

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۶/۲۶

اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد آنلاین بر پریشانی روانشناختی، تصویر بدن، حس انسجام فردی و ذهن آگاهی در زنان باردار

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20231023059816N1
تاریخ تایید ثبت در مرکز: ۱۴۰۲/۰۸/۱۷, 08-11-2023
زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی: ۱۴۰۲/۰۸/۱۷, 08-11-2023
تعداد بروز رسانی ها: 0
تاریخ تایید ثبت در مرکز
۱۴۰۲/۰۸/۱۷, 2023-11-08

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام
روشنک یزدان پناه سامانی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه تبریز

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

9989 3337 44 98+

آدرس ایمیل

r.yazdanpanah166@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۲/۰۲/۲۶, 2023-05-16

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۲/۰۳/۱۰, 2023-05-31

تاریخ شروع بیمار گیری تحقق یافته

۱۴۰۲/۰۲/۲۸, 2023-05-18

تاریخ پایان بیمار گیری تحقق یافته

۱۴۰۲/۰۳/۲۰, 2023-06-10

تاریخ خاتمه کارآزمایی

۱۴۰۲/۰۵/۲۵, 2023-08-16

عنوان علمی کارآزمایی

اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد آنلاین بر پریشانی روانشناختی، تصویر بدن، حس انسجام فردی و ذهن آگاهی در زنان باردار

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد آنلاین بر پریشانی روانشناختی، تصویر بدنی، حس انسجام فردی و ذهن آگاهی در زنان باردار

طراحی

کارآزمایی بالینی با پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل، انتخاب 50 زن باردار حائز شرایط به شیوه در دسترس از بین زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشت شهرستان ارومیه، تصادفی شده در دو گروه کنترل و مداخله.

نحوه و محل انجام مطالعه

جلسات رواندرمانی فردی آنلاین در بسترهای اینترنتی انتخاب شده شرکت کنندگان بصورت تماس صوتی یا تصویری بصورت هفتگی برگزار شد.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

ورود: قرار داشتن در هفته 24 تا 32 بارداری، عدم معلولیت ذهنی، عدم استعمال دخانیات و مصرف الکل و مواد مخدر، تک قلو بودن. عدم ورود: بارداری پرخطر، وقوع حوادث آسیب زا و بحرانی در 3 ماه اخیر، جلسات رواندرمانی همزمان با شرکت در این تحقیق، شرکت در کلاسهای زایمان فیزیولوژیک، بیماریهای جسمی، سابقه روانپزشکی و مصرف داروهای روانپزشکی.

گروه های مداخله

گروه مداخله و کنترل شامل زنان باردار نخست زای حائز شرایط بود. در ابتدا با توضیح هدف و نحوه برگزاری جلسات، فرم رضایت آگاهانه در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت. پرسشنامه های استاندارد پریشانی روانشناختی کسلر، حس انسجام فردی آنتونوسکی، تصویر بدنی 8 سوالی استخراج شده از نسخه کامل ایوانس و دولان، ذهن آگاهی براون و برایان بعنوان پیش آزمون تکمیل شده و تنها گروه مداخله 8 جلسه رواندرمانی فردی آنلاین مبتنی بر پروتکل پذیرش و تعهد دریافت نمود. در انتهای درمان پس آزمون و یکماه پس از آن پیگیری در هر دو گروه اجرا گردید.

متغیرهای پیامد اصلی

پریشانی روانشناختی، تصویر بدن، انسجام فردی، ذهن آگاهی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

ACT

اطلاعات ثبت در مرکز

عنوان عمومی کارآزمایی

اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد آنلاین در زنان باردار

هدف اصلی مطالعه

آموزشی/مشاوره‌ای

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

رضایت آگاهانه جهت شرکت در طرح، زن باردار نخست زار، قرار داشتن در هفته 24 تا 32 بارداری، عدم معلولیت ذهنی، عدم استعمال دخانیات، عدم اعتیاد به مواد و الکل، تک قلو بودن.

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

وجود بارداری پرخطر (خطر سقط، خونریزی، پره-کلامپسی)، وقوع حوادث آسیب زا و بحرانی در 3 ماه اخیر، دریافت جلسات رواندرمانی همزمان با شرکت در تحقیق حاضر، شرکت در کلاسهای زایمان فیزیولوژیک، بیماریهای جسمی و بیماریهای جسمی ویژه بارداری مثل دیابت، فشارخون و خونریزی بارداری و داشتن سابقه روانپزشکی و مصرف داروهای روانپزشکی.

