

Research Article

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

Masoud Alikhani¹ , Ghasem Naziri^{2*} , Masoud Mohammadi²  & Sajad Aminimnesh² 

1. Ph.D. Student, Department of Clinical Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran. Email: masoudalikhani_psy@yahoo.com

2. Assistant Professor Department of clinical psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran. Email: naziryy@yahoo.com- mmohamadims@gmail.com- sajadaminimnesh@gmail.com

Abstract

Aim: Due to the non-indigenous origins of psychological sources, Iranian psychotherapists face challenges in presenting psychological interventions and material to patients. Designing and utilizing metaphors that are culturally appropriate for Iranian clients can help address this issue. This research aims to design and evaluate a metaphor-based psychoeducational package to explain and conceptualize early maladaptive schemas in the autonomy and performance domains.

Method: Drawing on schema therapy and client metaphors, the researcher designed and prepared five metaphors for each schema in the autonomy and performance domains, totaling 20 metaphors. These metaphors were presented to an expert panel of 13 members to test their qualitative and quantitative content validity. Content Validity Ratio (CVR) and Content Validity Index (CVI) were used for quantitative validation.

Results: The statistical analysis indicated that 17 out of the 20 metaphors had CVR and CVI values higher than the required threshold, thus proving valid.

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

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

Citation: Alikhani, M., Naziri, Gh., Mohammadi, M., & Aminimnesh, S. (2024). Developing of a Metaphor-based Psychoeducational Packag Explain and Conceptualize Impaired Autonomy and Performance Schemas. *Appl. Psychol* 18 (2):-131-151.

تدوین و اعتباریابی بسته روانی - آموزشی مبتنی بر استعاره برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل

مسعود علیخانی¹، قاسم نظیری^{2*}، مسعود محمدی²، سجاد امینی‌منش²

1. دانشجوی دکترا، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران. ایمیل: masoudalikhani_psy@yahoo.com

2. استادیار گروه روان‌شناسی بالینی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران. ایمیل: mmohamadims@gmail.com - naziry@yahoo.com - sajadaminimesh@gmail.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 5 استعاره (در مجموع 20 استعاره) طراحی و تدوین کرد و برای اعتباریابی در اختیار پنل متخصصان 13 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 20 استعاره، 17 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 طراحی‌شده، می‌توان از این بسته روانی - آموزشی، در آموزش و جلسات طرح‌واره درمانی استفاده کرد.

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

استناد به این مقاله: علیخانی، مسعود، نظیری، قاسم، محمدی، مسعود، امینی‌منش، سجاد. (1403). تدوین و اعتباریابی بسته روانی - آموزشی مبتنی بر استعاره برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، 18 (2): 131-151.

مقدمه

برای افزایش اثربخشی مداخلات روان‌شناختی از راهبردهای مختلفی استفاده می‌شود. یکی از این راهبردها استفاده از استعاره است. استعاره‌ها قیاس‌هایی¹ 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، 2019). تعریف استعاره مورد استفاده در اینجا با درک روزمره ما از استعاره متفاوت است (کانال و همکاران، 2022). در زمینه‌های زبان‌شناسی شناختی²، استعاره به‌عنوان یک قیاس تعریف می‌شود: استعاره از طرح‌واره‌ای³ (حوزه مبدأ استعاره)⁴ بر طرح‌واره‌ای دیگر (حوزه هدف استعاره)⁵ تشکیل می‌شود (برخوس و ایگناتو، 2019). استعاره سازی⁶، صحبت درباره چیزی با واژه‌های دیگری است، استعاره سازی توضیح پدیده‌های ناآشنا، مبهم یا انتزاعی⁷ (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، 2017). در سال 1980، 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، 2022). لیکاف و جانسون در «نظریه شناختی⁸ جدید استعاره‌ها» پیشنهاد کردند که استعاره‌ها صرفاً زینت‌های زبانی نیستند، بلکه بیانی از ساختار فکر هستند (تورس - مارتینز، 2022). 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 می‌شوند، در نتیجه استعاره‌ها برکنش و نیز ساختار تأثیر می‌گذارند (الخزاله و الزوبی، 2022؛ فورگاس، 2022). 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

1 . analogy

2 . cognitive linguistics

3 . schema

4 . source domain

5 . target domain

6 . metaphorization

7 . abstract

8 . the cognitive metaphor theory

استعاره در مقام ابزاری درمانی باشند. این (موافقت) همچنین در بطن درمان شناختی - رفتاری، درمان روان پویایی، درمان سیستم‌ها و درمان‌های تجربی نهفته است (تورنیک، 2017). 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، 2022). بنابراین استعاره‌ها نه تنها به‌عنوان یک ارزش ابزاری برای بازتاب خود، پیش‌بینی و ارتباط محسوب می‌شوند، بلکه نقش مهمی به‌عنوان تنظیم ذهنی داشته که بر شناخت ما از خود و جهان تأثیر می‌گذارد (فلوتمن و برنارد، 2022؛ روزنهان و گالووی، 2019؛ ورووشک، 2019). استعاره باعث ارتقای مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری می‌شود؛ بیمارانی که شرایط خود را با استعاره‌ها توصیف می‌کنند، خلاقانه عمل می‌کنند (فاندرهارت و فریدمن، 1988). صرف‌نظر از رویکرد درمانی، به‌خوبی پذیرفته‌شده 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 به‌صورت خودجوش استفاده می‌کنند توجه کنیم. به‌عنوان مثال: بیماری شریک عشقی خود را به‌عنوان 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، 1995). 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، 2021). استعاره یکی از راه‌های تغییر و تحول معنای ذهنی درمان‌جو است که می‌تواند با عمل به‌عنوان 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، 2010). 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، 2019). 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، 1399). 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، 1399). درحالی‌که بسیاری از مکاتب روان‌درمانی به استعاره علاقه‌مندند، اخیراً در درمان شناختی - رفتاری¹، این علاقه افزایش یافته است (ماتیسون، 2019). 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، 1999، 2003). چالش‌های روش‌شناختی مربوط به پردازش اطلاعات زبانی از موارد دیگر این دشواری‌ها محسوب می‌شود (ماتیسون، 2019). 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، 2008). 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 چیستند و چگونه اغلب برای حفظ وضعیت موجود عمل می‌کنند. استعاره‌های طرح‌واره مجموعه‌ای مصور از استعاره‌ها برای کمک به درک این موضوع است که طرح‌واره‌ها چیستند و چگونه ادراکات ما را شکل می‌دهند (پادسکی، 1991). 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

¹ . cognitive – behavioral therapy

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، 1991). 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 اولیه¹ حوزه خودگردانی و عملکرد مختل² 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، 2003). طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه شامل 18 طرح‌واره در پنج حوزه طرح‌واره‌ای هستند و حوزه خودگردانی و عملکرد مختل شامل طرح‌واره وابستگی/ بی‌کفایتی³، طرح‌واره آسیب‌پذیری در برابر صدمه یا بیماری⁴، طرح‌واره گرفتار/خود تحول نیافته⁵ و طرح‌واره شکست⁶ است. 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، 2003). این پژوهش دنبال پاسخگویی به این پرسش است که آیا استعاره‌های طراحی شده برای تبیین و مفهوم‌سازی

1 . maladaptive early schemas

2 . impaired autonomy and performance

3 . dependence/incompetence

4 . vulnerability to harm or illness

5 . enmeshment/ undeveloped self

6 . failure

طرح‌واره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل دارای اعتبار و برای استفاده در بسته آموزشی - درمانی مفید هستند؟

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 1400 و روش نمونه‌گیری در این بخش از نوع در دسترس و تعداد نمونه شامل 45 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 گوگل‌فرم¹ در اختیار کاربران شبکه‌های اجتماعی در دسترس قرار داده شد. تعداد 42 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

¹. googleform

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 105 استعاره طراحی شده توسط پژوهشگر و با الهام از استعاره‌های مورد استفاده مراجعان و مشارکت‌کنندگان بود که برای اعتبار یابی در اختیار اعضای پنل 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 13 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 محتوا¹ و شاخص روایی محتوا² استفاده شد. ضریب نسبی روایی محتوایی توسط لاوشه³ 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 آزمون پذیرفته می‌شود (لاوشه، 1975). بر اساس جدول تصمیم‌گیری در مورد ضریب نسبی روایی محتوا در روش لاوشه، برای پنل متخصصان 13 عضوی حداقل مقدار روایی لازم برای هر آزمون 0/54 است. شاخص روایی محتوا نیز توسط والتز⁴ و بازل⁵ ارائه شده است. برای محاسبه شاخص روایی محتوا از اعضای پنل متخصصان خواسته می‌شود میزان مرتبط بودن هر آزمون را باهدف بسته آموزشی با طیف چهارقسمتی «غیر مرتبط»، «تیز به بازبینی اساسی»، «مرتبط اما نیاز به بازبینی» و «کاملاً مرتبط» مشخص کنند. تعداد متخصصانی که گزینه «مرتبط اما نیاز به بازبینی» و «کاملاً

1. content validity ratio

2. content validity index

3. lawshe

4. waltz

5. bausell

مرتبط» را انتخاب کرده‌اند را بر تعداد کل متخصصان تقسیم می‌کنیم. اگر مقدار حاصل از $0/7$ کوچک‌تر بود آیتم رد می‌شود اگر بین $0/7$ تا $0/79$ بود باید بازبینی انجام شود و اگر از $0/79$ 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 18 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 20 استعاره طراحی شده برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل، 17 استعاره مفید بوده و اندازه ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) بالاتر از اندازه موردنیاز ($0/54$ برای پنل 13 عضوی) را به دست آوردند و همچنین این 17 استعاره باهدف موردنظر مرتبط بوده و اندازه شاخص روایی (CVI) بالاتر از اندازه موردنیاز ($0/79$) 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 $0/38$ $CVR=$ و $CVI=0/77$ و استعاره «رهایی 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 به جای 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 سن‌وسال 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 خارج‌شده 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 آن‌چنان آن را سست بگیریم که بیفتد نه آن‌چنان 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 نگاه‌داریم 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 فرزندان 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 1. روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره وابستگی‌ابی کفایتی

استعاره	درصد تشخیص طرح‌واره مربوطه	ضریب نسبی روایی	شاخص روایی	وضعیت اعتبار
آغوش فلج‌کننده	77%	0/85	0/92	معتبر
رهایی از دام دلسوزی	69%	38%	0/61	غیر معتبر
پایگاه پرواز	77%	0/38	0/77	غیر معتبر
لیوان بلوری	85%	0/69	0/85	معتبر
باغ بی‌ثمر	85%	0/85	0/85	معتبر

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 جنگ‌وگریز 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 کلاه خود 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 فروبریزند. 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 2. روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره آسیب‌پذیری نسبت به صدمه یا بیماری

استعاره	درصد تشخیص طرح‌واره مربوطه	ضریب نسبی روایی	شاخص روایی	وضعیت اعتبار
زره جنگی	69%	0/85	0/92	معتبر
آژیر قرمز	77%	1	0/92	معتبر
روان پوست نازک	61%	1	0/92	معتبر
ضد زلزله	61%	0/69	0/92	معتبر
ذهن بنزینی	46%	0/69	0/85	معتبر

استعاره‌های طرح‌واره گرفتار / خوب‌شدن 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 قطعه‌ای 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 رمز 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 هیچ‌چیز 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 نیم‌توانند 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 متوقف‌شده و مثل درختی زرد و ضعیف می‌شوند.

جدول 3. روایی محتوایی استعاره‌های طرحواره گرفتار/خویش‌تن تحول نیافته

وضعیت اعتبار	شاخص روایی	ضریب نسبی روایی	درصد تشخیص طرحواره مربوطه	استعاره
معتبر	0/92	0/85	92%	آب و روغن
معتبر	1	1	100%	بند ناف روانی
معتبر	0/92	0/69	85%	سیاهچاله
معتبر	1	1	54%	تار عنکبوت
معتبر	0/92	1	77%	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 پایین‌تر 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 نقطه‌ی 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 ثبت‌شده 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. به‌نحوی که شکست را جزوی از زندگی در نظر بگیرند ولی خود را از پیش‌باخته 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 پیش‌باخته 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 4. روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره شکست

وضعیت اعتبار	شاخص روایی	ضریب نسبی روایی	درصد تشخیص طرح‌واره مربوط	استعاره
غیر معتبر	0/77	0/53	69%	ترموسات موفقیت
معتبر	1	0/69	61%	دانه و آفتاب
معتبر	1	0/69	61%	تیشه به ریشه خود
معتبر	1	1	77%	بازنویسی داستان زندگی
معتبر	0/92	0/85	54%	خودکشی از ترس مردن

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه نشان داد از بین 20 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، 17 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 محل زندگی سالم هستند (کالورت¹ و همکاران، 2018). 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 به‌وضوح 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 (دورینگ²، 2019). این پژوهش نیز

1. calvert

2. doering

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 بزرگ‌شده 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، 2016). 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 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.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول در رشته روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز است که با کد رهگیری 162304507 و کد 163648322974368073002162348259 به تاریخ 1399/06/17 در سامانه پژوهش‌یار دانشگاه آزاد اسلامی ثبت‌شده است. همه نویسندگان این مقاله نقش یکسانی در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها تحلیل آماری، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی سازی آن داشتند.

تعارض منافع

این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

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.

References

- Abusaeidi Moghadam ,N., Sanagouye Moharer, Gh. R., & Shirazi,M. (2019). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on feelings of loneliness, shame, and guilt in female applicants for divorce. *Quarterly of Applied Psychology*, Vol. 14, No. 1(53), Spring 2020, 35-54. [\[Link\]](#)
- Aboutaleb Karkavand, A., & Kazemi Rashenani, M. (2021). "The Role of Metaphors in New Psychology Approaches." Tehran: Khat-e Akhar Publications.[\[Link\]](#)
- 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. [\[Link\]](#)
- M. Behbahani,M., & Ghorbanshiroodi,,SH. The Effectiveness of Group Therapy Based on Acceptance and Commitment on Marital Intimacy and Sexual Satisfaction in Premenopausal Women Referred. *Quarterly of Applied Psychology*, Vol. 14, No. 4 (56), Winter 2020, 369-389
- 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]
- Habibi, A., & Adnvar, M. (2017). *Factor Analysis and Structural Equation Modeling*. Tehran: Jahad Daneshgahi Publications. Sixth edition. [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]
- Stevens, B., & Eckhard, R., *Breaking Negative Relationship Patterns: A Schema Therapy Self-help and Support Book*. Translated by Adele Samimi, Sa'adeh Malekasgar, and Maryam Hedayati (2020). Tehran: Arjmand Publications [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, pages 270-290. [Link]
- Young, Jeffrey, Janet Klosko, Weishaar Majorie. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Translated by Hassan Hamidpour and Zahra Andouz (2015). Tehran: Arjmand Publications [Link].

* * *