

**10<sup>th</sup> International conference ON  
PSYCHOLOGY  
OF EDUCATION SCIENCES AND  
LIFESTYLE**

Tbilisi - Georgia

September 21, 2022



## بررسی اثربخشی روان درمانی پارادوکسی بر اختلال اضطراب فراگیر: مطالعه موردی

تندیس نیکونام نظامی<sup>۱</sup>، ژیلا مهدی پور کیابانی<sup>۲</sup>، پرنیان خلیلی<sup>۳</sup>، سکینه مرادی<sup>۴</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران.

۲- کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد واحد تنکابن، تنکابن.

۳- کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان.

۴- دانشجوی کارشناسی، روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه غیر انتفاعی ایوانکی، ایوانکی.

### چکیده

زمینه: اختلال اضطراب فراگیر بر ذهن و جسم فرد تاثیر می گذارد و باعث می شود که شخص قادر به انجام فعالیت های اجتماعی یا روزانه خود نباشد و در صورت عدم پیگیری برای درمان ممکن است سلامت جسمی فرد را هم تحت الشعاع قرار دهد. بنابراین درمان اختلال اضطراب فراگیر یک نیاز فوری بالینی به حساب می آید. هدف: پژوهش حاضر یک مطالعه موردی بالینی روان درمانی پارادوکسی برای درمان اختلال اضطراب فراگیر است. روش پژوهش: پژوهش حاضر یک مطالعه موردی بالینی بر اساس خط پایه- مداخله- پیگیری است. در این پژوهش فرآیند و نتیجه درمان روان درمانی پارادوکسی برای یک بیمار زن ۲۵ ساله مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر گزارش شده است. پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر اسپیتزر و همکاران، پرسشنامه اضطراب بک، پرسشنامه سلامت عمومی و مقیاس درجه بندی ذهنی نتایج درمان توسط بیمار تکمیل شد. یافته ها: نتایج درمان ۳ جلسه ای روان درمانی پارادوکسی نشان می دهد که درمان برای این بیمار موفقیت آمیز بوده است. پیگیری ۲۴ ماهه نیز نشان داد که تغییرات درمانی دارای ثبات و استمرار بوده است و هیچ گونه اثری از بازگشت علائم وجود نداشته است. بنابراین نتایج درمان در این بیمار تاثیرات مثبت درمانی و پایدار بودن مدل روان درمانی پارادوکسی را در زمانی کوتاه برای درمان اختلال اضطراب فراگیر تایید می کند. مکانیسم های تاثیر گذاری "برنامه زمانی پارادوکسی" و منطبق بودن آنها با نتایج درمان بیمار در این مقاله شرح داده شده است. نتیجه گیری: روان درمانی پارادوکسی به عنوان یک رویکرد کوتاه مدت، تاثیر گذار، کارآمد و اقتصادی برای درمان اختلال اضطراب فراگیر معرفی و پیشنهاد می شود.

**واژگان کلیدی:** روان درمانی، پارادوکس، اختلال اضطراب فراگیر، مطالعه موردی