پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۶

اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی گروهی آنلاین بر استرس، اضطراب و افسردگی معلمان در دوران جنگ

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی گروهی مبتنی بر وب (آنلاین) بر سطوح استرس، اضطراب و افسردگی معلمان مقطع ابتدایی در شرایط بحران و جنگ.
طراحی
کارآزمایی بالینی تصادفی، دو گروهی موازی با تخصیص ۱:۱ و ارزیابی پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بستر پلتفرم آنلاین.
نحوه و محل انجام مطالعه
این پژوهش یک کارآزمایی بالینی تصادفی شاهددار دوسویه کورنشده (تحلیل‌گر کور)، دو گروهی و دو زمانه است که بر روی معلمان مقطع ابتدایی آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران اجرا می‌شود. جامعه پژوهش از طریق فراخوان الکترونیکی شناسایی و پس از غربالگری اولیه و تکمیل پیش‌آزمون در بستر سامانه برخط پرس‌لاین، افراد واجد شرایط با تخصیص تصادفی ۱:۱ (پاکت‌های دربسته متوالی) به دو گروه آزمایش و کنترل تخصیص می‌یابند. مداخله ذهن‌آگاهی به‌صورت آنلاین در بستر پیام‌رسان بله طی ۸ جلسه هفتگی ۷۵ دقیقه‌ای برگزار می‌گردد. گروه کنترل در لیست انتظار قرار داشته و در طول مطالعه مداخله‌ای دریافت نمی‌کند. جهت کنترل سوگیری، تحلیل‌گر آماری مطالعه نسبت به گروه‌بندی آزمودنی‌ها (کدگذاری‌شده با A و B) کاملاً کور خواهد بود.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
۳۶ نفر از معلمان ابتدایی آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران با سابقه بالای ۳ سال و نمرات DASS-21 خفیف تا متوسط، بدون سابقه شرکت در دوره مشابه. عدم تکمیل جلسات یا ابتلا به اختلالات حاد از معیارهای خروج است.
گروه‌های مداخله
گروه مداخله ۸ جلسه هفتگی ۷۵ دقیقه‌ای ذهن‌آگاهی آنلاین (MBSR کابات‌زین شامل مراقبه، بازبینی بدن و تنفس آگاهانه) دریافت می‌کنند. گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرده و در لیست انتظار قرار می‌گیرد (محتوای آموزشی پس از پایان طرح به آنها داده می‌شود).
متغیرهای پیامد اصلی
نمرات استرس، اضطراب و افسردگی سنجیده‌شده با پرسشنامه استاندارد DASS-21 در دو نوبت پایه (پیش‌آزمون) و بلافاصله پس از اتمام دوره ۸ هفته‌ای (پس‌آزمون).

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
OGMT-T

اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260904070905N1**
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
شراره ضیغمی محمدی
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 26 3418 2570
آدرس ایمیل
zeighami20@yahoo.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
2026-12-21, ۱۴۰۵/۰۹/۳۰
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی گروهی آنلاین بر استرس، اضطراب و افسردگی معلمان در دوران جنگ

عنوان عمومی کارآزمایی

تأثیر تمرینات ذهن‌آگاهی مجازی بر سلامت روان و کاهش استرس معلمان

هدف اصلی مطالعه

پیشگیری

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

اشتغال رسمی یا پیمانی به عنوان معلم مقطع ابتدایی در آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران حداقل ۳ سال سابقه تدریس کسب نمره استرس، اضطراب یا افسردگی در دامنه خفیف تا متوسط بر اساس مقیاس DASS-21 در پیش‌آزمون خورداری از دسترسی به اینترنت پایدار و ابزار هوشمند عدم شرکت در دوره‌های مداخله روان‌شناختی/ذهن‌آگاهی طی ۶ ماه گذشته ارائه رضایت‌نامه آگاهانه الکترونیک.

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

وجود اختلالات روان‌پزشکی حاد ناتوان‌کننده یا دریافت همزمان دارودرمانی/روان‌درمانی جدید غیبت در بیش از ۲۰٪ جلسات کارگاه آنلاین (بیش از ۱ جلسه) عدم تکمیل پرسشنامه‌های پس‌آزمون درخواست انصراف از ادامه مطالعه

سن

از سن **22 ساله** تا سن **60 ساله**

جنسیت

هر دو

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

- ارزیابی کننده پیامد
- آنالیز کننده داده

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **36**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

با توجه به ماهیت مداخله روان‌شناختی/آموزشی آنلاین، کورسازی شرکت‌کنندگان و ارائه‌دهنده مداخله (مدرس) امکان‌پذیر نیست؛ لذا این کارآزمایی به صورت یک‌سویه کور اجرا می‌شود. ارزیاب پیامد و تحلیل‌گر آماری مطالعه نسبت به تخصیص افراد به گروه‌ها کاملاً کور نگه داشته می‌شوند؛ به این صورت که داده‌های استخراج‌شده از پرسشنامه آنلاین (سامانه پُرس‌لاین) با کدهای اختصاصی (گروه A و گروه B) به تحلیل‌گر تحویل داده می‌شود تا سوگیری در ارزیابی پیامدها و تفسیر آماری نتایج به حداقل برسد.

کور سازی (به نظر محقق)

یک سویه کور

توصیف نحوه کور سازی

تحلیل‌گر داده‌ها و ارزیاب آماری نسبت به تخصیص افراد به گروه‌ها کورسازی شده و داده‌ها با کدهای A و B در اختیار وی قرار می‌گیرد

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه‌های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

کارآزمایی تصادفی شاهددار دو گروهی، دو زمانه (پیش‌آزمون و پس‌آزمون)، موازی.

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست‌پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

آدرس خیابان

استان البرز، کرج، انتهای رجایی‌شهر، تقاطع بلوار مؤذن و بلوار استقلال، مجتمع دانشگاهی امیرالمؤمنین (ع)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، حوزه معاونت پژوهشی (کد پستی: ۳۱۴۹۹۶۸۱۱۱)

شهر

کرج

استان

البرز

کد پستی

3149968111

تاریخ تایید

2026-07-25, ۱۴۰۵/۰۵/۰۳

کد کمیته اخلاق

IR.IAU.K.REC.1405.060

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

استرس روانی

کد ICD-10

Z73.3

توصیف کد ICD-10

Stress, not elsewhere classified

2

شرح

اضطراب

کد ICD-10

F41.9

توصیف کد ICD-10

Anxiety disorder, unspecified

3

شرح

افسردگی

کد ICD-10

F32.9

توصیف کد ICD-10

Major depressive disorder, single episode, unspecified

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

نمره استرس

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از مداخله و بلافاصله پس از پایان مداخله (هفته هشتم)

نحوه اندازه‌گیری متغیر

زیرمقیاس استرس در پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس ۲۱ سوالی

2

شرح متغیر پیامد
نمره اضطراب
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از مداخله و بلافاصله پس از پایان مداخله (هفته هشتم)
نحوه اندازه‌گیری متغیر
زیرمقیاس اضطراب در پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس ۲۱ سوالی

3

شرح متغیر پیامد
نمره افسردگی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از مداخله و بلافاصله پس از پایان مداخله (هفته هشتم)
نحوه اندازه‌گیری متغیر
زیرمقیاس افسردگی در پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس ۲۱ سوالی

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
شرکت‌کنندگان گروه مداخله در برنامه آموزش ذهن‌آگاهی گروهی آنلاین مبتنی بر پروتکل کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR) شرکت می‌کنند. این دوره به صورت آنلاین از طریق پلتفرم پیام‌رسان بله و در قالب ۸ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه به مدت ۸ هفته) برگزار می‌شود. سرفصل جلسات شامل آموزش توجه‌آگاهی به تنفس و بدن (اسکن بدن)، مراقبه نشسته، یوگای ملایم، تمرین‌های آگاهی از افکار و هیجانات ناخوشایند، تکنیک‌های مدیریت استرس و اضطراب در شرایط بحران و جنگ، و تمرینات خانگی روزانه به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به همراه ارائه فایل‌های صوتی راهنما می‌باشد.
طبقه بندی
پیشگیری

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
اداره آموزش و پرورش منطقه ۵ شهر تهران
نام کامل فرد مسوول
Farideh Safi
آدرس خیابان
فلکه دوم صادقیه، بزرگراه محمدعلی جناح، خیابان شهید ابراهیمی، کوچه نسترن، پلاک ۲، اداره آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1481713111
تلفن
+98 21 4400 8000
ایمیل
faridehsafi@yahoo.com
آدرس صفحه وب
https://tehranedu.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
Vice-Chancellor for Research and Technology, Islamic Azad University, Karaj Branch
آدرس خیابان
انتهای رجایی‌شهر، تقاطع بلوار مؤذن و بلوار استقلال، مجتمع دانشگاهی امیرالمؤمنین (ع)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج
شهر
کرج
استان
البرز
کد پستی
3149968111
تلفن
+98 26 3425 8500
ایمیل
research@kiau.ac.ir
آدرس صفحه وب
https://karaj.iau.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
خیر
عنوان منبع مالی
هزینه شخصی پژوهشگر و دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100
بخش عمومی یا خصوصی
خصوصی
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
شراره ضیغمی محمدی
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پرستاری
آدرس خیابان
انتهای رجایی‌شهر، تقاطع بلوار مؤذن و بلوار استقلال، مجتمع دانشگاهی امیرالمؤمنین (ع)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج،

دانشکده پرستاری و مامایی
شهر
کرج
استان
البرز
کد پستی
3149968111
تلفن
+98 26 3418 2570
ایمیل
zeighami20@yahoo.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
شراره ضیغمی محمدی
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D.
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پرستاری
آدرس خیابان
انتهای رجایی‌شهر، تقاطع بلوار مؤذن و بلوار استقلال، مجتمع دانشگاهی امیرالمؤمنین (ع)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، دانشکده پرستاری و مامایی
شهر
کرج
استان
البرز
کد پستی
3149968111
تلفن
+98 26 3418 2570
ایمیل
zeighami20@yahoo.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
شراره ضیغمی محمدی
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D.
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پرستاری
آدرس خیابان
انتهای رجایی‌شهر، تقاطع بلوار مؤذن و بلوار استقلال، مجتمع دانشگاهی امیرالمؤمنین (ع)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، دانشکده پرستاری و مامایی
شهر
کرج
استان
البرز
کد پستی
3149968111
تلفن
+98 26 3418 2570
ایمیل
zeighami20@yahoo.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
به دلیل الزامات اخلاقی مربوط به حفظ محرمانگی کامل داده‌های سلامت روان (استرس، اضطراب و افسردگی) معلمان شرکت‌کننده و عدم اخذ رضایتنامه جهت اشتراک‌گذاری عمومی داده‌های خام فردی، امکان انتشار داده‌های فردی شرکت‌کنندگان (IPD) وجود ندارد.
پروتکل مطالعه
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
نقشه آنالیز آماری
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
فرم رضایتنامه آگاهانه
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
گزارش مطالعه بالینی
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
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
پروتکل مطالعه، طرح آنالیز آماری (SAP) و گزارش نهایی کارآزمایی بالینی.
بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند
از زمان تکمیل مطالعه تا ۵ سال پس از انتشار نتایج اصلی در دسترس خواهد بود.
کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند
پژوهشگران دانشگاهی و متخصصان حوزه بالینی.
به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده است
جهت اعتبارسنجی علمی، انجام متاآنالیز و پژوهش‌های آکادمیک مرتبط با ذهن‌آگاهی و سلامت روان.
برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود
نویسنده مسئول (دکتر شراره ضیغمی محمدی) از طریق ایمیل.
یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
پژوهشگران باید درخواست رسمی خود را شامل وابستگی سازمانی و شرح مختصری از هدف پژوهش از طریق ایمیل ارسال کنند.
درخواست‌ها جهت بررسی ارتباط علمی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.
سایر توضیحات
جهت رعایت دقیق حریم خصوصی شرکت‌کنندگان و الزامات اخلاقی، هیچ‌گونه داده خام فردی به اشتراک گذاشته نخواهد شد.