

مقایسه برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری بر مکانیسم‌های دفاعی و علائم افراد دچار اضطراب اجتماعی

Comparison of paradoxical timetable and cognitive behavioral therapy on defense mechanisms and symptoms of individual with social anxiety

Abdolsamad Nikan

Ph.D. Student of Clinical Psychology, Department of Psychology, Rudehen Branch, Islamic Azad University, Rudehen, Iran.

Dr. Farah Lotfi Kashani *

Associate Professor, Department of Psychology, Rudehen Branch, Islamic Azad University, Rudehen, Iran.

Lotfi.Kashani@gmail.com

Dr. Shahram Vaziri

Associate Professor, Department of Psychology, Rudehen Branch, Islamic Azad University, Rudehen, Iran.

Dr. Mina Mojtabaie

Associate Professor, Department of Psychology, Rudehen Branch, Islamic Azad University, Rudehen, Iran.

عبدالصمد نیکان

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

دکتر فرج لطفی کاشانی (نویسنده مسئول)

دانشیار، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

دکتر شهرام وزیری

دانشیار، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

دکتر مینا مجتبایی

دانشیار، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری بر مکانیسم‌های دفاعی و علائم افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود. جامعه پژوهش حاضر را افراد با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی شهرهای تهران و گرگان تشکیل می‌دادند که دارای پرونده فعال در فصل پاییز و زمستان سال ۹۸ بودند که از این تعداد ۴۵ نفر از افراد به صورت در دسترس انتخاب شدند و در یک گروه گواه و دو گروه آزمایش جایگزین شدند. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش شامل پرسشنامه سبک‌های دفاعی (آندرز و همکاران، ۱۹۹۳) و پرسشنامه اضطراب اجتماعی (کاتور و همکاران، ۲۰۰۰) بودند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد بین درمان برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری از لحاظ نمرات مکانیسم‌های دفاعی و علائم اضطراب اجتماعی در مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد ($p > 0.05$). به طور کلی بر اساس نتایج این مطالعه می‌توان گفت درمان برنامه زمانی پارادوکسی و شناختی رفتاری باعث کاهش مکانیسم‌های دفاعی و علائم در افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شده‌اند.

واژه‌های کلیدی: برنامه زمانی پارادوکسی، درمان شناختی رفتاری، مکانیسم‌های دفاعی، علائم، اختلال اضطراب اجتماعی.

Abstract

The purpose of this study was a comparison of the effectiveness of group therapy of paradoxical timetable and cognitive behavioral therapy on defense mechanisms and symptoms of individuals with social anxiety disorder. The population of the present study consisted of individuals diagnosed with social anxiety disorder in Tehran and Gorgan that of these, 45 were selected by available sampling method and were assigned into one control group and two experimental groups. The instruments used in the study included the *Defense Style Questionnaire* (1993) and *Social Phobia Inventory* (2000). Analysis of covariance was used to analyze the data. The results showed that there is no significant difference between paradoxical timetable treatment and cognitive-behavioral therapy in terms of defense mechanisms and social anxiety symptoms scores in the post-test and follow-up stages ($p > 0.05$). Based on the results of this study, it can be said that the treatment of paradoxical timetable and cognitive-behavioral has reduced defense mechanisms and symptoms in individuals with social anxiety disorder.

Keywords: Paradox Timetable, Cognitive Behavioral Therapy, Defense Mechanisms, Symptoms, Social Anxiety Disorder.

مقدمه

اضطراب اجتماعی یکی از شایع ترین و ناتوان کننده ترین اختلالات اضطرابی است که در آن سرعت بهبودی طبیعی بسیار پایین است. این اختلال تقریباً در کودکی یا بزرگسالی شروع می شود (بیدل، لی و ویلیس،^۱ ۲۰۱۹) و می تواند تأثیرات عمیقی بر رشد داشته باشد که بعداً در زندگی مشکلات عدیده ای را برای فرد به همراه می آورد (دیکسون^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). این اختلال می تواند مشکلات آموزشی بسیاری را برای فرد به دنبال داشته باشد که پیامد آن آسیب ها و مشکلات اجتماعی دیگر است (بروک و ویلوی،^۳ ۲۰۱۵). همچنین اضطراب اجتماعی مانع بزرگی برای توسعه روابط اجتماعی و عاشقانه در جوانی و در نتیجه بروز افسردگی و گوشه گیری در فرد است (استار و داویلا،^۴ ۲۰۱۵).

یکی از مواردی که در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، تفاوت در میزان اضطراب ایجاد می کند برداشت افراد از استرس ها و نگرانی هاست. در واقع برآورده بیش از حد و تفسیرهای اشتباه از موقعیت ها می تواند فرد را بیشتر تحت تأثیر استرس ها قرار دهد. در واقع می توان نحوه تعامل با استرس ها و چگونگی تفسیر آن ها را به عنوان عامل آسیب زا در نظر گرفت. با این تفاسیر مکانیسم های دفاعی فرد می تواند بازگو کننده نحوه تحمل فشارها و استرس های فردی و تعامل با آن را نشان دهد (دوی^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). به طور کلی مکانیسم های دفاعی به سه بخش عمده؛ مکانیسم های آسیب زا^۶، مکانیسم های بلوغ نیافته و ناپاخته و روان رنجور^۷ و مکانیسم های بلوغ یافته^۸ تقسیم می شوند (کوپر، پری و کابلن،^۹ ۱۹۹۹). بر این اساس مکانیسم های دفاعی شیوه های واکنش فرد به تعارض هیجانی و تنیدگی های درونی و بیرونی روزمره را تحت تأثیر قرار می دهند (دیگلیلوسکی،^{۱۰} ۲۰۱۰). به نظر می رسد مکانیسم های دفاعی زمانی که ناپاخته و روان رنجور باشند باعث اضطراب اجتماعی شوند.

