

Research Paper

Developing of a Metaphor-Based Psychoeducational Package to Explain and Conceptualize Disconnection and Rejection Schemas

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

1- Ph.D. Student, Department of Clinical Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran.

2- Assistant Professor Department of Clinical Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran.

Received: 2022/07/30

Revised: 2022/11/19

Accepted: 2023/02/13

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2023.30736.3670

Keywords:

Metaphor, Abandonment Instability Schema, Mistrust / Abuse Schema, Emotional Deprivation Schema, Defectiveness/ Shame Schema, Social Isolation/ Alienation Schema

Abstract

Background: Metaphors possess the potential to convey and conceptualize complex and voluminous material in a short sentence or passage. Hence, its wide use in different sciences. Evidence confirms the benefits of using metaphors in education and psychotherapy. Metaphors help wear down client resistance, simplify abstract concepts and make them accessible, improve the therapist-client relationship, and boost client learning.

Question: 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.

Aims: This research aims to design and evaluate the metaphor-based psychological-educational package to explain and conceptualize early maladaptive schemas of disconnection and rejection domain.

Method: The present study draws on qualitative methodology and content analysis. The statistical population consists of the researcher's client in 2021 and social media participants in a one-day period. The research employs the availability sampling method to select a sample of 45 clients and 60 participants. on the essentials of schema therapy and a qualitative investigation of the clients' and participants' metaphors with schematic content and themes, The researcher builds five metaphors for each schema of rejection and disconnection domain (25 metaphors in total) 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. The Content Validity Ratio for the entire educational package was calculated as 0.84 and the content validity index as 0.95.

Results: Results of the statistical analysis suggest that out of 25 metaphors, 23 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.

Citation: Alikhani M, Naziri Gh, Mohammadi M, Aminimnesh S. Developing of a Metaphor-based Psychoeducational Package to Explain and Conceptualize Disconnection and Rejection Schemas: Journal of Psychological Methods and Models 2023; 13 (50): 37-54.

*Corresponding Author: Ghasem Naziri

Address: Assistant Professor Department of Clinical Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz. Iran.

Tell: 09173000465

Email: naziryy@yahoo.com

Extended Abstract

Introduction

Improving the effectiveness of psychotherapy depends on different factors. Some of the factors known to increase the effectiveness of psychotherapy are those that reduce the client's resistance, facilitate learning and elucidating the concepts associated with psychotherapy, enhance the relationship between the psychotherapist and the client, and increase the rote learning and absorption of the subjects. Several other factors can be added to this list. Using metaphors in the therapy room is one of the factors that can create and reinforce such effects. Metaphors are concise, easily conveyed, and a great tool to simplify complex subjects in various sciences. Metaphors are widely used to elucidate psychological theories and interventions so much so that in addition to references in different psychological approaches, metaphor therapy has emerged as an independent therapeutic approach. Metaphors are comparisons that enable us to portray one experience by having another experience represent or symbolize it, which, in turn, gives us a better understanding of complex matters or new situations (1). Metaphors improve problem-solving and decision-making skills; patients who describe their situation by using metaphors are often creative in their actions. The most prominent problem in most patients is that their creativity has been dulled; they have minimal to no creative activity, and they barely use explicit metaphors to refer to matters of life. The psychotherapist must help release the patient's creative energy and drive it toward problem-solving activities (16). Given the effectiveness of metaphor therapy and the need for the simplification of psychological concepts, it is beneficial to designate therapeutic

metaphors that fit psychological and psychotherapeutic concepts. This was the aim of the present study: to prepare an educational-therapeutic package to be practical for therapy sessions, particularly in schema therapy. Early maladaptive schemas are self-destructive emotional and cognitive patterns that are established since the beginning of the growth and development period and are repeated over the course of life (22). There are 18 early maladaptive schemas in five Schema Domains; this study focuses on the disconnection and rejection domain. The disconnection and rejection domain is associated with attachment issues. Patients whose schemas are categorized into this domain are unable to establish a secure and satisfying attachment bond with others. They believe that their need for stability, security, affection, love, and belonging cannot be fulfilled. Their original families are often unstable (abandonment/instability), abusive (mistrust/abuse), cold and unaffectionate (emotion deprivation), rejecting (defectiveness/shame), or isolated (social isolation/alienation). Patients with schemas of the disconnection and rejection domain (especially the first four schemas) are often the most vulnerable. Many of them have traumatic childhood experiences; as adults, they tend to be irrational and hasty in going from one self-destructive relationship to another or avoid establishing close interpersonal relationships altogether. Relationship therapy is often key in the treatment of these individuals (22).

This study aimed to address the question of whether the metaphors designated to elucidate and conceptualize the schemas of the disconnection and rejection domain are valid and useful to be incorporated into an educational-therapeutic package.

Method

Inspired by the metaphors used by clients and following the theoretical principles of schema therapy, the researcher designated 5 metaphors for each schema of the disconnection and rejection domain to elucidate and conceptualize them; in total, 25 metaphors were created. In addition to these measures, the designation and development of the metaphors were carried out based on the suggestions of schema therapists and experts in metaphor and applying metaphors to psychotherapy. In the next stage, the metaphors were, in-person or via email, provided to 22 schema therapists as panelists without mentioning the schema in question. In addition to the qualitative evaluation of the metaphors, the panelists were asked to 1) identify the schema associated with each metaphor (without mentioning that the designated metaphors were associated with the disconnection and rejection domain) and 2) determine the usefulness and relevance of the metaphor with the schema. After several reminders and follow-ups due to the multitude of the metaphors and their time-consuming valuation (other metaphors than those associated with the disconnection/rejection domain were also presented to the panelists regarding the other Schema Domains), 13 psychotherapists ultimately cooperated with the researcher. These specialists qualitatively and quantitatively assessed the validity of the metaphors based on the significance and implications of the content regarding disconnection/rejection schemas and the ability to elucidate and convey these concepts. Further, they applied their feedback to improve the validity of the metaphors and increase the capacity for their elucidation and conceptualization.

Content validity was assessed quantitatively using the content validity ratio (CVR) and the content validity index (CVI).

Results

Data analysis showed that out of 25 designated metaphors to elucidate and conceptualize the schemas of the disconnection and rejection domain, 23 metaphors were useful, and their CVR was calculated to be more than needed (0.54 by a panel of 13). Further, these 23 metaphors were considered relevant to the set goal, and their CVI was calculated to be more than needed (0.79). Therefore, they are valid for use in a psychological-educational package. However, two metaphors were not approved for the psychological-educational package due to insufficient validity: 1) "a frosty home" (CVR=0.53 and CVI=0.77) and 2) "stroke famine" (CVR=0.38 and CVI=0.77). The CVR coefficient of the entire educational package was estimated at 0.84, and CVI was 0.95. We also calculated the percentage of the correct detection of the schemas associated with each metaphor, which indicated the high compatibility and agreement rates of choosing the schema associated with each metaphor.

Discussion and Conclusion

Given the importance of understanding the nature of early maladaptive schemas, the underlying/predisposing factors of each, and their harmful effects on different aspects of life and, on the other hand, considering the effectiveness of metaphors in improving psychological trauma and learning psychological concepts, using the designated metaphors of this study can moderate schemas and help the treatment process in psychotherapy sessions.

In the following section, we have presented one metaphor (out of the 25 metaphors incorporated into the psychological-educational package) for each of the early maladaptive schemas of the disconnection and rejection domain to analyze its application.

Abandonment/instability schema

A “gardenless seedling” is a metaphor used to elucidate the abandonment/instability schema and the traumas caused by the lack of a secure attachment figure in infancy and childhood. Individuals who were raised by different, unstable caretakers during infancy and childhood are rather likely to develop an insecure attachment style, which predisposes them to psychological and relational issues.

Mistrust/abuse schema

“The sheep and the wolf” is a metaphor used to elucidate the mistrust/abuse schema and refers to the importance of discerning and recognizing signs of trustworthiness or untrustworthiness in people based on one’s current observations and experience rather than being influenced by others or past traumatic experiences and emotions.

Emotion deprivation schema

A “frosty home” is a metaphor that can be used to elucidate one of the predisposing factors of developing the emotion deprivation schema, which refers to our deprivation of experiencing the warmth of love and affection. It is one of our most fundamental needs to maintain growth and physical, as well as psychological, health.

Defectiveness/shame schema

“The flower pot and the garbage can” is a metaphor that is designated to elucidate the defectiveness/shame

schema, which pertains to a sense of worth as a sign of psychological health and self-esteem. Individuals with the defectiveness/shame schema have difficulty feeling worthy and need to nourish this feeling to be more satisfied and psychologically healthy.

Social isolation/alienation schema

A “desert island” is a metaphor that can be used to elucidate the social isolation/alienation schema and refers to the alienation of the individuals with this schema from other community members. These individuals often minimize contact/communication with others. To improve this schema, we should study its predisposing factors to enhance the individual’s interpersonal relationships.

Ethical considerations

This study was conducted in compliance with ethical considerations such as guaranteed privacy and secrecy.

Acknowledgments

Hereby, we extend our gratitude to all the participants for assisting us in this research project.

Authors’ contributions

All authors of the manuscript equally contributed to the design, conceptualization, methodology, data collection, statistical analysis, drafting, editing, and finalization of the study.

Conflicts of interest

There are no financial support and conflicts of interest.

مقاله پژوهشی

تدوین و اعتباریابی بسته روانی-آموزشی مبتنی بر استعاره برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه طرد و بریدگی

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.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۰۸

تاریخ داوری: ۱۴۰۱/۰۸/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۲۴

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI: 10.30495/jpmm.2023.30736.3670

واژه‌های کلیدی:

استعاره، طرح‌واره رهاشدگی/ بی‌ثباتی، طرح‌واره بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، طرح‌واره محرومیت هیجانی، طرح‌واره نقص/ شرم، طرح‌واره انزوای اجتماعی/ بیگانگی

چکیده

زمینه: استعاره قابلیت انتقال و مفهوم‌سازی مطالب پیچیده و با حجم زیاد را در قالب یک جمله یا متن کوتاه دارد و این دلیلی برای استفاده از آن در علوم گوناگون است. فواید استفاده از استعاره در آموزش و روان‌درمانی نیز اثبات شده است. استعاره باعث کاهش مقاومت مراجع، ساده‌سازی و قابل‌درک کردن مفاهیم انتزاعی، بهبود ارتباط درمانگر و مراجع و ماندگاری مطالب در ذهن مراجع می‌شود.

مسئله: 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.

هدف: این پژوهش باهدف طراحی و اعتباریابی بسته روانی-آموزشی مبتنی بر استعاره برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه حوزه طرد و بریدگی انجام شده است.

روش: این پژوهش در زمره مطالعه کیفی و از نوع تحلیل محتوا است. جامعه آماری در این پژوهش، مراجعان پژوهشگر در سال ۱۴۰۰ و مشارکت‌کنندگان شبکه‌های اجتماعی در مقطع زمانی یک‌روزه بود. روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس و تعداد نمونه هم شامل ۴۵ مراجع و ۶۰ مشارکت‌کننده بود. پژوهشگر بر اساس مبانی طرح‌واره درمانی و بررسی کیفی استعاره‌های مراجعان و مشارکت‌کنندگان که محتوا و مضمونی طرح‌واره‌ای داشت برای هر طرح‌واره حوزه طرد و بریدگی ۵ استعاره (در مجموع ۲۵ استعاره) طراحی و تدوین کرد و برای اعتباریابی در اختیار پنل متخصصان ۱۳ نفری قرار داد تا افزون بر روایی کیفی، روایی محتوایی به شیوه کمی نیز انجام شود. در روایی کمی از دو ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل آماری نشان داد که از بین ۲۵ استعاره، ۲۳ استعاره مقدار ضریب نسبی روایی محتوا و شاخص روایی محتوایی بالاتر از اندازه موردنیاز ($CVR \geq 0.54$) و ($CVI \geq 0.79$) را بدست آورده و معتبر شناخته شدند.

نتیجه‌گیری: با توجه به فواید و کاربردهای استعاره در فرایند آموزش و روان‌درمانی و بر اساس نتایج روایی استعاره‌های طراحی‌شده، می‌توان از این بسته روانی-آموزشی، در آموزش و جلسات طرح‌واره درمانی استفاده کرد. مقدار ضریب نسبی روایی محتوا برای کل بسته آموزشی ۰/۸۴ و شاخص روایی محتوا ۰/۹۵ محاسبه شد.

* نویسنده مسئول: قاسم نظیری

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

تلفن: ۰۹۱۷۳۰۰۰۴۶۵

پست الکترونیکی: naziryy@yahoo.com

مقدمه

بهبود اثربخشی روان‌درمانی به عوامل گوناگون بستگی دارد. عواملی که باعث کاهش مقاومت مراجع شوند، آموزش و تبیین مفاهیم روان‌درمانی را تسهیل کنند، ارتباط درمانگر و مراجع را تقویت کنند و به یادسپاری و تثبیت مباحث و مطالب را افزایش دهند. یکی از عواملی که تأثیرات ذکر شده را دارد، استفاده از استعاره^۱ در روان‌درمانی است. استعاره‌ها قیاس‌هایی 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 بدست آوریم (۱). در زمینه‌های زبان‌شناسی شناختی، استعاره به‌عنوان یک قیاس تعریف می‌شود. استعاره از طرح‌واره‌ای (حوزه مبدأ استعاره)^۲ بر طرح‌واره‌ای دیگر (حوزه هدف استعاره)^۳ تشکیل می‌شود (۲). استعاره‌ها، انعکاس و ارتباط موضوعات پیچیده و پیش‌بینی موقعیت‌های جدید را امکان‌پذیر می‌کنند و بر ادراک بیشتر، تفسیر تجربیات و به احتمال زیاد، اعمال بعدی تأثیرگذار است (۳). استعاره‌ها نه تنها به‌عنوان یک ارزش ابزاری برای بازتاب خود، پیش‌بینی و ارتباط محسوب می‌شوند، بلکه نقشی مهم به‌عنوان تنظیم ذهنی داشته و بر شناخت ما از خود و جهان تأثیر می‌گذارد (۴، ۵، ۶). در سال ۱۹۸۰، انتشار لیکاف و جانسون^۴ با عنوان «استعاره‌هایی که با آن زندگی می‌کنیم» نقطه آغازی برای تجدید علاقه به پدیده استعاره در حوزه زبان‌شناسی شناختی و تا حدی کم‌تر در حوزه جدید علوم شناختی بود (۷). لیکاف و جانسون در «نظریه شناختی جدید استعاره‌ها» پیشنهاد کردند که استعاره‌ها صرفاً زینت‌های زبانی نیستند، بلکه بیانی از ساختار فکر هستند (۸). در واقع، لیکاف و جانسون این‌گونه استدلال کرده‌اند که تفکر مفهومی عموماً ساختاری استعاری داشته و با این حال که استعاره‌ها به‌جای زبان به‌عنوان بیان اندیشه در نظر گرفته می‌شوند، بر کنش نیز تأثیر می‌گذارند (۹، ۱۰). استعاره‌ها و داستان‌ها با نتیجه‌ای که شنونده دریافت می‌کند هم بوسیله خود افسانه و هم پیام یا نکته آموزنده‌ای که در افسانه است مخاطب را مجذوب می‌سازد. استعاره‌ها می‌تواند به دور زدن مقاومت کمک کند؛ به‌خصوص وقتی که استعاره‌های درمانی به‌وسیله مراجعان خلق شده باشد، استعاره از داستان خود مراجع برآمده باشد یا با همکاری او ساخته شده باشد. اگر ایده استعاره، تمثیل یا داستان از مراجع برآمده باشد چیزی برای مقاومت وی وجود ندارد (۱۱).

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 (۱۲). استعاره‌ها نه تنها برای ابزار 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. استعاره‌ها اغلب الهام‌بخش بوده و انگیزه مورد نیاز برای اعمال تغییرات مثبت را فراهم می‌آورند (۱۳). 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 روبه‌رو هستند به کار ببرند (۱۴). برای مثال، یک مراجع سراسیمه و آشفتگی 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 تکلیفش برای حل مشکل خود بینش کسب کند (۱۵). استعاره‌ها در اندیشه و عمل روزانه انسان‌ها جریان دارند؛ و ساختار تفکر فرد را نشان می‌دهند؛ و زبان و درنهایت، عملکرد او را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

پژوهش‌های زیادی در زمینه استفاده از استعاره در مداخلات روان‌شناختی و آسیب‌شناسی روانی انجام شده است؛ برای مثال، کول فلوریت^۵ و همکاران در پژوهشی، خلاصه‌ای از مطالعات اصلی زبان انگلیسی را که بیش‌ترین استعاره‌های مفهومی را که تجربه رنج بردن از افسردگی را توصیف می‌کنند بررسی کرده‌اند (۱۶). آن‌ها دریافتند که استعاره‌های مفهومی «تاریکی»، «بار»، «فرود»، «فضای محدود»، «سفر» و «دشمن» از رایج‌ترین استعاره‌ها هستند. فیستر^۶ در پژوهش خود به نقش استعاره در درمان اختلال هویت تجزیه‌ای پرداخت. هدف از این مطالعه بررسی کاربرد درمانی استعاره در درمان اختلال هویت تجزیه‌ای^۷ از دید مراجع و درمانگر بود. به‌طور خاص، روایت‌های شرکت‌کنندگان نشان داد که از استعاره‌های متعدد - ضمنی و صریح - برای رسیدن به اهداف درمانی زیر، هم در فرایند گوناگون درمان و هم در کلیت درمان استفاده کرده‌اند: بیان فرایندهای تجزیه، مفهوم‌سازی تجارب درونی مراجع؛ استفاده از مهارت‌های زمینه‌ای و خودآرام‌بخشی^۸؛ تجربه‌های عادی‌سازی؛ تسهیل ارتباطات؛ کار کردن با آسیب روانی؛ ارتباط با جهان و

1. Metaphor

2. Source Domain

3. Target Domain

4. Lakoff and Johnson

5. Coll-Florit

6. Fister, K.

7. Dissociative Identity Disorder (DID)

8. Self Soothing

نشان می‌دهند. طرح‌واره‌ها مانند «آهنربایی» هستند که برخی شواهد را جذب می‌کند و برخی دیگر را دفع می‌کند. طرح‌واره‌ها پنداره‌های قالبی هستند. آن‌ها مانند یک «ابزار برش» با شکل خاص هستند و فقط در اشکال دیگری که مناسب شکل آن‌ها باشند جفت‌وجور می‌شوند (۲۱).

