پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۶

مطالعه اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان، استرس ادراک شده، کیفیت زندگی تحصیلی و باورهای انگیزشی دانش آموزان دختر مبتلا به اضطراب امتحان پایه نهم

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
مطالعه اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان، استرس ادراک شده، کیفیت زندگی تحصیلی و باورهای انگیزشی دانش آموزان دختر مبتلا به اضطراب امتحان پایه نهم

طراحی
کارآزمایی بالینی دارای گروه کنترل، با گروه های موازی ، بدون کور سازی، تصادفی شده، بر روی 40 بیمار. برای تصادفی سازی از فانکشن rand نرم افزار اکسل استفاده خواهد شد.

نحوه و محل انجام مطالعه
جامعه آماری پژوهش حاضر، تمامی دانش آموزان دختر پایه نهم شهر اهواز مبتلا به اضطراب امتحان مراجعه کننده به مرکز مشاوره اداره کل آموزش و پرورش اهواز در بازه زمانی مشخص شده برای پژوهش خواهد بود. در مرحله انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده می‌شود.پس از انتخاب نمونه‌ها به حجم 40 نفر بر اساس معیارهای ورود و خروج پژوهش، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در دو گروه « درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی» (گروه مداخله) و «لیست انتظار» (گروه کنترل) قرار خواهند گرفت.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
معیارهای ورود: دختران پایه نهم دارای دامنه سنی 14 تا 15 سال، کسب نمره یک انحراف معیار بالای میانگین در اضطراب امتحان.
معیارهای عدم ورود: عدم تمایل به شرکت در پژوهش، سابقه ابتلا به اختلالات بالینی نیازمند دارو و درمان فوری

گروه‌های مداخله
گروه مداخله:تمام دختران مبتلا به اضطراب امتحان پایه نهم که درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت خواهند کرد. گروه کنترل: تمام دختران مبتلا به اضطراب امتحان پایه نهم که هیچ گونه مداخله ای دریافت نخواهند کرد.

متغیرهای پیامد اصلی
اضطراب امتحان، استرس ادراک شده، کیفیت زندگی تحصیلی، باورهای انگیزشی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20261017071459N1**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-10-30, ۱۴۰۵/۰۸/۰۸**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-10-30, ۱۴۰۵/۰۸/۰۸**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-10-30, ۱۴۰۵/۰۸/۰۸

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
نازنین امیرجانی
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 61 3446 4085
آدرس ایمیل
n.amirjani@iau.ir

وضعیت بیمار گیری
در حال بیمار گیری
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-11-01, ۱۴۰۵/۰۸/۱۰
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-11-11, ۱۴۰۵/۰۸/۲۰
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
مطالعه اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان، استرس ادراک شده، کیفیت زندگی تحصیلی و باورهای انگیزشی دانش آموزان دختر مبتلا به اضطراب امتحان پایه نهم

عنوان عمومی کارآزمایی

تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان و بهبود کیفیت زندگی و انگیزش دانش‌آموزان دختر

هدف اصلی مطالعه

آموزشی/مشاوره‌ای

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

دختران پایه نهم دارای دامنه سنی 14 تا 15 سال کسب نمره یک انحراف معیار بالای میانگین در اضطراب امتحان

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

عدم تمایل به شرکت در پژوهش سابقه ابتلا به اختلالات سایکوتیک، افسردگی اساسی، اختلالات اضطرابی فراگیر شدید، یا سایر اختلالات بالینی نیازمند دارو و درمان فوری

سن

از سن **14 ساله** تا سن **15 ساله**

جنسیت

مونث

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **40**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

جامعه آماری پژوهش حاضر، تمامی دانش آموزان دختر پایه نهم مبتلا به اضطراب امتحان مراجعه کننده به مرکز مشاوره اداره کل آموزش و پرورش در بازه زمانی مشخص شده برای پژوهش خواهد بود. در مرحله انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده می‌شود.پس از انتخاب نمونه‌ها به حجم 40 نفر بر اساس معیارهای ورود و خروج پژوهش، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در دو گروه « درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی» (گروه مداخله) 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، 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

2026-10-13, ۱۴۰۵/۰۷/۲۱

کد کمیته اخلاق

IR.IAU.AHVAZ.REC.1405.569

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

اضطراب

کد ICD-10

F41.1

توصیف کد ICD-10

Generalized anxiety disorder

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

اضطراب امتحان

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 سیاهه اضطراب امتحان ابوالقاسمی و همکاران (1375)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 پرسشنامه استرس ادراک شده:کوهن و همکاران (۱۹۸۳) خواهد بود.

3

شرح متغیر پیامد

کیفیت زندگی تحصیلی

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 کیفیت زندگی تحصیلی اینلی و بورک (1992) خواهد بود.

4

شرح متغیر پیامد

باورهای انگیزشی

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 باورهای انگیزشی پنتریچ و دیگروت (1990)خواهد بود.

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله: درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی. مدت زمان هر جلسه: ۹۰ دقیقه. تعداد کل جلسات: ۸ جلسه. توالی جلسات: هر هفته دو جلسه . ابزارهای درمانی مورد استفاده: این مداخله بر توسعه ظرفیت حضور در لحظه، پذیرش بدون قضاوت و تنظیم هیجان تمرکز دارد. ابزارهای اصلی شامل: تمرینات رسمی ذهن‌آگاهی، تمرینات غیررسمی، فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای، بحث و گفتگوهای هدایت‌شده گروهی، و بازشناخت افکار خودکار منفی مرتبط با امتحان. محتوای جلسات مختلف بر این پایه است: جلسه اول: آشنایی اعضا با یکدیگر، اجرای پیش‌آزمون، تبیین منطق درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی، آشنایی با مفهوم استرس امتحان و ارتباط آن با افکار و واکنش‌های بدنی، و آموزش تمرین تنفس آگاهانه. جلسه دوم: آموزش تمرین «اسکن بدن» به منظور افزایش آگاهی از حس‌های بدنی و نشانه‌های جسمانی استرس و اضطراب ناشی از امتحان. جلسه سوم: تمرینات نشستن آگاهانه و تمرکز بر تنفس به عنوان لنگرگاه توجه، و آموزش نحوه مواجهه با حواس‌پرتی‌های ذهنی حین مطالعه و امتحان. جلسه چهارم: شناسایی الگوهای فکری خودکار منفی، باورهای ناکارآمد تحصیلی و افکار فاجعه‌ساز درباره نمره و امتحان، و تمرینِ دیدن افکار به عنوان «رویدادهای ذهنی» و نه حقایق مطلق. جلسه پنجم: کار با هیجانات و استرس‌های دشوار، آموزش پذیرش هیجانی به‌جای جنگیدن با اضطراب، و تمرین تکنیک «فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای» برای استفاده در لحظات بحرانی اضطراب. جلسه ششم: بررسی نقش ارتباط بین ذهن و بدن در مواجهه با فشارها و انتظارات تحصیلی (از سوی خود، خانواده و مدرسه) و مدیریت بهوشیارانه آن‌ها. جلسه هفتم: ادغام تمرینات ذهن‌آگاهی در موقعیت‌های واقعی مطالعه و روزهای برگزاری امتحان، و تدوین برنامه‌ای شخصی‌سازی‌شده برای مراقبت از خود. جلسه هشتم: جمع‌بندی آموخته‌ها، مرور تکنیک‌های کلیدی برای حفظ استمرار تمرین‌ها در آینده، اجرای پس‌آزمون و تعیین زمان مشخص برای اجرای آزمون پیگیری.

طبقه بندی

درمانی - غیره

2

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 را دریافت خواهند کرد

طبقه بندی

درمانی - غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

مرکز مشاوره اداره کل آموزش و پرورش اهواز

نام کامل فرد مسوول

نازنین امیرجانی

آدرس خیابان

فلکه ساعت، بلوار فاطمی، جنب دبیرستان شهدا

شهر

اهواز

استان

خوزستان

کد پستی

6164817538

تلفن

+98 61 3333 2414

ایمیل

n.amirjani@iau.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

اصلان اگدرنژاد

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
نازنین امیرجانی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
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
n.amirjani@iau.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
نازنین امیرجانی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
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
n.amirjani@iau.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
نازنین امیرجانی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
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
n.amirjani@iau.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