پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

اثربخشی آموزش خودمراقبتی روانشناختی بر تاب‌اوری، کنترل خشم و سلامت روان در دانشجویان

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه

تعیین اثربخشی آموزش خودمراقبتی روانشناختی بر تاب‌اوری، کنترل خشم و سلامت روان در دانشجویان

طراحی

این مطالعه یک پژوهش نیمه‌آزمایشی، دو گروه موازی و دوسویه‌کور است که بر روی ۳۰ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) انجام می‌شود. تخصیص نمونه‌ها به روش تصادفی ساده با استفاده از تابع RAND در نرم‌افزار اکسل انجام می‌گیرد؛ ابتدا به هر شرکت‌کننده یک کد شناسایی منحصربه‌فرد اختصاص داده شده و سپس با استفاده از تابع RAND برای هر فرد یک عدد تصادفی تولید می‌شود. شرکت‌کنندگان بر اساس اعداد تصادفی تولیدشده مرتب شده و در نهایت ۱۵ نفر اول در گروه آزمایش و ۱۵ نفر بعدی در گروه کنترل قرار می‌گیرند.

نحوه و محل انجام مطالعه

در این پژوهش از روش تحقیق آزمایشی میدانی و از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون گسترده استفاده خواهد شد. پژوهش در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه انجام می‌شود. تمام شرکت‌کننده‌ها و مجریان مداخله (آموزش خودمراقبتی روانشناختی) و ارزیابی‌کننده‌ها که داده‌ها را تفسیر می‌کنند و همه اطلاعات محرمانه و برای شرکت‌کننده‌ها اسم اختصاری در نظر گرفته می‌شود.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

شرایط ورود حداقل 19 و حداکثر 45 سال سن داشته باشند دانشجوی دانشگاه آزاد واحد ایذه باشند رضایت جهت شرکت در پژوهش داشته باشند شرایط عدم ورود داشتن بیماری جسمی که در روند درمان اختلال ایجاد کند مصرف داروهای روانپزشکی

گروه‌های مداخله

گروه مداخله: مداخله مبتنی بر آموزش خودمراقبتی روانشناختی بر اساس پروتکل اورنگ و همکاران (1403) در 10 جلسه 60 دقیقه‌ای، هفته‌ای یک جلسه به‌صورت گروهی اجرا می‌شود. گروه کنترل: هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نمی‌کنند.

متغیرهای پیامد اصلی

تاب‌اوری؛ کنترل خشم؛ سلامت روان.

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260903070899N1**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-09-07, ۱۴۰۵/۰۶/۱۶**

زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-09-07, ۱۴۰۵/۰۶/۱۶**

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2026-09-07, ۱۴۰۵/۰۶/۱۶

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

مهشاد لموچی تاراجی

نام سازمان / نهاد

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 939 884 2174

آدرس ایمیل

limoochimaah@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2026-09-20, ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2026-10-01, ۱۴۰۵/۰۷/۰۹

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

اثربخشی آموزش خودمراقبتی روانشناختی بر تاب‌اوری، کنترل خشم و سلامت روان در دانشجویان

عنوان عمومی کارآزمایی

اثربخشی آموزش خودمراقبتی روانشناختی

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 واحد ایذه باشند رضایت جهت 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

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 از روش تصادفی‌سازی ساده برای تخصیص شرکت‌کنندگان به دو گروه آزمایش و کنترل استفاده می‌شود. واحد تصادفی‌سازی در این مطالعه، دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه و واجد شرایط ورود به پژوهش هستند. ابتدا فهرست کامل افراد داوطلب که بر اساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب شده‌اند، تهیه می‌شود. سپس به هر شرکت‌کننده یک کد شناسایی عددی منحصربه‌فرد اختصاص داده می‌شود. این کدها در نرم‌افزار Random Number Generator وارد شده و برای هر فرد یک عدد تصادفی تولید می‌گردد. پس از تولید این اعداد، شرکت‌کنندگان بر اساس مقدار عدد تصادفی به ترتیب صعودی مرتب می‌شوند. سپس تخصیص افراد به دو گروه صورت می‌گیرد؛ به‌صورت متوالی، 15 نفر اول فهرست به گروه آزمایش و 15 نفر بعدی به گروه کنترل اختصاص می‌یابند. با این روش، ترتیب ورود به مطالعه و شناخت پژوهشگر از شرکت‌کنندگان هیچ نقشی در تعیین گروه نخواهد داشت. جهت پنهان‌سازی تخصیص، فردی که مسئول ورود داده‌ها و انجام فرآیند تصادفی‌سازی در نرم‌افزار است، از مجریان مداخله (آموزش خودمراقبتی) و ارزیابان پژوهش مستقل خواهد بود و امکان آگاهی از روند اجرای جلسات یا تغییر در تخصیص افراد را نخواهد داشت. همچنین کدهای شناسایی شرکت‌کنندگان به‌صورت محرمانه و جدا از سایر اطلاعات فردی آنان نگهداری می‌شود. بنابراین، امکان پیش‌بینی گروه تخصیص‌یافته برای هر شرکت‌کننده پیش از انجام فرآیند تصادفی‌سازی وجود نخواهد داشت.

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 مجریان مداخله (آموزش خودمراقبتی روانشناختی)، 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

Behbahan

استان

خوزستان

کد پستی

6361713198

تاریخ تایید

2026-08-28, ۱۴۰۵/۰۶/۰۶

کد کمیته اخلاق

IR.IAU.BEHBAHAN.REC.1405.251

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

مشکلات روانشناختی و خشم در دانشجویان

کد ICD-10

R45.4

توصیف کد ICD-10

Irritability and anger

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

مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (2003)

2

شرح متغیر پیامد

کنترل خشم

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از انجام مداخله و دو هفته بعد از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه خشم سیگل (1986)

3

شرح متغیر پیامد
سلامت روان
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از انجام مداخله و دو هفته بعد از اتمام مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه سلامت روان گلدنبرگ (1972)

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: جلسات آموزش خودمراقبتی روانشناختی بر اساس پروتکل آموزشی طراحی شده توسط اورنگ و همکاران (1403) خواهد بود. جلسات این مداخله در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) به‌صورت گروهی برای گروه آزمایش انجام خواهد گرفت. آموزش خودمراقبتی روانشناختی، رویکردی است که با هدف ارتقای تاب‌آوری، مدیریت هیجانات منفی و بهبود سلامت روان، به دانشجویان کمک می‌کند تا با شناسایی نیازهای روانی، ایجاد تعادل در سبک زندگی و به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای کارآمد، واکنش‌های خود نسبت به فشارهای تحصیلی و چالش‌های زندگی را مدیریت کنند. این رویکرد دارای محورهای اصلی آموزشی است که منجر به ارتقای توانمندی‌های فردی، کنترل خشم و بهبود بهزیستی روانشناختی می‌شود؛ این محورها عبارتند از: ایجاد ارتباط درمانی، بیان قوانین گروه و تبیین مفاهیم پایه خودمراقبتی روانشناختی، آشنایی با ابعاد خودمراقبتی و شناسایی منابع استرس‌زای دانشجویی، آموزش ابراز وجود و مهارت‌های جرات‌ورزی جهت کاهش خشم، آموزش تکنیک‌های مدیریت و کنترل خشم و تنظیم هیجان، آموزش راهبردهای حل مسئله و تصمیم‌گیری کارآمد، آشنایی با سبک‌های تفکر کارآمد و بازسازی شناختی افکار ناکارآمد، آموزش راهبردهای افزایش تاب‌آوری و مقابله با سخت‌روی‌ها، پرورش مهارت‌های ارتباط مؤثر و حمایت اجتماعی، آموزش تکنیک‌های مدیریت زمان و ایجاد تعادل میان زندگی تحصیلی و فردی، و در نهایت جمع‌بندی، جمع‌آوری بازخوردها و تثبیت مهارت‌های آموخته شده. تأکید اصلی این آموزش، کاهش واکنش‌های هیجانی ناکارآمد نظیر خشم در هنگام بروز چالش‌ها و جایگزینی آن با پاسخ‌های آگاهانه، منسجم و مبتنی بر سلامت روان و تاب‌آوری است.
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
مهشاد لموچی تاراجی
آدرس خیابان
بلوار زاگرس، میدان دانشجو
شهر
ایذه
استان
خوزستان
کد پستی
6391693627
تلفن
+98 939 884 2174
ایمیل
limoochimaah@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
مهشاد لموچی تاراجی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

روانشناسی
آدرس خیابان
خیابان محمد رسول‌الله، کوچه یازدهم شرقی، فرعی اول سمت چپ، پلاک ۵۳
شهر
ایذه
استان
خوزستان
کد پستی
6391649494
تلفن
+98 939 884 2174
فکس
ایمیل
limoochimaah@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
مهشاد لموچی تاراجی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
خیابان محمد رسول‌الله، کوچه یازدهم شرقی، فرعی اول سمت چپ، پلاک ۵۳
شهر
ایذه
استان
خوزستان
کد پستی
6391649494
تلفن
+98 939 884 2174
فکس
ایمیل
limoochimaah@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
مهشاد لموچی تاراجی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
خیابان محمد رسول‌الله، کوچه یازدهم شرقی، فرعی اول سمت چپ، پلاک ۵۳
شهر
ایذه
استان
خوزستان
کد پستی
6391649494
تلفن
+98 939 884 2174
فکس
ایمیل
limoochimaah@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