با توجه به تأثیرات و کاربردهای استعاره در روان‌درمانی، این پژوهش در راستای تهیه یک بسته آموزشی_درمانی مبتنی بر استعاره برای آموزش و تبیین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه^۴ حوزه طرد و بریدگی انجام شده است. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، الگوهای هیجانی و شناختی خود - آسیب‌رسانی^۵ هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته‌اند و در سیر زندگی تکرار می‌شوند (۲۲). طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه شامل ۱۸ طرح‌واره در پنج حوزه طرح‌واره‌ای هستند که این پژوهش بر حوزه طرح‌واره‌ای طرد و بریدگی متمرکز است. بیمارانی که طرح‌واره‌هایشان در این حوزه قرار دارد، نمی‌توانند دل‌بستگی ایمن و رضایت‌بخشی با دیگران برقرار کنند. چنین افرادی معتقدند که نیاز آن‌ها به ثبات، امنیت، محبت، عشق و تعلق خاطر برآورده نخواهد شد. خانواده‌های اصلی آن‌ها معمولاً بی‌ثبات (رهاشدگی/بی‌ثباتی^۶)، بدرفتار (بی‌اعتمادی/بدرفتاری^۷)، سرد و بی‌عاطفه (محرومیت هیجانی^۸)، طرد کننده (نقص/شرم^۹) یا منزوی (انزوای اجتماعی/ایزولاسیون^{۱۰}) هستند. بیمارانی که طرح‌واره‌هایشان در حوزه بریدگی و طرد قرار می‌گیرد (مخصوصاً چهار طرح‌واره اول)، اغلب بیش‌ترین آسیب را می‌بینند. بسیاری از آن‌ها دوران کودکی تکان‌دهنده‌ای داشته‌اند و در بزرگسالی تمایل دارند به‌گونه‌ای نسنجیده و شتاب‌زده از یک رابطه خود - آسیب‌رسان به رابطه‌ای دیگر پناه ببرند یا از برقراری روابط بین فردی نزدیک اجتناب کنند. رابطه درمانی، اغلب محور اصلی درمان این گروه از افراد قرار می‌گیرد (۲۲). این پژوهش دنبال پاسخگویی به این پرسش است که آیا استعاره‌های طراحی شده برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه طرد و بریدگی دارای اعتبار و برای استفاده در بسته آموزشی - درمانی مفید هستند؟

بررسی پیشرفت (۱۷). در پژوهشی دیگر چون یانگ^۱ به بررسی اثربخشی استعاره درمانی بر کیفیت زندگی، نشانه‌های استرس، خلق و فشارخون پرداخت. نتایج نشان داد که استعاره درمانی بر افزایش کیفیت زندگی و بهبود خلق و کاهش علائم استرس مؤثر است (۱۸). نتایج دو مطالعه عصب‌شناسی ارتباط بین زبان استعاری و برانگیختگی عاطفی را تأیید می‌کند: در پژوهشی، تصویربرداری تشدید مغناطیسی^۲ کارکردی برای اندازه‌گیری فعالیت مغز استفاده شد. بر اساس داده‌ها زبان استعاری نسبت به زبان معمولی (معنای تحت‌اللفظی) برانگیختگی عاطفی بیشتری ایجاد می‌کرد (۱۹).

استعاره در رویکردهای گوناگون روان‌درمانی به نحو و میزان متفاوتی مورد استفاده قرار گرفته است. درحالی‌که بسیاری از مکاتب روان‌درمانی به استعاره علاقه‌مندند، در درمان شناختی-رفتاری، اخیراً این علاقه افزایش یافته است (۱۵). این توجه دیرهنگام به استعاره، احتمالاً ریشه در تأکید پررنگ بر رویکرد تجربی درمان‌های شناختی-رفتاری دارد که به خاطر عدم وجود تعاریف عملیاتی و فرآیندهای قابل‌اعتماد برای شناسایی آن بویژه در ارتباط با اطلاعات محاوره‌ای است (۲۰). چالش‌های روش‌شناختی مربوط به پردازش اطلاعات زبانی از موارد دیگر این دشواری‌ها بشمار می‌رود (۱۵). فارغ از رویکرد روان‌درمانی و میزان استفاده هدفمند از استعاره در درمان، در گفتار مراجع و درمانگر از استعاره‌های فراوانی استفاده می‌شود. در پژوهشی، ماتیسون^۳ و همکاران نشان داده‌اند که استفاده از استعاره‌ها در گفتار در درمان شناختی-رفتاری مکرراً انجام شده و در مجموع فراوانی از ۳۱٫۵ استعاره در هر ۱۰۰۰ واژه جلسات شناخت درمانی استفاده می‌شود (۱۵). استعاره به تبیین و توضیح مفاهیم انتزاعی درمان شناختی-رفتاری، مانند مفهوم طرح‌واره کمک می‌کند. شناخت درمانی به شناخت در سه سطح می‌پردازد: افکار خودکار، مفروضات شرطی و باورهای اصلی (طرح‌واره‌ها). طرح‌واره‌ها نحوه دید ما از جهان را شکل می‌دهند. آن‌ها برای حفظ خود کار می‌کنند. 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 برای کمک به درک این موضوع است که طرح‌واره‌ها چیست‌اند و چگونه ادراکات ما را شکل می‌دهند. استعاره‌های مفید گوناگونی برای تفکر در مورد نحوه کار طرح‌واره‌ها وجود دارد مثل: طرح‌واره‌ها مانند «عدسی‌ها» یا «منشورهایی» هستند که فقط دید خاصی از جهان را به شما

4. Early Maladaptive Schemas (EMS)

5. Self-destructive

6. Abandonment/Instability

7. Mistrust/Abuse

8. Emotion Deprivation

9. Defectiveness/Shame

10. Social Isolation/Alienation

1. Juneyoung

2. Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI)

3. Mathieson

روش‌شناسی

این مطالعه در دو بخش انجام شد. بخش مراجعان/ مشارکت‌کنندگان و بخش متخصصان.

بخش مراجعان/ مشارکت‌کنندگان

مُراجعان حضوری: روش پژوهش 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. در این بخش پژوهشگر استعاره‌های مراجعان را در طی یک سال یادداشت کرد و در بررسی کیفی، استعاره‌هایی که از نظر محتوا و مضمون با هر طرح‌واره ناسازگار اولیه 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 مرحله با آگاهی کامل مشارکت‌کنندگان از هدف پژوهش و با مشارکت داوطلبانه و حفظ رازداری کامل انجام شد. پس از طراحی و اعتباریابی بسته روانی-آموزشی، از استعاره‌هایی که مناسب هر مراجع مشارکت‌کننده در پژوهش بود در روند جلسات درمانی‌اش استفاده شد.

مشارکت‌کنندگان شبکه‌های اجتماعی: روش پژوهش در این بخش نیز از نوع مطالعه کیفی و تحلیل محتوا است. جامعه هدف در این بخش، شامل مشارکت‌کنندگان شبکه‌های اجتماعی و روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس بود. در این بخش، پرسش‌نامه «استعاره‌های مراجع‌ساخته»^۱ که توسط پژوهشگر طراحی شده بود به‌صورت Googleform در اختیار کاربران شبکه‌های اجتماعی در دسترس قرار داده شد. 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. پس از بررسی پاسخ مشارکت‌کنندگان، 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. 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 پژوهش در این بخش از نوع تحلیل محتوا به صورت کیفی و کمی است. جامعه آماری در این بخش شامل تمامی درمانگران در دسترس و روش نمونه‌گیری نیز از نوع هدفمند بود. ملاک انتخاب اعضای پنل متخصصان، داشتن چند سال تجربه روان‌درمانگری با رویکرد طرح‌واره درمانی بود. در این بخش، استعاره‌های طراحی شده را بدون ذکر طرح‌واره مربوطه به‌صورت حضوری یا از راه 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 و مرتبط بودن آن با هدف پژوهش را مشخص کنند. از این بین ۱۳ روان‌درمانگر همکاری لازم را داشتند و اعتبار استعاره‌ها را با توجه به میزان هماهنگی محتوا و مضمون آن‌ها با هر طرح‌واره به‌صورت کیفی مورد ارزیابی قراردادند و نظرات خود را اعمال کردند. برای بررسی روایی محتوایی به روش کمی نیز از دو ضریب نسبی روایی محتوا^۲ و شاخص روایی محتوا^۳ استفاده شد. 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.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه استعاره‌های مراجع ساخته

پرسش‌نامه «استعاره‌های مراجع‌ساخته» توسط پژوهشگر طراحی شده است. در این پرسش‌نامه توضیحات ۱۸ طرح‌واره ناسازگار اولیه به همراه دو استعاره در مورد هر کدام از طرح‌واره‌ها در اختیار مراجعان و مشارکت‌کنندگان 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. این پرسش‌نامه صرفاً برای گردآوری استعاره‌ها

2. Content Validity Ratio (CVR)

3. Content Validity Index (CVI)

1. client-generated metaphors

همیشه ترس از تنها ماندن دارند و در روابط عاطفی مراحل بعدی زندگی نیز با هر حرف و علامت خیالی یا واقعی در مورد رفتن و جدایی، دچار وحشت می‌شوند. این افراد مثل کودک خردسال نیاز به حضور دائم اعضای خانواده یا شریک عاطفی در کنار خود دارند.

