پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۶

مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی یادگیری تنفس و کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی، شفقت به خود و علائم اضطرابی در دانش‌آموزان

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی یادگیری تنفس و کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی، شفقت به خود و علائم اضطرابی در دانش‌آموزان است.
طراحی
دیاگرام طرح تحقیق پژوهش گمارش تصادفی گروه‌ها پیش‌آزمون مداخله پس‌آزمون R آزمایش «آ» و «ت» T1 X T2 R آزمایش «ب» و «ث» T1 Y T2 R کنترل «ج» و «پ» T1 - T2 پژوهش حاضر در قالب کارآزمایی بالینی تصادفی با گروه کنترل و به شیوه پیش‌آزمون-پس‌آزمون انجام شد. پس از انتخاب مدارس، 45 نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم هر مدرسه، به‌صورت تصادفی به 3 گروه (کلاس) مختلف تقسیم شدند.
نحوه و محل انجام مطالعه
مداخلات و گروه کنترل در مدارس پسرانه توسط نویسنده اول این پژوهش، با سابقه 3 سال پژوهش و اجرای مداخلات در حوزه ذهن‌آگاهی انجام شد و همچنین اجرای پژوهش در مدارس دخترانه، توسط 3 کارشناس روان‌شناسی خانم (آموزش‌دیده در زمینه مداخله) انجام شد.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
ملاک‌های ورود پژوهش حاضر شامل این موارد بودند: دانش‌آموز متوسطه دوم بودن، عدم ابتلا و تشخیص قطعی به یکی از اختلالات روانی موجود در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی-نسخه پنجم، موافقت و تمایل برای شرکت در پژوهش، امضاء رضایت‌نامه کتبی توسط دانش‌آموز و یکی از والدین. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل موارد ذیل بودند: حضور در جلسات روان‌درمانی، یوگا، مراقبه و برنامه آموزشی-درمانی هم‌زمان با مداخله، غیبت بیش از 2 جلسه.
گروه‌های مداخله
برنامه یادگیری تنفس، برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، گروه کنترل فعال
متغیرهای پیامد اصلی
تاب‌آوری تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی، شفقت به خود، علائم اضطرابی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20250907067153N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2025-11-13, ۱۴۰۴/۰۸/۲۲**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2025-11-13, ۱۴۰۴/۰۸/۲۲**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2025-11-13, ۱۴۰۴/۰۸/۲۲

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
علیرضا عیوض نژادفیروزسالاری
نام سازمان / نهاد
دانشگاه محقق اردبیلی
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 902 114 2454
آدرس ایمیل
a.eivaznezhad@student.uma.ac.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2025-11-16, ۱۴۰۴/۰۸/۲۵
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2025-11-22, ۱۴۰۴/۰۹/۰۱
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی یادگیری تنفس و کاهش استرس

مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی، شفقت به خود و علائم اضطرابی در دانش‌آموزان

عنوان عمومی کارآزمایی
اثربخشی برنامه یادگیری تنفس و برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر دانش آموزان
هدف اصلی مطالعه
پیشگیری
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
دانش‌آموز متوسطه دوم بودن عدم ابتلا و تشخیص قطعی به یکی از اختلالات روانی موجود در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی-نسخه پنجم موافقت و تمایل برای شرکت در پژوهش امضاء رضایت‌نامه کتبی توسط دانش‌آموز و یکی از والدین
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
حضور در جلسات روان‌درمانی، یوگا، مراقبه و برنامه آموزشی-درمانی هم‌زمان با مداخله غیبت بیش از 2 جلسه
سن
از سن **11 ساله** تا سن **19 ساله**
جنسیت
هر دو

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **95**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
این پژوهش به‌صورت مطالعه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل فعال انجام شد. جامعه آماری، کلیه نوجوانان در حال تحصیل در مقطع متوسطه دوم شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۴-1403 بودند (25000 نفر). از این جامعه، 60 نوجوان (30 دختر و 30 پسر) از طریق نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای (انتخاب تصادفی کلاس‌ها از مدارس متوسطه دوم اردبیل) انتخاب شدند. تصادفی‌سازی در مراحل مختلف با استفاده از نرم‌افزار SPSS (Data – select cases - random sample of cases) انجام شد و تخصیص با استفاده از پاکت‌های مهر و موم‌شده توسط پژوهشگری مستقل انجام گرفت. پس از دریافت مجوزهای لازم از دانشگاه محقق اردبیلی (کد اخلاق: IR.UMA.REC.1404.020) و آموزش‌وپرورش استان اردبیل، اخذ رضایت‌نامه کتبی از والدین و دانش‌آموزان و تخصیص تصادفی، مداخله اجرا شد.
کور سازی (به نظر محقق)
کور نشده است
توصیف نحوه کور سازی
دارو نما
دارد
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 در پژوهش دانشگاه محقق اردبیلی
آدرس خیابان
میدان پلیس، بولوار دانشگاه، دانشگاه محقق اردبیلی
شهر
اردبیل
استان
اردبیل
کد پستی
1313156199
تاریخ تایید
2025-04-30, ۱۴۰۴/۰۲/۱۰
کد کمیته اخلاق
IR.UMA.REC.1404.020

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
اضطراب بالا
کد ICD-10
F06.4
توصیف کد ICD-10
Anxiety disorder due to known physiological condition

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
پرسشنامه تاب آوری تحصیلی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در پیش آزمون و پیش از شروع مداخله - بلافاصله پس از اتمام مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
مقیاس تاب‌آوری تحصیلی ساموئلز (2004)

2

شرح متغیر پیامد
بهزیستی روانشناختی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در پیش آزمون و پیش از شروع مداخله - بلافاصله پس از اتمام مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف - نسخه 18 سوالی (1989)

3

شرح متغیر پیامد
شفقت به خود
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در پیش آزمون و پیش از شروع مداخله - بلافاصله پس از اتمام مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
مقیاس شفقت به خود نف (۲۰۰۳)

4

شرح متغیر پیامد
علائم اختلالات اضطرابی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در پیش آزمون و پیش از شروع مداخله - بلافاصله پس از اتمام مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
غربالگری اختلالات مرتبط با اضطراب کودکان بیرماهر (۱۹۹۹) - نسخه

کودک

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه برنام یادگیری تنفس پسران و دختران
طبقه بندی
پیشگیری

2

شرح مداخله
گروه مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی پسران و دختران
طبقه بندی
پیشگیری

3

شرح مداخله
گروه کنترل فعال صحبت روزمره با نوجوانان به همراه همدلی و گوش دادن فعال
طبقه بندی
دارو نما

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی
نام کامل فرد مسوول
علیرضا عیوض نژاد
آدرس خیابان
اردبیل، میدان پلیس، بلوار دانشگاه، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، اتاق ریاست دانشکده دکتر محمد نریمانی
شهر
اردبیل
استان
اردبیل
کد پستی
13131-56199
تلفن
+98 902 114 2454
ایمیل
alirezaeivpsy@gmail.com
آدرس صفحه وب

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه محقق اردبیلی
نام کامل فرد مسوول
محمد نریمانی
آدرس خیابان
بولوار دانشگاه - دانشگاه محقق اردبیلی - دانشکده علوم تربیتی وروانشناسی
شهر
اردبیل
استان
اردبیل
کد پستی
13131-56199
تلفن
+98 914 151 9794
ایمیل
narimani@uma.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه محقق اردبیلی
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 محقق اردبیلی
نام کامل فرد مسوول
علی رضا عیوض نژاد
موقعیت شغلی
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
میدان پلیس، بولوار دانشگاه، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی، اتاق ریاست دانشکده دکتر محمد نریمانی
شهر
اردبیل
استان
اردبیل
کد پستی
13131-56199
تلفن
+98 45 3150 5000
ایمیل
alirezaeivpsy@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه محقق اردبیلی
نام کامل فرد مسوول
علی رضا عیوض نژاد
موقعیت شغلی
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
میدان پلیس، بولوار دانشگاه، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی، اتاق ریاست دانشکده دکتر محمد نریمانی
شهر
اردبیل
استان
اردبیل
کد پستی
13131-56199
تلفن
+98 45 3150 5000
ایمیل
alirezaeivpsy@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه محقق اردبیلی
نام کامل فرد مسوول
علی رضا عیوض نژاد
موقعیت شغلی
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
میدان پلیس، بولوار دانشگاه، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی، اتاق ریاست دانشکده دکتر محمد نریمانی
شهر
اردبیل
استان
اردبیل
کد پستی
13131-56199
تلفن
+98 45 3150 5000
ایمیل
alirezaeivpsy@gmail.com

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
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند
داده ها پس از غیرقابل شناسایی سازی در دسترس قرار خواهند گرفت.
بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند
داده های عددی و آماری از 3 ماه آینده در دسترس خواهند بود و هر پژوهشگری میتواند با درخواست رسمی و منطقی، داده های عددی را دریافت کند. این داده ها به صورت مادام العمر در دسترس خواهند بود.
کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند
درخواست های رسمی افراد شاغل در موسسات دانشگاهی قابل قبول است.
به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده است
این داده ها صرفا برای بررسی و بازنگری هستند و اجازه تحلیل داده نمی شود.
برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود
با ایمیل آقای علیرضا عیوض نژاد در ارتباط باشید.
یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
ابتدا یک نامه رسمی با سربرگ دانشگاه یا مجله برای ما ارسال شود. پس از بررسی و تایید دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، داده ها تحویل می شوند.
سایر توضیحات