

مقایسه برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری برمکانیسمهای 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](mailto: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 فرح 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 مجتبابی**

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

**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.

**چکیده**

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری بر مکانیسم های 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 می دادند 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. ابزار های مورد استفاده در پژوهش شامل پرسشنامه سبک های دفاعی (آندرز و همکاران، ۱۹۹۳) و پرسشنامه اضطراب اجتماعی (کانور و همکاران، ۲۰۰۰) بودند. برای تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد بین درمان برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری از لحاظ نمرات مکانیسم های دفاعی و علائم اضطراب اجتماعی در مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد ( $p > 0.05$ ). به طور کلی بر اساس نتایج این مطالعه می توان گفت درمان برنامه زمانی پارادوکسی و شناختی رفتاری باعث کاهش مکانیسم های دفاعی و علائم در افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شده اند.

**واژه های کلیدی:** برنامه زمانی پارادوکسی، درمان شناختی رفتاری، مکانیسم های دفاعی، علائم، اختلال اضطراب اجتماعی.

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، 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 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 ویلویی، 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، 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 برآورد بیش از حد و تفسیرهای اشتباه از موقعیت ها می تواند فرد را بیشتر تحت تاثیر 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 و همکاران، ۲۰۱۷). به طور کلی مکانیسم های دفاعی به سه بخش عمده؛ مکانیسم های آسیب زا،<sup>۱</sup> مکانیسم های بلوغ نیافته و ناپخته و روان رنجور<sup>۲</sup> و مکانیسم های بلوغ یافته<sup>۳</sup> تقسیم می شوند (کوپر، پری و کانل، 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 (دزیگلیوسکی، ۲۰۱۰). به نظر می رسد مکانیسم های دفاعی زمانی که ناپخته 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 تداوم و پایداری نشانگان این اختلال شده و در نتیجه مقاومت آن ها را نسبت به درمان افزایش می دهد (مانسون و همکاران، ۲۰۱۶؛ ناردگرین<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۶؛ شوریج<sup>۵</sup> 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 فعال دیگر از جمله روان درمانی بین فردی، درمان روان پویایی و دارودرمانی بهتر عمل می کند (مایو ویلسون<sup>۶</sup> 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 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.

<sup>1</sup> Beidel, Le, Willis

<sup>2</sup> Dixon

<sup>3</sup> Brook, Willoughby

<sup>4</sup> Starr, Davila

<sup>5</sup> Devi

<sup>6</sup> Pathological

<sup>7</sup> Immature

<sup>8</sup> neurotic

<sup>9</sup> Cooper, Perry, O'Connell

<sup>1</sup> Dziegielewski 0

<sup>1</sup> Månsson 1

<sup>1</sup> Nordgreen 2

<sup>1</sup> Scheurich 3

<sup>1</sup> MayoWilson 4

<sup>1</sup> Hudson 5

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 علائم 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 بپردازد.

## 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. در خصوص 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 روانپزشک، عدم دریافت درمانهای روانشناختی قبل از ورود به پژوهش، داشتن حداقل سن ۲۰ سال و حداکثر ۴۰ سال، دارا بودن حداقل سطح تحصیلات دیپلم و موافقت افراد برای شرکت در پژوهش و امضای رضایتنامه کتبی اشاره کرد. در خصوص معیارهای خروج از پژوهش نیز می توان به داشتن اختلال سایکوتیک و سوء مصرف مواد، 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 مراجعان 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 (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 آزاده وار از یکدیگر مورد بازشناسی و تفکیک قرار داده است. این پرسشنامه در کشورهایی چون ژاپن، فرانسه، برزیل، پرتغال

1. 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 ...

وایران مورد ارزیابی قرار گرفته است. نتایج مطالعات در ژاپن نشان داد که این ابزار دارای روایی همزمان با پرسشنامه شخصی مادزلی است. در فرانسه و برزیل 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 کانور (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 موقعیت های اجتماعی (۴ ماده). از آزمودنی خواسته می شود که میزان رنج خود در هر یک از این علائم را در طول هفته اخیر به ترتیب زیر درجه بندی کند (به هیچ وجه)، ۱ (کم)، ۲ (تا حدی)، ۳ (زیاد)، ۴ (خیلی زیاد). جمع نمرات کل پرسشنامه از ۰ تا ۶۸ خواهد بود (تساوی و همکاران ۲۰۰۹). این پرسشنامه از روایی و پایایی بالایی برخوردار است. پایایی آن با روش بازآزمایی در گروه های باتشخیص اختلال اضطراب اجتماعی برابر با ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ گزارش شده است و و ضریب همسانی درونی آن به روش آلفای کرونباخ در یک گروه بهنجار ۰/۹۴ گزارش شده است و برای مقیاسهای فرعی ترس ۰/۸۹، اجتناب ۰/۹۱ و ناراحتی فیزیولوژیک ۰/۸۰ گزارش شده است (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۱).

برای تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده از تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی استفاده شد. تمامی تحلیل های 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 تمرین های پارادوکسی، پیگیری انجام تکالیف جلسه قبل، بررسی میزان عملیاتی کردن بازسازی و تجربه کردن مشکلات  
جلسه چهارم: تمرکز بر مکانیسم دوم؛ قطع رابطه نشانه و اضطراب تا ایجاد مکانیسم سوم، تغییر نشانه ها برای شخص بیمار و سیستمی که او را در بر گرفته است

جلسه پنجم: استفاده از مکانیسم چهارم؛ استحکام من، کمک به تعارضات با برنامه پارادوکسی با تشخیص قطع رابطه نشانه ها و اضطراب  
جلسه ششم: پیگیری تکالیف، جمع بندی از کلیه جلسات، پاسخ به پرسش ها و خاتمه جلسات با اجرای آزمون ها (پس آزمون)

#### خلاصه محتوای جلسات درمان شناختی رفتاری:

جلسه اول: ارزیابی و آموزش روانی

جلسه دوم: آرام سازی

جلسه سوم: بازسازی شناختی

جلسه چهارم: بازسازی شناختی

جلسه پنجم: مواجهه

جلسه ششم: مواجهه و بازسازی شناختی

#### یافته ها

فرضیه ۱- اثر بخشی درمان گروهی برنامه زمانی پارادوکسی با درمان شناختی رفتاری بر مکانیسم های دفاعی افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی متفاوت است.

<sup>1</sup> . Social Phobia Inventory

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 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 منعکس شده است.

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

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

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 مجدورات	df	میانگین مجدورات	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 از رده	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 از رده	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 ( $F=۸/۸۵$ ،  $p=۰/۰۰۱$ )، مکانیسم دفاعی رشد نیافته ( $F=۸/۶۶$ ،  $p=۰/۰۰۱$ ) و مکانیسم دفاعی روان از رده ( $F=۲۷/۱۱$ ،  $p=۰/۰۰۰$ ) 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 ( $F=۱۱/۹۵$ ،  $p=۰/۰۰۰$ )، مکانیسم

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

دفاعی رشد نیافته ( $F=9/17$ ,  $p=0/001$ ) و مکانیسم دفاعی روان آزوده ( $F=29/92$ ,  $p=0/000$ ) حفظ شده است. با توجه به تفاوت معنادار به منظور مقایسه دو به دو گروه ها 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 نیافته و روان آزوده وار

متغیر وابسته (مکانیسم رشد یافته)	ا	ج	(I-J)	خطای استاندارد	انحراف معناداری
پیش آزمون-پس آزمون	برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	۲/۹۶۳*	۱/۲۱۰	۰/۰۱۹
		کنترل	۵/۹۴۰*	۱/۲۱۵	۰/۰۰۰
		برنامه زمانی پارادوکسی	-۲/۹۶۳*	۱/۲۱۰	۰/۰۱۹
	درمان شناختی رفتاری	کنترل	۲/۹۷۸*	۱/۲۰۶	۰/۰۱۸
		برنامه زمانی پارادوکسی	-۵/۹۴۰*	۱/۲۱۵	۰/۰۰۰
		درمان شناختی رفتاری	-۲/۹۷۸*	۱/۲۰۶	۰/۰۱۸
پیش آزمون-پیگیری	برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	۲/۹۶۳*	۱/۲۱۰	۰/۰۱۹
		کنترل	۵/۹۴۰*	۱/۲۱۵	۰/۰۰۰
		برنامه زمانی پارادوکسی	-۲/۹۶۳*	۱/۲۱۰	۰/۰۱۹
	درمان شناختی رفتاری	کنترل	۲/۹۷۸*	۱/۲۰۶	۰/۰۱۸
		برنامه زمانی پارادوکسی	-۵/۹۴۰*	۱/۲۱۵	۰/۰۰۰
		درمان شناختی رفتاری	-۲/۹۷۸*	۱/۲۰۶	۰/۰۱۸
متغیر وابسته (مکانیسم رشد نیافته)	برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	-۲/۷۰۲*	۱/۲۸۵	۰/۰۴۲
		کنترل	-۵/۳۷۱*	۱/۲۹۱	۰/۰۰۰
		برنامه زمانی پارادوکسی	۲/۷۰۲*	۱/۲۸۵	۰/۰۴۲
	درمان شناختی رفتاری	کنترل	-۲/۶۶۹*	۱/۲۸۱	۰/۰۴۴
		برنامه زمانی پارادوکسی	۵/۳۷۱*	۱/۲۹۱	۰/۰۰۰
		درمان شناختی رفتاری	۲/۶۶۹*	۱/۲۸۱	۰/۰۴۴
پیش آزمون-پیگیری	برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	-۲/۷۴۳*	۱/۲۸۹	۰/۰۴۰
		کنترل	-۵/۵۴۴*	۱/۲۹۴	۰/۰۰۰
		برنامه زمانی پارادوکسی	۲/۷۴۳*	۱/۲۸۹	۰/۰۴۰
	درمان شناختی رفتاری	کنترل	-۲/۸۰۰*	۱/۲۸۵	۰/۰۳۵
		برنامه زمانی پارادوکسی	۵/۵۴۴*	۱/۲۹۴	۰/۰۰۰
		درمان شناختی رفتاری	۲/۸۰۰*	۱/۲۸۵	۰/۰۳۵
متغیر وابسته (مکانیسم روان آزوده وار)	برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	-۳/۰۲۷*	۰/۷۱۰	۰/۰۰۰
		کنترل	-۵/۴۳۴*	۰/۷۱۳	۰/۰۰۰
		برنامه زمانی پارادوکسی	۳/۰۲۷*	۰/۷۱۰	۰/۰۰۰
	درمان شناختی رفتاری	کنترل	-۲/۲۰۷*	۰/۷۰۸	۰/۰۰۳

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	پیش آزمون-پیگیری
۰/۰۰۵	۰/۸۱۶	-۲/۴۰۵*	کنترل		
۰/۰۰۰	۰/۸۲۲	۶/۳۰۲*	برنامه زمانی پارادوکسی	کنترل	
۰/۰۰۵	۰/۸۱۶	۲/۴۰۵*	درمان شناختی رفتاری		

همانطور که در جدول ۳ ملاحظه می شود بین مکانیسم های رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده در گروه برنامه زمانی پارادوکسی با گروه کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/01$ ). همچنین بین مکانیسم های رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده 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 یافته، رشد نیافته و روان آزرده در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/01$ ). در مرحله پیگیری نیز بین مکانیسم های رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده در گروه برنامه زمانی پارادوکسی با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/01$ ). همچنین بین مکانیسم های رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده 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 یافته، رشد نیافته و روان آزرده را نسبت به گروه درمان شناختی رفتاری بیشتر تغییر دهد. بنابراین یافته ها مبین آن است که هر دو درمان برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری می توانند باعث کاهش مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده و افزایش مکانیسم دفاعی رشد یافته شوند. اما درمان پارادوکسی بیشتر از درمان شناختی رفتاری بر مکانیسم های رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده 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 (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 تعدیل نمره های پیش آزمون اولیه را نشان می دهد. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۴ منعکس شده است.

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

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

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

سطوح معناداری همه آزمون ها در جدول ۴ 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 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
پیش آزمون-پس آزمون	۸۶/۶۸۵	۲	۴۳/۳۴۳	۳۵/۵۳۰	۰/۰۰۰	۰/۶۳۲
روان از رده	۱۱/۷۹۳	۲	۵/۸۹۷	۱۰/۹۱۱	۰/۰۰۰	۰/۳۵۹
رشد یافته	۸۵/۲۱۹	۲	۴۲/۶۰۹	۱۹/۰۶۲	۰/۰۰۰	۰/۴۹۴
پیش آزمون-پیگیری	۱۳۱/۷۹۹	۲	۶۵/۸۹۹	۴۲/۹۳۸	۰/۰۰۰	۰/۶۸۸
روان از رده	۳/۳۳۵	۲	۴/۶۶۷	۹/۴۰۳	۰/۰۰۰	۰/۳۲۵

همانطور که در جدول ۵ دیده می شود بین میانگین پس آزمون ترس ( $F=۱۷/۶۵$ ,  $p=۰/۰۰۰$ )، اجتناب ( $F=۳۳/۵۳$ ,  $p=۰/۰۰۰$ ) و ناراحتی فیزیولوژیک ( $F=۱۰/۹۱$ ,  $p=۰/۰۰۵$ ) در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. این جدول نشان می دهد با حذف تاثیر نمرات پیش آزمون بین میانگین تعدیل شده علائم اضطراب اجتماعی بر حسب گروه در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. در مرحله پیگیری نیز این تفاوت برای ترس ( $F=۱۹/۰۶$ ,  $p=۰/۰۰۰$ )، اجتناب ( $F=۴۲/۹۳$ ,  $p=۰/۰۰۰$ ) و ناراحتی فیزیولوژیک ( $F=۹/۴۰$ ,  $p=۰/۰۰۰$ ) حفظ شده است. با توجه به تفاوت معنادار به منظور مقایسه دو به دو گروه ها 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)	خطای استاندارد	انحراف معناداری
برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	کنترل	-۱/۴۴۶*	۰/۵۱۷	۰/۰۰۸
	برنامه زمانی پارادوکسی	کنترل	-۳/۰۸۸*	۰/۵۲۰	۰/۰۰۰
درمان شناختی رفتاری	برنامه زمانی پارادوکسی	کنترل	۱/۴۴۶*	۰/۵۱۷	۰/۰۰۸
	برنامه زمانی پارادوکسی	کنترل	-۱/۶۴۳*	۰/۵۲۱	۰/۰۰۳
کنترل	برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	۳/۰۸۸*	۰/۵۲۰	۰/۰۰۰
	برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	۱/۶۴۳*	۰/۵۲۱	۰/۰۰۳
برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	کنترل	-۱/۲۳۶*	۰/۵۴۸	۰/۰۳۰
	برنامه زمانی پارادوکسی	کنترل	-۳/۳۷۱*	۰/۵۵۲	۰/۰۰۰
پیش آزمون-پیگیری	درمان شناختی رفتاری	برنامه زمانی پارادوکسی	۱/۲۳۶*	۰/۵۴۸	۰/۰۳۰



۰/۰۰۰	۰/۵۵۳	*-۲/۱۳۵	کنترل		
۰/۰۰۰	۰/۵۵۲	*۳/۳۷۱	برنامه زمانی پارادوکسی	کنترل	
۰/۰۰۰	۰/۵۵۳	*۲/۱۳۵	درمان شناختی رفتاری		
معناداری	خطای انحراف	(I-J)	J	I	متغیر وابسته (اجتناب)
۰/۰۲۸	۰/۴۱۷	*-۰/۹۵۳	درمان شناختی رفتاری	برنامه زمانی پارادوکسی	
۰/۰۰۰	۰/۴۱۹	*-۳/۳۴۱	کنترل		
۰/۰۲۸	۰/۴۱۷	*-۰/۹۵۳	برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	پیش آزمون-پس آزمون
۰/۰۰۰	۰/۴۲۰	*-۲/۳۸۹	کنترل		
۰/۰۰۰	۰/۴۱۹	*۳/۳۴۱	برنامه زمانی پارادوکسی	کنترل	
۰/۰۰۰	۰/۴۲۰	*۲/۳۸۹	درمان شناختی رفتاری		
۰/۱۲۷	۰/۴۵۴	-۰/۷۰۸	درمان شناختی رفتاری	برنامه زمانی پارادوکسی	
۰/۰۰۰	۰/۴۵۷	*-۳/۹۸۲	کنترل		
۰/۱۲۷	۰/۴۵۴	۰/۷۰۸	برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	پیش آزمون-پیگیری
۰/۰۰۰	۰/۴۵۸	*-۳/۲۷۴	کنترل		
۰/۰۰۰	۰/۴۵۷	*۳/۹۸۲	برنامه زمانی پارادوکسی	کنترل	
۰/۰۰۰	۰/۴۵۸	*۳/۲۷۴	درمان شناختی رفتاری		
معناداری	خطای انحراف	(I-J)	J	I	متغیر وابسته (ناراحتی فیزیولوژیک)
۰/۷۸۲	۰/۲۶۹	۰/۰۷۵	درمان شناختی رفتاری	برنامه زمانی پارادوکسی	
۰/۰۰۰	۰/۲۷۱	*-۱/۰۶۲	کنترل		
۰/۷۸۲	۰/۲۶۹	-۰/۰۷۵	برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	پیش آزمون-پس آزمون
۰/۰۰۰	۰/۲۷۲	*-۱/۱۳۷	کنترل		
۰/۰۰۰	۰/۲۷۱	*۱/۰۶۲	برنامه زمانی پارادوکسی	کنترل	
۰/۰۰۰	۰/۲۷۲	*۱/۱۳۷	درمان شناختی رفتاری		
۰/۴۴۹	۰/۲۸۵	۰/۱۹۷	درمان شناختی رفتاری	برنامه زمانی پارادوکسی	
۰/۰۰۲	۰/۲۶۰	*-۰/۸۶۶	کنترل		
۰/۴۴۹	۰/۲۵۸	-۰/۱۹۷	برنامه زمانی پارادوکسی	درمان شناختی رفتاری	پیش آزمون-پیگیری
۰/۰۰۰	۰/۲۶۰	-۱/۰۶۴	کنترل		
۰/۰۰۲	۰/۲۶۰	*۰/۸۶۶	برنامه زمانی پارادوکسی	کنترل	
۰/۰۰۰	۰/۲۶۰	*۱/۰۶۴	درمان شناختی رفتاری		

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 ( $p < 0/01$ ). همچنین بین ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک در گروه درمان شناختی رفتاری با گروه کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/01$ ). بعلاوه 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 برمکانیسمهای 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 می توان گفت درمان برنامه زمانی توانسته است مولفه های اضطراب اجتماعی را نسبت به گروه درمان شناختی رفتاری بیشتر تغییر دهد. بنابراین یافته ها مبین آن است که هر دو درمان برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری می توانند باعث کاهش مولفه های اضطراب اجتماعی (ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک) شوند. درمان پارادوکسی بیشتر از درمان شناختی رفتاری بر مولفه های اضطراب اجتماعی تاثیرگذار بوده است.

### بحث و نتیجه گیری

یافته های این پژوهش نشان داد درمان برنامه زمانی توانسته است مکانیسم های رشدیافته، رشدنیافته و روان آزرده را نسبت به گروه درمان شناختی - رفتاری بیشتر تغییر دهد. بنابراین یافته ها مبین آن است که هر دو درمان برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری می توانند باعث کاهش مکانیسم های دفاعی رشدنیافته و روان آزرده و افزایش مکانیسم دفاعی رشدیافته شوند. اما درمان پارادوکسی بیشتر از درمان شناختی - رفتاری بر مکانیسم های رشدیافته، رشدنیافته و روان آزرده تأثیرگذار بوده است. این نتایج با یافته های مطالعات ماریکوتیو (۲۰۱۶) همخوان است. همچنین یافته ها مبین آن است که هر دو درمان برنامه زمانی پارادوکسی و درمان شناختی رفتاری می توانند باعث کاهش مؤلفه های اضطراب اجتماعی (ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک) شوند. درمان پارادوکسی بیشتر از درمان شناختی رفتاری بر مؤلفه های 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 یافته های موریسون و همکاران (۲۰۱۹) همخوان است.

در رابطه با تبیین تأثیر درمان پارادوکسی می توان این گونه بیان کرد که روان درمانی پارادوکسی، بیمار اضطراب را تجربه می کند و ممانعتی برای رفتار اجتنابی مانند مکانیسم های دفاعی رشدنیافته و روان آزرده وجود ندارد اما بازسازی و مصنوعی سازی نشانه ها به فرد این امکان را می دهد تا علائم را آسیبزا و ناآگاهانه تلقی ننماید. فرض مداخله برنامه زمانی پارادوکسی این است که تلاش بیمار برای کاهش نشانه ها و حتی پذیرش و مقاومت، می تواند درک عمیقی برای معنای نشانه های 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 درمان های پارادوکسی، باعث عود مجدد و یا قطع موقتی نشانه ها می شود. همچنین باید افزود که بر اساس نظریه های روان پویایی در رابطه با انتقال و انتقال متقابل، درمان شناختی - رفتاری این احساس را بین مراجعین به وجود می آورد که بدون درمان گر نمی توانند از پس مقابله با اضطراب و عدم انجام رفتار اجتنابی ناشی از مکانیسم های دفاعی رشدنیافته و روان آزرده بر بیایند. این در حالی است که در روان درمانی پارادوکسی، با علم به احتمال روی دادن انتقال و انتقال متقابل، افراد پس از مداخله، احساس توانمندی بیشتری می نمایند؛ بنابراین همان طور که مشخص است تأکید درمان برنامه زمانی پارادوکسی بر قدرت ایگو در استفاده از مکانیسم های دفاعی می تواند نقطه قوتی باشد که باعث شده است تا این بیماران بهتر بتوانند با مکانیسم های دفاعی و نشانه و علائم وابسته آن، کنار بیایند (کرامر، ۲۰۱۲).

علاوه بر تبیین های فوق می توان تفاوت میان دو درمان مدنظر را این گونه تشریح کرد که برخی از افراد در صورت استفاده طولانی مدت از مکانیسم های دفاعی بدون مقابله اثربخش با تهدید یا اضطراب اساسی، دچار مشکلات بسیاری می شوند. مکانیسم های دفاعی اغلب رفتارهای آموخته ای هستند که بیشتر آن ها در دوران کودکی آموخته شده اند. بنابراین باید از درمان ها و فونوی استفاده کرد که زیرساخت های سرگذشتی افراد را در نظر می گیرد و با استفاده از آن ها به تغییر فرایندها می پردازد. با توجه به گفته های حاضر، درمان برنامه زمانی پارادوکسی سبب بهبود ذهنی سازی از نشانه ها و مکانیسم های دفاعی و نیز اضطراب بین فردی شده است (بشارت، ۱۳۹۷). این درمان افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی را که در شرایط استرس زا به دلیل مکانیسم های دفاعی، مهارت های ذهنی سازی و تصویرسازی ذهنی خود را دست کم می گیرند، به راه هایی که کودکان خردسال قبل از رشد ظرفیت های ذهنی سازی خود رفتار می کردند، متوسل می شوند که در واقع حالات پیش ذهنی سازی است. این حالات با به کارگیری دفاع های رشدنیافته و روان آزرده باعث کاهش سطح انگیختگی در

اضطراب می‌شود؛ اما با تقویت ظرفیت ذهنی‌سازی فرد و تعدیل حالات پیش‌ذهنی‌سازی طی درمان پارادوکسی، کاهش استفاده از دفاع‌های روان‌آورده 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 عمده 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 نظیر درمان پذیرش و تعهد و ذهن آگاهی بررسی و مقایسه گردند.

## منابع

- بشارت، م. ع. (۱۳۹۷). پارادوکس «برنامه زمانی» = درمان: مدل کامل درمان اختلالات روانشناختی. تهران: انتشارات رشد.
- بشارت، م. ع. (۱۳۹۸). سنجش اثربخشی پارادوکس درمانی بر اختلال اضطراب اجتماعی: مطالعه موردی. *مجله علوم 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.
- Månsson, 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.
- Maricutoiu, 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., Mavranouzouli, 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.

## 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.