استعاره نهال بدون باغچه: یک نهال را اگر بارها از ریشه درآورده و دوباره در باغچه‌های گوناگون بکاریم به دلیل صدمه به ریشه و تنوع آب‌وهوا و خاک دچار آسیب می‌شود و ضعیف می‌ماند و یا ممکن است خشک شود. شکل‌گیری دل‌بستگی ایمن در انسان نیز نیازمند سلامت روان و ثبات شخصیت مراقبان است. افرادی که در زمان نوزادی و کودکی توسط مراقبان گوناگون و بی‌ثبات بزرگ‌شده‌اند، به‌احتمال زیاد دل‌بستگی نایمن در آن‌ها شکل می‌گیرد و زمینه مشکلات روان‌شناختی و ارتباطی در آن‌ها فراهم می‌شود.

استعاره وضعیت اورژانسی: برخی افراد ممکن است زمان فاصله گرفتن شریک عاطفی آن‌قدر آشفته شوند و تماس بگیرند که انگار وضعیت اورژانسی پیش آمده و شریک عاطفی باید هر چه سریع‌تر در دسترس قرار بگیرد. برای این فرد اهمیتی ندارد که شریک عاطفی‌اش قادر به پاسخگویی است یا نه. در این شرایط در وجودش آتشی از ترس و وحشت برپا می‌شود و فقط حضور فرد موردنظر (شیء دل‌بستگی) را تسکین می‌دهد. اگر مراقب، دوست یا شریک عاطفی این فرد را برای همیشه ترک کند، مرگ را به چشمان خود می‌بیند و گویا لحظات احتضار را تجربه می‌کند.

استعاره شخصیت چسبناک: برخی افراد در کودکی به دلیل بی‌ثباتی عاطفی و رفتاری والدین و مراقبان آسیب‌دیده‌اند. این افراد به‌صورت ناخودآگاه انتظار رها شدن و تنها ماندن دارند و در برخی موارد پیش از رها شدن (که در بسیاری مواقع هم شریک عاطفی چنین قصدی ندارد) خودشان به رابطه پایان می‌دهند. آن‌ها خانه‌به‌دوشی هستند که از یک رابطه به رابطه دیگر می‌روند و انگار هیچ قلبی مأمون و خانه آن‌ها نیست. این افراد نیاز شدید به حضور در کنار شریک عاطفی دارند و به‌نوعی باید ضمیمه و بخشی از او باشند. آن‌ها به دلیل تقاضا و انتظار عاطفی شدید، به شریک عاطفی خود می‌چسبند و باعث احساس خفگی و درنهایت، فاصله گرفتن او می‌شوند.

استعاره زخم کهنه: محل زخم کهنه یا استخوان جوش خورده آسیب‌پذیرتر از دیگر بخش‌های بدن است و ضربه

طراحی‌شده و مورد تأیید اساتید محترم راهنما و مشاور نیز قرار گرفت.

یافته‌ها

نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد از ۲۵ استعاره طراحی‌شده برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه طرد و بریدگی، ۲۳ استعاره معتبر بوده و اندازه ضریب نسبی روایی محتوا بالاتر از اندازه موردنیاز یعنی ۰/۵۴ برای پنل ۱۳ عضوی را بدست آوردند. اندازه ضریب نسبی روایی محتوا برای کل بسته آموزشی ۰/۸۴ محاسبه شد. همچنین، این ۲۳ استعاره باهدف موردنظر یعنی تبیین طرح‌واره‌ها، 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 ۰/۹۵ بدست آمد. استعاره «خانه یخچالی» با $CVR=0/53$ و $CVI=0/77$ و استعاره «قحطی نوازش» با $CVR=0/38$ و $CVI=0/77$ در بررسی اولیه اعتبار موردنیاز را برای استفاده در بسته روانی- آموزشی بدست نیاوردند. در پایان نظرات متخصصان برای بهبود کیفیت علمی و ادبی استعاره‌ها اعمال شد و استعاره‌های «خانه یخچالی» و «قحطی نوازش» مورد بازبینی و اصلاح قرار گرفتند. این ۲۵ استعاره، بخش مربوط به مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه طرد و بریدگی بسته روانی- آموزشی که حاوی ۱۰۵ استعاره تبیین‌کننده همه ۱۸ طرح‌واره ناسازگار اولیه است را تشکیل می‌دهد.

استعاره‌های طرح‌واره رهاشدگی/بی‌ثباتی

بیمارانی که دارای طرح‌واره رهاشدگی/بی‌ثباتی هستند، اعتقاد دارند روابطشان با افراد مهم زندگی ثباتی ندارد. آن‌ها احساس می‌کنند افراد مهم زندگی‌شان، در کنار آن‌ها نمی‌مانند زیرا از نظر هیجانی غیرقابل پیش‌بینی‌اند، فقط چند صبحی به‌طور موقت در کنار آن‌ها حضور دارند و می‌میرند یا بیمار را به حال خود رها می‌کنند.

استعاره کودک هراسان: کودک خردسالی که در شلوغی

بازار دامان مادر را از دست داده و گم شود، وحشت تمام وجودش را فراگرفته و دنیا برایش تیره‌وتر می‌شود و تا لحظه‌ای که مادرش را پیدا کند هراسان و سرگردان می‌ماند. این واکنش برای کودک، طبیعی است ولی برخی بزرگ‌سالان نیز در روابط عاطفی خود هم‌چنین حالاتی را تجربه می‌کنند. آن‌ها به دلیل تجارب و شرایط آسیب‌زا مانند بی‌ثباتی یا سردی عاطفی فضای خانواده، خشونت، طرد شدن یا از دست دادن عزیزان در کودکی

صدمه عاطفی دارند، در صورت ترمیم نشدن این آسیب‌ها، در روابط آینده نیز ترس از رها شدن دارند و هر تجربه جدایی ضربه مجددی به زخم قدیمی آن‌هاست.

به آن باعث شکستگی یا زخم و خون‌ریزی دوباره می‌شود. آسیب و زخم‌های عاطفی نیز اگر درمان نشوند با یک ضربه کوچک تازه می‌شوند. افرادی که در کودکی تجربه رها شدن و

جدول ۱- روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره‌های رهاشدگی/بی‌ثباتی

استعاره	طرح‌واره مربوط	درصد تشخیص طرح‌واره مربوط	CVR	CVI	وضعیت اعتبار
کودک هراسان	رهاشدگی/بی‌ثباتی	۸۵٪	۱	۱	معتبر
نهال بدون باغچه	رهاشدگی/بی‌ثباتی	۸۵٪	۰/۸۵	۱	معتبر
وضعیت اورژانسی	رهاشدگی/بی‌ثباتی	۸۵٪	۱	۱	معتبر
شخصیت چسبناک	رهاشدگی/بی‌ثباتی	۸۵٪	۰/۸۵	۱	معتبر
زخم کهنه	رهاشدگی/بی‌ثباتی	۷۷٪	۰/۸۵	۰/۸۵	معتبر

که تجربه کرده‌اند، بهترین راه زندگی را مقابله به مثل یا حمله کردن پیش از مورد حمله واقع شدن می‌دانند. این طرز تفکر باعث می‌شود به بسیاری افراد شک و تردید داشته باشند یا افرادی را مورد حمله قرار دهند که هیچ آسیبی به آن‌ها نرسانده‌اند.

استعاره آزمایشگاه اعتمادسنج: بین اعتماد و بی‌اعتمادی باید تعادل وجود داشته باشد. اینکه تشخیص دهیم چه کسانی قابل اعتماد هستند و چه کسانی غیرقابل اعتماد برای تعامل با دیگران و حفاظت از خود لازم است. اعتماد بیجا و بدون ارزیابی به ما صدمه می‌زند. از سوی دیگر، بی‌اعتمادی نسبت به همه باعث تنش در روابط و انزوای ما می‌شود. کسانی که بی‌اعتماد هستند، حتی در صورتی که شواهد نشان‌دهنده قابل اعتماد بودن فرد مقابل باشد، باز اعتماد نمی‌کنند و ممکن است به دید دشمن بالقوه به فرد مقابل نگاه کنند. متأسفانه اثبات نیت خوب به این افراد سخت است و گاهی شاید ممکن نباشد. ما باید به آزمایشگاه اعتمادسنجی مجهز باشیم که توان ارزیابی و تشخیص دقیق علائم خطر یا اعتماد و امنیت را داشته و بر این اساس، روابط و فاصله‌ها را مدیریت کند. آزمایشگاه برخی افراد درست کار نمی‌کند و جواب تست‌های اعتماد را بیش از حد مثبت یا منفی نشان می‌دهد.

استعاره آدم‌گزیده و مترسک: همه شنیده‌ایم «مارگزیده از ریسمان سیاه‌وسفید می‌ترسد». افزون بر این، می‌توان گفت: «آدم‌گزیده از مترسک هم می‌ترسد». فردی که به صورت مکرر در کودکی و بقیه مراحل زندگی مورد صدمه و گزند افراد گوناگون قرار گرفته باشد نسبت به دیگران بدگمان شده و هر

استعاره‌های طرح‌واره بی‌اعتمادی/بدرفتاری

بیمارانی که طرح‌واره بی‌اعتمادی/بدرفتاری دارند، بر این باورند که دیگران با کوچک‌ترین فرصت از آن‌ها سوءاستفاده می‌کنند. به عنوان مثال، به آن‌ها آسیب می‌زنند، تحقیرشان می‌کنند، دروغ می‌گویند، بدرفتاری می‌کنند، فریب می‌دهند یا آن‌ها را دست می‌اندازند.

استعاره آغوش کاکتوسی: نخستین تجربه ما از هر چیزی

اثر ماندگار در ذهنمان دارد؛ برای مثال، نخستین باری که میوه آووکادو می‌خوریم، اگر بدمزه یا فاسد باشد، به کلی از آووکادو بدمان می‌آید. این وضعیت در رابطه با افراد هم مشاهده می‌شود، اگر نوزاد از طرف والدین آسیب ببیند یا با سردی و بی‌مهری مواجه شود، تعریف و ذهنیتش از رابطه عاطفی همراه با درد خواهد شد. آغوش این والدین به جای اینکه گلزاری خوشبو و امن باشد، مثل کاکتوس پر از خارهای زهردار است. در این مواقع کودک ناخودآگاه به این ادراک می‌رسد: «اینجا که پناهگاه من است این‌گونه آزار می‌بینم، پس دیگران چه برخوردی با من خواهند داشت؟». این تجارب باعث می‌شود که به دنیا و انسان‌ها بی‌اعتماد شود و دنیا را جای خطرناکی بداند.

استعاره قانون جنگل: قانون جنگل بر اساس تنازع برای بقا

و میزان زور و قدرت حیوانات بنا شده است. در جنگل هیچ چیز قابل پیش‌بینی نیست و اگر ضعیف باشی، هر لحظه ممکن است شکار شوی. این شرایط بر برخی جوامع و خانواده‌ها نیز حاکم است. بسیاری از افراد در خانواده‌ها یا جوامع بر این باورند «اینجا جنگله و باید بخوری تا خورده نشی». آن‌ها به دلیل آسیب‌هایی

را نمی‌توان نسبت به هرکسی داشت. باید در وجود ما گرگی هم باشد تا فقط برای دفاع از خود در برابر تعرض و صدمه دیگران بکار گیریم. برخی افراد ممکن است به همه سوءظن داشته و با کوچک‌ترین حرکت آماده حمله باشند. آن‌ها رفتار دیگران را اقدامی علیه خود می‌دانند و بر همین اساس، ممکن است به آن‌ها صدمه بزنند. گرگ وجود آن‌ها به خاطر زخم‌هایی که از دیگران خورده بدبین شده و به هرکسی حمله می‌کند.

نشانی که یادآور فرد یا موقعیت آسیب‌رسان باشد باعث ایجاد تنش و گرفتن حالت دفاعی در او می‌شود. این فرد ممکن است این احساس را به همه تعمیم دهد و همه را دشمن تصور کند مگر اینکه خلافش ثابت شود.

استعاره بره و گرگ: ما در برابر کسانی که دوست‌شان داریم و اعتماد ما را جلب کرده‌اند، مثل یک بره بی‌آزار و دوست‌داشتنی رفتار می‌کنیم. این احساس اعتماد و خیال راحت

جدول ۲- روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره بی‌اعتمادی/بدرفتاری

وضعیت اعتبار	CVI	CVR	درصد تشخیص طرح‌واره مربوط	طرح‌واره مربوط	استعاره
معتبر	۱	۱	٪۸۵	بی‌اعتمادی/بدرفتاری	آغوش کاکتوسی
معتبر	۰/۹۲	۰/۸۵	٪۶۹	بی‌اعتمادی/بدرفتاری	قانون جنگل
معتبر	۰/۹۲	۰/۶۹	٪۷۷	بی‌اعتمادی/بدرفتاری	آزمایشگاه اعتمادسج
معتبر	۱	۰/۸۵	٪۶۹	بی‌اعتمادی/بدرفتاری	آدم‌گزیده و مترسک
معتبر	۱	۰/۸۵	٪۸۵	بی‌اعتمادی/بدرفتاری	بره و گرگ

استعاره آفتاب سوزان: کنجکاوی و حرکت به سمت یادگیری و پیشرفت در انسان، پس از شکل‌گیری دل‌بستگی ایمن و اطمینان از وجود یک پایگاه عاطفی امن و با محبت شکل می‌گیرد. کسانی که فضای عاطفی و خانواده آن‌ها در دوران کودکی سرد و یأس‌آور بوده است، دغدغه اصلی‌شان دریافت محبت خواهد بود و انگیزه و توان رشد در آن‌ها کم است. آن‌ها مثل سرزمینی یخ‌زده هستند که گل‌و گیاه در آن رشد نمی‌کند مگر اینکه آفتاب بتابد و گرمای آن باعث آب شدن یخ‌ها و فراهم شدن شرایط رشد شود. ورود به یک رابطه با دل‌بستگی ایمن نیز مثل آفتاب گرم و سوزان عمل می‌کند و افزون بر تأمین نیاز عاطفی انسان، ایجاد انگیزه و جسارت و امید رشد و شکوفایی را به همراه دارد.

استعاره قارچ سمی: افرادی که محبت ندیده باشند یا تجربه ناچیزی از محبت و نوازش داشته باشند، هر نگاه و نوازشی را بسیار شیرین تصور می‌کنند و برای تجربه آن ممکن است به هرکسی رو بیاورند. توان ارزیابی این افراد از رابطه سالم ضعیف است، چون تصور و تجربه‌ای از رابطه سالم ندارند. به همین دلیل، احتمال بسیاری دارد که فردی نامناسب را برای رابطه انتخاب کنند حتی برای نگه‌داشتن آن فرد و دریافت اندک توجه حاضر به باج دادن و تحمل آزار باشند. آن‌ها مثل کسی هستند

استعاره‌های طرح‌واره محرومیت هیجانی

فرد دارای طرح‌واره محرومیت هیجانی باور دارد که دیگران به اندازه کافی یا حتی به هیچ‌عنوان، نیازهای اولیه او را ارضاء نخواهند کرد. این نیازها شامل نیازهای فیزیکی و نیاز به همدلی، عاطفه، حمایت، همراهی و مراقبت عاطفی می‌شود. معمول‌ترین نوع محرومیت، محرومیت از مهرورزی، همدلی و حمایت است.

استعاره خانه یخچالی:

ما نیاز به تجربه گرمای عشق و محبت داریم تا شور و شوق زندگی در ما شکل بگیرد. برخی افراد متأسفانه چنین تجربه‌ای نداشته و با آغوش سرد و یخی والدین مواجه شده‌اند. فضای خانواده و روابط این افراد همیشه زمستانی و یخبندان بوده است و همیشه در حسرت شعله و گرمای توجه و محبت به سر می‌برده‌اند. این افراد در ادامه‌ی زندگی نیز با احساس خلأ عاطفی روبه‌رو خواهند شد، مگر اینکه در روابط بعدی به نحو مناسبی این نیاز برآورده شود. آن‌ها ممکن است برای جبران کمبود توجه و محبت و رفع نیاز عاطفی و نوازش به افرادی پناه ببرند که از سلامت روانی و شخصیتی برخوردار نیستند و در نتیجه آسیب بیشتری به آن‌ها وارد می‌شود.

کنند تا حساب عاطفی آن‌ها به‌مرور مثبت شود و بتوانند به دیگران نیز ابراز محبت کنند.

استعاره قحطی نوازش: نمی‌توانیم چون در گذشته گرسنگی کشیده و دچار سوء‌تغذیه شده‌ایم، اکنون به یک‌باره پنج برابر وعده معمولی غذا بخوریم. برخی از افراد می‌خواهند دوران قحطی و کمبود محبت و نوازش خود را به یک‌باره جبران کنند. آن‌ها در رابطه عاطفی انتظار بسیار زیادی از شریک خود دارند و او را تحت فشار قرار می‌دهند. این انتظار، در بسیاری مواقع باعث فاصله گرفتن شریک عاطفی و احساس شدیدتر نیاز به توجه و حمایت می‌شود.

که در دشت و صحرا در پی قارچ است، ولی قارچ سمی را از قارچ خوراکی تشخیص نمی‌دهد و با خوردن آن مسموم می‌شوند.

استعاره ورشکستگی عاطفی: با حساب خالی نمی‌توان بخشش کرد؛ کسی که پولی دریافت نکرده و حسابش خالی است به دیگران هم نمی‌تواند پول دهد. حساب عشق و محبت نیز همین‌گونه است. کسانی که نیازهای عاطفی آن‌ها برآورده نشده و آسیب‌دیده‌اند، به‌نوعی دچار ورشکستگی عاطفی هستند و حساب توجه و محبت‌شان خالی یا منفی است. باید آسیب‌هایی این افراد ترمیم‌شده و توجه و نوازش کافی دریافت

جدول ۳- روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره محرومیت هیجانی

وضعیت اعتبار	CVI	CVR	درصد تشخیص طرح‌واره مربوط	طرح‌واره مربوط	استعاره
غیرمعتبر	۰/۷۷	۰/۵۳	٪۵۴	محرومیت هیجانی	خانه یخچالی
معتبر	۱	۱	٪۸۵	محرومیت هیجانی	آفتاب سوزان
معتبر	۱	۰/۸۵	٪۳۸	محرومیت هیجانی	قارچ سمی
معتبر	۰/۸۵	۰/۸۵	٪۹۲	محرومیت هیجانی	ورشکستگی عاطفی
غیرمعتبر	۰/۷۷	۰/۳۸	٪۴۶	محرومیت هیجانی	قحطی نوازش

کوتاه‌تر از ما نخواهند دید و این اجازه را به خود می‌دهند که به ما بی‌احترامی کنند.

استعاره ذره‌بین لکه‌یاب: برخی افراد نسبت به خود احساس منفی دارند و خود را ناقص می‌دانند. آن‌ها با احساس شرمندگی زندگی می‌کنند و وجود خود را زیر سؤال می‌برند. این افراد دارای توجه انتخابی نسبت به ضعف‌های خود هستند، یعنی فقط روی ضعف‌ها متمرکز می‌شوند و نقاط قوت خود را نمی‌بینند. ذهن آن‌ها مثل ذره‌بین نقطه‌های ریز روی دیوار سفید را لکه‌های بزرگ می‌بیند.

استعاره آتش دهان‌سوز: برخی افراد به دلیل تحقیر و سرزنش و القای احساس بی‌ارزشی از سمت افراد مهم زندگی یا به دلیل محدودیت‌ها و نقص‌های جسمی یا روان‌شناختی، خود را ذاتاً ناقص، بد و به‌دردنخور می‌دانند. این افراد ناقص و کمبودها را به کل وجودشان تعمیم می‌دهند. عزت‌نفس آن‌ها آسیب‌دیده و شکننده است و با یک انتقاد کوچک وجودشان از هم می‌پاشد. آن‌ها احساس می‌کنند ارزش خاصی ندارند و فکر می‌کنند آتش دهان‌سوزی نیستند. آن‌ها معمولاً به دلیل این احساس تا جای ممکن خود را در وضعیتی قرار نمی‌دهند که مورد ارزیابی قرار بگیرند و شرم‌منده شوند.

استعاره پادری و ظرف عتیقه: کسانی که عزت‌نفس شکننده دارند و برای خود ارزش قائل نمی‌شوند، به‌گونه‌ای رفتار

استعاره‌های طرح‌واره نقص / شرم

بیمارانی که طرح‌واره نقص/شرم دارند، احساس می‌کنند افرادی ناقص، بد، حقیر یا بی‌ارزش‌اند و اگر خود را در معرض نگاه دیگران قرار دهند، بدون شک طرد می‌شوند. این طرح‌واره معمولاً با احساس شرم نسبت به نقایص ادراک‌شده همراه است. این نقص و کمبودها ممکن است شخصی^۱ (مثل خودخواهی، تکانه‌های پرخاشگرانه، تمایلات جنسی غیرقابل قبول) یا عمومی^۲ (مثل ظاهر غیر جذاب، ناهماهنگی اجتماعی) باشند.

استعاره گلدان و سطل زباله: اگر ما خودمان را یک گلدان بدانیم، انتظار رشد یک گل را در درونمان داریم و دیگران هم برای این گلدان ارزش قائل می‌شوند. از سوی دیگر، اگر نقش سطل زباله را به خود بگیریم و خود را بی‌ارزش کنیم دیگران هم به سمت ما زباله پرت می‌کنند. اینکه خود را گلدان یا سطل زباله بدانیم، به احساس عزت‌نفس برمی‌گردد. عزت‌نفس یعنی احساسی که نسبت به وجود خود داریم. آیا احساس ارزشمندی و محترم بودن می‌کنیم یا بی‌ارزشی و ناقص بودن؟ احساسی که ما نسبت به خود داریم بر چگونگی برخورد دیگران با ما تأثیر می‌گذارد. اگر خود را بی‌ارزش و نامحترم بدانیم، دیگران دیواری

1. Private
2. Public

استعاره سکه طلا: اگر سکه طلایی در فاضلاب بیفتد، ارزشش کم نمی‌شود و فقط باید آن را شست. وجود ما نیز با حرف‌های آلوده دیگران کثیف نمی‌شود. برخی افراد در خانواده‌ای بزرگ‌شده‌اند که آن‌ها را تحقیر و سرزنش کرده و احساس شرم و گناه نابجا به آن‌ها القاشده است. این افراد باور کرده‌اند که ذاتاً بی‌ارزش و حقیر هستند. آن‌ها در جلسات درمانی به‌مرور متوجه می‌شوند رفتار و گفتار و القائات تحقیرآمیز دیگران را درونی کرده‌اند و ذاتاً بد و پلید نیستند. آن‌ها سکه‌های ارزشمندی هستند که احساس منفی شرم و بی‌ارزشی را باید از وجود آن‌ها شست.

می‌کنند که دیگران از آن‌ها سوءاستفاده کرده و پا روی وجود آن‌ها بگذارند. کسی که خود را در حد پادری می‌داند خود را در مسیر تردد و لگدکوب شدن قرار می‌دهد. کسی هم که برای خود ارزش بیش‌ازحد قائل است، خود را خاص و منحصربه‌فرد مانند یک ظرف عتیقه می‌بیند که با حصار و حفاظ در موزه نگهداری می‌شود. ما نیازمند احساس ارزشمندی واقع‌بینانه هستیم؛ به‌اندازه‌ای که نه خود را بی‌ارزش بدانیم و اجازه دهیم کسی به‌حق ما تجاوز کند، نه خود را خاص بدانیم که باعث شود حق دیگران را پایمال کنیم.

جدول ۴- روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره نقص / شرم استعاره‌های طرح‌واره انزوای اجتماعی / بیگانگی

اعتبار	CVI	CVR	درصد تشخیص طرح‌واره مربوط	طرح‌واره مربوط	استعاره
معتبر	۰/۹۲	۰/۸۵	٪۷۷	نقص / شرم	گلدان و سطل زباله
معتبر	۰/۹۲	۰/۸۵	٪۶۹	نقص / شرم	ذره‌بین لکه یاب
معتبر	۱	۰/۸۵	٪۶۹	نقص / شرم	آش دهان‌سوز
معتبر	۰/۹۲	۰/۶۹	٪۷۷	نقص / شرم	پادری و ظرف عتیقه
معتبر	۰/۹۲	۰/۸۵	٪۷۷	نقص / شرم	سکه طلا

استعاره شخصیت کمرنگ: جوهر شخصیت برخی افراد کمرنگ و فاقد ماندگاری است و یاد این افراد در ذهن دیگران نمی‌ماند. شخصیت کمرنگ یعنی کسی که در جمع حضوری مؤثر ندارد و از سمت اطرافیان دیده نمی‌شود. این افراد خود را با جمع متفاوت می‌بینند و گوشه‌نشینی را ترجیح می‌دهند. در بسیاری مواقع پیش از اینکه دیگران آن‌ها را پس بزنند، خود دست به عمل زده و کنار می‌کشند. این افراد دچار پیشگویی خودکام بخش هستند؛ یعنی بر اساس باور خود به طرد شدن از سمت دیگران به‌گونه‌ای رفتار می‌کنند که دیگران تمایلی به ارتباط با آن‌ها نداشته باشند و در یک چرخه‌ی منفی روزبه‌روز منزوی‌تر می‌شوند.

بیمارانی که طرح‌واره انزوای اجتماعی/بیگانگی دارند، احساس می‌کنند با دیگران متفاوت‌اند و وصله ناجور اجتماع هستند. درواقع این طرح‌واره، حس متفاوت بودن فرد یا عدم تناسب با اجتماع را در برمی‌گیرد. معمولاً بیماران مبتلا به این طرح‌واره به هیچ‌گروه یا جامعه‌ای، احساس تعلق‌خاطر نمی‌کنند. **استعاره اهل ناکجاآباد:** برخی افراد اهل ناکجاآباد هستند. ناکجاآباد جایی مجهول و دورافتاده است. افرادی که اهل ناکجاآباد هستند، احساس تعلق‌خاطر به گروه و مکان خاصی نمی‌کنند و فکر می‌کنند سختی با آبادی‌ها و جوامع دیگر ندارند. نوع نگاه آن‌ها به خود باعث کناره‌گیری از جمع و احساس غریبگی با دیگران و کوچک شدن دنیای‌شان می‌شود.

استعاره تک‌درخت کویر: درختان کویر ویژگی‌های عجیب دارند و به دلیل شرایط زیستی بسیار متفاوت از سایر درختان هستند. برخی از خانواده‌ها و افراد نیز مثل تک‌درختی در کویر هستند که از جنگل اجتماع دورافتاده‌اند. داشتن نقص‌های فیزیکی یا روان‌شناختی مثل معلولیت یا لکنت زبان، ترس از طرد شدن یا آسیب دیدن، مذهب، نژاد یا فرهنگ متفاوت یا مهاجر بودن می‌تواند از دلایل انزوای این افراد باشد. این افراد فضای محدود و بسته و حداقل تعامل با دیگران را ترجیح می‌دهند و رفتار آن‌ها ممکن است از نظر دیگران عجیب به نظر برسند و زیاد هماهنگ با رفتار عادی و فرهنگ نباشد.

استعاره جوجه اردک زشت: جوجه قویی بین جوجه‌های اردک به دنیا آمده بود و چون با آن‌ها تفاوت داشت به او جوجه اردک زشت می‌گفتند. او احساس ناقص و عجیب‌وغریب بودن می‌کرد و ناراحت بود که مثل بقیه نیست، ولی به‌مرور تبدیل به قویی زیبا شد. متفاوت بودن از دیگران دلیلی بر ناقص یا بد بودن نیست و هم‌رنگ جماعت شدن هم نشانه سلامت شخصیت نیست. تشابه و تمایز تا زمانی که آسیبی به ما یا دیگران وارد نشود، ایرادی ندارد. ما در مواردی با دیگران شبیه و در مواردی هم متفاوت هستیم. تفاوت و تمایز امروز ما که باعث طرد شدنمان می‌شود ممکن است عامل پیشرفت ما در طول زمان شود.

بیگانگی با دیگر اعضای جامعه می‌کنند و سعی در حداقل تماس و ارتباط با دیگران دارند. تفاوت‌های ظاهری، زبانی، فرهنگی، اقتصادی و فرهنگی و مذهبی می‌توانند زمینه‌ساز ایجاد این باور و رفتار شود.

استعاره جزیره دورافتاده: اگر جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم یک قاره باشد که مجموعه‌ای از کشورها دورهم جمع شده و اتحادیه‌ای تشکیل داده‌اند، برخی خانواده‌ها مانند یک جزیره دورافتاده در اقیانوس آرام هستند که هرچند ماه یک‌بار ممکن است یک کشتی از کنارشان رد شود. آن‌ها احساس

جدول ۵- روایی محتوایی استعاره‌های طرح‌واره انزوای اجتماعی/بیگانگی

استعاره	طرح‌واره مربوط	درصد تشخیص طرح‌واره مربوط	CVR	CVI	وضعیت اعتبار
اهل ناکجاآباد	انزوای اجتماعی/بیگانگی	۱۰۰	۰/۸۵	۱	معتبر
جوجه اردک زشت	انزوای اجتماعی/بیگانگی	٪۸۵	۱	۱	معتبر
شخصیت کمرنگ	انزوای اجتماعی/بیگانگی	٪۴۶	۰/۸۵	۱	معتبر
تک‌درخت کویر	انزوای اجتماعی/بیگانگی	٪۹۲	۰/۸۵	۱	معتبر
جزیره دورافتاده	انزوای اجتماعی/بیگانگی	٪۸۵	۱	۰/۹۲	معتبر

بحث و نتیجه‌گیری

رهاشدگی، افراد مهم زندگی از نظر توانایی و اشتیاق برای مراقبت، غیرقابل اعتماد و پیش‌بینی‌ناپذیر هستند (۲۳). تجارب گزارش شده معمول این افراد عمدتاً حاوی این است که یکی از والدین در دوره کودکی‌شان خانه را ترک و از مراقبت آن‌ها امتناع کرده است یا اینکه اشخاص مهم برای آن‌ها، خیلی زود در گذشته‌اند (۲۴). استعاره‌های «کودک هراسان»، «نهال بدون باغچه»، «وضعیت اورژانسی»، «شخصیت چسبناک» و «زخم کهنه» که طراحی و اعتباریابی شده‌اند می‌توانند در مفهوم‌سازی و تبیین و تغییر و تعدیل طرح‌واره رهاشدگی/بی‌ثباتی کمک کنند.

افراد دارای طرح‌واره بی‌اعتمادی/بدرفتاری انتظار دارند از جانب دیگران آزار ببینند، تحقیر شوند یا به شیوه‌های دیگر مورد بدرفتاری واقع شوند. آن‌ها شدیداً بی‌اعتمادند زیرا می‌ترسند که دیگران عامدانه به آن‌ها آسیب بزنند. وقتی شخصی به شیوه‌ای دوستانه با آن‌ها برخورد می‌کند، غالباً فکر می‌کنند که حتماً نقشه‌ای در سر دارد. معمولاً احساسات مرتبط با این طرح‌واره شامل اضطراب و تهدید است. در موارد شدید، بیماران در تقریباً همه موقعیت‌های اجتماعی احساس تهدید زیادی می‌کنند. طرح‌واره بی‌اعتمادی/بدرفتاری به خاطر آسیب‌ها و سوءرفتارهای دوران کودکی ایجاد می‌شود (۲۴). وجود این طرح‌واره به روابط بین فردی آسیب می‌زند. استعاره‌های «آغوش کاکتوسی»، «قانون جنگل»، «آزمایشگاه اعتماد سنج»، «آدم‌گزیده و مترسک» و «بره و گرگ» می‌توانند در تبیین و مفهوم‌سازی عوامل ایجاد بی‌اعتمادی/بدرفتاری، عوارض وجود این طرح‌واره و روش تعدیل و رفع این طرح‌واره کمک کنند.

مطالعه نشان داد از بین ۲۵ استعاره طراحی شده برای پنج طرح‌واره حوزه طرد و بریدگی، ۲۳ استعاره اعتبار موردنظر را برای استفاده در بسته روانی-آموزشی مبتنی بر استعاره بدست آوردند. دو 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 دارد؛ یکی «طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه» و دیگری «استعاره». با توجه به آسیب‌های ناشی از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر جنبه‌های گوناگون زندگی، استفاده از مؤثرترین روش‌های درمانی برای حذف یا تعدیل این طرح‌واره‌ها ضروری است. بر اساس تحقیقات گوناگون، 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 (۱۳). این پژوهش نیز در راستای طراحی بسته روانی-آموزشی مبتنی بر استعاره برای آموزش و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه حوزه طرد و بریدگی انجام شد. حوزه طرد و بریدگی شامل طرح‌واره رهاشدگی/بی‌ثباتی، طرح‌واره بی‌اعتمادی/بدرفتاری، طرح‌واره محرومیت هیجانی، طرح‌واره نقص/شرم و طرح‌واره انزوای اجتماعی/بیگانگی است.

افراد دارای طرح‌واره رهاشدگی/بی‌ثباتی شدیداً نگران طرد شدن از جانب سایرین‌اند. به باور فرد دارای طرح‌واره

محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به کمبود منابع و پیشینه استفاده از استعاره در طرح‌واره درمانی اشاره کرد.

برای تکمیل نتایج این پژوهش به سایر پژوهشگران و درمانگران پیشنهاد‌های 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
۲. طراحی استعاره‌هایی برای مفهوم‌سازی ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای و مفاهیم و مداخلات سایر رویکردهای روان‌درمانی
۳. استفاده از منابع غنی ادبیات فارسی برای تدوین استعاره‌ها و تمثیل‌های متناسب با مفاهیم و مداخلات روان‌درمانی
۴. با توجه به اینکه ایران کشور چند زبانی و چند فرهنگی است پیشنهاد می‌شود که استعاره‌های درمانی مناسب فرهنگ و زبان اقوام گوناگون طراحی و تدوین شود.

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 شود. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول در رشته روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز با کد رهگیری ۱۶۲۳۰۴۵۰۷ به تاریخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۷ در سامانه پژوهشیار و 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 می‌شود.

مشارکت نویسندگان

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.

بیماران دارای این طرح‌واره محرومیت هیجانی معمولاً گرمی و مراقبت عاشقانه، امنیت، محبت یا آرامش لازم را تجربه نکرده‌اند. آن‌ها انتظار ندارند تمایلشان برای برقراری رابطه هیجانی با دیگران، به‌طور کافی ارضا شود. تا به حال سه نوع محرومیت هیجانی شناخته‌ایم: محرومیت از محبت^۱ (فقدان عاطفه یا توجه)؛ محرومیت از همدلی^۲ (به حرف دل فرد گوش ندادن و درک نشدن) و محرومیت از حمایت^۳ (راهنمایی نشدن از سوی دیگران) (۲۲). استعاره‌های «خانه یخچالی»، «آفتاب سوزان»، «قارچ سمی»، «ورشکستگی عاطفی» و «قحطی نوازش» می‌توانند در تبیین و مفهوم‌سازی عوامل زمینه‌ساز، آسیب‌ها و راهکارهای مقابله با این طرح‌واره کمک کنند.

فرد دارای طرح‌واره نقص/ شرم، احساس کامل نبودن و بد بودن می‌کند. این فرد باور دارد اگر دیگران او را بهتر بشناسند، نقص‌هایش نمایان خواهد شد و از او فاصله خواهند گرفت. هیچ‌کس او را لایق عشق نخواهد دانست. نسبت به قضاوت دیگران بیش‌ازحد نگران است و احساسی از شرم همیشه همراه او است (۲۳). وجود طرح‌واره نقص/ شرم بر جنبه‌های گوناگون زندگی اثر منفی گذاشته و مانع رشد و شکوفایی فرد می‌شود. استفاده از استعاره‌های «گلدان و سطل زباله»، «ذره‌بین لکه‌یاب»، «آش دهان‌سوز»، «پادریو ظرف عتیقه» و «سکه طلا» می‌تواند در تبیین و مفهوم‌سازی عوامل ایجاد طرح‌واره نقص/ شرم و آسیب‌های ناشی از آن و راهکارهای تعدیل آن کمک کند.

افراد دارای طرح‌واره انزوای اجتماعی/ بیگانگی احساس می‌کنند از تمام دنیا منفک هستند، با دیگران فرق دارند و نسبتی با هیچ‌جا ندارند (۲۳). گاهی این طرح‌واره با طرح‌واره نقص/ شرم ترکیب می‌شود؛ بویژه زمانی که پیشینه اجتماعی فرد نسبت به اطرافیان پایین‌تر و کم‌تر به نظر می‌آید (۲۴). طرح‌واره انزوای اجتماعی/ بیگانگی اثر منفی بر روابط بین فردی گذاشته و مانعی برای رشد فرد است. استفاده از استعاره‌های «اهل ناکجاآباد»، «جوجه‌اردک زشت»، «شخصیت کم‌رنگ»، «تک‌درخت کویر» و «جزیره دورافتاده» در تبیین و مفهوم‌سازی عوامل ایجاد طرح‌واره انزوای اجتماعی/ بیگانگی و آسیب‌های ناشی از آن و راهکارهای تعدیل آن کمک کنند.

نتایج این پژوهش نشان داد بسته روانی-آموزشی مبتنی بر استعاره طراحی‌شده برای تبیین و مفهوم‌سازی طرح‌واره‌های حوزه طرد و بریدگی دارای اعتبار است و می‌توان از آن در جلسات آموزش و مشاوره و روان‌درمانی استفاده کرد. از

1. Nurturance

2. Empathy

3. Protection

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- Brekhus WH, Ignatow G. *The Oxford handbook of cognitive sociology*. London: Oxford University Press. 2019, <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190273385.001.0001>
- 3 - Barton G, Brömdal A, Burke K, Fanshawe M, Farwell V, Larsen E, Pillay Y. Publishing in the academy: An arts-based, metaphorical reflection towards self-care. *The Australian Educational Researcher*, 2022, 1-22. <https://doi.org/10.1007/s13384-022-00547-y>
- 4- Flotman AP, Barnard A. THE EVOLUTION OF PERSONAL FRAMES OF REFERENCE: METAPHORS AS POTENTIAL SPACE. *International Journal of Doctoral Studies*, 17. 2022.
- 5- Rosenhan C, Galloway N. Creativity, self-reflection and subversion: Poetry writing for Global Englishes awareness raising. *System*, 2019, 84, 1-13.
- 6- 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.
- 7- Csátár P. Extended conceptual metaphor theory. *Acta Linguistica Academica*. 2022, 69 (2), 263-270. <https://doi.org/10.1556/2062.2021.00528>.
- 8- Torres-Martínez S. Metaphors are embodied otherwise they would not be metaphors. *Linguistics Vanguard*. 2022, 1-12. DOI: 10.1515/lingvan-2019-0083
- 9- 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 .
- 10- Forgács B. The pragmatic functions of metaphorical language. In *A Life in Cognition*. Springer Verlag. 2022, 41-57
- 11- Aboutaleb Karkavand A, Kazemi Rashenani M. "The Role of Metaphors in New Psychology Approaches." Tehran: Khat-e Akhar Publications. 2021.
- 12- Ervas F, Roosi MG. Ojha A, Indurkhya B. 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
- 13- Törneke N. *Metaphor in Practice: A Professional's Guide to Using the Science of Language in Psychotherapy*. Translated by Mitra Moslehi Juibari and Mehdi Purasghar Arabi. (2021). Tehran: Arjmand Publications.
- 14- Stott R, Mansell W, Salkovskis PM, Lavender A, Cartwright-Hatton S. *Oxford Guide to Metaphors in CBT: Building Cognitive Bridges*. Oxford University Press, 2010.
- 15- Mathieson F. *Metaphor in Cognitive Behaviour Therapy (Thesis, Doctor of Philosophy)*. University of Otago. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10523/9720> 2019,
- 16- Coll-Florit M, Climent S, Sanfilippo M, Hernández-Encuentra E. Metaphors of depression. Studying first person accounts of life with depression published in blogs. *Metaphor and Symbol*, 2021, 36(1), 1-19.
- 17- Fister K. *The Role of Metaphor in the Treatment of Dissociative Identity disorder: Listening to the Multiple Voices of Shared Experience*: Trinity Western University. 2019.
- 18- Juneyoung B. The Effectiveness of Metaphor Therapy on Sexual Health and Anxiety among Couples with Mood Disorder: an empirical review. *Journal of clinical psychology*, 2019, 63(9), 871-890. doi: 10.1002/jclp.20400.
- 19- Citron FMM, Cacciari C, Funcke JM, Hsu CT, Jacobs AM. Idiomatic expressions evoke stronger emotional responses in the brain than literal sentences. *Neuropsychologia*, 2019, (131), 233-248. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2019.05.02>
- 20- Cameron L. *Metaphor in educational discourse*. *Advances in Applied Linguistics*. London, UK: Continuum, 2003, 0-8264-4940-9
- 21- Padesky C. Schema as self-prejudice. *International Cognitive Therapy Newsletter*, 1991, 6, 6-7.
- 22- Young J, Klosko J, Weishaar M. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Translated

by Hassan Hamidpour and Zahra Andouz (2015). Tehran: Arjmand Publications .

23- 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.

24- Arnoud A, Jacob G. Schema Therapy in Practice: An Introductory Guide to the Schema Mode Approach. Translated by Hamed Barabadi (2019). Tehran: Asbar publications. 2013.

پیوست

نمونه فرم اعتباریابی محتوایی کمی و کیفی استعاره‌ها توسط پل متخصصان

<p>استعاره «کودک هراسان» با کدام طرح‌واره بیشترین ارتباط را دارد؟.....</p> <p>۱. رهاشدگی / بی‌ثباتی ۲. محرومیت هیجانی ۳. بی‌اعتمادی / بدرفتاری ۴. انزوای اجتماعی / بیگانگی ۵. نقص / شرم ۶. شکست ۷. وابستگی / بی‌کفایتی ۸. آسیب‌پذیری نسبت به خطر یا بیماری ۹. گرفتار / خویشتن تحول نیافته ۱۰. اطاعت ۱۱. ایثارگری ۱۲. بازداری هیجانی ۱۳. معیارهای سخت‌گیرانه ۱۴. استحقاق / بزرگ‌منشی ۱۵. خویشتن‌داری / خودانضباطی ناکافی ۱۶. پذیرش جویی / جلب‌توجه ۱۷. منفی‌گرایی / بدبینی ۱۸. تنبیه</p>	
<p>استعاره «گم شده در ازدحام» چقدر با طرح‌واره‌ای که مشخص کرده‌اید مرتبط است؟ (برای محاسبه CVI)</p>	
	کاملاً مرتبط.
	مرتبط اما نیاز به بازبینی.
	نیاز به بازبینی جدی.
	با هیچ طرح‌واره‌ای مرتبط نیست
<p>استعاره «گم شده در ازدحام» چقدر برای استفاده در بسته آموزشی مفید است؟ (برای محاسبه CVR)</p>	
	مفید است.
	مفید ولی غیرضروری.
	غیر مفید.

اگر پیشنهادی برای بهبود این استعاره دارید لطفاً بنویسید.

.....
