پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

مقایسه اثربخشی درمان خودورزی و خودشفقت ورزی بر ناگویی خلقی، استرس ادراک شده، استحکام من و زیست بهر در بیماران روان تنی

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
مقایسه اثربخشی درمان خودورزی و خودشفقت ورزی بر ناگویی خلقی، استرس ادراک شده، استحکام من و زیست بهر در بیماران روان تنی
طراحی
کارآزمایی بالینی دارای گروه کنترل، با گروه های موازی، بدون کورسازی، تصادفی شده، بر روی 45 بیمار. برای تصادفی سازی از فانکشن rand نرم افزار اکسل استفاده خواهد شد.
نحوه و محل انجام مطالعه
جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه بیماران دارای اختلالات روان تنی مراجعه کننده به کلینیک روانشناسی و مشاوره رایان در شهر اهواز است که در بازه زمانی مشخص شده برای پژوهش به کلینیک مراجعه خواهند کرد. در مرحله انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده می‌شود. پس از انتخاب نمونه‌ها به حجم 45 نفر بر اساس معیارهای ورود و خروج پژوهش، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی درسه گروه «درمان خود ورزی» (گروه مداخله 1)، «درمان خود شفقت ورزی» (گروه مداخله 2) و «لیست انتظار» (گروه کنترل) قرار خواهند گرفت.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
معیارهای ورود به مطالعه: تایید تشخیص روان‌تنی بر اساس مصاحبه بالینی توسط روان‌شناس یا روانپزشک با تجربه، داشتن دامنه سنی بین 25 تا 40 سال. معیارهای عدم ورود: شرکت همزمان در سایر مداخلات روان‌درمانی یا دوره‌های آموزشی روان‌شناختی، عدم تمایل به شرکت در پژوهش
گروه‌های مداخله
گروه مداخله 1: تمام افرادی که درمان خود ورزی را دریافت خواهند کرد. گروه مداخله 2: تمام افرادی که درمان خود شفقت ورزی را دریافت خواهند کرد. گروه کنترل: تمام افرادی که هیچ گونه مداخله ای دریافت نخواهند کرد.
متغیرهای پیامد اصلی
ناگویی خلقی، استرس ادراک شده، استحکام من، زیست بهر

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260901070861N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-09-22, ۱۴۰۵/۰۶/۳۱**

زمان‌بندی ثبت: **registered_while_recruiting**

آخرین بروز رسانی: **2026-09-22, ۱۴۰۵/۰۶/۳۱**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-09-22, ۱۴۰۵/۰۶/۳۱

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
سارا موسوی
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 61 3333 3333
آدرس ایمیل
sara.mousavi4146@iau.ac.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-09-21, ۱۴۰۵/۰۶/۳۰
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-10-02, ۱۴۰۵/۰۷/۱۰
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
مقایسه اثربخشی درمان خودورزی و خودشفقت ورزی بر ناگویی خلقی، استرس ادراک شده، استحکام من و زیست بهر در بیماران روان تنی

عنوان عمومی کارآزمایی
بررسی تأثیر درمان‌های متمرکز بر خود بر بهبود سلامت روان در بیماران دارای مشکلات روان‌تنی

هدف اصلی مطالعه
درمانی
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
تایید تشخیص روان‌تنی بر اساس مصاحبه بالینی توسط روان‌شناس یا روانپزشک با تجربه داشتن دامنه سنی بین 25 تا 40 سال
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
شرکت همزمان در سایر مداخلات روان‌درمانی یا دوره‌های آموزشی روان‌شناختی از 3 ماه قبل از پژوهش عدم تمایل به شرکت در پژوهش
سن
از سن **25 ساله** تا سن **40 ساله**
جنسیت
هر دو

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **45**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه بیماران دارای اختلالات روان تنی مراجعه کننده به کلینیک روانشناسی و مشاوره است که در بازه زمانی مشخص شده برای پژوهش به کلینیک مراجعه خواهند کرد. در مرحله انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده می‌شود. پس از انتخاب نمونه‌ها به حجم 45 نفر بر اساس معیارهای ورود و خروج پژوهش، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی درسه گروه «درمان خود ورزی» (گروه مداخله 1)، «درمان خود شفقت ورزی» (گروه مداخله 2) 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 و 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
2026-03-16, ۱۴۰۴/۱۲/۲۵
کد کمیته اخلاق
IR.IAU.AHVAZ.REC.1405.017

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
اختلالات جسمانی با منشأ روان‌شناختی
کد ICD-10
F45
توصیف کد ICD-10
Body dysmorphic disorder

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
ناگویی خلقی
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 اندازه‌گیری بوسیله پرسشنامه ناگویی خلقی تورنتو تیلور (1989) خواهد بود.