با توجه به موارد گفته شده همانطور که ملاحظه می شود در کنار علائم اضطراب اجتماعی، متغیرهایی وجود دارند که باعث تدوام و پایداری نشانگان این اختلال شده و در نتیجه مقاومت آن ها را نسبت به درمان افزایش می دهد (مانسون^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۶؛ ناردگرین^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۶؛ شئوریچ^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۹).

با توجه به مشکلات این اختلال و همچنین روند بهبودی کند، واضح است که نیاز به درمان های موثر نیاز اساسی و یک ضرورت به شمار می رود. به طور کلی بررسی مطالعات نشان می دهد که از میان مداخلات موجود درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی از شواهد قوی برخوردار است و نشان داده شده است که بر بسیاری از درمان های فعل دیگر از جمله روان درمانی بین فردی، درمان روان پویشی و دارودرمانی بهتر عمل می کند (مایو ویلسون^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۴). با این حال شواهد نشان می دهد که مداخلات معمول شناختی رفتاری برای اضطراب اجتماعی نسبت به سایر اختلالات اضطرابی کمتر مؤثر است (هادسون^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین با توجه به این مسائل هنوز نمی توان این درمان را به عنوان یک درمان انتخابی در نظر گرفت، چرا که بررسی این مساله نیاز به مطالعات بیشتر به ویژه مقایسه آن با رویکردهای دیگر درمان است.

^۱ Beidel, Le, Willis

^۲ Dixon

^۳ Brook, Willoughby

^۴ Starr, Davila

^۵ Devi

^۶ Pathological

^۷ Immature

^۸ neurotic

^۹ Cooper, Perry, O'Connell

^{۱۰} Dziegielewski

۰

^{۱۱} Måansson

۱

^{۱۲} Nordgreen

۲

^{۱۳} Scheurich

۳

^{۱۴} MayoWilson

۴

^{۱۵} Hudson

۵

بنابراین عدم پاسخدهی به درمان برخی از پژوهشگران را بر آن داشت که اذعان نمایند ضرورت دارد از درمان های ترکیبی و جایگزین برای مقایسه و اثربخشی درمان شناختی رفتاری استفاده نمود. به همین دلیل به نظر می رسد ضرورت دارد تا درمان شناختی رفتاری را با روش های جدید از جمله درمان برنامه زمانی پارادوکسی مقایسه نمود. همچنین استفاده از روش های جدید نیز می تواند روش های سنتی را به چالش کشیده و با مشخص نمودن اندازه تاثیر این روش های جدید می توان مقایسه مطلوبی از درمان های جدید در مقابل درمان های سنتی از جمله درمان شناختی رفتاری به دست آورد. بنابراین ضرورت این مطالعه در این است که می تواند توصیه های مطلوبی را در راستای پیشنهاد درمانی به درمانگران ارائه دهد. همچنین مطالعات فراتحلیل در آینده می توانند اندازه های تاثیر به دست آمده را برای تبیین دقیق تر روش های درمانی برتر برای اختلال اضطراب اجتماعی مورد استفاده قرار دهند.

در نهایت با توجه به اثرات اضطراب اجتماعی بر عملکرد مراجع و ایجاد اختلال در کارکرد فردی و بین فردی وی و نیاز به کاربرد مداخله ای جدید و مؤثر در این افراد جهت کاهش علایم آن و نیز با توجه به اینکه به لحاظ نظری استفاده از درمان برنامه زمانی پارادوکسی را در مقایسه با درمان شناختی رفتاری می توان برای اختلال اضطراب اجتماعی مورد استفاده قرار داد، محقق بر آن شده است تا در قالب یک روش پژوهشی نظام مند، به لحاظ علمی و پژوهشی نیز به مقایسه اثربخشی درمان برنامه زمانی پارادوکسی تحلیل با روش های سنتی درمان شناختی رفتاری پردازد.

روش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است که با طرح پژوهشی پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل انجام شده است. جامعه پژوهش حاضر را افراد با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی مراجعه کننده به کلینیک روانشناسی مهرک در شهر تهران و کلینیک روانشناسی خرد در شهر گرگان تشکیل می دهند که دارای پرونده فعال در فصل پاییز و زمستان ۹۸ بودند. از آنجایی که حداقل حجم نمونه برای مطالعات آزمایشی ۱۵ نفر برای هر گروه توصیه شده است. لذا نمونه این مطالعه عبارت است از ۴۵ نفر از افراد که از طریق مصاحبه بالینی اجرا شده توسط متخصص روانشناسی بالینی، براساس معیارهای تشخیصی DSM-5. مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی تشخیص داده شدند به صورت در دسترس انتخاب و در یک گروه گواه و دو گروه آزمایش جایگزین شدند. درخصوص معیارهای ورود آزمودنی ها به این پژوهش می توان به دارا بودن ملاک های تشخیص DSM-5 برای اختلال اضطراب اجتماعی به تشخیص روانشناسی بالینی یا روانپردازی، عدم دریافت درمانهای روانشناسی قبل از ورود به پژوهش، داشتن حداقل سن ۲۰ سال و حداقل ۴۰ سال، دارا بودن حداقل سطح تحصیلات دبیلم و موافقت افراد برای شرکت در پژوهش و امکانی رضایتمند کتبی اشاره کرد. درخصوص معیارهای خروج از پژوهش نیز می توان به داشتن اختلال سایکوتیک و سوءصرف موارد، دارا بودن ملاکهای کامل اختلال شخصیت بر اساس پرونده مراجع، داشتن مخاطراتی برای مراجع مانند داشتن افکار جدی در مورد خودکشی و داشتن اختلالات همایند بر اساس پرونده مراجعت اشاره کرد.

آزمودنی های این پژوهش از نظر سنی، در گروه برنامه زمانی پارادوکس میانگین سن ۲۵/۳۳ سال و از دامنه ۲۱ سال تا ۳۰ سال متغیر می باشد. در گروه درمان شناختی رفتاری نیز میانگین سن ۲۵/۶۰ سال و از دامنه ۲۱ سال تا ۳۰ سال متغیر می باشد. همچنین در گروه کنترل میانگین سن ۲۵/۵۳ سال و از ۲۲ سال تا ۳۰ سال متغیر است. همچنین از نظر متغیر جمعیت شناختی جنسیت، آزمودنی های گروه برنامه زمانی پارادوکس شامل ۹ زن و ۶ مرد، آزمودنی های گروه درمان شناختی رفتاری شامل ۸ زن و ۷ مرد و آزمودنی های گروه کنترل شامل ۷ زن و ۸ مرد می باشد.

ابزار سنجش

پرسشنامه سبک های دفاعی^۱ (DSQ-40): این پرسشنامه توسط آندرز و همکاران در سال ۱۹۹۳ تنظیم شد. این پرسشنامه براساس پرسشنامه اولیه باند و همکاران که در ۱۹۸۳ تهیه شده بود تحول یافت. ۲۰ مکانیزم دفاعی را در ۳ عامل رشد یافته، رشد نایافته و روان آزرده وار از یکدیگر مورد بازنگاری و تفکیک قرار داده است. این پرسشنامه در کشورهایی چون ژاپن، فرانسه، برزیل، پرتغال

^۱. Defense Styles Questionnaire

مقایسه برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری بر مکانیسم‌های دفاعی و علائم افراد دچار اضطراب اجتماعی
Comparison of paradoxical timetable and cognitive behavioral therapy on defense mechanisms and ...

و ایران مورد ارزیابی قرار گرفته است. نتایج مطالعات در ژاپن نشان داد که این ابزار دارای روایی همزمان با پرسشنامه شخصی ماذلی است. در فرانسه و بربیل و پرتغال نیز مشخص شد که این پرسشنامه ابزار مفید و سودمندی به شمار رفته و از روایی و اعتبار مطلوبی برخوردار است. (بونساک و همکاران، ۱۹۹۸؛ بلایا و همکاران، ۲۰۰۴، به نقل از فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸).

پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور¹ (SPIN): پرسشنامه هراس اجتماعی کانور به صورت خود اجراست و دارای ۱۷ ماده است. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۰ توسط کانور و همکارانش به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی طراحی شده است. این پرسشنامه دارای سه زیر مقیاس است که عبارتند از: ترس در موقعیت‌های اجتماعی (۴ ماده)، از آزمودنی خواسته می‌شود که میزان رنج خود در هر یک از این علایم را در طول هفته اخیر به ترتیب زیر درجه بندی کند (به هیچ وجه، ۱، ۲، ۳)، (کم)، (تا حدی)، (زیاد) و (خیلی زیاد). جمع نمرات کل پرسشنامه از ۰ تا ۸۶ خواهد بود (تساوی و همکاران، ۲۰۰۹). این پرسشنامه از روایی و پایایی بالایی برخوردار است. پایایی آن با روش بازآزمایی در گروه‌های با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی برابر با ۷۸/۰ تا ۸۹/۰ گزارش شده است و و ضریب همسانی درونی آن به روش آلفای کرونباخ در یک گروه بهنجهار ۹۴/۰ گزارش شده است و برای مقیاس‌های فرعی ترس ۸۹/۰، اجتناب ۹۱/۰ و ناراحتی فیزیولوژیک ۸۰/۰ گزارش شده است (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۱).

برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی استفاده شد. تمامی تحلیل‌های صورت گرفته در این مطالعه با استفاده از برنامه SPSS نسخه ۲۶ انجام گرفت.

خلاصه محتوای جلسات درمانی برنامه زمانی پارادوکسی:

جلسه اول: معارفه و برقراری ارتباط اولیه، بیان اهداف مداخله و تعداد جلسات، مرور مختصر چارچوب کلی جلسات، مقدماتی درباره تاریخچه درمان برنامه زمانی پارادوکسی اصول اصلی آن و اجرای پیش آزمون

جلسه دوم: طرح ریزی پلان درمان، استفاده از تکنیک مکانیسم اول، دستورسازی و مصنوعی سازی

جلسه سوم: گسترش تمرین‌های پارادوکسی، پیگیری انجام تکالیف جلسه قبل، بررسی میزان عملیاتی کردن بازسازی و تجربه کردن مشکلات

جلسه چهارم: تمکز بر مکانیسم دوم؛ قطع رابطه نشانه و اضطراب‌ایجاد مکانیسم سوم، تغییر نشانه‌ها برای شخص بیمار و سیستمی که او را در برگرفته است

جلسه پنجم: استفاده از مکانیسم چهارم؛ استحکام من، کمک به تعارضات با برنامه پارادوکسی با تشخیص قطع رابطه نشانه‌ها و اضطراب

جلسه ششم: پیگیری تکالیف، جمع بندی از کلیه جلسات، پاسخ به پرسش‌ها و خاتمه جلسات با اجرای آزمون‌ها (پس آزمون)

خلاصه محتوای جلسات درمان شناختی رفتاری:

جلسه اول: ارزیابی و آموزش روانی

جلسه دوم: آرام‌سازی

جلسه سوم: بازسازی شناختی

جلسه چهارم: بازسازی شناختی

جلسه پنجم: مواجهه

جلسه ششم: مواجهه و بازسازی شناختی

یافته‌ها

فرضیه ۱- اثربخشی درمان گروهی برنامه زمانی پارادوکسی با درمان شناختی رفتاری بر مکانیسم‌های دفاعی افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی متفاوت است.

¹. Social Phobia Inventory

در این فرضیه با نوجه به وجود متغیر مستقل طبقه ای دو سطحی (گروه آزمایش و گروه کنترل)، متغیر وابسته پیوسته (نمرات پس آزمون و پیگیری مکانیسم های دفاعی) و همچنین متغیر هم تغییر (نمرات پیش آزمون مکانیسم های دفاعی) از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. این تحلیل تفاوت بین میانگین نمرات سه مولفه مکانیسم های دفاعی برای گروه های آزمایش و کنترل بعد از تعدیل نمره های پیش آزمون اولیه را نشان می دهد. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۱ معنکس شده است.

جدول ۱. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری روی نمره های پس آزمون مکانیسم های دفاعی

ارزش	F	فرضیه	df خطای	سطح معناداری
۰/۶۸۴	۶/۵۸۷	۶/۰۰۰	۷۶/۰۰۰	۰/۰۰۰
۰/۳۱۹	۹/۵۰۹	۶/۰۰۰	۷۴/۰۰۰	۰/۰۰۰
۲/۱۲۷	۱۲/۷۵۹	۶/۰۰۰	۷۲/۰۰۰	۰/۰۰۰
۲/۱۲۲	۲۶/۸۷۸	۳/۰۰۰	۳۸/۰۰۰	۰/۰۰۰
۰/۷۴۳	۷/۴۸۸	۶/۰۰۰	۷۶/۰۰۰	۰/۰۰۰
۰/۲۶۴	۱۱/۶۵۵	۶/۰۰۰	۷۴/۰۰۰	۰/۰۰۰
۲/۷۵۵	۱۶/۵۳۲	۶/۰۰۰	۷۲/۰۰۰	۰/۰۰۰
۲/۷۴۵	۳۴/۷۷۲	۳/۰۰۰	۳۸/۰۰۰	۰/۰۰۰

سطوح معناداری همه آزمون ها در جدول ۱ نشان دهنده این است که بین گروه های آزمایش و گواه حداقل در یکی از متغیرهای وابسته به هم تفاوت معنادار دارند. برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، نتایج اثرات بین آزمودنی ها در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. تحلیل کوواریانس نمرات مکانیسم های دفاعی

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تاثیر
رشد یافته	۱۹۵/۱۹۵	۲	۹۷/۵۹۸	۸/۸۵۷	۰/۰۰۱	۰/۳۱۲
رشد نیافته	۲۱۲/۵۸۴	۲	۱۰۶/۲۹۲	۸/۶۶۰	۰/۰۰۱	۰/۳۰۸
روان ازده	۲۰۳/۴۳۱	۲	۱۰۱/۷۱۶	۲۷/۱۱۶	۰/۰۰۰	۰/۵۸۲
رشد یافته	۲۶۰/۰۳۶	۲	۱۳۰/۰۱۸	۱۱/۹۵۱	۰/۰۰۰	۰/۳۸۰
رشد نیافته	۲۲۶/۵۰۰	۲	۱۱۳/۲۵۰	۹/۱۷۳	۰/۰۰۱	۰/۳۲۰
روان ازده	۲۹۷/۹۴۵	۲	۱۴۸/۹۷۲	۲۹/۹۲۸	۰/۰۰۰	۰/۶۰۵

همانطور که در جدول ۲ دیده می شود بین میانگین پس آزمون مکانیسم دفاعی رشد یافته ($F=8/857$, $p=0/001$)، مکانیسم دفاعی رشد نیافته ($F=8/660$, $p=0/001$) و مکانیسم دفاعی روان آزده ($F=27/116$, $p=0/000$) در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. این جدول نشان می دهد با حذف تاثیر نمرات پیش آزمون بین میانگین تعدیل شده مکانیسم های دفاعی بر حسب گروه در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. در مرحله پیگیری نیز این تفاوت برای مکانیسم دفاعی رشد یافته ($F=11/95$, $p=0/000$), مکانیسم

مقایسه برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری بر مکانیسم‌های دفاعی و علائم افراد دچار اضطراب اجتماعی
Comparison of paradoxical timetable and cognitive behavioral therapy on defense mechanisms and ...

دفاعی رشد نیافته ($P=0/001$, $F=29/93$) و مکانیسم دفاعی روان آزده ($P=0/000$, $F=29/92$) حفظ شده است. با توجه به تفاوت معنادار به منظور مقایسه دو به دو گروه‌ها از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۳ گزارش شده است:

جدول ۳. آزمون تعقیبی LSD به منظور بررسی تفاوت مکانیسم رشد یافته، رشد نایافته و روان آزده وار

متغیر وابسته (مکانیسم رشد یافته)	I	J	(I-J)	استاندارد	خطای انحراف معناداری
پیش آزمون-پس آزمون					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
پیش آزمون-پیگیری					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
پیش آزمون-پس آزمون					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
پیش آزمون-پیگیری					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
پیش آزمون-پس آزمون					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
پیش آزمون-پس آزمون					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
متغیر وابسته (مکانیسم رشد نایافته)	I	J	(I-J)	استاندارد	خطای انحراف معناداری
پیش آزمون-پس آزمون					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
پیش آزمون-پیگیری					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
پیش آزمون-پس آزمون					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
پیش آزمون-پس آزمون					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
پیش آزمون-پس آزمون					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
پیش آزمون-پس آزمون					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
متغیر وابسته (مکانیسم روان آزده وار)	I	J	(I-J)	استاندارد	خطای انحراف معناداری
پیش آزمون-پس آزمون					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					
برنامه زمانی پارادوکسی					
درمان شناختی رفتاری					
کنترل					

۰/۰۰۰	۰/۷۱۳	۵/۲۳۴*	برنامه زمانی پارادوکسی	کنترل
۰/۰۰۳	۰/۷۰۸	۲/۲۰۷*	درمان شناختی رفتاری	
۰/۰۰۰	۰/۸۱۸	-۳/۸۹۷*	درمان شناختی رفتاری	برنامه زمانی پارادوکسی
۰/۰۰۰	۰/۸۲۲	-۶/۳۰۲*	کنترل	
۰/۰۰۰	۰/۸۱۸	۳/۸۹۷*	برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری
۰/۰۰۵	۰/۸۱۶	-۲/۴۰۵*	کنترل	پیش آزمون-پیگیری
۰/۰۰۰	۰/۸۲۲	۶/۳۰۲*	برنامه زمانی پارادوکسی	
۰/۰۰۵	۰/۸۱۶	۲/۴۰۵*	درمان شناختی رفتاری	کنترل

همانطور که در جدول ۳ ملاحظه می شود بین مکانیسم های رشد نیافته، رشد نیافته و روان آزده در گروه برنامه زمانی پارادوکسی با گروه کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد($p < 0.01$)。 همچنین بین مکانیسم های رشد نیافته، رشد نیافته و روان آزده در گروه درمان شناختی رفتاری با گروه کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد($p < 0.01$)。 بعلاوه بین گروه برنامه زمانی پارادوکسی و گروه درمان شناختی رفتاری از لحاظ مکانیسم های رشد نیافته، رشد نیافته و روان آزده در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد($p < 0.01$)。 در مرحله پیگیری نیز بین مکانیسم های رشد نیافته، رشد نیافته و روان آزده در گروه برنامه زمانی پارادوکسی با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد($p < 0.01$)。 همچنین بین مکانیسم های رشد نیافته، رشد نیافته و روان آزده در گروه درمان شناختی رفتاری با گروه کنترل در مرحله پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد($p < 0.01$)。 بعلاوه معناداری بین دو مداخله برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری در مرحله پیگیری حفظ شده است($p < 0.01$)。 به طور کلی می توان گفت درمان برنامه زمانی توانسته است مکانیسم های رشد نیافته، رشد نیافته و روان آزده را نسبت به گروه درمان شناختی رفتاری بیشتر تغییر دهد. بنابراین یافته ها می بین آن است که هر دو درمان برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری می توانند باعث کاهش مکانیسم های دفاعی شد نیافته و روان آزده و افزایش مکانیسم دفاعی رشد نیافته شوند. اما درمان پارادوکسی بیشتر از درمان شناختی رفتاری بر مکانیسم های رشد نیافته، رشد نیافته و روان آزده تاثیرگذار بوده است.

فرضیه ۲- اثربخشی درمان گروهی برنامه زمانی پارادوکسی با درمان شناختی رفتاری بر علائم افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی متفاوت است.

در این فرضیه با توجه به وجود متغیر مستقل طبقه ای دو سطحی (گروه آزمایش و گروه کنترل)، متغیر وابسته پیوسته (نمرات پس آزمون و پیگیری علائم اضطراب اجتماعی) و همچنین متغیر هم تغییر هم تغییر (نمرات پیش آزمون علائم اضطراب اجتماعی) از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. این تحلیل تفاوت بین میانگین نمرات علائم اضطراب اجتماعی برای گروه های آزمایش و کنترل بعد از تعديل نمره های پیش آزمون اولیه را نشان می دهد. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۴ معکوس شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری روی نمره های پس آزمون علائم اضطراب اجتماعی

سطح معناداری	df خطای	df فرضیه	F	ارزش	
۰/۰۰۰	۷۶/۰۰۰	۶/۰۰۰	۹/۳۷۱	۰/۸۵۰	اثر پیلایی
۰/۰۰۰	۷۴/۰۰۰	۶/۰۰۰	۱۴/۴۳۶	۰/۲۱۲	لامبادای ویلکز
۰/۰۰۰	۷۲/۰۰۰	۶/۰۰۰	۲۰/۴۹۳	۳/۴۱۵	اثر هتلینگ
۰/۰۰۰	۳۸/۰۰۰	۳/۰۰۰	۴۲/۱۳۸	۳/۳۲۷	بزرگترین ریشه خطای
۰/۰۰۰	۷۶/۰۰۰	۶/۰۰۰	۱۰/۰۸۶	۰/۸۸۷	اثر پیلایی
۰/۰۰۰	۷۴/۰۰۰	۶/۰۰۰	۱۷/۲۵۳	۰/۱۷۴	لامبادای ویلکز

پیش آزمون-پس آزمون

پیش آزمون-پیگیری

مقایسه برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری بر مکانیسمهای دفاعی و علائم افراد دچار اضطراب اجتماعی
Comparison of paradoxical timetable and cognitive behavioral therapy on defense mechanisms and ...

۴/۰۰۰	۷۲/۰۰۰	۶/۰۰۰	۲۶/۴۴۳	۴/۴۰۷	اثر هتلینگ
۰/۰۰۰	۳۸/۰۰۰	۳/۰۰۰	۵۴/۸۰۷	۴/۳۲۷	بزرگترین ریشه خطا

سطوح معناداری همه آزمون‌ها در جدول ۴ نشان دهنده این است که بین گروه‌های آزمایش و گواه حداقل در یکی از متغیرهای وابسته به هم تفاوت معنادار دارند. برای بی‌بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵. تحلیل کوواریانس نمرات علائم اضطراب اجتماعی

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تاثیر
رشد یافته	۷۰/۱۱۴	۲	۳۵/۰۵۷	۱۷/۶۵۱	۰/۰۰۰	۰/۴۷۵
رشد نیافته	۸۶/۶۸۵	۲	۴۳/۳۴۳	۳۵/۵۳۰	۰/۰۰۰	۰/۶۳۲
روان ازرد	۱۱/۷۹۳	۲	۵/۸۹۷	۱۰/۹۱۱	۰/۰۰۰	۰/۳۵۹
رشد یافته	۸۵/۲۱۹	۲	۴۲/۶۰۹	۱۹/۰۶۲	۰/۰۰۰	۰/۴۹۴
رشد نیافته	۱۳۱/۷۹۹	۲	۶۵/۸۹۹	۴۲/۹۳۸	۰/۰۰۰	۰/۶۸۸
روان ازرد	۳/۳۳۵	۲	۴/۶۶۷	۹/۴۰۳	۰/۰۰۰	۰/۳۲۵

همانطور که در جدول ۵ دیده می‌شود بین میانگین پس آزمون ترس ($F=۱۷/۶۵$, $p=۰/۰۰۰$, $F=۳۳/۵۳$) و ناراحتی فیزیولوژیک ($F=۱۰/۹۱$, $p=۰/۰۰۵$) در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. این جدول نشان می‌دهد با حذف تاثیر نمرات پیش آزمون بین میانگین تعديل شده علائم اضطراب اجتماعی بر حسب گروه در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. در مرحله پیگیری نیز این تفاوت برای ترس ($F=۱۹/۰۶$, $p=۰/۰۰۰$, $F=۴۲/۹۳$, $p=۰/۰۰۰$) و ناراحتی فیزیولوژیک ($F=۹/۴۰$, $p=۰/۰۰۰$) حفظ شده است. با توجه به تفاوت معنادار به منظور مقایسه دو به دو گروه‌ها از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۶ گزارش شده است:

جدول ۶. آزمون تعقیبی LSD به منظور بررسی تفاوت ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک

متغیر وابسته (ترس)	I	J	(I-J)	استاندارد انحراف معناداری	خطای انحراف معناداری
برنامه زمانی پارادوکسی		درمان شناختی رفتاری	-۱/۴۴۶*	۰/۵۱۷	۰/۰۰۸
درمان شناختی رفتاری		کنترل	-۳/۰۸۸*	۰/۵۲۰	۰/۰۰۰
پیش آزمون-پس آزمون		برنامه زمانی پارادوکسی	۱/۴۴۶*	۰/۵۱۷	۰/۰۰۸
کنترل		کنترل	-۱/۶۴۳*	۰/۵۲۱	۰/۰۰۳
		برنامه زمانی پارادوکسی	۳/۰۸۸*	۰/۵۲۰	۰/۰۰۰
		درمان شناختی رفتاری	۱/۶۴۳*	۰/۵۲۱	۰/۰۰۳
پیش آزمون-پیگیری		درمان شناختی رفتاری	-۱/۲۳۶*	۰/۵۴۸	۰/۰۳۰
		کنترل	-۳/۳۷۱*	۰/۵۵۲	۰/۰۰۰
		برنامه زمانی پارادوکسی	۱/۲۳۶*	۰/۵۴۸	۰/۰۳۰
درمان شناختی رفتاری		برنامه زمانی پارادوکسی	۱/۲۳۶*		

متغیر وابسته (اجتناب)	پیش آزمون-پس آزمون	پیش آزمون-پیگیری	متغیر وابسته (ناراحتی فیزیولوژیک)	کنترل	
				معناداری	انحراف خطای استاندارد
برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	-۲/۱۳۵*	۰/۵۵۳
کنترل	کنترل	کنترل	کنترل	۳/۳۷۱*	۰/۵۵۲
برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	۲/۱۳۵*	۰/۵۵۳
پیش آزمون-پس آزمون	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	-۰/۹۵۳*	۰/۴۱۷
کنترل	کنترل	کنترل	کنترل	-۳/۳۴۱*	۰/۴۱۹
برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	-۰/۹۵۳*	۰/۴۱۷
پیش آزمون-پیگیری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	-۲/۳۸۹*	۰/۴۲۰
کنترل	کنترل	کنترل	کنترل	۳/۳۴۱*	۰/۴۱۹
برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	-۰/۷۰۸	۰/۴۵۴
برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	-۳/۹۸۲*	۰/۴۵۷
پیش آزمون-پیگیری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	۰/۷۰۸	۰/۴۵۴
کنترل	کنترل	کنترل	کنترل	-۳/۲۷۴*	۰/۴۵۸
برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	۳/۹۸۲*	۰/۴۵۷
پیش آزمون-پس آزمون	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	-۳/۲۷۴*	۰/۴۵۸
کنترل	کنترل	کنترل	کنترل	۳/۲۷۴*	۰/۴۵۸
برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	-۰/۰۷۵	۰/۲۶۹
پیش آزمون-پیگیری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	-۱/۰۶۲*	۰/۲۷۱
کنترل	کنترل	کنترل	کنترل	-۰/۰۷۵	۰/۲۶۹
برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	-۱/۱۳۷*	۰/۲۷۲
پیش آزمون-پس آزمون	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	۱/۰۶۲*	۰/۲۷۱
کنترل	کنترل	کنترل	کنترل	۱/۱۳۷*	۰/۲۷۲
برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	-۰/۱۹۷	۰/۲۸۵
پیش آزمون-پیگیری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	-۰/۱۹۷	۰/۲۷۲
کنترل	کنترل	کنترل	کنترل	-۰/۸۶۶*	۰/۲۶۰
برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	-۰/۱۹۷	۰/۲۸۵
پیش آزمون-پیگیری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	درمان شناختی رفتاری	-۱/۰۶۴	۰/۲۶۰
کنترل	کنترل	کنترل	کنترل	-۱/۰۶۴	۰/۲۶۰
برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	برنامه زمانی پارادوکسی	-۰/۸۶۶*	۰/۲۶۰
کنترل	کنترل	کنترل	کنترل	۱/۰۶۴*	۰/۲۶۰

همانطور که در جدول ۶ ملاحظه می شود بین ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک در گروه برنامه زمانی پارادوکسی با گروه کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0.001$). همچنین بین ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک در گروه درمان شناختی رفتاری با گروه کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0.001$). علاوه بین گروه برنامه زمانی پارادوکسی و گروه درمان شناختی رفتاری از لحاظ مولفه های اضطراب اجتماعی یعنی ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری

مقایسه برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری بر مکانیسم‌های دفاعی و علائم افراد دچار اضطراب اجتماعی
Comparison of paradoxical timetable and cognitive behavioral therapy on defense mechanisms and ...

وجود دارد($p < 0.01$). در مرحله پیگیری نیز بین ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک در گروه برنامه زمانی پارادوکسی با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد($p < 0.01$). همچنین بین ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک در گروه درمان شناختی رفتاری با گروه کنترل در مرحله پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد($p < 0.01$). بعلاوه معناداری بین دو مداخله برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری در مرحله پیگیری حفظ شده است($p < 0.01$). به طور کلی می‌توان گفت درمان برنامه زمانی توانسته است مولفه‌های اضطراب اجتماعی را نسبت به گروه درمان شناختی رفتاری بیشتر تغییر دهد. بنابراین یافته‌ها می‌توان آن است که هر دو درمان برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری می‌توانند باعث کاهش مولفه‌های اضطراب اجتماعی (ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک) شوند. درمان پارادوکسی بیشتر از درمان شناختی رفتاری می‌توانند باعث کاهش مولفه‌های اضطراب اجتماعی تاثیرگذار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد درمان برنامه زمانی توانسته است مکانیسم‌های رشدی‌یافته، رشدنیافته و روان‌آزده را نسبت به گروه درمان شناختی - رفتاری بیشتر تغییر دهد. بنابراین یافته‌ها می‌توان آن است که هر دو درمان برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری می‌توانند باعث کاهش مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزده و افزایش مکانیسم دفاعی رشدنیافته شوند. اما درمان پارادوکسی بیشتر از درمان شناختی - رفتاری بر مکانیسم‌های رشدنیافته، رشدنیافته و روان‌آزده تأثیرگذار بوده است. این نتایج با یافته‌های مطالعات ماریکوتیو (۲۰۱۶) هم خوان است. همچنین یافته‌ها می‌توان آن است که هر دو درمان برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری می‌توانند باعث کاهش مولفه‌های اضطراب اجتماعی (ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک) شوند. درمان پارادوکسی بیشتر از درمان شناختی رفتاری بر مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی تأثیرگذار بوده است. در رابطه با تأثیر درمان شناختی رفتاری، هرچند این روش نسبت به برنامه زمانی پارادوکسی، تأثیر کمتری داشته اما در گروه آزمایش توانسته است به طور معناداری باعث کاهش علائم گردد. این نتایج با یافته‌های موریسون و همکاران (۲۰۱۹) هم خوان است.

در رابطه با تبیین تأثیر درمان پارادوکسی می‌توان این‌گونه بیان کرد که روان‌درمانی پارادوکسی، بیمار اضطراب را تجربه می‌کند و ممانعتی برای رفتار اجتنابی مانند مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزده وجود ندارد اما بازسازی و مصنوعی‌سازی نشانه‌ها به فرد این امکان را می‌دهد تا علائم را آسیب‌زا و ناگاهانه تلقی ننماید. فرض مداخله برنامه زمانی پارادوکسی این است که تلاش بیمار برای کاهش نشانه‌ها و حتی پذیرش و مقاومت، می‌تواند درک عمیقی برای معنای نشانه‌های اضطراب ایجاد کند که درمان شناختی - رفتاری از ایجاد آن عاجز است (بشارت، ۱۳۹۸). عدم ایجاد درک عمیق در درمان شناختی - رفتاری در مقایسه با درمان‌های پارادوکسی، باعث عدد مجدد و یا قطع موقتی نشانه‌ها می‌شود. همچنین باید افزود که بر اساس نظریه‌های روان‌پویشی در رابطه با انتقال و انتقال متقابل، درمان شناختی - رفتاری این احساس را بین مراجعین به وجود می‌آورد که بدون درمان‌گر نمی‌توانند از پس مقابله با اضطراب و عدم انجام رفتار اجتنابی ناشی از مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزده بر بیانند. این در حالی است که در روان‌درمانی پارادوکسی، با علم به احتمال روی دادن انتقال و انتقال متقابل، افراد پس از مداخله، احساس توانمندی بیشتری می‌نمایند؛ بنابراین همان‌طور که مشخص است تأکید درمان برنامه زمانی پارادوکسی بر قدرت ایگو در استفاده از مکانیسم‌های دفاعی می‌تواند نقطه قوتی پاشد که باعث شده است تا این بیماران بهتر بتوانند با مکانیسم‌های دفاعی و نشانه و علائم وابسته آن، کنار بیانند (کرامر، ۲۰۱۲).

علاوه بر تبیین‌های فوق می‌توان تفاوت میان دو درمان مدنظر را این‌گونه تشریح کرد که برخی از افراد در صورت استفاده طولانی مدت از مکانیسم‌های دفاعی بدون مقابله اثربخش با تهدید یا اضطراب اساسی، دچار مشکلات بسیاری می‌شوند. مکانیسم‌های دفاعی اغلب رفتارهای آموخته‌ای هستند که بیشتر آن‌ها در دوران کودکی آموخته شده‌اند. بنابراین باید از درمان‌ها و فنونی استفاده کرد که زیرساخت‌های سرگذشتی افراد را در نظر می‌گیرد و با استفاده از آن‌ها به تغییر فرایندها می‌پردازد. با توجه به گفته‌های حاضر، درمان برنامه زمانی پارادوکسی سبب بهبود ذهنی‌سازی از نشانه‌ها و مکانیسم‌های دفاعی و نیز اضطراب بین‌فردي شده است (بشارت، ۱۳۹۷). این درمان افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی را که در شرایط استرس‌زا به دلیل مکانیسم‌های دفاعی، مهارت‌های ذهنی‌سازی و تصویرسازی ذهنی خود را دست کم می‌گیرند، به راههایی که کودکان خردسال قبل از رشد ظرفیت‌های ذهنی‌سازی خود رفتار می‌کرند، متولی می‌شوند که در واقع حالات پیش‌ذهنی‌سازی است. این حالات با به کارگیری دفعه‌های رشدنیافته و روان‌آزده باعث کاهش سطح انگیختگی در