سن

از سن 18 ساله تا سن 40 ساله

جنسیت

مونث

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 50

حجم نمونه تحقق یافته: 50

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

روش تصادفی سازی ساده: مطالعه دارای دو گروه بود و از ابتدا قرارداد شد به گروه مداخله شماره‌های فرد و به گروه کنترل شماره‌های زوج داده شود. سپس با استفاده از جدول اعداد تصادفی، اعداد مربوطه را استخراج کرده هر عدد بر روی یک کارت نوشته و در یک پاکت گذاشته شد و پاکت‌ها مهر و موم شده و بر روی هر پاکت شماره بیمار نوشته شد. به اولین بیماری که وارد مطالعه شد پاکت شماره 1، بیمار شماره 2 پاکت شماره 2 و الی آخر اختصاص داده شد.

کور سازی (به نظر محقق)

کور نشده است

توصیف نحوه کور سازی

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه‌های مطالعه

موارد دیگر

سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

Tabriz University

آدرس خیابان

ایران، تبریز، دانشگاه تبریز، کتابخانه مرکزی و مرکز اسناد دانشگاه

تبریز، طبقه اول، دبیرخانه کمیته اخلاق زیست پزشکی دانشگاه.

شهر

تبریز

استان

آذربایجان شرقی

کد پستی

5166616471

تاریخ تایید

1402/02/24, 2023-05-14

کد کمیته اخلاق

IR.TABRIZU.REC.1402.017

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

زنان باردار

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

پیشانی روانشناختی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

تصویر بدن

نحوه اندازه‌گیری متغیر

حس انسجام فردی

2

شرح متغیر پیامد

ذهن آگاهی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

8 هفته

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه استاندارد پیشانی روانشناختی کسلر، تصویر بدنی 8

سوالاتی استخراج شده از نسخه کامل ایوانس و دولان، حس انسجام

فردی آنتونوسکی، ذهن آگاهی براون و برایان.

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

پروتکل درمانی اکت پیش جلسه با هر کدام از شرکت کنندگان بصورت جداگانه تماس گرفته شد و ضمن ارائه توضیحاتی کوتاه درمورد پژوهش حاضر، پلتفرم آنلاین ترجیحی مراجعان (واتس آپ، اسکایپ، ایمو و ...) با مشارکت آنها انتخاب شدند و زمان برگزاری 8 جلسه رواندرمانی فردی آنلاین تنظیم گردید. فرم رضایت آگاهانه و لینک پرسشنامه‌ها بعنوان پیش آزمون (طراحی شده در پرس لاین) برای شرکت کنندگان بصورت پیام واتس آپی ارسال گردید. مراحل درمان بطور خلاصه توضیح داده می شود و قطعاً انجام دقیق آن نیازمند جلسات سوپرویزن و آشنایی با مراحل کار، تکنیک‌ها و استعاره‌های استفاده شده دارد که توضیح کامل آنها در این مقال نمی گنجد. جلسه اول کیس فرمولیشن: (1) تاریخچه مختصر: الف) داستان مراجع از اینکه مشکل چیست؟ ب) داستان مراجع از سیر مشکل ج) مراجع چه چیزی را امتحان کرده