2

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 اندازه‌گیری بوسیله مقیاس استرس ادراک شده کوهن و همکاران (1983) خواهد بود.

3

شرح متغیر پیامد
استحکام من
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 اندازه‌گیری بوسیله مقیاس استحکام من فلاک و ناراکمه (۲۰۰۲) خواهد بود.

4

شرح متغیر پیامد
زیست بهر
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 اندازه‌گیری بوسیله پرسشنامه زیست‌بهر توسط جوهری‌فرد (1403)خواهد بود.

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله 1: خودورزی؛ مدت زمان هر جلسه: ۹۰ دقیقه؛ تعداد کل جلسات: ۱۴ جلسه؛ توالی جلسات: هر هفته دو بار؛ ابزارهای درمانی مورد استفاده: این مداخله بر فعال‌سازی منابع درونی، بازسازی سبک زندگی و خودمراقبتی هیجانی تمرکز دارد. ابزارهای اصلی شامل: گفت‌وگو درمانی هدایت‌شده، آموزش‌های شناختی-رفتاری، تمرینات مراقبت بدنی، تکنیک‌های مدیریت تنش و بازسازی استحکام من است.محتوای جلسات: جلسه اول: اجرای پیش‌آزمون؛ تبیین منطق درمانی؛ آشنایی با مفاهیم «خودورزی» و نقش آن در بهبود وضعیت روان‌تنی. جلسه دوم: شناسایی نیازهای بنیادی؛ بررسی سبک زندگی کنونی و تفاوت آن با الگوی خودورزی ایده‌آل. جلسه سوم: مهارت‌های آگاهی از بدن؛ تمرین شناسایی تنش‌های جسمانی. جلسه چهارم: واکاوی هیجانی؛ آموزش نام‌گذاری هیجان‌ها و تمایز بین احساسات بدنی و روانی. جلسه پنجم: ارزیابی افکار؛ شناسایی باورهای ناکارآمدی که منجر به نادیده گرفتن نیازهای خود می‌شوند. جلسه ششم: تکنیک‌های تنفس و آرام‌سازی؛ آموزش تنفس شکمی برای مدیریت استرس ادراک‌شده. جلسه هفتم: مدیریت استرس در زندگی روزمره؛ شناسایی محرک‌های تنش‌زا و راهبردهای مقابله‌ای کارآمد. جلسه هشتم: تقویت «استحکام من»؛ بررسی نقاط قوت شخصی و افزایش عزت‌نفس و خودکارآمدی. جلسه نهم: آموزش مهارت‌های جرئت‌مندی؛ یادگیری «نه گفتن» و تعیین مرزهای سالم در روابط برای کاهش فشارهای روانی. جلسه دهم: مدیریت هیجانات منفی؛ استفاده از فنون نوشتاری برای ابراز هیجانات فروخورده. جلسه یازدهم: ارتقای زیست‌بهر ؛ برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های لذت‌بخش و معنادار. جلسه دوازدهم: آسیب‌شناسی موانع خودورزی؛ بررسی ترس‌ها و مقاومت‌های فردی نسبت به تغییر سبک زندگی. جلسه سیزدهم: تثبیت مهارت‌ها؛ مرور روش‌های مقابله با لغزش و تداوم تمرینات در شرایط بحرانی. جلسه چهاردهم: جمع‌بندی نهایی؛ ارائه برنامه‌ریزی برای تداوم خودمراقبتی؛ اجرای پس‌آزمون و تعیین زمان‌بندی آزمون پیگیری.

