پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر اضطراب رقابتی و شاخص‌های فیزیولوژیک مرتبط با آن در ورزشکاران رزمی‌کار

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر اضطراب رقابتی و شاخص‌های فیزیولوژیک در ورزشکاران رزمی.
طراحی
کارآزمایی بالینی تصادفی‌شده، بدون کورسازی، با گروه‌های موازی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون روی ۳۰ ورزشکار نینجوتسو، تخصیص‌یافته (۱:۱) به گروه‌های مداخله و کنترل به روش تصادفی‌سازی بلوکی متوازن انجام خواهد شد.
نحوه و محل انجام مطالعه
این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر اضطراب رقابتی و شاخص‌های فیزیولوژیک ورزشکاران رزمی به صورت کارآزمایی بالینی تصادفی‌شده با گروه‌های موازی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون در سال ۱۴۰۵ در آکادمی نینجوتسو چشم عقاب انجام خواهد شد. تعداد ۳۰ ورزشکار واجد شرایط به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده و به صورت تصادفی (نسبت ۱:۱) به دو گروه مداخله (آموزش ذهن‌آگاهی) و کنترل تخصیص می‌یابند. روش تخصیص با استفاده از تصادفی‌سازی بلوکی متوازن انجام می‌شود. با توجه به ماهیت مداخله روان‌شناختی، این مطالعه بدون کورسازی شرکت‌کنندگان و پژوهشگر اجرا می‌گردد.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
شرایط ورود: ورزشکاران رزمی‌کار رشته نینجوتسو. داشتن حداقل یک سال سابقه فعالیت در رشته رزمی نینجوتسو. رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش. شرایط عدم ورود: سابقه شرکت در کارگاه‌ها یا دوره‌های ذهن‌آگاهی در گذشته. سابقه بستری در بیمارستان به دلیل اختلالات شدید روانی.
گروه‌های مداخله
گروه مداخله: علاوه بر تمرینات ورزشی، ۸ هفته (هفته‌ای ۱ جلسه) آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی دریافت خواهند کرد. گروه کنترل: فقط تمرینات معمول ورزشی را ادامه خواهند داد و مداخله‌ای دریافت نمی‌کنند (پس از اتمام پژوهش آموزش خواهند دید).
متغیرهای پیامد اصلی
اضطراب رقابتی (پرسشنامه CSAI-2R)؛ سطح کورتیزول سرم؛ ضربان قلب و فشار خون (دستگاه دیجیتال) که در پیش و پس‌آزمون ارزیابی خواهند شد.

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260508069294N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-10-01, ۱۴۰۵/۰۷/۰۹**
زمان‌بندی ثبت: **registered_while_recruiting**

آخرین بروز رسانی: **2026-10-01, ۱۴۰۵/۰۷/۰۹**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-10-01, ۱۴۰۵/۰۷/۰۹

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
پرهام کاظم خواه
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 13 4261 5566
آدرس ایمیل
p99arham78@gmail.com

وضعیت بیمار گیری
در حال بیمار گیری
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-09-23, ۱۴۰۵/۰۷/۰۱
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2027-01-20, ۱۴۰۵/۱۰/۳۰
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر اضطراب رقابتی و شاخص‌های فیزیولوژیک مرتبط با آن در ورزشکاران رزمی‌کار

عنوان عمومی کارآزمایی

تأثیر ذهن آگاهی بر اضطراب رقابتی و شاخص های فیزیولوژیک

هدف اصلی مطالعه

آموزشی/مشاوره‌ای

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

داشتن حداقل یک سال فعالیت در رشته رزمی نینجوتسو تکمیل پرسشنامه اضطراب رقابتی - حالتی مارتنز (CSAI-2R) و انجام ارزیابی های فیزیولوژیک پایه در مرحله پیش آزمون

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

سابقه شرکت در کارگاه ها یا دوره های ذهن آگاهی در گذشته سابقه بستری در بیمارستان به دلیل اختلالات شدید روانی