است، و چگونه کار کرده است (کوتاه مدت و بلند مدت)؟ (د) چرا مراجع شکایت ارائه شده را مشکل ساز می بیند؟ (ه) اگر مشکل حل شود چه کاری را شروع می کنند، متوقف می کنند، بیشتر یا کمتر انجام می دهند؟ (و) دوست دارند زندگی خود را به چه سمتی ببرند؟ (ز) چه زمانی آنها احساس هدف یا معنا می کنند؟ با انجام چه کاری؟ (2) بستر بستر شامل سلامتی، کار، امور مالی، روابط، خانواده، فرهنگ و غیره می شود. عواملی که مشکل را تقویت می کنند بررسی شد - به عنوان مثال، جلب توجه، دستکاری دیگران، مزایای ناتوانی، اجتناب از ترس از طرد شدن / صمیمیت / شکست، باورهای فرهنگی و غیره. (3) انعطاف ناپذیری روانشناختی (الف) از دست دادن تماس با لحظه حال - مراجع چقدر زمان را صرف سکون، مرور گذشته یا خیالپردازی و یا نگرانی درباره آینده می کند؟ توانایی مراجع برای ماندن در لحظه حال چقدر است؟ (ب) آمیختگی شناختی. مراجع با چه نوع محتوای شناختی غیر مفیدی ترکیب شده است؟ قوانین سخت و سخت، باورهای خود محدود کننده، انتظارات غیرواقعی، خود ارزیابی منفی، استدلال، درست بودن و غیره. (ج) اجتناب تجربی - مراجع از چه تجربیات خصوصی ای اجتناب می کند و چگونه؟ هزینه های اجتناب تجربی چقدر است؟ چقدر در زندگی مراجع فراگیر است؟ (د) خود به عنوان محتوا. "خود مفهومی" مراجع چیست؟ (مثلاً آیا آنها خود را شکسته/آسیب دیده/ دوست نداشتنی، معیوب و غیره می بینند). چقدر با این خودانگاره پیوند خورده اند؟ (ه) دوری از ارزش ها - مراجع چقدر از ارزش های واقعی خود جدا است؟ آنها تا چه حد می توانند با آنچه واقعاً در زندگی می خواهند ارتباط برقرار کنند؟ (و) فقدان اقدام مؤثر و متعهد. از چه جهاتی اقدامات مراجعان خود ویرانگر است؟ آیا آنها فاقد مهارت های لازم برای تغییر هستند؟ آیا در زمانی که نیاز به اقدام پیوسته است، شکست می خورند؟ یا زمانی که چنین اقدامی بی اثر است، به طور نامناسب آن را ادامه می دهند؟ (4) عوامل انگیزشی: پذیرش هر دو بعد مثبت (یک زندگی با ارزش و معنادار برای این مراجع چگونه به نظر می رسد؟ چه اهدافی دارند؟) و منفی (موانع تغییر، به علاوه دستاوردهای ثانویه حفظ مشکل) ارزیابی شدند. (5) انعطاف پذیری روان شناختی: حوزه هایی از زندگی ارزیابی شدند که در آنها مراجع انعطاف پذیری روان شناختی را از طریق عدم آمیختگی، پذیرش، احساس خود به عنوان زمینه، تماس با لحظه حال، ارتباط با ارزش ها و انجام اقدامات متعهدانه نشان می دهد. (6) اهداف و برنامه درمان با پیش بینی موانع احتمالی به ترتیب در پنج مرحله کار شده است و با در نظر گرفتن اینکه همه آنها به هم مرتبط هستند. (جلسه دوم 1) تمرین کوتاه ذهن آگاهی، (2) مراجع می خواهد زندگی خود را در چه مسیری قرار دهد؟ (3) چه چیزی بر سر راه آنها قرار دارد؟ (الف) با چه چیزی ترکیب شده اند؟ (ب) از چه چیزی اجتناب می کنند؟ (ج) اقدامات ناکارآمد آنها چیست؟ ایجاد درماندگی خلاق و استفاده از استعاره «انسان در چاه» و آموزش نحوه انجام تکلیف یادداشت تجربه روزانه. تکنیک ناامیدی خلاقانه: یعنی مراجع در نهایت به این بینش برسد که تاکنون هر نوع تلاشی که برای حل مشکلش انجام داده بی فایده بوده و از این پس بجای سرزنش خود شیوه های جدیدی را بکار بگیرد تا موقعیت را تغییر دهد، در واقع اصطلاح درماندگی خلاق (ناامیدی سازنده) در اکت، به فرایند ترک راهبردهای کنترل تجربه ای و به جای آن ایجاد فضایی برای یافتن رهیافتی بدیل اشاره دارد. به مراجع می آموزیم که اجتناب یا هر شیوه کنترل دیگر، فقط اهمیت و نقش آنچه او از آن اجتناب می کند را تقویت می کند. به عنوان مثال وقتی خدمات پزشکی انتظار مراجع را از درمان بر آورده نمی سازد، او از راهبرد های اجتناب تجربی بیشتری استفاده می کند و این راهبردها تلاش بیهوده ای برای کسب کنترل است. مانند اجتناب از دوستان و خانواده و کناره گیری از فعالیت های اجتماعی، بنابراین به مراجع آموزش داده خواهد شد که کاربرد راهبرد های اجتناب تجربی افراد با مشکلات جسمانی را نسبت به اضطراب و افسردگی، آسیب پذیرتر می سازد. تمرین یادداشت روزانه: - در چه موقعیت مکانی و زمانی بودید؟ - چه فکری به ذهنتان آمد؟ - به میزان احساس خود از صفر تا 10 نمره بدهید. - واکنش های شما چه بود آیا افکار و احساس خود را پس زدید؟ یا به منازعه با افکار و احساس خود پرداختید؟ (جلسه سوم 1) مراقبه شفقت (2) مرور جلسه قبل و بررسی تکلیف (3) توضیح مفاهیم درد و رنج و تفاوت آنها (4) آموزش و تفهیم اینکه کنترل خود مسئله است نه راه حل (5) استفاده از استعاره «طناب کشی با هیولا» (6) توضیح تکلیف واکنش اولیه و ثانویه به

