پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۸

اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری مدیریت استرس بر بهزیستی روانشناختی، خودکارآمدی، استرس شغلی و عدم تحمل ابهام کارکنان

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر استرس شغلی، بهزیستی روان‌شناختی و خودکارآمدی و عدم تحمل ابهام در میان کارکنان مرکز تماس شرکت ایرانسل انجام خواهد شد.
طراحی
کارآزمایی بالینی تصادفی و کنترل‌شده، با دو گروه موازی و تک‌کور، بر روی 30 نفر از کارکنان مرد مرکز تماس. تصادفی‌سازی با جدول اعداد تصادفی انجام شد.
نحوه و محل انجام مطالعه
این پژوهش به‌صورت کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده در مرکز تماس شرکت ایرانسل انجام خواهد شد. شرکت‌کنندگان دارای معیار ورود و با کسب رضایت پس از انتخاب، با روش قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش و کنترل تخصیص خواهند یافت. در این مطالعه از کورسازی یک‌سویه استفاده خواهد شد؛ به‌طوری‌که شرکت‌کنندگان از هدف پژوهش و تخصیص گروهی خود آگاه نخواهند بود.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
معیارهای ورود: سن ۳۰ تا ۵۰ سال، کسب نمره ۴۰ یا بالاتر در پرسشنامه استرس شغلی، رضایت آگاهانه و توانایی خواندن و نوشتن. معیارهای خروج: وجود اختلال روان‌پزشکی شدید، دریافت درمان روان‌شناختی یا روان‌پزشکی در ۶ ماه گذشته، دریافت آموزش مهارت‌های زندگی یا مدیریت استرس، و سابقه سوءمصرف مواد یا وابستگی به الکل.
گروه‌های مداخله
جلسات آموزشی به‌صورت گروهی و شامل یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در هفته به مدت هشت هفته برگزار خواهد شد. محتوای مدیریت استرس مبتنی بر کتاب «راهنمای عملی مدیریت شناختی-رفتاری استرس» (آنتونی و همکاران، ۲۰۰۷) است. این جلسات شامل مباحثی همچون مفاهیم استرس، آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی، تنفس دیافراگمی، تصویرسازی ذهنی، بازسازی شناختی، آرام‌سازی فردی، اصلاح افکار ناکارآمد و راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه است. جلسه پایانی شامل مرور تمرین‌ها و اجرای پس‌آزمون خواهد بود.
متغیرهای پیامد اصلی
استرس شغلی، بهزیستی روانشناختی، خودکارآمدی، عدم تحمل ابهام

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
CBT-SM

اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260802070489N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-08-11, ۱۴۰۵/۰۵/۲۰**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-08-11, ۱۴۰۵/۰۵/۲۰**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-08-11, ۱۴۰۵/۰۵/۲۰

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
نوری کعب عمیر
نام سازمان / نهاد
موسسه آموزش عالی بینالود
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 51 3423 0560
آدرس ایمیل
n.kaabomeir@binaloud.ac.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-08-23, ۱۴۰۵/۰۶/۰۱
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-09-01, ۱۴۰۵/۰۶/۱۰
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری مدیریت استرس بر بهزیستی روانشناختی، خودکارآمدی، استرس شغلی و عدم تحمل ابهام کارکنان

عنوان عمومی کارآزمایی
بررسی اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری مدیریت استرس بر متغیرهای شغلی و فردی
هدف اصلی مطالعه
آموزشی/مشاوره‌ای
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
کسب نمره بیش از 40 در پرسشنامه استرس شغلی Girdano در بازه سنی ۳۰ تا ۵۰ سال مهارت حداقلی خواندن و نوشتن جهت مشارکت در جلسات آموزشی و تکمیل ابزارها رضایت آگاهانه شرکت در پژوهش
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
وجود اختلال روان‌پزشکی شدید بر اساس گزارش خود یا ارجاع بالینی دریافت هرگونه درمان روانپزشکی، روانشناختی در شش ماه گذشته دریافت هرگونه اموزش مهارت های زندگی و مدیریت استرس سابقه سو مصرف مواد مخدر یا وابستگی به الکل
سن
از سن **30 ساله** تا سن **50 ساله**
جنسیت
هر دو

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه

- شرکت کننده

حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **30**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
فرایند تصادفی‌سازی به شیوه تصادفی‌سازی ساده انجام خواهد شد. برای این منظور از جدول اعداد تصادفی استفاده می‌شود؛ جدولی که از پیش تهیه شده و شامل مجموعه‌ای از اعداد بدون الگو یا نظم مشخص و کاملاً تصادفی است. نام شرکت‌کنندگان با استفاده از این جدول به شکل عددی کدگذاری شده و بر اساس ویژگی عدد (زوج یا فرد بودن) در یکی از دو گروه قرار می‌گیرند؛ به این صورت که اعداد زوج به گروه مداخله و اعداد فرد به گروه کنترل اختصاص داده خواهند شد.
کور سازی (به نظر محقق)
یک سویه کور
توصیف نحوه کور سازی
در این پژوهش از روش کورسازی یک‌سویه استفاده خواهد شد. به این منظور، شرکت‌کنندگان از هدف اصلی پژوهش، فرضیه‌های مورد بررسی و نیز تخصیص خود به گروه‌های پژوهش آگاه نخواهند بود. به تمامی شرکت‌کنندگان تنها اطلاعات کلی درباره روند اجرای پژوهش ارائه خواهد شد و ماهیت واقعی دستکاری آزمایشی تا پایان جمع‌آوری داده‌ها افشا نخواهد نشد.
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 خیام
آدرس خیابان
مشهد، بزرگراه امام علی، بلوار شهید رفیعی، میدان شهید مطهری، فلاحی 1، دانشگاه خیام.
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9189747178
تاریخ تایید
2025-06-09, ۱۴۰۴/۰۳/۱۹
کد کمیته اخلاق
IR.KHAYYAM.REC.1404.003

