پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

بررسی اثر برنامه آموزشی درمانی خودورزی بر خودانتقادی، شرم درونی شده و کمال گرایی در دانشجویان مبتلا به اضطراب

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
بررسی اثر برنامه آموزشی درمانی خودورزی بر خودانتقادی، شرم درونی شده و کمال گرایی در دانشجویان مبتلا به اضطراب
طراحی
کارآزمایی بالینی دارای یک گروه مداخله و یک گروه کنترل، با گروه های موازی ، عدم کورسازی، تصادفی شده، دارای پیش آزمون و پس آزمون، بر روی 30نفر، برای تصادفی سازی قرعه‌کشی استفاده شد.
نحوه و محل انجام مطالعه
گروه آزمایش تحت آموزش خودورزی قرار خواهند گرفت؛ اما گروه کنترل، مداخله ای دریافت نمی کنند. هر دو گروه آزمایش و گروه کنترل دو بار (پیش آزمون- پس آزمون) به صورت مجزا از طریق پرسشنامه های اضطراب، کمال گرایی، مقیاس سطوح خود انتقادی و مقیاس شرم درونی مورد اندازه گیری قرار می گیرند.جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مبتلا به اضطراب خواهد بود. اجرا در شهر اهواز و به مدت 14جلسه (هر هفته دو جلسه) خواهد بود.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
شرایط ورود: 1-داشتن نمره‌ی بالاتر از نقطه‌ی برش در پرسشنامه اضطراب بک. 2-اشتغال به تحصیل در مقطع کارشناسی یا تحصیلات تکمیلی در دانشگاه. 3-داشتن رضایت‌نامه کتبی برای حضور در جلسات آموزشی–درمانی و تکمیل پرسشنامه‌ها. شرایط عدم ورود: 1-داشتن تشخیص اختلالات شدید مثل روان‌پریشی، اختلال دوقطبی یا مصرف مواد که مانع حضور مؤثر در جلسات شود. 2-شرکت‌کننده در حال حاضر در دوره درمانی روانشناختی مشابه (مثلاً CBT یا طرحواره‌درمانی) یا دارودرمانی فعال باشد که بر نتایج پژوهش اثرگذار است. 3-ابتلا به بیماری‌های جسمی یا عصبی مزمن که مانع حضور یا تمرکز در جلسات آموزشی–درمانی شود.
گروه‌های مداخله
گروه آزمایش مورد مداخله برنامه آموزشی درمانی خودورزی قرار می گیرند. گروه کنترل هیچگونه مداخله ای دریافت نمی کنند.
متغیرهای پیامد اصلی
خودورزی، خودانتقادی، شرم درونی شده، کمال گرایی، اضطراب

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20250915067258N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2025-09-19, ۱۴۰۴/۰۶/۲۸**

زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2025-09-19, ۱۴۰۴/۰۶/۲۸**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2025-09-19, ۱۴۰۴/۰۶/۲۸

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
فاطمه زهرا نواصر
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 61 3334 5147
آدرس ایمیل
fatemeh.navaser@iau.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2025-10-02, ۱۴۰۴/۰۷/۱۰
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2025-12-01, ۱۴۰۴/۰۹/۱۰
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
بررسی اثر برنامه آموزشی درمانی خودورزی بر خودانتقادی، شرم درونی شده و کمال گرایی در دانشجویان مبتلا به اضطراب

عنوان عمومی کارآزمایی
بررسی اثر برنامه آموزشی درمانی خودورزی بر خودانتقادی، شرم درونی شده و کمال گرایی در دانشجویان مبتلا به اضطراب
هدف اصلی مطالعه

آموزشی/مشاوره‌ای

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

داشتن نمره‌ی بالاتر از نقطه‌ی برش در پرسشنامه اضطراب بک اشتغال به تحصیل در مقطع کارشناسی یا تحصیلات تکمیلی در دانشگاه. داشتن رضایت‌نامه کتبی برای حضور در جلسات آموزشی–درمانی و تکمیل پرسشنامه‌ها.

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

داشتن تشخیص اختلالات شدید مثل روان‌پریشی، اختلال دوقطبی یا مصرف مواد که مانع حضور مؤثر در جلسات شود. شرکت‌کننده در حال حاضر در دوره درمانی روانشناختی مشابه (مثلاً CBT یا طرحواره‌درمانی) یا دارودرمانی فعال باشد که بر نتایج پژوهش اثرگذار است. ابتلا به بیماری‌های جسمی یا عصبی مزمن که مانع حضور یا تمرکز در جلسات آموزشی–درمانی شود.

سن

بدون محدودیت سنی

جنسیت

هر دو

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **30**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

از طریق روش تصادفی سازی ساده صورت خواهد گرفت. طبق این روش اسامی هر یک اعضای انتخاب شده به عنوان نمونه پژوهش بر روی کاغذ نوشته می‌شود و در جعبه ای برای قرعه‌کشی انداخته می‌شود و سپس تکه‌های کاغذ را یک به یک برمی‌داریم و 15 نفر اول (1 تا 15) جزء گروه آزمایش و 15 نفر دوم (16 تا 30) که نام آن‌ها از جعبه‌ی قرعه‌کشی بیرون بیاد اعضای گروه کنترل خواهند بود.

