

Developing and Validation of Psycho-educational Package Based on Metaphor to Explain and Conceptualize Schemata in the Domain of Excessive Ringing and Inhibition

Masoud Alikhani¹, Ghasem Naziri^{2*}, Masoud Mohammadi², Aminimnesh Sajad²

1. PhD student, Department of Clinical Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran.
2. Assistant Professor Department of CPlinical psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran.

***Corresponding Author:** Ghasem Naziri, Department of Clinical Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran.

Email: naziryy@yahoo.com

Received: 7 September 2022

Accepted: 3 October 2022

Published: 26 October 2022

How to cite this article:

Alikhani M, Naziri Gh, Mohammadi M, Sajad A. Developing and Validation of Psycho-educational Package Based on Metaphor to Explain and Conceptualize Schemata in the Domain of Excessive Ringing and Inhibition. Salāmat-i ijtimāi (Community Health). 2022; 9(4):24-37. DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v9i4.31663>.

Abstract

Background and Objective: Due to the fact that the main sources of psychology are not indigenous, one of the challenges of therapists in Iran is how to present psychological materials and interventions to clients. Designing and using metaphors appropriate to the culture and conditions of Iranian authorities helps to solve this problem. This research was carried out with the aim of designing and validating a psycho-educational package based on metaphor to explain and conceptualize the initial maladaptive schemas in the field of hyperactivity and inhibition.

Materials and Methods: This research was conducted as a qualitative and content analysis type study with the participation of 45 people who referred to office in 2021 and 60 participants of social networks in one day. The sampling method was available as a model. Based on the principles of schema therapy and the qualitative review of the metaphors of clients and participants, which had a schema content and theme, five metaphors (20 metaphors in total) were designed and compiled for each schema in the field of excessive listening and inhibition, and were provided to a panel of 13 experts for validation. In addition to qualitative validity, content validity can also be done quantitatively. In quantitative validation, two relative coefficients of content validity ratio and content validity index were used.

Results: Among the 20 schema metaphors in the domain of vigilance and inhibition, 18 metaphors obtained the value of relative coefficient of content validity and index of content validity higher than the required size ($CVR \leq 0.54$ and $CVI \leq 0.79$) and were recognized as valid. For the entire training package, the value of the relative content validity coefficient was 0.88 and the content validity index was 0.93.

Conclusion: The study showed that the metaphor-based psycho-educational package designed to explain and conceptualize schemas in the field of vigilance and inhibition is valid.

Keywords: Metaphor, Negativity/Pessimism Schema, Emotional Inhibition Schema, Unrelenting Standards/Hyper-Criticalness Schema, Punitiveness Schema.

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.

Ethical publication statement: We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

Ethical code: IR.IAU.SHIRAZ.REC.1401.022.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

تدوین و اعتباریابی بسته روانی- آموزشی مبتنی بر استعاره برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری

مسعود علیخانی^۱ , قاسم نظیری^{۲*} , مسعود محمدی^۲ , سجاد امینی‌منش^۲ 

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

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

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

Email: naziryy@yahoo.com

تاریخ دریافت: شهریور ۱۴۰۱

تاریخ پذیرش: مهر ۱۴۰۱

چکیده

زمینه و 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 گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری انجام‌شد.

روش و مواد: این پژوهش به صورت مطالعه کیفی و از نوع تحلیل محتوا با مشارکت ۴۵ مراجعه کننده به دفتر فعالیت پژوهشگر در سال ۱۴۰۰ و ۶۰ مشارکت‌کننده شبکه‌های اجتماعی در مقطع زمانی یک‌روزه انجام شد. روش نمونه‌گیری به صورت نمونه در دسترس بود. بر اساس مبانی طرح‌واره درمانی و بررسی کیفی استعاره‌های مراجعان و مشارکت‌کنندگان که محتوا و مضمونی طرح‌واره‌ای داشت، برای هر طرح‌واره حوزه گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری پنج استعاره (درمجموع ۲۰ استعاره) طراحی و تدوین شد و برای اعتباریابی در اختیار پنل متخصصان ۱۳ نفری قرار داده شد تا علاوه بر روایی کیفی، روایی محتوایی به شیوه کمی نیز انجام شود. در اعتباریابی کمی از دو ضریب نسبی روایی محتوا و شاخص روایی محتوا استفاده شد.

یافته‌ها: از بین ۲۰ استعاره طرح‌واره حوزه گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری، ۱۸ استعاره مقدار ضریب نسبی روایی محتوا و شاخص روایی محتوایی بالاتر از اندازه موردنیاز ($CVI \geq 0/79$ و $CVR \geq 0/54$) را به دست آورده و معتبر شناخته شد. برای کل بسته آموزشی مقدار ضریب نسبی روایی محتوا ۰/۸۸ و شاخص روایی محتوا ۰/۹۳ محاسبه شد.

نتیجه‌گیری: مطالعه نشان داد بسته روانی- آموزشی مبتنی بر استعاره طراحی‌شده برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری معتبر است.

واژگان کلیدی: استعاره، طرح‌واره بدبینی/ منفی گرایی، طرح‌واره بازداری هیجانی، طرح‌واره معیارهای سختگیران/ عیب‌جویی افراطی، طرح‌واره تنبیه.

مقدمه

یکی از عواملی که باعث بهبود اثرات روان درمانی می شود استفاده از استعاره است. استعاره ها قیاس هایی هستند که به ما این امکان را می دهند که یک تجربه را در اصطلاح تجربه دیگری ترسیم کنیم و بنابراین درک درستی از موضوعات پیچیده یا موقعیت های جدید به دست آوریم (۱). تعریف استعاره مورداستفاده در اینجا با درک روزمره ما از استعاره متفاوت است (۲). استعاره ها نه تنها انعکاس و ارتباط موضوعات پیچیده و پیش بینی موقعیت های جدید را امکان پذیر می کنند، بلکه استفاده از مدل های مختلف استعاره بر ادراک بیشتر، تفسیر تجربیات و احتمالاً اعمال بعدی تأثیرگذار است (۳). بنابراین استعاره ها نه تنها به عنوان یک ارزش ابزاری برای بازتاب خود، پیش بینی و ارتباط محسوب می شوند، بلکه نقش مهمی به عنوان تنظیم ذهنی داشته که بر شناخت ما از خود و جهان تأثیر می گذارد (۴ و ۵). Johnson و Lakoff این گونه استدلال کرده اند که تفکر مفهومی عموماً ساختاری استعاری داشته و درعین حال که استعاره ها به جای زبان به عنوان بیان اندیشه در نظر گرفته می شوند، بر کنش نیز تأثیر می گذارند (۶ و ۷). استعاره ها به قدرت "به تنهایی" و فاقد بعد عاطفی می آیند، چراکه اغلب یک معنای هیجانی را منتقل می کنند، چه مثبت مانند "شریک من یک گل رز است" چه منفی مانند "شغل من یک زندان است"، که این نیز به ارزیابی استدلال ها کمک می کند (۸). تحقیقات علوم اعصاب نشان می دهد که استعاره ها، حتی عبارات اصطلاحی، ما را در سطح احساسی، قوی تر از عبارات تحت اللفظی درگیر می کنند، که منجر به فعال شدن قوی تر ساختارهای مغز مرتبط با پردازش محرک های احساسی می شود (۹). گاهی اوقات استعاره ها را می توان در علائم مراجع مشاهده کرد، به ویژه وقتی صحبت از تظاهرات روان تنی باشد. مانند مورد معروف Freud که در آن بیمارش Dora، در کنار بسیاری از علائم دیگر، از لنگیدن رنج می برد. Freud که هیچ دلیل ارگانیکی برای این موضوع پیدا نمی کند، تصمیم می گیرد این پا را به عنوان «گامی نادرست» بخواند. معلوم شد که Dora به پیشروی های عشوه گرانه آقای K با یک سیلی پاسخ داده بود. باین حال، به گفته Freud، در کشیدن پای او، میل ناخودآگاه برای انجام یک قدم اشتباه (با برقراری رابطه عاشقانه با آقای K) آشکار می شود. گام اشتباه Dora، در این مثال، استعاره ای است که در بدن او بیان شده است (۱۰). افراد سبک های متفاوتی از یادگیری دارند و استعاره می تواند ابزار مفیدی برای برقراری ارتباط با آن ها باشد. استفاده از استعاره در درمان، موضوعی است که در درمان روان پویشی، شناخت درمانی، روایت درمانی، درمان استرس پس از سانحه و بسیاری از رویکردهای درمانی دیگر مورد توجه قرار گرفته است (۱۱). Mathieson و همکاران نشان داده اند که استفاده از استعاره ها در درمان شناختی-رفتاری مکرراً انجام شده و در مجموع فراوانی از ۳۱/۵ استعاره در هر ۱۰۰۰ کلمه جلسات شناخت درمانی استفاده می شود (۱۲). صرف نظر از رویکرد درمانی، گفتار بخش اساسی درمان است و این مسئله به خوبی مورد قبول واقع شده است. با توجه به استعاره هایی که مراجع برای توصیف افکار و احساسات خود استفاده می کنند، درمانگر می تواند به چیز دیگری گوش دهد (۱۳). تمرکز این مطالعه نیز بر استفاده از استعاره در رویکرد طرحواره درمانی است. طرحواره درمانی سیستم جدیدی از روان درمانی را ارائه می دهد که خصوصاً برای بیماران مبتلا به اختلالات روان شناختی ریشه دار و مزمن که تاکنون درمان آن ها دشوار تلقی می شد مناسب است و می توان در حل اختلالات این گونه بیماران کمک مؤثر و شایانی باشد (۱۴ و ۱۵). در همین راستا می توان گفت محققان و درمانگران شناختی-رفتاری که در توسعه درمان های روان شناختی مؤثر برای اختلالاتی مانند اختلالات خلقی، اختلالات اضطرابی، اختلالات جنسی، اختلالات خوردن، جسمانی سازی و سوء مصرف مواد پیشرفت بسیار خوبی داشته اند (۱۶-۱۸). این درمان ها به طور سنتی کوتاه مدت بوده و بر کاهش علائم، ایجاد مهارت ها و حل مشکلات در زندگی فعلی بیمار متمرکز بوده اند (۱۹ و ۲۰). باین حال، اگرچه بسیاری از بیماران با این درمان ها کمک می شوند، اما همه موارد این گونه نیستند (۲۱). یکی از چالش هایی که امروزه درمان شناختی-رفتاری با آن مواجه است این است که اغلب بیماران مبتلا به اختلالات شخصیتی به طور کامل به درمان های شناختی-رفتاری سنتی پاسخ نمی دهند (۲۲). درمان شناختی-رفتاری سنتی چندین فرض را در مورد بیماران ایجاد می کند که اغلب برای بیمارانی که مشکلات شخصیتی دارند، نادرست است. این بیماران دارای تعدادی ویژگی روان شناختی هستند که آن ها را از موارد ساده «محور یک» متمایز کرده و آن ها را نامزد مناسبی برای درمان شناختی-رفتاری سنتی نمی داند (۲۳). از طرفی طبق تحقیقات

استفاده از طرح‌واره درمانی برای این دسته از افراد مؤثر است. با توجه به کاربردها و تأثیرات درمانی استعاره و طرح‌واره درمانی، این پژوهش روی این دو مفهوم تمرکز داشته و به طراحی و استفاده از استعاره در رویکرد طرح‌واره درمانی پرداخته است. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه شامل ۱۸ طرح‌واره در پنج حوزه است. این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این پرسش است که آیا استعاره‌های طراحی شده برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری دارای اعتبار هستند؟

روش و مواد

این پژوهش در زمره مطالعات کیفی و از نوع تحلیل محتوا است. این مطالعه در دو بخش انجام شد. بخش مراجعان و مشارکت‌کنندگان و بخش متخصصان.

بخش مراجعان و مشارکت‌کنندگان

مراجعان حضوری: روش تحقیق در این بخش 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. معیار خاصی برای ورود نمونه به مطالعه در نظر گرفته نشد. 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 گرفت. این مرحله با آگاهی کامل مشارکت‌کنندگان از هدف پژوهش و با مشارکت داوطلبانه و حفظ رازداری کامل انجام شد. هیچ مشخصاتی از مراجعان ثبت نشد. بعد از طراحی و اعتبار یابی بسته روانی-آموزشی، از استعاره‌هایی که مناسب هر مراجع مشارکت‌کننده در پژوهش بود در روند جلسات درمانی‌اش استفاده شد.

مشارکت‌کنندگان شبکه‌های اجتماعی: روش تحقیق در این بخش نیز از نوع مطالعه کیفی و تحلیل محتوا است. جامعه هدف در این بخش، شامل مشارکت‌کنندگان آنلاین شبکه‌های اجتماعی در دسترس در دوره زمانی یک‌روزه بود. روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس و تعداد نمونه هم از قبل تعیین نشد. معیار ورود خاصی نیز برای مشارکت‌کنندگان در نظر گرفته نشد. در این بخش پرسشنامه «استعاره‌های مراجع‌ساخته» که توسط پژوهشگر طراحی شده بود به‌صورت Googleform در اختیار کاربران شبکه‌های اجتماعی در دسترس قرار داده شد. این پرسشنامه صرفاً برای گردآوری استعاره‌ها طراحی شده و مورد تأیید اساتید محترم راهنما و مشاور نیز قرار گرفت. در این پرسشنامه، توضیحات مختصر ۱۸ طرح‌واره ناسازگار اولیه به همراه دو جمله استعاری در مورد هر کدام از طرح‌واره‌ها به‌عنوان نمونه آورده و از مشارکت‌کنندگان خواسته شد در صورتی که توضیحات هر طرح‌واره در مورد آن‌ها صدق می‌کند، استعاره‌هایی برای توصیف تجارب، شرایط یا احساسات خود ارائه دهند. تعداد ۶۰ مشارکت‌کننده به پرسشنامه پاسخ داده که از این بین ۴۲ نفر از استعاره استفاده کرده بودند. بعد از بررسی پاسخ مشارکت‌کنندگان، مانند بخش قبل، در بررسی کیفی، استعاره‌هایی که از نظر محتوا و مضمون با مبانی و مفاهیم طرح‌واره درمانی مرتبط بود در تدوین استعاره‌های بسته روانی-آموزشی استعاره محور مورد استفاده قرار گرفت. این مرحله به‌صورت آنلاین و با آگاهی کامل مشارکت‌کنندگان از هدف پژوهش و با مشارکت داوطلبانه و حفظ رازداری کامل انجام شد. هیچ مشخصاتی از مشارکت‌کنندگان 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 بر اساس مطالعات و تجارب خود و استعاره‌های مورد استفاده مراجعان و مشارکت‌کنندگان بود که برای اعتبار یابی در اختیار اعضای پنل متخصصان قرار گرفت. جامعه آماری در این بخش شامل تمامی درمانگران و روش نمونه‌گیری نیز از نوع هدفمند بود. ملاک انتخاب اعضای پنل متخصصان، داشتن چند سال تجربه

