پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۶

اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) بر کاهش سطح برانگیختگی، حساسیت اضطرابی و سرکوب خشم در دانشجویان دارای علایم اختلال اضطراب اجتماعی

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) بر کاهش سطح برانگیختگی، حساسیت اضطرابی و سرکوب خشم در دانشجویان دارای علایم اختلال اضطراب اجتماعی

طراحی
کارآزمایی بالینی دارای گروه کنترل، با گروه های موازی، بدون کور سازی، تصادفی شده، بر روی 40 بیمار. برای تصادفی سازی از فانکشن rand نرم افزار اکسل استفاده خواهد شد.

نحوه و محل انجام مطالعه
جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر مقاطع مختلف تحصیلی (کارشناسی و کارشناسی ارشد) دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در سال تحصیلی 1404-1405 است که دارای علایم اختلال اضطراب اجتماعی (کسب نمره پایین‌تر از برش در مقیاس SIAS) می‌باشند. در مرحله انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده می‌شود. پس از انتخاب نمونه‌ها به حجم 40 نفر بر اساس معیارهای ورود و خروج پژوهش، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در دو گروه «آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس» (گروه مداخله) و «لیست انتظار» (گروه کنترل) قرار خواهند گرفت.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
شرایط ورود: دانشجو بودن در یکی از مقاطع تحصیلی دانشگاه مورد مطالعه، داشتن علائم اختلال اضطراب اجتماعی بر اساس مصاحبه بالینی یا نمره بالای پرسشنامه استاندارد مربوطه شرایط عدم ورود: عدم تمایل به شرکت در پژوهش، شرکت هم‌زمان در دوره‌های مشابه روان شناختی یا دارویی

گروه‌های مداخله
گروه مداخله: تمام افرادی که مداخله آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس را دریافت خواهند کرد. گروه کنترل: تمام افرادی که هیچ گونه مداخله ای را دریافت نخواهند کرد.

متغیرهای پیامد اصلی
برانگیختگی، حساسیت اضطرابی، خشم، اضطراب اجتماعی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260511069341N1**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-05-12, ۱۴۰۵/۰۲/۲۲**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-05-12, ۱۴۰۵/۰۲/۲۲**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-05-12, ۱۴۰۵/۰۲/۲۲

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
پریسا کمائی
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 61 3333 3333
آدرس ایمیل
parisa.kamaei@iau.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-05-27, ۱۴۰۵/۰۳/۰۶
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-06-10, ۱۴۰۵/۰۳/۲۰
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) بر کاهش سطح برانگیختگی، حساسیت اضطرابی و سرکوب خشم در دانشجویان دارای علایم اختلال اضطراب اجتماعی

عنوان عمومی کارآزمایی

اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر مؤلفه‌های هیجانی دانشجویان دارای علائم اضطراب اجتماعی

هدف اصلی مطالعه

آموزشی/مشاوره‌ای

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

دانشجو بودن در یکی از مقاطع تحصیلی دانشگاه مورد مطالعه داشتن علائم اختلال اضطراب اجتماعی بر اساس مصاحبه بالینی یا نمره بالای پرسشنامه استاندارد مربوطه بازه سنی 18 تا 24 سال

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

عدم تمایل به شرکت در پژوهش شرکت هم‌زمان در دوره‌های مشابه روان شناختی یا دارویی

سن

از سن **18 ساله** تا سن **24 ساله**

جنسیت

هر دو

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **40**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر مقاطع مختلف تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در سال تحصیلی 1404-1405 است که دارای علایم اختلال اضطراب اجتماعی (کسب نمره پایین‌تر از برش در مقیاس SIAS) می‌باشند. در این نوع مطالعات اثرسنجی، معمولاً از یک رویکرد دو مرحله‌ای استفاده می‌شود: در مرحله انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده می‌شود. پس از انتخاب نمونه‌ها به حجم 40 نفر بر اساس معیارهای ورود و خروج پژوهش، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در دو گروه « آموزشذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس» (گروه مداخله) و «لیست انتظار» (گروه کنترل) قرار خواهند گرفت. تصادفی‌سازی به روش بلوک‌های تصادفی با اندازه‌های متغیر (۴ و ۶ نفره) توسط یک آمارشناس مستقل که در فرایند اجرا دخالتی ندارد انجام می‌شود. فهرست تخصیص تصادفی با استفاده از تابع RAND در نرم‌افزار Excel تولید و سپس در پاکت‌های مات و دربسته و شماره‌گذاری‌شده قرار داده می‌شود تا محقق و شرکت‌کنندگان از توالی تخصیص آگاه نباشند (مخفی‌سازی تخصیص). باز کردن پاکت و اطلاع از گروه تخصیص تنها در زمان ورود هر شرکت‌کننده به پژوهش انجام خواهد شد. برای اطمینان از برابری متغیرهای پایه‌ای (مانند سطح اضطراب، سن) توزیع آن‌ها در دو گروه در مرحله تحلیل آماری بررسی خواهد شد.

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 دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

آدرس خیابان

اتوبان گلستان، فرهنگ شهر، روبروی خیابان کشاورز

شهر

اهواز

استان

خوزستان

کد پستی

6134937333

تاریخ تایید

2026-04-15, ۱۴۰۵/۰۱/۲۶

کد کمیته اخلاق

IR.IAU.AHVAZ.REC.1405.043

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

اختلال اضطراب اجتماعی

کد ICD-10

F40.11

توصیف کد ICD-10

Social phobia, generalized

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

برانگیختگی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

۱. پیش‌آزمون (قبل از شروع مداخله) ۲ . پس‌آزمون (بلافاصله بعد از پایان دوره مداخله) ۳. پیگیری یک‌ماهه پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

نحوه اندازه گیری بوسیله مقیاس برانگیختگی فیزیولوژیکی هنری و کرافورد (2005) خواهد بود.

2

شرح متغیر پیامد

حساسیت اضطرابی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

۱. پیش‌آزمون (قبل از شروع مداخله) ۲ . پس‌آزمون (بلافاصله بعد از پایان دوره مداخله) ۳. پیگیری یک‌ماهه پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

نحوه اندازه گیری بوسیله شاخص حساسیت اضطرابی-۳ تیلور و کاکس (1998) خواهد بود.

3

شرح متغیر پیامد

خشم

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

۱. پیش‌آزمون (قبل از شروع مداخله) ۲ . پس‌آزمون (بلافاصله بعد از پایان دوره مداخله) ۳. پیگیری یک‌ماهه پس از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

نحوه اندازه گیری بوسیله پرسشنامه صفت-حالت ابراز خشم اسپیلبرگر (1999) خواهد بود.

4

شرح متغیر پیامد
اضطراب اجتماعی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
۱. پیش‌آزمون (قبل از شروع مداخله) ۲ . پس‌آزمون (بلافاصله بعد از پایان دوره مداخله) ۳. پیگیری یک‌ماهه پس از مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
نحوه اندازه گیری بوسیله پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک (1996) خواهد بود.

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس. مدت زمان هر جلسه: 90 دقیقه؛ تعداد کل جلسات: 8 جلسه؛ توالی جلسات: هر هفته دوبار. ابزارهای درمانی مورد استفاده:این مداخله بر پرورش آگاهی لحظه‌به‌لحظه، توجه هدفمند، پذیرش تجربه‌های درونی و کاهش واکنش‌پذیری به افکار و هیجان‌های ناخوشایند تکیه دارد. ابزارهای درمانی اصلی شامل تمرین‌های ذهن‌آگاهی، اسکن بدن، مراقبه نشسته، تمرین تنفس آگاهانه، حرکات ملایم یوگا و تمرین‌های توجه به لحظه حال است.محتوای جلسات مختلف بر این پایه است: جلسه اول: اجرای پیش‌آزمون، آشنایی با اعضای گروه، معرفی ذهن‌آگاهی و آشنایی با اهداف و ساختار دوره. جلسه دوم: آموزش توجه به تنفس و تمرین اسکن بدن. جلسه سوم: ادامه اسکن بدن و تمرین بازگرداندن توجه به لحظه حال. جلسه چهارم: آموزش مراقبه نشسته و پذیرش افکار و احساس‌ها بدون قضاوت. جلسه پنجم: تمرین حرکات ملایم ذهن‌آگاهانه و یوگای ساده.جلسه ششم: آموزش مواجهه آگاهانه با استرس و مشاهده افکار و هیجان‌ها. جلسه هفتم: مرور و تثبیت مهارت‌های آموخته‌شده و تمرین کاربرد آن‌ها در زندگی روزمره. جلسه هشتم: جمع‌بندی، دریافت بازخورد، اجرای پس‌آزمون و تعیین زمان پیگیری.
طبقه بندی
درمانی - غیره

2

شرح مداخله
گروه کنترل: گروه کنترل در طول اجرای پژوهش هیچ نوع مداخله ای دریافت نخواهدکرد اما، برای جلوگیری از عوامل تهدید کننده ی روایی درونی پژوهش، مانند رقابت جبرانی گروه گواه یا تضعیف روحیه، پس از جمع آوری داده ها، مداخله را دریافت خواهند کرد.
طبقه بندی
درمانی - غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشگاه ازاد اسلامی واحد اهواز
نام کامل فرد مسوول
پریسا کمائی
آدرس خیابان
اتوبان گلستان، فرهنگ شهر، روبروی خیابان کشاورز
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
اصلان اگدر نژاد
آدرس خیابان
اتوبان گلستان، فرهنگ شهر، روبروی خیابان کشاورز
شهر
اهواز
استان
خوزستان
کد پستی
6134937333
تلفن
+98 61 3334 8421
ایمیل
a_eigder@ymail.com
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
خصوصی
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
پریسا کمائی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان

صد دستگاه، بلوار ناصح غربی، نبش فجر، مخزن ساز اصلی، پلاک ۱۶، طبقه ی چهار

شهر
اهواز

استان
خوزستان

کد پستی
6176944715

تلفن
+98 61 3333 3333

ایمیل
parisa.kamaei@iau.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول
پریسا کمائی

موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی

آدرس خیابان
صد دستگاه، بلوار ناصح غربی، نبش فجر، مخزن ساز اصلی، پلاک ۱۶، طبقه ی چهار

شهر
اهواز

استان
خوزستان

کد پستی
6176944715

تلفن
+98 61 3333 3333

ایمیل
parisa.kamaei@iau.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول
پریسا کمائی

موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی

آدرس خیابان
صد دستگاه، بلوار ناصح غربی، نبش فجر، مخزن ساز اصلی، پلاک ۱۶، طبقه ی چهار

شهر
اهواز

استان
خوزستان

کد پستی
6176944715

تلفن
+98 61 3333 3333

ایمیل
parisa.kamaei@iau.ir

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

پروتکل مطالعه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نقشه آنالیز آماری
مصداق ندارد

فرم رضایتنامه آگاهانه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

گزارش مطالعه بالینی
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

کدهای استفاده شده در آنالیز
مصداق ندارد

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
مصداق ندارد