طبقه بندی

درمانی - غیره

2

شرح مداخله

گروه مداخله 2: درمان متمرکز بر شفقت؛ مدت زمان هر جلسه: ۹۰ دقیقه. تعداد کل جلسات: ۸ جلسه. توالی جلسات: هر هفته دو بار . ابزارهای درمانی مورد استفاده: این مداخله به شدت بر فعال‌سازی سیستم‌های تنظیم هیجانی و منابع درونی شفقت تکیه دارد. ابزارهای درمانی اصلی شامل: گفت‌وگو درمانی هدایت‌شده؛ تمرینات ذهن‌آگاهی؛ تمرینات تصویرسازی شفقت به خود؛ تمرینات تصویرسازی شفقت متقابل است. محتوای جلسات: جلسه اول: اجرای پیش‌آزمون؛ تبیین منطق درمان متمرکز بر شفقت و تفهیم مفاهیم شفقت به خود و شفقت به دیگران در جهت کاهش تنش‌های روان‌تنی. جلسه دوم: شناسایی الگوهای ذهنی و رفتاری انتقادی که فرد نسبت به خود دارد؛ بررسی نحوه تفکر و رفتار فرد در مواجهه با دردهای جسمانی و روانی. جلسه سوم: آموزش مهارت تصویرپردازی شفقت‌گونه؛ تمرین ذهن‌آگاهی برای اتصال با خود و استفاده از تکنیک تنفس تسکین‌بخش برای تنظیم پاسخ‌های فیزیولوژیک. جلسه چهارم: استفاده از فن بهوشیاری برای تمرکز بر تجربیات بدنی؛ آموزش نحوه ابراز همدلی عاطفی نسبت به رنج‌های شخصی و هیجانات فروخورده. جلسه پنجم: تکنیک نوشتن «نامه شفقت‌ورزانه»؛ ارتقای ظرفیت شفقت‌ورزی به خود بوسیله تخلیه هیجانیِ آسیب‌های گذشته و پذیرش انسانیت مشترک. جلسه ششم: آسیب‌شناسی موانع و عوامل ایجادکننده «ترس از شفقت»؛ بررسی ترس‌ها و دافعه‌های درونی نسبت به ابراز مهربانی به خود. جلسه هفتم: آموزش روش‌های مقابله با مقاومت در برابر شفقت؛ تقویت خود-دلسوزی در زمان‌های اوج استرس و استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی . جلسه هشتم: جمع‌بندی جلسات، ارائه پیشنهادات نهایی برای تثبیت مهارت‌ها؛ اجرای پس‌آزمون و تعیین زمان‌بندی برای اجرای آزمون پیگیری.

طبقه بندی

درمانی - غیره

3

شرح مداخله

گروه کنترل: گروه کنترل در طول اجرای پژوهش هیچ نوع مداخله ای دریافت نخواهند 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 درمان را دریافت خواهند کرد.

طبقه بندی

درمانی - غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

مرکز مشاوره و کلینیک روان شناسی رایان شهر اهواز

نام کامل فرد مسوول

سارا موسوی

آدرس خیابان

کیانپارس، بین خیابان ۴ و ۵

شهر

اهواز

استان

خوزستان

کد پستی

6134937333

تلفن

+98 61 3392 1294

ایمیل

rjoharifard@gmail.com

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
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
سارا موسوی
موقعیت شغلی
دانشجوی دکترا تخصصی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
اتوبان گلستان، فرهنگ شهر، روبروی خیابان کشاورز
شهر
اهواز
استان
خوزستان
کد پستی
6134937333
تلفن
+98 61 3334 8421
ایمیل
sara.mousavi4146@iau.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
سارا موسوی
موقعیت شغلی
دانشجوی دکترا تخصصی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
اتوبان گلستان، فرهنگ شهر، روبروی خیابان کشاورز
شهر
اهواز
استان
خوزستان
کد پستی
6134937333
تلفن
+98 61 3334 8421
ایمیل
sara.mousavi4146@iau.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
سارا موسوی
موقعیت شغلی
دانشجوی دکترا تخصصی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
اتوبان گلستان، فرهنگ شهر، روبروی خیابان کشاورز
شهر
اهواز
استان
خوزستان
کد پستی
6134937333
تلفن
+98 61 3334 8421
ایمیل
sara.mousavi4146@iau.ac.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