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

شرکت‌کنندگان واجد شرایط (۳۰ نفر نینجوتسوکار) با استفاده از روش تصادفی‌سازی بلوکی متعادل (Permuted Block Randomization) با اندازه بلوک‌های ۴ و ۶، با نسبت تخصیص ۱:۱ در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار می‌گیرند. توالی تصادفی با استفاده از وب‌سایت تولید توالی آنلاین (Research Randomizer: www.randomizer.org) ایجاد می‌شود. جهت رعایت پنهان‌سازی تخصیص (Allocation Concealment)، از پاکت‌های مات، سربسته و دارای شماره سریال متوالی (SNOSE) استفاده خواهد شد؛ به این صورت که کارت مشخص‌کننده گروه داخل پاکت قرار گرفته و تنها پس از اخذ رضایت‌نامه و انجام ارزیابی‌های پایه (پیش‌آزمون) توسط فردی خارج از تیم پژوهش باز 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 تنکابن

آدرس خیابان

مازندران، تنکابن، کیلومتر سه جاده چالوس، ولی‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

شهر

تنکابن

استان

مازندران

کد پستی

4681416167

تاریخ تایید

2026-07-15, ۱۴۰۵/۰۴/۲۴

کد کمیته اخلاق

IR.IAU.TON.REC.1405.053

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

اضطراب رقابتی

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

نمره اضطراب رقابتی که با استفاده از پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی – نسخه دوم اصلاح‌شده (CSAI-2R) سنجیده خواهد شد.

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

در خط پایه (پیش از مداخله) و بلافاصله پس از پایان ۸ هفته مداخله.

نحوه اندازه‌گیری متغیر

اضطراب رقابتی با استفاده از پرسشنامه استاندارد «پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی – نسخه دوم اصلاح‌شده (CSAI-2R)» سنجیده خواهد شد. این ابزار شامل ۱۷ گویه است که سه مؤلفه اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتمادبه‌نفس را اندازه‌گیری می‌کند.

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد

سطح کورتیزول سرم بر حسب میکروگرم بر دسی‌لیتر (µg/dL) اندازه‌گیری خواهد شد.

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

در خط پایه (پیش از شروع مداخله) و بلافاصله پس از پایان ۸ هفته مداخله.

نحوه اندازه‌گیری متغیر

سطح کورتیزول سرم از طریق نمونه‌گیری خون وریدی (۵ میلی‌لیتر) و آنالیز به روش الایزا (ELISA) در بازه زمانی ۸ تا ۱۰ صبح (جهت کنترل تغییرات شبانه‌روزی) اندازه‌گیری خواهد شد.

2

شرح متغیر پیامد

فشار خون سیستولیک و دیاستولیک بر حسب میلی‌متر جیوه (mmHg) اندازه‌گیری خواهد شد.

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

در خط پایه (پیش از شروع مداخله) و بلافاصله پس از پایان ۸ هفته مداخله.

نحوه اندازه‌گیری متغیر

فشار خون سیستولیک و دیاستولیک با استفاده از فشارسنج دیجیتال کالیبره (مدل GLAMOR TD-3128) در وضعیت نشسته و پس از ۵ دقیقه استراحت، با حفظ شرایط یکسان در هر دو مرحله اندازه‌گیری، سنجیده خواهد شد.

3

شرح متغیر پیامد
ضربان قلب بر حسب تعداد ضربان در دقیقه (bpm) اندازه‌گیری خواهد شد.
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در خط پایه (پیش از مداخله) و در پایان هفته هشتم (پس از اتمام مداخله).
نحوه اندازه‌گیری متغیر
ضربان قلب با استفاده از فشارسنج دیجیتال کالیبره (مدل GLAMOR TD-3128) در وضعیت نشسته و پس از ۵ دقیقه استراحت، با حفظ شرایط یکسان در هر دو مرحله اندازه‌گیری، سنجیده خواهد شد.

