، اما آشنایی کمتری با خود به عنوان یک فرایند خودآگاهی پویا و مخصوصاً خود مشاهده گر دارند.هدف جلسه: هدف Act در این مرحله از درمان این است که برای خودی که با افکار، احساسات، خاطرات و احساسات درونی تعریف می‌شود (خود مفهوم سازی شده)، جایگزین پیدا کند، یعنی جایی که از آن جا خود بتواند با حسی متعالی از خود که همواره حاضر است و با افکار و احساسات گذرا تعریف نمی‌شود، ارتباط برقرار کند.محتوای جلسه: توجه آگاهی و بودن در لحظه اکنون، استفاده از استعاره صفحهٔ شطرنج، استعاره خانه با مبلمان،تمرین راه رفتن آگاهانه،تمرین اداره کردن ذهن وقتی که سرگردان می‌شود.جلسه پنجم: عنوان جلسه: تصریح ارزش‌ها، هدف Act در این مرحله این است که فرد ارزش‌های زندگی خود را شناسایی کند و در جهت آن گام بر دارد شناسایی ارزش‌ها باید کاملاً آزادانه باشد. و درمانگر باید عواملی که ممکن است به روند شناسایی و سنجش ارزش‌های مراجع تأثیر می‌گذارد را شناسایی و حذف نماید وبه فرد می‌آموزد که بین ارزش به عنوان احساس و ارزش به عنوان یک عمل تمایز قائل شود. در کل معرفی اهمیت ارزش‌ها و درک اینکه چگونه ارزش‌ها به علاقه مندی منجر می‌شود توسط مراجع است، مراجع باید بداند که چقدر علاقه مندی در فعالسازی رفتاری ضروری است.
جستجوی ارزش‌ها: کار با توصیف ارزش‌های مراجع در هر یک از چهار حیطه شغل، تحصیلات و تفریح و سرگرمی، روابط و سلامت و رشدشخصی شروع می‌شود از مراجع خواسته می‌شود به هر یک از قلمروها یا بخش‌های مختلف فکر کند. همان گونه که رؤیاپردازی یا تخیل می‌کند چیزی که همواره در آرزوهایش بوده است مثل این که امکان دستیابی به آرزوهایش را هم اکنون دارد افراد اهداف مهم زندگی خود را جستجو و ارزیابی می‌کنند.ارزش گذاری حین عمل در مقابل ارزش گذاری احساسی،شناسایی یک رفتار ارزش مداری شده برای اجرا در این هفتهارائه کار برگ ارزش‌ها، اقدامات و دستاوردها،ارائه کاربرگ جستجوی ارزشهاجلسه ششم:عنوان جلسه: عمل متعهد، هدف جلسه: پس از این که ارزش‌های مراجع تصریح و شناسایی شدند. تمرینات تعهد، هم در جلسه و هم به عنوان تکلیف خانگی خارج از جلسه، تمرکز اصلی بقیه جلسات درمانی Act خواهد بود. استفاده از تمایل برای حمایت از عمل منطبق با ارزش‌های انتخاب شده هدف اصلی Act است. تعهد شامل مشارکت فعالانه در اعمالی می‌شود که به احتمال زیاد افکار، هیجانات و حالات بدنی منفی را فرا می‌خواند. آنچه در این مرحله از درمان حائز اهمیت می‌باشد، این است که برخی اعمال پیامدهای فوری دارند، اما برخی مستلزم زمان هستند که برای تصریح این موضوع می‌توان از استعاره‌ها کمک گرفت.
استعاره‌های درختکاری استعاره مفیدی در این مرحله است.محتوای جلسه: اقدام متعهدانه (هدف گزینی و اقدام عملی) مروری بر جلسات گذشته و اجرای پس آزمون برای گروه.استفاده از استعاره گدا دم در، استعاره درختکاری،شناسایی یک رفتار ارزش گذاری شده (هدف رفتاری) برای افراد در این هفته،ارائه کاربرگ ارزش‌ها و اهداف،تمرین مدیریت زمان. وپایان ACT: اهداف: 1 – آموختن به مراجع که درمانگر خود باشد. 2 – به حداکثر رساندن احتمال این که مراجع به کار گیری مهارت‌های آموخته شده را در درمان پس از خاتمه جلسات ادامه خواهد داد. 3 – پرداختن به دل نگرانی‌های مراجع در مورد خاتمه جلسات 4 – آماده سازی برای شرکت‌های پس از خاتمه جلسات. 5 – تفکر در مورد پیشرفت صورت گرفته و اهداف ادامه دار مراجع.