روان‌درمانگری با رویکرد طرح‌واره درمانی و دارای مجوز یا مورد تأیید اساتید بود. در این بخش استعاره‌ها را بدون ذکر طرح‌واره مربوطه به صورت حضوری یا از طریق ایمیل در اختیار ۲۲ روان‌درمانگر صاحب صلاحیت و با رویکرد طرح‌واره درمانی قرار گرفت تا علاوه بر ارزیابی کیفی استعاره‌ها، طرح‌واره مربوط به هر استعاره را تشخیص داده و میزان مفید بودن استعاره و مرتبط بودن آن با طرح‌واره را مشخص کنند. بعد از چندین بار یادآوری و پیگیری و به دلیل حجم بالای ۱۰۵ استعاره و زمان بر بودن بررسی آن‌ها در نهایت ۱۳ روان‌درمانگر همکاری لازم را داشتند و اعتبار استعاره‌ها را با توجه به میزان هماهنگی محتوا و مضمون آن‌ها با هر طرح‌واره به صورت کیفی مورد ارزیابی قرار دادند و نظرات خود را اعمال کردند. برای بررسی روایی محتوایی به روش کمی نیز از دو ضریب نسبی روایی محتوا و شاخص روایی محتوا استفاده شد. ضریب نسبی روایی محتوایی یک روش سنجش روایی پرسشنامه یا بسته آموزشی است که جهت تبدیل قضاوت کیفی متخصصان به کمیت از آن استفاده می‌شود. این نسبت توسط Lawshe طراحی شده است. در این روش، ضریب روایی محتوایی بین ۱+ تا ۱- 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 (براساس تعداد افراد پنل متخصصان) بزرگ‌تر باشد اعتبار محتوای آن آیتم پذیرفته می‌شود (۲۴). بر اساس جدول تصمیم‌گیری در مورد ضریب نسبی روایی محتوا در روش Lawshe، برای پنل متخصصان ۱۳ عضوی حداقل مقدار روایی لازم برای هر آیتم ۰/۵۴ است. شاخص روایی محتوایی نیز برای سنجش روایی پرسشنامه و بسته آموزشی استفاده می‌شود. این شاخص توسط Waltz و Bausell 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 بزرگ‌تر بود قابل قبول است (۲۵).

در پایان و بعد از اعتباریابی کیفی و کمی و اعمال نظر متخصصان و ویرایش علمی، استعاره‌ها در اختیار یک ویراستار ادبی قرار گرفت و از نظر ادبی نیز ویرایش و اصلاحات انجام شد. این مراحل برای تعداد ۱۰۵ استعاره برای تبیین ۱۸ طرح‌واره ناسازگار اولیه که یک بسته روانی-آموزشی را تشکیل می‌دهد، انجام شد که در این مقاله فقط ۲۰ استعاره مربوط به طرح‌واره‌های حوزه گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری ارائه شده است.

یافته‌ها

نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد از ۲۰ استعاره طراحی شده برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری، ۱۸ استعاره معتبر بوده و اندازه ضریب نسبی روایی محتوا بالاتر از اندازه موردنیاز یعنی ۰/۵۴ برای پنل ۱۳ عضوی را به دست آوردند. اندازه ضریب نسبی روایی محتوا برای کل بسته آموزشی ۰/۸۸ محاسبه شد. همچنین این ۱۸ استعاره با هدف موردنظر مرتبط بوده و اندازه شاخص روایی بالاتر از اندازه موردنیاز (۰/۷۹) را کسب کردند و برای استفاده در بسته روانی-آموزشی دارای اعتبار هستند. متوسط اندازه شاخص روایی محتوا برای کل بسته آموزشی نیز ۰/۹۳ به دست آمد. استعاره «افکار و احساسات واگیردار» با $CVR=0/53$ و $CVI=0/61$ و استعاره «غسل تعمید» با $CVR=0/53$ و $CVI=0/77$ اعتبار موردنیاز را برای استفاده در بسته روانی-آموزشی به دست نیاوردند. در پایان نظرات متخصصان برای

بهبود کیفیت علمی و ادبی استعاره‌ها اعمال شد و استعاره‌های «افکار و احساسات واگیردار» و «غسل تعمید» مورد بازبینی و اصلاح قرار گرفتند. این استعاره‌ها بخش مربوط به مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری در بسته روانی- آموزشی که حاوی استعاره‌های تبیین‌کننده همه ۱۸ طرح‌واره ناسازگار اولیه است را تشکیل می‌دهد. بسته روانی- آموزشی مبتنی بر استعاره، حاوی ۱۰۵ استعاره است. از این بین ۱۵ استعاره برای تبیین و مفهوم‌سازی فرایند روان‌درمانی و ۹۰ استعاره برای تبیین و مفهوم‌سازی ۱۸ طرح‌واره ناسازگار اولیه است. از بین ۹۰ استعاره، ۲۰ استعاره به طرح‌واره‌های حوزه گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری اختصاص دارد و به‌عنوان یک بسته آموزشی جدا می‌توان برای آموزش و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های این حوزه در نظر گرفت که در کنار سایر مداخلات طرح‌واره درمانی به تعدیل و تغییر طرح‌واره‌ها کمک می‌کند. استعاره‌های طراحی‌شده برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری و جداول نتایج تحلیل محتوا در زیر ارائه شده است.

استعاره‌های حوزه طرح‌واره‌ای گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری

استعاره‌های طرح‌واره بدبینی / منفی‌گرایی

بیمارانی که طرح‌واره منفی‌گرایی/بدبینی دارند، به جنبه‌های منفی زندگی (مثل درد، مرگ، فقدان، ناامیدی، تعارض و خیانت) خیلی توجه می‌کنند، درحالی‌که جنبه‌های مثبت را کم‌ارزش جلوه می‌دهند. این بیماران در حین فعال شدن این طرح‌واره، معمولاً دست به پیش‌بینی‌های افراطی می‌زنند. مثلاً پیش‌بینی می‌کنند همیشه کارهای شغلی، اقتصادی و بین فردی به طرز اسفناکی اشتباه از آب درمی‌آیند. این بیماران از اشتباه کردن خیلی می‌ترسند. این نوع طرز فکر به‌نوبه خود منجر به گرفتاری‌های مالی، فقدان، احساس سرافکندگی یا در محصله افتادن می‌شود. از آنجایی که چنین بیمارانی، نتایج منفی احتمالی را اغراق‌آمیز جلوه می‌دهند، اغلب ویژگی‌هایی مثل نگرانی، تشویش، گوش‌به‌زنگی، غر زدن و بلاتکلیفی دارند.

استعاره نگاه گورخری

رنگ پوست گورخرها ترکیبی از خط‌های سیاه و سفید است. نه سفید مطلق و نه سیاه مطلق. زندگی نیز این‌گونه است. ترکیبی از سیاهی و سفیدی، زشتی و زیبایی، خیر و شر، خوب و بد. ولی برخی به دلیل تجارب تلخ و آسیب‌های دوران مختلف زندگی، یا تحت تأثیر دیدگاه‌ها و نظرات افراد مهم زندگی دیدی سیاه و بدبینانه به زندگی دارند. نسبت به کل زندگی باید دیدی خاکستری یا گورخری داشت. بعضی جنبه‌های زندگی سفید و دلپذیر و برخی جنبه‌های دیگر تلخ و تیره. البته باید سعی کنیم جنبه‌های سیاهی را که قابل تغییر هستند کمتر کنیم.

استعاره‌ی عینک وحشت

پیش چشم‌داشتی شیشه کبود، لاجرم عالم کبودت می‌نمود (مولانا)

هر چه برداشت ما از واقعیت انحراف بیشتری داشته باشد، بیشتر دچار درد و رنج می‌شویم. سلامت روان ما با طرز تفکرمان رابطه دارد. طرز تفکر و ساختار فکری معیوب باعث آسیب به سلامت و ابعاد مختلف زندگی ما می‌شود. تفکر واقع‌بینانه یعنی دیدن جنبه‌های خوشایند یا ناخوشایند وقایع و شرایط، آن‌گونه که هست. بنا نیست ما دچار خوش‌خیالی و خوش‌بینی افراطی و سمی باشیم و از طرفی هم نباید اسیر بدبینی و منفی‌نگری فلج‌کننده شویم. برخی افراد ادراک و برداشت اشتباه یا اغراق‌شده‌ای از جنبه‌های منفی وقایع یا خطرات دارند. آن‌ها در بسیاری مواقع نیز قبل از وقوع اتفاق درگیر اضطراب و وحشت هستند، برای اتفاقاتی که هیچ‌وقت رخ نمی‌دهد یا همراه با خطر ناچیز است. این افراد عینکی بر دیده‌ی ذهنشان دارند که بیشتر اتفاق‌ها را به‌صورت فاجعه‌بار و وحشتناک نمایش می‌دهد. آن‌ها گاهی آن‌قدر بدبین هستند که فکر می‌کنند لب دریا بروند دریا خشک می‌شود.

استعاره جنگ بی‌پایان

بسیاری افراد تجارب تلخی در گذشته خود داشته‌اند، تجاربی که چیزی از یک جنگ کم نداشته است. درگیری‌های خانوادگی، آسیب جسمی، از دست دادن‌ها، تجاوز یا جنگ. طبیعی است که این افراد با چنین تجاربی، تا مدت‌ها احساس خطر کنند و بدبین باشند. ولی مشکل از جایی شروع می‌شود که این تجارب در ذهن آن‌ها ثبت‌شده و به زمان و مکان و

اشخاص اینجا و اکنون هم تعمیم داده می‌شود. آن‌ها جنگ بی‌پایانی را درون خود تجربه می‌کنند و بیشتر افراد را دشمن و بسیاری موقعیت‌ها را خطرناک می‌بینند. آن‌ها بیش‌ازحد بدبین و محتاط هستند و هر لحظه احتمال باریدن مصیبت می‌دهند. گذشته‌ی این افراد در امروزشان جریان دارد. این افراد با روان‌درمانی، به‌مرور بین آنجا و گذشته و دیگران با اینجا و اکنون و افراد حاضر تمایز قائل می‌شوند و جنگ درونی آن‌ها پایان می‌یابد.

استعاره افکار و احساسات واگیردار

اگر یک کیسه آب داغ را بین کیسه‌های آب سرد بگذاریم، سریع گرمای خود را از دست می‌دهد. این کیسه نمی‌تواند آب کیسه‌های دیگر را گرم کند، چون تعداد آن‌ها زیاد است و در نهایت مغلوب می‌شود. ما نیز به‌شدت تحت تأثیر بافت و زمینه و شبکه ارتباطی خود هستیم. افرادی که در یک گروه قرار دارند، همدیگر را از نظر طرز تفکر و احساسات تحت تأثیر قرار می‌دهند. دلسردی و منفی‌نگری اطرافیان به ما سرایت کرده و دلسردمان می‌کند و خلق ما را پایین می‌آورد. اضطراب و نگرانی نیز قابل‌سرایت است و افراد نگران می‌توانند ما را نگران کنند. بدبینی افراطی ممکن است درون وجودمان ریشه بدواند و خود را بدقابل بدانیم و بر این باور باشیم خرمان از کرگی دم نداشته است. برعکس، فضا و افراد مثبت‌اندیش و سازنده بر بهبود خلق ما تأثیر می‌گذارند. ما باید واقع‌بین باشیم و جنبه‌های مثبت و منفی شرایط و اتفاقات را در حد متعادل و آن‌گونه که هست ببینیم.

استعاره کانال اخبار و حوادث

تجربه‌های منفی بخشی از واقعیت زندگی ماست. ولی برخی افراد به تجارب ناخوشایند شاخ‌وبرگ زیادی می‌دهند تا جایی که احساسات ناشی از این برداشت‌های تحریف‌شده آن‌ها را فلج و زندگی‌شان را مختل می‌کند. این افراد از یک حادثه منفی کوچک در ذهن خود یک رمان جنایی می‌سازند. ذهن آن‌ها مثل کانالی است که حوادث و اخبار تلخ پخش می‌کند. این افراد ما را یاد شخصیت «گلام» در انیمیشن سفرهای گالیور می‌اندازند که همیشه می‌گفت: «من می‌دونم کارمون تمومه. من می‌دونم کارمون تمومه، من می‌دونم نمی‌شه».

جدول شماره ۱- روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره بدبینی / منفی گرایی

وضعیت اعتبار	CVI	CVR	درصد تشخیص طرح‌واره مربوط	طرح‌واره مربوط	استعاره
معتبر	۱	۱	٪۸۵	بدبینی / منفی گرایی	نگاه گورخری
معتبر	۱	۰/۸۵	٪۷۷	بدبینی / منفی گرایی	عینک وحشت
معتبر	۱	۱	٪۷۷	بدبینی / منفی گرایی	جنگ بی‌پایان
غیر معتبر	۰/۶۱	۰/۵۳	٪۷۷	بدبینی / منفی گرایی	افکار و احساسات واگیردار
معتبر	۱	۱	٪۴۶	بدبینی / منفی گرایی	کانال اخبار و حوادث

استعاره‌های طرح‌واره بازداری هیجانی

نشان دادن احساسات خودانگیخته برای بیماران دارای طرح‌واره بازداری هیجانی، کاری ناخوشایند و ابلهانه به نظر می‌رسد. هیجان‌ها بی‌اهمیت و غیرضروری محسوب می‌شوند. غالباً خاطراتی را از دوران کودکی‌شان به یاد می‌آورند که نمادهای والدی، آن‌ها را به خاطر عصبانی یا غمگین بودن مورد تمسخر قرار داده‌اند. در نتیجه، یاد گرفته‌اند که هیجان‌ها را احمقانه و بچه‌گانه ببینند و برای احساسات ارزشی قائل نشوند. در برخی موارد، افراد بدین خاطر طرح‌واره بازداری هیجانی را کسب می‌کنند که مواجهه با هیجان‌هایی که اعضای خانواده‌شان بروز داده‌اند، بسیار سخت و توان‌فرسا بوده است.

استعاره شبکه باروت

تب کردن نشانه‌ی بیماری یا آسیب و اختلال در بدن است. تب یک علامت است نه بیماری و باید بیماری و آسیب یا عفونت را یافت و آن را درمان کرد. در بسیاری از مواقع اضطراب و آشفتگی و عدم تمرکز حواس هم نشانه‌ی هیجانات و تعارضات سرکوب‌شده است. مثلاً اگر از شریک عاطفی خود آسیب‌دیده باشیم، به‌جای ابراز خشم سکوت کنیم و به روی خود نیاوریم، حتماً درگیر نُشخوار فکری، آشفتگی ذهنی و علائم روان‌تنی خواهیم شد. ما باید نسبت به نیازها و هیجانات خودآگاهی

پیدا کرده و آن‌ها را متناسب با موقعیت ابراز کنیم و گرنه مثل بشکه باروت متحرک با جرقه‌ی حرف یا رفتار دیگران هر لحظه امکان انفجارمان هست.

استعاره سد بی‌سرریز

هر سدی نیاز به یک سرریز و مسیر خروج آب دارد تا زمان بارندگی زیاد و سیل به آن فشار نیاید و نشکند. در صورت شکستن سد ممکن است چند شهر زیر آب برود و خسارت‌های زیادی به بار آورد. هیجانات را می‌توان مانند رودخانه تصور کرد. ما باید بتوانیم هیجانات خود را مدیریت کنیم. مدیریت هیجان به معنای سرکوب آن نیست. ما باید هیجانات مختلف مانند خشم، غم، ترس و شادی را به‌صورت متعادل و متناسب با شرایط و موقعیت پردازش و ابراز کنیم و بگذاریم جریان پیدا کند و گرنه سرکوب و مهار افراطی آن خطرناک است و باعث آسیب جسمی و روانی می‌شود.

استعاره زباله زیر فرش

اگر زباله‌ها را دور نریزیم و در زیر مبیل یا ظرف و کمد مخفی کنیم، بعد از مدت کوتاهی بوی آن تمام فضای خانه را می‌گیرد و خانه محلی می‌شود برای تکثیر حشرات موذی. هیجانات و احساسات ناخوشایند نیز باید پردازش و ابراز شوند، و گرنه سرکوب کردن آن‌ها عامل خارج شدن جسم و روان از حالت تعادل و آسیب به سلامت جسم و روان می‌شود.

استعاره فنر فشرده

اگر با دست خود فنر را در حالت فشرده نگه‌داریم، انرژی از ما می‌گیرد و در طول زمان خسته می‌شویم و به علت خستگی ممکن است فنر رها شده و به کسی برخورد کند و آسیب بزند. هیجانات ابراز نشده و حرف‌های ناگفته نیز همین حالت را دارند. افکاری را که ذهن ما را به خود درگیر کرده است باید مطرح کرد و هیجانات را باید نشان داد و گرنه ممکن است با کوچک‌ترین اشاره آن‌ها را به نحو نامناسب بیرون بریزیم و به روابط و اعتبارمان آسیب بزنیم.

استعاره تیر و ترکش کلمات

مهار شدید و سرکوب طولانی‌مدت هیجانات خطرناک است و ممکن است باعث کنش‌نمایی و برون‌ریزی و رفتار تکانشی و مخرب شود. به‌عنوان مثال اگر در رابطه‌ی عاطفی مورد تحقیر و تمسخر مکرر قرار بگیریم و خشم خود را از این رفتار آزاددهنده نشان ندهیم یا حدودمرز مناسب ایجاد نکنیم، ممکن است در اولین فرصت هر حرف و احساس بیان‌نشده‌ای به‌صورت یک تیر و ترکش کلامی یا فیزیکی، رابطه‌ی ما را مورد هدف قرار دهد. این سبک رفتاری درنهایت به سلامت جسم و روان ما و روابط ما صدمه می‌زند.

جدول شماره ۲- روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره بازداری هیجانی

استعاره	طرح‌واره مربوط	درصد تشخیص طرح‌واره مربوط	CVR	CVI	وضعیت اعتبار
بشکه باروت	بازداری هیجانی	٪۷۷	۰/۸۵	۰/۹۲	معتبر
سد بی‌سرریز	بازداری هیجانی	٪۹۲	۱	۰/۹۲	معتبر
زباله زیر فرش	بازداری هیجانی	٪۸۵	۰/۸۵	۰/۸۵	معتبر
فنر فشرده	بازداری هیجانی	٪۱۰۰	۰/۸۵	۱	معتبر
تیر و ترکش کلمات	بازداری هیجانی	٪۹۲	۰/۸۵	۱	معتبر

استعاره‌های طرح‌واره معیارهای سخت‌گیرانه / عیب‌جویی افراطی

افراد مبتلا به طرح‌واره معیارهای سخت‌گیرانه / عیب‌جویی افراطی شدیداً تحت‌فشارند که به موفقیت دست یابند و اهداف جاه‌طلبانه‌شان را محقق سازند. آن‌ها معمولاً به‌سختی تلاش می‌کنند تا در هر کاری که انجام می‌دهند بهترین باشند. تفریح کردن و پرداختن به فعالیت‌های خودانگیخته برای آن‌ها بسیار دشوار است. تقریباً محال است که برای کارهایی که ربطی به موفقیت و پیروزی ندارد، ارزش قائل شوند. معمولاً این افراد کمال طلب و غیر منعطف هستند. این بیماران هیچ‌گاه استانداردهای بالایشان را زیر سؤال نمی‌برند و آن‌ها را طبیعی می‌شمارند، حتی وقتی که این ملاک‌ها، به‌وضوح غیرقابل‌دستیابی‌اند یا پیامدهای منفی دارند.

استعاره جاده‌ی باریک

اگر یک جاده بیش از حد باریک باشد، وسیله نقلیه فضای حرکت چندانی ندارد و به ناچار سرعتش را باید کم کند تا از جاده خارج نشود. جاده باریک حق انتخاب و قدرت مانور راننده را کم می‌کند. ذهن برخی افراد نیز باریک و خشک و غیر منعطف هستند. آن‌ها استانداردهای سخت‌وسخت دارند و گزینه‌های دیگر را نادیده می‌گیرند و فقط همان راه و روشی را که خود انتخاب کرده‌اند در پیش می‌گیرند. زندگی با آن‌ها مثل راه رفتن روی لبه تیغ و کوچک‌ترین خطا غیرقابل بخشش است. آن‌ها مو را از ماست بیرون می‌کشند و کمترین انحراف از استاندارد و قوانین را گوشزد می‌کنند.

استعاره تبر خود را تیز کن

نجار اگر تبر و ارّه خود را تیزتر کند چوب‌های بیشتر را در زمان کمتری می‌تواند ببرد. در غیر این صورت وقت و انرژی زیادی باید صرف کند و علاوه بر خستگی و آسیب به خود، نمی‌تواند چوب‌ها را به شکل ظریفی ببرد. ما هم با استراحت کردن توان جسمی و ذهنی و روانی خود را تیزتر و مؤثرتر می‌کنیم. برخی افراد بیش از حد درگیر تلاش و کار کردن هستند و به خود استراحت کافی نمی‌دهند و تا حدی پیش می‌روند که از نظر جسمی و روانی دچار فرسودگی و آسیب می‌شوند. این افراد همیشه کاری برای انجام دادن دارند و تفریح را اتلاف وقت می‌دانند یا در بهترین حالت در اولویت آخر می‌گذارند. این افراد معیارها و استاندارد خیلی بالایی در زندگی خود دارند و همین باعث آسیب به خود و آزار اطرافیان می‌شود. ما برای حفظ سلامتی و افزایش کیفیت کار و تأمین انرژی جسمی و روانی نیاز به استراحت، تفریح و سرگرمی داریم.

استعاره قهرمان بازنده

ما برای موفقیت نیاز به تلاش و حتی چشم‌پوشی از برخی چیزها داریم. ولی درگیری بیش از حد با کار و موفقیت و در نظر نداشتن تعادل در جنبه‌های مختلف زندگی می‌تواند به قیمت نابودی برخی داشته‌های ما شود. فردی که بیش از حد مشغول رقابت و پیشرفت است و اطراف خود را نگاه نمی‌کند و سایر نقش‌های خود را فراموش می‌کند و به هر قیمتی می‌خواهد برنده شود، به‌زودی متوجه می‌شود که رابطه عاطفی، سلامت جسمی و دوستان خود را به قیمت رسیدن به خواسته‌های بی‌پایان خود از دست داده است. مانند قهرمانی که به مدال طلا رسیده ولی در مسیر این دستاورد دست‌وپای خود را از دست داده است. این قهرمانی در اصل یک باخت بزرگ است تا پیروزی. آیا جامی که به دست می‌آوریم ارزشمندتر از دست‌وپایمان است؟

استعاره دوربین مداربسته

برخی افراد نمی‌توانند کوچک‌ترین رفتار یا اشتباه اعضای خانواده را نادیده بگیرند. اطرافیان این افراد باید پاسخگوی هر اقدام و تصمیمی باشند. آن‌ها کنترل تمام امور را به دست می‌گیرند و حاضر نیستند برخی فعالیت‌ها را به دیگران بسپارند چون به عقیده‌ی آن‌ها دیگران نمی‌توانند کارها را به نحوی شایسته انجام دهند. استاندارد این افراد بسیار بالاست. آن‌ها همه‌چیز را زیر نظر دارند و هیچ حرکتی از چشم آن‌ها دور نمی‌ماند مثل دوربین مداربسته‌ای که تمام وقت روشن است و کوچک‌ترین حرکت‌ها را ثبت می‌کند. کنترل و ایراد گرفتن و درگیر جزئیات بودن این افراد برای اطرافیان آزاردهنده می‌شود. ما در خانه‌ای که دوربین مداربسته در تمام اتاق‌های آن نصب شده نمی‌توانیم احساس راحتی کنیم.