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: شرکت‌کنندگان در گروه مداخله به مدت ۸ هفته، هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی را به صورت گروهی دریافت می‌کنند و علاوه بر آن روزانه ۴۵ دقیقه تمرین خانگی خواهند داشت. محتوای جلسات به تفکیک عبارت است از: جلسه اول: معرفی دوره ام،بی،اس،آر، ساختار و قوانین، خوردن ذهن‌آگاهانه، وارسی بدنی (اسکن بدن) و آگاهی از فعالیت‌های روزمره؛ جلسه دوم: بررسی تکالیف، اسکن بدن، تنفس ذهن‌آگاهانه و ثبت رویدادهای خوشایند؛ جلسه سوم: مرور تمرین‌ها، مراقبه کشش بدن، مراقبه حرکتی، یوگای ملایم ذهن‌آگاهانه، آگاهی از مرزهای درد و ناراحتی، مراقبه راه رفتن و آگاهی از تنفس؛ جلسه چهارم: مراقبه نشسته (توجه به بدن، تنفس و صداها)، مراقبه راه رفتن و ثبت رویدادهای ناخوشایند؛ جلسه پنجم: مراقبه نشسته با تمرکز گسترده (کار با دشواری‌ها)، یوگای ذهن‌آگاهانه، آگاهی از الگوهای واکنشی و فضای تنفس مواجهه‌ای؛ جلسه ششم: روز سکوت، تلفیق اسکن بدن، یوگا، مراقبه نشسته با تمرکز بر افکار و ایجاد سیستم هشدار اولیه؛ جلسه هفتم: تمرین توجه‌آگاهی مداوم، مراقبه نشسته پیشرفته، ذهن‌آگاهی در روابط، ادغام ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره و فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای؛ جلسه هشتم: مرور آموخته‌ها، تدوین برنامه شخصی برای تداوم تمرینات در زندگی روزمره و اختتام دوره.
طبقه بندی
رفتاری

2

شرح مداخله
گروه کنترل: شرکت‌کنندگان در گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله یا آموزش روان‌شناختی (ذهن‌آگاهی) در طول دوره پژوهش دریافت نخواهند کرد و صرفاً به برنامه‌ها و تمرینات ورزشی معمول خود ادامه خواهند داد.
طبقه بندی
مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
آکادمی نینجوتسو چشم عقاب
نام کامل فرد مسوول
پرهام کاظم خواه
آدرس خیابان
خیابان شهدا، احمد آباد، مجتمع هامین، همکف
شهر
رودسر
استان
گیلان
کد پستی
4484118973
تلفن
+98 911 828 7973
ایمیل
senseiparhamkazemkhah@gmail.com
آدرس صفحه وب
https://cheshmoghabacademy.blogspot.com

2

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
آزمایشگاه تشخیص طبی دکتر مومنی
نام کامل فرد مسوول
پرهام کاظم خواه
آدرس خیابان
رودسر، خیابان انقلاب، روبروی بیمارستان شهدا
شهر
رودسر
استان
گیلان
کد پستی
4484118973
تلفن
+98 13 4162 6992
ایمیل
senseiparhamkazemkhah@gmail.com
آدرس صفحه وب
http://drmomenilab.ir

3

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
آزمایشگاه تشخیص طبی و آسیب‌شناسی دکتر آشتیانی
نام کامل فرد مسوول
پرهام کاظم خواه
آدرس خیابان
خیابان سعدی، پل بوسار، خیابان بوسار، پلاک ۳۸
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4484118973
تلفن
+98 13 3212 3478
ایمیل
senseiparhamkazemkhah@gmail.com
آدرس صفحه وب
http://ashtianilab.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول
دکتر سمیه اسدیان، مدیر خدمات پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن
آدرس خیابان
مازندران، تنکابن، کیلومتر ۳ جاده چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن
شهر
تنکابن
استان
مازندران
کد پستی
4681416167
تلفن
+98 911 393 7741
ایمیل
Assadiannarenjisomayeh@gmail.com
آدرس صفحه وب
http://tonekabon.iau.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
پرهام کاظم خواه
موقعیت شغلی
مجری طرح - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
حسنسرا، خیابان ولیعصر، سالومه (سالومحله)، نبش کوچه یاس شرقی ۱، کد پستی ۴۴۸۴۱-۱۸۹۷۳
شهر
رودسر
استان
گیلان
کد پستی
4484118973
تلفن
+98 13 4261 5566
فکس
ایمیل
senseiparhamkazemkhah@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
پرهام کاظم خواه
موقعیت شغلی
مجری طرح - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
حسنسرا، خیابان ولیعصر، سالومه (سالومحله)، نبش کوچه یاس شرقی ۱، کد پستی ۴۴۸۴۱-۱۸۹۷۳
شهر
رودسر
استان
گیلان
کد پستی
4484118973
تلفن
+98 13 4261 5566
فکس
ایمیل
senseiparhamkazemkhah@gmail.com

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

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

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

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست