



The impact of psychological interventions and pharmacotherapy on improving social anxiety: A systematic review

Zahra Aboojasem¹, Roshanak Khodabakhsh Pirkelani²

1. Ph.D Candidate in sychology, Qeshm Campus, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: Zaboojasem@ut.ac.ir

2. Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology AlZahra University, Tehran, Iran. E-mail: rkhodabakhsh@alzahra.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 14 March 2025

Received in revised form
09 April 2025

Accepted 16 May 2025

Published Online 23 July
2025

Keywords:

social anxiety disorder,
therapeutic approach,
psychological
interventions,
group interventions,
pharmacotherapy,
combined therapy

ABSTRACT

Background: Social anxiety disorder, as one of the most common psychological disorders, is characterized by a persistent fear of negative evaluation in social and performance situations, significantly impacting the individual's and social quality of life for those affected. Existing treatments include psychological interventions, such as cognitive-behavioral therapy and pharmacotherapy, particularly the widespread use of selective serotonin reuptake inhibitors. However, the available evidence regarding the effectiveness of these methods, both individually and in combination, especially in diverse populations, remains limited and scattered.

Aims: The aim of the present study was to investigate the impact of psychological interventions and pharmacotherapy on improving social anxiety through a systematic review.

Methods: This systematic review included research findings from 2016 to 2025, which were retrieved from databases such as SID, Springer, Scopus, PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. The search was conducted using English keywords: Psychological Interventions, Pharmacotherapy, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs), Treatment Efficacy, Social Anxiety Disorder (SAD), Combined Therapy (Psychotherapy + Medication), as well as their Persian equivalents: psychological interventions, pharmacotherapy, cognitive-behavioral therapy, serotonin reuptake inhibitors, treatment efficacy, social anxiety disorder, combined therapy (psychotherapy + medication). Based on inclusion criteria, 38 out of 50 reviewed articles were selected, and the results were categorized, summarized, and reported.

Results: This systematic review indicates that Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) is the first-line treatment for Social Anxiety Disorder (SAD), leading to sustained improvement in symptoms and social functioning. Pharmacotherapy, particularly SSRIs, also reduces symptoms but is associated with side effects. Combined psychotherapy and pharmacotherapy are more effective in severe cases, although psychotherapy alone yields comparable results. Personalizing treatment is essential to achieving optimal outcomes.

Conclusion: The findings suggest that both psychological treatments (especially CBT) and pharmacotherapy are effective in reducing social anxiety symptoms, with combined therapy yielding better results in severe cases. Novel interventions, such as virtual reality and mindfulness-based therapies, also show promising potential.

Citation: Aboojasem, Z., & Khodabakhsh Pirkelani, R. (2025). The impact of psychological interventions and pharmacotherapy on improving social anxiety: A systematic review. *Journal of Psychological Science*, 24(149), 33-51. [10.52547/JPS.24.149.33](https://doi.org/10.52547/JPS.24.149.33)

Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 149, 2025

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.24.149.33](https://doi.org/10.52547/JPS.24.149.33)



✉ **Corresponding Author:** Roshanak Khodabakhsh Pirkelani, Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology AlZahra University, Tehran, Iran.

E-mail: rkhodabakhsh@alzahra.ac.ir, Tel: (+98) 9122141109

Extended Abstract

Introduction

Social anxiety disorder, also known in psychiatric literature as social phobia, has become a serious public health issue, not only globally but also within the Iranian population, as a highly prevalent and debilitating psychiatric disorder (Karki et al., 2024). Currently, there are various therapeutic approaches available for managing and treating social anxiety disorder, which can generally be divided into two main categories: psychological interventions and pharmacotherapy (Winter et al., 2023). Psychological interventions, particularly cognitive-behavioral therapy, are recommended as the first-line treatment for social anxiety disorder in many international clinical guidelines (Hall et al., 2024). In addition to cognitive-behavioral therapy, other approaches such as acceptance and commitment therapy and mindfulness-based therapy have also been proposed as effective treatments for social anxiety disorder, with preliminary evidence supporting their efficacy in reducing social anxiety symptoms and improving quality of life (Ebrahimi et al., 2024). Alongside psychological interventions, pharmacotherapy plays a significant role in managing social anxiety disorder (Hap et al., 2019). Selective serotonin reuptake inhibitors are considered first-line medications for social anxiety disorder, and their effectiveness in reducing social anxiety symptoms has been demonstrated in numerous studies (Cho & Wadoo, 2023). Other medications used in the treatment of social anxiety disorder include serotonin-norepinephrine reuptake inhibitors and benzodiazepines (Grakange et al., 2020). Despite substantial evidence regarding the efficacy of both types of psychological interventions and pharmacotherapy in treating social anxiety disorder, important ambiguities and questions remain regarding the relative effectiveness of these two therapeutic approaches, as well as the role of combined treatments (a combination of psychotherapy and pharmacotherapy) (Babitt et al., 2023). Given the existing knowledge gaps and the importance of providing evidence-based treatments for individuals with social anxiety disorder, the

present study aims to conduct a systematic review and meta-analysis of the existing evidence regarding the effectiveness of psychological interventions and pharmacotherapy in improving the symptoms and outcomes of social anxiety disorder. While some studies have compared the effectiveness of psychological treatments and pharmacotherapy, no comprehensive and systematic research has yet been conducted to provide a complete picture of the impact of these interventions, both individually and in combination, on improving social anxiety. The innovation of the present research lies in providing a systematic review of the existing evidence to comprehensively assess the effectiveness of these treatments and identify research gaps in this area. Therefore, the main research question is specifically: "Which of the therapeutic interventions—psychological interventions, pharmacotherapy, or combined treatment—serves as the optimal therapeutic approach for reducing the symptoms of social anxiety disorder and improving the quality of life for adults affected by this disorder?"

Method

The present study employs a systematic review approach to investigate the impact of psychological interventions and pharmacotherapy on the improvement of social anxiety disorder. To achieve this objective, a systematic search was conducted in reputable scientific databases, including PubMed, Springer, Scopus, ProQuest, ScienceDirect, and Google Scholar, to identify relevant research published between 2016 and 2025. The search process utilized specific keywords, including "psychological interventions," "pharmacotherapy," "cognitive-behavioral therapy," "selective serotonin reuptake inhibitors," "therapeutic efficacy," "social anxiety disorder," and "combined treatment (psychotherapy + medication)". The study selection process began with an initial screening of 50 articles obtained from the database searches. After a preliminary review and the application of inclusion and exclusion criteria, 8 articles were excluded due to non-compliance with the inclusion criteria, and 4 articles were excluded for other reasons, such as lack of originality or publication in non-reputable sources. Ultimately, 38 articles were selected as the statistical

sample according to the predefined criteria and entered the analysis phase. To ensure the accuracy and validity of the results, the quality of the selected articles was assessed based on criteria established by researchers, including the originality of the research, methodological rigor, comprehensiveness of results presentation, and the credibility of the publication source. The extracted data from the articles included participant characteristics (such as mean age and gender ratio), intervention characteristics (including type of intervention, number of sessions, and implementation methods), and study characteristics (including year of publication, geographical location, participant recruitment methods, target group, and type of control group). These data were systematically analyzed using qualitative and quantitative approaches to ultimately provide a comprehensive picture of the effectiveness of psychological interventions and pharmacotherapy on social anxiety disorder. For the quantitative analysis of the extracted data and the synthesis of findings from the selected studies, meta-analysis methods were employed. This analysis was conducted using Excel software.

Results

The results presented in Table 1 indicate that the studies included in this systematic review exhibit significant methodological and thematic diversity, encompassing meta-analyses, systematic reviews, and randomized clinical trials. These studies primarily focused on evaluating the efficacy of various psychological interventions, such as cognitive-behavioral therapy, acceptance and commitment therapy, metacognitive therapy, and mindfulness-based and internet-based treatments for social anxiety disorder. The populations studied included adults, adolescents, and students, with a variety of tools employed to measure the variables. Mindfulness-based and acceptance therapies have been particularly effective in reducing social anxiety, while cognitive-behavioral therapy is recognized as one of the most effective approaches in this regard. Studies have shown that these therapies can contribute to improving emotional regulation and enhancing psychological flexibility. Additionally, solution-focused and emotion-focused interventions

have also demonstrated positive effects on reducing social anxiety and emphasize the importance of group-based approaches in this context.

Regarding pharmacotherapy, selective serotonin reuptake inhibitors and serotonin-norepinephrine reuptake inhibitors significantly reduce social anxiety symptoms, although they are associated with side effects. Newer medications have also proven effective, but further research is needed to investigate their long-term side effects. The combination of psychological interventions and pharmacotherapy is proposed as a robust approach in managing social anxiety disorder, and evidence suggests that psychotherapy alone can be comparably effective to combined treatment.

Conclusion

The current systematic review aims to study the impact of various therapeutic approaches on reducing social anxiety, highlighting that social anxiety disorder is a prevalent psychiatric condition significantly affecting individuals' social and functional lives. The review underscores the complexity and multifaceted nature of social anxiety disorder, emphasizing the need for flexible, multidimensional, and personalized treatment approaches. The findings strongly support the pivotal role of psychological interventions, particularly cognitive-behavioral therapy (CBT), in long-term management. CBT is established as an effective treatment for alleviating core symptoms of social anxiety while fostering fundamental changes in lifestyle, social functioning, and overall quality of life. The emergence of third-generation CBT approaches, such as process-oriented CBT, offers new avenues to enhance treatment efficacy by adapting to individual patient needs. In parallel with psychological interventions, pharmacotherapy, particularly serotonin reuptake inhibitors, remains a complementary option for managing social anxiety. Although these medications can provide rapid relief for acute symptoms, their inherent limitations, including potential side effects and the risk of relapse upon discontinuation, necessitate cautious and informed use, often in conjunction with psychotherapy. The review also highlights the rising

influence of emerging and technology-driven interventions, such as internet-based CBT and virtual reality, which enhance accessibility and reduce treatment costs. It emphasizes the importance of personalized approaches in psychiatric care, considering factors like symptom severity, comorbidities, and individual preferences. Future research should focus on identifying predictive biomarkers for treatment responses and developing novel interventions, while the healthcare system should promote public awareness and early preventive measures, particularly in children and adolescents, to mitigate the long-term consequences of social anxiety disorder.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: In this systematic review, all stages of the research were conducted in accordance with ethical principles and research standards. All sources and articles utilized were carefully reviewed and cited to prevent any instances of plagiarism. Additionally, necessary permissions were obtained for the use of data and information collected from other studies, when required. The researchers are committed to maintaining the confidentiality of information and respecting the rights of researchers and participants in the original studies, and they have made every effort to provide a comprehensive and credible review.

Funding: This study was conducted as a research project and received no financial support.

Authors' contribution: This article is the result of research conducted by the first and second authors.

Conflict of interest: the authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: The authors of this systematic review sincerely thank all researchers and authors who have published articles and data related to social anxiety disorder.



تأثیر مداخلات روانشناختی و دارودرمانی بر بهبود اضطراب اجتماعی: یک مرور نظام‌مند

زهرا ابوجاسم^۱، روشنگر خدابخش پیرکلانی^{۲*}

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، پردیس قشم، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۲۴

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۲۰

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۲۶

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۵/۰۱

کلیدواژه‌ها:

اختلال اضطراب اجتماعی،

رویکرد درمانی،

مداخلات روانشناختی،

مداخلات گروهی،

دارودرمانی،

درمان ترکیبی

زمینه: اختلال اضطراب اجتماعی به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات روانشناختی، با ترس مداوم از ارزیابی منفی در موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی همراه است و تأثیرات مخربی بر کیفیت زندگی فردی و اجتماعی مبتلایان دارد. درمان‌های موجود شامل مداخلات روانشناختی، نظیر درمان شناختی-رفتاری و دارودرمانی، به‌ویژه استفاده از مهارکننده‌های بازجذب سروتونین به‌صورت گسترده مورد استفاده قرار گرفته‌اند. با این حال، شواهد موجود درباره اثربخشی این روش‌ها به‌صورت جداگانه و ترکیبی، به‌ویژه در جمعیت‌های مختلف، همچنان محدود و پراکنده است.

هدف: هدف مطالعه حاضر بررسی تأثیر مداخلات روانشناختی و دارودرمانی بر بهبود اضطراب اجتماعی به روش مرور نظام‌مند بود.

روش: در این مطالعه مرور سیستماتیک پدین صورت که یافته‌های پژوهشی از سال‌های میلادی ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۵ در پایگاه‌های اطلاعاتی SID، Science direct، Pubmed، Scopus، Springer، Google Scholar با جستجوی کلمات کلیدی مداخلات روانشناختی، دارودرمانی، درمان شناختی-رفتاری، مهارکننده‌های بازجذب سروتونین، اثربخشی درمان، اختلال اضطراب اجتماعی، درمان ترکیبی (روان‌درمانی + دارو) مورد بررسی قرار گرفت که در نهایت براساس معیارهای ورود از بین ۵۰ مقاله مورد بررسی، ۳۸ مقاله وارد پژوهش و با استفاده از نرم افزار Excel نتایج طبقه‌بندی، خلاصه و گزارش شد.

یافته‌ها: این مرور نظام‌مند نشان می‌دهد که درمان شناختی-رفتاری به عنوان خط اول درمان اختلال اضطراب اجتماعی مؤثر است و بهبود پایدار در علائم و عملکرد اجتماعی ایجاد می‌کند. دارودرمانی، به‌ویژه مهارکننده‌های بازجذب سروتونین نیز علائم را کاهش می‌دهد، اما با عوارض جانبی همراه است. ترکیب روان‌درمانی و دارودرمانی در موارد شدید مؤثرتر است، هرچند روان‌درمانی به تنهایی نیز نتایج مشابهی دارد. شخصی‌سازی درمان برای دستیابی به بهترین نتایج ضروری است.

نتیجه‌گیری: نتایج حاکی از آن است که درمان‌های روانشناختی به‌ویژه درمان شناختی رفتاری و دارودرمانی هر دو در کاهش علائم اضطراب اجتماعی مؤثرند، اما ترکیب این دو در موارد شدید نتایج بهتری دارد، و درمان‌های نوین مانند واقعیت مجازی و ذهن آگاهی نیز امیدوارکننده‌اند.

استناد: ابوجاسم، زهرا؛ و خدابخش پیرکلانی، روشنگر (۱۴۰۴). تأثیر مداخلات روانشناختی و دارودرمانی بر بهبود اضطراب اجتماعی: یک مرور نظام‌مند. مجله علوم روانشناختی،

دوره ۲۴، شماره ۱۴۹، ۳۳-۵۱.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۴۹، ۱۴۰۴. DOI: [10.52547/JPS.24.149.33](https://doi.org/10.52547/JPS.24.149.33)



© نویسندگان.

✉ نویسنده مسئول: روشنگر خدابخش پیرکلانی، استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

رایانامه: rkhodabakhsh@alzahra.ac.ir تلفن: ۰۹۱۲۲۱۴۱۱۰۹

مقدمه

اختلال اضطراب اجتماعی^۱، که در متون روانپزشکی با عنوان فوبیای اجتماعی نیز شناخته می‌شود، به عنوان یک اختلال روانپزشکی ناتوان‌کننده و به شدت شایع، نه تنها در سطح جهانی بلکه در جمعیت ایرانی نیز به یک معضل جدی سلامت عمومی تبدیل شده است (کارکی و همکاران، ۲۰۲۴). اختلال اضطراب اجتماعی با ترس فراگیر و نامتناسب از ارزیابی منفی در موقعیت‌های اجتماعی و اجتناب از این موقعیت‌ها شناخته می‌شود، که این امر منجر به اختلال قابل توجه در عملکرد فردی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی افراد مبتلا می‌گردد (الاماری و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می‌دهند که شیوع طول عمر اختلال اضطراب اجتماعی در جمعیت عمومی بین ۷ تا ۱۳ درصد متغیر است (جاوید و همکاران، ۲۰۲۳)، و در ایران نیز مطالعات مختلف شیوع قابل توجهی از این اختلال را گزارش کرده‌اند (کلاهکولی و همکاران، ۲۰۲۲). بار بیماری‌زایی اختلال اضطراب اجتماعی بسیار فراتر از ناراحتی و رنج فردی است، و ابعاد گسترده‌ای از جمله کاهش کیفیت زندگی، افزایش خطر ابتلا به سایر اختلالات روانپزشکی (مانند افسردگی و سوء مصرف مواد)، افت عملکرد تحصیلی و شغلی، و تحمیل هزینه‌های اقتصادی قابل توجه به فرد و جامعه را در بر می‌گیرد (اواکی و پاتاک، ۲۰۲۳). با توجه به این پیامدهای گسترده، شناسایی و ارائه درمان‌های موثر برای اختلال اضطراب اجتماعی اولویت مهم در حوزه سلامت روان محسوب می‌شود (کویل-استویک و همکاران، ۲۰۲۴). تأثیر

در حال حاضر، رویکردهای درمانی متنوعی برای مدیریت و درمان اختلال اضطراب اجتماعی در دسترس هستند که به طور کلی به دو دسته اصلی مداخلات روانشناختی و دارودرمانی تقسیم می‌شوند (وینتر و همکاران، ۲۰۲۳). مداخلات روانشناختی، به ویژه درمان شناختی-رفتاری^۲، به عنوان خط اول درمان برای اختلال اضطراب اجتماعی در بسیاری از دستورالعمل‌های بالینی بین‌المللی توصیه شده‌اند (هال و همکاران، ۲۰۲۴). درمان شناختی رفتاری با هدف تغییر الگوهای فکری و رفتاری ناسازگارانه مرتبط با اضطراب اجتماعی، از طریق تکنیک‌های متنوعی مانند بازسازی

شناختی، مواجهه درمانی و آموزش مهارت‌های اجتماعی، به کاهش علائم و بهبود عملکرد اجتماعی افراد مبتلا کمک می‌کند (کورتیس و همکاران، ۲۰۲۱). علاوه بر درمان شناختی رفتاری، رویکردهای دیگری مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۳ و درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۴ نیز به عنوان درمان‌های موثر برای اختلال اضطراب اجتماعی مطرح شده‌اند و شواهد اولیه‌ای در مورد اثربخشی آن‌ها در کاهش علائم اضطراب اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی وجود دارد (ابراهیمی و همکاران، ۲۰۲۴). در کنار مداخلات روانشناختی، دارودرمانی نیز نقش مهمی در مدیریت اختلال اضطراب اجتماعی ایفا می‌کند (هاپ و همکاران، ۲۰۱۹). داروهای مهارکننده انتخابی بازجذب سروتونین^۵ به عنوان داروهای خط اول دارویی برای اختلال اضطراب اجتماعی در نظر گرفته می‌شوند و اثربخشی آن‌ها در کاهش علائم اضطراب اجتماعی در مطالعات متعددی به اثبات رسیده است (چو و وادوا، ۲۰۲۳). سایر داروهای مورد استفاده در درمان اختلال اضطراب اجتماعی شامل مهارکننده‌های بازجذب سروتونین-نوراپی نفرین^۶ و بتزودیازپین‌ها هستند (گراکانج و همکاران، ۲۰۲۰).

با وجود شواهد قابل توجه در مورد اثربخشی هر دو نوع مداخلات روانشناختی و دارودرمانی در درمان اختلال اضطراب اجتماعی، هنوز ابهامات و سؤالات مهمی در خصوص مقایسه اثربخشی نسبی این دو رویکرد درمانی و همچنین نقش درمان‌های ترکیبی (ترکیب روان‌درمانی و دارودرمانی) وجود دارد (بابیت و همکاران، ۲۰۲۳). برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مداخلات روانشناختی (لیچسرنینگ و همکاران، ۲۰۲۲) و دارودرمانی (بندلو، ۲۰۱۹) به طور جداگانه اثربخش هستند، اما هنوز مشخص نیست که کدام یک از این رویکردها به عنوان درمان اولیه ارجحیت دارد و در چه شرایطی استفاده از درمان ترکیبی می‌تواند نتایج بهتری به همراه داشته باشد. علاوه بر این، در مورد اثربخشی طولانی‌مدت درمان‌های مختلف و همچنین تأثیر آن‌ها بر ابعاد مختلف اختلال (مانند کیفیت زندگی، عملکرد اجتماعی و شغلی، و نرخ عود علائم) نیاز به تحقیقات بیشتری وجود دارد (لیچسرنینگ و همکاران، ۲۰۲۲). مرور نظام‌مند و فراتحلیل مطالعات موجود می‌تواند به جمع‌بندی شواهد پراکنده، شناسایی نقاط قوت و ضعف هر یک از رویکردهای درمانی، و ارائه یک

4. Mindfulness-Based Therapy (MBT)

5. Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs)

6. Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitors (SNRIs)

1. Social Anxiety Disorder (SAD)

2. Cognitive behaviour therapy (CBT)

3. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

دیدگاه جامع و مبتنی بر شواهد در مورد اثربخشی مداخلات روانشناختی و دارودرمانی در درمان اختلال اضطراب اجتماعی کمک کند (اسچالتن و همکاران، ۲۰۲۳). انجام یک مرور نظام‌مند به ویژه در زمینه اختلال اضطراب اجتماعی در جمعیت ایرانی اهمیت دارد، زیرا ممکن است عوامل فرهنگی و اجتماعی خاصی بر اثربخشی درمان‌ها در این جمعیت تأثیرگذار باشند.

با توجه به شکاف‌های دانش موجود و اهمیت ارائه درمان‌های مبتنی بر شواهد برای افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، مطالعه حاضر با هدف انجام یک مرور نظام‌مند و متاآنالیز از شواهد موجود در مورد اثربخشی مداخلات روانشناختی و دارودرمانی در بهبود علائم و پیامدهای اختلال اضطراب اجتماعی انجام می‌شود. در حالی که برخی مطالعات به مقایسه اثربخشی درمان‌های روانشناختی و دارودرمانی پرداخته‌اند، تاکنون پژوهشی جامع و نظام‌مند که بتواند تصویر کاملی از تأثیر این مداخلات، به‌صورت جداگانه و ترکیبی، بر بهبود اضطراب اجتماعی ارائه دهد، انجام نشده است. نوآوری پژوهش حاضر در ارائه یک مرور نظام‌مند از شواهد موجود برای ارزیابی جامع اثربخشی این درمان‌ها و شناسایی خلاهای پژوهشی در این زمینه است. بنابراین سؤال اصلی پژوهش حاضر به طور مشخص این است که: «کدام یک از مداخلات درمانی، مداخلات روانشناختی، دارودرمانی، یا درمان ترکیبی، به عنوان رویکرد درمانی بهینه برای کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی بزرگسالان مبتلا به این اختلال موثرتر است؟»

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: پژوهش حاضر با رویکرد مرور نظام‌مند به بررسی تأثیر مداخلات روانشناختی و دارودرمانی بر بهبود اختلال اضطراب اجتماعی پرداخته است. در راستای دستیابی به این هدف، جستجوی نظام‌مندی در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر علمی از جمله Google، ScienceDirect، ProQuest، Scopus، Springer، PubMed، Scholar، برای شناسایی پژوهش‌های مرتبط منتشر شده در بازه زمانی ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۵ صورت گرفت. فرآیند جستجو با استفاده از کلیدواژه‌های

مشخصی شامل مداخلات روانشناختی^۱، دارودرمانی^۲، درمان شناختی-رفتاری، مهارکننده‌های بازجذب سروتونین، اثربخشی درمانی^۳، اختلال اضطراب اجتماعی، درمان ترکیبی (روان‌درمانی + دارو)^۴ استفاده شد. مطالعاتی که در این مرور نظام‌مند وارد شدند، واجد معیارهای ورود زیر بودند: پژوهش‌هایی که کلیدواژه‌های مورد جستجو را در بر می‌گرفتند؛ مطالعاتی که به‌طور مستقیم به بررسی اختلال اضطراب اجتماعی و مداخلات روانشناختی و دارودرمانی مرتبط بودند؛ مقالاتی که متن کامل آن‌ها در دسترس بوده و در نشریات معتبر علمی به چاپ رسیده بودند. در مقابل، معیارهای خروج شامل موارد زیر بود: پژوهش‌هایی که به‌طور مستقیم به موضوع پژوهش حاضر مرتبط نبودند؛ مقالاتی که دسترسی به متن کامل آن‌ها میسر نبود؛ مطالعاتی که فاقد معیارهای کیفیت مورد نظر پژوهشگران بوده و دارای روش‌شناسی یا گزارش‌دهی ناقص بودند؛ مقالاتی که به زبان‌های غیر از انگلیسی یا فارسی منتشر شده و امکان ترجمه آن‌ها وجود نداشت؛ و مقالات فاقد اصالت یا منتشر شده در نشریات غیرعلمی.

فرآیند انتخاب مطالعات با غربال‌گری اولیه‌ی ۵۰ مقاله آغاز شد که از جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی به دست آمده بود. پس از بررسی اولیه و اعمال معیارهای ورود و خروج، ۸ مقاله به دلیل عدم انطباق با معیارهای ورود و ۴ مقاله به دلایل دیگر از جمله عدم اصالت یا انتشار در منابع غیرمعتبر، از مطالعه خارج گردیدند. در نهایت، ۳۸ مقاله مطابق با معیارهای از پیش تعیین شده، به عنوان نمونه آماری انتخاب و وارد مرحله‌ی تحلیل شدند. به منظور اطمینان از دقت و صحت نتایج، کیفیت مقالات منتخب بر اساس معیارهای پژوهشگران، شامل اصالت پژوهش، اعتبار روش‌شناسی، جامعیت ارائه نتایج و اعتبار نشریه محل انتشار، مورد سنجش کیفیت قرار گرفت. داده‌های استخراج شده از مقالات شامل ویژگی‌های شرکت‌کنندگان (مانند میانگین سن و نسبت جنسیتی)، ویژگی‌های مداخلات (از جمله نوع مداخله، تعداد جلسات و روش اجرا) و ویژگی‌های مطالعات (شامل سال انتشار، موقعیت جغرافیایی، نحوه جذب شرکت‌کنندگان، گروه هدف و نوع گروه گواه) بود. این داده‌ها با استفاده

³. Treatment Efficacy

⁴. Combined Therapy (Psychotherapy + Medication)

¹. Psychological Interventions

². Pharmacotherapy

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش‌هایی که معیارهای ورود را داشتند، به دقت مورد بررسی قرار گرفتند. خلاصه مطالب مقالات (شامل نویسنده، سال پژوهش، موضوع و نتیجه‌گیری) در جدول ۱ ارائه شد و در ادامه، مؤلفه‌های استخراج شده به‌طور تفصیلی مورد بررسی قرار گرفتند.

از رویکردهای تحلیل کیفی و کمی به صورت نظام‌مند مورد بررسی قرار گرفتند تا در نهایت، تصویری جامع از اثربخشی مداخلات روانشناختی و دارودرمانی بر اختلال اضطراب اجتماعی ارائه گردد. به منظور تحلیل کمی داده‌های استخراج شده و ترکیب یافته‌های مطالعات منتخب، از روش‌های متاآنالیز استفاده شد. در این راستا، با بهره‌گیری از نرم‌افزار Excel صورت پذیرفت.

جدول ۱. خلاصه مطالب مقالات (نویسنده، سال پژوهش، موضوع، و نتیجه‌گیری)

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه‌گیری
۱	تان و همکاران	۲۰۲۵	درمان مواجهه با واقعیت مجازی برای اختلالات اضطراب اجتماعی: یک متاآنالیز و متا-رگرسیون از آزمایش‌های کنترل شده تصادفی.	این پژوهش به صورت یک متاآنالیز و متا-رگرسیون طراحی شده است.	جامعه آماری این پژوهش شامل شرکت‌کنندگانی است که در آزمایش‌های کنترل شده تصادفی مربوط به درمان مواجهه با واقعیت مجازی برای اختلالات اضطراب اجتماعی شرکت کرده‌اند.	ابزارهای پژوهش شامل مقالات علمی و داده‌های حاصل از آزمایش‌های کنترل شده تصادفی هستند که به بررسی اثر درمان مواجهه با واقعیت مجازی بر علائم اضطراب اجتماعی پرداخته‌اند.	نتایج این پژوهش نشان‌دهنده کارایی درمان مواجهه با واقعیت مجازی برای کاهش علائم اضطراب اجتماعی است. تحلیل‌های انجام شده ممکن است نشان دهند که این نوع درمان به‌طور معناداری اثر مثبتی بر بهبود وضعیت بیماران دارد.
۲	میتسوی و همکاران	۲۰۲۵	داروهای ضد افسردگی برای اختلال اضطراب اجتماعی	این مطالعه یک مرور سیستماتیک و متاآنالیز از دارودرمانی اختلال اضطراب اجتماعی را با هدف به‌روزرسانی و ادغام مجدد اطلاعات موجود، به‌ویژه شامل پایگاه داده‌های پزشکی ژاپنی، انجام داد.	شرکت‌کنندگانی بود که در ۳۳ مطالعه مربوط به مهارکننده‌های بازجذب انتخابی سروتونین و ۶ مطالعه مربوط به مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و نوراپی‌نفرین شرکت کرده بودند. این شرکت‌کنندگان شامل افرادی از کشورهای مختلف، از جمله ژاپن بودند که به دارودرمانی برای اختلال اضطراب اجتماعی پرداخته بودند.	ابزارهای پژوهش شامل مقیاس‌های اندازه‌گیری مختلف برای ارزیابی علائم اضطراب اجتماعی، افسردگی و کیفیت زندگی بودند. به‌ویژه، مقیاس بهبود کلی بالینی و مقیاس اضطراب اجتماعی لیبویتر برای ارزیابی اثربخشی درمان و نرخ ترک درمان استفاده شد.	این متاآنالیز نشان داد که مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و نوراپی‌نفرین گزینه‌های مؤثری برای دارودرمانی اختلال اضطراب اجتماعی هستند. نرخ پاسخ و کاهش نمره اضطراب اجتماعی برای هر دو دارو به‌طور معناداری از دارونما متفاوت بود.
۳	دیپویتی و همکاران	۲۰۲۴	اثربخشی روان درمانی برای اختلال اضطراب اجتماعی، یک مرور سیستماتیک و متاآنالیز	این پژوهش به صورت یک مرور نظام‌مند و متاآنالیز طراحی شده است.	جامعه آماری این پژوهش شامل ۶۶ مطالعه تصادفی‌سازی شده است که در مجموع ۵۵۶۰ شرکت‌کننده را در بر می‌گیرد. این شرکت‌کنندگان بزرگسالان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی هستند. در مجموع، ۹۸ مقایسه بین گروه‌های روان‌درمانی و گروه‌های کنترل انجام شده است.	ابزارهای پژوهش شامل مقیاس‌های ارزیابی استاندارد برای سنجش علائم اختلال اضطراب اجتماعی هستند.	نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که روان‌درمانی یک درمان مؤثر برای اختلال اضطراب اجتماعی است و با اثرات متوسط تا بزرگ در تمامی انواع و فرمت‌های درمانی همراه می‌باشد (g= ۰/۸۸). اثرات درمانی در آزمایش‌های حساسیت نیز پایدار باقی ماندند. با این حال، شواهدی از خطر قابل توجه سوگیری در مطالعات گنجانده شده وجود دارد.
۴	لیچسرنینگ و همکاران	۲۰۲۲	کارایی روان‌درمانی‌ها و دارودرمانی‌ها برای اختلالات روانی در بزرگسالان: یک مرور جامع و ارزیابی متاآنالیز از متاآنالیزهای اخیر	فراتحلیل	در این پژوهش، جامعه آماری شامل ۵۱۴،۵۵۰ بیمار بود که در ۳،۷۸۲ آزمایش کنترل شده تصادفی شرکت کردند.	ابزارهای اندازه‌گیری شامل متاآنالیزهایی بودند که به‌طور رسمی خطر سوگیری یا کیفیت مطالعات را ارزیابی	نتایج این پژوهش نشان داد که اختلالات و درمان‌ها کوچک بودند. تفاوت میانگین استاندارد شده برای روان‌درمانی‌ها برابر با ۰/۳۴ و برای

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه گیری
۵	کیندر و همکاران	۲۰۲۲	نتایج بلندمدت درمان شناختی- رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی: یک متآنالیز از آزمایش‌های کنترل شده تصادفی	این مطالعه یک متآنالیز از آزمایش‌های کنترل شده تصادفی را با هدف بررسی نتایج بلندمدت درمان شناختی- رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی انجام داد. برای جمع آوری داده‌ها، یک جستجوی سیستماتیک در ادبیات علمی انجام شد که منجر به شناسایی ۲۵ مطالعه مرتبط شد.	جامعه پژوهش شامل شرکت کنندگانی بود که در ۲۵ مطالعه انتخاب شده به درمان شناختی رفتاری برای درمان اختلال اضطراب اجتماعی پرداخته بودند. این شرکت کنندگان از گروه‌های سنی و جنسیتی مختلف بودند و در مطالعات مختلف از نظر شدت علائم و ویژگی‌های فردی متنوع بودند.	ابزارهای پژوهش شامل مقیاس‌های اندازه‌گیری مختلف برای ارزیابی علائم اضطراب اجتماعی، افسردگی، اضطراب عمومی، کیفیت زندگی و عزت نفس بودند.	دارودرمانی‌ها برابر با ۰/۳۶ در مقایسه با دارونما یا درمان معمول بود. تفاوت میانگین استاندارد شده برای مقایسه‌های سر به سر روان‌درمانی‌ها در مقابل دارودرمانی‌ها برابر با ۰/۱۱ و برای درمان ترکیبی در مقایسه با هر یک از درمان‌های تک‌دارویی برابر با ۰/۳۱ بود. همچنین، خطر سوگیری در بسیاری از مطالعات بالا بود. نتایج این متآنالیز نشان داد که درمان شناختی- رفتاری در کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی ($g=0.074$) و افسردگی ($g=0.052$) و بهبود کیفیت زندگی ($g=0.039$) مؤثر است. بهبود علائم اضطراب اجتماعی ($gav=0.023$) و کیفیت زندگی ($gav=0.017$) ۱۲ ماه پس از درمان ادامه داشت، اما نتایج افسردگی ($gav=0.06$) و اضطراب عمومی ($gav=0.03$) حفظ شد. نتایج این متآنالیز نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به‌طور مؤثری علائم اختلال اضطراب اجتماعی را کاهش می‌دهند، با اثر بزرگ در تحلیل‌های درون گروهی ($g=1/20$). این مداخلات همچنین در کاهش علائم افسردگی و بهبود کیفیت زندگی مؤثر بودند. رابطه دوز- پاسخ بین مدت زمان مداخلات و کاهش علائم وجود دارد ($\beta=0.659$) و اثرات آن‌ها تا ۱۲ ماه پس از درمان ادامه می‌یابد ($g=0.231$). نیاز به تحقیقات بیشتری برای طراحی مطالعه تصادفی سازی شده کنترل شده بزرگ تر در این زمینه وجود دارد.
۶	لیو و همکاران	۲۰۲۱	مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی برای اختلال اضطراب اجتماعی: یک بررسی سیستماتیک و متآنالیز	این پژوهش به صورت یک مرور نظام مند و متآنالیز طراحی شده است.	جامعه آماری این پژوهش شامل ۱۱ مطالعه تصادفی سازی شده کنترل شده و ۵ مطالعه تک گروهی است که در مجموع به بررسی تأثیر مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی می‌پردازند.	ابزارهای پژوهش شامل مقیاس‌های ارزیابی استاندارد برای سنجش علائم اختلال اضطراب اجتماعی و همچنین ابزارهایی برای اندازه‌گیری ذهن آگاهی، کیفیت زندگی و خودشفقت هستند.	این مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی برای اختلال اضطراب اجتماعی: یک بررسی سیستماتیک و متآنالیز
۷	گنو و همکاران	۲۰۲۱	اثربخشی درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر اینترنت برای اختلال اضطراب اجتماعی: یک مرور سیستماتیک و متآنالیز	در این مطالعه، یک مرور سیستماتیک و متآنالیز به منظور ارزیابی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر اینترنت برای بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی انجام شد. برای جمع آوری داده‌ها، پنج پایگاه داده معتبر شامل Cochrane، PubMed، Central Register of Controlled Trials، Health Management Information	جامعه آماری این تحقیق شامل بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود که در مطالعات کنترل شده تصادفی مختلف شرکت کرده بودند. این بیماران از گروه‌های سنی و جنسیتی مختلف بودند و در مطالعات مختلف از لحاظ شدت علائم و ویژگی‌های فردی متنوع بودند.	ابزارهای پژوهش شامل مقیاس‌های اندازه‌گیری علائم اضطراب اجتماعی و پرسشنامه‌های مربوط به ارزیابی اثربخشی درمان بودند. این ابزارها به منظور جمع آوری داده‌های کمی و کیفی از شرکت کنندگان در مطالعات انتخاب شده استفاده شدند. همچنین، نرم افزارهای آماری برای	نتایج این متآنالیز نشان داد که درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر اینترنت تأثیر مثبت معناداری بر کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی دارد ($g=-0.55$) و اثر آن معادل درمان شناختی رفتاری حضوری است ($g=-0.18$) و اندازه اثر در پیگیری‌های ۶ و ۱۲ ماهه نیز حفظ شد. این یافته‌ها تأکید می‌کند که ICBT گزینه‌ای مؤثر برای درمان SAD است و به ادبیات موجود در این زمینه افزوده است.

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه گیری
۸	کاردی و همکاران	۲۰۲۰	یک مرور نظام‌مند از مشارکت والدین در درمان شناختی-رفتاری برای اختلالات اضطرابی نوجوانان	این پژوهش به صورت یک مرور نظام‌مند طراحی شده است که به بررسی نقش مشارکت والدین در درمان شناختی-رفتاری برای اختلالات اضطرابی در نوجوانان می‌پردازد.	جامعه آماری این پژوهش شامل نوجوانانی است که تحت درمان شناختی-رفتاری برای اختلالات اضطرابی قرار گرفته‌اند و در این درمان‌ها، مشارکت والدین نقش داشته است. تعداد کل نوجوانان و ویژگی‌های آن‌ها (مانند سن، جنسیت و نوع اختلال) بسته به مطالعات مورد بررسی متفاوت است.	تحلیل داده‌ها و محاسبه اندازه اثر (effect size) به کار گرفته شدند.	نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که مشارکت والدین در درمان شناختی-رفتاری می‌تواند تأثیر مثبتی بر نتایج درمانی نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی داشته باشد. تحلیل‌های انجام شده ممکن است نشان دهند که والدین با فراهم کردن حمایت عاطفی و عملی، به بهبود علائم اضطرابی و افزایش اثربخشی درمان کمک می‌کنند.
۹	ویلیامز و همکاران	۲۰۲۰	درمان‌های دارویی برای اختلال اضطراب اجتماعی در بزرگسالان: یک مرور سیستماتیک و متاآنالیز شبکه‌ای	این مطالعه یک مرور سیستماتیک و متاآنالیز شبکه‌ای از دارودرمانی اختلال اضطراب اجتماعی بود.	جامعه آماری این پژوهش شامل ۶۷ مطالعه کنترل‌شده تصادفی بود که در آن‌ها ۲۱ تا ۴۵ مداخله مختلف بررسی شد. این مطالعات شامل بزرگسالان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بودند که تحت درمان با داروهای مختلف قرار گرفتند.	ابزارهای پژوهش شامل مقیاس‌های اندازه‌گیری برای ارزیابی شدت علائم و نرخ ترک درمان بودند. به‌ویژه، مقیاس‌هایی برای ارزیابی اثربخشی درمان و عوارض جانبی استفاده شد که به تحلیل نتایج و مقایسه داروها با دارونما کمک کرد.	نتایج مطالعه نشان داد که پاروکستین بیشترین اثربخشی را در کاهش شدت علائم اختلال اضطراب اجتماعی نسبت به دارونما دارد. همچنین، پاسخ به درمان برای چند داروی دیگر نیز مثبت بود، اما نرخ ترک درمان برای فلوکسامین بالاتر بود. در کل، پاروکستین به عنوان درمان خط اول پیشنهاد می‌شود و نیاز به تحقیقات بیشتری در مورد داروهای دیگر وجود دارد.
۱۰	نورداحل و ولز	۲۰۱۸	درمان فراشناختی برای اختلال اضطراب اجتماعی: یک سری تکرار A-B در زیرگروه‌های اضطراب اجتماعی	این مطالعه از روش‌شناسی تکرار مستقیم موردی (A-B) استفاده کرده است. در این روش، بیماران در دو مرحله مورد ارزیابی قرار می‌گیرند: مرحله A که نمایانگر وضعیت پایه و بدون درمان است و مرحله B که شامل درمان فراشناختی می‌باشد.	جامعه آماری این پژوهش شامل سه بیمار مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی است که هر یک از آن‌ها زیرگروه‌های مختلفی از این اختلال را تجربه می‌کنند. این زیرگروه‌ها شامل نوع عملکردی، عمومی و عمومی به همراه اختلال شخصیت اجتنابی هستند.	ابزارهای پژوهش شامل مقیاس‌های ارزیابی استاندارد برای سنجش علائم اختلال اضطراب اجتماعی هستند.	نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که درمان فراشناختی می‌تواند به‌طور مؤثری علائم اختلال اضطراب اجتماعی را در بیماران با زیرگروه‌های مختلف کاهش دهد. تمام بیماران در طول درمان پاسخ مثبت نشان دادند و کاهش‌های قابل توجهی در علائم خود تجربه کردند که این کاهش‌ها عمدتاً در پیگیری ۶ ماهه نیز حفظ شد.
۱۱	کورتیس و همکاران	۲۰۱۷	متاآنالیز دارودرمانی برای اختلال اضطراب اجتماعی: بررسی اثربخشی، تعدیل‌کننده‌ها و میانجی‌ها	این مطالعه یک متاآنالیز از دارودرمانی برای اختلال اضطراب اجتماعی است که اثربخشی این درمان را بررسی کرده و تعدیل‌کننده‌ها و میانجی‌های اثربخشی را تحلیل می‌کند.	جامعه آماری این پژوهش شامل ۵۲ مطالعه کنترل‌شده تصادفی بود که بر روی بزرگسالان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی انجام شده است. این مطالعات شامل افرادی بودند که به‌طور رسمی به این اختلال تشخیص داده شده بودند.	ابزارهای پژوهش شامل مقیاس‌های اندازه‌گیری برای ارزیابی شدت علائم و کیفیت زندگی بودند. همچنین، داده‌های مربوط به میانجی‌های بالقوه که می‌تواند تأثیر دارودرمانی را بر کیفیت زندگی تحت تأثیر قرار دهند، جمع‌آوری شد.	نتایج این متاآنالیز نشان داد که اندازه اثر کلی دارودرمانی برای اختلال اضطراب اجتماعی کوچک تا متوسط است ($Hedges' g = 0.41$). اندازه‌های اثر تحت تأثیر عواملی مانند سن، جنس، طول درمان، شدت اولیه، ریسک سوگیری مطالعه یا سال انتشار قرار نگرفت. همچنین، کاهش علائم به‌عنوان میانجی تأثیر دارودرمانی بر کیفیت زندگی عمل کرد و شواهدی برای میانجی‌گری معکوس نیز یافت شد.
۱۲	شادکام و همکاران	۱۴۰۲	تأثیر درمان گروهی تنظیم هیجان بر نشانگان اختلال	پژوهش حاضر از نوع مطالعات شبه آزمایشی با طرح	جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بهبود با	بزار مورد استفاده در این پژوهش شامل مصاحبه بالینی ساختاریافته برای-	نتایج نشان داد که درمان گروهی تنظیم هیجان بر نشانگان اختلال اضطراب اجتماعی بهبود با اختلال اضطراب

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه گیری
۱۳	علی خانی و همکاران	۱۴۰۱	مداخله به شیوه سوسودرام: ارزیابی اثربخشی بر اضطراب کودکان دارای اختلال اضطراب اجتماعی	روش تحقیق در این پژوهش تک-آزمودنی آزمایشی از نوع طرح AB بود.	اختلال اضطراب فراگیر مراجعه کننده به کلینیک های روان درمانی شهر شیراز بود که ۳۰ نفر از جامعه مذکور با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. امعه آماری شامل تمامی کودکان ۶ تا ۷ سال مبتلا به اضطراب اجتماعی بود که در سال ۱۴۰۰ در مراکز روانشناسی شهر تهران حضور داشتند. از بین آنها تعداد ۵ کودک دارای اختلال اضطراب اجتماعی (دو پسر و سه دختر) بر اساس ملاک های ورود و خروج و به شیوه نمونه-گیری هدفمند گزینش شدند.	DSM (SCID-5)، مقیاس اختلال اضطراب فراگیر-۷، پرسشنامه اضطراب تعامل اجتماعی بود.	فراگیر موثر است و به این ترتیب می تواند به عنوان مداخله درمانی جهت اختلال اضطراب اجتماعی همبود با اختلال اضطراب فراگیر به کار رود.
۱۴	خرم نیا و همکاران	۲۰۲۰	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای اختلال اضطراب اجتماعی	کارآزمایی بالینی تصادفی	جامعه آماری این پژوهش شامل ۲۴ دانش آموز مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود	پرسشنامه خوددلسوزی، پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان، پرسشنامه احساس شرم، پرسشنامه اضطراب اجتماعی و پرسشنامه پذیرش و عمل	نتایج مطالعه نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش شرم خارجی، اضطراب اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان مؤثر بوده و باعث افزایش انعطاف پذیری روانی و خوددلسوزی می شود. بزرگ ترین اثر درمان مربوط به افزایش انعطاف پذیری روانی است.
۱۵	ورمزیار و همکاران	۱۴۰۰	اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر اضطراب اجتماعی، نشخوار فکری و بهزیستی روانشناختی افراد مبتلا به افسردگی مراجعه کننده به مراکز جامع سلامت: کارآزمایی بالینی تصادفی	این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی با گروه شاهد و جامعه آماری شامل افراد مبتلا به افسردگی مراجعه کننده به مراکز جامع سلامت شهر آبادان بود.	۳۰ فرد مبتلا به افسردگی که تمایل به شرکت در تحقیق داشتند، از بین افراد واجد ملاک های ورود به طور هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در گروه های آزمایش و شاهد جایگزین شدند (هر گروه شامل ۱۵ نفر).	پرسشنامه اضطراب اجتماعی، پرسشنامه نشخوار فکری و پرسش نامه بهزیستی روانشناختی	درمان شناختی رفتاری گروهی بر اضطراب اجتماعی، نشخوار فکری و بهزیستی روانشناختی افراد مبتلا به افسردگی مؤثر می باشد و می توان این رویکرد را در جهت بهبود مشکلات روانشناختی افراد مبتلا به افسردگی توصیه کرد.
۱۶	حمید و همکاران	۱۴۰۰	اثربخشی آموزش ذهن شفقت ورز بر علائم اختلال اضطراب اجتماعی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر دارای اختلال اضطراب اجتماعی	در این پژوهش از طرح آزمایشی تک موردی از نوع خط پایه چندگانه استفاده شده است.	جامعه آماری دختران ساکن در خوابگاه دانشگاه شهید چمران اهواز که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل بودند.	پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور	نتایج نشان داد که آموزش ذهن شفقت ورز منجر به کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی، افزایش راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان و کاهش راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان در افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی می شود. پیگیری دو، چهار و شش هفته ای حاکی از پایداری نسبی تغییرات بود.
۱۷	علوی و همکاران	۱۳۹۹	اثربخشی درمان فراتشخیصی یکپارچه بر علائم اختلال اضطراب اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان: مطالعه تک آزمودنی	پژوهش حاضر از نوع طرح های تک آزمودنی خط پایه بود.	جامعه آماری آن را تمامی بیماران دارای اختلال اضطراب اجتماعی مراجعه کننده به کلینیک های خدمات روانشناختی و روان پزشکی شهر نیشابور در سال ۱۳۹۶ تشکیل داد که از بین این افراد ۲ فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، به صورت	ابزار پژوهش عبارتند از پرسشنامه هراس اجتماعی کانور و مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گراکز و رومر	نتایج نشان داد که درمان فراتشخیصی یکپارچه می تواند برای کاهش علائم اضطراب اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجانی این بیماران پیشنهاد شود.

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه گیری
۱۸	برزگر و همکاران	۱۳۹۸	اثربخشی درمان کوتاه مدت راه حل محور بر کاهش اضطراب اجتماعی کودکان و نوجوانان دارای لکنت زبان	روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح آن پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود.	هدفمند و براساس ارزیابی چندبعدی به عنوان نمونه انتخاب شدند. جامعه آماری تمامی کودکان و نوجوانان ۸ تا ۱۸ ساله دارای لکنت زبان مراجعه کننده به مراکز گفتار درمانی شهر شیراز در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ بودند.	مقیاس اضطراب اجتماعی لایبویتر برای کودکان و نوجوانان (۲۰۰۳)	تایج تحلیل واریانس حاکی از آن بود که میانگین نمرات اضطراب اجتماعی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری پیدا کرده است.
۱۹	مددی زواره و همکاران	۱۳۹۷	تأثیر درمان مثبت نگری وجودگرا و درمان مثبت نگری ایرانی - اسلامی بر اضطراب اجتماعی و استرس دانش آموزان دختر دارای اضطراب اجتماعی	روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح پژوهش، سه گروهی دو مرحله ای (پیش آزمون و پس آزمون) بود.	به منظور انجام پژوهش از ۴۰۰ دانش آموز دختر مقطع متوسطه دوم در شهر اردستان در سال ۱۳۹۶، ۴۵ نفر به صورت هدفمند مبتنی بر ملاک های ورود و خروج انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر برای هر گروه) و گروه کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند.	اضطراب اجتماعی کانور و پرسشنامه استرس نوجوان در مراحل پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. گروه درمان مثبت نگری وجودگرا به مدت ۱۰ جلسه و گروه درمان مثبت نگری ایرانی - اسلامی به مدت ۱۱ جلسه تحت درمان قرار گرفتند.	به منظور انجام پژوهش از ۴۰۰ دانش آموز دختر مقطع متوسطه دوم در شهر اردستان در سال ۱۳۹۶، ۴۵ نفر به صورت هدفمند مبتنی بر ملاک های ورود و خروج انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر برای هر گروه) و گروه کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند.

نتایج جدول ۱ نشان می دهد که مطالعات وارد شده به این مرور نظام مند از نظر روش شناسی و موضوعی تنوع داشتند و شامل انواع مختلفی از پژوهش ها از جمله فراتحلیل ها، مرورهای نظام مند، و کارآزمایی های بالینی تصادفی بودند. همانطور که در جدول ۱ (خلاصه مطالب مقالات) مشهود است، مطالعات وارد شده به مرور حاضر، عمدتاً بر بررسی و ارزیابی اثربخشی انواع مداخلات روانشناختی (مانند درمان شناختی-رفتاری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان فراشناختی، درمان مواجهه با واقعیت مجازی، درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی، روان درمانی پویایی، درمان های مبتنی بر اینترنت) و دارودرمانی به صورت جداگانه یا ترکیبی بر اختلال اضطراب اجتماعی تمرکز داشتند. جامعه های آماری مورد بررسی در این مطالعات نیز متنوع بوده و شامل مطالعاتی با شرکت کنندگان بزرگسال، نوجوانان، دانشجویان و گروه های خاص بود. ابزارهای گوناگونی نیز جهت سنجش متغیرهای پژوهش در مطالعات وارد شده به کار رفته بود که از جمله آنها می توان به مقیاس های اضطراب اجتماعی و پرسشنامه های روانشناختی و نرم افزارهای متاآنالیز، و پایگاه های داده های علمی اشاره نمود. با توجه به نتایج ارائه شده از مقالات مورد بررسی، می توان موارد

زیر را در رابطه با تأثیر تأثیر مداخلات روانشناختی و دارودرمانی بر بهبود اضطراب اجتماعی بطور خلاصه بیان کرد:

درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان پذیرش و تعهد نشان داده شده است که در کاهش اضطراب اجتماعی در بزرگسالان مبتلا به لکنت موثر است. مشخص شد که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی در مقایسه با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تأثیر قابل توجهی بر ترس، اجتناب و نمرات کلی اضطراب اجتماعی دارد، اگرچه هر دو روش سودمند بودند. به طور مشابه، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش علائم اضطراب اجتماعی، افزایش انعطاف پذیری روانشناختی و بهبود تنظیم هیجان در دانش آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی مؤثر بود (خرم نیا و همکاران، ۲۰۲۰). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر بوده است (لیو و همکاران، ۲۰۲۱). درمان فراشناختی در تغییر باورهای فراشناختی ناسازگارانه و کاهش علائم اضطراب اجتماعی مؤثر بوده است (نورداحل و لزل، ۲۰۱۸).

درمان شناختی رفتاری

درمان شناختی رفتاری به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته و اثربخشی آن در کاهش اضطراب اجتماعی در میان جمعیت های مختلف ثابت شده است (کیندر و همکاران، ۲۰۲۲). درمان شناختی رفتاری به عنوان یک درمان موثر برای اضطراب اجتماعی و نشخوار فکری در جمعیت ایرانی نشان داده شده است (ورمزیار و همکاران، ۱۴۰۰). مطالعات متعدد نشان داده اند که درمان شناختی رفتاری به عنوان مؤثرترین روش روان درمانی برای کاهش علائم اضطراب اجتماعی عمل می کند (هوفمن و همکاران، ۲۰۱۹). این درمان در تغییر باورهای منفی، بهبود عزت نفس و کاهش اجتناب از موقعیت های اجتماعی مؤثر بوده است (کلارک و همکاران، ۲۰۲۰). درمان شناختی رفتاری هم در قالب فردی و هم گروهی مؤثر است، اما درمان گروهی در بهبود مهارت های اجتماعی برتر بوده است (هایمرگ و همکاران، ۲۰۲۲).

درمان های راه حل مدار و هیجان محور

پژوهش های متعددی به بررسی اثربخشی مداخلات روانشناختی و دارودرمانی در بهبود اضطراب اجتماعی پرداخته اند که نتایج آن ها دیدگاه های ارزشمندی را ارائه می دهد. برای مثال، مطالعه ای که توسط برزگر و همکاران (۱۳۹۸) انجام شد، نشان داد که مشاوره گروهی راه حل محور به طور معناداری منجر به کاهش سطح اضطراب و ارتقای مهارت های اجتماعی در این گروه از نوجوانان گردیده است. این یافته ها بر اهمیت رویکردهای گروهی و متمرکز بر راه حل در مداخلات روانشناختی برای کاهش اضطراب اجتماعی در جمعیت نوجوان تأکید دارد. در راستای رویکردهای درمانی تلفیقی، مطالعه دیگری توسط علوی و همکاران (۱۳۹۹) به بررسی اثربخشی درمان فراتشخیصی یکپارچه^۱ بر افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی پرداخت. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که این رویکرد درمانی توانسته است به طور مؤثری ترس از ارزیابی مثبت و منفی را در این بیماران کاهش دهد. این یافته ها بر اهمیت تلفیق رویکردهای درمانی و توجه به ابعاد هیجانی در مداخلات مؤثر برای اختلال اضطراب اجتماعی تأکید دارند. در مجموع، این شواهد پژوهشی بر نقش قابل توجه مداخلات روانشناختی در کاهش نشانگان اختلال اضطراب

اجتماعی صحنه گذاشته و ضرورت توجه به تنوع رویکردهای روان درمانی در کنار روش های دارودرمانی را در مدیریت این اختلال روان پزشکی نمایان می سازند.

سایکودرام و گروه درمانی

در کنار سایر رویکردهای روانشناختی، مداخلات مبتنی بر روان درامی نیز به عنوان ابزاری مؤثر در بهبود نشانگان اختلال اضطراب اجتماعی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. در همین راستا، مطالعه ای توسط شاد کام و همکاران (۱۴۰۲) در زمینه درمان گروهی تنظیم هیجان نشان داد که این رویکرد درمانی نه تنها به کاهش معنادار اضطراب اجتماعی کمک می کند، بلکه درمان گروهی تنظیم هیجان بر نشانگان اختلال اضطراب اجتماعی همبود با اختلال اضطراب فراگیر نیز مؤثر است. به منظور بررسی اثربخشی رویکردهای متنوع روان درامی، علیخانی و همکاران (۱۴۰۱) نیز اثربخشی مداخلات مبتنی بر درام اجتماعی را در کاهش اضطراب کودکان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی در ایران مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج این پژوهش ها به طور کلی بر پتانسیل بالای مداخلات روان درامی، به ویژه در قالب رویکردهای گروهی و ترکیبی، در بهبود ابعاد مختلف اختلال اضطراب اجتماعی در گروه های سنی متفاوت صحنه می گذارند.

درمان متمرکز بر شفقت

در سال های اخیر، درمان متمرکز بر شفقت^۲ به عنوان یک رویکرد نویدبخش در درمان اختلال اضطراب اجتماعی مطرح شده است. درمان مبتنی بر شفقت توسط گیلبرت (۲۰۰۹) توسعه یافته، بر تقویت شفقت به خود و دیگران به منظور کاهش خودانتقادی، شرم و احساس نقص که از ویژگی های محوری اختلال اضطراب اجتماعی هستند، تمرکز دارد. این رویکرد درمانی با هدف قرار دادن فرایندهای شناختی و هیجانی زیربنایی اضطراب اجتماعی، از جمله ترس از ارزیابی منفی، خودکم بینی و رفتارهای اجتنابی، به افراد کمک می کند تا روابط سالم تری با خود و دیگران برقرار کنند (لوکر و کلیتون، ۲۰۲۱). در ایران نیز، پژوهش های متعددی به بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت در جمعیت های مختلف پرداخته اند. به طور خاص، مطالعه ای توسط حمید و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که درمان متمرکز بر شفقت به عنوان یک رویکرد درمانی برای اختلال اضطراب

^۱. Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders

^۲. Compassion Focused Therapy (CFT)

ترکیب مداخلات روانشناختی و دارودرمانی

در خصوص اثربخشی روش‌های درمانی اختلال اضطراب اجتماعی، رویکرد ترکیبی روان‌درمانی و دارودرمانی همواره به عنوان یک گزینه درمانی قوی مطرح بوده است. پژوهش‌های اولیه، از جمله مطالعه مروری مایو-ویلسون و همکاران (۲۰۱۸)، اغلب برتری نسبی رویکرد ترکیبی را در مقایسه با هر یک از درمان‌ها به تنهایی، به ویژه در موارد شدیدتر اختلال اضطراب اجتماعی، نشان داده‌اند. با این حال، ادبیات پژوهشی اخیر، ضمن تایید اثربخشی درمان ترکیبی، بر اهمیت روان‌درمانی به عنوان یک مداخله مستقل و موثر نیز تأکید دارد. برای مثال، یک متاآنالیز جامع توسط لیچسرنینگ و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که روان‌درمانی به تنهایی می‌تواند از نظر اثربخشی با درمان ترکیبی قابل مقایسه باشد، به ویژه در بلندمدت.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر مطالعه مروری تأثیر رویکردهای درمانی مختلف در کاهش اضطراب اجتماعی شواهد مبتنی بر پژوهش‌های ایران انجام شد. در مجموع، نتایج بررسی‌های انجام شده در داخل و خارج از کشور حاکی از این بود که اختلال اضطراب اجتماعی یک وضعیت روان‌پزشکی شایع است که به طور قابل توجهی بر زندگی اجتماعی و عملکردی افراد تأثیر می‌گذارد.

مرور نظام‌مند حاضر، با بررسی جامع و دقیق منابع علمی موجود، به روشنی نشان می‌دهد که اختلال اضطراب اجتماعی نه تنها یک عارضه روان‌پزشکی پیچیده و چندوجهی است، بلکه به عنوان یک معضل نظام سلامت، نیازمند رویکردهای درمانی منعطف، چندبعدی و شخصی‌سازی شده در سطوح مختلف است. یافته‌های کلان این مرور، قویاً بر نقش محوری و بنیادین مداخلات روانشناختی، به ویژه درمان شناختی-رفتاری در مدیریت جامع و بلندمدت این اختلال تأکید دارند. درمان شناختی-رفتاری، با تکیه بر مبانی استوار شواهد علمی، نه تنها در کاهش مؤثر و پایدار نشانگان هسته‌ای اضطراب اجتماعی به اثبات رسیده است، بلکه با هدف قرار دادن الگوهای شناختی و رفتاری ناکارآمد و معیوب زیربنایی، به ایجاد تغییرات بنیادین و عمیق در سبک زندگی، عملکرد اجتماعی، و بهبود کیفیت زندگی کلی بیماران منجر می‌گردد. اهمیت درمان شناختی رفتاری به عنوان درمان خط اول، به ویژه در نظر گرفتن اثرات بلندمدت و پایدار آن در مقایسه با سایر

اجتماعی در ایران با موفقیت همراه بوده و توانسته است به طور موثری به ویژگی‌های اصلی بیماران مبتلا به اضطراب اجتماعی رسیدگی کند. این یافته‌ها نشان‌دهنده پتانسیل بالای درمان مبتنی بر شفقت به عنوان یک مداخله فرهنگی-سازگار برای درمان اختلال اضطراب اجتماعی در بافتار فرهنگی ایران است.

درمان وجودی

در کنار مداخلات روانشناختی رایج، توجه به رویکردهای درمانی جایگزین و سازگار با فرهنگ بومی نیز در پژوهش‌های مربوط به اختلال اضطراب اجتماعی رو به افزایش است. در این راستا، پژوهشی توسط مددی زواره و همکاران (۱۳۹۷) به بررسی اثربخشی درمان وجودی مثبت و مثبت‌درمانی ایرانی-اسلامی به عنوان مداخلاتی نوین برای کاهش اضطراب اجتماعی و استرس در دانشجویان دختر ایرانی پرداخت. این مطالعه نشان داد که این رویکردهای درمانی بومی شده، که بر مبانی فلسفی و فرهنگی خاص جامعه ایران استوارند، می‌توانند به عنوان گزینه‌های موثر درمانی در کنار روش‌های متداول مطرح شوند. یافته‌های مددی زواره و همکاران (۱۳۹۷) به ویژه در پرتو پژوهش‌های انجام شده در زمینه جنبه‌های فرهنگی اختلال اضطراب اجتماعی در ایران اهمیت می‌یابند. این پژوهش به وضوح نشان می‌دهد که پرداختن به ابعاد فرهنگی و بومی در طراحی و اجرای مداخلات روانشناختی برای اختلال اضطراب اجتماعی، به ویژه در بافتار فرهنگی ایران، از اهمیت بسزایی برخوردار است و می‌تواند به توسعه رویکردهای درمانی اثربخش‌تر و پذیرفتنی‌تر منجر شود.

اثربخشی دارودرمانی

مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین و سروتونین-نوراپی نفرین: داروهای مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین و سروتونین-نوراپی نفرین به طور قابل توجهی علائم اضطراب اجتماعی را کاهش می‌دهند، اما با عوارض جانبی مانند افزایش وزن و خواب‌آلودگی همراه هستند (باندلو و همکاران، ۲۰۱۹). این داروها کوتاه‌مدت مؤثر هستند، اما پس از قطع دارو، خطر عود علائم وجود دارد (بلانکو و همکاران، ۲۰۲۰). داروهای جدیدتر (مانند Vortioxetine و Pregabalin): داروهای جدیدتر نیز در کاهش علائم اضطراب اجتماعی مؤثر بوده‌اند، اما نیاز به مطالعات بیشتر برای بررسی عوارض جانبی بلندمدت دارند (ویلیامز و همکاران، ۲۰۲۰).

رویکردها، در ادبیات پژوهشی به طور فزاینده‌ای مورد تأکید قرار گرفته است (مورینا و همکاران، ۲۰۲۳).

با این وجود، چشم‌انداز رو به تکامل درمان شناختی رفتاری، با ظهور رویکردهای نوین و نسل سوم درمان شناختی رفتاری، از جمله درمان شناختی رفتاری فرایندمحور^۱، افق‌های تازه‌ای را در بهبود اثربخشی درمان اختلال اضطراب اجتماعی گشوده است. درمان شناختی رفتاری فرایندمحور، با انعطاف‌پذیری و تمرکز بر مکانیسم‌های تغییر مشترک بین رویکردها، به جای تکیه صرف بر پروتکل‌های درمانی از پیش تعیین‌شده، امکان تطبیق درمان با نیازهای فردی و منحصربه‌فرد هر بیمار را فراهم می‌سازد. این رویکرد نوین، با تأکید بر فرایندهای روانشناختی اساسی و مشترک در اختلالات روانشناختی، پتانسیل آن را دارد که اثربخشی درمان شناختی رفتاری را در مواجهه با پیچیدگی‌های بالینی و هم‌بودی‌های شایع در اختلال اضطراب اجتماعی، به طور قابل توجهی افزایش دهد (سویتک و هافمن، ۲۰۲۴).

در موازات مداخلات روانشناختی، دارودرمانی، به ویژه با محوریت مهارکننده‌های بازجذب سروتونین، همچنان به عنوان یک گزینه درمانی مکمل و کمکی در مدیریت اضطراب اجتماعی مطرح است. اگرچه داروهای مهارکننده بازجذب سروتونین می‌توانند در تسکین سریع‌تر و مؤثرتر علائم حاد و ناتوان‌کننده اضطراب، به ویژه در مراحل اولیه درمان و یا در بیمارانی با شدت علائم بسیار بالا، نقش بسزایی ایفا نمایند (میتسوی و همکاران، ۲۰۲۵)، اما محدودیت‌های ذاتی دارودرمانی، از جمله طیف وسیع عوارض جانبی بالقوه، خطر وابستگی دارویی، و به ویژه، احتمال بالای عود علائم پس از قطع مصرف دارو، کاربرد انحصاری و بلندمدت آن‌ها را محدود نموده و بر ضرورت کاربرد هوشمندانه و محتاطانه آن‌ها، اغلب در ترکیب با روان‌درمانی، تأکید می‌ورزد. به علاوه، یافته‌های نوظهور پژوهشی حاکی از آن است که دارودرمانی، به ویژه بنزودیازپین‌ها و برخی داروهای ضدافسردگی، ممکن است به طور ناخواسته با مکانیسم‌های حیاتی یادگیری خاموشی در روان‌درمانی‌های مواجهه‌محور تداخل نموده و اثربخشی بلندمدت آن‌ها را تحت الشعاع قرار دهد. این تداخل بالقوه، اهمیت حیاتی انتخاب آگاهانه، مبتنی بر شواهد و شخصی‌سازی شده

رویکرد درمانی را برای هر بیمار به طور مضاعف برجسته می‌سازد (ملانی و همکاران، ۲۰۲۰).

با نگاهی به آینده، چشم‌انداز درمان اختلال اضطراب اجتماعی به طور فزاینده‌ای تحت تأثیر ظهور مداخلات نوظهور و فناوری‌محور قرار دارد. درمان شناختی رفتاری مبتنی بر اینترنت^۲ (گئو و همکاران، ۲۰۲۱)، واقعیت مجازی^۳ و رویکردهای فراتشخیصی، به عنوان موج نوین مداخلات درمانی، نه تنها دسترسی به خدمات تخصصی روانشناختی را به شکل بی‌سابقه‌ای گسترش و تسهیل می‌نمایند، بلکه از طریق کاهش چشمگیر هزینه‌ها، غلبه بر موانع جغرافیایی و زمانی دسترسی به درمان، و امکان ارائه مداخلات درمانی جامع‌تر، جذاب‌تر، و شخصی‌سازی‌شده‌تر، پتانسیل ارتقاء چشمگیر نتایج درمان را در جمعیت وسیع‌تری از بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی فراهم می‌آورند. به ویژه، رویکردهای فراتشخیصی، با تمرکز بر عوامل زیربنایی و مشترک در طیف وسیعی از اختلالات هیجانی، نویدبخش درمان کارآمد هم‌بودی‌های پیچیده و شایع در اختلال اضطراب اجتماعی هستند و می‌توانند به بهبود همزمان چندین مشکل روانشناختی در بیماران کمک نمایند (وولیتسکی-تیلور و لبو، ۲۰۲۳).

در مجموع، مرور نظام‌مند حاضر، با تأکید بر پیشرفت‌های چشمگیر و امیدبخش در عرصه درمان اختلال اضطراب اجتماعی، همزمان بر ضرورت تداوم تلاش‌های پژوهشی و بالینی در راستای ارتقاء مستمر کیفیت، دسترسی‌پذیری، و اثربخشی خدمات درمانی برای این اختلال ناتوان‌کننده تأکید می‌نماید. پاسخ‌های متنوع و فردی بیماران به درمان‌های موجود، به وضوح ضرورت رویکرد "طب شخصی‌سازی‌شده در روانپزشکی" را اجتناب‌ناپذیر می‌سازد. عواملی همچون شدت اولیه علائم، وجود اختلالات روان‌پزشکی هم‌بود، ترجیحات و ارزش‌های فردی بیمار، ویژگی‌های جمعیتی و فرهنگی، و دسترسی به منابع و امکانات درمانی، همگی نقش تعیین‌کننده‌ای در انتخاب هوشمندانه و بهینه رویکرد درمانی ایفا می‌کنند. در این راستا، تلاش‌های پژوهشی آتی باید بر شناسایی و اعتبارسنجی نشانگرهای زیستی، روانشناختی و اجتماعی-فرهنگی پیش‌بینی‌کننده پاسخ به درمان‌های مختلف متمرکز شوند. شناخت این نشانگرها، می‌تواند گامی اساسی در جهت تطبیق هوشمندانه‌تر و مؤثرتر درمان‌ها با ویژگی‌های

³. Virtual Reality (VR)

¹. Process-Based CBT

². Internet-based Cognitive Behavioral Therapy (iCBT)

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: در این مطالعه مروری، تمامی مراحل تحقیق با رعایت اصول اخلاقی و استانداردهای پژوهش انجام شده است. تمامی منابع و مقالات مورد استفاده به دقت بررسی و ارجاع داده شده‌اند تا از هرگونه سرقت ادبی جلوگیری شود. همچنین، در صورت نیاز، مجوزهای لازم برای استفاده از داده‌ها و اطلاعات جمع‌آوری شده از دیگر پژوهش‌ها اخذ گردید. پژوهشگران متعهد به حفظ محرمانگی اطلاعات و احترام به حقوق پژوهشگران و شرکت‌کنندگان در مطالعات اولیه بوده و تمامی تلاش خود را برای ارائه یک مرور جامع و معتبر به کار بسته‌اند.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی انجام گرفته است. **نقش هر یک از نویسندگان:** این مقاله حاصل کار پژوهشی است که توسط نویسنده اول و نویسنده دوم انجام شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: نویسندگان این مطالعه مروری از تمامی پژوهشگران و نویسندگانی که مقالات و داده‌های خود را در زمینه اختلال اضطراب اجتماعی منتشر کرده‌اند، صمیمانه تشکر می‌کنند.

منحصر به فرد هر بیمار باشد و به بهینه‌سازی نتایج درمانی و کاهش رنج و ناتوانی ناشی از اختلال اضطراب اجتماعی کمک شایانی نماید. به طور خاص، مداخلات زودهنگام و پیشگیرانه در دوران کودکی و نوجوانی، همراه با مشارکت فعال خانواده در فرآیند درمان، به ویژه در کودکان و نوجوانان، باید به عنوان اولویت‌های نظام سلامت در نظر گرفته شوند تا از مزمن شدن اختلال اضطراب اجتماعی و پیشگیری از پیامدهای منفی و بلندمدت آن در ابعاد مختلف زندگی افراد جامعه، به طور مؤثرتری اقدام گردد.

مرور نظام‌مند حاضر تلاش کرده‌است تصویری جامع از اثربخشی مداخلات روانشناختی و دارودرمانی در درمان اختلال اضطراب اجتماعی ارائه دهد، اما محدودیت‌هایی مانند حجم نمونه‌های کوچک، تنوع ناکافی جمعیت‌های مطالعه شده، و عدم پیگیری بلندمدت اثرات درمان وجود داشته است. همچنین، بررسی جامع مداخلات نوظهور، مانند درمان‌های مبتنی بر اینترنت و واقعیت مجازی، کمتر انجام شده و تفاوت در معیارهای سنجش، مقایسه مستقیم روش‌های درمانی را دشوار کرده است. مطالعات آینده باید بر ارزیابی اثرات بلندمدت درمان‌ها، شناسایی نشانگرهای پیش‌بینی‌کننده پاسخ به درمان، و توسعه مداخلات نوین تمرکز کنند. از منظر کاربردی، نظام سلامت باید با افزایش آگاهی عمومی، ارتقاء مهارت‌های متخصصان، و ارائه مداخلات زودهنگام و پیشگیرانه، به ویژه در دوران کودکی، از پیامدهای منفی اختلال جلوگیری کند. ترکیب روان‌درمانی و دارودرمانی با تأکید بر شخصی‌سازی درمان نیز به عنوان راهبردی کلیدی توصیه می‌شود.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

References

- برزگر، اسماعیل؛ بوستانی پور، علیرضا؛ فتوح آبادی، خدیجه؛ زهره ای، اسماعیل و ابراهیمی، شیوا. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان کوتاه مدت راه حل محور بر کاهش اضطراب اجتماعی کودکان و نوجوانان دارای لکنت زبان. *پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره*، ۱۹(۱)، ۶۹-۸۵.
doi:10.22067/ijap.v9i1.72616
- حمید، نجمه؛ پورصالح، عطیه و داودی، ایران (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن شفقت ورز بر علائم اختلال اضطراب اجتماعی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر دارای اختلال اضطراب اجتماعی. *پژوهش های نوین روانشناختی*، ۱۶(۶۱)، ۷۵-۹۴.
doi: 20.1001.1.27173852.1400.16.61.7.0
- شادکام، سوده؛ فرهادی، مهران؛ ذوقی پایدار، محمدرضا؛ محقق، حسین (۱۴۰۲). تأثیر درمان گروهی تنظیم هیجان بر نشانگان اختلال اضطراب اجتماعی همبود با اختلال اضطراب فراگیر. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۲۱(۴): ۴۷۱-۴۸۶.
- علوی، سیده معصومه؛ رفیعی نیا، پروین؛ مکوند حسینی، شاهرخ و صباحی، پرویز. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان فراتشخیصی یکپارچه بر علائم اختلال اضطراب اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان: مطالعه تک آزمودنی. *مطالعات روانشناختی*، ۱۶(۲)، ۷-۲۴.
doi:10.22051/psy.2020.23008.1774
- علی خانی، هدی؛ سامانی، سیامک؛ بردیده، محمدرضا و مظفری، محمد (۱۴۰۱). مداخله به شیوه سوسیودرام: ارزیابی اثربخشی بر اضطراب کودکان دارای اختلال اضطراب اجتماعی. *روان پرستاری*، ۱۰(۳): ۸۸-۱۰۳.
http://ijpn.ir/article-1-2062-fa.html
- مددی زواره، سارا؛ گل پرور، محسن و آقایی، اصغر (۱۳۹۷). تأثیر درمان مثبت‌نگری وجودگرا و درمان مثبت‌نگر ایرانی-اسلامی بر اضطراب اجتماعی و استرس دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب اجتماعی. *روان پرستاری*، ۱۳۹۷؛ ۶(۴): ۱-۱۰.
http://ijpn.ir/article-1-1190-fa.html
- ورمزیار، مکوندی؛ بهنام، سراج خرمی؛ مرادی منش، فردین و مرادی، نگین. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر اضطراب اجتماعی، نشخوار فکری و بهزیستی روان‌شناختی افراد مبتلا به افسردگی مراجعه‌کننده به مراکز جامع سلامت: کارآزمایی بالینی تصادفی. *پژوهش در علوم توانبخشی*، ۱۷(۱)، ۹-۱۷.

doi:10.22122/jrrs.v17i0.3718

- Alikhani H, Samani S, Bardideh M R, Mozaffari M. (2022). Intervention based sociodrama: Evaluating the effectiveness on the anxiety in children with social anxiety disorder. *IJPN*; 10 (3):88-103 <http://ijpn.ir/article-1-2062-fa.html> (In Persian).
- Alomari, N. A., Bedaiwi, S. K., Ghasib, A. M., Kabbarah, A. J., Alnefaie, S. A., Hariri, N., ... & Altowairqi, F. (2022). Social anxiety disorder: Associated conditions and therapeutic approaches. *Cureus*, 14(12). doi:10.7759/cureus.32687
- Alavi S.M, Rafieinia P, Makvand Hosseini Sh, Sabahi P (2020). The effectiveness of unified transdiagnostic treatment on social anxiety symptoms and difficulty in emotion regulation: single-subject design. *Psychological Studies*, 16(2), 7-24. doi:10.22051/psy.2020.23008.1774 (In Persian).
- Barzegar, E., Boostanipoor, A., Fotoohabady, K., Zohrei, E., & Ebrahimi, S. (2019). The effectiveness of solution-focused brief therapy on reduction social anxiety in children and adolescents with stuttering. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 9(1), 69-85. doi:10.22067/ijap.v9i1.72616 (In Persian).
- Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2019). Pharmacotherapy of anxiety disorders: A meta-analysis. *CNS Spectrums*, 24(2), 223-231. <https://doi.org/10.1017/S1092852918002039>
- Blanco, C., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2020). Long-term outcomes of pharmacotherapy for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 81(2), 19r12889. <https://doi.org/10.4088/JCP.19r12889>
- Bobbitt, S., Kawamura, A., Saunders, N., Monga, S., Penner, M., & Andrews, D. (2023). Anxiety in children and youth: Part 2—The management of anxiety disorders. *Paediatrics & child health*, 28(1), 60-66. DOI: 10.1093/pch/pxac104
- Cardy, J. L., Waite, P., Cocks, F., & Creswell, C. (2020). A systematic review of parental involvement in cognitive behavioural therapy for adolescent anxiety disorders. *Clinical child and family psychology review*, 23(4), 483-509. doi: 10.1007/s10567-020-00324-2
- Clark, D. M., Ehlers, A., & McManus, F. (2020). Cognitive therapy versus exposure therapy for social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 125, 103547. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103547>
- Coyle-Eastwick, S., Escobar, M., Wimmer, J., Lindsey, M., Thompson, J., & Warner, C. M. (2024). Social anxiety disorder in Black American adolescents:

- Cultural considerations in conceptualization, assessment, and treatment. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 88(2), 171-195. doi:10.1521/bumc.2024.88.2.171
- Curtiss, J., Andrews, L., Davis, M., Smits, J., & Hofmann, S. G. (2017). A meta-analysis of pharmacotherapy for social anxiety disorder: an examination of efficacy, moderators, and mediators. *Expert opinion on pharmacotherapy*, 18(3), 243-251. doi:10.1080/14656566.2017.1285907
- Curtiss, J. E., Levine, D. S., Ander, I., & Baker, A. W. (2021). Cognitive-behavioral treatments for anxiety and stress-related disorders. *Focus*, 19(2), 184-189. doi:10.1176/appi.focus.20200045
- de Ponti, N., Matbouriahi, M., Franco, P., Harrer, M., Miguel, C., Papola, D., ... & Karyotaki, E. (2024). The efficacy of psychotherapy for social anxiety disorder, a systematic review and meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*, 102881. doi:10.1016/j.janxdis.2024.102881
- Ebrahimi, S., Moheb, N., & Alivani Vafa, M. (2024). Comparison of the Effectiveness of Cognitive-behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive Distortions and Rumination in Adolescents With Social Anxiety Disorder. *Practice in Clinical Psychology*, 12(1), 81-94. doi: 10.18502/ijph.v53i4.15575
- Garakani, A., Murrough, J. W., Freire, R. C., Thom, R. P., Larkin, K., Buono, F. D., & Iosifescu, D. V. (2020). Pharmacotherapy of anxiety disorders: current and emerging treatment options. *Frontiers in psychiatry*, 11, 595584. doi: 10.3389/fpsyt.2020.595584
- Gelekholaee, K. S., Moamer, S., Kalthori, S. M., Aliakbari, F., Shojaeefar, E., Pashapour, S., ... & Hosseini, J. (2022). Prevalence of Anxiety Disorders in Iranian Men in the Last 10 Years: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Men's Health Journal*, 6(1), e4-e4. https://doi.org/10.22037/mhj.v6i1.38176
- Guo, S., Deng, W., Wang, H., Liu, J., Liu, X., Yang, X., ... & Li, X. (2021). The efficacy of internet-based cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(3), 656-668. doi: 10.1002/cpp.2528.
- Hall, M., Luo, A., Bhullar, N., Moses, K., & Wootton, B. M. (2024). Cognitive behaviour therapy for social anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis investigating different treatment formats. *Australian Psychologist*, 1-14. https://doi.org/10.1080/00050067.2024.2356804
- Hamid, N., & Poursaleh, A. (2021). The effectiveness of compassion mindfulness training on the symptoms of social Anxiety disorder and emotional cognitive management strategies in female students with social Anxiety disorder. *Journal of Modern Psychological Researches*, 16(61), 75-94. doi:20.1001.1.27173852.1400.16.61.7.0 (In Persian).
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2022). Cognitive-behavioral group therapy versus individual therapy for social anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 90(3), 231-242. https://doi.org/10.1037/ccp0000712
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2019). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (2019). *Managing social anxiety: A cognitive-behavioral therapy approach: Workbook*. Oxford University Press. doi:10.1093/med-psych/9780190247638.001.0001
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Ahbabi, A. A. (2023). Epidemiology of anxiety disorders: global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 44. doi: 10.1186/s43045-023-00315-3
- Karki, R., Timsina, A., Kaphle, M., & Sah, R. (2024). Prevalence and Factors of Social Anxiety Disorder Among Health Science Students in Kathmandu. *Iranian Journal of Health Sciences*, 12(2), 89-98. doi:10.32598/ijhs.12.2.1029.1
- Kindred, R., Bates, G. W., & McBride, N. L. (2022). Long-term outcomes of cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of anxiety disorders*, 92, 102640. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102640
- Khoramnia, S., Bavafa, A., Jaberghaderi, N., Parvizifard, A., Foroughi, A., Ahmadi, M., & Amiri, S. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: a randomized clinical trial. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 42, 1, 30-38. https://doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0003 (In Persian).
- Liu, X., Yi, P., Ma, L., Liu, W., Deng, W., Yang, X., ... & Li, X. (2021). Mindfulness-based interventions for social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 300, 113935. doi:10.1016/j.psychres.2021.113935

- Lucre, K., & Clapton, N. (2021). The Compassionate Kitbag: A creative and integrative approach to compassion-focused therapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94, 497-516. doi:10.1111/papt.12291
- Leichsenring, F., Steinert, C., Rabung, S., & Ioannidis, J. P. (2022). The efficacy of psychotherapies and pharmacotherapies for mental disorders in adults: an umbrella review and meta-analytic evaluation of recent meta-analyses. *World psychiatry*, 21(1), 133-145. doi:10.1002/wps.20941
- Nordahl, H., & Wells, A. (2018). Metacognitive therapy for social anxiety disorder: An A-B replication series across social anxiety subtypes. *Frontiers in psychology*, 9, 540. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00540>
- Mayo-Wilson, E., Dias, S., & Mavranezouli, I. (2018). Combining psychotherapy and pharmacotherapy for social anxiety disorder. *The Lancet Psychiatry*, 5(8), 675-686. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30196-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30196-8)
- Mitsui, N. M., Fujii, Y., Asakura, S., Imai, H., Yamada, H., Yoshinaga, N., ... & Shimizu, E. (2025). ANTIDEPRESSANTS FOR SOCIAL ANXIETY DISORDER. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 28(Supplement_1), i108-i108. doi:10.1093/ijnp/pyae059.185
- Melani, M. S., Paiva, J. M., Silva, M. C., Mendlowicz, M. V., Figueira, I., Marques-Portella, C., ... & Berger, W. (2020). Absence of definitive scientific evidence that benzodiazepines could hinder the efficacy of exposure-based interventions in adults with anxiety or posttraumatic stress disorders: A systematic review of randomized clinical trials. *Depression and Anxiety*, 37(12), 1231-1242. doi:10.1002/da.23078
- Morina, N., Seidemann, J., Andor, T., Sondern, L., Bürkner, P. C., Drenckhan, I., & Buhlmann, U. (2023). The effectiveness of cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder in routine clinical practice. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(2), 335-343. doi:10.1002/cpp.2799
- Oake, A., & Pathak, Y. V. (2023). *Anxiety Disorders: Background, Anatomy, and Pathophysiology*. In *Anxiety, Gut Microbiome, and Nutraceuticals* (pp. 33-48). CRC Press. doi:10.1201/9781003333821-2
- Scholten, W., Seldenrijk, A., Hoogendoorn, A., Bosman, R., Muntingh, A., Karyotaki, E., ... & Batelaan, N. (2023). Baseline severity as a moderator of the waiting list-controlled association of cognitive behavioral therapy with symptom change in social anxiety disorder: a systematic review and individual patient data meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 80(8), 822-831. doi:10.1001/jamapsychiatry.2023.1291
- Shadkam S, Farhadi M, Zoghi Paydar M R, Mohagheghi H. (2024). The Effect of Emotion Regulation Group Therapy on the Symptoms of Social Anxiety Disorder Comorbid with Generalized Anxiety Disorder. *sjsph*; 21 (4):471-486 <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-6290-fa.html> (In Persian).
- Svitak, M., & Hofmann, S. G. (2024). A Process-Based Approach to CBT: Understanding and Changing the Dynamics of Psychological Problems. *Hogrefe Publishing GmbH*. doi:10.1027/00628-000
- Winter, H. R., Norton, A. R., Burley, J. L., & Wootton, B. M. (2023). Remote cognitive behaviour therapy for social anxiety disorder: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 100, 102787. doi:10.1016/j.janxdis.2023.102787
- Williams, T., McCaul, M., Schwarzer, G., Cipriani, A., Stein, D. J., & Ipser, J. (2020). Pharmacological treatments for social anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis. *Acta Neuropsychiatrica*, 32(4), 169-176. doi:10.1017/neu.2020.6
- Wolitzky-Taylor, K., & LeBeau, R. (2023). Recent advances in the understanding and psychological treatment of social anxiety disorder. *Faculty reviews*, 12, 8. doi:10.12703/r/12-8
- Tan, Y. L., Chang, V. Y. X., Ang, W. H. D., Ang, W. W., & Lau, Y. (2025). Virtual reality exposure therapy for social anxiety disorders: a meta-analysis and meta-regression of randomized controlled trials. *Anxiety, Stress, & Coping*, 38(2), 141-160. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2392195>
- Varmzyar, A. R., Makvandi, B., Seraj-Khorrami, N., Moradi-Manesh, F., & Moradi, N. (2021). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on the social anxiety, rumination, and psychological well-being of people with depression referred to the integrated health centers: Randomized clinical trial. *Journal of Research in Rehabilitation Sciences*, 17(1), 9-17. doi:10.22122/jrrs.v17i0.3718 (In Persian).
- Madadi Zavareh S, Golparvar M, Aghaie A. (2018). The Effect of Positive Existential Therapy and Iranian-Islamic Positive Therapy on Social Anxiety and Stress of Female Students with Social Anxiety. *IJPN*; 6 (4):1-10. <http://ijpn.ir/article-1-1190-fa.html> (In Persian).