

# Comparing the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy and Virtual Reality Exposure Therapy on Anxiety Sensitivity and Quality of Life Among High-School Students with Social Anxiety Disorder

Razaghivandi N<sup>1</sup>, \*Jafari D<sup>2</sup>, Bahrami M<sup>2</sup>

## Author Address

1. PhD Student, Department of Psychology, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran;  
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Malayer Branch, Islamic Azad University, Malayer, Iran.  
\*Corresponding Author E-mail: [davood\\_jafari@yahoo.com](mailto:davood_jafari@yahoo.com)

Received: 2023 June 27; Accepted: 2023 July 10

## Abstract

**Background & Objectives:** Social anxiety disorder is a psychiatric condition in which the patient experiences anxiety in social interactions. Patients with social anxiety disorder experience high anxiety sensitivity and poorer quality of life than individuals without this disorder. Anxiety sensitivity is a multidimensional construct that consists of fears of somatic, social, and cognitive aspects of anxiety. Quality of life has been identified as an important outcome measure in research on treating social anxiety disorder. Considering the relationship between higher anxiety sensitivity and lower quality of life with social anxiety disorder, it was necessary to investigate the effective treatment of these psychological concepts in social anxiety disorder. Therefore, the present study aimed to compare the effects of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) and Virtual Reality Exposure Therapy (VRET) on anxiety sensitivity and quality of life in patients with social anxiety disorder.

**Methods:** The method of the present study was quasi-experimental with a pretest-posttest design and a 1-month follow-up with a control group. The statistical population included all high school students in Qaemshahr City, Iran, in the academic year 2022–2023 (450 people). A total of 51 eligible students were included in the study using a convenience sampling method and were randomly divided into 2 intervention groups and 1 control group (17 people in each group). The inclusion criteria were an age range of 15–17 years, a definite diagnosis of social anxiety disorder during at least the last 6 months based on *DSM-5* diagnostic criteria using a structured clinical interview, not suffering from other clinical disorders at the same time, not dependent on alcohol or drugs, not receiving any other concurrent treatment, and completing the informed consent form to participate in the research. The exclusion criteria were having thoughts and ideas of suicide and absenting more than 2 sessions in therapy sessions. Patients in the first intervention group received 12 sessions (two sessions per week, each session lasting 60 minutes) of CBT. Patients in the second intervention group had 8 sessions (two sessions per week, each lasting for 60 minutes) of VRET. The control group did not receive any intervention. The data collection tools included the Anxiety Sensitivity Index-Revised (ASI-R) (Taylor & Cox, 1998) and the World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) (1996). The obtained data were analyzed using descriptive statistics (frequency indices, mean, and standard deviation) and inferential statistics (1-way variance analysis test, analysis of variance with repeated measurements, and Tukey post hoc test) in SPSS 24 at a significance level of 0.05.

**Results:** The results showed that the effects of time ( $p < 0.001$ ), group ( $p < 0.001$ ), and their interaction ( $p < 0.001$ ) on variables of anxiety sensitivity and quality of life were significant. In the posttest and follow-up stages, a significant difference was observed between CBT and VRET in the control group in reducing anxiety sensitivity and increasing quality of life ( $p < 0.05$ ). In the posttest, there was no significant difference between the effectiveness of CBT and VRET in reducing anxiety sensitivity scores ( $p = 0.054$ ). Still, there was a significant difference in increasing quality of life scores ( $p < 0.001$ ). In the follow-up, there was no significant difference between the two treatments in reducing anxiety sensitivity scores ( $p = 0.265$ ). Still, a significant difference was observed in increasing the quality of life scores ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** According to the findings, CBT and VRET effectively reduce anxiety sensitivity and improve patients' quality of life, but CBT is more effective than VRET. As a result, both approaches can be used to reduce anxiety sensitivity and enhance the quality of life in patients with social anxiety disorder.

**Keywords:** Social anxiety disorder, Anxiety sensitivity, Cognitive-behavioral therapy, Virtual reality exposure therapy, Quality of life.

## مقایسه اثربخشی درمان‌های شناختی رفتاری و مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر حساسیت اضطرابی و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی

نازیلا رزاقی وندی<sup>۱</sup>، \* داود جعفری<sup>۲</sup>، محسن بهرامی<sup>۲</sup>

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران؛  
۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد ملایر، دانشگاه آزاد اسلامی، ملایر، ایران.  
\* رابانامه نویسنده مسئول: [davood\\_jafari5361@yahoo.com](mailto:davood_jafari5361@yahoo.com)

تاریخ دریافت: ۶ تیر ۱۴۰۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۹ تیر ۱۴۰۲

### چکیده

**زمینه و هدف:** مواجهه از طریق واقعیت مجازی، درمانی جدید برای اختلالات اضطرابی است. هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی درمان‌های شناختی رفتاری و مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر حساسیت اضطرابی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی قائم‌شهر بود.

**روش بررسی:** روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری را دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ قائم‌شهر به‌تعداد ۴۵۰ نفر تشکیل دادند. از میان آن‌ها ۵۱ نفر از افراد داوطلب و واجد شرایط، با استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی به‌شیوه در دسترس به‌عنوان نمونه وارد مطالعه شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه مداخله و یک گروه گواه (هر گروه هفده نفر) قرار گرفتند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل شاخص تجدیدنظرشده حساسیت اضطرابی (تیلور و کاکس، ۱۹۹۸) و فرم کوتاه پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۶) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه، آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی توکی در سطح معناداری ۰/۰۵ توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** اثر زمان و اثر گروه و اثر متقابل زمان و گروه بر متغیرهای حساسیت اضطرابی و کیفیت زندگی معنادار بود ( $p < 0/001$ ). در پس‌آزمون، تفاوت معناداری بین اثربخشی دو نوع درمان بر کاهش نمرات حساسیت اضطرابی مشاهده نشد ( $p = 0/054$ )؛ اما در افزایش نمرات کیفیت زندگی تفاوت بین درمان‌ها معنادار بود ( $p < 0/001$ ). در پیگیری نیز تفاوت معناداری بین دو نوع درمان در کاهش نمرات حساسیت اضطرابی وجود نداشت ( $p = 0/265$ )؛ اما در افزایش نمرات کیفیت زندگی تفاوت معناداری بین درمان‌ها مشاهده شد ( $p < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** براساس نتایج، تفاوت معناداری بین هر دو مداخله در کاهش حساسیت اضطرابی وجود ندارد؛ اما درمان شناختی رفتاری در افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی مؤثرتر از درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی است؛ در نتیجه می‌توان از هر دو درمان برای کاهش حساسیت اضطرابی و افزایش کیفیت زندگی افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، حساسیت اضطرابی، درمان شناختی رفتاری، درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی، کیفیت زندگی.

**کلیدواژه‌ها:** اختلال اضطراب اجتماعی، حساسیت اضطرابی، درمان شناختی رفتاری، درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی، کیفیت زندگی.

اختلال اضطراب اجتماعی<sup>۱</sup>، چهارمین اختلال روانی شایع به‌شمار می‌رود که شیوع آن در طول عمر ۱۲/۱ درصد تخمین زده شده است (۱). افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی ترس شدید و اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی را تجربه می‌کنند و اکثر درمان‌های اختلال اضطراب اجتماعی برای رفع و کاهش این علائم طراحی شده‌اند (۲). علائم اختلال اضطراب اجتماعی با اختلال عملکردی درخورتوجهی در حوزه‌های اجتماعی و شغلی و شخصی همراه است (۳،۴)؛ برای مثال، افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی حتی درمقایسه با افراد مبتلا به سایر اختلالات اضطرابی در دوست‌یابی و ایجاد روابط دوستانه مشکل بیشتری دارند و در عملکرد اجتماعی<sup>۲</sup> (مانند فعالیت‌های اجتماعی) اختلال بیشتری را تجربه کرده و به‌احتمال زیاد مجرد و تنها زندگی می‌کنند (۵،۶). همچنین دانش‌آموزان مضطرب اجتماعی، بیشتر از دانش‌آموزان بدون اختلال اضطراب اجتماعی در یک کلاس مردود می‌شوند و احتمال ترک تحصیل از دبیرستان بیشتر است (۷). با توجه به ارتباط بین اضطراب اجتماعی و اختلال در عملکرد فرد، جای تعجب نیست که افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی کیفیت زندگی<sup>۳</sup> و رفاه ضعیف‌تری را درمقایسه با افراد بدون اختلال اضطراب اجتماعی گزارش می‌دهند (۸،۹).

به‌طورکلی، کیفیت زندگی به ارزیابی ذهنی جنبه‌هایی از زندگی اشاره دارد که زندگی را رضایت‌بخش و ارزشمند می‌کند (۱۰). در تحقیقات تاحدزیادی مشخص شد، افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی سطوح پایین‌تری از کیفیت زندگی را درمقایسه با افراد بدون اختلال اضطراب اجتماعی تأیید می‌کنند و درزمینه‌هایی مانند شغل، درآمد، دوستی‌ها، زندگی خانوادگی و فعالیت‌های اوقات فراغت، نارضایتی دارند (۴،۸،۱۱). برخی از محققان دریافتند، کیفیت زندگی در حوزه روابط بین‌فردی و پیشرفت تحصیلی، به‌طور چشمگیرتری در اختلال اضطراب اجتماعی مختل می‌شود (۵،۶). مطالعات نشان داد که اختلال اضطراب اجتماعی با اختلالات همایند<sup>۴</sup> (به‌ویژه افسردگی<sup>۵</sup>) به کیفیت ضعیف زندگی درمقایسه با اختلال اضطراب اجتماعی به‌تنهایی، منجر می‌شود (۵،۶،۱۱). همچنین بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، برانگیختگی فیزیولوژیک<sup>۶</sup> درخورتوجهی را در مدت قرارگرفتن در موقعیت‌های اجتماعی تجربه می‌کنند که می‌تواند توجیحی برای سطوح بالای حساسیت اضطرابی<sup>۷</sup> در این بیماران باشد (۱۲).

حساسیت اضطرابی به تمایل به ترس از احساسات بدنی مرتبط با برانگیختگی مضطرب به‌دلیل پیامدهای فیزیکی و روانی یا اجتماعی ادراک‌شده آن‌ها اشاره دارد (۱۳). حساسیت اضطرابی، ساختاری چندبعدی است: الف. ترس از احساسات فیزیکی<sup>۸</sup> (نگرانی از برانگیختگی فیزیکی)؛ ب. ترس از علائم قابل‌مشاهده در جمع<sup>۹</sup>

(نگرانی اجتماعی)؛ ج. ترس از اختلال در کنترل شناختی<sup>۱۰</sup> (نگرانی‌های شناختی) (۱۴). این مفهوم‌سازی پیامدهای مهمی برای چگونگی ارتباط حساسیت اضطرابی با آسیب‌شناسی روانی<sup>۱۱</sup> اضطراب دارد؛ برای مثال، بعد نگرانی‌های فیزیکی به‌شدت با حملات پانیک<sup>۱۲</sup> و اختلال پانیک<sup>۱۳</sup> مرتبط است (۱۵،۱۶) و نگرانی‌های اجتماعی به‌شدت با ترس از ارزیابی منفی<sup>۱۴</sup> و اختلال اضطراب اجتماعی ارتباط دارد (۱۷،۱۸). از نظر تئوری، حساسیت اضطرابی علائم اختلالات اضطرابی را تشدید می‌کند؛ زیرا افراد پاسخ برانگیختگی خود را نفرت‌انگیز می‌دانند و بنابراین اضطراب تقویت‌شده را در پاسخ به محرک‌های ترس‌آور تجربه می‌کنند؛ براین‌اساس، این سازه نقش مهمی در ایجاد و حفظ اختلالات اضطرابی دارد و باید در درمان اختلالات اضطرابی مدنظر قرار گیرد (۱۴).

درمان شناختی‌رفتاری<sup>۱۵</sup> مؤثرترین درمان روان‌شناختی برای اختلال اضطراب اجتماعی است (۱۹). مداخلات درمان شناختی‌رفتاری به‌گونه‌ای جداگانه برای نشان‌دادن ارتباط بین نگرانی‌ها و ترس‌ها، افکار و رفتارها طراحی شده‌اند و از نظر راهبردی<sup>۱۶</sup> برای رفع ناراحتی‌های عاطفی و جسمی، تغییر باورها و نگرش‌های ناسازگار و کاهش رفتارهای اجتنابی هدایت می‌شوند؛ بااین‌حال، درمان شناختی‌رفتاری با مواجهه زنده محدودیت‌هایی دارد: اختلال اضطراب اجتماعی با اجتناب شدید مشخص می‌شود؛ بنابراین تمایل به شرکت و ادامه درمان شناختی‌رفتاری با مواجهه زنده ممکن است کمتر باشد (۲۰)؛ علاوه‌براین، ممکن است یافتن موقعیت‌های مناسب به‌منظور مواجهه زنده برای درمان‌گران چالش‌برانگیز و زمان‌بر باشد (۲۰)؛ درنهایت، مواجهه زنده اغلب به‌عنوان تمرینات تکلیف انجام می‌گیرد که در آن بازخورد به‌صورت گذشته‌نگر داده می‌شود و به‌شدت به گزارش‌های ذهنی بیمار بستگی دارد؛ بنابراین، درمان مبتنی بر واقعیت مجازی<sup>۱۷</sup> ممکن است راه‌حلی برای این محدودیت‌ها ارائه دهد (۲۱).

محیط‌های واقعیت مجازی چندین مزیت دارند: می‌توانند به‌طور شخصی برای تناسب با محرک‌های خاص بیمار طراحی شوند و امکان اعمال رفتار اجتماعی در محیط‌های مربوط را فراهم کنند؛ علاوه‌براین، می‌توان رفتار را به‌طور مکرر در واقعیت مجازی تمرین کرد و درمان‌گران قادر هستند بازخورد مستقیم ارائه دهند؛ همچنین، درمان واقعیت مجازی را می‌توان در اتاق درمان انجام داد که تمایل به شرکت و ادامه درمان را افزایش می‌دهد (۲۲). اثربخشی مشابهی از درمان‌های مرسوم (مواجهه‌درمانی<sup>۱۸</sup> و درمان شناختی‌رفتاری) و درمان‌های مبتنی بر واقعیت مجازی برای هراس‌های خاص<sup>۱۹</sup> مانند ترس از پرواز<sup>۲۰</sup> و اضطراب سخنرانی در جمع گزارش شده است (۲۳). در دو پژوهش، کاربرد واقعیت مجازی در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی با استفاده از تمرینات واقعیت مجازی با سناریوهای نیمه‌ساختاریافته بررسی شد (۲۴،۲۵)؛ کمپمن و همکاران با یک کارآزمایی

11. Psychopathology

12. Panic attacks

13. Panic Disorder

14. Fear of negative evaluation

15. Cognitive Behavioral Therapy

16. Strategic

17. Virtual Reality Therapy

18. Exposure Therapy

19. Specific phobias

20. Flight phobia

1. Social Anxiety Disorder

2. Social function

3. Quality of life

4. Comorbid disorders

5. Depression

6. Physiological arousal

7. Anxiety sensitivity

8. Fear of physical sensations

9. Fear of publically observable symptoms

10. Fear of cognitive dyscontrol

تصادفی‌سازی و کنترل‌شده نشان دادند، درمان مواجهه با واقعیت مجازی تنها با عناصر رفتاری بر کاهش اضطراب اجتماعی و استرس در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی مؤثر است؛ با این حال، درمان با مواجهه زنده در مقایسه با مواجهه با واقعیت مجازی برتر است (۲۴). بوچارد و همکاران از عناصر شناختی و رفتاری استفاده کردند. آن‌ها در کارآزمایی بالینی خود دریافتند، درمان شناختی رفتاری با واقعیت مجازی مؤثرتر از درمان شناختی رفتاری با مواجهه زنده است؛ علاوه بر این، درمانگران درمان شناختی رفتاری با واقعیت مجازی را عملی‌تر تجربه کردند و اتحاد درمانی، عامل شناخته شده مرتبطی با نتیجه درمان، برای هر دو روش درمانی مشابه گزارش شد (۲۵).

درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی به طور گسترده درباره هراس خاص مطالعه شده است؛ اما تحقیقات در زمینه اثربخشی درمان مواجهه با واقعیت مجازی در درمان اختلال اضطراب اجتماعی هنوز محدود است (۲۳، ۲۴). علاوه بر این می‌توان بیان کرد، اهمیت این پژوهش از آنجا بود که حساسیت اضطرابی، در چندین مدل آسیب‌شناسی روانی به منزله مؤلفه‌ای کلیدی در اختلالات اضطرابی مطالعه شده است (۱۷، ۱۸). همچنین گزارش‌هایی مبنی بر کیفیت زندگی مختل شده در افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی وجود دارد (۸، ۱۱)؛ اما جست‌وجوهای صورت گرفته توسط محققان پژوهش حاضر نشان داد، تاکنون هیچ پژوهش واحدی به بررسی اثربخشی درمان‌های شناختی رفتاری و مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر حساسیت اضطرابی و کیفیت زندگی در نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی نپرداخته است؛ به علاوه مطالعات درباره استفاده از درمان مواجهه با واقعیت مجازی در زمینه درمان اختلال اضطراب اجتماعی در سطح اولیه است (۲۴)؛ بنابراین انجام پژوهش‌های بیشتر برای بررسی اثربخشی این روش و مقایسه آن با درمان‌های دارای پشتوانه تجربی در درمان اختلال اضطراب اجتماعی و عوامل مرتبط با آن، ضروری به نظر رسید؛ از این رو پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان‌های شناختی رفتاری و مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر حساسیت اضطرابی و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان دارای اختلال اضطراب اجتماعی صورت گرفت.

## ۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری (یک‌ماهه) همراه با گروه گواه بود. در این طرح، مداخله‌های درمان شناختی رفتاری و درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی به عنوان متغیرهای مستقل و حساسیت اضطرابی و کیفیت زندگی به عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شدند. جامعه آماری پژوهش را دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در دوره متوسطه دوم قائمشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل دادند. در پژوهش کنونی نمونه‌گیری در دو مرحله صورت گرفت: در مرحله اول (غربالگری<sup>۱</sup>)، برای انتخاب نمونه، روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به کار رفت. به این ترتیب که ابتدا از بین تمامی مدارس، شش مدرسه (سه مدرسه پسرانه و سه

مدرسه دخترانه) انتخاب شد و پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی<sup>۲</sup> کانور و همکاران (۲۶) در اختیار تمامی دانش‌آموزان از هر سه رشته و پایه تحصیلی قرار گرفت (۴۵۰ نفر). دانش‌آموزانی که نمراتشان در پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی کانور و همکاران بیشتر از نقطه برش (نمره ۴۰ با کارایی دقت تشخیص ۸۰ درصد) بود، به منظور انجام مصاحبه بالینی برای تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی دعوت شدند؛ در مرحله دوم، برای انتخاب نمونه، روش نمونه‌گیری دردسترس به کار رفت؛ به این ترتیب که افراد واجد شرایط و داوطلب، با روش نمونه‌گیری غیرتصادفی به شیوه دردسترس وارد مطالعه شدند و با استفاده از جدول اعداد تصادفی در گروه‌های آزمایشی (درمان شناختی رفتاری و درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی) و یک گروه گواه (هر گروه هفتده نفر) قرار گرفتند. برای تخمین حجم نمونه از نرم‌افزار جی‌پاور<sup>۳</sup> استفاده شد. حداقل حجم نمونه برای تشخیص تفاوت بین گروه‌های همسان با اندازه اثر  $F=0.35$ ، توان آماری  $0.95$ ، میزان خطای  $\alpha=0.05$  برای هر سه گروه ۴۸ نفر بود. در نهایت، برای به دست آوردن حجم نمونه نهایی با در نظر گرفتن ۱۰ درصد نرخ ریزش نمونه، ۵۱ نفر به عنوان نمونه نهایی در نظر گرفته شد. پس از کسب موافقت بیماران برای شرکت در پژوهش، با مرکز مشاوره هدف برتر شهر قائمشهر هماهنگی‌های لازم صورت گرفت و به مدت سه ماه برای ۵۱ نفر از بیماران مراجعه‌کننده با تشخیص قطعی اختلال اضطراب اجتماعی و دارای ملاک‌های ورود به پژوهش، جلسات مشاوره فردی در نظر گرفته شد. همچنین اهداف و ملاحظات اخلاقی پژوهش برای هر نوجوان و والدین وی شرح داده شد. ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت بود از: دامنه سنی ۱۵ تا ۱۷ سال؛ تشخیص قطعی اختلال اضطراب اجتماعی در طی حداقل شش ماه گذشته بر اساس معیارهای تشخیصی DSM-5<sup>۴</sup>؛ با استفاده از مصاحبه بالینی ساختاریافته؛ مبتلانیبودن هم‌زمان به سایر اختلالات بالینی؛ وابستگی نداشتن به الکل یا مواد مخدر؛ دریافت نکردن هرگونه درمان هم‌زمان دیگر؛ تکمیل فرم رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش. معیارهای خروج آزمودنی‌ها از مطالعه، داشتن افکار و ایده خودکشی و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمانی بود.

نحوه شرکت در جلسات و اهداف آن برای بیماران تشریح شد. یک هفته پیش از آغاز هرگونه درمان، تمامی افراد شرکت‌کننده در گروه‌های مداخله و گواه سنجش‌های مربوط به پیش‌آزمون را انجام دادند و شاخص تجدیدنظرشده حساسیت اضطرابی<sup>۵</sup> (۲۷) و فرم کوتاه پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت<sup>۶</sup> (۲۸) را تکمیل کردند. پس از اجرای پیش‌آزمون، افراد گروه درمان شناختی رفتاری در دوازده جلسه و افراد گروه درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی در هشت جلسه، به شکل فردی و با توالی هر هفته دو جلسه، درمان‌های مربوط را دریافت کردند. برای شرکت‌کنندگان گروه گواه، درمانی ارائه نشد؛ اما بعد از اتمام پژوهش، این افراد به کلینیک هدف برتر در شهر قائمشهر معرفی شدند تا توسط روان‌شناسان کلینیک تحت درمان قرار گیرند. شرکت‌کنندگان هر سه گروه یک هفته پس از اتمام جلسات

4. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)

5. Anxiety Sensitivity Index-Revised (ASI-R)

6. World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF)

1. Screening

2. Social Phobia Inventory (SPIN)

3. G\*Power

درمان در گروه‌های آزمایشی (برای انجام سنجش‌های مربوط به مرحله پس‌آزمون) و یک ماه بعد از آن (برای انجام سنجش‌های مربوط به مرحله پیگیری)، مجدد با استفاده از پرسش‌نامه‌های مذکور ارزیابی شدند. پس از پایان مرحله پیگیری، از تمامی شرکت‌کنندگان برای همکاری در پژوهش‌های قدردانی صورت گرفت. در این پژوهش بر اصول اخلاقی از جمله سلامت و ایمنی آزمودنی‌ها، رازداری و محرمانه بودن اطلاعات شخصی، رعایت حریم خصوصی آزمودنی‌ها و آزاد بودن شرکت‌کنندگان برای حضور و انصراف در پژوهش تأکید شد. تمامی ملاحظات اخلاقی انجام پژوهش کنونی توسط کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد با شناسه اخلاق IR.IAU.B.REC.1401.017 به‌تأیید رسید.

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه‌ها و پروتکل‌های درمانی زیر به‌کار رفت.

– شاخص تجدیدنظرشده حساسیت اضطرابی: تیلور و کاکس شاخص تجدیدنظرشده حساسیت اضطرابی را در سال ۱۹۹۸ تهیه کردند که ۳۶ آیت و شش خرده‌مقیاس دارد (۲۷). این شش خرده‌مقیاس عبارت است از: ۱. ترس از علائم تنفسی؛ ۲. ترس از واکنش‌های اضطرابی قابل‌مشاهده در جمع؛ ۳. ترس از علائم قلبی‌عروقی؛ ۴. ترس از اختلال در کنترل شناختی؛ ۵. ترس از علائم تجزیه‌ای و عصبی؛ ۶. ترس از علائم معده‌ای و روده‌ای. برای روش اجرا و نمره‌گذاری از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود میزان موافقت خود را با هر مورد در طیف لیکرتی در مقیاسی پنج‌گزینه‌ای از خیلی کم=صفر تا خیلی زیاد=۴ نشان دهند. نمرات در محدوده صفر تا ۱۴۴ قرار دارد و به‌ترتیب کمترین و بیشترین نمراتی است که افراد می‌توانند در پاسخ به تمامی آیت‌های پرسش‌نامه کسب کنند (۲۷). تیلور و کاکس ذکر کردند، شاخص تجدیدنظرشده حساسیت اضطرابی همبستگی درخور توجهی (۰/۹۴) با نسخه اصلی و ابتدایی تهیه‌شده توسط رایس دارد (۲۷). شاخص تجدیدنظرشده حساسیت اضطرابی همسانی درونی بسیار خوبی (۰/۹۳) را نشان داد (۲۷). مرادی‌منش و همکاران ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه را بررسی و بیان کردند، شاخص مذکور به‌طور کلی دارای همسانی درونی زیادی است (آلفای کرونباخ ۰/۹۳). همچنین میزان همسانی درونی برای خرده‌مقیاس‌های ترس از نشانه‌های قلبی و عروقی ۰/۹۱، ترس از نشانه‌های تنفسی ۰/۸۷، ترس از واکنش‌های اضطرابی قابل‌مشاهده در جمع ۰/۸۲ و ترس از عدم مهار شناختی ۰/۸۵ گزارش شد. علاوه‌براین، ضریب همبستگی حاصل از پایایی بازآزمون مقیاس مذکور به‌صورت کلی بین ۰/۹۳ تا ۰/۹۷، به‌دست آمد و برای خرده‌مقیاس‌های ترس از نشانه‌های قلبی و عروقی ۰/۹۲، ترس از نشانه‌های تنفسی ۰/۹۴، ترس از واکنش‌های اضطرابی قابل‌مشاهده در جمع ۰/۹۶ و ترس از عدم مهار شناختی ۰/۹۵ بود (۲۹). همچنین، روایی هم‌زمان شاخص تجدیدنظرشده حساسیت اضطرابی را با اجرای هم‌زمان آن با فهرست بازبینی‌شده تجدیدنظرشده نودنشانگانی<sup>۱</sup> بررسی کردند و ضریب همبستگی ۰/۵۶ حاصل شد (۲۹).

– فرم کوتاه پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت: پرسش‌نامه کیفیت زندگی به‌کاررفته در پژوهش کنونی، فرم کوتاه پرسش‌نامه کیفیت زندگی صدسؤالی سازمان بهداشت جهانی بود که این فرم کوتاه در سال ۱۹۹۶ ارائه شد. پرسش‌نامه مذکور کیفیت زندگی را در چهار حیطه مرتبط با سلامت (سلامت جسمانی، روان‌شناختی، روابط اجتماعی، محیط زندگی) ارزیابی می‌کند (۲۸). این پرسش‌نامه حاوی ۲۶ سؤال پنج‌رتبه‌ای براساس طیف لیکرت است که از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود میزان موافقت خود را با هر مورد در طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای از ۱=بسیار بد تا ۵=بسیار خوب نشان دهند. محدوده نمرات بین ۱۳۰ تا ۲۶ است که به‌ترتیب کمترین و بیشترین نمرات را مشخص می‌کند (۲۸). در پژوهشی که توسط اسکینگتون و همکاران در سال ۲۰۰۴ هم‌زمان در ۲۳ کشور به‌منظور بررسی خصوصیات روان‌سنجی این پرسش‌نامه صورت گرفت، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های حیطه‌های سلامت جسمانی، روان‌شناختی، محیط زندگی و روابط اجتماعی به‌ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۱، ۰/۸۰ و ۰/۶۸ گزارش شد (۳۰). در ایران، نجات و همکاران برای بررسی پایایی این پرسش‌نامه از روش بازآزمون استفاده کردند که ضریب همبستگی درون‌خوشه‌ای در حیطه سلامت جسمی ۰/۷۷، در حیطه روان‌شناختی ۰/۷۷، در حیطه روابط اجتماعی ۰/۷۵ و در حیطه محیط زندگی ۰/۸۴ حاصل شد (۳۱). میزان سازگاری درونی پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۶) نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ کلی ۰/۷۷ به‌دست آمد (۳۱).

– پروتکل درمان شناختی‌رفتاری: جلسات درمان شناختی‌رفتاری در پژوهش حاضر براساس مدل کلارک و ولز<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) (به‌نقل از ۳۲) در دوازده جلسه شصت‌دقیقه‌ای درمان انفرادی به‌صورت هفتگی اجرا شد. روایی پروتکل درمان شناختی‌رفتاری کلارک و ولز، چه از نظر مدل نظری درمان و چه از نظر محتوای جلسات، توسط پنج نفر از متخصصان روان‌شناسی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد ارزیابی شد. براساس نظر متخصصان، این پروتکل روایی خوبی داشت و برای استفاده در درمان اختلال اضطراب اجتماعی در بیماران مبتلا مناسب بود. در جدول ۱ خلاصه جلسات درمان شناختی‌رفتاری شرح داده شده است.

– پروتکل درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی: درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی به‌کاررفته در پژوهش حاضر، براساس پروتکل استاندارد مواجهه‌درمانی برای اختلال فوبی و اضطراب اجتماعی اسکوزاری و گامبرینی (۳۳) بود که در ایران توسط عظیمی‌صفت و همکاران استفاده شد و روایی آن به‌تأیید رسید (۳۴). در پژوهش حاضر براساس پروتکل مذکور، جلسات مداخله در قالب هشت جلسه درمان انفرادی شصت‌دقیقه‌ای به‌صورت هفتگی برگزار شد. درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی با استفاده از یک کامپیوتر رومیزی با مشخصات کارت گرافیک (ASUS NVIDIA GEFORCE GTX1060 6GB GDDR5)، پردازنده (Core i7-4790) و حافظه هشت گیگ (DDR4)، یک دستگاه واقعیت مجازی آکیولوس<sup>۳</sup> و

3. Oculus

1. Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R)

2. Clark & Wells

سناریوی سوم: بیمار در یک میز گرد و جلسه رسمی شرکت دارد که باید در این کنفرانس بزرگ، یک سخنرانی در رشته تحصیلی خود برای حضار اجرا کند و با آن‌ها تماس چشمی برقرار سازد؛ به‌گونه‌ای که این حس القا می‌شود که در طی ارائه، توسط افراد دیگر حاضر در آن جلسه، به‌طور مداوم مورد ارزیابی و توجه قرار می‌گیرد.

سناریوی چهارم: بیمار در یک سمینار و همایش با وجود تعداد زیادی از شرکت‌کنندگان حضور دارد. بیمار باید متنی را که از قبل تدارک دیده است، پشت میز و خطاب به حضار در آن همایش بخواند و با آن‌ها تماس چشمی برقرار کند؛ به‌گونه‌ای که این حس القا می‌شود که در طی ارائه، توسط افراد دیگر حاضر در آن جلسه، به‌طور مداوم مورد ارزیابی و توجه قرار می‌گیرد.

در جدول ۱ خلاصه جلسات درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی شرح داده شده است.

برنامه کاربردی مربوط به هراس اجتماعی برای مواجهه صورت گرفت. برنامه کاربردی در چهار شرایط دیداری محیطی متفاوت توسط مؤسسه تحقیقات علوم رفتاری شناختی سینا تهیه شد. همچنین عینک واقعیت مجازی Oculus Rift برای اجرای برنامه کاربردی و نمایش سه‌بعدی سناریوهای تهیه‌شده، به‌کار رفت. شرح مختصری از سناریوهای اپلیکیشن واقعیت مجازی استفاده‌شده در پژوهش کنونی برای مواجهه به‌صورت زیر است.

سناریوی اول: بیمار در یک فروشگاه حضور دارد؛ به‌گونه‌ای که این حس القا می‌شود که توسط افراد دیگر حاضر در آن فروشگاه، به‌طور مداوم مورد ارزیابی و توجه قرار می‌گیرد.

سناریوی دوم: بیمار در یک مهمانی بزرگ شرکت دارد و باید یک متن یا شعر را برای حضار اجرا کند؛ به‌گونه‌ای که این حس القا می‌شود که در طی خواندن آن شعر و متن، توسط افراد دیگر حاضر در آن مهمانی، به‌طور مداوم مورد ارزیابی و توجه قرار می‌گیرد.

جدول ۱. خلاصه جلسات درمان شناختی رفتاری

جلسات	محتوای جلسات
اول	در جلسه اول، منطق درمان شناختی رفتاری توضیح داده شد و به مراجع درخصوص علائم اختلال اضطراب اجتماعی اطلاعاتی ارائه شد. درباره افکار خودآیند و شناخت‌های منفی، بحث صورت گرفت و نمونه‌هایی از افکار و احساسات خودآیند منفی مراجع شناسایی شد. دفترچه یادداشت اضطراب که به‌منظور بازبینی خود <sup>۱</sup> برای مراجع در نظر گرفته می‌شود، به‌عنوان تکلیف به او معرفی شد. در این جلسه بیشتر تأکید درمانگر بر ایجاد رابطه خوب و همکاری و فعال‌بودن مراجع بود.
دوم	درباره وقایع استرس‌زای مربوط به اضطراب مراجع در موقعیت‌های اجتماعی، بحث صورت گرفت و موقعیت‌های افزایش‌دهنده علائم اضطرابی وی، شناسایی شد. آموزش نحوه بازسازی شناختی افکار به مراجع انجام پذیرفت و کار روی افکار ناکارآمد به‌عنوان تکلیف به او سپرده شد.
سوم	تکنیک‌های تمدد اعصاب درزمینه مدیریت استرس، تکنیک‌های آرام‌سازی، تمرینات تنفسی و شل‌شدن عضلات <sup>۲</sup> به مراجع آموزش داده شد که این آموزش حدود بیست دقیقه طول کشید. پس از اطمینان از یادگیری تکنیک‌ها توسط مراجع از وی تقاضا شد که آن‌ها را به‌صورت روزانه در خانه نیز تمرین کند.
چهارم	درباره روش‌های به‌چالش کشیدن افکار ناکارآمد مراجع و جایگزینی پاسخ‌های سازگار، بحث و تمرین صورت گرفت. افکار خودکار منفی در موقعیت‌های خاص تشخیص داده شد و خلق و خوی مراجع در شرایط بیان‌کردن افکار منفی ثبت شد. پس از شناخت افکار و احساسات و رفتارهای منفی مراجع، روی عوامل نگهدارنده و تشدیدکننده آن‌ها کار صورت گرفت و تکلیف خانگی در راستای اهداف درمانی ارائه شد.
پنجم	مهارت ابراز وجود <sup>۳</sup> مراجع برای یادگیری معاشرت مؤثرتر با مردم آموزش داده شد. درباره موانع ابراز وجود مؤثر در مراجع و تفاوت‌های بین رفتارهای قاطعانه و مطیعانه و پرخاشگرانه، بحث صورت گرفت. در این جلسه مراجع برای اولین جلسه مواجهه و رویارویی به‌صورت تصویری با موقعیت‌هایی که از آن‌ها اجتناب می‌کرد، آماده شد.
ششم و هفتم	براساس یک سلسله‌مراتب از موقعیت‌های دلهره‌آور و باتوجه به میزان اضطرابی که ایجاد می‌کنند، موقعیت‌های تحریک‌کننده اضطراب شناسایی و طبقه‌بندی شد. مواجهه تصویری با شرایط اضطراب‌آور و اساس سلسله‌مراتب دلهره‌آور بودنشان به‌تدریج تمرین شد؛ تا زمانی که اطمینان کافی برای رفتن به مرحله بعدی وجود داشت و تمرین‌های رفتاری به‌عنوان تکلیف خانگی برای تمرین مراجع در نظر گرفته شد.
هشتم	مرور تکلیف خانگی، ارائه نکات تکمیلی درخصوص مواجهه‌شدن با موقعیت‌های تحریک‌کننده اضطراب در آینده، انجام مواجهه تصویری با شرایط اضطراب‌آور، بررسی پرسش‌های مراجع و پاسخ‌گویی به آن‌ها و تخصیص تکلیف، صورت گرفت.
نهم و دهم	مرور تکلیف، توضیح منطق بازسازی شناختی، شناسایی و به‌چالش گذاشتن باورهای بنیادین، تخصیص تکلیف خانگی، بحث و ارزیابی درباره پیشگیری از عود، راه‌های جلوگیری از آن و چگونگی غلبه بر شکست‌ها و مشکلات گذشته، صورت گرفت.
یازدهم و دوازدهم	به غلبه بر تجربیات چالش‌برانگیزی که قبلاً باعث اضطراب مراجع بودند، مانند ملاقات با افراد جدید پرداخته شد. مراجع به‌طور مؤثر شناخت‌های خود را در همه شرایط مرتبط به‌چالش کشید و از تمرینات آرام‌سازی عضلات و تنفس برای کنترل احساس اضطراب استفاده کرد. همانند جلسات گذشته به بحث و ارزیابی درباره پیشگیری از عود، راه‌های جلوگیری از آن و چگونگی غلبه بر شکست‌ها و مشکلات گذشته پرداخته شد. درنهایت، درباره چگونگی تغییر و به‌کارگیری مهارت‌ها و فنونی که مراجع در تکلیف خانگی و کارهای روزمره آموخته و انجام داده است، بحث شد.

3. Assertiveness training

1. Self-monitoring  
2. Muscle relaxation

جدول ۲. مراحل درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی

مرحله	تکنیک
مرحله اول: پیشینه	درمانگر تشریح کرد که اضطراب اجتماعی چیست. اطلاعاتی در زمینه امکان حفظ آرامش در هنگام مواجهه ارائه کرد. به بیمار آموزش داد که چگونه اضطراب اجتماعی در یک محیط واقعیت مجازی ایجاد می‌شود و توضیح داد که چگونه بیمار می‌تواند بر آن غلبه کند.
مرحله دوم: مواجهه با ترس خود	درمانگر به بیمار درباره منحنی ترس و نحوه تعیین اهداف واقع‌بینانه برای غلبه بر اضطراب اجتماعی آموزش داد.
مرحله سوم: مواجهه از طریق سناریوهای واقعیت مجازی	از آنجاکه قرار گرفتن در معرض سناریوهای واقعیت مجازی در ابتدا اضطراب را بر می‌انگیزاند، درمانگر به بیماران توضیح داد که این موضوع پاسخی طبیعی است و محیط مجازی خطرناک نیست. در واقع، درمانگر نحوه برخورد مؤثر و ایمن با سناریوهای واقعیت مجازی را توضیح داد.
مرحله چهارم: افکار فاجعه‌آمیز	درمانگر توضیح داد که چگونه افکار خودکار و فاجعه‌آمیز بر ترس و اضطراب بیمار تأثیر می‌گذارد. همچنین، بیمار را تشویق کرد تا درباره اینکه افکار فاجعه‌آمیز خود، چقدر واقع‌بینانه هستند، فکر کند.
مرحله پنجم: افکار کمک‌کننده	درمانگر از بیمار دعوت کرد تا درباره اینکه چه افکار غیرواقعی در قرارگرفتن در جمع دارد، فکر کند. درمانگر توضیح داد که چرا این افکار غیرواقعی هستند و به بیمار در فرموله‌کردن افکار واقعی‌تر کمک کرد.
مرحله ششم: آماده‌کردن بیمار برای مواجهه‌های بعدی	درمانگر بیمار را تشویق کرد دانش جدید را به کار برد تا بتواند تمرین قرارگرفتن در معرض موقعیت‌های اجتماعی در دنیای واقعی را آغاز کند.

تحصیلی دوم و ۲۳/۵ درصد در پایه تحصیلی سوم مشغول به تحصیل بودند (جدول ۳). آزمون فیشر، برای بررسی همگنی متغیرهای دموگرافیک در گروه‌های مطالعه‌شده به کار رفت. نتایج نشان داد، توزیع متغیرهای جنسیت ( $p=0/924$ )، پایه تحصیلی ( $p=0/465$ )، رشته تحصیلی ( $p=0/790$ ) و سابقه مراجعه به روان‌شناس طی یک سال گذشته ( $p=0/764$ ) در هر سه گروه پژوهش همگن بود. نرمال بودن توزیع متغیرهای کمی (نمرات پرسش‌نامه‌ها) به تفکیک گروه و زمان مطالعه توسط آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف ارزیابی و تأیید شد ( $p>0/05$ ) و همگنی واریانس سه گروه نیز توسط آزمون لون به تأیید رسید ( $p>0/05$ ): بنابراین استفاده از آزمون‌های پارامتریک در پژوهش حاضر مجاز بود.

پیش از اجرای مداخله، نمرات متغیرهای حساسیت اضطرابی و کیفیت زندگی در گروه‌های مداخله (درمان شناختی رفتاری و درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی) و گروه گواه توسط آزمون تحلیل واریانس یک طرفه بررسی شد که تفاوت معناداری وجود نداشت ( $p>0/05$ )؛ به عبارت دیگر، افراد مطالعه‌شده در هر سه گروه همگن بودند. شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش (میانگین و انحراف معیار) در گروه‌ها در زمان‌های قبل و بعد از مداخله و در دوره پیگیری یک‌ماهه در جدول ۴ نشان می‌دهد که در گروه درمان شناختی رفتاری و گروه درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی، از زمان پیش‌آزمون تا پیگیری، نمرات حساسیت اضطرابی کاهش و نمرات کیفیت زندگی بیماران افزایش یافت. معناداری این تغییرات در طول زمان در بین گروه‌ها باید آزمون شود. علاوه بر این، براساس نتایج به دست آمده از جدول ۴، در مرحله پیش‌آزمون، میانگین نمرات افراد نمونه در گروه‌های مداخله (درمان شناختی رفتاری و درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی) و گروه گواه تقریباً نزدیک به هم بود؛ در حالی که در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، در میانگین نمرات شرکت‌کنندگان گروه‌های مداخله تغییر درخورتوجهی ایجاد شد.

در تحلیل‌های آماری از جداول توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار استفاده شد. آزمون دقیق فیشر، برای بررسی همگنی متغیرهای دموگرافیک در گروه‌های مطالعه‌شده به کار رفت. نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته در گروه‌های پژوهش توسط آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف و همگنی واریانس متغیرهای وابسته در سه گروه توسط آزمون لون ارزیابی شد. به منظور بررسی تفاوت میانگین گروه‌ها پیش از اجرای مداخله، آزمون تحلیل واریانس یک طرفه به کار رفت. برای تعیین اثر نوع درمان‌ها در گروه‌های درمان شناختی رفتاری و درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی در طول زمان، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با تعیین اثرات درون‌گروهی و برون‌گروهی استفاده شد. بررسی پیش‌فرض کرویت این آزمون نیز توسط آزمون موچلی انجام پذیرفت. آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه گروه‌های مطالعه اجرا شد. تمامی تحلیل‌های آماری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ صورت گرفت و سطح معناداری در این پژوهش ۵ درصد بود.

### ۳ یافته‌ها

در پژوهش حاضر، ۵۱ بیمار مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی در دو گروه مداخله و یک گروه گواه (هر گروه هفده نفر) شرکت کردند. در گروه مداخله درمان شناختی رفتاری ۴۷/۱ درصد دختر و ۵۲/۹ درصد پسر، در گروه مداخله درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی ۴۱/۲ درصد دختر و ۵۸/۸ درصد پسر و در گروه گواه ۴۷/۱ درصد دختر و ۵۲/۹ درصد دختر، حضور داشتند. در گروه مداخله درمان شناختی رفتاری، ۵/۹ درصد بیماران در پایه تحصیلی اول و ۴۷/۱ درصد در پایه تحصیلی دوم و ۴۷/۱ درصد در پایه تحصیلی سوم مشغول به تحصیل بودند. در گروه مواجهه از طریق واقعیت مجازی، ۱۱/۸ درصد بیماران در پایه تحصیلی اول و ۴۱/۲ درصد در پایه تحصیلی دوم و ۴۷/۱ درصد در پایه تحصیلی سوم مشغول به تحصیل بودند. در گروه گواه، ۲۳/۵ درصد بیماران در پایه تحصیلی اول و ۵۲/۹ درصد در پایه

جدول ۳. توزیع شرکت‌کنندگان برحسب متغیرهای دموگرافیک و به تفکیک گروه‌های مطالعه‌شده

متغیر	طبقه	گواه (هفته نفر)		درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی (هفته نفر)		درمان شناختی رفتاری (هفته نفر)	
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
جنسیت	دختر	۸	۴۷/۱	۷	۴۱/۲	۸	۴۷/۱
	پسر	۹	۵۲/۹	۱۰	۵۸/۸	۹	۵۲/۹
پایه تحصیلی	اول	۴	۲۳/۵	۲	۱۱/۸	۱	۵/۹
	دوم	۹	۵۲/۹	۷	۴۱/۲	۸	۴۷/۱
	سوم	۴	۲۳/۵	۸	۴۷/۱	۸	۴۷/۱
رشته تحصیلی	ریاضی	۴	۲۳/۵	۲	۱۱/۸	۲	۱۱/۸
	تجربی	۵	۲۹/۴	۸	۴۷/۱	۶	۳۵/۳
سابقه مراجعه به روان‌شناس	بله	۱۷	۱۰۰/۰	۱۵	۸۸/۲	۱۶	۹۴/۱
	خیر	۰	۰	۲	۱۱/۸	۱	۵/۹

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌های مطالعه‌شده در سه مرحله اندازه‌گیری

متغیر	مرحله سنجش	گواه (هفته نفر)		درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی (هفته نفر)		درمان شناختی رفتاری (هفته نفر)	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
حساسیت اضطرابی	پیش‌آزمون	۱۰۶/۰۰	۹/۶۸	۱۰۵/۲۴	۶/۲۳	۱۰۶/۰۶	۱۰/۶۴
	پس‌آزمون	۱۰۰/۸۲	۶/۴۵	۹۲/۹۴	۹/۵۷	۸۶/۱۸	۸/۵۰
کیفیت زندگی	پیش‌آزمون	۸۰/۷۱	۶/۱۰	۸۲/۱۲	۶/۲۴	۸۱/۱۸	۵/۷۹
	پس‌آزمون	۸۲/۷۶	۴/۰۵	۹۵/۸۸	۴/۹۰	۱۰۱/۸۸	۴/۷۷
	پیگیری	۸۱/۸۲	۵/۳۸	۹۹/۲۴	۶/۸۶	۱۱۲/۱۸	۷/۲۱

برای ارزیابی تأثیر دو نوع درمان در دوره زمانی مطالعه، باتوجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها در هر یک از گروه‌های پژوهش، آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثرات درون‌گروهی و بین‌گروهی به کار رفت. ابتدا برقراری پیش‌فرض کرویت موجلی بررسی شد که آماره موجلی برای متغیر حساسیت اضطرابی ( $p=۰/۰۰۶$ ) به دست آمد. باتوجه به مقدار حاصل، فرض برقراری کرویت رد شد؛ بنابراین، آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با اصلاح گرین-هاوس گایزر به کار رفت؛ اما باتوجه به مقدار آماره موجلی برای متغیر کیفیت زندگی ( $p=۰/۱۴۷$ ) که نشان‌دهنده برقراری کرویت بود، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج اثرات

درون‌گروهی نشان داد، در طول زمان (از پیش‌آزمون تا پیگیری) کاهش معناداری در نمره حساسیت اضطرابی ( $F=۷۷۶/۱۴$ ،  $p<۰/۰۰۱$ ) و افزایش معناداری در نمره کیفیت زندگی ( $F=۱۲۲/۸۲$ ،  $p<۰/۰۰۱$ ) وجود داشت. اثرات بین‌گروهی نیز مشخص کرد، تفاوت معناداری بین سه گروه پژوهش در متغیرهای حساسیت اضطرابی ( $F=۱۹۴/۷۹$ ،  $p<۰/۰۰۱$ ) و کیفیت زندگی ( $F=۹۰/۶۰$ ،  $p<۰/۰۰۱$ ) مشاهده شد. معناداری اثرات درون‌گروهی و بین‌گروهی حاکی از آن بود که درمان شناختی رفتاری و درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر کاهش حساسیت اضطرابی و افزایش کیفیت زندگی در طول دوره مداخله مؤثر بودند (جدول ۵).

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر (اثرات درون‌گروهی و برون‌گروهی) برای متغیرهای پژوهش

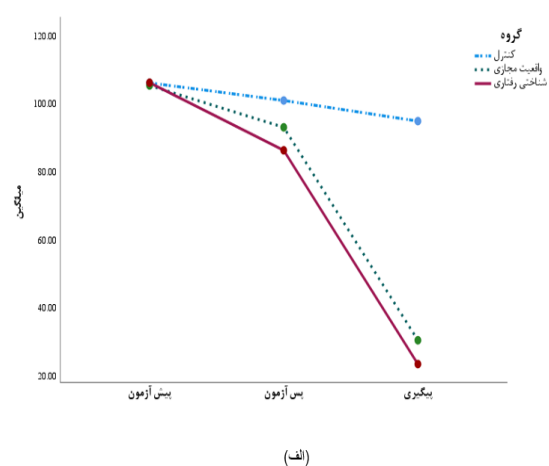
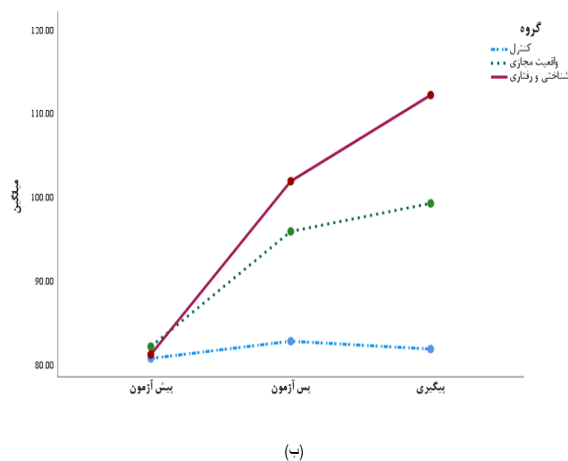
منبع تغییر	متغیر	منبع اثر	آماره F	مقدار احتمال	اندازه اثر	توان
درون‌گروهی	حساسیت اضطرابی	اثر زمان	۷۷۶/۱۴	<۰/۰۰۱	۰/۹۴۲	۱/۰۰۰
		اثر متقابل زمان و گروه	۱۹۳/۴۷	<۰/۰۰۱	۰/۸۹۰	۱/۰۰۰
بین‌گروهی	کیفیت زندگی	اثر زمان	۱۲۲/۸۲	<۰/۰۰۱	۰/۷۱۹	۱/۰۰۰
		اثر متقابل زمان و گروه	۳۲/۳۹	<۰/۰۰۱	۰/۵۷۴	۱/۰۰۰
درون‌گروهی	حساسیت اضطرابی	اثر گروه	۱۹۴/۷۹	<۰/۰۰۱	۰/۸۹۰	۱/۰۰۰
		اثر گروه	۹۰/۶۰	<۰/۰۰۱	۰/۷۹۱	۱/۰۰۰

نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که در مرحله پس‌آزمون، بین گروه درمان شناختی‌رفتاری و گروه گواه ( $p < 0/001$ ) و بین گروه درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی و گروه گواه ( $p = 0/021$ ) تفاوت معناداری در متغیر حساسیت اضطرابی وجود داشت؛ به طوری که در هر دو گروه درمان شناختی‌رفتاری و درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی درمقایسه با گروه گواه، میزان نمرات حساسیت اضطرابی کمتر و تغییر نمرات معنادار بود؛ اما تفاوت معناداری بین دو گروه درمان شناختی‌رفتاری و مواجهه از طریق واقعیت مجازی دیده نشد ( $p = 0/054$ )؛ همچنین میزان نمرات حساسیت اضطرابی در مرحله پیگیری در گروه درمان شناختی‌رفتاری و گروه مواجهه از طریق واقعیت مجازی درمقایسه با گروه گواه، بیشتر و تغییر نمرات معنادار بود ( $p < 0/001$ )؛ همچنین میزان نمرات کیفیت زندگی در گروه درمان شناختی‌رفتاری و مواجهه از طریق واقعیت مجازی تفاوت معناداری داشت ( $p < 0/001$ )؛ به طوری که، نمرات کیفیت زندگی در گروه درمان شناختی‌رفتاری بیشتر از گروه درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی بود (جدول ۶).

نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که در مرحله پس‌آزمون، بین گروه درمان شناختی‌رفتاری و گروه گواه ( $p < 0/001$ ) و بین گروه مواجهه از طریق واقعیت مجازی و گروه گواه ( $p = 0/021$ ) تفاوت معناداری در متغیر حساسیت اضطرابی وجود داشت؛ به طوری که در هر دو گروه درمان شناختی‌رفتاری و درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی درمقایسه با گروه گواه، میزان نمرات حساسیت اضطرابی کمتر و تغییر نمرات معنادار بود؛ اما تفاوت معناداری بین دو گروه درمان شناختی‌رفتاری و مواجهه از طریق واقعیت مجازی دیده نشد ( $p = 0/054$ )؛ همچنین میزان نمرات حساسیت اضطرابی در مرحله پیگیری در گروه درمان شناختی‌رفتاری و گروه مواجهه از طریق واقعیت مجازی درمقایسه با گروه گواه، کمتر و تغییر نمرات معنادار بود ( $p < 0/001$ )؛ اما تفاوت معناداری بین دو گروه درمان شناختی‌رفتاری و مواجهه از طریق واقعیت مجازی مشاهده نشد ( $p = 0/265$ ) (جدول ۶).

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی توکی مبنی بر مقایسه زوجی گروه‌های پژوهش با گروه گواه در زمان‌های مطالعه

متغیر	زمان سنجش	گروه مطالعه شده	مواجهه از طریق واقعیت مجازی		درمان شناختی‌رفتاری	
			تفاوت میانگین‌ها	مقدار احتمال	تفاوت میانگین‌ها	مقدار احتمال
حساسیت اضطرابی	پس‌آزمون	گواه	-۷/۸۸	۰/۰۲۱	-۱۴/۶۵	<۰/۰۰۱
		مواجهه از طریق واقعیت مجازی	-	-	-۶/۷۶	۰/۰۵۴
	پیگیری	گواه	-۷۳/۵۸	<۰/۰۰۱	-۸۰/۵۹	<۰/۰۰۱
		مواجهه از طریق واقعیت مجازی	-	-	-۷/۰۰	۰/۲۶۵
کیفیت زندگی	پس‌آزمون	گواه	-۱۳/۱۲	<۰/۰۰۱	-۱۹/۱۲	<۰/۰۰۱
		مواجهه از طریق واقعیت مجازی	-	-	-۶/۰۰	<۰/۰۰۱
	پیگیری	گواه	-۱۷/۴۱	<۰/۰۰۱	-۳۰/۳۵	<۰/۰۰۱
		مواجهه از طریق واقعیت مجازی	-	-	-۱۲/۹۴	<۰/۰۰۱



تصویر ۱. تغییرات حساسیت اضطرابی (الف) و کیفیت زندگی (ب) در گروه‌های درمانی و گواه در دوره زمانی مطالعه

در تصویر ۱، نمودار پراکنش نمرات متغیرهای حساسیت اضطرابی و کیفیت زندگی به تفکیک گروه‌های مداخله و گواه در طول زمان‌های سنجش (از پیش‌آزمون تا پیگیری) نشان داده شده است.

#### ۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان‌های شناختی رفتاری و مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر حساسیت اضطرابی و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان دارای اختلال اضطراب اجتماعی صورت گرفت. براساس نتایج، درمان شناختی رفتاری و درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی، با کاهش معنادار نمرات حساسیت اضطرابی و افزایش معنادار کیفیت زندگی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی در زمان‌های پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه در مقایسه با گروه گواه، همراه بود. در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، کاهش نمرات حساسیت اضطرابی در شرکت‌کنندگان گروه‌های درمان شناختی رفتاری و درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی معنادار نبود؛ اما در افزایش نمرات کیفیت زندگی بین این دو درمان تفاوت معناداری وجود داشت؛ به طوری که درمان شناختی رفتاری در افزایش کیفیت زندگی بیماران مؤثرتر بود.

نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش بهاری و همکاران مبنی بر اثربخش بودن درمان شناختی رفتاری بر کاهش حساسیت اضطرابی بیماران دارای اختلال اضطراب اجتماعی (۳۵)، پژوهش اسنانی و همکاران مبنی بر استفاده از درمان شناختی رفتاری در بهبود حساسیت اضطرابی به عنوان سازوکاری مؤثر در اختلالات اضطرابی (۳۶)، پژوهش نوکوسکی و همکاران مبنی بر تأثیر مثبت درمان شناختی رفتاری بر کاهش حساسیت اضطرابی در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی (۳۷) و پژوهش طاولی و همکاران در جهت اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی (۳۸)، همسوست. همچنین با پژوهش باتلر و همکاران همسوست. آن‌ها نشان دادند، تقریباً پس از بیست هفته درمان شناختی رفتاری، اضطراب اجتماعی بیماران کاهش یافته و کیفیت زندگی آن‌ها افزایش می‌یابد و می‌توان از درمان شناختی رفتاری به عنوان روشی مؤثر برای افزایش کیفیت زندگی و کاهش علائم در افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی استفاده کرد (۳۹).

در تبیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر کاهش حساسیت اضطرابی بیماران می‌توان گفت، کاهش حساسیت اضطرابی به عنوان سازوکاری مؤثر برای موفقیت رویکرد رفتاری شناختی در درمان اختلال اضطراب اجتماعی ضروری است؛ همچنین هدف قراردادن حساسیت اضطرابی با استفاده از تکنیک‌های استفاده شده در این درمان از جمله تمرکز بر مواجهه درمانی ترکیبی با فعال‌سازی رفتاری، تمرین عملی برای افزایش رفتارهای ایمنی، بازخورد به بیمار برای تصحیح تصاویر منفی از خود، آزمایش‌های رفتاری برای به چالش کشیدن پیش‌بینی‌های فاجعه‌بار در موقعیت‌های اجتماعی، می‌تواند برای کاهش عود اضطراب بالینی به دنبال درمان شناختی رفتاری مفید باشد (۴۰). درمان شناختی رفتاری دانش درباره اختلال اضطراب اجتماعی، علل، علائم و گزینه‌های درمانی آن را افزایش می‌دهد که ممکن است ترس غیرمنطقی را کم کند و انگیزه تغییر را افزایش دهد (۳۶). درمان شناختی رفتاری، شناخت‌های ناکارآمد و سوگیری‌های قضاوتی را که از ابعاد حساسیت

اضطرابی هستند و به رشد و حفظ اضطراب اجتماعی کمک می‌کنند، کاهش می‌دهد (۳۷). درمان شناختی رفتاری، توجه متمرکز بر خود و اجتناب و رفتارهای ایمنی را کاهش می‌دهد که این امر اضطراب اجتماعی را حفظ می‌کند؛ مانند اجتناب از تماس چشمی، تمرین صحبت کردن یا فرار از موقعیت‌های اجتماعی. این رفتارها از تأیید نکردن باورهای منفی جلوگیری می‌کند و عوامل شناختی گسترش‌دهنده حساسیت اضطرابی را کاهش می‌دهد (۳۵). علاوه بر این، در تبیین مؤثر بودن درمان شناختی رفتاری بر بهبود کیفیت زندگی می‌توان گفت، کیفیت زندگی بیماران تحت تأثیر باورهای منفی و راهبردهای مقابله‌ای نامناسب آن‌ها قرار دارد که در نتیجه این وضعیت، بیمار برای انجام کارهای روزانه‌اش بی‌انگیزه می‌شود و بی‌انگیزه بودن مانعی برای انجام فعالیت‌های عادی و اهداف وی خواهد بود. این امر سبب ایجاد چرخه‌ای معیوب در زندگی بیمار می‌شود و تأثیر منفی بر کیفیت زندگی او می‌گذارد (۴۱). درمان شناختی رفتاری به بیماران، مهارت‌ها و راهبردهای مختلفی را برای مدیریت اضطرابشان می‌آموزد؛ مانند آرامش، تنفس، تمرکز حواس، حل مسئله و قاطعیت (۳۸). این مهارت‌ها می‌تواند به بیماران کمک کند تا با استرس کنار بیایند و عملکرد خود را در حوزه‌های مختلف زندگی بهبود بخشند (۳۹). علاوه بر این، در درمان شناختی رفتاری، درمانگر سعی در ایجاد دیدگاهی منطقی و متعادل در بیمار دارد و با کمک بیمار شناخت‌های منفی وی را شناسایی می‌کند و با به چالش کشیدن افکار ناکارآمد، بازسازی باورهای غیرمنطقی و کمک به طراحی مسیری هدفمند و انعطاف‌پذیر برای زندگی، در بهبود کیفیت زندگی بیمار اثرگذار است (۴۲). بر این اساس می‌توان استدلال کرد که در پژوهش حاضر دوازده جلسه فردی از درمان شناختی رفتاری مبتنی بر مدل کلارک و ولز با استفاده از مجموعه‌ای از تکنیک‌های طراحی شده برای بازسازی شناختی و معکوس کردن این شناخت‌های اجتماعی منفی و مفروضات ناکارآمد به منظور ارتقای هدف‌گذاری سالم، تأثیر بسزایی بر کاهش حساسیت اضطرابی و افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان دارای اختلال اضطراب اجتماعی داشته است.

یافته‌های این پژوهش در خصوص اثربخشی درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر کاهش حساسیت اضطرابی و افزایش کیفیت زندگی بیماران دارای اختلال اضطراب اجتماعی با نتایج پژوهش عظیمی صفت و همکاران مبنی بر مؤثر بودن درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر کاهش حساسیت اضطرابی نوجوانان مبتلا به فوبی خاص (۳۴)، همسوست. براساس جست‌وجوهای صورت‌گرفته در زمینه اثربخشی درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر بهبود کیفیت زندگی بیماران دارای اختلال اضطراب اجتماعی تاکنون مطالعه‌ای انجام نشده است؛ اما یافته‌های پژوهش کنونی در خصوص اثربخشی درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر بهبود کیفیت زندگی با نتایج پژوهش عباسی و فرهادی مبنی بر مؤثر بودن استفاده از یک بسته واقعیت مجازی در بهبود کیفیت زندگی کاری و نشاط سازمانی در کارکنان سازمان انرژی‌های نو ایران (۴۳)، همسوست.

در تبیین اثربخشی درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر کاهش حساسیت اضطرابی بیماران می‌توان گفت، مواجهه درمانی مبتنی بر

نرم کردند؛ در نتیجه درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر کاهش حساسیت اضطرابی و افزایش کیفیت زندگی بیماران مؤثر بود. پژوهش کنونی مانند دیگر مطالعات دارای محدودیت‌هایی بود؛ اول: درمانگر و بیماران در قبال مداخلات کور نشدند. در راستای رفع این محدودیت پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی، در صورت امکان، از دو درمانگر متفاوت برای اجرای درمان‌ها استفاده شود؛ دوم: در مطالعه کنونی برای سنجش متغیرهای وابسته و ارزیابی اثربخشی درمان‌ها از پرسش‌نامه‌ها استفاده شد که ابزارهایی مبنی بر خودگزارش‌دهی هستند. برای رفع این محدودیت پیشنهاد می‌شود، در پژوهش‌های آینده، آزمون‌های رفتاری (برای مثال با استفاده از یک تکلیف رویکرد رفتاری) به کار رود؛ سوم: در پژوهش کنونی درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی تنها شامل چهار سناریو بود و پیشنهاد می‌شود با توجه به اثربخشی این درمان، در مطالعات آینده سناریوهای بیشتری طراحی شود؛ چهارم: منابع پژوهشی و اطلاعاتی محدودی در خصوص مقایسه اثربخشی درمان‌ها بر متغیرهای وابسته وجود داشت.

## ۵ نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد، درمان شناختی رفتاری و درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی، هر دو موجب کاهش حساسیت اضطرابی و افزایش کیفیت زندگی در دانش‌آموزان دارای اختلال اضطراب اجتماعی می‌شوند؛ اما در مقام مقایسه، نتایج حاکی از اثربخشی بیشتر درمان شناختی رفتاری در مقایسه با درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی بر افزایش کیفیت زندگی در دانش‌آموزان دارای اختلال اضطراب اجتماعی است. مطابق با یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان از درمان‌های شناختی رفتاری و مواجهه از طریق واقعیت مجازی، در کاهش حساسیت اضطرابی و افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان دارای اختلال اضطراب اجتماعی بهره برد.

## ۶ تشکر و قدردانی

نویسندگان از همکاری شرکت‌کنندگان محترم در پژوهش تشکر ویژه دارند؛ همچنین از کلینیک هدف برتر قائمشهر که در اجرای مطالعه همکاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را ابراز می‌کنند.

## ۷ بیانیه‌ها

### تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

به‌منظور رعایت اصول اخلاقی در پژوهش، فرم رضایت آگاهانه در جلسه اول توسط نوجوانان و والدین آن‌ها امضا شد و برای حفظ رازداری و محرمانه‌ماندن اطلاعات به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد.

### رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

### تضاد منافع

این پژوهش براساس پایان‌نامه دکتری رشته روان‌شناسی عمومی تهیه شده در دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد است که تأییدیه اخلاق در پژوهش با کد IR.IAU.B.REC.1401.017 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد دارد. نویسندگان مقاله تأیید می‌کنند که هیچ‌گونه منافع

نظریه پردازش هیجانی<sup>۱</sup> است که اعتقاد دارد خاطرات مربوط به هراس، سازه‌هایی حاوی اطلاعاتی درباره محرک‌های ترسناک و پاسخ‌ها و معنا هستند. به این ترتیب، هدف مداخله با استفاده از مواجهه درمانی، فعال کردن و اصلاح این ساختارهای ترس با ارائه اطلاعات ناسازگار جدید و تسهیل پردازش هیجانی است (۲۱). تکنیک‌های مبتنی بر واقعیت مجازی برای مواجهه درمانی ایده‌آل هستند؛ زیرا حس حضور تجربه شده در محیط‌های مجازی این فرصت را برای بیمار فراهم می‌آورد که در محیط ترسناک طراحی شده برای مطابقت با جنبه‌های خاصی از ساختارهای ترس او، غوطه‌ور شود تا این ساختارها را فعال و اصلاح کند؛ از این رو نتایج استفاده از درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی نشان می‌دهد که این درمان با کاهش شدید علائم اضطراب مرتبط است (۲۴). در سال‌های اخیر، درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی به عنوان درمانی مبتنی بر شواهد و روشی مناسب برای درمان مواجهه زنده و خیالی برای اختلالات اضطراب اجتماعی ظاهر شده است؛ با این مزیت که به بیماران اجازه می‌دهد با ترس خود در محیطی کنترل شده و ایمن مقابله کنند (۳۴). در طول درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی، بیماران با محرک‌های ترسناک در موقعیت‌های حاوی تعامل اجتماعی روبه‌رو می‌شوند، تا زمانی که اضطراب کاهش یابد یا انتظارات مرتبط با اضطراب نقض شود (۱۴)؛ به این صورت ابعاد اجتماعی و شناختی حساسیت اضطرابی بیماران به چالش کشیده می‌شود و به تدریج و در طول مواجهه‌های مکرر بهبود می‌یابد (۱۷). سازوکار اثربخشی درمان مواجهه از طریق واقعیت مجازی برای بهبود کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به‌طور کامل شناخته نشده است؛ اما درمان مواجهه با واقعیت مجازی، محیطی امن و کنترل شده را برای بیماران فراهم می‌آورد تا با ترس‌های خود روبه‌رو شوند و مهارت‌های مقابله‌ای را بدون خطر عواقب منفی تمرین کنند؛ در نتیجه علائم اختلال بهبود می‌یابد و کیفیت زندگی بیماران بهتر می‌شود (۲۴). درمان مواجهه با واقعیت مجازی حس حضور و غوطه‌ور شدن در سناریوهای مجازی را افزایش می‌دهد که باعث افزایش برانگیختگی عاطفی و فیزیولوژیک می‌شود و از بین رفتن پاسخ‌های ترس شرطی را تسهیل می‌کند (۲۵). همچنین درمان مواجهه با واقعیت مجازی رفتارهای اجتنابی را کاهش می‌دهد که این امر اضطراب اجتماعی را حفظ می‌کند و در رشد مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس اختلال به وجود می‌آورد (۲۲). درمان مواجهه با واقعیت مجازی با افزایش فرصت‌ها برای تعاملات اجتماعی مثبت، باز خورد و تقویت آن‌ها در سناریوهای مجازی که ممکن است به موقعیت‌های زندگی واقعی تعمیم یابد، کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد (۱۱). در پژوهش حاضر، بیماران در محیط‌های واقعیت مجازی با سناریوهای اضطراب‌آور مواجه شدند؛ با این حال، بیماران اطلاع داشتند که این موقعیت شبیه‌سازی شده است و رویارویی با موقعیت‌های هراس‌آورشان را برای آن‌ها آسان‌تر می‌کند. درمانگر به بیماران کمک کرد تا سناریوها را تحمل کنند. او آموزش و پشتیبانی را به منظور توسعه راهبردهای مقابله‌ای جدید برای بهبود خودکارآمدی و تحمل بهتر موقعیت‌هایی ارائه داد که بیماران در زندگی واقعی با آن‌ها دست‌وپنجه