استعاره ترازوی میلی گرمی

برخی افراد برای ارزیابی کارهای خود و دیگران استانداردهای بالایی دارند. این افراد هر چیزی را به راحتی قبول نمی‌کنند. همه فعالیت‌ها، اشیاء، خدمات و نظم امور باید مطابق با استاندارد آن‌ها باشد و با ترازوی ذهنی بسیار حساس آن‌ها وزن شود. معیار سنجش و ارزش‌گذاری آن‌ها بر اساس ترازوی حساس آن‌هاست. ترازویی با دقت یک میلی گرم. آن‌ها مثل ساعت دقیق هستند و اگر چیزی یا کاری یک میلی گرم کمتر یا بیشتر از اندازه‌ی استاندارد آن‌ها باشد، آن را قبول نمی‌کنند. در ارتباط با این افراد آن قدر باید تغییر کرد و ناهماهنگ با هویت خود رفتار کرد تا شاید بتوان مورد تأییدشان قرار گرفت.

جدول شماره ۳- روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره معیارهای سخت‌گیرانه/ عیب‌جویی افراطی

وضعیت اعتبار	CVI	CVR	درصد تشخیص طرح‌واره مربوط	طرح‌واره مربوط	استعاره
معتبر	۰/۹۲	۰/۸۵	۷۷٪	معیارهای سخت‌گیرانه/ عیب‌جویی افراطی	جاده باریک
معتبر	۰/۹۲	۰/۸۵	۱۰۰٪	معیارهای سخت‌گیرانه/ عیب‌جویی افراطی	تبر خود را تیز کن
معتبر	۰/۸۵	۰/۶۹	۸۵٪	معیارهای سخت‌گیرانه/ عیب‌جویی افراطی	قهرمان بازنده
معتبر	۱	۱	۸۵٪	معیارهای سخت‌گیرانه/ عیب‌جویی افراطی	دوربین مداربسته
معتبر	۱	۱	۱۰۰٪	معیارهای سخت‌گیرانه/ عیب‌جویی افراطی	ترازوی میلی‌گرمی

استعاره‌های طرح‌واره تنبیه

بیمارانی که طرح‌واره تنبیه دارند، بر این باورند که افراد باید به خاطر اشتباهات خود سخت تنبیه شوند. در چنین طرح‌واره‌ای، نسبت به کسانی که طبق معیارشان عمل نمی‌کنند تمایل تنبیهی شدیدی وجود دارد (حتی خود فرد). بیمارانی که این طرح‌واره را دارند معمولاً نمی‌توانند از اشتباهات دیگران چشم‌پوشی کنند و آن‌ها را ببخشند، زیرا نمی‌توانند موقعیت‌های مشکل‌زا، نقص‌ها و کمبودهای انسان را مدنظر قرار دهند و از پذیرش این موارد طفره می‌روند.

استعاره حبس ابد

اگر کسی یک مرغ بدزدد به نظرتان منطقی و عادلانه است که او را حبس ابد کنیم؟ حبس ابد کسی که مرغ دزدیده تنبیهی ظالمانه است. تنبیه و جریمه باید متناسب با نوع اشتباه و جرم باشد. ولی در برخی افراد هماهنگی بین نوع اشتباه خود یا دیگری و تنبیه و جریمه‌ای که برای آن اشتباه در نظر می‌گیرند وجود ندارد. این افراد سخت‌گیری زیادی دارند و بی‌رحمانه به خاطر کوچک‌ترین اشتباه مؤاخذه می‌کنند. این افراد دارای یک وجدان سخت‌گیر و غیرقابل‌انعطاف هستند و بخشش در کارشان جایی ندارد.

استعاره پاک‌سازی معده ذهن

اگر یک ماده سمی وارد بدن ما شود یا غذای فاسد بخوریم. مسموم می‌شویم و واکنش طبیعی معده ما خارج کردن مواد با استفراغ کردن است. این واکنش هرچند دردناک ولی برای سلامت ما لازم است. همان‌گونه که ما از نظر جسمی مسموم می‌شویم ممکن است از نظر روانی هم مسموم شویم. در کودکی ممکن است ما باورها و انتظارات و رفتار سمی والدین یا دیگران مهم را درونی کرده و در نتیجه با خود سر جنگ داشته باشیم و خود را تنبیه کنیم. ما باید باورهای آسیب‌رسان و تخریبگر آن‌ها را بیرون بریزیم و معده‌ی روانمان را پاک‌سازی کنیم تا به آرامش برسیم و بتوانیم بهتر با خود و دیگران رابطه برقرار کنیم. روان‌درمانی مانند قرص زغال عمل کرده و جلوی انتشار بیشتر مواد سمی را می‌گیرد و به پاک‌سازی معده ذهن ما کمک می‌کند.

استعاره زندانبان و زندانی

شکی نیست که هرکسی مسئول اشتباهاتش است و باید پاسخگو باشد یا حتی تنبیه شود ولی شدت تنبیه را باید در نظر گرفت و در صورت ممکن جایی برای گذشت و بخشش گذاشت. برخی افراد نمی‌توانند به هیچ‌وجه از خطاهای دیگران بگذرند. آن‌ها دادگاهی سختگیر درون خود دارند که برای دیگران حکم سنگین و غیرقابل عفو صادر می‌کنند و گناهکاران را به چهارمیخ می‌کشند. بسیاری از رفتارها و اقدامات سالم دیگران طبق نظر این افراد خطاست. این افراد بسیار سخت‌گیر هستند و با انعطاف و گذشت غریبه هستند. این افراد ممکن است تا حدی پیش روند که به قیمت آسیب به خود، تلافی و تنبیه کنند. مثل یک زندانبان که حاضر نیست زندانی را آزاد کند و خود هم از دردسر زندانبانی نجات پیدا کند. این افراد زندانی زندان ساخته‌ی خود هستند. زندانی که برای تنبیه دیگران ساخته‌اند ولی خود هم اسیر آن شده‌اند.

استعاره غسل تعمید

برخی افراد به دلیل باورهای سفت و سختی که از طرف والدین یا فرهنگ به آن‌ها القاشده است، احساس گناهکار بودن و آلودگی و ناپاکی برای انجام برخی کارها می‌کنند. این افراد کوچک‌ترین اشتباهات خود را نمی‌توانند ببخشند یا حتی برای

انجام دادن فعالیت‌هایی که ضرر و زبانی به کسی نمی‌رسانند هم احساس گناه می‌کنند. برخی از این افراد با تنبیه خود و ریاضت‌کشی به‌نوعی غسل تعمید می‌گیرند و تلاش می‌کنند وجود خود را از آلودگی و گناه پاک کنند. احساس گناه نابجا تا اعماق وجود این افراد رخنه کرده است. این افراد برای رسیدن به انعطاف و صلح درونی و خوددوستداری نیاز به روان‌درمانی دارند.

