

تدوین و اعتباریابی بسته روانی - آموزشی مبتنی بر استعاره

برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل

مسعود علیخانی^۱، قاسم نظیری^{۲*}، مسعود محمدی^۳، سجاد امینی‌منش^۴

۱. دانشجوی دکترا، گروه روانشناسی بالینی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

ایمیل: masoudalikhani_psy@yahoo.com کد ارکید: 0000-0002-6200-095X

۲. استادیار گروه روانشناسی بالینی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

ایمیل: naziry@yahoo.com کد ارکید: 0000-0003-0096-5470

۳. استادیار گروه روانشناسی بالینی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

ایمیل: mmohamadims@gmail.com کد ارکید: 0000-0003-1014-1643

۴. استادیار گروه روانشناسی بالینی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

ایمیل: sajadaminimesh@gmail.com کد ارکید: 0000-0002-8613-0708

*نویسنده مسئول: استادیار گروه روانشناسی بالینی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

Email: naziry@yahoo.com

چکیده

هدف: به دلیل بومی نبودن منابع اصلی روان‌شناسی یکی از چالش‌های درمانگران ایرانی، نحوه ارائه مطالب و مداخلات روان‌شناختی به مراجعان است. طراحی و استفاده از استعاره‌های متناسب با فرهنگ و شرایط مراجع ایرانی به رفع این مسئله کمک می‌کند. این پژوهش با هدف طراحی و اعتباریابی بسته روانی - آموزشی مبتنی بر استعاره برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه حوزه خودگردانی و عملکرد مختل انجام شده است. **روش:** پژوهشگر بر اساس مبانی طرح‌واره درمانی و استعاره‌های مراجعان، برای هر طرح‌واره حوزه خودگردانی و عملکرد مختل ۵ استعاره (در مجموع ۲۰ استعاره) طراحی و تدوین کرد و برای اعتباریابی در اختیار پنل متخصصان ۱۳ نفری قرار داد تا علاوه بر روایی کیفی، روایی محتوایی به شیوه کمی نیز انجام شود. در اعتباریابی کمی از دو ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل آماری نشان داد که از بین ۲۰ استعاره، ۱۷ استعاره مقدار ضریب نسبی روایی محتوا و شاخص روایی محتوایی بالاتر از اندازه موردنیاز ($CVR \geq 0/54$) و ($CVI \geq 0/79$) را به دست آورده و معتبر شناخته شدند. **نتیجه‌گیری:** با توجه به تأثیرات و کاربردهای استعاره در فرایند آموزش و روان‌درمانی و بر اساس نتایج اعتباریابی استعاره‌های طراحی شده، می‌توان از این بسته روانی - آموزشی، در آموزش و جلسات طرح‌واره درمانی استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: استعاره، طرح‌واره وابستگی/ بی‌کفایتی، طرح‌واره آسیب‌پذیری در برابر صدمه یا بیماری، طرح‌واره گرفتار/خود تحول نیافته، طرح‌واره شکست

Developing of a Metaphor-based Psychoeducational Packag Explain and Conceptualize Impaired Autonomy and performance Schemas

2

M. Alikhani¹, Gh. Naziri *, M. Mohammadi^{2,3} & S. Aminimnesh⁴

1. PhD student, Department of clinical psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran.

Email: masoudalikhani_psy@yahoo.com ORCID: 0000-0002-6200-095X

2. Assistant Professor Department of clinical psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran. Email: naziryy@yahoo.com ORCID: 0000-0003-0096-5470

3. Assistant Professor Department of clinical psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran. Email: mmohamadims@gmail.com ORCID: 0000-0003-1014-1643

4. Assistant Professor Department of clinical psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran. Email sajadaminimanesh@gmail.com ORCID: 0000-0002-8613-0708

* *Corresponding Author*, Assistant Professor Department of clinical psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran.

Email: naziryy@yahoo.com

Abstract

Aims: As the primary sources of psychology are not indigenous, one challenge facing Iranian psychotherapists is how to present the psychological interventions and material to the patients. Designing and utilizing metaphors appropriate for the culture and conditions of Iranian clients help alleviate this problem. This research aims to design and evaluate the metaphor-based psychological-educational package to explain and conceptualize early maladaptive schemas of Autonomy and performance domain. **Method:** By drawing upon the schema therapy and client metaphors, the researcher designed and prepared five metaphors (20 metaphors in total) for each schema Autonomy and performance domain and presented it to the expert panel of 13 to test its qualitative and quantitative content validity. Content Validity Ratio (CVR) and Content Validity Index (CVI) were used in quantitative validation.

Results: Results of the statistical analysis suggest that out of 20 metaphors, 17 showed CVR and CVI higher than the required number and proved valid.

Conclusions: Given the benefits and applications of metaphors in education and psychotherapy and based on the validation of designed metaphors, this psychological-educational package can be employed in education and schema therapy sessions.

Key words: *Metaphor, Dependence/ Incompetence, Vulnerability To Harm Or Illness, Enmeshment/ Undeveloped Self, Failure*

برای افزایش اثربخشی مداخلات روان‌شناختی از راهبردهای مختلفی استفاده می‌شود. یکی از این راهبردها استفاده از استعاره است. استعاره‌ها قیاس‌هایی^۱ هستند که به ما این امکان را می‌دهند که یک تجربه را در اصطلاح تجربه دیگری ترسیم کنیم و بنابراین درک درستی از موضوعات پیچیده یا موقعیت‌های جدید به دست آوریم (تیبودو و همکاران، ۲۰۱۹). تعریف استعاره مورد استفاده در اینجا با درک روزمره ما از استعاره متفاوت است (کانال و همکاران، ۲۰۲۲). در زمینه‌های زبان‌شناسی شناختی^۲، استعاره به‌عنوان یک قیاس تعریف می‌شود: استعاره از طرح‌واره‌ای^۳ (حوزه مبدأ استعاره) بر طرح‌واره‌ای دیگر (حوزه هدف استعاره) تشکیل می‌شود (برخوس و ایگناتو، ۲۰۱۹). استعاره سازی، صحبت درباره چیزی با واژه‌های دیگری است، استعاره سازی توضیح پدیده‌ای ناآشنا، مبهم یا انتزاعی^۴ (هدف استعاره) با ارجاع به چیزی آشنا تر، واضح تر یا ملموس تر (منبع استعاره) است. به‌عنوان مثال در «رئیس من یک مار خوش‌خط‌و‌خال است»، «رئیس من» هدف بوده و «یک مار خوش‌خط‌و‌خال» منبع است؛ در «احساس می‌کنم بار سنگینی روی شانه‌هایم است» احساسات گوینده هدف استعاره و بار سنگین واقع بر روی شانه‌های وی، منبع آن است (تورنیک، ۲۰۱۷). در سال ۱۹۸۰، انتشار کتاب لیکاف و جانسون با عنوان «استعاره‌هایی که با آن زندگی می‌کنیم» نقطه آغازی برای تجدید علاقه به پدیده استعاره در حوزه زبان‌شناسی شناختی و تا حدی کمتر و به‌طور کلی در حوزه جدید علوم شناختی بود (کاستار، ۲۰۲۲). لیکاف و جانسون^۵ در «نظریه شناختی^۶ جدید استعاره‌ها» پیشنهاد کردند که استعاره‌ها صرفاً زینت‌های زبانی نیستند، بلکه بیانی از ساختار فکر هستند (تورس-مارتینز، ۲۰۲۲). در واقع لیکاف و جانسون این‌گونه استدلال کرده‌اند که تفکر مفهومی عموماً ساختاری استعاری داشته و در عین حال که استعاره‌ها به‌جای زبان به‌عنوان بیان اندیشه در نظر گرفته

1. Analogy

2. cognitive linguistics

3. Schema

4. source domain

5. target domain

6. Metaphorization

7. Abstract

8. Lakoff & Johnson

9. The cognitive metaphor theory

می‌شوند، در نتیجه استعاره‌ها برکنش و نیز ساختار تأثیر می‌گذارند (الخزاله و الزوبی، ۲۰۲۲؛ فورگاس، ۲۰۲۲). استعاره نه تنها جنبه‌ای از گفتمان روان‌درمانی بوده بلکه همچنین وقتی که در مورد خود درمان صحبت می‌کنیم نیز بر ما تأثیر می‌گذارند. به نظر می‌رسد همه موافق اهمیت استعاره در مقام ابزاری درمانی باشند. این (موافقت) همچنین در بطن درمان شناختی- رفتاری، درمان روان‌پویشی، درمان سیستم‌ها و درمان‌های تجربی نهفته است (تورنیک، ۲۰۱۷). استعاره‌ها نه تنها انعکاس و ارتباط موضوعات پیچیده و پیش‌بینی موقعیت‌های جدید را امکان‌پذیر می‌کنند، بلکه بر ادراک بیشتر، تفسیر تجربیات و احتمالاً اعمال بعدی تأثیرگذار است (بارتون و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین استعاره‌ها نه تنها به عنوان یک ارزش ابزاری برای بازتاب خود، پیش‌بینی و ارتباط محسوب می‌شوند، بلکه نقش مهمی به عنوان تنظیم ذهنی داشته که بر شناخت ما از خود و جهان تأثیر می‌گذارد (فلوتمن و برنارد، ۲۰۲۲؛ روزنهان و گالووی، ۲۰۱۹؛ ورووشک، ۲۰۱۹). استعاره باعث ارتقای مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری می‌شود؛ بیمارانی که شرایط خود را با استعاره‌ها توصیف می‌کنند، خلاقانه عمل می‌کنند (فاندرهات و فریدمن، ۱۹۸۸). صرف‌نظر از رویکرد درمانی، به‌خوبی پذیرفته شده است که گفتار بخش اساسی درمان است. با توجه به استعاره‌هایی که مراجع برای توصیف افکار و احساسات خود استفاده می‌کند، درمانگر می‌تواند به چیز دیگری گوش دهد، یعنی چیزی که همچنین منعکس‌کننده ادراکات خود مراجع است از آنچه در حال وقوع است. بنابراین باید به استعاره‌هایی که بیماران به صورت خودجوش استفاده می‌کنند توجه کنیم. به عنوان مثال: بیماری شریک عشقی خود را به عنوان یک "حیوان خانگی" توصیف می‌کند. این کلمه ساده قبل از هر چیز، چیز مهمی را در مورد رابطه و این که مراجع چگونه نقش شریک زندگی‌اش و حتی نقش خودش، را درک می‌کند، به ما می‌گوید (کوپ، ۱۹۹۵). استعاره‌ها دارای یک اثر قالب‌بندی هستند که به‌طور ضمنی یک دیدگاه خاص برای تفسیر جهان، هدایت استدلال و ارزیابی استدلال‌ها فراهم می‌کند. استعاره‌ها به‌ندرت "به‌تنهایی" و فاقد بعد عاطفی می‌آیند، چراکه اغلب یک معنای هیجانی را منتقل می‌کنند، چه مثبت مانند "شریک من یک گل رز است" چه منفی مانند "شغل من یک زندان است"، که این نیز به ارزیابی استدلال‌ها کمک می‌کند (ارواس، ۲۰۲۱). استعاره یکی از راه‌های تغییر و تحول معنای ذهنی درمان‌جو است که می‌تواند با عمل به عنوان نقشه‌ای به درمان‌جویان کمک کند تا با بهره‌گیری از دانش خود از جهان و به‌صورت خلاقانه در حل مشکلاتی که با آن روبرو هستند به کار ببرند (استات، منسل، سالکوسکیس، اسطوخودوس، و کارترایت-هاتون، ۲۰۱۰). برای مثال، یک مراجع سراسیمه و آشفته که تجربه بالا رفتن از کوهی را دارد، ممکن است خلاقانه از این دانش استفاده کند و با الهام از آن با تقسیم کردن وظایف و تکالیفش برای حل مشکل خود بینش کسب کند

(ماتیسون، ۲۰۱۹). استفاده از استعاره بر بهبود رضایت از روابط بین فردی و کاهش تعارضات زناشویی نیز مؤثر است؛ به‌عنوان مثال بهبهانی و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد و استفاده از استعاره منجر به بهبود صمیمیت و رضایت زناشویی می‌شود (بهبهانی و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، استفاده از استعاره‌ها و تأکید بر ارزش‌ها منجر به کاهش احساس تنهایی، شرم و گناه در زنان متقاضی طلاق می‌شود (ابوسعیدی مقدم و همکاران، ۱۳۹۹). درحالی‌که بسیاری از مکاتب روان‌درمانی به استعاره علاقه‌مندند، اخیراً در درمان شناختی - رفتاری، این علاقه افزایش یافته است (ماتیسون، ۲۰۱۹). این توجه دیرنگام به استعاره، احتمالاً ریشه در تأکید پررنگ بر رویکرد تجربی درمان‌های رفتاری - شناختی دارد که به خاطر عدم وجود تعاریف عملیاتی و فرآیندهای قابل‌اعتماد برای شناسایی آن به‌ویژه در ارتباط با اطلاعات محاوره‌ای است (کامرون، ۱۹۹۹، ۲۰۰۳). چالش‌های روش‌شناختی مربوط به پردازش اطلاعات زبانی از موارد دیگر این دشواری‌ها محسوب می‌شود (ماتیسون، ۲۰۱۹). استفاده از داستان‌ها و استعاره‌ها در درمان شناختی - رفتاری روشی را برای بهبود پردازش اطلاعات در جلسات و پس‌از آن فراهم می‌کند. هدف، کمک به تبدیل اطلاعات درمانی به شکلی است که به راحتی قابل یادآوری است و راهنمایی‌های مفیدی ارائه می‌دهد و می‌تواند در لحظات مربوطه در زندگی بیمار به کار رود. هدف این است که راهبردهای عامیانه، از جمله داستان‌ها و استعاره‌های واضح مثال زده شود تا به بیماران کمک کند مطالب جلسه را به تغییر رفتار ترجمه کنند (باتل و فنل، ۲۰۰۸). شناخت درمانی به شناخت در سه سطح می‌پردازد: افکار خودکار، مفروضات شرطی و باورهای اصلی (طرح‌واره‌ها). استعاره‌ها راهی مفید هستند برای مراجعان برای درک این که طرح‌واره‌ها چیست‌اند و چگونه اغلب برای حفظ وضعیت موجود عمل می‌کنند. استعاره‌های طرح‌واره مجموعه‌ای مصور از استعاره‌ها برای کمک به درک این موضوع است که طرح‌واره‌ها چیست‌اند و چگونه ادراکات ما را شکل می‌دهند (پادسکی، ۱۹۹۱). طرح‌واره‌ها نحوه دید ما از جهان را شکل می‌دهند. آن‌ها برای حفظ خود کار می‌کنند. استعاره‌های مفید مختلفی برای تفکر در مورد نحوه کار طرح‌واره‌ها وجود دارد به‌عنوان مثال، طرح‌واره‌ها مانند «عدسی‌ها یا منشورهایی» هستند که فقط دید خاصی از جهان را به شما نشان می‌دهند. طرح‌واره‌ها مانند «آهنربایی» هستند که برخی شواهد را جذب می‌کند و برخی دیگر را دفع می‌کند. طرح‌واره‌ها مانند یک «سنگ‌شکن ذهنی» هستند که فقط به اطلاعاتی که با طرح‌واره سازگار هستند اجازه ورود به «سر» را می‌دهند. اطلاعاتی که با این طرح‌واره مطابقت ندارند نادیده گرفته می‌شوند، فراموش می‌شوند یا به شکلی مناسب خرد

می‌شوند (پادسکی، ۱۹۹۱). با توجه به کاربردها و تأثیرات استعاره در فرایند آموزش و روان‌درمانی و از طرفی نیاز به وجود منابع بیشتر و منسجم‌تری از استعاره‌های متناسب شده با مراجعین ایرانی، پژوهش حاضر صورت گرفت. این پژوهش متمرکز بر استعاره‌های تبیین‌کننده طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه^۱ حوزه خودگردانی و عملکرد مختل^۲ است. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، الگوهای هیجانی و شناختی خود - آسیب‌رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته‌اند و در سیر زندگی تکرار می‌شوند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳). طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه شامل ۱۸ طرح‌واره در پنج حوزه طرح‌واره‌ای هستند و حوزه خودگردانی و عملکرد مختل شامل طرح‌واره وابستگی / بی‌کفایتی^۳، طرح‌واره آسیب‌پذیری در برابر صدمه یا بیماری^۴، طرح‌واره گرفتار/خود تحول نیافته^۵ و طرح‌واره شکست‌آست. خودگردانی یعنی توانایی فرد برای جدا شدن از خانواده و عملکرد مستقل. این توانایی در مقایسه با افراد کم‌سن‌وسال سنجیده می‌شود. بیمارانی که طرح‌واره‌هایشان در این حوزه قرار دارد، از خودشان و محیط اطرافشان، انتظاراتی دارند که در توانایی آن‌ها برای تفکیک خود از نماد والدین و دستیابی به عملکرد مستقل مانع ایجاد می‌کند. والدین این بیماران برای آن‌ها هر کاری انجام می‌دادند و به‌شدت از آن‌ها حمایت می‌کردند و گاهی برعکس، به‌ندرت از آن‌ها مراقبت یا نگهداری می‌نمودند. (که مورد اخیر بسیار نادر است). افراط و تفریط در حمایت از کودک منجر به بروز مشکلاتی در حوزه خودگردانی می‌شود. والدین این گروه از بیماران، اغلب به اعتماد به نفس کودک خود لطمه می‌زنند و در تقویت عملکرد ماهرانه او در خارج از خانه موفق نیستند. در نتیجه این بیماران نمی‌توانند هویت مستقلی در مورد خودشان به دست بیاورند و نمی‌توانند زندگی‌شان را بدون دریافت کمک‌های بی‌شائبه دیگران اداره کنند. آن‌ها نمی‌توانند برای خودشان اهداف مشخصی در نظر بگیرند و در مهارت‌های مورد نیاز تبحر پیدا کنند، لذا از نظر کارایی و کفایت در دوران بزرگ‌سالی، مثل یک کودک کم‌سن‌وسال عمل می‌کنند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳). این پژوهش دنبال پاسخگویی به این پرسش است که آیا استعاره‌های طراحی‌شده برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل دارای اعتبار و برای استفاده در بسته آموزشی - درمانی مفید هستند؟

1 . maladaptive early schemas

2 . Impaired Autonomy and performance

3 . Dependence/Incompetence

4 . Vulnerability to Harm or Illness

5 . Enmeshment/ Undeveloped Self

6 . Failure

روش

این مطالعه در دو بخش انجام شد. بخش گردآوری استعاره مراجعان و مشارکت‌کنندگان و بخش اعتباریابی استعاره‌ها توسط متخصصان.

بخش مراجعان / مشارکت‌کنندگان

بخش مراجعان: روش تحقیق بخش مراجعان و مشارکت‌کنندگان در زمره مطالعه کیفی و از نوع تحلیل محتوا است. جامعه هدف شامل تمامی مراجعان پژوهشگر در شهر شیراز در سال ۱۴۰۰ و روش نمونه‌گیری در این بخش از نوع در دسترس و تعداد نمونه شامل ۴۵ مراجع بود که از استعاره در بیان احساسات و شرایط خود در طی جلسات مشاوره و روان‌درمانی استفاده کرده بودند. در این بخش پژوهشگر استعاره‌های مراجعان را در طی یک سال یادداشت کرد و در پایان و در بررسی کیفی، استعاره‌هایی که از نظر محتوا و مضمون با هر طرح‌واره مرتبط بود و در تبیین و مفهوم‌سازی آن طرح‌واره کارآمد به نظر می‌رسید را به‌عنوان یکی از منابع طراحی بسته روانی-آموزشی استعاره محور مورد استفاده قرار داد. این بخش با آگاهی کامل مراجعان از هدف پژوهش و با رضایت و مشارکت داوطلبانه و حفظ رازداری کامل انجام شد.

مشارکت‌کنندگان شبکه‌های اجتماعی: در این بخش پرسشنامه «استعاره‌های مراجع‌ساخته» که توسط پژوهشگر طراحی شده بود به‌صورت گوگل‌فرم^۱ در اختیار کاربران شبکه‌های اجتماعی در دسترس قرار داده شد. تعداد ۴۲ مشارکت‌کننده در پاسخ‌های خود از استعاره استفاده کرده بودند که این استعاره‌ها در تدوین استعاره‌های بسته روانی-آموزشی استعاره محور مورد استفاده قرار گرفت. این بخش با آگاهی کامل مشارکت‌کنندگان از هدف پژوهش و با مشارکت داوطلبانه و حفظ رازداری کامل انجام شد. هیچ مشخصاتی از آن‌ها ثبت نشد و فقط کسانی که مایل به دریافت تفسیر پرسشنامه بودند به‌صورت اختیاری شماره تلفن خود را ثبت کرده و نتایج و تفسیر پرسشنامه‌ها را نیز دریافت کردند و به سؤالات آن‌ها نیز پاسخ داده شد.

بخش متخصصان: روش تحقیق در این بخش در دو قسمت کیفی و کمی و از نوع تحلیل محتوا است. محتوا شامل ۱۰۵ استعاره طراحی شده توسط پژوهشگر و با الهام از استعاره‌های مورد استفاده مراجعان و مشارکت‌کنندگان بود که برای اعتباریابی در اختیار اعضای پنل

^۱ . Googleform

متخصصان با رویکرد طرح‌واره درمانی قرار گرفت. در این بخش استعاره‌ها را بدون ذکر طرح‌واره مربوطه، به صورت حضوری یا از طریق ایمیل در اختیار ۱۳ طرح‌واره‌درمانگر صاحب صلاحیت قرار گرفت تا مورد ارزیابی کیفی و کمی قرار دهند. برای بررسی روایی محتوایی به روش کمی از دو ضریب نسبی روایی محتوا^۱ و شاخص روایی محتوا^۲ استفاده شد. ضریب نسبی روایی محتوایی توسط لاوشه^۳ طراحی شده است. برای تعیین ضریب نسبی روایی محتوا از متخصصان درخواست شد تا هر استعاره را بر اساس طیف سه‌قسمتی «مفید است»، «مفید است ولی ضروری نیست» و «غیرمفید» بررسی نمایند. سپس ضریب نسبی روایی محتوایی هر کدام از استعاره‌ها طبق فرمول زیر محاسبه شد.

$$CVR = \frac{n_E - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

در این رابطه n_E تعداد متخصصانی است که به گزینه «مفید» پاسخ داده‌اند و N تعداد کل متخصصان است. اگر مقدار محاسبه شده از مقدار تعیین شده در جدول تصمیم‌گیری در مورد ضریب نسبی روایی محتوا بزرگ‌تر باشد اعتبار محتوای آن آیتم پذیرفته می‌شود (لاوشه، ۱۹۷۵). بر اساس جدول تصمیم‌گیری در مورد ضریب نسبی روایی محتوا در روش لاوشه، برای پنل متخصصان ۱۳ عضو حداقل مقدار روایی لازم برای هر آیتم ۰/۵۴ است. شاخص روایی محتوا نیز توسط والتز^۴ و بازل^۵ ارائه شده است. برای محاسبه شاخص روایی محتوا از اعضای پنل متخصصان خواسته می‌شود میزان مرتبط بودن هر آیتم را با هدف بسته آموزشی با طیف چهارقسمتی «غیر مرتبط»، «نیاز به بازبینی اساسی»، «مرتبط اما نیاز به بازبینی» و «کاملاً مرتبط» مشخص کنند. تعداد متخصصانی که گزینه «مرتبط اما نیاز به بازبینی» و «کاملاً مرتبط» را انتخاب کرده‌اند را بر تعداد کل متخصصان تقسیم می‌کنیم. اگر مقدار حاصل از ۰/۷ کوچک‌تر بود آیتم رد می‌شود اگر بین ۰/۷ تا ۰/۷۹ بود باید بازبینی انجام شود و اگر از ۰/۷۹

1. Content Validity Ratio

2. Content Validity Index

3. Lawshe

4. Waltz

5. Bausell

بزرگ‌تر بود قابل قبول است. بعد از اعتبار یابی کیفی و کمی و اعمال نظر متخصصان و ویرایش علمی، استعاره‌ها در اختیار یک ویراستار ادبی قرار گرفت و از نظر ادبی نیز ویرایش انجام شد.

ابزار

پرسشنامه محقق ساخته «استعاره‌های مراجع ساخته»: در این پرسشنامه توضیحات ۱۸ طرح‌واره ناسازگار اولیه به همراه دو استعاره در مورد هر کدام از طرح‌واره‌ها در اختیار مراجعان قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد در صورتی که توضیحات هر طرح‌واره با تجارب و شرایط و احساسات و باورهای آن‌ها همخوانی دارد و با توجه به نمونه استعاره‌هایی که در اختیارشان قرار گرفته است، استعاره‌هایی برای توصیف تجارب، شرایط یا احساسات خود ارائه دهند.

یافته‌ها

نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد از ۲۰ استعاره طراحی شده برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل، ۱۷ استعاره مفید بوده و اندازه ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) بالاتر از اندازه موردنیاز (۰/۵۴) برای پنل ۱۳ عضوی را به دست آوردند و همچنین این ۱۷ استعاره باهدف موردنظر مرتبط بوده و اندازه شاخص روایی (CVI) بالاتر از اندازه موردنیاز (۰/۷۹) را کسب کردند و برای استفاده در بسته روانی-آموزشی دارای اعتبار هستند. استعاره «ترموسات موفقیت» با $CVR=0/53$ و $CVI=0/77$. استعاره «پایگاه پرواز» با $CVR=0/38$ و $CVI=0/77$ و استعاره «زهایی از دام دلسوزی» با $CVR=0/38$ و $CVI=0/61$ در بررسی اولیه اعتبار موردنیاز را برای استفاده در بسته روانی-آموزشی به دست نیاوردند ولی با اعمال نظرات متخصصان، مورد بازبینی و اصلاح قرار گرفتند.

استعاره‌های حوزه طرح‌واره‌ای خودگردانی و عملکرد مختل

استعاره‌های طرح‌واره وابستگی/بی‌کفایتی

استعاره آغوش فلج‌کننده: اگر نوزادی را همیشه در آغوش بگیریم و از ترس آسیب دیدن نگذاریم حرکت کند و روی پای خود بایستد، به‌مرور توانایی راه رفتن را از دست می‌دهد و فلج می‌شود. این چنین فضای رشد و تربیتی به‌جای اینکه پایگاهی برای استقلال باشد، عامل ضعف و درماندگی و حمایت بیش‌ازحد باعث آسیب و خیانت به رشد توانایی‌های فرزند است. کودکان با توجه به شرایط و سن‌وسال نیاز به مقداری مسئولیت‌پذیری و فضا برای امتحان و تجربه کردن و حتی شکست خوردن دارند تا در طول زمان به پختگی و رشد برسند.

استعاره رهایی از دام دلسوزی: برخی حیوانات بچه‌های خود را در دوره‌ی مشخصی از رشد که به توانایی‌ها و مهارت‌های نسبی رسیده‌اند، گاز می‌گیرند یا پرندگان جوجه‌های رشد کرده‌ی خود را از لانه بیرون پرت می‌کنند تا لانه را ترک کرده و مستقل شوند. انسان‌ها ولی متفاوت هستند و گاهی بنا به دلایلی دوره وابستگی خیلی طولانی می‌شود. برخی والدین به فرزندان خود متناسب با سن و سال فرصت اقدام و آزمون و خطا کردن و مسئولیت‌پذیری را نمی‌دهند و این باعث تثبیت آن‌ها در دوره‌های رشدی ابتدایی می‌شود. فرزندان ما باید به‌موقع از لانه خارج شده و پرواز کنند. حمایت برای رشد ضروری است ولی دلسوزی بیش‌ازحد در نقش تله و دام عمل می‌کند که پای فرزندان را بسته و مانع رشد آن‌ها می‌شود.

استعاره پایگاه پرواز: فرودگاه و پایگاه پرواز باید زیرساختی قوی و آسمانی امن داشته باشد تا پرواز و فرود هواپیما با خیال آسوده انجام گیرد. ساختار و فضای عاطفی خانواده نیز همین‌گونه باید باشد تا پرواز فرزندان به سمت استقلال به شکل سالمی انجام شود و تعادلی بین باهم بودن و مستقل بودن شکل گیرد. تجربه‌ی دل‌بستگی ایمن در نوزادی و کودکی زمینه‌ساز جست‌وجوگری و حرکت به سمت استقلال است. مستقل شدن زمانی به نحوی مناسب شکل می‌گیرد که کودک حمایت و توجه و نوازش کافی دریافت کرده باشد. کودکی که مورد بی‌توجهی قرار گرفته ممکن است در جست‌وجوی امنیت و حمایت و پناهگاه امن بماند شاید زمانی آن را به دست آورد. این موضوع باعث درجا زدن و عدم رشد می‌شود.

استعاره لیوان بلوری: برای نگه‌داشتن لیوان بلوری نه باید آن چنان آن را سست بگیریم که بیفتد نه آن چنان محکم فشار دهیم که در دستمان بشکند و خود آسیب ببینیم. فرزند پروری نیز به همین صورت است؛ بین حمایت و دادن مسئولیت به فرزندان باید تعادل وجود داشته باشد. اگر کودک را به حال خود رها کنیم علاوه بر اینکه احساس بی‌ارزشی و دوست‌داشتنی نبودن می‌کند، جسارت رشد و استقلال را هم به‌سختی پیدا می‌کند. از طرفی اگر از ترس آسیب دیدن او را محکم نگه‌داریم و حمایت بیش‌ازحد کنیم زمینه وابستگی و شکنندگی او را فراهم می‌کنیم.

استعاره باغ بی‌ثمر: اگر به درختان بیش‌ازحد آب و کود دهیم، گل‌های آن می‌ریزد و میوه نمی‌دهد، در برابر تنش‌های محیطی حساس‌تر و شکننده‌تر می‌شود و حتی ممکن است ریشه‌های آن فاسد و درنهایت خشک شود. تربیت و پرورش انسان‌ها نیز از همین قاعده پیروی می‌کند. تعادل داشتن در رسیدگی به نیازها و حمایت موضوع بسیار مهمی است که در فرزند پروری باید مورد توجه قرار گیرد. بسیاری از والدین به خیال لطف و محبت، از کودکان خود حمایت افراطی

می‌کنند. این والدین حتی ممکن است کوچک‌ترین وظایف فرزندانشان را هم انجام دهند و نگذارند آن‌ها با مقداری چالش که برای رشد لازم است مواجه شوند. نتیجه‌ی این سبک فرزند پروری ضعف و شکنندگی فرزندان و بی‌ثمر شدن باغ خانواده است.

جدول ۱. روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره وابستگی/بی‌کفایتی

وضعیت اعتبار	شاخص روایی	ضریب نسبی روایی	درصد تشخیص طرح‌واره مربوطه	استعاره
معتبر	۰/۹۲	۰/۸۵	۷۷٪	آغوش فلج‌کننده
غیر معتبر	۰/۶۱	۳۸٪	۶۹٪	رهایی از دام دلسوزی
غیر معتبر	۰/۷۷	۰/۳۸	۷۷٪	پایگاه پرواز
معتبر	۰/۸۵	۰/۶۹	۸۵٪	لیوان بلوری
معتبر	۰/۸۵	۰/۸۵	۸۵٪	باغ بی‌ثمر

استعاره‌های طرح‌واره آسیب‌پذیری نسبت به صدمه یا بیماری

استعاره زره جنگی: در مواقع آماده‌باش برای جنگ باید لباس رزم و زره جنگی به تن کرد و گوش‌به‌زنگ و هوشیار بود. بعد از رفع خطر یا پایان جنگ نیز زره را باید از تن درآورد و استراحت کرد و به سایر کارهای زندگی پرداخت. برخی افراد همیشه در وضعیت آماده‌باش هستند و سیستم جنگ‌گریز آن‌ها بدون توجه به خطر واقعی یا ادراک اشتباه از خطر، بیشتر مواقع فعال و بسیار حساس است. انگار همیشه زره سنگینی بر تن و کلاه‌خود هم بر سردارند تا مبادا دشمن حمله کرده و آسیب ببینند. این حالت باعث استرس زیاد و فرسودگی و کاهش کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود.

استعاره آژیر قرمز: در شرایط و دوران وجود خطر مثل شیوع یک بیماری مثل کرونا آژیر وضعیت قرمز زده و برای مراقبت از خود هشدار داده می‌شود. وضعیت قرمز به معنای وجود خطر است و باید احتیاط کرد و به مخفیگاه پناه برد. مغز ما هم به نحوی به آژیر خطر مجهز است و وجود خطر را اعلام می‌کند ولی برخی افراد به دلیل آسیب‌پذیری زیستی یا روان‌شناختی، بیشتر مواقع به اشتباه موقعیت‌های معمولی را خطرناک فرض می‌کنند یا خطر را خیلی فراتر از واقعیت تجربه می‌کنند. انگار آژیر خطر مغز آن‌ها بسیار حساس است و هر حرکتی را نشانه خطر ارزیابی می‌کند.

استعاره روان پوست نازک: اگر دست ما شکسته یا دچار سوختگی شده باشد، حتی دست دادن دیگران با ما هم خیلی دردناک خواهد بود. همین‌گونه اگر ساختار روانی و شخصیت ما به دلیل آسیب‌ها، پوست حساس و نازکی داشته باشد، موقعیت‌های بی‌خطر یا کم‌خطر را بسیار خطرناک تجربه می‌کنیم و واکنش ما نسبت به خطرات بسیار شدید خواهد بود. این حساسیت به دلیل آسیب‌پذیری زیستی و تجارب تلخ زندگی یا استرس مزمن شکل می‌گیرد و باعث می‌شود این افراد، نسبت به موقعیت‌های عادی یا فشارها واکنش افراطی و نامتناسب نشان دهند. ما با بهبود توانمندی‌هایی چون تاب‌آوری و مدیریت هیجانات و کار کردن روی باورها و ساختار شخصیت خود می‌توانیم پوست روانی خود را ضخیم‌تر و نسبت به خطرات نفوذناپذیرتر کنیم.

استعاره ضد زلزله: ساختمان هر چه مقاوم‌تر ساخته شود و مصالح آن باکیفیت‌تر باشد، نسبت به زلزله ایستادگی بیشتری دارد. هم‌چنین ساختمانی ممکن است موقع زلزله فقط شیشه‌هایش ترک بردارد یا چند قاب عکس و ظرف بیفتند و آسیب و خسارت کمی متحمل شود. ولی ساختمان که پایه‌ی ضعیفی دارد و بازسازی و مقاوم‌سازی نشده و در طول زمان صدماتی دیده نسبت به کوچک‌ترین زمین‌لرزه ممکن است ترک‌های بزرگی بردارد یا حتی فروریزند. مقاومت انسان‌ها نیز همین‌گونه است؛ برخی افراد در برابر اتفاقات و تنش‌ها زودتر و شدیدتر به هم می‌ریزند یا حتی ممکن است دچار فروپاشی روانی شوند. این افراد نیاز به درمان و مقاوم‌سازی روانی و افزایش تاب‌آوری دارند.

استعاره ذهن بنزینی: بنزین، نفت و چوب نسبت به حرارت واکنش متفاوتی نشان می‌دهند. بنزین خاصیت اشتعال‌زایی بالایی دارد و کمترین حرارت می‌تواند باعث شعله‌ور شدن آن شود. حساسیت انسان‌ها نیز متفاوت است. آن‌ها به دلیل زمینه‌های زیستی و روان‌شناختی و تجربی که در طول زندگی داشته‌اند، نسبت به فشارها و اتفاقات واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. برخی افراد مثل بنزین حساس هستند؛ جسم و ذهن این افراد با کمترین ادراک خطر برافروخته و ملتهب می‌شود. می‌توان با ترمیم آسیب‌های عاطفی، افزایش واقع‌بینی و بهبود ادراک خطر، آشفستگی آن‌ها را کاهش داد و زندگی آرام‌تری را برای آن‌ها ایجاد کرد.

جدول ۲. روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره آسیب‌پذیری نسبت به صدمه یا بیماری

استعاره	درصد تشخیص طرح‌واره مربوطه	ضریب نسبی روایی	شاخص روایی اعتبار	وضعیت اعتبار
زره جنگی	۶۹٪	۰/۸۵	۰/۹۲	معتبر

معتبر	۰/۹۲	۱	۷۷٪	آژیر قرمز
معتبر	۰/۹۲	۱	۶۱٪	روان پوست نازک
معتبر	۰/۹۲	۰/۶۹	۶۱٪	ضد زلزله
معتبر	۰/۸۵	۰/۶۹	۴۶٪	ذهن بنزینی

استعاره‌های طرح‌واره گرفتار / خویشتن تحول نیافته

استعاره آب و روغن: مایعات مختلف از جمله آب، بنزین، روغن و اسید در اتومبیل استفاده می‌شود که هر کدام محفظه و کاربرد مجزایی دارد. این مایعات نباید باهم مخلوط شوند یا در قطعه‌ی نامربوط ریخته شوند. مثلاً ورود آب به موتور و ترکیب آن با روغن باعث آسیب شدید به آن می‌شود. ساختار خانواده نیز عملکردی شبیه اتومبیل دارد. ما نیز باید در کنار خانواده باشیم ولی هویتمان در یکدیگر حل نشود و علاوه بر باهم بودن، یک مرز مشخصی هم با یکدیگر داشته باشیم. برخی افراد هویت منسجم و مستقل ندارند و در وجود و شخصیت دیگر اعضای خانواده ذوب شده‌اند. آن‌ها نیاز دارند از نظر هویتی از اعضای خانواده تفکیک شده و به سما ارزش‌ها و اهداف خاص خود حرکت کنند.

استعاره بند ناف روانی: با تولد، بند ناف ما بریده می‌شود و از نظر جسمی جدا می‌شویم. ولی بند ناف روانی و عاطفی هنوز وصل است. در فرایند رشد طبیعی، بند ناف عاطفی نیز باید به‌مرور جدا شده تا بتوانیم از نظر شخصیتی مستقل شویم. جدا شدن این بند عاطفی به معنای قطع ارتباط نیست بلکه به معنای داشتن هویتی مستقل است. اتصال عاطفی به مادر و دیگر اعضای خانواده یک نیاز حیاتی است ولی مشکل از زمانی شروع می‌شود که ناف روانی ما تا مدت طولانی به والدین وصل باشد و مانع حرکت به سمت رشد شخصی شود. افراد با این شرایط فقط در محدوده‌ی مشخص می‌توانند از والدین و خانواده فاصله بگیرند و مانور دهند و میدان زندگی و دنیای آن‌ها کوچک است.

استعاره سیاهچاله: سیاهچاله ناحیه‌ای در فضا با کشش بسیار نیرومند است که هیچ چیز حتی ذرات و نور هم نمی‌توانند از دست آن بگریزند. فضای ارتباطی و روان‌شناختی برخی خانواده‌ها نیز مثل سیاهچاله عمل می‌کند و از کودکی به‌صورت ناخودآگاه به اعضای خانواده اجازه رشد و استقلال نمی‌دهند. شخصیت اعضای این خانواده به‌گونه‌ای درهم‌تنیده می‌شوند که انگار همه یک هویت واحد دارند. در این شرایط تلاش برای جدا و مستقل شدن با شکست مواجه می‌شوند

و هرزمانی اعضا بخواهند فاصله بگیرند سیستم خانواده مثل سیاه‌چاله عمل می‌کند و آن‌ها را به نقطه‌ی اول پرت می‌کند.

استعاره تار عنکبوت: حشرات به دام افتاده در تار عنکبوت نیمه‌توانند خود را نجات دهند. تار عنکبوت مقاومت بالایی دارد و از این‌رو برخی آن را فولاد زنده نامیده‌اند. این فولاد آن‌قدر محکم است که می‌توان از آن تور ساخت و حتی وسایل نقلیه را مهار کرد! سیستم برخی خانواده‌ها نیز مثل تار عنکبوت اجازه فاصله گرفتن و استقلال را به افراد نمی‌دهد و هر تلاشی برای جدایی با مقاومت همراه می‌شود و فرد را به نقطه اول برمی‌گرداند. ما نیازمند یک فضای خصوصی و هویت مستقل هستیم. گاهی بین اعضای خانواده حدود مرز مناسبی شکل نگرفته و وجود والدین با فرزندان خود درهم‌تنیده شده است و چیزی به‌عنوان فضای شخصی و هویت مستقل وجود ندارد.

استعاره خروج از گلخانه: برای پرورش نهال از گلخانه استفاده می‌شود ولی برای رشد و تبدیل آن به درخت، نیاز به خروج از گلخانه و فراهم کردن فضای مناسب و آزاد است. اگر نهال‌ها از گلخانه خارج نشوند با بزرگ‌تر شدن آن‌ها، فضا برای ریشه دواندن و قد کشیدن آن‌ها کم شده و یک جنگل درهم‌تنیده با درختان ضعیف به وجود می‌آید. خانواده نیز مثل گلخانه و اعضای خانواده مثل چند درخت کنار هم هستند. هر عضو خانواده نیاز به فضا و فاصله‌ی کافی برای رشد دارد. اگر سایه‌ی والدین بر سر فرزندان سنگینی کند و نگذارد فاصله بگیرند و به سمت استقلال بروند، رشد سالم و طبیعی متوقف شده و مثل درختی زرد و ضعیف می‌شوند.

جدول ۳. روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره گرفتار/خویش‌تن تحول نیافته

وضعیت اعتبار	شاخص روایی	ضریب نسبی روایی	درصد تشخیص طرح‌واره مربوطه	استعاره
معتبر	۰/۹۲	۰/۸۵	۹۲٪	آب و روغن
معتبر	۱	۱	۱۰۰٪	بند ناف روانی
معتبر	۰/۹۲	۰/۶۹	۸۵٪	سیاه‌چاله
معتبر	۱	۱	۵۴٪	تار عنکبوت
معتبر	۰/۹۲	۱	۷۷٪	خروج از گلخانه

استعاره‌های طرح‌واره شکست

استعاره ترموستات موفقیت: ترموستات قطعه‌ای از دستگاه‌های گرمایشی یا سرمایشی است که دما را در نقطه تعیین شده ثابت نگه می‌دارد و با پایین تر یا بالاتر رفتن دما جریان برق یا گاز سیستم را قطع یا وصل می‌کند. روان ما نیز به‌نوعی برای موضوع‌های مختلف یک ترموستات دارد و با قرار گرفتن روی یک نقطه باعث قطع و وصل شدن یک رفتار می‌شود. برای مثال ترموستات موفقیت برخی افراد روی نقطه صفر تنظیم شده است و به‌صورت ناخودآگاه یا اقدامی انجام نمی‌دهند یا بعد از اقدام در جهت رسیدن به یک هدف، به‌طور ناخودآگاه کار را به سمتی پیش می‌برند که به موفقیت منجر نشود. به همین دلیل وضعیت آن‌ها در زمینه‌های مختلف زندگی مثل روابط و مسائل مالی و کسب‌وکار ضعیف می‌ماند.

استعاره دانه و آفتاب: دانه‌ها تا زمانی که زیر لایه‌ی سنگین برف و یخ هستند رشد نمی‌کنند. برای جوانه زدن و رشد نیاز به آب شدن برف و رسیدن گرمای خورشید به آن‌هاست. دانه به‌صورت بالقوه قدرت رشد دارد و با حداقل شرایط شروع به جوانه زدن می‌کند. هر چه شرایط مساعدتر باشد دانه تبدیل به درختی تنومند و پربارتر می‌شود. استعداد‌های انسان نیز مثل بذر گیاهان هستند و نیاز به آفتاب انگیزه و خودباوری و امید برای شکفتن دارند. توانمندی و استعداد برخی افراد زیر باورهای خود تخریبی و ناامیدانه یخ‌بسته و انگیزه‌ای برای تلاش و موفقیت ندارند. این افراد خود را شکست‌خورده می‌دانند و زیر بار این افکار درجا می‌زنند و بسیاری از استعداد‌های آن‌ها به فعل در نمی‌آید.

استعاره تیشه به ریشه خود: برخی افراد با خود سر جنگ دارند و همیشه در حال نبرد و دوئل با خود هستند. آن‌ها در مسیر تلاش و موفقیت تیشه به ریشه خود می‌زنند. این افراد ممکن است به دلیل تجربه‌ی شکست‌های متعدد یا تحقیر و سرزنش و انتظارات فراتر از توان از سمت والدین، در نقش شکست‌خورده فرورفته باشند. آن‌ها یا اقدامی انجام نمی‌دهند یا بعد از شروع یک پروژه و برخورد با اولین مانع سریع دست از تلاش برمی‌دارند. گاهی هم به‌صورت ناخودآگاه اقداماتی انجام می‌دهند که کاری که شروع کرده‌اند به سرانجام نرسد. این افراد معمولاً از سبک‌های اسنادی درونی برای شکست‌های خود استفاده می‌کنند و خود را یک بازنده‌ی به‌تمام‌معنا می‌دانند. این دیدگاه باعث می‌شود در واقعیت هم شکست‌های پی‌درپی بخورند و پرونده شکست آن‌ها هرروز ضخیم‌تر شود.

استعاره بازنویسی داستان زندگی: انسان‌ها بر اساس داستان‌ها، سناریوها یا پیش‌نویس‌هایی در ناخودآگاهشان ثبت شده است زندگی می‌کنند. برخی داستان‌ها سوق‌دهنده‌ی ما به سمت اقدامات تکراری مخرب‌اند. برخی افراد سناریویی در ذهن خود دارند و خود نقش کاراکتر همیشه

بازنده را در این داستان بازی می‌کنند. برای تغییر زندگی این افراد نیاز است داستان زندگی آن‌ها بازنویسی و ویرایش شود. به نحوی که شکست را جزوی از زندگی در نظر بگیرند ولی خود را از پیش باخته تصور نکنند و با کسب موفقیت‌های کوچک و پیشرفت تدریجی، یک تعریف و ذهنیت جدیدی از خود خلق کنند.

استعاره خودکشی از ترس مردن: برخی افراد از ترس مردن خودکشی می‌کنند، ولی چگونه؟ این افراد در هر چالش و هدفی خود را از پیش باخته می‌دانند. این ذهنیت باعث می‌شود که هیچ تلاشی نکنند یا در حین انجام پروژه و قبل از به نتیجه رسیدن اقداماتی انجام می‌دهند که شکست بخورند. آن‌ها ممکن است با کوچک‌ترین مانع دست از تلاش بکشند؛ به نحوی انگار قبل از شکست، خود را شکست می‌دهند. آن‌ها مثل دشمن قسم‌خورده‌ی خود هستند و بارها به دست خود پشتشان به خاک مالیده می‌شود.

جدول ۴. روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره شکست

استعاره	درصد تشخیص طرح‌واره مربوط	ضریب نسبی روایی	شاخص روایی	وضعیت اعتبار
ترموسنات موفقیت	۶۹٪	۰/۵۳	۰/۷۷	غیر معتبر
دانه و آفتاب	۶۱٪	۰/۶۹	۱	معتبر
تیشه به ریشه خود	۶۱٪	۰/۶۹	۱	معتبر
بازنویسی داستان زندگی	۷۷٪	۱	۱	معتبر
خودکشی از ترس مردن	۵۴٪	۰/۸۵	۰/۹۲	معتبر

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه نشان داد از بین ۲۰ استعاره طراحی شده برای چهار طرح‌واره حوزه خودگردانی و عملکرد مختل، یعنی طرح‌واره وابستگی/ بی‌کفایتی، طرح‌واره آسیب‌پذیری نسبت به صدمه یا بیماری، طرح‌واره گرفتار/ خویشتن تحول نیافته و طرح‌واره شکست، ۱۷ استعاره اعتبار موردنظر را برای استفاده در بسته روانی - آموزشی مبتنی بر استعاره به دست آوردند. سه استعاره دیگر نیز با توجه به نظرات اعضای پنل متخصصان موردبازنگری و ویرایش قرار گرفتند تا برای هدف

موردنظر قابل استفاده شوند. اهمیت این مطالعه از این جهت است که تمرکز بر دو مفهوم مهم در روان‌درمانی یعنی «طرح‌واره ناسازگار اولیه» و «استعاره» دارد. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، الگوهای هیجانی و شناختی خود - آسیب‌رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته‌اند و در سیر زندگی تکرار می‌شوند. اگرچه تمام طرح‌واره‌ها، ریشه تحولی وقایع آسیب‌زا ندارند، ولی همه آن‌ها مغل زندگی سالم هستند (کالورت^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). با توجه به آسیب‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه استفاده از مؤثرترین روش‌های درمانی برای حذف یا تعدیل این طرح‌واره‌ها ضروری است. بر اساس تحقیقات مختلف، تأثیر استفاده از استعاره‌ها در مداخلات روان‌شناختی به وضوح ثابت شده است. استعاره‌ها نه تنها برای ابراز ایده‌های پیچیده در زبان ضروری بوده، بلکه ابزارهای درمانی بسیار مؤثر و متنوعی نیز هستند. در همه انواع روان‌درمانی‌ها، استعاره می‌تواند به مراجعان در کسب آگاهی از چالش‌های منحصر به فردشان کمک کند (دورینگ^۲، ۲۰۱۹). این پژوهش نیز در راستای طراحی بسته روانی - آموزشی مبتنی بر استعاره است که برای تبیین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه حوزه خودگردانی و عملکرد مختل انجام شد. فرد دارای طرح‌واره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل باور دارد که از انجام کارها به‌طور مستقل، ناتوان است. این فرد ممکن است در خانواده‌ای به هم چسبیده بزرگ شده باشد که در آن نمی‌توانسته احساس آزادی و رهایی را تجربه کند. ممکن است حمایت افراطی دریافت کرده یا بهره‌ناچیزی از حمایت برده یا همواره در انجام کارها دلسرد شده است (استیونس و رودیگر، ۲۰۱۶). برای آموزش، تبیین و تعدیل طرح‌واره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل می‌توان از استعاره‌های اعتبار‌یابی شده در این پژوهش استفاده کرد. به‌عنوان مثال، استعاره «آغوش فلج‌کننده» به یکی از عوامل ایجاد طرح‌واره وابستگی/بی‌کفایتی، یعنی حمایت افراطی والدین اشاره دارد. حمایتی که از مواجهه فرزند با سختی‌ها و مسئولیت‌های سازنده زندگی پیشگیری کرده و زمینه ایجاد ناتوانی و ضعف را فراهم می‌کند. استعاره «آژیر قرمز» به آسیب‌پذیری و حساسیت بیش‌ازحد افراد دارای طرح‌واره آسیب‌پذیری نسبت به صدمه یا بیماری اشاره دارد و به مفهوم‌سازی این موضوع کمک می‌کند. افراد دارای این طرح‌واره، به دلیل زمینه آسیب‌پذیری زیستی و روان‌شناختی، واکنش افراطی نسبت به اتفاقات و موقعیت‌ها دارند و وجود خطر را فراتر از آنچه هست ارزیابی می‌کنند. استعاره «خروج از گلخانه» به زمینه‌های شکل‌گیری طرح‌واره گرفتار/خویش‌تن تحول نیافته و ضرورت حفظ تعادل بین «باهم بودن» و «مستقل

1. Calvert

2. Doering

بودن» اعضای خانواده می‌پردازد. از نشانه‌های طرح‌واره گرفتار/خویشتن تحول نیافته می‌توان به درهم‌تنیدگی شخصیت والدین و فرزندان و دخالت بیش‌ازحد اعضای خانواده در امور زندگی یکدیگر اشاره کرد. استعاره «خودکشی قبل از مردن» به باور شکست در افراد دارای طرح‌واره شکست اشاره دارد. باوری که یا مانع از اقدام افراد دارای این طرح‌واره می‌شود یا باعث عقب‌نشینی و تسلیم شدن این افراد قبل از به نتیجه رسیدن اقدامات و رسیدن به اهدافشان می‌شود. به زبان استعاری، افراد دارای طرح‌واره شکست، قبل از شکست، خودکشی کنند.

مطالعه نشان داد بسته روانی-آموزشی مبتنی بر استعاره طراحی شده برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل دارای اعتبار است و می‌توان از آن در جلسات روان‌درمانی و مشاوره استفاده کرد. محدودیت‌های این تحقیق بیشتر در زمینه‌ی منابع و پیشینه استفاده از استعاره در طرح‌واره درمانی بود، از همین رو از تحقیقات انجام‌شده در زمینه‌ی استفاده از استعاره در رویکردهای شناختی-رفتاری و پذیرش و تعهد استفاده شد. یکی دیگر از محدودیت‌ها، کمبود منابع مبتنی بر استعاره در زبان فارسی و متناسب با فرهنگ ایرانی بود. برای تکمیل نتایج این پژوهش به سایر پژوهشگران و درمانگران پیشنهاد می‌شود بسته‌های روانی-آموزشی مبتنی بر استعاره، برای تبیین و آموزش مفاهیم و راهبردهای سایر رویکردهای روان‌درمانی، طراحی و تدوین کرده و از ادبیات فارسی به‌عنوان منبعی غنی برای تدوین استعاره‌ها و تمثیل‌های هماهنگ با فرهنگ و تفاوت‌های فردی مراجعان ایرانی استفاده کنند.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد و به افراد اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر کاملاً رعایت گردید. این مقاله دارای کد اخلاق IR.IAU.SHIRAZ.REC.1401.022 از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی است.

سپاسگزاری

بدین‌وسیله از همکاری صمیمانه افرادی که در این پژوهش شرکت کردند از جمله مراجعان و مشارکت‌کنندگان شبکه‌های اجتماعی، اعضای پنل متخصصان و اساتید محترم تشکر می‌گردد.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز است که با کد رهگیری ۱۶۲۳۰۴۵۰۷ و کد ۱۶۳۶۴۸۳۲۲۹۷۴۳۶۸۰۷۳۰۰۲۱۶۲۳۴۸۲۵۹ به تاریخ ۱۷/۰۶/۱۳۹۹ در سامانه پژوهش‌یار دانشگاه آزاد اسلامی ثبت شده است. همه نویسندگان این مقاله نقش یکسانی در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی آن داشتند.

تعارض منافع

این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

ابوسعیدی مقدم، نجمه. ثناگوی محرر، غلامرضا و شیرازی محمود. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر احساس تنهایی، شرم و گناه زنان متقاضی طلاق. فصلنامه علمی روان‌شناسی کاربردی، دوره ۱۴، شماره ۱ (۵۳)، بهار ۱۳۹۹، ۵۴-۳۵. [پیوند]

ابوطالبی کرکوندی، آزاده. کاظمی راشنانی، مرضیه. نقش متافور (استعاره) در رویکردهای جدید روان‌شناسی. (۱۴۰۰). تهران: انتشارات خط آخر. [پیوند]

استیونس، بروس. رویگر، اکهارت. (۲۰۱۶). در هم شکستن الگوهای مخرب روابط؛ خودیاری طرح‌واره درمانی. ترجمه عادل صمیمی، سعاده ملک‌عسگر و مریم هدایتی (۱۳۹۹). تهران: انتشارات ارجمند. [پیوند]

بهبهانی، مریم و قربان شیروودی، شهره. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر صمیمیت زناشویی و رضایت جنسی زنان پیش‌یائسه. فصلنامه علمی روان‌شناسی کاربردی، دوره ۱۴، شماره ۴ (۵۶)، زمستان ۱۳۹۹، ۳۸۹-۳۶۹. [پیوند]

حبیبی، آرش؛ عدن‌ور، مریم. (۱۳۹۶). مدل‌یابی معادلات ساختاری و تحلیل عاملی. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی، ویرایش ششم. [پیوند]

یانگ، جفری. کلسکو، ژانت و ماجوری، ویشار (۲۰۰۳). راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی. ترجمه حمیدپور، حسن و اندوز، زهرا (۱۳۸۴). تهران: انتشارات ارجمند. [پیوند]

- Al-Khaza'leh, B. A., & Alzubi, A. A. F. (2022). The Metaphorical Conceptualization of Love in English and Arabic Songs: A Contrastive Study. *Theory and Practice in Language Studies*, 12(6), 1189-1199. [[Link](#)]
- Barker, P. (1985). *Using metaphors in psychotherapy*. New York: Brunner/Maze, pp 221 [[Link](#)]
- Barton, G., Brömdal, A., Burke, K., Fanshawe, M., Farwell, V., Larsen, E., & Pillay, Y. (2022). Publishing in the academy: An arts-based, metaphorical reflection towards self-care. *The Australian Educational Researcher*, 1-22. [[Link](#)]
- Brekhus, W. H., & Ignatow, G. (2019). *The Oxford handbook of cognitive sociology*. Oxford University Press. [[Link](#)]
- Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A. (2008). *Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders*. New York: Guilford. [[Link](#)]
- Cameron, L. (2003). *Metaphor in educational discourse*. *Advances in Applied Linguistics*. London, UK: Continuum, 2003 0-8264-4940-9. [[Link](#)]
- Calvert, F., Smith, E., Brockman, R., & Simpson, S. (2018). Group schema therapy for eating disorders: study protocol. *Journal of eating disorders*, 6(1), 1-7 . [[Link](#)]
- Canal, P., Bischetti, L., Bertini, C., Ricci, I., Lecce, S., & Bambini, V. (2022). N400 differences between physical and mental metaphors: The role of Theories of Mind. *Brain and Cognition*, 161, 105879. [[Link](#)]
- Csatár, P. (2022). Extended conceptual metaphor theory. *Acta Linguistica Academica*. 69 (2), 263–270. <https://doi.org/10.1556/2062.2021.00528>. [[Link](#)]
- Doering, S. (2019). Borderline personality disorder in patients with medical illness: a review of assessment, prevalence, and treatment options. *Psychosomatic medicine*, 81(7), 584-594 . [[Link](#)]
- Ervas, F. Roosi, M.G. Ojha, A., & Indurkha, B. (2021). The Double Framing Effect of Emotive Metaphors in Argumentation. *Frontiers in Psychology*. www.frontiersin.org. published: 14 June 2021. doi: 10.3389/fpsyg.2021.628460. [[Link](#)]

- Flotman, A.-P., & Barnard, A. (2022). THE EVOLUTION OF PERSONAL FRAMES OF REFERENCE: METAPHORS AS POTENTIAL SPACE. *International Journal of Doctoral Studies*, 17. [\[Link\]](#)
- Forgács, B. (2022). The pragmatic functions of metaphorical language. In *A Life in Cognition*. Springer Verlag, 41-57. [\[Link\]](#)
- Kopp, R. R. (1995). *Metaphor therapy: Using client-generated metaphors in psychotherapy*. New York: Brunner/mazel. [\[Link\]](#)
- Mathieson, F. (2019). *Metaphor in Cognitive Behaviour Therapy* (Thesis, Doctor of Philosophy). University of Otago. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10523/9720>. [\[Link\]](#)
- Padesky, C. (1991). Schema as self-prejudice. *International Cognitive Therapy Newsletter*, 6, 6-7. [\[Link\]](#)
- Rosenhan, C., & Galloway, N. (2019). Creativity, self-reflection and subversion: Poetry writing for Global Englishes awareness raising. *System*, 84, 1-13. [\[Link\]](#)
- Stott, R. Mansell, W. Salkovskis, P. Lavender, A., & Cartwright-Hatton, S. (2010). *Oxford Guide to Metaphors in CBT: Building Cognitive Bridges*. Oxford: Oxford University Press. [\[Link\]](#)
- Thibodeau, P. H., Matlock, T., & Flusberg, S. J. (2019). The role of metaphor in communication and thought. *Language and Linguistics Compass*, 13(5), e12327. [\[Link\]](#)
- Torres-Martínez, S. (2022). Metaphors are embodied otherwise they would not be metaphors. *Linguistics Vanguard*. 1-12. DOI:10.1515/lingvan-2019-0083. [\[Link\]](#)
- turneke, nicholas (2017). *Metaphor in Practice: A Professional's Guide to Using the Science of Language in Psychotherapy*. context Press. [\[Link\]](#)
- Verovšek, P. J. (2019). Social criticism as medical diagnosis? On the role of social pathology and crisis within critical theory. *Thesis Eleven*, 155(1), 109-126. [\[Link\]](#)
- Van der Hart, O. Witztum, E., & Friedman, B. (1988). The use of metaphor in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 18, pages270–290. [\[Link\]](#)