موقعیت ناراحت کننده: - موقعیت: در چه موقعیت مکانی وزمانی بودید؟ - اولین واکنش شما به موقعیت ناراحت کننده چه بود؟ - در چه بندی میزان رنج: به میزان پربشانی خود از صفر تا 10 نمره بدهید. - واکنش های بعدی شما چه بود؟ آیا افکار و احساس خود را پس زدید یا به منازعه با افکار و احساس خود پرداختید؟ - در چه بندی بندی میزان رنج (پربشانی): به میزان پربشانی خود از صفر تا 10 نمره بدهید. (جلسه چهارم 1) مروری بر جلسه قبل (2) دریافت بازخورد انجام تکلیف (3) آموزش تمایل جایگزینی بهتر برای کنترل و توضیح دادن مفهوم پذیرش و تفاوت آن با مفاهیم شکست، یأس، انکار، مقاومت و سپس، مشکلات و چالش های پذیرش (4) آگاهی از پیامدهای اجتناب با استفاده از استعاره «همان نا خوانده» (5) آموزش تمرین های مربوط به پذیرش فعال (جلسه پنجم 1) مروری بر تجارب جلسه قبل (2) دریافت بازخورد از تکلیف (3) بیان مفهوم گسلش شناختی با استفاده از استعاره های «اتوبوس و رژه رفتن سربازان» (4) تکلیف مشاهده افکار در اتاق دو در (5) بررسی قصص و تئوهای منفی تکنیک ها: ۱- مشاهده افکار در اتاق دو در که افکار از یک در وارد می شود و از در دیگر خارج می شود کدام فکر بیشتر در اتاق ماند آن فکر را بیان کنید ۲- کاهش قصص و تئوهای منفی توضیح در مورد کارکرد قصص های منفی، ذهن شما مدام در حال مقایسه و قصص است چون ذهن اینگونه تربیت شده است به خاطر اینکه بتواند پیش بینی و برنامه ریزی کند و این کارکرد قصص باعث می شود که ذهن مدام قصص را کند. - از صبح تا به حال چند قصص منفی داشته اید تا جلسه بعد بررسی کنید و ببینید چند قصص منفی داشته اید؟ - چند تا از قصص های شما در مورد مسائلی است که نمی توانید آنها را تغییر دهید؟ (جلسه ششم 1) مروری بر تجارب جلسه قبل و دریافت بازخورد از تکلیف (2) آموزش تمرکز بر فعالیت های روزانه و آگاهی از احوال خود در هر لحظه (3) آموزش تکنیک های تمرکز بر بدن، تنفس و توجه. - در تکنیک تمرکز بر بدن از درمانجو می خواهیم هیجان خود را بیان کند و سپس به ما بگوید آن را در کدام قسمت بدن خود احساس می کند مثلاً هیجان غم را در کجای بدن احساس می کند در ادامه به درمانجو توضیح می دهیم که غم و ناکامی از لازمه های زندگی است و شما باید آن را تجربه کنید. نداشتن غم به طور مطلق در زندگی و حذف آن یک هدف غیر واقعی و دست نیافتنی است. - تنفس: آموزش تنفس عمیق تنفسی که توام با توجه و تمرکز باشد. - تمرین توجه: تمرین یک: توجه آگاهانه در زمان خوردن کشمش. (توجه به طعم، بو، بافت و ...) تمرین دو: آخرین باری که با دقت به افراد مهم زندگی تان توجه کردید چه زمانی بود؟ در روز زمانی را به این مورد اختصاص دهید. تمرین سه: توجه آگاهانه به فعالیت های روزانه و فعالیت های لذت بخش. (جلسه هفتم 1) مرور تجارب جلسه قبلی و دریافت بازخورد از تکلیف (2) توضیح مفهوم ارزشها و بیان تفاوت بین ارزش ها، اهداف و نیازها (3) تمرین هایی برای شناسایی ارزش های مراجع (4) ارائه فرم کاربرگ ارزشها. شفاف سازی ارزش ها: حوزه های والدین، رشد فردی، معنویت اوقات فراغت، سلامت، کار، اجتماع و محیط، روابط خانوادگی، روابط صمیمی، روابط اجتماعی. چند کلمه کلیدی در مورد آنچه در این حوزه های زندگی برای شما مهم یا معنادار است بنویسید: می خواهید چه جور آدمی باشید؟ میخوای چیکار کنی؟ چه نوع ویژگی هایی را می خواهید توسعه دهید؟ برای چه چیزی می خواهید ایستادگی کنید؟ (اگر حوزه ای برای شما بی ربط به نظر می رسد، اشکالی ندارد: فقط آن را خالی بگذارید. اگر روی حوزه ای گیر کردید، از آن بگذرید و بعداً به آن بازگردید. و اگر کلمات مشابه در چندین یا همه حوزه ها ظاهر شوند، اشکالی ندارد) سپس با مقیاس 0-10 مشخص کنید که این مقادیر در این مرحله از زندگی شما چقدر برای شما مهم هستند. (0=بدون اهمیت، 10=بسیار مهم) (اگر چندین حوزه همگی امتیاز یکسانی داشته باشند، اشکالی ندارد). در نهایت مشخص کنید در مقیاس 0-10 چقدر کارآمد زندگی می کنید. این ارزش ها در حال حاضر (0 = اصلاً 10 = زندگی کامل توسط آنها) (باز هم، اگر چندین حوزه همه دارای یک امتیاز باشند، اشکالی ندارد). اکنون به آنچه نوشته اید خوب نگاه کنید. این در مورد چه چیزی به شما می گوید: (الف) چه چیزی در زندگی شما مهم است؟ (ب) چه چیزی را در حال حاضر نادیده می گیرید؟ (جلسه هشتم 1) مروری بر جلسه قبل و دریافت بازخورد از تکلیف (2) انجام تمرین خود به عنوان زمینه، (3) آموزش تعهد به عمل (4) شناسایی طرح های رفتاری مطابق با ارزش ها و ایجاد تعهد برای