طبقه بندی

رفتاری

2

شرح مداخله

گروه مداخله دوم بر اساس درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی طی 8 جلسه آموزش دیدند : محتوای جلسات درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهیجلسه اول: هدایت خودکار،همه افراد هر لحظه اثرات ناشی از حواس پرتی را تجربه می‌کنند ممکن است که همه صفحات یک کتاب را بخوانند ولی بعد دریابند که چیزی از آن نفهمیده‌اند. در چنین مواردی ممکن است بدانند و حتی ندانند که توجهشان معطوف به چه بوده است.در هدایت خودکار، اجزاء تفکر منفی با احتمال کنترل مورد توجه قرار می‌گیرد در این صورت این اجزاء با هم تلفیق شده و به صورت الگویی از احساسات شدید افسردگی و اضطراب نمایان می‌شود.هدف جلسه: هدف کلی در این جلسه درمانی ایجاد آگاهی در مورد هدایت خودکار در مراجع می‌باشد. وقتی فرد متوجه هدایت خودکار می‌شود حضور ذهن پیدا می‌کند.محتوای جلسه: شکل‌دهی به گروه، تعیین اصول و قواعد دوره، آشنایی اعضای گروه با هم، و صحبت دربارهٔ آنچه از گروه و دوره می‌خواهند.خوردن کشمش با حضور ذهن،مراقبه و وارسی بدن،تمرین خانگی:معطوف کردن توجه به فعالیت‌های روزمره‌ای همچون خوردن یک وعده غذا، دوش گرفتن و .جلسه دوم : عنوان جلسه: مقابله با موانع.هدف جلسه: هدف جلسه دوم چالش با موانعی است که افراد با آن‌ها رو برو می‌شوند. ابتدا تمرین وارسی بدنی انجام می‌شود تا شرکت کنندگان در خلال انجام آن به حضور ذهن دست یابند و سپس با کمک تمرین آنچه که باید انجام گیرد مورد بازنگری قرار داده. آموزش توجه و آگاهی با محدودیت افکار مربوط به اضطراب امتحان و خواب نامطلوب، آگاهی کامل از افکار و احساسات به شیوهٔ فراشناختی تأکید به آموزش همیشگی نبودن احساسات منفی، آموزش ارتباط میان افکار و احساسات با تأکید بر افکار مربوط به اضطراب امتحان و مشکلات خواب ناشی از آن (موضوع تمرکز بیشتر بر بدن، نجواهای ذهنی را آشکارتر می‌کند و منجر به کنترل بیشتر نسبت به وقایع روزانه می‌شود.مراقبه وارسی بدنی ،ده دقیقه حضور ذهنی بر روی جریان تنفس .تمرین خانگی: مراقبه 45 دقیقه وارسی بدنی، ده دقیقه تنفس با حضور ذهن، معطوف کردن توجه به یک فعالیت روزمره به شیوه‌ای متفاوت، ثبت گزارش روزانه از تجربه یک رویداد خوشایند.جلسه سوم :حضور ذهن بر روی تنفس و بر بدن .در این جلسه روشن می‌شود که هدف تمرین‌های آموزش داده شده، یافتن راه حل‌های از پیش تعیین شده برای مشکلات نیست و حتی در این مرحله می‌تواند ناکامی ایجاد شود. ممکن است زمینه‌های زیادی برای به وجود آوردن چنین ناکامی‌هایی وجود داشته باشد. ولی یکی از زمینه‌های معمول بسیار قوی این است که فرد احساس کند با توانایی حل مساله باید قادر به حل همه مشکلات زندگی‌اش باشد که این احساس به سادگی از بین نمی‌رود.