کور سازی (به نظر محقق)

کور نشده است

توصیف نحوه کور سازی

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 در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اهواز

آدرس خیابان

بزرگراه گلستان؛ فرهنگ شهر؛ بلوار کارگر جنوبی

شهر

اهواز

استان

خوزستان

کد پستی

6134937333

تاریخ تایید

2025-08-27, ۱۴۰۴/۰۶/۰۵

کد کمیته اخلاق

IR.IAU.AHVAZ.REC.1404.433

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

اختلال اضطراب

کد ICD-10

F41.9

توصیف کد ICD-10

Anxiety disorder, unspecified

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

کمال گرایی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

اندازه گیری در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری سه ماه بعد از پس آزمون انجام خواهد شد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرس شنامه کمال گرایی هیل و همکارانش (2004)

2

شرح متغیر پیامد

اضطراب

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

اندازه گیری در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری سه ماه بعد از پس آزمون انجام خواهد شد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسش نامه اضطراب بک

3

شرح متغیر پیامد

خودانتقادی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

اندازه گیری در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری سه ماه بعد از پس آزمون انجام خواهد شد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

مقیاس سطوح خودانتقادی

4

شرح متغیر پیامد

شرم درونی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

اندازه گیری در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری سه ماه بعد از پس آزمون انجام خواهد شد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

مقیاس شرم درونی

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: گروه مداخله تحت یک دوره آموزشی ۱۴جلسه‌ای (هر جلسه ۶۰ دقیقه، هفته‌ای دوبار) قرار می‌گیرد. جلسات به صورت گروهی برگزار می‌شود. جلسه ۱: آشنایی و روان‌آموزی. هدف: معرفی چارچوب درمان، ایجاد انگیزه و اعتماد گروهی.محتوا:معرفی درمانگر و اعضای گروه.توضیح مفهوم خودورزی و اهمیت آن در کاهش اضطراب، خودانتقادی و شرم.بیان ساختار و قوانین جلسات.تکلیف خانگی: نوشتن موقعیت‌هایی که در طول هفته به خود انتقاد کرده‌اند. جلسه ۲: شناخت خودانتقادی. هدف: افزایش آگاهی از صدای منتقد درونی.محتوا:شناسایی الگوهای رایج خودانتقادی.بحث درباره تفاوت «خودانتقادی» و «خوداصلاحی سالم».تکلیف خانگی: ثبت موارد خودانتقادی روزانه و واکنش هیجانی خود. جلسه ۳: مفهوم شرم و شرم درونی‌شده. هدف: آشنایی با نقش شرم در اضطراب و کمال‌گرایی.محتوا:تعریف شرم و تفاوت آن با گناه.بررسی تأثیر شرم درونی بر روابط و عزت‌نفس.تکلیف خانگی: نوشتن تجربه‌ای از شرم و احساسات مرتبط با آن. جلسه ۴: معرفی ذهن‌آگاهی (Mindfulness).هدف: یادگیری حضور در لحظه برای کاهش نشخوار ذهنی.محتوا:تمرین تنفس آگاهانه.توجه غیرقضاوتی به افکار و هیجانات.تکلیف خانگی: تمرین روزانه تنفس آگاهانه (۵ دقیقه). جلسه ۵: سه مؤلفه خودورزی. هدف: آموزش پایه‌های خودورزی (Neff, 2003).محتوا:مهربانی با خود (Self-kindness).انسانیت مشترک (Common humanity).ذهن‌آگاهی (Mindfulness).تکلیف خانگی: نوشتن جملات مهربانانه برای خود هنگام اضطراب. جلسه ۶: کار با خودانتقادی. هدف: تبدیل صدای منتقد درونی به صدای حمایتگر.محتوا:تمرین گفت‌وگوی خیالی با منتقد درونی.جایگزین‌سازی عبارات انتقادی با عبارات مهربانانه.تکلیف خانگی: تمرین نوشتن «نامه مهربانی به خود». جلسه ۷: خودپذیری در برابر کمال‌گرایی. هدف: کاهش فشار ناشی از استانداردهای غیرواقعی.محتوا:بررسی افسانه‌های کمال‌گرایی.آموزش پذیرش خطاها به‌عنوان بخشی از رشد.تکلیف خانگی: انجام یک فعالیت بدون تلاش برای بی‌نقص بودن و ثبت تجربه. جلسه ۸: تمرینات شفقت به خود در اضطرابهدف: استفاده از خودورزی در لحظات اضطراب.محتوا:آموزش «Self-Compassion Break» (وقفه شفقت به خود).تمرین جملات آرام‌بخش هنگام تجربه اضطراب.تکلیف خانگی: به‌کارگیری «وقفه شفقت» در موقعیت اضطراب‌آور و ثبت تجربه. جلسه ۹: بازسازی باورهای ناکارآمد. هدف: شناسایی و تغییر افکار غیرمنطقی درباره ارزش خود.محتوا:شناسایی باورهای «اگر کامل نباشم، ارزشمند نیستم».تمرین جایگزین‌سازی باورهای پذیرنده.تکلیف خانگی: ثبت سه فکر ناکارآمد روزانه و بازنویسی آن‌ها با نگاه خودورزانه. جلسه ۱۰: شرم اجتماعی و روابط. هدف: کاهش ترس از قضاوت و افزایش پذیرش اجتماعی.محتوا:کار با موقعیت‌های شرم‌زا در روابط.تمرین «تصویرسازی ذهنی با شفقت».تکلیف خانگی: مواجهه تدریجی با یک موقعیت اجتماعی اضطراب‌زا همراه با جملات خودورزانه. جلسه ۱۱: تمرین شفقت درونی–بیرونی. هدف: تعمیم شفقت به خود و دیگران.محتوا:تمرین «مدیتیشن محبت–مهربانی (Loving-Kindness)».ارتباط بین شفقت به خود و به دیگران.تکلیف خانگی: نوشتن یک پیام مهربانانه برای یک دوست یا عضو خانواده. جلسه ۱۲: خودورزی در شکست‌ها. هدف: یادگیری برخورد خودورزانه با شکست‌های تحصیلی/شخصی.محتوا:بررسی تجربه‌های شکست.استفاده از سه مؤلفه خودورزی در مواجهه با شکست.تکلیف خانگی: نوشتن تجربه یک شکست و بازنویسی آن با رویکرد خودورزانه. جلسه ۱۳: ادغام مهارت‌ها. هدف: مرور و یکپارچه‌سازی مهارت‌های آموخته‌شده.محتوا:بازبینی تمرین‌های کل جلسات.طراحی «جعبه ابزار خودورزی فردی».تکلیف خانگی: استفاده ترکیبی از سه مهارت اصلی (خودمهربانی، ذهن‌آگاهی، انسانیت مشترک) در طول هفته. جلسه ۱۴: جمع‌بندی و خاتمه. هدف: تثبیت تغییرات و آمادگی برای ادامه پس از درمان.محتوا:جمع‌بندی مفاهیم.اشتراک‌گذاری تجربه‌های فردی.برنامه‌ریزی برای تمرینات آینده.تکلیف خانگی: نگارش «نامه‌ای به خودِ آینده» برای یادآوری مهارت‌های آموخته‌شده.
طبقه بندی
رفتاری

2

شرح مداخله
گروه کنترل: هیچگونه آموزشی دریافت نمی کنند.
طبقه بندی
مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشگاه آزاد اسلامی اهواز
نام کامل فرد مسوول
شهرام لک
آدرس خیابان
بزرگراه گلستان؛ فرهنگ شهر؛ بلوار کارگر جنوبی
شهر
اهواز
استان
خوزستان
کد پستی
6134937333
تلفن
+98 61 3334 8421
ایمیل
info@iauahvaz.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
پژمان تقی پور بیرگانی
آدرس خیابان
بزرگراه گلستان؛ فرهنگ شهر؛ بلوار کارگر جنوبی
شهر
اهواز
استان
خوزستان
کد پستی
6134937333
تلفن
+98 61 3334 8421
ایمیل
info@iauahvaz.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه آزاد اسلامی
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
نام کامل فرد مسوول
فاطمه زهرا نواصر
موقعیت شغلی
دانشجو
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
خیابان مصطفایی، نبش خوانساری، ساختمان فردوسی، پلاک 95، واحد 1
شهر
اهواز
استان
خوزستان
کد پستی
6175445854
تلفن
+98 61 3334 5147
ایمیل
fatemeh.navaser@iau.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
رضا جوهری فرد
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
بزرگراه گلستان؛ فرهنگ شهر؛ بلوار کارگر جنوبی
شهر
اهواز
استان
خوزستان
کد پستی
6134937333
تلفن
+98 61 3334 8421
ایمیل
info@iauahvaz.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
فاطمه زهرا نواصر
موقعیت شغلی
دانشجو
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
خیابان مصطفایی، نبش خوانساری، ساختمان فردوسی، پلاک 95، واحد 1
شهر
اهواز
استان
خوزستان
کد پستی
6175445854
تلفن
+98 61 3334 5147
ایمیل
fatemeh.navaser@iau.ir

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
مصداق ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
مصداق ندارد
عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند
فقط بخشی ازداده نظیر اطلاعات مربوط به پیامد اصلی یا امثال آن امکان اشتراک گذاری دارد.
بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند
شروع دوره دسترسی 6 ماه پس از چاپ نتایج
کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند
داده ها فقط برای محققین شاغل در موسسات دانشگاهی و علمی در دسترس خواهد بود
به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده است
هر نوع آنالیزهایی بر روی داده های تحویل شده مجاز است
برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود
از طریق ایمیل فاطمه زهرا نواصر به آدرس : fatemeh.navaser@iau.ir
یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
ارسال ایمیل به فاطمه زهرا نواصر و بعد از تایید اعضای تیم تحقیقاتی، داده ها ارسال خواهد شد
سایر توضیحات