پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

مقایسه اثربخشی ذهن آگاهی گروهی با ذهن آگاهی خود هدایت شده بر تمرکز و اضطراب در نوجوانان ورزشکار

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
مقایسه اثربخشی ذهن آگاهی گروهی با ذهن آگاهی خود هدایت شده بر تمرکز و اضطراب در نوجوانان ورزشکار
طراحی
کار آزمایی بالینی دارای گروه کنترل با گروه های موازی ، دو سویه کور، به روش تصادفی هدفمند انتخاب شده و با حجم نمونه 45 نفر از طریق تصادفی ساده در سه گروه 15 نفری قرار می گیرند.
نحوه و محل انجام مطالعه
در این پژوهش از روش تحقیق آزمایشی میدانی و از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون گسترده با مرحله پیگیری استفاده خواهد شد .
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 12 و حداکثر 17 سال سن داشته باشند حداقل یک ورزش را به صورت حرفه ای به مدت 3 سال دنبال کرده باشند.
شرایط عدم ورود داشتن مشکلات روانشناختی داشتن مشکلات جسمانی که در روند پژوهش خلل ایجاد کند
گروه‌های مداخله
گروه مداخله ۱: اجرای پروتکل ذهن‌آگاهی گروهی کابات-زین (۲۰۰۸) در قالب ۸ جلسه آموزشی، هر یک به مدت ۹۰ دقیقه و به‌صورت هفتگی برای اعضای گروه آزمایش ۱ اجرا خواهد شد. گروه مداخله ۲: اجرای پروتکل ذهن‌آگاهی خودهدایت‌شده بر اساس الگوی محمدی و همکاران (۱۳۹۵) در قالب ۸ جلسه آموزشی، هر یک به مدت ۹۰ دقیقه و به‌صورت هفتگی برای اعضای گروه آزمایش ۲ اجرا خواهد شد. گروه کنترل: هیچ مداخله‌ای دریافت نمی‌کنند.
متغیرهای پیامد اصلی
تمرکز؛ اضطراب.

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260906070927N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-09-20, ۱۴۰۵/۰۶/۲۹**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**
آخرین بروز رسانی: **2026-09-20, ۱۴۰۵/۰۶/۲۹**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-09-20, ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
سعید مومنی
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 916 991 6113
آدرس ایمیل
saeidmomeni.sm90@gmail.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-10-06, ۱۴۰۵/۰۷/۱۴
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-10-16, ۱۴۰۵/۰۷/۲۴
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
مقایسه اثربخشی ذهن آگاهی گروهی با ذهن آگاهی خود هدایت شده بر تمرکز و اضطراب در نوجوانان ورزشکار

عنوان عمومی کارآزمایی
مقایسه اثربخشی ذهن آگاهی گروهی با ذهن آگاهی خود هدایت شده
هدف اصلی مطالعه
آموزشی/مشاوره‌ای
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
حداقل 12 و حداکثر 17 سال سن داشته باشند حداقل یک ورزش را به

صورت حرفه ای به مدت 3 سال دنبال کرده باشند. داشتن رضایت‌نامه آگاهانه از سوی والدین و خود دانش‌آموز برای شرکت در جلسات آموزشی

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
داشتن مشکلات روانشناختی داشتن مشکلات جسمانی که در روند پژوهش خلل ایجاد کند مصرف داروهای روانپزشکی مصرف داروهای روانگردان یا مخدر

سن
از سن **12 ساله** تا سن **17 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: **45**

تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی
در این پژوهش، برای تحقق تخصیص کاملاً تصادفی و حذف هرگونه دخالت یا سوگیری محقق، از روش تصادفی‌سازی ساده استفاده خواهد شد. ابتدا فهرست کامل نوجوانان ورزشکار شهرستان ایذه که معیارهای ورود به مطالعه را خواهند داشت تهیه خواهد شد. سپس به هر یک از آنها یک کد شناسایی عددی اولیه اختصاص داده خواهد شد. این کدها در نرم‌افزار Random Number Generator وارد خواهد شد. نرم‌افزار برای هر نفر یک عدد تصادفی منحصربه‌فرد تولید خواهد کرد. پس از تولید اعداد، شرکت‌کنندگان بر اساس مقدار عدد تصادفی به‌ترتیب صعودی فهرست خواهند شد. سپس، به‌صورت متوالی، افراد اول تا پانزدهم در فهرست به «گروه آموزش ذهن‌آگاهی گروهی» و افراد شانزدهم تا سی‌ام به «گروه آموزش ذهن‌آگاهی خود هدایت‌شده» و افراد سی و یکم تا چهل و پنجم به «گروه کنترل» تخصیص داده خواهند شد. این فرآیند به گونه‌ای طراحی خواهد شد که ترتیب ورود یا شناخت پژوهشگر از شرکت‌کنندگان هیچ نقشی در نحوه تخصیص نخواهد داشت و امکان پیش‌بینی گروه هر فرد پیش از اتمام 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 ارزیاب پیامد و تحلیل‌گر داده از نحوه تخصیص نوجوانان ورزشکار به گروه‌های «ذهن‌آگاهی گروهی»، «ذهن‌آگاهی خود هدایت‌شده» 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، ۲ و ۳) 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
2026-06-13, ۱۴۰۵/۰۳/۲۳

کد کمیته اخلاق
IR.IAU.BEHBAHAN.REC.1405.143

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
اضطراب در ورزشکاران

کد ICD-10
F41

توصیف کد ICD-10
Other anxiety disorders

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
تمرکز

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از انجام مداخله و دو هفته بعد از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر
آزمون تمرکز ورزشی دینات و همکاران (2014)