هدف جلسه: آگاهی بیشتر از مشغولیت و پراکندگی ذهن است لذا به فرد آموزش داده می‌شود با تمرکز آگاهانه و عادلانه به تنفس، امکان متمرکز و یکپارچه بودن بیشتر را فراهم آورد.محتوای جلسه: پی بردن به ذهن سرگردان، آموزش تکنیک وارسی بدن، و کنترل ذهن سرگردان با وارسی بدنی، مرور بر افکار خودآیند منفی با هدف آگاهی از پراکندگی و مشغول بودن فکر.تمرین دیدن و شنیدن به مدت 5 دقیقه،بازنگری تکلیف، تنفس با حضور ذهن و ...تمرین فضای تنفسی 3 دقیقه‌ای و بازنگری.تکلیف خانگی: تمرین یوگا، فهرستی از وقایع ناخوشایند و...جلسه چهارم : ماندن در زمان. افرادی که احساسات منفی را تجربه کرده‌اند زمان و انرژی زیادی را صرف مقایسه کردن‌ها می‌کنند. این افراد اغلب از احساس تنهایی، فقدان و ناامیدی و احساس طردشدگی رنج می‌برند از آن به بعد آنها در مواقع ناخوشایند به آسانی غمگین می‌شوند در این افراد گرایش ذاتی به گذشته و افسوس خوردن وجود دارد. در حالی که در رویکرد حضور ذهن برای کنترل ذهن جایگزینی تصاویر ذهنی مثبت به جای منفی در گذشته، حال یا آینده نیست در عوض افراد تشویق می‌شوند تا احساسات ناامیدی و تأسف درباره گذشته را رها کنند.
محتوای جلسه: پی بردن به آنچه تجارب ناخوشایند محسوب می‌شود.تعریف قلمرو اضطراب امتحان یا حوزهٔ دیگری که گروه درگیر آنند مانند: استرس، مشکلات خواب، بی خوابی اولیه .پنج دقیقه حضور ذهن دیداری یا شنیداری،فضای سه دقیقه‌ای تنفس، معرفی این روش به عنوان راهبردی مقابله‌ای برای استفاده در زمان‌هایی که در وضعیت موجود احساسات دشواری را بر می‌انگیزاند.راه رفتن با حالت حضور ذهن مراقبه نشستن .تکالیف خانگی: فضای سه دقیقه‌ای تنفس سه بار در روز، فضای تنفسی سه دقیقه‌ای به عنوان راهبردی مقابله‌ای در زمان تجربهٔ احساسات ناخوشایند)جلسه پنجم: پذیرش و اجازه / مجوز حضور.شرح جلسه: افرادی که در گذشته دچار احساسات ناخوشایند بوده‌اند اغلب تلاش زیادی برای راندن خاطرات و هیجانات منفی و اجتناب از آن‌ها می‌کنند. اجتناب از وقایع ناخوشایند و تلاش برای به حداقل رساندن ناراحتی، تلاش زیادی را می‌طلبد. موضوع این جلسه برخورد متفاوت هست با احساسات، هیجانات منفی و پذیرش آن است.هدف جلسه: هدف از استفاده از این مهارت‌ها، جلوگیری از وقوع احساسات منفی و ایجاد یک رابطه متفاوت با زندگی است و نقطه ثقل این تلاش‌ها گسترش رابطه‌ای متفاوت با تجربه است. ارتباط متفاوت

به معنی اجازه حضور به تجربه دقیقاً همان طوری که هست، بدون اینکه در مورد آن قضاوت شود یا سعی گردد که تغییری در آن نسبت به آنچه هست ایجاد شود.محتوای جلسه: ارتباط متفاوت به معنی اجازه حضور به تجربه، دقیقاً همان طوری که هست، بدون آنکه در مورد آن قضاوت کنیم یا سعی داشته باشیم که تغییری در آن نسبت به آنچه هست ایجاد کنیم. خواندن شعر میهمان خانه اثر مولانا و شناسایی مضمون و مفهوم آن در گروه،سه دقیقه فضای تنفس.تکالیف خانگی: مراقبه نشسته، سه دقیقه فضای تنفس طبق روال قاعده‌ای و منظم (3 بار در روز)،سه دقیقه فضای تنفس به عنوان راهبردی مقابله (هر زمانی که شما پی به وجود احساسات ناخوشایند بردید) .جلسه ششم : فکرها نه حقایق.شرح جلسه: افراد ناخودآگاه در مورد حقایق استنباط می‌کنند، حواس را به گونه‌ای متفاوتی ادراک می‌کنند، و به ندرت نسبت به آنچه انجام می‌دهند آگاه هستند، گویی ذهن از همهٔ وقایع تفسیری دارد. به راحتی متوجه می‌شوند که چطور این تفاسیر صورت می‌گیرد و یک سری واکنش‌های هیجانی را به وجود آورده و باعث تداوم آن‌ها می‌شود. برای مثال تلفن یک دوست ممکن است این گونه تعبیر شود «او به من نیاز دارد» یا «او از من سوء استفاده می‌کند» واکنش افراد، کاملاً به تعبیری بستگی دارد که از یک واقعه به عمل می‌آید. تفسیر متفاوت وقایع در شرایط گوناگون مشکلات زیادی ایجاد می‌کند، افرادی که نسبت به اضطراب امتحان و مشکلات خواب آسیب پذیر هستند در تفسیر وقایع سبک خاصی دارند افکار آنها متوجه خودشان است و این افکار باعث احساس بی کفایتی و شکست خوردگی در آن‌ها می‌شود، وقتی این جریان درونی می‌شود فرو نشانی آن مشکل است چون وقایع بعدی باعث تقویت آن می‌شود: اطلاعات مخالف نادیده گرفته می‌شود و به اطلاعات هماهنگ با افکار توجه می‌شود.هدف جلسه: هدف این جلسه این است که شرکت کنندگان اتحاد خود با افکار را کاهش داده و به آن‌ها به عنوان فکر بنگرند نه حقیقت.محتوای جلسه:مراقبه نشستن 40 دقیقه‌ای،آگاهی از تنفس و بدن، اصوات و سپس افکار، فضای تنفس 3 دقیقه‌ای.تکالیف خانگی:4 دقیقه تمرین روزانه،سه دقیقه فضای تنفسی به طور منظم (3 بار در روز)جلسه هفتم : چگونه می‌توانم به بهترین شکل از خودم مراقبت کنم.شرح جلسه: پذیرا بودن افکار، احساسات و حس‌های بدنی، در طی جلسات یکی از مسائل مهم است. این پذیرش به افراد کمک می‌کند تا لحظات بحرانی که در آن غرق تفکر به شیوهٔ قدیمی و سازنده هستند را دریابند.در این جلسه درمانی به فرد آموزش داده می‌شود که بر اساس رویکرد MBCT وقتی که وقایع نامناسب و احساسات ناخوشایند فرد را تهدید کرد، باید فرد فعالیت‌هایی را بیابد که با افزایش آن‌ها و با تغییر کیفیت آن‌ها بتواند از آن‌ها کمک گرفته و احساسات خوشایندش را افزایش دهد.محتوی جلسه: توجه به ارتباط بین فعالیت و خلقتوجه به اموری که در طول روز انجام می‌دهند و این که آن‌ها در زمرهٔ کدام یک از دو گروه است: 1 – اموری هست که فرد را آرام می‌کند و به فرد قوت می‌دهد یا 2 – اموری که فرد را تحریک پذیر و مضطرب می‌کند و انرژی فرد را کاهش می‌دهد و در نهایت فرد ببیند چطور می‌تواند بیشتر وقت خود را صرف اموری کند که انرژی وی را بیشتر می‌کند و آرامش بیشتری در وی ایجاد می‌کند و با مهارت با اموری که انرژی‌اش را کاهش می‌دهد، تحریک پذیر و ضطربش می‌کند مقابله کند (شناسایی نشانه‌های ظاهر شدن اضطراب و توسعهٔ کارهایی برای مقابله با تهدید آن).مراقبه نشسته – آگاهی از تنفس، بدن، اصوات، افکار و ذهنیات.تکلیف خانگی:گزینش و انتخاب فعالیت‌های که بعد از اتمام برنامه هم فرد آن را انجام دهد، تنفس منظم سه دقیقه‌ای (2 بار در روز) و تنفس به عنوان راهبردی مقابله‌ای، توسعهٔ برنامهٔ عملی که بتوان در مواجهه با اضطراب امتحان و بی خوابی از آن استفاده کند.شناسایی نشانه‌های هشدار دهنده مشکل (اضطراب امتحان، افسردگی و بی خوابی و...) و مقابله با آن با فعالیت‌هایی مثل تنفس عمیق، فعالیت‌هایی که در گذشته احساس خوشایند در فرد ایجاد می‌کرده است.جلسه هشتم : استفاده از آنچه آموخته‌اند برای مقابله با وضعیت‌های خلقی بعدی (تحریک پذیری، گوش بزنگی و اضطراب و ...)شرح جلسه:این جلسه با تمرین وارسی بدنی شروع می‌شود تا چرخهٔ کاملی ارائه گردد. سپس به شرکت کنندگان فرصت داده می‌شود تا تجارب خود را از سراسر برنامه به یاد آورند و تمرینی که طی آن به گذشته فکر می‌کنند را انجام دهد.هدف جلسه:تمرین منظم حضور ذهن به حفظ تعادل در زندگی کمک می‌کند. نیات مثبت تقویت می‌شوند زیرا این تمرینات با دلایل مثبت مراقبت از خود مرتبط است.محتوی جلسه:تمرین وارسی بدنی، مرور و بازنگری کل برنامه – چه چیزهایی در زندگی‌تان بیشترین ارزش برایتان داشت که انجام این تمرین‌ها توانست به شما در رسیدن به آنها کمک کند؟ و اجرای پس آزمون برای گروه.

