پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۶

مقایسه اثر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی رفتاری بر نشخوار فکری مرتبط با کار، خستگی ذهنی، اجتناب تجربه ای و علایم روان شناختی در پرستاران

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
مقایسه اثر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاه و درمان شناختی‌رفتاری بر نشخوار فکری مرتبط با کار، خستگی ذهنی، اجتناب تجربه‌ای و علائم روان‌شناختی (اضطراب و افسردگی) در پرستاران

طراحی
کارآزمایی بالینی دارای گروه کنترل، با گروه های موازی، تصادفی شده، فاز 3 بر روی 60 پرستار. برای تصادفی سازی از وب سایت www. sealedenvelope.com استفاده میشود.

نحوه و محل انجام مطالعه
این پژوهش بر روی ۶۰ پرستار شاغل در مراکز درمانی کاشان در سال ۱۴۰۵ انجام میشود. شرکت‌کنندگان پس از غربالگری و پیش‌آزمون، به‌طور تصادفی در گروه‌های MBSR، CBT و کنترل تخصیص می‌یابند. پس از اجرای مداخلات و انجام پس‌آزمون، تغییرات نشخوار فکری مرتبط با کار، خستگی ذهنی، اجتناب تجربه‌ای و علائم روان‌شناختی در سه گروه مقایسه می‌شود.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
داشتن مدرک حداقل لیسانس در رشته پرستاری؛ داشتن سن 22-50 سال؛ شاغل بودن در بیمارستان؛ مبتلا نبودن به اختلالات حاد یا مزمن جسمانی مثل سرطان یا ام‌اس، نداشتن مشکل در شنوایی و تکلم و بینایی؛ عدم شرکت همزمان در برنامه آموزشی دیگری؛ گرفتن نمره بالاتر از 8 در مقیاس اضطراب یا بالاتر از 13 در مقیاس افسردگی پرسشنامه DASS-21.

گروه‌های مداخله
1. گروه درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MSBR): هشت جلسه گروهی هفتگی ۱۲۰ دقیقه‌ای شامل تمرین‌های ذهن‌آگاهی، مراقبه، پذیرش افکار و هیجان‌ها و تمرین خانگی. 2. گروه درمان شناختی‌رفتاری (CBT): جلسات گروهی هفتگی شامل شناسایی و اصلاح افکار ناکارآمد، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، حل مسئله و مدیریت استرس شغلی. 3. گروه کنترل: عدم دریافت مداخله روان‌شناختی ساختاریافته و شرکت در ارزیابی‌های پژوهش.

متغیرهای پیامد اصلی
نشخوار فکری مرتبط با کار؛ خستگی ذهنی؛ اجتناب تجربه‌ای؛ علائم روان‌شناختی.

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20261004071288N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **۱۴۰۵/۰۸/۰۶, 28-10-2026**
زمان‌بندی ثبت: **registered_while_recruiting**

آخرین بروز رسانی: **۱۴۰۵/۰۸/۰۶, 28-10-2026**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز
۱۴۰۵/۰۸/۰۶, 2026-10-28

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام
زهرا ساکنی

نام سازمان / نهاد

کشور
جمهوری اسلامی ایران

تلفن
+98 31 5527 7126

آدرس ایمیل
sakeni-z@kaums.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

در حال بیمار گیری

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
۱۴۰۵/۰۸/۰۱, 2026-10-23

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
۱۴۰۵/۱۰/۳۰, 2027-01-20

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
مقایسه اثر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان

شناختی رفتاری بر نشخوار فکری مرتبط با کار، خستگی ذهنی، اجتناب تجربه ای و علایم روان شناختی در پرستاران

عنوان عمومی کارآزمایی
مقایسه تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی و درمان شناختی‌رفتاری بر نشخوار فکری مرتبط با کار، خستگی ذهنی، اجتناب از تجربه‌های ناخوشایند و علائم روان‌شناختی در پرستاران
هدف اصلی مطالعه
آموزشی/مشاوره‌ای
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
داشتن مدرک حداقل لیسانس در رشته پرستاری داشتن 22-50 سال سن شاغل بودن در بیمارستان گرفتن نمره بالاتر از 8 در مقیاس اضطراب یا بالاتر از 13 در مقیاس افسردگی پرسشنامه DASS-21.
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
ابتلا به اختلالات حاد یا مزمن جسمانی، از جمله سرطان و مولتیپل اسکلروزیس (MS) وجود هرگونه مشکل در شنوایی، تکلم یا بینایی شرکت همزمان در برنامه آموزشی دیگری
سن
از سن **22 ساله** تا سن **50 ساله**
جنسیت
هر دو

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **60**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
ابتدا گروه مداخله اول را با حرف A، گروه مداخله دوم را با حرف B و گروه کنترل را با حرف C کدگذاری کرده و سپس با استفاده از وب سایت www. sealedenvelope.com/simple-randomiser/v1/lists لیست تصادفی سازی را با انتخاب حجم نمونه 60 (سه گروه 20 تایي) و با روش بلوک بندی شش تایی متعادل شده تهیه میشود. سپس از طریق لیست تصادفی سازی بدست آمده، افراد وارد شده به مطالعه به یکی از سه گروه تخصیص داده خواهند شد. به عنوان مثال فرض شود که در بلوک شش تایی اول، نحوه جایگشت به صورت CCABBA باشد بنابراین اولین و دومین نمونه به گروه C، سومین و ششمین نمونه به گروه A و چهارمین و پنجمین نمونه به گروه B تخصیص داده خواهند شد و به همین منوال تا آخرین نمونه (نفر 60ام) ادامه خواهد یافت.
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 در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اراک
آدرس خیابان
اراک- میدان امام خمینی(ره)- بلوار امام خمینی(ره)-کیلومتر۳ جاده خمین- شهرک دانشگاهی امیرکبیر
شهر
اراک
استان
مرکزی
کد پستی
9131138361
تاریخ تایید
2026-09-27, ۱۴۰۵/۰۷/۰۵
کد کمیته اخلاق
IR.IAU.ARAK.REC.1405.224

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
نشخوار فکری مرتبط با کار
کد ICD-10
F00–F99
توصیف کد ICD-10
Mental and behavioural disorders

2

شرح
خستگی ذهنی
کد ICD-10
F00–F99
توصیف کد ICD-10
Mental and behavioural disorders

3

شرح
اجتناب تجربه‌ای
کد ICD-10
F00–F99
توصیف کد ICD-10
Mental and behavioural disorders

4

شرح
علائم روان‌شناختی
کد ICD-10
F00–F99
توصیف کد ICD-10
Mental and behavioural disorders

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
نشخوار فکری مرتبط با کار
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مطالعه و بلافاصله پس از پایان آخرین جلسه مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه 15 سوالی نشخوار فکری مرتبط با کار (WRRQ)

2

شرح متغیر پیامد
خستگی ذهنی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مطالعه و بلافاصله پس از پایان آخرین جلسه مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه 20 سوالی سنجش چندبعدی خستگی (MFI)

3

شرح متغیر پیامد
اجتناب تجربه‌ای
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مطالعه و بلافاصله پس از پایان آخرین جلسه مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه 10 سوالی پذیرش و عمل - نسخه دوم (AAQ- II)

4

شرح متغیر پیامد
علائم روان‌شناختی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مطالعه و بلافاصله پس از پایان آخرین جلسه مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسش‌نامه 21 سوالی افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21)

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR): این مداخله بر اساس پروتکل کابات‌زین (2013) در قالب 8 جلسه گروهی هفتگی، هر جلسه به مدت 90 دقیقه اجرا می‌شود. جلسات شامل آموزش مفاهیم ذهن‌آگاهی، تمرین عملی، بحث گروهی و تعیین تکالیف خانگی است. محتوای جلسات شامل وارسی بدنی، مراقبه نشسته، تمرکز بر تنفس، یوگای آگاهانه، خوردن و انجام فعالیت‌های روزمره با ذهن‌آگاهی، مشاهده و پذیرش افکار و هیجان‌ها، مدیریت استرس و خشم، بهبود روابط بین‌فردی و تنظیم هیجان است. در پایان دوره، راهکارهای تداوم تمرین و تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت آموزش داده می‌شود.
طبقه بندی
رفتاری

2

شرح مداخله
درمان شناختی‌رفتاری (CBT): این مداخله بر اساس چارچوب درمانی ویلدرموت (2008)، در قالب 9 جلسه گروهی هفتگی، هر جلسه به مدت 60 تا 90 دقیقه اجرا می‌شود. محتوای جلسات شامل آشنایی اعضا و آموزش تن‌آرامی و مدیریت استرس، شناسایی و ثبت افکار خودآیند، شناسایی و اصلاح افکار و باورهای ناکارآمد، بازسازی شناختی، آموزش حل مسئله و ابراز وجود، برنامه‌ریزی فعالیت‌ها، مرور مهارت‌های آموخته‌شده و پیشگیری از عود است.
طبقه بندی
رفتاری

3

شرح مداخله
گروه کنترل: هیچ‌گونه مداخله روان‌شناختی ساختاریافته‌ای از سوی پژوهش دریافت نخواهند کرد و صرفاً در مراحل ارزیابی پژوهش شرکت خواهند نمود.
طبقه بندی
مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
بیمارستان شهید بهشتی
نام کامل فرد مسوول
حامد پهلوانی
آدرس خیابان
بلوار قطب راوندی، خیابان پرستار، بیمارستان شهید بهشتی
شهر
کاشان
استان
اصفهان
کد پستی
8715973447
تلفن
+98 31 5500 9999
ایمیل
beheshtihospital@kaums.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک
نام کامل فرد مسوول
سید محمد مهدی نجفی زاده
آدرس خیابان
اراک- میدان امام خمینی(ره)- بلوار امام خمینی(ره)-کیلومتر۳ جاده خمین- شهرک دانشگاهی امیرکبیر
شهر
اراک
استان
مرکزی
کد پستی
9131138361
تلفن
+98 86 3341 2240
ایمیل
info@iau-arak.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک
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 علوم پزشکی کاشان
نام کامل فرد مسوول
زهرا ساکنی
موقعیت شغلی
کارمند
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
خیابان شاهد، کوچه شهید نجف زاده
شهر
کاشان
استان
اصفهان
کد پستی
8714793177
تلفن
+98 31 5527 7126
ایمیل
sakeni-z@kaums.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه علوم پزشکی کاشان
نام کامل فرد مسوول
زهرا زنجانی
موقعیت شغلی
دانشیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
بلوار قطب راوندی- بلوار پزشک- دانشگاه علوم پزشکی کاشان
شهر
کاشان
استان
اصفهان
کد پستی
8715988141
تلفن
+98 31 5558 9399
ایمیل
zanjani-z@kaums.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه علوم پزشکی کاشان
نام کامل فرد مسوول
زهرا ساکنی
موقعیت شغلی
کارمند
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
روانشناسی
آدرس خیابان
خیابان شاهد، کوچه شهید نجف زاده
شهر
کاشان
استان
اصفهان
کد پستی
8714793177
تلفن
+98 31 5527 7126
ایمیل
sakeni-z@kaums.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
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