استان
آذربایجان غربی
کد پستی
5719996683
تلفن
+98 44 3345 2860
ایمیل
r.yazdanpanah166@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه تبریز
نام کامل فرد مسوول
جلال شیری
آدرس خیابان
بلوار ۲۹ بهمن، دانشگاه تبریز، ساختمان مرکزی حوزه ریاست-طبقه
چهارم
شهر
تبریز
استان
آذربایجان شرقی
کد پستی
5166616471
تلفن
+98 41 3339 3630
ایمیل
asgari@tabrizu.ac.ir

ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی

عنوان منبع مالی
دانشگاه تبریز
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100
بخش عمومی یا خصوصی
عمومی
مبدأ اعتبار از داخل یا خارج کشور
داخلی
طبقه بندی منابع اعتبار خارجی
خالی
کشور مبدأ
طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار
دانشگاهی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه تبریز
نام کامل فرد مسوول
روشنک یزدان پناه سامانی
موقعیت شغلی
دانشجو
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی

عمل به آنها 5) تمرین شناسایی موانع درونی و بیرونی 6) در انتهای درمان لینک پس آزمون (طراحی شده در پرس لاین) برای شرکت کنندگان بصورت پیام واتس آپ ارسال گردید. یکماه پس از اتمام درمان نیز مجدداً پرسشنامه ها بعنوان پیگیری برای آنها ارسال گردید. تمرینات خود به عنوان زمینه: الف) چه کسی توجه را انجام می دهد؟ 1. به پاهای خود روی زمین توجه کنید. 2. توجه داشته باشید که متوجه می شوید. 3. به چیزی که می توانید بو کنید توجه کنید. 4. توجه داشته باشید که متوجه می شوید. 5. به صداهای این اتاق توجه کنید. 6. توجه داشته باشید که متوجه می شوید. 7. توجه داشته باشید که در حال حاضر به چه چیزی فکر می کنید. 8. توجه داشته باشید که متوجه می شوید. 9. توجه داشته باشید که در حال حاضر چه احساسی دارید. 10. توجه داشته باشید که متوجه می شوید. 11. بنابراین یک "شما" در آنجا وجود دارد که از هر چیزی که می توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، بچشید، بویید، فکر کنید و احساس کنید آگاه است. 12. این "شما" که به این چیزها توجه می کند - "خوب" است یا "بد" - یا فقط آنجاست؟ ب) رها کردن خودهای مفهومی 1. تصویری را به ذهن بیاورید که نشان دهنده خود حرفه ای شما باشد. 2. به آن تصویر توجه کنید. 3. آگاه باشید که در حال مشاهده آن هستید. 4. اگر بتوانید آن را مشاهده کنید، نمی توانید آن باشید. 5. بی صدا به خود بگویید، "من آن را رها کردم" - سپس آن تصویر را ببینید "دور شو" 6. تصویری را به ذهن بیاورید که نشان دهنده خود ایده آل شما باشد. 7. به آن تصویر توجه کنید. 8. آگاه باشید که در حال مشاهده آن هستید. 9. اگر بتوانید آن را مشاهده کنید، نمی توانید آن را ببینید. 10. در سکوت به خود بگویید، "من آن را رها کردم" - سپس آن تصویر را ببینید "دور شو" 11. تصویری را به ذهن بیاورید که نشان دهنده خود رنج دیده شما باشد. 12. به آن تصویر توجه کنید. 13. آگاه باشید که در حال مشاهده آن هستید. 14. اگر بتوانید آن را مشاهده کنید، نمی توانید آن را ببینید. 15. در سکوت به خود بگویید، "من آن را رها کردم" - سپس آن تصویر را ببینید "دور شو" 16. البته، این خودها برای مدت طولانی از بین نروانند رفت. اما شما می توانید بیشتر و بیشتر آنها را برای آنچه هستند ببینید. و شما می توانید آن خود را به آرامی، مانند یک پروانه در دست بگیرید.