طبقه بندی
رفتاری

3

شرح مداخله
گروه کنترل: گروه سوم گروه کنترل بود که آموزشی دریافت نکردند و بعد از اتمام طرح به منظور رعایت اخلاق پژوهش چند جلسه درمان شناختی دریافت کردند

طبقه بندی
مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دبیرستان های دخترانه شمال شهر بیرجند
نام کامل فرد مسوول
سید حسین سجادی
آدرس خیابان
طالقانی 13،خیابان طالقانی ،مرکز مشاوره امید
شهر
بیرجند
استان
خراسان جنوبی
کد پستی
9718714195
تلفن
+98 56 3221 2082
ایمیل
b.nikroo57@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند
نام کامل فرد مسوول
دکتر شریعتی ،معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند
آدرس خیابان
خیابان مدرس،مدرس 69،پلاک 24
شهر
بیرجند
استان
خراسان جنوبی
کد پستی
9718714195
تلفن
+98 56 3203 4313
ایمیل
b.nikroo57@gmail.com
ردیف بودجه
کد بودجه

آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100
بخش عمومی یا خصوصی
عمومی
مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور
داخلی
طبقه بندی منابع اعتبار خارجی
خالی
کشور مبدا
طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار
دانشگاهی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند
نام کامل فرد مسوول
فاطمه شهابی زاده
موقعیت شغلی
استادیار دانشگاه آزاد اسلامی
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
خیابان مدرس،مدرس 69،پلاک 24
شهر
بیرجند
استان
خراسان جنوبی
کد پستی
9718714195
تلفن
+98 56 3203 4313
فکس
ایمیل
F_shahabizadeh@yahoo.com
آدرس صفحه وب

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
فاطمه شهابی زاده
موقعیت شغلی
دکترا روان شناسی
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
انتهای بولوار شهید غفاری
شهر
بیرجند
استان
خراسان جنوبی
کد پستی
9717813118
تلفن
+98 56 3234 5525
فکس
ایمیل
f_shahabizadeh@yahoo.com
آدرس صفحه وب

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
فاطمه شهابی زاده
موقعیت شغلی
استادیار دانشگاه
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
بولوار آیت الله غفاری
شهر
بیرجند
استان
خراسان جنوبی
کد پستی
9717411111
تلفن
+98 56 3234 5525
فکس
ایمیل
F_shahabizadeh@yahoo.com
آدرس صفحه وب

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
پروتکل مطالعه
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
نقشه آنالیز آماری
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
فرم رضایتنامه آگاهانه
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
گزارش مطالعه بالینی
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
کدهای استفاده شده در آنالیز
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند
بعد از پایان مطالعه داده ای مربوط به پیامد اصلی امکان اشتراگ گذاری دارد
بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند
شروع دسترسی دو ماه بعد از چاپ نتایج
کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند
محققین و پژوهشگران موسسات دانشگاهی
به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده

است

استفاده در پژوهش های مشابه

برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود

ارتباط با مسوول پاسخگویی این مطالعه ،فاطمه شهابی زاده از طریق ایمیل زیر : F_shahabizadeh@yahoo.com

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

درخواستشان را از طریق ایمیل فوق مطرح نموده و بعد از گذشت حداکثر دو ماه ارسال خواهد شد .

سایر توضیحات