پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

اثربخشی پروتکل پیشگیرانه خودمراقبتی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده و بهبود تعادل کار-زندگی در زنان شاغل در کادر درمان بیمارستان ها

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
اثربخشی پروتکل پیشگیرانه خودمراقبتی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده و بهبود تعادل کار-زندگی در زنان شاغل در کادر درمان بیمارستان ها
طراحی
کارآزمایی بالینی دارای گروه کنترل، با گروه های موازی، بدون کورسازی، تصادفی شده، بر روی 50 بیمار. برای تصادفی سازی از فانکشن rand نرم افزار اکسل استفاده خواهد شد.
نحوه و محل انجام مطالعه
جامعه آماری شامل کلیه زنان شاغل در کادر درمان در بیمارستان‌های تابعه دانشگاه علوم پزشکی اهواز در بازه زمانی مشخص شده خواهد بود. در مرحله انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده می‌شود. پس از انتخاب نمونه‌ها به حجم 50 نفر، بر اساس معیارهای ورود و خروج پژوهش، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در دو گروه « پروتکل پیشگیرانه خودمراقبتی مبتنی بر ذهن‌آگاهی » (گروه مداخله) و «لیست انتظار» (گروه کنترل) قرار خواهند گرفت.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
شرایط ورود: زنان شاغل در کادر درمانی، داشتن حداقل ۱ سال سابقه کار بالینی در بیمارستان، کسب نمره بالاتر از میانگین در پرسشنامه استرس ادراک شده. شرایط عدم ورود: شرکت در دوره‌های مشابه ذهن‌آگاهی یا یوگا در ۶ ماه اخیر، عدم رضایت برای شرکت در جلسات
گروه‌های مداخله
گروه مداخله: دریافت مداخله پیشگیرانه خودمراقبتی مبتنی بر ذهن‌آگاهی؛ گروه کنترل: عدم دریافت هرگونه مداخله ای.
متغیرهای پیامد اصلی
استرس ادراک شده، تعادل کار-زندگی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260617069854N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-07-04, ۱۴۰۵/۰۴/۱۳**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-07-04, ۱۴۰۵/۰۴/۱۳**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-07-04, ۱۴۰۵/۰۴/۱۳

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
مریم دورکی
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 61 3333 3333
آدرس ایمیل
maryam.doraki@iau.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-07-11, ۱۴۰۵/۰۴/۲۰
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-07-27, ۱۴۰۵/۰۵/۰۵
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
اثربخشی پروتکل پیشگیرانه خودمراقبتی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده و بهبود تعادل کار-زندگی در زنان شاغل در کادر درمان بیمارستان ها

عنوان عمومی کارآزمایی
ارزیابی اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی بر سلامت روان و تعادل کار-زندگی زنان شاغل
هدف اصلی مطالعه
آموزشی/مشاوره‌ای
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
زنان شاغل در کادر درمان کسب نمره بالاتر از میانگین در پرسشنامه

استرس ادراک شده داشتن حداقل ۱ سال سابقه کار بالینی در بیمارستان

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
شرکت در دوره‌های مشابه ذهن‌آگاهی یا یوگا در ۶ ماه اخیر عدم رضایت برای شرکت در جلسات

سن
از سن **25 ساله** تا سن **35 ساله**

جنسیت
مونث

فاز مطالعه
مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **50**

تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی
جامعه آماری شامل کلیه زنان شاغل در کادر درمان در بیمارستان‌های تابعه دانشگاه علوم پزشکی در بازه زمانی مشخص شده خواهد بود. در مرحله انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده می‌شود. پس از انتخاب نمونه‌ها به حجم 50 نفر، بر اساس معیارهای ورود و خروج پژوهش، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در دو گروه « پروتکل پیشگیرانه خودمراقبتی مبتنی بر ذهن‌آگاهی » (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 و سابقه کاری) 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
2026-06-16, ۱۴۰۵/۰۳/۲۶

کد کمیته اخلاق
IR.IAU.AHVAZ.REC.1405.280

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
فرسودگی شغلی

کد ICD-10
Z73.0

توصیف کد ICD-10
Burn-out

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
استرس ادراک شده

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 استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) خواهد بود.

2

شرح متغیر پیامد
تعادل کار-زندگی

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 تعادل کار-زندگی فیشر و همکاران (۲۰۰۹) خواهد بود.

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: پروتکل پیشگیرانه خودمراقبتی مبتنی بر ذهن‌آگاهی . مدت زمان هر جلسه: 90 دقیقه. تعداد کل جلسات: 8 جلسه. توالی جلسات: هر هفته دو بار. ابزارهای درمانی مورد استفاده:این مداخله بر آموزش و تمرین مهارت‌های خودمراقبتی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با هدف افزایش آگاهی از لحظه حال، کاهش واکنش‌پذیری به استرس، تنظیم هیجان و تقویت تعادل کار-زندگی تمرکز دارد. ابزارهای اصلی مورد استفاده در این پروتکل شامل تمرینات تنفس آگاهانه، اسکن بدن، توجه‌آگاهی نسبت به افکار و هیجانات، پذیرش بدون قضاوت، تمرین‌های توجه به بدن و احساسات، تمرین‌های ذهن‌آگاهی در فعالیت‌های روزمره، و بازسازی الگوهای رفتاری خودمراقبتی است.محتوای جلسات مختلف بر این پایه است: جلسه اول: اجرای پیش‌آزمون، معرفی پروتکل و تبیین مفاهیم ذهن‌آگاهی و

خودمراقبتی.جلسه دوم: آموزش تمرینات تنفس آگاهانه و افزایش توجه به لحظه حال.جلسه سوم: آموزش تکنیک اسکن بدن برای شناسایی و رهاسازی تنش‌های جسمانی.جلسه چهارم: آموزش مشاهده بدون قضاوت افکار و مدیریت واکنش‌های هیجانی.جلسه پنجم: آموزش مهارت پذیرش و مدیریت استرس در موقعیت‌های دشوار.جلسه ششم: تمرین ذهن‌آگاهی در فعالیت‌های روزمره و محیط کار (کادر درمان).جلسه هفتم: تدوین استراتژی‌های خودمراقبتی برای بهبود تعادل کار-زندگی.جلسه هشتم: جمع‌بندی، ارائه پیشنهادات نهایی، 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 نخواهد کرد 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 علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

نام کامل فرد مسوول

مریم دورکی

آدرس خیابان

بلوار گلستان، شهر دانشگاهی، خیابان اسفند

شهر

اهواز

استان

خوزستان

کد پستی

6135715794

تلفن

+98 61 3341 4114

ایمیل

info@ajums.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

مریم دورکی

موقعیت شغلی

دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

روانشناسی

آدرس خیابان

باهنر ، سه راه نگهبانی، منازل زمین شهری، خیابان کجباف۲، پلاک ۵۹

شهر

اهواز

استان

خوزستان

کد پستی

6176865187

تلفن

+98 61 3333 3333

ایمیل

maryam.doraki@iau.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

مریم دورکی

موقعیت شغلی

دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

روانشناسی

آدرس خیابان

باهنر ، سه راه نگهبانی، منازل زمین شهری، خیابان کجباف۲، پلاک ۵۹

شهر
اهواز

استان
خوزستان

کد پستی
6176865187

تلفن
+98 61 3333 3333

ایمیل
maryam.doraki@iau.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول
مریم دورکی

موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی

آدرس خیابان
باهنر ، سه راه نگهبانی، منازل زمین شهری، خیابان کجباف۲، پلاک ۵۹

شهر
اهواز

استان
خوزستان

کد پستی
6176865187

تلفن
+98 61 3333 3333

ایمیل
maryam.doraki@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