طبقه بندی

درمانی - غیره

2

شرح مداخله

گروه کنترل: زنان باردار نخست زا حائز شرایط به روش در دسترس انتخاب شده و پس از رضایت آگاهانه آنها جهت شرکت در طرح در دو گروه 25 نفره آزمایش (25 نفر) و کنترل (25 نفر) به صورت تصادفی قرار گرفتند. گروه کنترل در ابتدا پرسشنامه های استاندارد پریشانی روانشناختی کسلر، حس انسجام فردی آنتونوسکی، تصویر بدنی 8 سوالی استخراج شده از نسخه کامل ایوانس و دولان، ذهن آگاهی براون و برایان را بعنوان پیش آزمون تکمیل کرده و درمانی دریافت نمودند. در پایان پس آزمون اجرا گردید و یکماه پس از آن نیز مجدداً پرسشنامه ها بعنوان پیگیری برای گروه کنترل ارسال گردید.

طبقه بندی

درمانی - غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری
مراکز بهداشت شهرستان ارومیه
نام کامل فرد مسوول
روشنک یزدان پناه سامانی
آدرس خیابان
خیابان مولوی، اباصلت 2، ساختمان آسمان، طبقه دوم
شهر
ارومیه

آدرس خیابان
خیابان مولوی، اباضلت 2، ساختمان آسمان، طبقه دوم
شهر
ارومیه
استان
آذربایجان غربی
کد پستی
5719996683
تلفن
2860 3345 44 98+
ایمیل
r.yazdanpanah166@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه تبریز
نام کامل فرد مسوول
روشنک یزدان پناه سامانی
موقعیت شغلی
Student
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
خیابان مولوی، اباضلت 2، ساختمان آسمان، طبقه دوم.
شهر
ارومیه
استان
آذربایجان غربی
کد پستی
5719996683
تلفن
2860 3345 44 98+
ایمیل
r.yazdanpanah166@gmail.com

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد
دانشگاه تبریز
نام کامل فرد مسوول
روشنک یزدان پناه سامانی
موقعیت شغلی
دانشجو
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
خیابان امین، اباضلت 2، ساختمان آسمان، طبقه دوم.
شهر
ارومیه
استان
آذربایجان غربی
کد پستی
5719996683
تلفن
2860 3345 44 98+
ایمیل
r.yazdanpanah166@gmail.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
به دلیل امکان انتشار مقاله، هنوز تصمیمی برای انتشار داده ها گرفته نشده است.
پروتکل مطالعه
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
نقشه آنالیز آماری
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
فرم رضایتنامه آگاهانه
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
گزارش مطالعه بالینی
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
کدهای استفاده شده در آنالیز
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد