

Evaluating the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Interpersonal Problems of Female University Students With Social Anxiety

Jahangasht Aghkand Y¹, *Abbasi Gh², Hasanzadeh R³

Author Address

1. PhD Student in Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Faculty of Medicine, Mazandaran Province, Iran;
2. PhD in Counseling, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Mazandaran Province, Iran;
3. PhD in Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Mazandaran Province, Iran.

*Corresponding Author's Email: gh_abbasi@iausari.ac.ir

Received: 2021 April 25; Accepted: 2021 June 13

Abstract

Background & Objectives: Interpersonal communication for some people is an anxious part of their daily lives. Interpersonal problems are one of the factors that affect the psychological well-being of people. These problems include assertiveness and being sociable, openness in relationships, consideration for others, aggression, support and participation, and dependence are seen in most psychological disorders along with negative self-assessment of individuals. Social anxiety disorder is one of the most common mental disorders that causes many problems for patients by limiting their abilities. One of the interventions used to treat the problems of anxious people is cognitive behavior therapy. Cognitive-behavioral therapy is a method that has been used to treat a wide range of mental disorders and has received a lot of theoretical and experimental support. So, this study aimed to evaluate the effectiveness of cognitive behavioral therapy on interpersonal problems in women with social anxiety.

Methods: The method of the present study was quasi-experimental with a pretest-posttest with a 6-month follow-up design and a control group. The statistical population consisted of all female students of the Islamic Azad University of Islamshahr Branch in the academic year of 2017–2018, who had interpersonal problems. Thirty women students were selected by convenience sampling and were randomly divided into two equal experimental and control groups (each group with 15 persons). The experimental group received cognitive-behavioral therapy for six sessions, (90 minutes) and the control group received no treatment. The inclusion criteria were as follows: receiving social anxiety disorder without coexistence with other disorders, as the main diagnosis, according to the opinion of a clinical psychologist and based on the criteria of the *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*, participating in the initial interview with a graded format of cognitive-behavioral therapy, not receiving psychological services outside of therapy sessions. The exclusion criteria were as follows: drug or alcohol abuse, receiving drug or any type of psychosocial treatment simultaneously (by asking the volunteers), leaving the treatment session, and not participating in the compensation or evaluation sessions. Research instruments included the Social Phobia Inventory (SPIN) (Connor et al. 2000) and the Interpersonal Problems Questionnaire (Barkham et al. 1996). After the program, both groups were assessed as a posttest. Next, after six months, the groups were assessed in a follow-up session. To analyze the data, descriptive and inferential methods were used. For descriptive statistics, we used mean and standard deviation and for inferential statistics, the repeated measures of analysis of variance. To evaluate the mean differences in the pretest and posttest time series and the follow-up period, we used the Bonferroni post hoc test. Data were analyzed with SPSS version 22 software. The significance level of the tests was considered 0.05.

Results: The results showed that the means and standard deviations for the variable of interpersonal problems in the experimental group and the control group in the pretest were 57.53 ± 8.56 and 54.66 ± 5.53 , respectively. In the posttest, they were 35.33 ± 14.14 and 54.06 ± 8.81 respectively. Finally, in the follow-up, they were 37.53 ± 4.89 and 57.26 ± 5.76 , respectively. In evaluating the effectiveness of cognitive-behavioral therapy for repetitive measures of analysis of variance, the group effect and the time effect on the variable of interpersonal problems were significant ($p < 0.001$). The interaction effect of time and group was also significant on the average scores in three time points, between the experimental and control groups, and it reduced the interpersonal problems of the experimental group ($p < 0.001$). Also, the average scores of the variable of interpersonal problems in the experimental group in the posttest and follow-up phases were significantly lower than the pretest ($p < 0.001$). However, no significant difference was observed between the two stages of posttest and follow-up ($p = 0.712$), which indicated the persistence of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in the follow-up stage.

Conclusion: Based on the findings of this study, cognitive-behavioral therapy intervention can be used as an effective therapeutic approach to reduce interpersonal problems in women students with social anxiety.

Keywords: Interpersonal problems, Social anxiety, Cognitive-Behavioral Therapy.

بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مشکلات بین فردی زنان دانشجوی مبتلا به اضطراب اجتماعی

یعقوب جهانگشت آفکندا^۱، *قدرت‌اله عباسی^۲، رمضان حسن‌زاده^۳

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، مازندران، ایران؛
 ۲. دکترای مشاوره، گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، مازندران، ایران؛
 ۳. دکترای روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، مازندران، ایران.
 *رایانامه نویسنده مسئول: gh_abbasi@iauasari.ac.ir

تاریخ دریافت: ۵ اردیبهشت ۱۴۰۰؛ تاریخ پذیرش: ۲۳ خرداد ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: مشکلات بین فردی بر روابط اجتماعی افراد تأثیر منفی می‌گذارد و از جمله دلایل اضطراب‌های درونی آن‌ها محسوب می‌شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مشکلات بین فردی زنان دانشجوی مبتلا به اضطراب اجتماعی انجام شد.

روش بررسی: روش مطالعه از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانشجویان شاغل به تحصیل در مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام‌شهر در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ تشکیل دادند که دارای مشکلات بین فردی بودند. از بین آن‌ها سی زن دانشجوی دارای شرایط لازم و داوطلب شرکت در مطالعه، به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه با تعداد مساوی قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش، پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی (کانور و همکاران، ۲۰۰۰) بود و همچنین پرسش‌نامه مشکلات بین فردی (بارخام و همکاران، ۱۹۹۶) که پیش و پس از مداخله و در مرحله پیگیری شش ماهه روی گروه‌های گواه و آزمایش اجرا شد. صرفاً آزمودنی‌های گروه آزمایش طی شش جلسه نود دقیقه‌ای، درمان شناختی رفتاری را دریافت کردند. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی با سطح معناداری $\alpha=0/05$ در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ صورت گرفت.

یافته‌ها: اثر گروه و اثر زمان بر متغیر مشکلات بین فردی معنادار بود ($p<0/001$). اثر متقابل زمان و گروه نیز بر میانگین نمرات در سه زمان، بین گروه‌های آزمایش و گواه معنادار بود و باعث کاهش مشکلات بین فردی گروه آزمایش شد ($p<0/001$): همچنین میانگین نمرات متغیر مشکلات بین فردی در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری به طور معناداری کمتر از پیش‌آزمون بود ($p<0/001$): اما تفاوت معناداری بین دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری مشاهده نشد ($p=0/712$) که نشان‌دهنده ماندگاری اثربخشی درمان شناختی رفتاری در مرحله پیگیری بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج مطالعه، می‌توان از مداخله درمان شناختی رفتاری به عنوان روش درمانی مؤثر برای کاهش مشکلات بین فردی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: مشکلات بین فردی، اضطراب اجتماعی، درمان شناختی رفتاری.

اجتماعی است (۱۲). ویلابو و همکاران دریافتند، درمان شناختی رفتاری بر نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال اضطراب جدایی و اختلال اضطراب فراگیر، در پیگیری دوساله اثربخش است (۱۳). هافمن و همکاران نشان دادند، درمان شناختی رفتاری موجب بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی به ویژه در ابعاد بدنی و روان شناختی می شود (۱۴).

باتوجه به اینکه امروزه برقراری ارتباط با دیگران بسیار پیچیده تر و تخصصی تر شده است، افراد دارای روابط بین فردی ضعیف نمی توانند به صورت های کلامی و غیرکلامی احساسات و هیجان های خود را ابراز کنند و این امر موجب منزوی شدن و مشکلات خلقی^۵ در آن ها می شود (۱۵). همچنین مشکلات بین فردی در آسیب پذیری فرد از رفتارهای پرخطر نقش مهمی دارد (۱۶): تا آنجا که از عملکرد مناسب فرد در روابط اجتماعی می کاهد و نقش آن در تداوم اختلالات و مشکلات روان شناختی چشمگیر است (۲). با در نظر گرفتن پیامدهای منفی ناشی از مشکلات بین فردی، درک جریان های تأثیرگذار بر ایجاد الگوهای سازش نایافته ارتباطی و مداخلات مؤثر بر این جریان ها در افراد مضطرب اجتماعی ضروری به نظر می رسد؛ پس باتوجه به اینکه در جست وجوهای انجام شده پژوهشی مشابه با این تحقیق یافت نشد، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مشکلات بین فردی زنان دانشجوی مبتلا به اضطراب اجتماعی صورت گرفت.

۲ روش بررسی

روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانشجویان شاغل به تحصیل در مقطع کارشناسی در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام شهر به تعداد ۱۱۲۸۹ نفر تشکیل دادند. از بین آن ها ۱۵۷ نفر با پذیرش اینکه مدت دو ماه در درمان و شش ماه بعد پیگیری شوند، داوطلب شرکت در پژوهش بودند. پس از تکمیل فرم رضایت نامه درمان، به منظور نمونه گیری ابتدا از داوطلبان، مصاحبه تشخیصی توسط دو نفر متخصص روان شناسی با مدرک دکتری با بیش از ده سال تجربه کار بالینی، انجام پذیرفت. از این میان ۸۴ نفر از داوطلبان به دلیل داشتن همبندی با سایر اختلالات یا نداشتن ملاک های لازم برای پژوهش حاضر، حذف شدند و ۷۳ نفر باقی مانده، پرسش نامه های پژوهش را تکمیل کردند. باتوجه به اینکه حداقل حجم نمونه در طرح های نیمه آزمایشی برای گروه های آزمایش و گواه پانزده نفر است (۱۷)، با در نظر گرفتن ملاک های ورود و خروج، سی زن دانشجوی به شیوه داوطلبانه به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند و وارد مطالعه شدند. ملاک های ورود افراد به پژوهش عبارت بود از: دریافت اختلال اضطراب اجتماعی بدون همبندی با سایر اختلالات، به عنوان تشخیص اصلی، طبق نظر روان شناس بالینی و براساس ملاک های ویرایش پنجم

ارتباطات میان فردی^۱ تعاملی انتخابی و انحصاری در افراد است که می تواند به وجود آورنده شناخت متقابل شود. مشکلات بین فردی^۲، مشکلاتی است که در رابطه با دیگران تجربه می شود و آشفتگی روانی ایجاد می کند یا با بخشی از ناراحتی ها (آشفتگی های روانی)^۳ ارتباط دارد (۱). اکثر اختلالات روانی همراه با مشکلاتی است که در عملکرد بین فردی وجود دارد یا این مشکلات به عنوان پیامد اختلالی روانی مشاهده می شود؛ به طوری که بهبود عملکرد بین فردی از اهداف اکثر رویکردهای روان درمانی به شمار می رود (۲). هسته اصلی مشکلات بین فردی، ادراک رفتار به صورت آسیب زا در ارتباطات است (۳) که به دلیل به کارگیری راهکارهای مقابله ای ناکارآمد^۴ به وجود می آید؛ از این رو این راهکارها روش های نامؤثر و عادت گونه ای است که افراد در برخورد با تنش ها و مشکلات بین فردی به کار می برند (۴). بین مشکلات بین فردی و اضطراب، رابطه به شدت نزدیک وجود دارد (۱)؛ زیرا ارتباط بین فردی در عده ای به عنوان عاملی ناراحت کننده به شمار می آید که موجب پریشانی شخصی می شود و به صورت تهاجمی یا منفعلانه به آن واکنش نشان می دهند (۲). از اختلالات اضطرابی شایع تر می توان اختلال اضطراب اجتماعی^۵ را نام برد که در دهه های اخیر نگاه محققان را به خود جلب کرده است (۵). این اختلال شامل ترس شدید و پایدار از یک یا چند موقعیت اجتماعی یا عملکردی و اجتناب زیاد از این موقعیت ها می شود (۶) که باورهای نادرست و انعطاف ناپذیر در روابط بین فردی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در آن نقش اساسی دارد (۷).

باتوجه به اینکه در دو دهه اخیر تعداد زیاد پژوهش های انجام گرفته منجر به ابداع راهبردهایی در اختلال های تضعیف کننده^۶ شده است، مطالعه اثربخشی و تداوم تأثیر مداخلات برای درمان مشکلات افراد بسیار اهمیت دارد (۸). از جمله مداخلاتی که برای درمان مشکلات اضطراب استفاده می شود، درمان شناختی رفتاری^۷ است. این سبک درمانی به دلیل برخورداری از مبانی نظری قوی و پژوهش محور در حوزه تفکر علمی توانسته است خود را به قلمروی کاربرد نزدیک کند. این نوع از درمان، از رهنمودهایی برای روش مندی استفاده می کند تا اثربندی درمان افزایش یابد. این رهنمودها شامل همکاری مشارکتی با بیمار، تشخیص مشکلات، اولویت بندی مشکلات، هدف گزینی، تعیین دستور جلسه، تمرکز بر اینجا و اکنون، تأکید بر مسئله گشایی، تغییر و اصلاح افکار، احساس ها و رفتارها و طراحی تکالیف خودیاری است (۹).

در تحقیقات انجام شده، پژوهش آبینیکی نشان داد، درمان شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب اجتماعی تأثیر معناداری دارد (۱۰). در پژوهش داداش زاده و همکاران، درمان شناختی رفتاری کاهش ترس از ارزیابی منفی را در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی به همراه داشت (۱۱). نتایج پژوهش عطری فرد و همکاران، بیانگر اثربخشی این نوع درمان بر کاهش مؤلفه های مختلف اختلال اضطراب

۵. Social Anxiety Disorder

۶. Attenuating Disorders

۷. Cognitive Behavior Therapy (CBT)

۸. Mood problems

۱. Interpersonal relationships

۲. Interpersonal problems

۳. Psychological distress

۴. Ineffective coping strategies

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5) (۱۸): شرکت در مصاحبه اولیه با فرمت درجه‌بندی‌شده درمان شناختی-رفتاری؛ دریافت نکردن خدمات روان‌شناختی خارج از جلسات درمانی. ملاک‌های خروج افراد از پژوهش، ابتلا به سوءمصرف مواد یا الکلی، دریافت درمان دارویی یا هر نوع درمان روانی-اجتماعی به‌طور هم‌زمان (با سؤال از داوطلبان)، ترک جلسه درمان و شرکت نکردن در جلسات جبرانی یا ارزیابی بود. در مرحله بعد، برای جمع‌آوری داده‌ها تمامی افراد واجد شرایط شرکت در پژوهش به‌منظور ارزیابی دقیق‌تر اقدام به تکمیل پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی^۱ کردند.

پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی: این پرسش‌نامه توسط کانور و همکاران در سال ۲۰۰۰ طراحی شد (۱۹). این ابزار مقیاس خودسنجی هفده ماده‌ای است که سه زیرمقیاس فرعی ترس (شش ماده) و اجتناب (هفت ماده) و فیزیولوژیک (چهار ماده) دارد. هر ماده براساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از اصلاً= صفر تا خیلی زیاد= چهار نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بیشتر به‌منزله تجربه اضطراب بیشتر است (۱۹). کانور و همکاران پایایی این پرسش‌نامه را به‌روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۴ و برای سه مقیاس فرعی مطرح‌شده به‌ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۹۱ و ۰/۸۰ گزارش کردند. همچنین آن‌ها ضمن تأیید روایی مقیاس، پایایی آن را به‌روش بازآزمایی در طول دو هفته ۰/۷۸ به‌دست آوردند (۱۹). در ایران نیز مسعودنیا در پژوهش خود پایایی کلی پرسش‌نامه را ۰/۹۰ و مقیاس‌های فرعی ترس و اجتناب و فیزیولوژیک را به‌ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۵ و ۰/۷۲ محاسبه کرد (۲۰). این ابزار برای تشخیص افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی به‌کار رفت. سپس در بین افراد دریافت‌کننده تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی، پرسش‌نامه مشکلات بین‌فردی^۲ توزیع شد.

پرسش‌نامه مشکلات بین‌فردی: این پرسش‌نامه توسط بارخام و همکاران در سال ۱۹۹۶ طراحی شد (۲۱). این ابزار ۳۲ سؤال دارد و کوتاه‌شده از نسخه اصلی ۱۲۷ سؤالی است. این پرسش‌نامه به مشکلاتی می‌پردازد که افراد به‌طور معمول در روابط بین‌فردی خود با

آن روبه‌رو هستند. سؤالات در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از به‌هیچ‌وجه= صفر تا به‌شدت= چهار نمره‌گذاری می‌شود. مؤلفه‌های این پرسش‌نامه عبارت است از: صراحت و مردم‌آمیزی؛ گشودگی؛ در نظر گرفتن دیگران؛ پرخاشگری؛ حمایت‌گری و مشارکت؛ وابستگی. نمرات بیشتر بیانگر شدت مشکلات بین‌فردی است (۲۱). ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه بارخام و همکاران در نمونه بالینی در دامنه ۰/۷۰ تا ۰/۸۰ بود (۲۱). در ایران، فتح و همکاران روایی و اعتبار فرم فارسی پرسش‌نامه مشکلات بین‌فردی ۳۲ سؤالی را در بین ۳۸۴ دانشجو بررسی کردند. روایی سازه و همسانی درونی پرسش‌نامه به تأیید رسید و پایایی پرسش‌نامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای هریک از مؤلفه‌های مردم‌آمیزی ۰/۸۳، گشودگی ۰/۶۳، در نظر گرفتن دیگران ۰/۶۰، پرخاشگری ۰/۸۳، حمایت‌گری و مشارکت با دیگران ۰/۷۱، وابستگی ۰/۶۳ و برای نمره کل مقیاس ۰/۸۲ به‌دست آمد (۲۲).

گروه آزمایش به‌مدت شش جلسه نود دقیقه‌ای، درمان شناختی-رفتاری کوتاه‌مدت اضطراب اجتماعی موريس و همکاران (۲۳) را دریافت کرد.

برنامه درمان شناختی-رفتاری کوتاه‌مدت اضطراب اجتماعی موريس و همکاران (۲۳) که برگرفته از روش درمانی طولانی‌مدت همبرگ^۳ و همکاران (۱۹۹۵) بود، شامل شناسایی افکار تحریف‌شده و پاسخ منطقی و جلساتی در جهت آموزش روانی و مواجهه می‌شود که تفاوت اصلی آن در زمان صرف شده است. اعتبار محتوایی این روش توسط صاحب‌نظران به تأیید رسید. همچنین این شیوه درمانی کوتاه‌مدت در پژوهش قاسمی و همکاران (۲۴) به‌کار رفت. بر همین اساس در مطالعه حاضر از این برنامه استفاده شد (جدول ۱). گروه گواه در طول پژوهش هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. گروه آزمایش و گروه گواه بعد از اتمام جلسات درمانی مجدد پرسش‌نامه‌ها را به‌عنوان پس‌آزمون تکمیل کردند. همچنین آزمودنی‌ها شش ماه پس از خاتمه درمان به‌عنوان پیگیری به این پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند.

جدول ۱. برنامه درمان شناختی-رفتاری اضطراب اجتماعی موريس و همکاران (۲۳)

مراحل	محتوای جلسه
مرحله اول: بررسی مشکلات بیمار، ارزیابی و آموزش روانی	ایجاد ارتباط با مراجع، ارزیابی اضطراب اجتماعی مراجع و ارائه اطلاعاتی درباره اختلال اضطراب اجتماعی، علل و مدل شناختی-رفتاری آن، ارائه اطلاعاتی درباره منطق و ماهیت درمان شناختی-رفتاری، نقش مراجع در درمان
مرحله دوم: آرام‌سازی	آموزش آرمیدگی، ارائه منطق و دلیل آموزش آرمیدگی پیش‌رونده، اجرای آرمیدگی پیش‌رونده، ارائه منطق و دلیل تنفس عمیق، روش‌های تنفس عمیق
مرحله سوم: بازسازی شناختی ۱	شناسایی رفتارهای نگران‌کننده، شناسایی رفتارهای اجتنابی منفعل، شناسایی و بررسی باورهای اصلی، شناسایی نقش افکار در اضطراب اجتماعی، شناسایی افکار خودآیند منفی، مقابله با افکار خودآیند منفی
مرحله چهارم: بازسازی شناختی ۲	شناسایی خطاهای فکری یا تحریفات شناختی، مقابله با تحریفات شناختی
مرحله پنجم: مواجهه	مواجهه بیمار با موقعیت‌های اضطراب‌آور، انتخاب یک موقعیت، مواجهه ذهنی و تمرین‌های مقابله‌ای
مرحله ششم: مواجهه و بازسازی شناختی	مواجهه با موقعیت اضطراب‌زا و بازسازی شناختی در حین مواجهه

در این پژوهش ملاحظات کمیته اخلاق از جمله رازداری و امانت‌داری، کسب رضایت آگاهانه و داوطلبانه شرکت‌کنندگان و امکان خروج

3. Heimberg

1. Social Phobia Inventory (SPIN)

2. Inventory of Interpersonal Problems (IIP-32)

جدول ۱ مشاهده می‌شود. به منظور تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها، روش‌های توصیفی و استنباطی به کار رفت. برای بررسی توصیفی از میانگین و انحراف معیار و برای بررسی استنباطی داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. لازم به ذکر است قبل از انجام تحلیل، پیش‌فرض‌های لازم برای این آزمون آماری شامل آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع داده‌ها، آزمون لون به منظور برابری واریانس‌ها و آزمون ام‌باکس برای همگنی ماتریس واریانس‌کواریانس انجام شد. به منظور ارزیابی تفاوت‌های میانگین در سری زمان‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون و دوره پیگیری، آزمون تعقیبی

جدول ۲. ویژگی جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش به تفکیک گروه

گروه آزمایش		گروه گواه		متغیرهای جمعیت‌شناختی	
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
۸۷	۱۳	۸۰	۱۲	لیسانس	مقطع تحصیلی
۱۳	۲	۲۰	۳	فوق‌لیسانس و بیشتر	
۶۰	۹	۶۰	۹	مجرد	وضعیت تأهل
۴۰	۶	۴۰	۶	متاهل	
انحراف معیار	انحراف معیار	میانگین	میانگین	انحراف معیار	سن
۳/۰۹	۲۴/۸۶	۲۴/۴۶	۳/۵۲		

باتوجه به جدول ۲، آزمودنی‌های دو گروه از نظر متغیرهای جمعیت‌شناختی (سن و تحصیلات) قبل از ارائه مداخله همسان بودند. دو گروه با یکدیگر کاملاً همسان بودند. و تفاوت چشمگیر نداشتند؛ همچنین از نظر متغیر وضعیت تأهل هر

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیر مشکلات بین فردی و مؤلفه‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در دو گروه

متغیر	گروه	آزمایش	گواه
مشکلات کل	پیش‌آزمون	میانگین	۵۴/۶۶
		انحراف معیار	۵۷/۵۳
	پس‌آزمون	میانگین	۵/۵۳
		انحراف معیار	۸/۵۶
پیگیری	پیش‌آزمون	میانگین	۵۴/۰۶
		انحراف معیار	۳۵/۳۳
	پس‌آزمون	میانگین	۸/۸۱
		انحراف معیار	۱۴/۱۴
صراحت و مردم‌آمیزی	پیش‌آزمون	میانگین	۵۷/۲۶
		انحراف معیار	۳۷/۵۳
	پس‌آزمون	میانگین	۵/۷۶
		انحراف معیار	۴/۸۹
گشودگی	پیش‌آزمون	میانگین	۱۲/۵۳
		انحراف معیار	۱۵/۸۶
	پس‌آزمون	میانگین	۱/۵۹
		انحراف معیار	۴/۷۷
در نظر گرفتن دیگران	پیش‌آزمون	میانگین	۱۱/۴۴
		انحراف معیار	۸/۶۰
	پس‌آزمون	میانگین	۰/۸۵
		انحراف معیار	۵/۷۲
پیگیری	پیش‌آزمون	میانگین	۱۱/۹۱
		انحراف معیار	۸/۴۰
	پس‌آزمون	میانگین	۰/۶۱
		انحراف معیار	۳/۱۸
پیگیری	پیش‌آزمون	میانگین	۷/۷۳
		انحراف معیار	۷/۴۰
	پس‌آزمون	میانگین	۲/۶۰
		انحراف معیار	۲/۵۸
پیگیری	پیش‌آزمون	میانگین	۸/۰۰
		انحراف معیار	۴/۶۰
	پس‌آزمون	میانگین	۰/۴۶
		انحراف معیار	۱/۴۵
پیگیری	پیش‌آزمون	میانگین	۸/۱۷
		انحراف معیار	۵/۲۰
	پس‌آزمون	میانگین	۰/۴۷
		انحراف معیار	۱/۴۲
پیگیری	پیش‌آزمون	میانگین	۷/۶۶
		انحراف معیار	۷/۲۶
	پس‌آزمون	میانگین	۱/۰۴
		انحراف معیار	۲/۷۱
پیگیری	پیش‌آزمون	میانگین	۷/۸۸
		انحراف معیار	۵/۶۰
	پس‌آزمون	میانگین	۰/۵۲
		انحراف معیار	۳/۰۶

۸/۱۵	۵/۹۳	میانگین	پیگیری	
۰/۵۱	۱/۰۹	انحراف معیار		
۸/۰۰	۷/۴۶	میانگین	پیش‌آزمون	
۲/۳۹	۲/۴۱	انحراف معیار		
۸/۳۴	۴/۴۶	میانگین	پس‌آزمون	پرخاشگری
۰/۵۷	۱/۴۰	انحراف معیار		
۹/۱۶	۵/۰۰	میانگین	پیگیری	
۰/۳۶	۱/۱۳	انحراف معیار		
۱۳/۰۶	۱۴/۱۳	میانگین	پیش‌آزمون	
۳/۲۳	۲/۷۲	انحراف معیار		
۱۳/۷۷	۸/۰۰	میانگین	پس‌آزمون	حمایت‌گری و مشارکت
۰/۷۵	۴/۴۸	انحراف معیار		
۱۳/۸۵	۸/۶۰	میانگین	پیگیری	
۰/۴۹	۱/۵۰	انحراف معیار		
۵/۶۶	۵/۴۰	میانگین	پیش‌آزمون	
۰/۴۸	۱/۷۶	انحراف معیار		
۵/۸۹	۴/۰۶	میانگین	پس‌آزمون	وابستگی
۰/۲۹	۱/۶۲	انحراف معیار		
۵/۹۲	۴/۴۰	میانگین	پیگیری	
۰/۳۵	۱/۲۹	انحراف معیار		

براساس جدول ۳، میانگین و انحراف معیار برای متغیر مشکلات بین‌فردی برابر با ۵/۹۳ (میانگین) و ۱/۰۹ (انحراف معیار) در مرحله پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۸/۱۵ (میانگین) و ۰/۵۱ (انحراف معیار) در مرحله پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۸/۳۴ (میانگین) و ۰/۵۷ (انحراف معیار) در مرحله پیگیری به ترتیب برابر با ۹/۱۶ (میانگین) و ۰/۳۶ (انحراف معیار) در مرحله پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۱۳/۰۶ (میانگین) و ۳/۲۳ (انحراف معیار) در مرحله پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۱۳/۷۷ (میانگین) و ۰/۷۵ (انحراف معیار) در مرحله پیگیری به ترتیب برابر با ۱۳/۸۵ (میانگین) و ۰/۴۹ (انحراف معیار) در مرحله پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۵/۶۶ (میانگین) و ۰/۴۸ (انحراف معیار) در مرحله پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۵/۸۹ (میانگین) و ۰/۲۹ (انحراف معیار) در مرحله پیگیری به ترتیب برابر با ۵/۹۲ (میانگین) و ۰/۳۵ (انحراف معیار) در مرحله پیگیری.

براساس جدول ۳، میانگین و انحراف معیار برای متغیر مشکلات بین‌فردی در گروه آزمایش و گروه گواه در مرحله پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۵۷/۵۳±۸/۵۶ و ۵۴/۶۶±۵/۵۳، در مرحله پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۳۵/۳۳±۱۴/۱۴ و ۵۴/۰۶±۸/۸۱ و در مرحله پیگیری به ترتیب برابر با ۳۷/۵۳±۴/۸۹ و ۵۷/۲۶±۵/۷۶ بود. برطبق جدول ۳ کاهش میانگین در همه مؤلفه‌های مشکلات بین‌فردی در گروه آزمایش وجود داشت؛ درحالی‌که در گروه گواه تغییر چندانی مشاهده نشد. برای بررسی معناداری تفاوت‌های مذکور، آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به‌کار رفت که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است. پیش از انجام آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، ابتدا تمامی پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. باتوجه به نتایج آزمون نرمالیتی برای متغیر مشکلات بین‌فردی و مؤلفه‌های صراحت و مردم‌آمیزی، گشودگی، درنظرگرفتن دیگران، پرخاشگری، حمایت‌گری و مشارکت و وابستگی، در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری، فرض نرمالیتی برای این داده‌ها رد نشد ($p>0/05$). نتایج بررسی همگنی ماتریس

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تأثیر زمان و گروه برای متغیر مشکلات بین‌فردی و مؤلفه‌ها

متغیر	مقدار F	مقدار p	مجذور اتا	درجه آزادی
اثر زمان	۲۱/۹۵	<0/001	0/۴۳	۱/۶۳
اثر متقابل زمان و گروه	۲۵/۲۱	<0/001	0/۴۷	۱/۶۳
اثر گروه	۲۵/۸۶	<0/001	0/۴۸	۱
اثر زمان	۲۵/۵۳	<0/001	0/۴۷	۱/۵۶
اثر متقابل زمان و گروه	۱۴/۷۵	<0/001	0/۳۴	۱/۵۶
اثر گروه	0/۷۳	0/۴۰۰	0/۰۲	۱
اثر زمان	۳/۲۹	0/۰۴۵	0/۱۰	۲
اثر متقابل زمان و گروه	۴/۵۸	0/۰۱۴	0/۱۴	۲

۱	۰/۳۳	۰/۰۰۱	۱۴/۳۸	اثر گروه	
۱/۶۳	۰/۰۳	۰/۳۴۰	۱/۰۶	اثر زمان	در نظر گرفتن دیگران
۱/۶۳	۰/۰۶	۰/۱۸۰	۱/۸۱	اثر متقابل زمان و گروه	
۱	۰/۲۷	۰/۰۰۳	۱۰/۵۶	اثر گروه	
۲	۰/۱۱	۰/۰۳۰	۳/۶۶	اثر زمان	پرخاشگری
۲	۰/۲۰	۰/۰۰۲	۷/۲۷	اثر متقابل زمان و گروه	
۱	۰/۴۸	<۰/۰۰۱	۲۶/۷۳	اثر گروه	
۲	۰/۱۸	۰/۰۰۳	۶/۵۴	اثر زمان	حمایتگری و مشارکت
۲	۰/۲۵	<۰/۰۰۱	۹/۶۲	اثر متقابل زمان و گروه	
۱	۰/۵۵	<۰/۰۰۱	۳۴/۸۸	اثر گروه	
۲	۰/۰۵	۰/۲۶۰	۱/۳۸	اثر زمان	وابستگی
۲	۰/۰۶	۰/۱۴۰	۲/۰۳	اثر متقابل زمان و گروه	
۱	۰/۳۳	<۰/۰۰۱	۱۳/۹۳	اثر گروه	

در نظر گرفتن دیگران، اثر زمان ($p=۰/۳۴۰$) و اثر متقابل گروه و زمان ($p=۰/۱۸۰$) معنادار نبود؛ ولی اثر گروه معنادار ($p=۰/۰۰۳$) بود و اندازه اثر آن $۰/۲۷$ به دست آمد. در مؤلفه پرخاشگری اثر زمان ($p=۰/۰۳۰$)، اثر گروه ($p<۰/۰۰۱$) و اثر متقابل گروه و زمان ($p=۰/۰۰۲$) معنادار به دست آمد و اندازه اثر گروه $۰/۴۸$ بود. در مؤلفه حمایتگری و مشارکت اثر زمان ($p=۰/۰۰۳$)، اثر گروه ($p<۰/۰۰۱$) و اثر متقابل گروه و زمان ($p<۰/۰۰۱$) معنادار بود و اندازه اثر گروه $۰/۵۵$ به دست آمد. در مؤلفه وابستگی اثر گروه ($p<۰/۰۰۱$) معنادار بود؛ ولی اثر زمان ($p=۰/۲۶۰$) و اثر متقابل گروه و زمان ($p=۰/۱۴۰$) معنادار نبود. همچنین اندازه اثر گروه $۰/۳۳$ به دست آمد.

بعد از معناداری تفاوت‌ها در گروه آزمایش و گروه گواه در سه مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری، از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد تا به بررسی اختلاف بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش پرداخته شود (جدول ۵).

به منظور ارزیابی هدف پژوهش یعنی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مشکلات بین فردی، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به کار رفت که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها مشخص کرد، در متغیر مشکلات بین فردی کل، اثر اصلی گروه ($p<۰/۰۰۱$) و اثر اصلی زمان ($p<۰/۰۰۱$) و اثر متقابل گروه و زمان ($p<۰/۰۰۱$) به لحاظ آماری معنادار بود. اندازه اثر گروه نشان داد، ۴۸ درصد از تغییرات متغیر مشکلات بین فردی ناشی از تغییرات گروهی و ۴۳ درصد تغییرات متغیر مشکلات بین فردی ناشی از اثر زمان و در نهایت ۴۷ درصد از تغییرات متغیر مشکلات بین فردی ناشی از اثر متقابل گروه و زمان بود.

در مؤلفه صراحت و مردم‌آمیزی اثر گروه معنادار نبود ($p=۰/۴۰۰$)؛ ولی اثر زمان ($p<۰/۰۰۱$) و اثر متقابل گروه و زمان ($p<۰/۰۰۱$) معنادار به دست آمد و اندازه اثر گروه $۰/۰۲$ بود. در مؤلفه گشودگی اثر گروه ($p=۰/۰۰۱$)، اثر زمان ($p=۰/۰۴۵$) و اثر متقابل گروه و زمان ($p=۰/۰۱۴$) معنادار بود و اندازه اثر گروه $۰/۳۳$ بود. در مؤلفه

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی به منظور بررسی اختلاف بین میانگین متغیرها در سه مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش

متغیر	مرحله A	مرحله B	تفاضل میانگین	خطای معیار	مقدار احتمال
صراحت و مردم‌آمیزی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	* ۴/۳۶	۰/۴۲۶	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۴/۰۳*	۰/۷۵۴	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-۰/۳۳	۰/۷۹۹	۱/۰۰۰
گشودگی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱/۳۳*	۰/۴۴۵	۰/۰۱۷
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۹۰	۰/۶۲۷	۰/۴۸۶
	پس‌آزمون	پیگیری	-۰/۴۳۳	۰/۵۰۳	۱/۰۰۰
حمایتگری و مشارکت	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۲/۸۶*	۰/۹۶۲	۰/۰۱۸
	پس‌آزمون	پیگیری	۲/۳۶*	۰/۶۹۹	۰/۰۰۶
	پس‌آزمون	پیگیری	-۰/۵۰۰	۰/۸۵۹	۱/۰۰۰
نمره کل مشکلات بین فردی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	* ۱۱/۴۰	۱/۳۸	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۸/۷۰*	۱/۶۷	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-۲/۷۰۰	۲/۲۳	۰/۷۱۲

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد، نمرات متغیر مشکلات بین فردی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون کمتر از پیش‌آزمون بود ($p<۰/۰۰۱$)؛ اما تفاوت معناداری بین دو

مرحله پس آزمون و پیگیری مشاهده نشد ($p=0/712$). نمرات مؤلفه صراحت و مردم آمیزی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون کمتر از پیش آزمون بود ($p<0/001$)؛ همچنین مؤلفه صراحت و مردم آمیزی در مرحله پیگیری تفاوت معناداری با مرحله پیش آزمون داشت ($p=0/001$)؛ اما تفاوت معناداری بین دو مرحله پس آزمون و پیگیری مشاهده نشد ($p=1/000$). نتایج حاکی از آن بود که اثربخشی درمان شناختی رفتاری در مرحله پیگیری برای هر چهار متغیر مشکلات بین فردی، صراحت و مردم آمیزی، گشودگی و حمایتگری و مشارکت ماندگار بود. روند تغییرات میانگین نمرات مشکلات بین فردی کل و مؤلفه های صراحت و مردم آمیزی، گشودگی، حمایتگری و مشارکت، در گروه آزمایش و گروه گواه در طول زمان در نمودار ۱ آورده شده است.

مرحله پس آزمون و پیگیری مشاهده نشد ($p=0/712$). نمرات مؤلفه صراحت و مردم آمیزی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون کمتر از پیش آزمون بود ($p<0/001$)؛ همچنین مؤلفه صراحت و مردم آمیزی در مرحله پیگیری تفاوت معناداری با مرحله پیش آزمون داشت ($p=0/001$)؛ اما تفاوت معناداری بین دو مرحله پس آزمون و پیگیری دیده نشد ($p=1/000$). نمرات مؤلفه گشودگی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون کمتر از پیش آزمون بود ($p=0/017$)؛ اما مؤلفه گشودگی در مرحله پیگیری تفاوت معناداری با مرحله پیش آزمون نداشت ($p=0/486$)؛ همچنین تفاوت معناداری بین دو مرحله پس آزمون و پیگیری مشاهده نشد ($p=1/000$). نمرات مؤلفه حمایتگری و مشارکت در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون کمتر از



نمودار ۱. مقایسه پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری مشکلات بین فردی و مؤلفه های صراحت و مردم آمیزی، گشودگی، حمایتگری و مشارکت در گروه آزمایش و گروه گواه

دادند، درمان شناختی رفتاری بر میزان سوگیری تعبیر و ترس از ارزیابی منفی در اختلال اضطراب اجتماعی اثربخش است (۱۱). در پژوهش ویلابو و همکاران اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی تأیید شد (۱۳). هافمن و همکاران اثربخشی درمان شناختی رفتاری را بر کیفیت زندگی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی مؤثر دانستند (۱۴)؛ همچنین براساس نتایج پژوهش عابدی پریچا و همکاران، مداخله گروهی شناختی رفتاری بر کاهش هراس اجتماعی دانش آموزان مؤثر است (۲۵).

در تبیین نتایج پژوهش حاضر می توان گفت، فرض بنیادین درمان شناختی رفتاری آن است که افکار و احساسات ما نقش کلیدی و اساسی در رفتار دارند. افرادی که زمان زیادی را صرف فکر کردن به ارزیابی های دیگران می کنند، کم کم از قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی اجتناب می ورزند (۷). در جلسات درمانی شناختی رفتاری هدف درمان آموزش این نکته به بیماران بود که با وجودی که آن ها قادر نیستند بر تمام جنبه های دنیای پیرامونشان کنترل داشته باشند، می توانند چگونگی تعبیر

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر کاهش مشکلات بین فردی در زنان دانشجوی مبتلا به اضطراب اجتماعی صورت گرفت. نتایج نشان داد، بین شرکت کنندگان گروه آزمایش و گروه گواه از نظر کاهش مشکلات بین فردی در مراحل پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری مشاهده شد. با توجه به داده های به دست آمده، در خرده مقیاس های صراحت و مردم آمیزی، گشودگی و همچنین حمایتگری و مشارکت، در گروه آزمایش بین میانگین نمرات در مراحل پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری وجود داشت که بیان کننده بهبود نسبی در روابط بین فردی و مشکلات مبتلایان به اضطراب اجتماعی بود. نتایج پژوهش حاضر با یافته های مطالعات پیشین در این زمینه همسوست. یافته های آبینیکی حاکی از آن بود که درمان شناختی رفتاری بر بهبود کیفیت زندگی دانشجویان دختر دارای اضطراب اجتماعی مؤثر است (۱۰). داداش زاده و همکاران نشان

و تفسیر و پرداختن به مسائل موجود در محیط را کنترل کنند (۱۳). دو دلیل ممکن است برای انتظار ارزیابی منفی به خصوص در موقعیت‌های عملکردی وجود داشته باشد: یکی اینکه افراد انتظار دارند مرتکب اشتباهی شوند (به طور ضعیف عمل کنند)؛ دوم اینکه آن‌ها انتظار دارند نشانه‌های فیزیکی مشهودی داشته باشند (مانند سرخ شدن و لرزیدن) که اضطراب آن‌ها را برملا می‌کند (۲۴)؛ به عبارت دیگر، مواجهه با واریسی دیگران به طور خودآیند به ارزیابی منفی منجر می‌شود که اغلب در آن‌ها به دلیل باورهای ناقص یا منحرف بودن در برخی جنبه‌های رفتارشان بود و در قالب احساس ناایمنی جلوه‌گر شد. در جلسات راهبردهای درمانی بر تغییر افکار، نگرش‌ها و ادراک‌های اضطراب‌آور و جایگزین کردن افکار منطقی تأکید صورت گرفت که این امر منجر به اصلاح شناخت‌های غیرانطباقی به تغییر رفتارهای اضطرابی و برطرف شدن مشکلات بین فردی در این افراد شد (۱۰). آموزش مدیریت خود به افراد دارای هراس کمک کرد تا تفکرات و نگرش‌های خود را تغییر دهند و تمرین‌های خودنظارتی، آموزش مهارت‌های کاهش اضطراب (تکنیک‌های آرمیدگی)، آموزش تکنیک‌های بازسازی شناختی و جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیرمنطقی صورت گرفت. در جلسات، از مراجع خواسته شد تفکرات خود را درباره محرک ترس‌آور به سوی افکار مثبت سوق دهد (۱۱). آنچه هسته مشکلات بین فردی در اضطراب اجتماعی به شمار می‌رود، انتظار و ترس از ارزیابی بین فردی منفی است. این انتظار افراد را از نظر بالینی درباره روابط بدبین می‌کند (۷)، تلاش‌هایشان را در تعامل اجتماعی به آسانی تحلیل می‌برد و تفسیرشان را از روابط اجتماعی و یادآوری عواقب روابط قبل مخدوش می‌کند (۲۴) و تغییر می‌دهد تا روابط بهتری را تجربه کنند.

در پژوهش حاضر میانگین مؤلفه‌های پرخاشگری، در نظر گرفتن دیگران و وابستگی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری و مؤلفه گشودگی در مرحله پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون کاهش داشت؛ ولی به لحاظ آماری معنادار نبود. این یافته‌ها را می‌توان چنین تبیین کرد: مؤلفه پرخاشگری به عنوان پاسخ هیجانی به تقاضاهای ناخوشایند، پیامدهای نامطلوب و انتظارات برآورده نشده نمایان می‌شود (۲۶). افراد دارای اضطراب اجتماعی از راهبردهای تنظیم هیجان به وسیله عمل پرخاشگرانه استفاده می‌کنند (۲۷)؛ از این رو این افراد به پرخاشگری و بیان خشم غیرانطباقی در موقعیت‌های اجتماعی و غیراجتماعی می‌پردازند (۲۸) و سعی می‌کنند با استفاده از پرخاشگری تسلط خود را در موقعیت‌های بین فردی حفظ کنند (۲۹). در مؤلفه گشودگی مشخص شد، با توجه به ویژگی‌های شخصیتی، همبستگی مثبت بین دشواری در تشخیص احساسات در روابط بین فردی و مؤلفه پرخاشگری در دختران دانشجوی مشاهده می‌شود. همچنین افراد با سطح بالایی از مشکلات بین فردی، عاطفه منفی زیادی را تجربه می‌کنند و دارای سازگاری اجتماعی ضعیفی با دیگران هستند و به طور مداوم اجتناب و سرکوبی هیجانی بیشتری را تجربه می‌کنند (۳۰). مؤلفه در نظر گرفتن دیگران نیز یعنی قابلیت پذیرش، پاسخ‌گویی و به عهده گرفتن کاری که از کسی درخواست می‌شود و شخص حق دارد آن را بپذیرد یا رد کند. این افراد برای رسیدن به هدف‌هایشان، دیگران را دست‌کاری می‌کنند. آن‌ها اغلب

به نوعی رفتار می‌کنند که دیگران آن را جالب و دل‌نشین می‌پندارند و هرگز جسور و انتقادگر یا پرتوقع نیستند؛ در نتیجه آن‌ها دیگران را برتر می‌دانند و حتی در موقعیت‌هایی که به ویژه با کفایت هستند خود را حقیر می‌شمارند (۳۱). در مؤلفه وابستگی از آنجا که امنیت شخصیت‌های مطیع به نگرش‌ها و رفتار دیگران درباره آن‌ها بستگی دارد، بیش از اندازه وابسته می‌شوند و نیازمند تأیید و اطمینان‌آفرینی دائمی هستند (۳۱). بر اساس نظریه شناختی رفتاری، وابستگی متشکل از سلسله رفتارهایی است که با شرایط روان‌شناختی قبلی به وجود می‌آید (۳۲). با توجه به نظریه مربوط به پدیدآیی اختلال‌های اضطرابی، به نظر می‌رسد افراد مضطرب دارای حالت گوش‌به‌زنگی هستند و از ایمنی محیط اطراف خود اطمینان ندارند. نظام دلبستگی در آن‌ها پیوسته فعال است و خودبینی کاهش می‌یابد (۳۳). این امر موجب وابستگی مزمن در این افراد می‌شود و مانع رشد استقلال در آن‌ها است. در این افراد فرصت اکتشاف محیط‌های جدید و اکتساب مهارت‌های سازشی برای مقابله با رویدادهای محیطی پیش‌بینی‌نشده کاهش می‌یابد. منظور از وابستگی بزرگسالی آن است که فرد قابلیت دارد خود را به عنوان فردی متمایز از دیگران دریابد؛ فردی که قادر است به روابط مسالمت‌آمیز خود با سایر افراد ادامه دهد. در برنامه‌های درمانی شناختی رفتاری، افراد برای اینکه جواب بهتری برای مسائل خود داشته باشند، مهارت‌های جدیدی را فرا می‌گیرند و این مهارت‌های مؤثر را با عادت یکنواخت قبلی جایگزین کرده و برای کاهش و بهبود دردهای روانی یا جسمانی خود، مقایسه می‌کنند. این مهارت‌ها می‌تواند جانشین بهتری برای عادات مضر آن‌ها باشد. لازم به ذکر است پژوهشی ناهمسو با پژوهش حاضر یافت نشد.

از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به اجرای پژوهش فقط بر مشکلات بین فردی زنان دانشجوی با تعداد نمونه کم اشاره کرد؛ در نتیجه در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط رعایت شود. پیشنهاد می‌شود این مطالعات با نمونه بزرگ‌تر با نسبت مساوی مردان و زنان تکرار شود و با پژوهش حاضر مقایسه گردد. در پایان توصیه کاربردی پژوهش این است که می‌توان از درمان شناختی رفتاری برای درمان مشکلات بین فردی و ارتباطی افراد، در کنار دیگر روش‌های درمانی استفاده کرد.

۵ نتیجه‌گیری

همان‌طور که ذکر شد، یافته‌های پژوهش حاضر در راستای حمایت از اثربخشی درمان شناختی رفتاری در کاهش مشکلات بین فردی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی مؤثر است و باعث کاهش مشکلات و بهبود روابط بین فردی این افراد می‌شود. با توجه به اثربخشی درمان مذکور در بهبود خلق و کاهش مشکلات ارتباطی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی و نیز مقرون به صرفه بودن از لحاظ زمانی و اقتصادی، این درمان به منظور حل تعارضات بین فردی برای روان‌شناسان و روان‌پزشکان توصیه می‌شود.

۶ تشکر و قدردانی

مراتب قدردانی خود را از شرکت‌کنندگان که با صبر و شکیبایی در اجرای پژوهش همکاری کردند و همه افرادی که به نحوی در اجرای مطالعه یاری رساندند، اعلام می‌کنیم.

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روان‌شناسی عمومی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری است. پژوهش دارای شناسه اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1398.154 است. ملاحظات اخلاقی رعایت شده در پژوهش حاضر عبارت بود از: از آزمودنی‌ها رضایت‌نامه آگاهانه دریافت شد؛ آزمودنی‌ها مجاز بودند هر زمان که توانایی ادامه شرکت در برنامه مداخله را نداشتند از ادامه جلسات خودداری کنند؛ به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی محرمانه باقی می‌ماند.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

دردسترس بودن داده‌ها و مواد

همه نویسندگان به داده‌های پژوهش دسترسی دارند و پژوهشگران می‌توانند در صورت لزوم از طریق مکاتبه به اطلاعات دسترسی پیدا

کنند.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

منابع مالی

تأمین منابع مالی از هزینه شخصی بوده و توسط هیچ نهاد و سازمانی تأمین نشده است.

مشارکت نویسندگان

نویسنده اول داده‌ها را جمع‌آوری کرد. نویسندگان اول و سوم داده‌ها را آنالیز و تفسیر کردند. نویسنده دوم، در نگارش نسخه دست‌نویس همکاری اصلی بود. همه نویسندگان نسخه دست‌نویس نهایی را خواندند و تأیید کردند.

References

- Hayden MC, Mullauer PK, Andreas S. A systematic review on the association between adult attachment and interpersonal problems. *J Psychol Psychother.* 2017;7(2):1–9. <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000296>
- Norozi M, Zargar F, Akbari H. The effectiveness of acceptance and commitment therapy on reduction of interpersonal problems and experiential avoidance in university students. *Journal of Research in Behavioural Sciences.* 2017;15(2):168–74. [Persian] <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-529-en.pdf>
- Horowitz LM, Wilson KR, Turan B, Zolotsev P, Constantino MJ, Henderson L. How interpersonal motives clarify the meaning of interpersonal behavior: a revised circumplex model. *Pers Soc Psychol Rev.* 2006;10(1):67–86. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1001_4
- McKay M. The interpersonal problems workbook: act to end painful relationship patterns. Mirzabeyg A, Hamidpour H. (Persian translator). Tehran: Arjmand Pub; 2020, pp:30–61.
- Ferdowsi S, Babaei Z, Behzadpoor S. The role of meta-cognitive beliefs and thoughts control strategies in predicting the symptoms of social anxiety in university students. *Knowledge & Research in Applied Psychology.* 2019;20(4):15–23. [Persian] <https://dx.doi.org/10.30486/jsrp.2019.548577>.
- O'Toole MS, Zachariae R, Mennin DS. Social anxiety and emotion regulation flexibility: considering emotion intensity and type as contextual factors. *Anxiety Stress Coping.* 2017;30(6):716–24. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1346792>
- Boden MT, John OP, Goldin PR, Werner K, Heimberg RG, Gross JJ. The role of maladaptive beliefs in cognitive-behavioral therapy: evidence from social anxiety disorder. *Behav Res Ther.* 2012;50(5):287–91. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.02.007>
- Safikhani Gholizadeh S, Mahmoudi A, Maredpour A. The effect of wales metacognitive therapy on quality of life in female students with social anxiety disorder in Gachsaran universities. *Psychological Methods and Models.* 2018;8(30):89–104. http://jpmm.miau.ac.ir/article_2718_3817b4e7af781c667030612d62cb7191.pdf
- Wright JH, Brown GK, Thase ME, Basco MR. Learning cognitive-behavior therapy: an illustrated guide. Ghasemzade H, Hamidpour H. (Persian translator). Tehran: Arjmand Pub; 2020, pp:190–260.
- Abniki E. Asarbakhshi grouhdarmani shenakhti raftari va faratashkhisi bar vizhegihaye ravanshenakhti va behboud keyfiyat zendegi daneshjouyan dokhtar daray ezterab ejtemaie [Comparison of the effect of cognitive-behavior therapy group and transdiagnostic therapy on psychological characteristics and quality of life in students with social anxiety disorder] [Ph.D. dissertation]. [Ardabil, Iran]: Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Mohaghegh Ardabili; 2016. [Persian]
- Dadashzadeh H, Yazdandoost R, Gharraee B, Asgharnejad farid A. Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy and exposure therapy on interpretation bias and fear of negative evaluation in social anxiety disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology.* 2012;18(1):40–51. [Persian] <https://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-1510-en.pdf>
- Atrifard M, Shoeri M. Examination of efficacy of cognitive behavioral therapy based on hofmann's model for decreasing symptoms of social anxiety disorder. *Counseling Culture and Psychotherapy.* 2012;3(9):23–51. [Persian] <https://dx.doi.org/10.22054/qccc.2012.6062>

13. Villabø MA, Narayanan M, Compton SN, Kendall PC, Neumer SP. Cognitive-behavioral therapy for youth anxiety: an effectiveness evaluation in community practice. *J Consult Clin Psychol*. 2018 Sep;86(9):751–64. <https://doi.org/10.1037/ccp0000326>
14. Hofmann SG, Wu JQ, Boettcher H. Effect of cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders on quality of life: a meta-analysis. *J Consult Clin Psychol*. 2014;82(3):375–91. <https://doi.org/10.1037/a0035491>
15. Duff PK, Money DM, Ogilvie GS, Ranville F, Kestler M, Braschel MC, et al. Severe menopausal symptoms associated with reduced adherence to antiretroviral therapy among perimenopausal and menopausal women living with HIV in Metro Vancouver. *Menopause*. 2018;25(5):531–7. <https://doi.org/10.1097/gme.0000000000001040>
16. Heshmati R, Farajpour Niri S, Kehtary L. Predictive role of emotional repression, anger and interpersonal problems in high-risk behaviors of Tabriz university students. *Journal of Health Promotion Management*. 2020;9(1):59–68. [Persian] <http://jhpm.ir/article-1-991-en.pdf>
17. Gall M, Gall J, Borg W. Educational research: an introduction. Nasr A, Oreizy R, Abolghasemi M, Kiamanesh AR, Bagheri K, Shehniyeylagh M, et al. (Persian translator). Tehran: SAMT Pub; 2017, pp:360–90.
18. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Rezaee F, Fakhraie A, Farmand A, Niloufari A, Hashemi Azar J, Shamloo F. (Persian translator). Tehran: Arjmand Pub; 2015.
19. Connor KM, Davidson JR, Churchill LE, Sherwood A, Foa E, Weisler RH. Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). New Self-Rating Scale. *Br J Psychiatry*. 2000;176:379–86. <https://doi.org/10.1192/bjp.176.4.379>
20. Masoudnia E. Self-efficacy and social phobia: Evaluation of Bandura's social cognitive model. *Psychological Studies*. 2008;4(3):115–27. <https://dx.doi.org/10.22051/psy.2008.1636>
21. Barkham M, Hardy GE, Startup M. The IIP-32: a short version of the Inventory of Interpersonal Problems. *Br J Clin Psychol*. 1996;35(1):21–35. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1996.tb01159.x>
22. Fath N, Azad Fallah P, Rasool-zadeh Tabatabaei SK, Rahimi C. Validity and reliability of the Inventory of Interpersonal Problems (IIP-32). *Journal of Clinical Psychology*. 2013;5(3):69–80. [Persian] <https://dx.doi.org/10.22075/jcp.2017.2137>
23. Morris E, Mensink D, Stewart S. A brief cognitive-behavioral treatment for social anxiety disorder. Canada: Dalhousie University;2005.
24. Ghasemi M, Najar R, Nouri R. The effectiveness of the brief cognitive behavioral group therapy in occurrence symptoms of social anxiety. *J Neyshabur Univ Med Sci*. 2014;2(4):19–26. [Persian] <https://journal.nums.ac.ir/article-1-62-en.pdf>
25. Abedi Paricha H, Sadeghi E, Shalani B, Sadeghi S. The effectiveness of group cognitive-behavioral intervention on the reduction of social phobia in male students. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*. 2016;11(41):67–76. [Persian] https://jtbcp.riau.ac.ir/article_1022_1d7ee3cd009dfa4e90830095e8a28f61.pdf
26. Duran S, Ergün S, Tekir Ö, Çalışkan T, Karadaş A. Anger and tolerance levels of the inmates in prison. *Arch Psychiatr Nurs*. 2018;32(1):66–70. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.09.014>
27. Keil V, Asbrand J, Tuschen-Caffier B, Schmitz J. Children with social anxiety and other anxiety disorders show similar deficits in habitual emotional regulation: evidence for a transdiagnostic phenomenon. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2017;26(7):749–57. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0942-x>
28. Kashdan TB, Collins RL. Social anxiety and the experience of positive emotion and anger in everyday life: an ecological momentary assessment approach. *Anxiety Stress Coping*. 2010;23(3):259–72. <https://doi.org/10.1080/10615800802641950>
29. Perez M, Vohs KD, Joiner TE. Discrepancies between self- and other-esteem as correlates of aggression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005;24(5):607–20. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.607>
30. Peyvastegar M. Borderline personality and alexithymia among female college students with interpersonal problems. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*. 2018;6(2):51–9. [Persian] <http://dx.doi.org/10.29252/shefa.6.2.51>
31. Ryckman RM. Theories of personality. Firoozbakht M. (Persian translator). Tehran: Arassbaran; 2018, pp:406–38.
32. Shoa Kazemi M, Momeni Javid M. Asib-haye ejtemaie (no padid) [Social harms (emerging)]. Tehran: Avaye Noor Pub; 2015, pp:52–60.
33. McLeod BD, Wood JJ, Weisz JR. Examining the association between parenting and childhood anxiety: a meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2007;27(2):155–72. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.09.002>