پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری، سرسختی و تحمل ابهام

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
تعیین اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری، سرسختی و تحمل ابهام
طراحی
این مطالعه یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده، دو گروه موازی و دو سویه کور است که در فاز ۲ بر روی ۳۰ دانشجو دانشگاه آزاد ایذه انجام می‌شود. تخصیص نمونه‌ها به روش تصادفی ساده با استفاده از نرم افزار (Random Number Generator) انجام می‌گیرد؛ ابتدا هر شرکت‌کننده کد شناسایی دریافت و بر اساس عدد تصادفی مرتب شده، به دو گروه ۱۵ نفری تقسیم می‌شوند
نحوه و محل انجام مطالعه
در این پژوهش از روش تحقیق آزمایشی میدانی و از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون گسترده استفاده خواهد شد . پژوهش در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه انجام می شود. تمام شرکت کننده ها و مراقبان بالینی و ارزیابی کننده ها که داده ها را تفسیر می کنند و همه اطلاعات محرمانه و برای شرکت کننده ها اسم اختصاری در نظر گرفته می شود
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
شرایط ورود حداقل 19 و حداکثر 45 سال سن داشته باشند دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه باشند. تمایل به شرکت در پژوهش داشته باشند. شرایط عدم ورود داشتن بیماری جسمی که در روند درمان اختلال ایجاد کند مصرف داروهای روانپزشکی سابقه مصرف مواد مخدر و روان گردان.
گروه‌های مداخله
گروه مداخله: آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اساس بسته آموزشی آدری و همکاران (1400) در 6 جلسه 90 دقیقه‌ای، هفته‌ای یک جلسه و به‌صورت گروهی اجرا می‌شود. محتوای جلسات بر مبنای اصول ذهن‌آگاهی طراحی شده و شامل تمرین‌هایی نظیر توجه آگاهانه به تنفس، اسکن بدن، مشاهده افکار و هیجانات بدون قضاوت، تمرین حضور در لحظه حال و آموزش راهبردهای مدیریت هیجانات است. گروه کنترل: هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نمی‌کنند.
متغیرهای پیامد اصلی
تاب آوری؛ سرسختی؛ تحمل ابهام.

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260810070615N1**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-08-14, ۱۴۰۵/۰۵/۲۳**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-08-14, ۱۴۰۵/۰۵/۲۳**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-08-14, ۱۴۰۵/۰۵/۲۳

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
مینا مومنی نیا
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 938 529 9653
آدرس ایمیل
minamomeni0927@gmail.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-09-06, ۱۴۰۵/۰۶/۱۵
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-09-21, ۱۴۰۵/۰۶/۳۰
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری، سرسختی و تحمل ابهام

عنوان عمومی کارآزمایی
اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی
هدف اصلی مطالعه

آموزشی/مشاوره‌ای

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

حداقل 19 و حداکثر 45 سال سن داشته باشند دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه باشند. تمایل به شرکت در پژوهش داشته باشند.

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

داشتن بیماری جسمی که در روند درمان اختلال ایجاد کند مصرف داروهای روانپزشکی سابقه مصرف مواد مخدر و روان گردان.

سن

از سن **19 ساله** تا سن **45 ساله**

جنسیت

هر دو

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

- مراقب بالینی
- ارزیابی کننده پیامد
- آنالیز کننده داده

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **30**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

در این پژوهش، به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری، سرسختی روان‌شناختی و تحمل ابهام دانشجویان، از روش تصادفی‌سازی ساده برای تخصیص شرکت‌کنندگان واجد شرایط به دو گروه آزمایش و کنترل استفاده می‌شود. واحد تصادفی‌سازی در این مطالعه، دانشجویان واجد شرایط ورود به پژوهش هستند که تمایل خود را برای شرکت در مطالعه اعلام کرده‌اند. ابتدا، پس از فراخوان و غربالگری اولیه بر اساس معیارهای ورود و عدم ورود، فهرست کامل دانشجویان واجد شرایط تهیه می‌شود. سپس، برای حفظ محرمانگی و جلوگیری از استفاده از اطلاعات هویتی در فرایند تخصیص، به هر یک از شرکت‌کنندگان یک کد شناسایی عددی منحصربه‌فرد اختصاص داده می‌شود. این کدها در نرم‌افزار تولیدکننده اعداد تصادفی (Random Number Generator) وارد شده و برای هر شرکت‌کننده یک عدد تصادفی تولید می‌گردد. پس از آن، افراد بر مبنای اعداد تصادفی تولیدشده به‌ترتیب صعودی مرتب می‌شوند. در مرحله بعد، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی و با نسبت برابر به دو گروه آزمایش و کنترل تخصیص می‌یابند؛ به‌گونه‌ای که نیمی از افراد در گروه آزمایش و نیم دیگر در گروه کنترل قرار می‌گیرند.