2. Immerse

1. Emotional processing

## References

1. Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Arch Gen Psychiatry*. 2005;62(6):593. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
2. Heimberg RG, Brozovich FA, Rapee RM. A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. In: Hofmann SG, DiBartolo PM; editors. *Social anxiety*. Elsevier; 2014. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00024-8>
3. Ruscio AM, Brown TA, Chiu WT, Sareen J, Stein MB, Kessler RC. Social fears and social phobia in the USA: results from the national comorbidity survey replication. *Psychol Med*. 2008;38(1):15–28. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001699>
4. Stein MB, Kean YM. Disability and quality of life in social phobia: epidemiologic findings. *Am J Psychiatry*. 2000;157(10):1606–13. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.10.1606>
5. Lochner C, Mogotsi M, Du Toit PL, Kaminer D, Niehaus DJ, Stein DJ. Quality of life in anxiety disorders: a comparison of obsessive-compulsive disorder, social anxiety disorder, and panic disorder. *Psychopathology*. 2003;36(5):255–62. <https://doi.org/10.1159/000073451>
6. Rapaport MH, Clary C, Fayyad R, Endicott J. Quality-of-life impairment in depressive and anxiety disorders. *Am J Psychiatry*. 2005;162(6):1171–8. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.6.1171>
7. Simon NM, Otto MW, Korbly NB, Peters PM, Nicolaou DC, Pollack MH. Quality of life in social anxiety disorder compared with panic disorder and the general population. *Psychiatr Serv*. 2002;53(6):714–8. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.53.6.714>
8. Eng W, Coles ME, Heimberg RG, Safren SA. Domains of life satisfaction in social anxiety disorder: relation to symptoms and response to cognitive-behavioral therapy. *J Anxiety Disord*. 2005;19(2):143–56. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.01.007>
9. Olatunji BO, Cisler JM, Tolin DF. Quality of life in the anxiety disorders: a meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*. 2007;27(5):572–81. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.01.015>
10. Frisch MB, Cornell J, Villanueva M, Retzlaff PJ. Clinical validation of the Quality of Life Inventory. A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychol Assess*. 1992;4(1):92–101. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.92>
11. Barrera TL, Norton PJ. Quality of life impairment in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder. *J Anxiety Disord*. 2009;23(8):1086–90. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.07.011>
12. Anderson ER, Hope DA. The relationship among social phobia, objective and perceived physiological reactivity, and anxiety sensitivity in an adolescent population. *J Anxiety Disord*. 2009;23(1):18–26. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.03.011>
13. Reiss S, Peterson RA, Gursky DM, McNally RJ. Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behav Res Ther*. 1986;24(1):1–8. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(86\)90143-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(86)90143-9)
14. Olatunji BO, Wolitzky-Taylor KB. Anxiety sensitivity and the anxiety disorders: a meta-analytic review and synthesis. *Psychol Bull*. 2009;135(6):974–99. <https://doi.org/10.1037/a0017428>
15. Deacon B, Abramowitz J. Anxiety sensitivity and its dimensions across the anxiety disorders. *J Anxiety Disord*. 2006;20(7):837–57. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.01.003>
16. Rector NA, Szacun-Shimizu K, Leybman M. Anxiety sensitivity within the anxiety disorders: Disorder-specific sensitivities and depression comorbidity. *Behav Res Ther*. 2007;45(8):1967–75. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.09.017>
17. McWilliams LA, Stewart SH, MacPherson PSR. Does the social concerns component of the anxiety sensitivity index belong to the domain of anxiety sensitivity or the domain of negative evaluation sensitivity? *Behav Res Ther*. 2000;38(10):985–92. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00125-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00125-4)
18. Rodriguez BF, Bruce SE, Pagano ME, Spencer MA, Keller MB. Factor structure and stability of the anxiety sensitivity index in a longitudinal study of anxiety disorder patients. *Behav Res Ther*. 2004;42(1):79–91. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00074-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00074-3)
19. Mayo-Wilson E, Dias S, Mavranouzouli I, Kew K, Clark DM, Ades AE, et al. Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis. *Lancet Psychiatry*. 2014;1(5):368–76. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70329-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70329-3)
20. Horigome T, Kurokawa S, Sawada K, Kudo S, Shiga K, Mimura M, et al. Virtual reality exposure therapy for social anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis. *Psychol Med*. 2020;50(15):2487–97. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003785>
21. Freeman D, Reeve S, Robinson A, Ehlers A, Clark D, Spanlang B, et al. Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychol Med*. 2017;47(14):2393–400. <https://doi.org/10.1017/S003329171700040X>
22. Riva G, Serino S. Virtual reality in the assessment, understanding and treatment of mental health disorders. *Journal of Clinical Medicine*. 2020;9(11):3434. <https://doi.org/10.3390/jcm9113434>
23. Valmaggia LR, Latif L, Kempton MJ, Rus-Calafell M. Virtual reality in the psychological treatment for mental health problems: An systematic review of recent evidence. *Psychiatry Res*. 2016;236:189–95. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.01.015>

24. Kampmann IL, Emmelkamp PMG, Hartanto D, Brinkman WP, Zijlstra BJH, Morina N. Exposure to virtual social interactions in the treatment of social anxiety disorder: a randomized controlled trial. *Behav Res Ther.* 2016;77:147–56. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.016>
25. Bouchard S, Dumoulin S, Robillard G, Guitard T, Klinger É, Forget H, et al. Virtual reality compared with in vivo exposure in the treatment of social anxiety disorder: a three-arm randomised controlled trial. *Br J Psychiatry.* 2017;210(4):276–83. <https://doi.org/doi:10.1192/bjp.bp.116.184234>
26. Connor KM, Davidson JRT, Churchill LE, Sherwood A, Weisler RH, Foa E. Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): new self-rating scale. *Br J Psychiatry.* 2000;176(4):379–86. <https://doi.org/10.1192/bjp.176.4.379>
27. Taylor S, Cox BJ. An expanded anxiety sensitivity index: evidence for a hierarchic structure in a clinical sample. *J Anxiety Disord.* 1998;12(5):463–83. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(98\)00028-0](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00028-0)
28. World Health Organization. WHOQOL-BREF. introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. field trial version. Program on mental health. WHO, Geneva; 1996. [http://www.who.int/mental\\_health/media/en/76.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf)
29. Moradi Menesh F, Mirjafari SA, Goodarzi M, Mohammadi N. Barrasi vizhegi haye ravan sanji shakhes tajdid nazar shode hassasiat ezterabi (ASIR) [Investigating the psychometric properties of the revised anxiety sensitivity index (ASIR)]. *Journal of Psychology.* 2007;11(4):426–46. [Persian]
30. Skevington SM, Lotfy M, O'Connell KA; WHOQOL Group. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial. A report from the WHOQOL group. *Qual Life Res.* 2004;13(2):299-310. doi: [10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00](https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00)
31. Nejat S, Montazeri A, Halakouie Naieni K, Mohammad K, Majdzadeh S. The World Health Organization quality of Life (WHOQOL-BREF) questionnaire: Translation and validation study of the Iranian version. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research.* 2006;4(4):1–12. [Persian] <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-187-en.html>
32. Tsitsas GD, Paschali AA. A cognitive-behavior therapy applied to a social anxiety disorder and a specific phobia, case study. *Health Psych Res.* 2014;2(3):78–82. <https://doi.org/10.4081/hpr.2014.1603>
33. Scozzari S, Gamberini L. Virtual reality as a tool for cognitive behavioral therapy: a review. In: Brahnam S, Jain LC; editors. *Advanced computational intelligence paradigms in healthcare 6 virtual reality in psychotherapy, rehabilitation, and assessment.* Berlin, Heidelberg: Springer; 2011. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-17824-5>
34. Azimisefat P, De Jongh A, Rajabi S, Kanske P, Jamshidi F. Efficacy of virtual reality exposure therapy and eye movement desensitization and reprocessing therapy on symptoms of acrophobia and anxiety sensitivity in adolescent girls: a randomized controlled trial. *Front Psychol.* 2022;13:919148. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.919148>
35. Bahari S, Tozandehjani H, Taheri E. Effectiveness of modular cognitive behavioral therapy on the anxiety sensitivity, cognitive distortions of teen girls who has social anxiety disorder. *Clinical Psychology.* 2020;12(2):51–62. [Persian] [https://jcp.semnan.ac.ir/article\\_4745.html?lang=en](https://jcp.semnan.ac.ir/article_4745.html?lang=en)
36. Asnaani A, Tyler J, McCann J, Brown L, Zang Y. Anxiety sensitivity and emotion regulation as mechanisms of successful CBT outcome for anxiety-related disorders in a naturalistic treatment setting. *J Affect Disord.* 2020;267:86–95. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.160>
37. Nowakowski ME, Rowa K, Antony MM, McCabe R. Changes in anxiety sensitivity following group cognitive-behavior therapy for social anxiety disorder and panic disorder. *Cogn Ther Res.* 2016;40(4):468–78. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9750-0>
38. Tavoli A, Sedighi Mornani N, Musa Al-Rezaei M, Aghaeipour M. Comparison of interpersonal therapy and cognitive behavior therapy for quality of life in Iranian people with social anxiety disorder. In: *International Conference on the Culture of Psychopathology and Education* [Internet]. Tehran: Alzahra University; 2016. [Persian]
39. Butler RM, O'Day EB, Swee MB, Horenstein A, Heimberg RG. Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: predictors of treatment outcome in a quasi-naturalistic setting. *Behavior Therapy.* 2021;52(2):465–77. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.06.002>
40. Hunt C, Campbell-Sills L, Chavira D, Craske M, Sherbourne C, Sullivan G, et al. Prospective relations between anxiety sensitivity and transdiagnostic anxiety following cognitive-behavioral therapy: evidence from the coordinated anxiety learning management trial. *Behav Res Ther.* 2022;155:104119. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104119>
41. Ledley DR, Huppert JD, Foa EB, Davidson JRT, Keefe FJ, Potts NLS. Impact of depressive symptoms on the treatment of generalized social anxiety disorder. *Depress Anxiety.* 2005;22(4):161–7. <https://doi.org/10.1002/da.20121>
42. Beck AT, Steer RA, Ball R, Ciervo CA, Kabat M. Use of the beck anxiety and depression inventories for primary care with medical outpatients. *Assessment.* 1997;4(3):211–9. <https://doi.org/10.1177/107319119700400301>
43. Abasi F, Farhadi H. The effectiveness of virtual reality package on improving the quality of work life and organizational vitality. *Occupational Medicine.* 2023;14(4):55-66. [Persian] <https://doi.org/10.18502/tkj.v14i4.12314>