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
استرس شغلی
کد ICD-10
Z56.6
توصیف کد ICD-10
Other physical and mental strain related to work

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
بهزیستی روانشناختی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مداخله و پس از اتمام مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه بهزیستی روانشناختی

2

شرح متغیر پیامد
خودکارآمدی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مداخله و پس از اتمام مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
مقیاس خودکارآمدی

3

شرح متغیر پیامد
عدم تحمل ابهام
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مداخله و پس از اتمام مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
مقیاس عدم تحمل ابهام

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: پروتکل آموزش مدیریت استرس شامل 8 جلسه 90 دقیقه‌ای، هفته‌ای یک جلسه به مدت 8 هفته است. محتوای جلسات بر اساس پروتکل‌های استاندارد مدیریت استرس، تکنیک‌های شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های آرام‌سازی تدوین شده و شامل آموزش آرام‌سازی عضلانی پیشرونده، تنفس دیافراگمی، تصویرسازی ذهنی، بازسازی شناختی، خودآرام‌سازی و راهبردهای مقابله‌ای است.پروتکل جلسات آموزشی:جلسه اول: آشنایی، بیان اهداف و قوانین گروه، آموزش مفهوم استرس، پیامدهای آن و آموزش آرام‌سازی عضلانی پیشرونده.جلسه دوم: مرور تکالیف، آموزش ارتباط افکار و هیجان‌ها، شناسایی افکار منفی و تمرین آرام‌سازی.جلسه سوم: آموزش تنفس دیافراگمی، تصویرسازی ذهنی و مقدمه بازسازی شناختی.جلسه چهارم: تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی، آموزش تحریف‌های شناختی و شناسایی افکار ناکارآمد.جلسه پنجم: آموزش خودآرام‌سازی، تفاوت خودگویی منطقی و غیرمنطقی و تمرین جایگزینی افکار.جلسه ششم: تقویت خودآرام‌سازی، آموزش راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و تحلیل شیوه‌های مقابله با استرس.جلسه هفتم: تلفیق تکنیک‌های آرام‌سازی با راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه و آموزش خودگویی مثبت.جلسه هشتم: جمع‌بندی مطالب، مرور تمرین‌ها، تأکید بر تداوم استفاده از مهارت‌ها و اجرای پس‌آزمون.
طبقه بندی
شیوه زندگی

2

شرح مداخله
گروه کنترل: در طول دوره مطالعه، هیچ‌گونه مداخله آموزشی یا درمانی دریافت نکردند.
طبقه بندی
غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
شرکت امور مشترکین ایرانسل مشهد
نام کامل فرد مسوول
رسول لعل اول
آدرس خیابان
بلوار پیروزی، نبش پیروزی ۳۷، نرسیده به میدان هاشمیه
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9187817431
تلفن
+98 51 3880 0031
ایمیل
rasoullael@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه خیام
نام کامل فرد مسوول
محمد رضا رجب زاده مقدم
آدرس خیابان
مشهد، بزرگراه امام علی، بلوار شهید رفیعی، میدان شهید مطهری، فلاحی 1، دانشگاه خیام.
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9189747178
تلفن
+98 51 3515 6152
ایمیل
info@khayyam.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه خیام
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 خیام
نام کامل فرد مسوول
محدثه نژادباقری پور
موقعیت شغلی
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه خیام
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
مشهد، بزرگراه امام علی، بلوار شهید رفیعی، میدان شهید مطهری، فلاحی 1، دانشگاه خیام.
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9189747178
تلفن
00985135156
ایمیل
info@khayyam.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
موسسه آموزش عالی بینالود
نام کامل فرد مسوول
نوری کعب عمیر
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
بلوار طرقبه، نبش معلم ۴،
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9351991949
تلفن
+98 51 3423 0563
ایمیل
n.kaabomeir@binaloud.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه خیام
نام کامل فرد مسوول
محدثه نژادباقری پور
موقعیت شغلی
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه خیام
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
مشهد، بزرگراه امام علی، بلوار شهید رفیعی، میدان شهید مطهری، فلاحی 1، دانشگاه خیام.
شهر
مشهد
استان
خراسان رضوی
کد پستی
9189747178
تلفن
00985135156
ایمیل
info@khayyam.ac.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
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
عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند
بخشی از داده های بالقوه مرتبط به پیامد اصلی پس از غیر قابل شناسایی کردن افراد قابل اشتراک گذاری است
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
انجام هرگونه آنالیز دیگر بر داده های تحویل داده شده مجاز نمی باشد
برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود
n.kaabomeir@binaloud.ac.ir
یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
بعد از ارسال ایمیل توسط متقاضی به نویسنده مسئول و بررسی تقاضا، فایل داده ها در اختیار قرار خواهد گرفت
سایر توضیحات