2

شرح متغیر پیامد
اضطراب

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از انجام مداخله و دو هفته بعد از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه اضطراب رقابتی مارتینز (1977)

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله ۱: اجرای پروتکل ذهن‌آگاهی گروهی کابات-زین (۲۰۰۸) در قالب ۸ جلسه آموزشی، هر یک به مدت ۹۰ دقیقه و به‌صورت هفتگی برای اعضای گروه آزمایش ۱ اجرا خواهد شد. پروتکل آموزش ذهن‌آگاهی گروهی بر اساس مدل کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR) که توسط کابات-زین (۱۹۹۱؛ ۲۰۰۸) طراحی شده، رویکردی است که با هدف افزایش آگاهی لحظه‌به‌لحظه از افکار، احساسات و هیجان‌ها و پذیرش تجربه‌های درونی و بیرونی بدون قضاوت، به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا با کاهش واکنش‌های خودکار، رابطهٔ سازنده‌تری با استرس و هیجان‌های منفی برقرار کنند. این رویکرد از طریق تمرین‌های بدنی (تن‌آرامی)، تنفسی (توجه آگاهانه به تنفس) و شناختی (مشاهده افکار و پذیرش آن‌ها بدون قضاوت) موجب ارتقای خودآگاهی، تنظیم هیجان و کاهش نشانه‌های استرس و اضطراب می‌شود. برنامهٔ آموزشی این مداخله دارای محورهای اصلی آموزشی است که عبارت‌اند از: آموزش تن‌آرامی عضلانی، آموزش توجه آگاهانه به تنفس، آموزش تکنیک پویش بدن برای آگاهی از احساسات جسمانی، آموزش ذهن‌آگاهی افکار (پذیرش بدون قضاوت افکار منفی و مثبت)، و ادغام و تثبیت مهارت‌های ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره. تأکید اصلی این درمان، کاهش واکنش‌های آنیِ اضطرابی و هیجانی در مواجهه با عوامل استرس‌زا و جایگزینی آن با پاسخ‌های آگاهانه، پذیرنده و مبتنی بر حضور در لحظهٔ حال است

طبقه بندی

رفتاری

2

شرح مداخله

گروه مداخله: گروه مداخله ۲: اجرای پروتکل ذهن‌آگاهی خودهدایت‌شده بر اساس الگوی محمدی و همکاران (۱۳۹۵)، در قالب ۸ جلسه آموزشی، هر یک به مدت ۹۰ دقیقه و به‌صورت هفتگی برای اعضای گروه آزمایش ۲ اجرا خواهد شد. پروتکل ذهن‌آگاهی خودهدایت‌شده، برگرفته از الگوی پژوهشی محمدی و همکاران (۱۳۹۵)، رویکردی است که با هدف توانمندسازی فراگیران برای خودتنظیمی هیجانی و شناختی، بر تمرین‌های درونی و خودآغاز یادگیری تمرکز دارد. این روش به افراد می‌آموزد تا با شناسایی سازوکارهای درونی خود، به شیوه‌ای مستقل به مدیریت استرس، افکار و هیجان‌های خود بپردازند. این مداخله از طریق تمرین‌هایی چون آگاهی بدنی خودهدایت‌شده، خوداقتنای ذهن‌آگاهانه، تنفس خودمحور، پویش بدنی خودراهبر، و ذهن‌آگاهی افکار، به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا مهارت‌های خودتنظیمی را درونی کرده و به طور فعال در زندگی روزمره به کار گیرند. برنامهٔ آموزشی این مداخله دارای محورهای اصلی آموزشی است که عبارت‌اند از: خودآگاهی بدنی و رهایی تنش، خوداقتنای ذهن‌آگاهانه و طراحی برنامه تمرینی شخصی، تمرین تنفس خودمحور برای آرام‌سازی، پویش بدنی خودراهبر بدون هدایت بیرونی، ذهن‌آگاهی افکار و مقابله با افکار منفی، و تلفیق خودران مهارت‌ها برای مواجهه با چالش‌ها. تأکید اصلی این درمان، پرورش توانایی فرد برای هدایت و مدیریت فرایندهای درونی خود به شیوه‌ای مستقل و پایدار است.

طبقه بندی

رفتاری

3

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

مجموعه ورزشی شهید احمدی

نام کامل فرد مسوول

سعید مومنی

آدرس خیابان

بلوار حافظ شمالی،خیابان کی شمس

شهر

ایذه

استان

خوزستان

کد پستی

6391946523

تلفن

+98 916 991 6113

ایمیل

saeidmomeni.sm90@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
سعید مومنی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
میدان ولایت، خیابان فرهنگیان، جنب استخر شنا، پلاک ۶۲.
شهر
ایذه
استان
خوزستان
کد پستی
6391944895
تلفن
+98 916 991 6113
فکس
ایمیل
saeidmomeni.sm90@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
سعید مومنی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
میدان ولایت، خیابان فرهنگیان، جنب استخر شنا، پلاک ۶۲.
شهر
ایذه
استان
خوزستان
کد پستی
6391944895
تلفن
+98 916 991 6113
فکس
ایمیل
saeidmomeni.sm90@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
سعید مومنی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
میدان ولایت، خیابان فرهنگیان، جنب استخر شنا، پلاک ۶۲.
شهر
ایذه
استان
خوزستان
کد پستی
6391944895
تلفن
+98 916 991 6113
فکس
ایمیل
saeidmomeni.sm90@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