کور سازی (به نظر محقق)

دو سویه کور

توصیف نحوه کور سازی

به‌منظور کنترل سوگیری و ارتقای روایی درونی پژوهش، این مطالعه با پروتکل دوسوکور طراحی شده است؛ بدین‌صورت که مراقبان بالینی، ارزیاب پیامد و تحلیل‌گر داده از نحوه تخصیص دانشجویان به گروه‌های آزمایش و کنترل بی‌اطلاع نگه داشته خواهند شد. در این فرآیند، ارزیاب پیامد در تمامی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، بدون آگاهی از گروه تخصیصی شرکت‌کنندگان، نسبت به جمع‌آوری داده‌ها اقدام می‌نماید تا از سوگیری در سنجش جلوگیری شود؛ همچنین، تمامی داده‌های خام با کدهای ناشناس (مانند گروه ۱ و ۲) در اختیار تحلیل‌گر آماری قرار خواهد گرفت و ماهیت واقعی گروه‌ها تا پایان فرآیند تحلیل داده‌ها فاش نخواهد شد. تمامی مراحل تخصیص توسط یک فرد مستقل از تیم پژوهشی انجام می‌گیرد و رمزگشایی کدهای تخصیص تنها پس از تکمیل نهایی تحلیل‌های آماری صورت می‌پذیرد

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 بهبهان

آدرس خیابان

بلوار امیرکبیر، خیابان شهید بیانی

شهر

بهبهان

استان

خوزستان

کد پستی

6361713198

تاریخ تایید

2026-07-21, ۱۴۰۵/۰۴/۳۰

کد کمیته اخلاق

IR.IAU.BEHBAHAN.REC.1405.186

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

وضعیت روانشناختی و مهارت های زندگی دانشجویان

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

تاب آوری

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از انجام مداخله و دو هفته بعد از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه تاب آوری کانور و دیویدسون (۲۰۰۳)

2

شرح متغیر پیامد

سرسختی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از انجام مداخله و دو هفته بعد از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی کوباسا (1979)

3

شرح متغیر پیامد

تحمل ابهام

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از انجام مداخله و دو هفته بعد از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه تحمل ابهام مکلین (۱۹۹۳)