استعاره فرشته و شیطان

انسان همیشه ناقص بوده و خواهد بود و همیشه اشتباه خواهد کرد. این به معنای مسئولیت‌پذیر نبودن یا تلاش نکردن برای کاهش نقص‌ها و اشتباهات نیست ولی باید از افراد انتظار واقع‌بینانه داشت. انسان ربات یا ماشین بی‌نقص نیستند که با یک دکمه و تنظیمات دقیقاً همان کاری را انجام دهند که ما می‌خواهیم. برخی افراد انتظار دارند خود یا اطرافیان‌شان مثل یک فرشته‌ی معصوم باشند که مرتکب هیچ خطا و اشتباهی نمی‌شود و اگر کسی هم اشتباه کرد به نحوی او را مورد شماتت و نفرین قرار می‌دهند که انگار با شیطان طرف هستند. ما انسان‌ها نادان و ناتوان و ناقصیم ولی باید در مسیر رشد و کم کردن اشتباهات قرار بگیریم. اولین شرط آن هم مهربانی با خود و انتقاد منصفانه است نه تنبیه و سرزنش و تحقیر بی‌رحمانه.

جدول شماره ۴- روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره تنبیه

استعاره	طرح‌واره مربوط	درصد تشخیص طرح‌واره مربوط	CVR	CVI	وضعیت اعتبار
حبس ابد	تنبیه	۹۲٪	۱	۱	معتبر
پاک‌سازی معده ذهن	تنبیه	۵۴٪	۰/۸۵	۰/۹۲	معتبر
زندانبان و زندانی	تنبیه	۵۴٪	۱	۰/۹۲	معتبر
غسل تعمید	تنبیه	۴۶٪	۰/۵۳	۰/۷۷	غیر معتبر
فرشته و شیطان	تنبیه	۵۴٪	۱	۰/۹۲	معتبر

بحث

مطالعه کیفی و کمی نشان داد از بین ۲۰ استعاره طراحی شده برای چهار طرح‌واره حوزه گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری یعنی طرح‌واره بدبینی/ منفی گرایی، طرح‌واره بازداری هیجانی، طرح‌واره معیارهای سخت‌گیرانه/ عیب‌جویی افراطی و طرح‌واره تنبیه، ۱۸ استعاره اعتبار موردنظر را برای استفاده در بسته روانی - آموزشی مبتنی بر استعاره به دست آوردند. دو استعاره دیگر نیز با توجه به نظرات اعضای پنل متخصصان موردبازنگری و ویرایش قرار گرفتند تا برای هدف موردنظر قابل‌استفاده شوند. اهمیت این مطالعه ازاین‌جهت است که تمرکز بر دو مفهوم مهم در روان‌درمانی دارد، یکی طرح‌واره ناسازگار اولیه و دیگری کاربرد استعاره در مداخلات روان‌شناختی. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، آسیب‌های زیادی به جنبه‌های مختلف زندگی و سلامت ما وارد می‌کنند. 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 (۱۹). رفتار یک فرد بخشی از طرح‌واره محسوب نمی‌شود، رفتارهای ناسازگار در پاسخ به طرح‌واره به وجود می‌آیند اگرچه تمام طرح‌واره‌ها، ریشه تحولی وقایع آسیب‌زا ندارند، ولی همه آن‌ها مخل زندگی سالم هستند (۱۹). 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 نه‌تنها برای ابراز ایده‌های پیچیده در زبان ضروری بوده، بلکه ابزارهای درمانی بسیار مؤثر و متنوعی نیز هستند. در همهٔ انواع روان‌درمانی‌ها، استعاره می‌تواند به مراجعان در کسب آگاهی از چالش‌های منحصربه‌فردشان کمک کند (۱۶). این پژوهش نیز در راستای طراحی بسته روانی-آموزشی مبتنی بر استعاره بود که می‌توان از آن برای آموزش و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و کمک به تعدیل و تغییر آن‌ها در کنار سایر مداخلات روان‌درمانی استفاده کرد. افرادی که طرح‌واره‌های حیطه گوش‌به‌زنگی افراطی و بازداری دارند از ابراز خودانگیخته هیجانات و نیازهایشان اجتناب می‌کنند. طرح‌واره‌های این حیطه از طریق تقویت یا الگوگیری اجتماعی آموخته می‌شوند. به‌عنوان مثال، وقتی والدی ابراز خودانگیخته احساسات را مسخره می‌کند، درواقع به فرزندانش

می‌آموزد که از هیجانی شدن شرمسار باشد. البته این فرایند به صورت غیرمستقیم هم می‌تواند اتفاق افتد. به عنوان مثال، والدینی را در نظر بگیرید که صرفاً پیشرفت و موفقیت را تحسین می‌کنند و سایر جنبه‌های مهم زندگی مثل تفریح و خودانگیزگی را ارزش زدایی کرده یا نادیده می‌انگارند (۲۲).

مبتلایان به طرح‌واره «بازداری هیجانی» تجارب درونی مثل هیجانات، تفریحات خودجوش و نیازهای کودکانه را به مثابه موارد احمقانه، غیرضروری و نابالغانه ارزش زدایی می‌کنند (۲۲). این دیدگاه و روش برخورد با هیجانات باعث بروز صدمات مختلف روانی، جسمی و ارتباطی می‌شود. استعاره‌های «بشکه باروت»، «سد بی سرریز»، «زباله زیر فرش»، «فتر فشرده» و «تیر و ترکش کلمات» که طراحی و اعتبار یابی شده‌اند می‌توانند در مفهوم‌سازی و تبیین عوارض طرح‌واره بازداری هیجانی کمک کنند.

طرح‌واره «منفی گرای/بدبینی» در حکم داشتن دیدگاهی بسیار بدبینانه نسبت به جهان است. افرادی که این طرح‌واره را دارند همواره دل مشغول جنبه منفی مسائل و پدیده‌ها هستند (۲۲). وجود این طرح‌واره می‌تواند خلق را پایین آورده و حتی باعث افسردگی شود و در جنبه‌های مختلف زندگی اختلال ایجاد کند. استعاره‌های «نگاه گورخری»، «عینک وحشت»، «جنگ بی پایان»، «افکار و احساسات واگیردار» و «کانال اخبار و حوادث» می‌توانند در تبیین و مفهوم‌سازی عوامل ایجاد طرح‌واره منفی گرای/بدبینی، عوارض وجود این طرح‌واره و روش تعدیل آن کمک کنند.

کسانی که طرح‌واره «معیارهای سخت گیرانه/عیب جویی افراطی» دارند برای دستیابی به موفقیت و پیشرفت فشار زیادی را احساس می‌کنند، با این همه، حتی زمانی که دستاوردهای زیادی را کسب می‌کنند نیز راضی نمی‌شوند، چراکه ملاک‌های آنان فوق‌العاده بالاست (۲۲). طرح‌واره معیارهای سخت گیرانه/عیب جویی افراطی می‌تواند زمینه ساز فرسودگی جسمی و روانی و ایجاد مشکل در روابط بین فردی شود. استعاره‌های «جاده باریک»، «قهرمان بازنده»، «تبر خود را تیز کن»، «دوربین مدار بسته» و «ترازوی میلی گرمی» می‌توانند در تبیین و مفهوم‌سازی عوامل زمینه ساز، آسیب‌های این طرح‌واره و راهکارهای مقابله با این طرح‌واره کمک کنند.

طرح‌واره «تنبیه» دربرگیرنده نگرش‌ها و ضوابطی اخلاقی است که به هنگام اشتباه، تنبیه را جایز می‌داند و اصلاً مهم نیست که این اشتباه به صورت عمدی یا تصادفی صورت گرفته باشد (۲۲). وجود طرح‌واره تنبیه در افراد باعث ایجاد زمینه آزار و تلافی و پرخاشگری فیزیکی یا کلامی نسبت به خود یا اطرافیان می‌شود. رفتاری که هیچ نسبتی به رفتار یا اشتباه رخ داده ندارد. استفاده از استعاره‌های «حبس ابد»، «پاک سازی معده ذهن»، «زندانبان و زندانی»، «غسل تعمید» و «فرشته و شیطان» در تبیین و مفهوم‌سازی عوامل ایجاد طرح‌واره تنبیه و آسیب‌های ناشی از آن و راهکارهای تعدیل آن کمک کنند. محدودیت‌های این تحقیق بیشتر درزمینه‌ی منابع و پیشینه استفاده از استعاره در طرح‌واره درمانی بود و از همین رو از تحقیقات انجام شده درزمینه‌ی استفاده از استعاره در رویکردهای موج سوم از جمله رویکرد شناختی- رفتاری استفاده شد. یکی دیگر از محدودیت‌ها، کمبود منابع اعتبار یابی شده مبتنی بر استعاره در زبان فارسی و متناسب با فرهنگ ایرانی بود.

نتیجه گیری

مطالعه نشان داد بسته روانی- آموزشی مبتنی بر استعاره طراحی شده برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری دارای اعتبار است و می‌توان از آن در جلسات روان درمانی و مشاوره استفاده کرد.

پیشنهادهای

برای تکمیل نتایج این پژوهش به سایر پژوهشگران و درمانگران پیشنهادها زیر ارائه می‌شود:

۱. تکمیل و ارتقا استعاره‌های این بسته روانی- آموزشی با توجه به تجارب و اطلاعات خود و تطابق آن با شرایط هر مراجع و استفاده در جلسات درمانی

۲. طراحی استعاره‌هایی برای مفهوم‌سازی دیگر طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای و مفاهیم و مداخلات سایر رویکردهای روان درمانی

۳. استفاده از منابع غنی ادبیات فارسی برای تهیه تدوین استعاره‌ها و تمثیل‌های متناسب با مفاهیم و راهبردهای روانشناسی

و هماهنگ با زبان و فرهنگ و شرایط شخصی مراجعان ایرانی.

با توجه به اینکه ایران کشور چند زبانی و چند فرهنگی است پیشنهاد می‌شود که استعاره‌های درمانی مناسب فرهنگ و زبان اقوام مختلف تدوین شود.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از همکاری صمیمانه افرادی که در این پژوهش شرکت کردند از جمله مراجعان و سایر مشارکت‌کنندگان، اعضای پنل متخصصان و اساتید محترم تشکر می‌گردد. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز و دارای کد اخلاق IR.IAU.SHIRAZ.REC.1401.022 از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی است.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می‌دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

1. Thibodeau PH, Matlock T, Flusberg SJ. The role of metaphor in communication and thought. *Language and Linguistics Compass*. 2019;13 (5): e12327.
2. Canal P, Bischetti L, Bertini C, Ricci I, Lecce S, Bambini V. N400 differences between physical and mental metaphors: The role of Theories of Mind. *Brain and Cognition*. 2022;161: 105879.
3. Barton G, Brömdal A, Burke K, Fanshawe M, Farwell V, Larsen E, et al. Publishing in the academy: An arts-based, metaphorical reflection towards self-care. *The Australian Educational Researcher*. 2022;1-22. 35789682
4. Rosenhan C, Galloway N. Creativity, self-reflection and subversion: Poetry writing for Global Englishes awareness raising. *System*. 2019; 84: 1-13.
5. Verovšek PJ. Social criticism as medical diagnosis? On the role of social pathology and crisis within critical theory. *Thesis Eleven*. 2019;155 (1): 109-126.
6. Al-Khaza'leh BA, Alzubi AAF. The Metaphorical Conceptualization of Love in English and Arabic Songs: A Contrastive Study. *Theory and Practice in Language Studies*. 2022;12 (6): 1189-1199.
7. Forgács B. The pragmatic functions of metaphorical language. *A Life in Cognition*. 2022; 41-57.
8. Ervas F, Roosi MG, Ojha A, Indurkha B. The Double Framing Effect of Emotive Metaphors in Argumentation. *Frontiers in Psychology*. 2021; 628460.
9. Bohrn IC, Altmann U, Jacobs AM. Looking at the brains behind figurative language-A quantitative meta-analysis of neuroimaging studies on metaphor, idiom, and irony processing. *Neuropsychologia*. 2012; 50 (11): 2669-2683.
10. Dalziell JC. Between the Psychical and the Material: Body Language in Freud's Dora. *Australian Feminist Studies*. 2021;35 (106): 386-404.
11. Rechsteiner K, Maercker A, Heim E, Meili I. Metaphors for trauma: A cross-cultural qualitative comparison in Brazil, India, Poland, and Switzerland. *Journal of Traumatic Stress*. 2020; 33 (5): 643-653.
12. Mathieson F, Jordan J, Carter JD, Stubbe M. Nailing down metaphors in CBT: Definition, identification and frequency. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2016;44 (2): 236-248.
13. Malkomsen A, Røssberg J, Dammen T, Wilberg T, Løvgren A, Ulberg R, Evensen J. How therapists in cognitive behavioral and psychodynamic therapy reflect upon the use of metaphors in therapy: a qualitative study. *BMC psychiatry*. 2022; 22 (1): 1-12.
14. Centonze A, Ottavi P, MacBeth A, Popolo R, Dimaggio G. Modular treatment for complex depression according to metacognitive interpersonal therapy. In *Depression and Personality Dysfunction*. 2021; 245-276.
15. Peeters N, van Passel B, Krans J. The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD, or PTSD: A systematic review and research agenda. *British Journal of Clinical Psychology*. 2021; 61(3):579-597
16. Doering S. Borderline personality disorder in patients with medical illness: a review of assessment, prevalence, and treatment options. *Psychosomatic medicine*. 2019; 81(7): 584-594.

17. Fassbinder E, Assmann N, Schaich A, Heinecke K, Wagner T, Sipos, et al. PRO BPD: effectiveness of outpatient treatment programs for borderline personality disorder: a comparison of Schema therapy and dialectical behavior therapy: study protocol for a randomized trial. *BMC psychiatry*. 2018;18 (1): 1-17.
18. van Eijndhoven P, Collard R, Vrijzen J, Geurts DE, Vasquez AA, Schellekens A, et al. Measuring Integrated Novel Dimensions in Neurodevelopmental and Stress-Related Mental Disorders (MIND-SET): protocol for a cross-sectional comorbidity study from a Research Domain Criteria perspective. *JMIRx Med*. 2022; 3(1): e31269.
19. Calvert F, Smith E, Brockman, R, Simpson S. Group schema therapy for eating disorders: study protocol. *Journal of eating disorders*. 2018;6(1): 1-7.
20. Kunzler AM, Chmitorz A, Röthke N, Staginnus M, Schäfer SK, Stoffers-Winterling J, et al. Interventions to foster resilience in nursing staff: A systematic review and meta-analyses of pre-pandemic evidence. *International Journal of Nursing Studies*. 2022;134:104312.
21. Erfan A, Noorbala AA, Amel SK, Mohammadi A, Adibi P. The effectiveness of emotional schema therapy on the emotional schemas and emotional regulation in irritable bowel syndrome: single subject design. *Advanced biomedical research*. 2018;7:72 (Full Text in Persian).
22. Zamboni L, Centoni F, Fusina F, Mantovani E, Rubino F, Lugoboni F, et al. The effectiveness of cognitive behavioral therapy techniques for the treatment of substance use disorders: a narrative review of evidence. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2021; 209 (11): 835-845.
23. Varmazyar A, Makvandi B, Seraj Khorrami N. Effectiveness of Schema Therapy in Social Anxiety, Rumination, and Psychological Well-Being among Depressed Patients Referred to Health Centers in Abadan, Iran. *Razavi International Journal of Medicine*. 2021;9(1): 32-39.
24. Lawshe CH. A quantitative approach to content validity. *Personnel psychology*. 1975; 28(4): 563-575.
25. Polit DF, Beck CT. The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. 2006; 29(5):489-97