اضطراب می‌شود؛ اما با تقویت طرفیت ذهنی‌سازی فرد و تعدیل حالات پیش‌ذهنی‌سازی طی درمان پارادوکسی، کاهش استفاده از دفاع‌های روان‌آزده و رشدنایافته و افزایش دفاع‌های رشدیافته در افراد نمایان می‌شود. این در حالی است که درمان شناختی رفتاری نمی‌تواند فرایندهای توضیح داده شده را تحت تأثیر قرار دهد و احتمال می‌رود موارد گفته شده علت تفاوت اثربخشی درمان‌های حاضر بر مکانیسم‌های دفاعی باشد.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش که خاص پژوهش‌های پرسشنامه‌ای است، این که پاسخ‌دهنده‌ها به ویژه به دلیل بیماری خاص‌شان، گاهی بی‌علاقگی و بی‌انگیزگی در پاسخ دادن از خود نشان می‌دهند. همچنین عدم توانایی کنترل بر متغیرهای مداخله‌گری از جمله وضعیت اقتصادی می‌تواند به عنوان یکی از محدودیت‌های عمدۀ این پژوهش به شمار رود. پژوهش حاضر نشان داد که درمان برنامه زمانی پارادوکسی و شناختی رفتاری، باعث کاهش مکانیسم‌های دفاعی و علائم افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی می‌شوند لذا پیشنهاد می‌گردد در مطالعات بعدی، نقش درمان‌های یاد شده در سایر بیماری‌های اضطرابی از جمله اختلال اضطراب منتشر، بررسی و نتایج آن با مطالعه حاضر مقایسه گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود درمان پارادوکسی که مداخله جدیدتری می‌باشد در مقایسه با سایر رویکردهای درمان از جمله دارودرمانی و درمان‌های نسل جدید نظری درمان پذیرش و تعهد و ذهن آگاهی بررسی و مقایسه گردد.

منابع

- شارت، م. ع. (۱۳۹۷). پارادوکس+برنامه زمانی=درمان: مدل کامل درمان اختلالات روان‌شناختی. تهران: انتشارات رشد.
- شارت، م. ع. (۱۳۹۸). سنجش اثربخشی پارادوکس درمانی بر اختلال اضطراب اجتماعی: مطالعه موردی. *Majlis علم روان‌شناختی*, ۱۸، ۲۸۳-۳۹۵.
- Beidel, D., Le, T. A., & Willis, E. (2019). Social Anxiety Disorder: An Update on Diagnostics, Epidemiology, Etiology, Assessment, Treatment, Unanswered Questions, and Future Directions. In *Pediatric Anxiety Disorders* (pp. 201-223). Academic Press.
- Bowins, B. (2014). Psychological defense mechanisms: A new perspective. *The American Journal of Psychoanalysis*, 64(1), 1-26.
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(5), 1139-1152.
- Cooper, P. J., Tomlinson, M., Swartz, L., Woolgar, M., Murray, L., & Molteno, C. (1999). Post-partum depression and the mother-infant relationship in a South African peri-urban settlement. *The British Journal of Psychiatry*, 175(6), 554-558.
- Cramer, P. (2012). Psychological maturity and change in adult defense mechanisms. *Journal of Research in Personality*, 46(3), 306-316.
- Devi, E. L., Kumar, S., Singh, T. B., Sharma, S. K., Beemrote, A., Devi, C. P., ... & Prakash, N. (2017). Adaptation Strategies and Defence Mechanisms of Plants During Environmental Stress. In *Medicinal Plants and Environmental Challenges* (pp. 359-413). Springer, Cham.
- Dixon, M. L., Moodie, C. A., Goldin, P. R., Farb, N., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2019). Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder: Reappraisal and Acceptance of Negative Self-Beliefs. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*.
- Dziegielewski, S. F. (2010). *DSM-IV-TR in action*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Gelbard, F. (2017). *Psychoanalytic Defense Mechanisms in Cognitive Multi-Agent Systems*. Taylor & Francis.
- Heldt, E., Blaya, C., Kipper, L., Salum, G. A., Otto, M. W., & Manfro, G. G. (2017). Defense mechanisms after brief cognitive-behavior group therapy for panic disorder: One-year follow-up. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(6), 540-543.
- Hentschel, U., Smith, G., Draguns, J. G., & Ehlers, W. (Eds.). (2014). *Defense mechanisms: Theoretical, research and clinical perspectives*. Elsevier.
- Hudson, J. L., Keers, R., Roberts, S., Coleman, J. R., Breen, G., Arendt, K., ... & Heiervang, E. R. (2015). Clinical predictors of response to cognitive-behavioral therapy in pediatric anxiety disorders: the Genes for Treatment (GxT) study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(6), 454-463.
- Måansson, K. N., Salami, A., Frick, A., Carlbring, P., Andersson, G., Furmark, T., & Boraxbekk, C. J. (2016). Neuroplasticity in response to cognitive behavior therapy for social anxiety disorder. *Translational psychiatry*, 6(2), e727.
- Maricuetoiu, L. P., & Crasovan, D. I. (2016). Coping and defence mechanisms: What are we assessing?. *International Journal of Psychology*, 51(2), 83-92.
- Mayo-Wilson, E., Dias, S., Mavranzeouli, I., Kew, K., Clark, D. M., Ades, A. E., & Pilling, S. (2014). Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 368-376.

مقایسه برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری بر مکانیسمهای دفاعی و علائم افراد دچار اضطراب اجتماعی
Comparison of paradoxical timetable and cognitive behavioral therapy on defense mechanisms and ...

- Morrison, A. S., Mateen, M. A., Brozovich, F. A., Zaki, J., Goldin, P. R., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2019). Changes in Empathy Mediate the Effects of Cognitive-Behavioral Group Therapy but Not Mindfulness-Based Stress Reduction for Social Anxiety Disorder. *Behavior therapy*, 50(6), 1098-1111.
- Nordgreen, T., Haug, T., Öst, L. G., Andersson, G., Carlbring, P., Kvale, G., ... & Havik, O. E. (2016). Stepped care versus direct face-to-face cognitive behavior therapy for social anxiety disorder and panic disorder: a randomized effectiveness trial. *Behavior Therapy*, 47(2), 166-183.
- Scheurich, J. A., Beidel, D. C., & Vanryckeghem, M. (2019). Exposure therapy for social anxiety disorder in people who stutter: An exploratory multiple baseline design. *Journal of fluency disorders*, 59, 21-32.
- Starr, L. R., & Davila, J. (2015). Social Anxiety and Romantic Relationships. In *Social Anxiety and Phobia in Adolescents* (pp. 183-199). Springer, Cham.