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله: آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، بر اساس بسته آموزشی آدری و همکاران (1400)، برای دانشجویان گروه آزمایش اجرا خواهد شد. این برنامه در قالب 8 جلسه 90 دقیقه‌ای، به‌صورت هفته‌ای یک جلسه و در شکل گروهی برگزار می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی رویکردی آموزشی ـ روان‌شناختی است که با هدف افزایش آگاهی فرد از تجربه‌های درونی و بیرونی در لحظه حال، پذیرش افکار و هیجان‌ها بدون قضاوت، تقویت تنظیم هیجان و بهبود شیوه مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا ارائه می‌شود. در این رویکرد، دانشجویان می‌آموزند به‌جای واکنش‌های تکانشی و خودکار نسبت به افکار، احساسات و چالش‌های روزمره، با توجه آگاهانه، پذیرش و انعطاف‌پذیری بیشتری با آن‌ها مواجه شوند. محورهای اصلی این آموزش شامل آشنایی با مفهوم و فواید ذهن‌آگاهی، افزایش خودآگاهی، تمرین تنفس آگاهانه، پذیرش تجربه‌های درونی و پرهیز از قضاوت درباره افکار و احساسات، مدیریت استرس و مقابله مؤثر با چالش‌های روزمره، شناسایی و تنظیم هیجان‌ها، تقویت تاب‌آوری روان‌شناختی، پذیرش عدم قطعیت و ارتقای تحمل ابهام، آگاهی از الگوهای فکری منفی، و آموزش مهارت‌های ارتباطی آگاهانه، همدلی و شنیدن فعال است. جلسه اول به معرفی ذهن‌آگاهی، تبیین مزایا و کاربردهای آن در زندگی روزمره، تمرین تنفس آگاهانه و بررسی موانع احتمالی تمرین ذهن‌آگاهی اختصاص دارد. در جلسه دوم، مفاهیم پذیرش و عدم قضاوت آموزش داده می‌شود و دانشجویان تمرین می‌کنند افکار و احساسات خود را بدون ارزیابی، سرکوب یا واکنش فوری مشاهده کنند. جلسه سوم بر شناسایی منابع استرس و چالش‌های روزمره و به‌کارگیری تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس و افزایش توان مقابله‌ای تمرکز دارد. در جلسه چهارم، آگاهی از هیجان‌های مختلف از جمله خشم، اضطراب، غم و شادی آموزش داده می‌شود و شرکت‌کنندگان با استفاده از تمرین‌های ذهن‌آگاهی، شیوه‌های سازگارانه‌تری برای تنظیم هیجان و تقویت تاب‌آوری روان‌شناختی فرا می‌گیرند. جلسه پنجم به مفهوم عدم قطعیت، پذیرش موقعیت‌های مبهم و تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای کاهش درگیری با افکار منفی و بازگرداندن توجه به لحظه حال اختصاص دارد. در جلسه ششم، مهارت‌های ارتباطی آگاهانه، همدلی و شنیدن فعال آموزش داده می‌شود تا دانشجویان بتوانند روابط بین‌فردی سالم‌تر و آگاهانه‌تری برقرار کنند. جلسه هفتم بر شناسایی افکار، به‌ویژه افکار منفی و خودمحور، و آگاهی از الگوهای فکری ناکارآمد تمرکز دارد. در این جلسه، دانشجویان تمرین می‌کنند بدون درگیری یا همانندسازی با افکار منفی، آن‌ها را مشاهده کرده و از آن‌ها فاصله بگیرند. در جلسه هشتم نیز تمامی مهارت‌های آموزش‌داده‌شده مرور و یکپارچه می‌شود؛ شرکت‌کنندگان تجربه‌های خود از انجام تمرین‌ها را بیان می‌کنند و برای تداوم تمرین ذهن‌آگاهی و به‌کارگیری مهارت‌های آموخته‌شده در زندگی روزمره، اهداف و برنامه عملی تدوین می‌نمایند. تأکید اصلی این مداخله بر افزایش توانایی دانشجویان در توجه آگاهانه به تجربه‌های لحظه‌ای، پذیرش افکار و هیجان‌ها، مدیریت واکنش‌های هیجانی، مقابله مؤثر با استرس و ابهام، و استفاده از مهارت‌های ارتباطی سازگارانه است. انتظار می‌رود اجرای این برنامه به افزایش تاب‌آوری، سرسختی روان‌شناختی و تحمل ابهام در دانشجویان منجر شود.

طبقه بندی

رفتاری

2

شرح مداخله

گروه کنترل: هیچ مداخله یا درمانی دریافت نمی کنند.

طبقه بندی

مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه

نام کامل فرد مسوول

مینا مومنی نیا

آدرس خیابان

بلوار زاگرس، میدان دانشجو

شهر

ایذه

استان

خوزستان

کد پستی

6391693627

تلفن

+98 938 529 9653

ایمیل

Minamomeni0927@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

بهرنگ محمدصالحی

آدرس خیابان

بلوار زاگرس، میدان دانشجو

شهر

ایذه

استان

خوزستان

کد پستی

6391693627

تلفن

+98 996 477 0611

ایمیل

bsalehi@iau.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
مینا مومنی نیا
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
بالاتر از میدان امام علی، پلاک 4
شهر
دزپارت
استان
خوزستان
کد پستی
6399196674
تلفن
+98 938 529 9653
فکس
ایمیل
Minamomeni0927@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
مینا مومنی نیا
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
بالاتر از میدان امام علی، پلاک 4
شهر
دزپارت
استان
خوزستان
کد پستی
6399196674
تلفن
+98 938 529 9653
فکس
ایمیل
Minamomeni0927@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
مینا مومنی نیا
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
بالاتر از میدان امام علی، پلاک 4
شهر
دزپارت
استان
خوزستان
کد پستی
6399196674
تلفن
+98 938 529 9653
فکس
ایمیل
Minamomeni0927@gmail.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
داده های شرکت کننده ها کاملا محرمانه است و قصد انتشار آنها را ندارم.
پروتکل مطالعه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
نقشه آنالیز آماری
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود 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
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد