

تأثیر روش تجسم‌سازی تخیلی در فعال‌سازی طرحواره رهاشدگی و کاهش وابستگی بین فردی در افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی*
 هدی لاجوردی^۱، حسن میرزاحسینی^۲، نادر منیرپور^۳

The effect of imaginary visualization on activation of release schema and reduction of interpersonal dependence in individuals with extreme avoidance and compensation styles

Hoda Lajvardi¹, Hasan MirzaHoseini², Nader Monirpour³

چکیده

زمینه: مطالعات پیشین به تاثیر روش تجسم‌سازی تخیلی و بررسی طرحواره رهاشدگی و کاهش وابستگی بین فردی پرداخته‌اند. اما تاثیر روش تجسم‌سازی تخیلی در فعال‌سازی طرحواره رهاشدگی و کاهش وابستگی بین فردی در افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی مغفول مانده است. **هدف:** تعیین تأثیر روش تجسم‌سازی تخیلی در فعال‌سازی طرحواره رهاشدگی و کاهش وابستگی بین فردی در افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی بود. **روش:** پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی شهرستان تهران بود که ۲۴ نفر بصورت هدفمند به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه (۱۲ نفر) گمارش شدند. ابزار پژوهش عبارتند از: طرحواره رهاشدگی (یانگ، ۲۰۰۳)، وابستگی بین فردی (هرشیلد و همکاران، ۱۹۷۷) و مداخله تجسم‌سازی تخیلی (لاجوردی، میرزاحسینی و منیرپور، ۱۳۹۷). تحلیل داده‌ها با استفاده از روش کواریانس انجام شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که تفاوت معناداری در پس‌آزمون طرحواره رهاشدگی و وابستگی فردی بین دو گروه آزمایش و گواه وجود دارد و روش تجسم‌سازی تخیلی در فعال‌سازی طرحواره رهاشدگی و کاهش وابستگی بین فردی افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبرانی افراطی مؤثر است ($P < 0/001$). **نتیجه‌گیری:** روش تجسم‌سازی تخیلی باعث فعال‌سازی طرحواره رهاشدگی و کاهش وابستگی بین فردی افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی شد. **واژه کلیدی‌ها:** تجسم‌سازی تخیلی، طرحواره رهاشدگی، وابستگی بین فردی، سبک مقابله اجتناب، سبک‌های مقابله اجتناب، جبران افراطی

Background: Previous studies have examined the effect of imaginative visualization method and the study of relevance scheduling and reduction of interpersonal dependence. remained. **Aims:** To determine the effect of imaginative visualization method on activation of release schemas and reduction of interpersonal dependence in people with extreme avoidance and compensation coping styles. **Method:** This was a quasi-experimental study with pre-test and post-test design with control group. The statistical population consisted of all women with avoidance and excessive coping styles in Tehran who were selected 24 purposively and were randomly assigned to experimental and control groups ($n= 12$). Research tools are: Release Schema (Young, 2003), Interpersonal Dependency (Herschild et al., 1977), and Imagination Intervention (Lajvardi, Mirzah Hosseini, and Munirpour, 2018). Data were analyzed using covariance method. **Results:** The results showed that there is a significant difference between the experimental and control groups in post-release and individual attachment schemas, and the imaginative visualization method in activating the release schemas and reducing interpersonal attachment in people with stylistic behaviors. Extreme avoidance and compensation are effective ($p \leq 0/001$). **Conclusions:** The imaginative visualization method enabled activation of release schemas and reduced interpersonal dependency of individuals with extreme avoidance and compensation coping styles. **Key Words:** Imagination, dropout schema, interpersonal dependency, avoidance coping style, avoidance coping styles, extreme compensation

Corresponding Author: Mirzahoseini.hasan@yahoo.com

* این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول مقاله است.

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران

^۱ Ph.D Student in General psychology, Islamic Azad University, Gom Branch, Gom, Iran

^۲ استادیار، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ Assistant Professor, Department of psychology, Islamic Azad University, Gom branch, Gom, Iran (Corresponding Author)

^۳ استادیار، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران

^۳ Assistant Professor, Department of psychology, Islamic Azad University, Gom branch, Gom, Iran

پذیرش نهایی: ۹۸/۱۲/۱۹

دریافت: ۹۸/۰۸/۰۹

مقدمه

رهاشدگی به این معناست که چنین افرادی همیشه انتظار دارند نزدیکترین کسان خود را از دست بدهند و معتقدند بالاخره افراد نزدیکشان، بیمار می‌شوند، می‌میرند، به خاطر یک نفر دیگر آنها را ترک می‌کنند، به گونه‌ای غیرقابل پیش بینی عمل می‌کنند یا اینکه ناگهان غیب‌شان می‌زند. بنابراین آنها همیشه در حالت ترس و نگرانی زندگی می‌کنند و مدام گوش به زنگ علامتی هستند حاکی از اینکه دیگران آنها را ترک می‌کنند (قادری، کلانتری و مهرابی، ۱۳۹۵).

تجسم‌سازی تخیلی ممکن است به عنوان توانایی ایجاد، نگهداری، بازیابی و انتقال ساختارمند تصاویر دیداری تعریف شود. توانایی تخیل جزء مهمی از هوش انسانی است. این توانایی فرآیندی ذهنی انسانی است برای تغییر اطلاعات دیداری همچون تصاویر، طرح‌ها، نقشه‌ها و برنامه‌ها. توانایی تجسم‌سازی تخیلی به عنوان توانایی شخصی‌ای که تا حدودی از هوش عمومی مستقل است تعریف می‌شود.

امروزه تجسم‌سازی تخیلی مهارت مهمی در ارزشیابی یادگیری در کارآموزی، طرز کار و حتی بازی به شمار می‌رود. پژوهشگران آموزشی اهمیت این نوع تجسم‌سازی را دریافته‌اند. بسیاری از بررسی‌ها نشان داده است که توانایی تجسم‌سازی تخیلی می‌تواند به وسیله‌ی آموزش یا کارآموزی خوب طراحی شده بهبود یابد (بیتی و همکاران، ۲۰۱۸).

طرحواره‌های ناسازگار اولیه از دوران بچگی شکل می‌گیرد که می‌تواند بر رفتار و شناخت هر فرد تأثیر بگذارد؛ لذا شناخت و حل طرحواره‌ها می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی فرد مؤثر باشد (سیدشریفی، نوایی‌نژاد و فرزاد، ۱۳۹۸). افرادی که طرحواره رها شدگی دارند به منظور جلوگیری از درد ناشی از فقدان غیر قابل اجتناب، از برقراری روابط صمیمانه خودداری می‌کنند. این افراد در قالب فرآیندهای تداوم طرحواره، معمولاً افراد مهم زندگی خود را به گونه‌ای انتخاب می‌کنند که به احتمال زیاد آنها را رها کنند مانند انتخاب یک "خانم بی‌قید و بی‌مسئولیت" (یانگ، کلسوگو و ویشار، ۲۰۰۳).

هیجان‌های معمول این افراد در قبال فقدان، اضطراب، ناراحتی و افسردگی مزمن است، چه این فقدان واقعی باشد چه خیالی. وقتی افراد نزدیک‌شان آنها را تنها بگذارند، عصبانی می‌شوند. (در موارد شدیدتر، این هیجان به وحشت، سوگ و غضب تبدیل می‌شوند).

برخی از رفتارهای این افراد عبارتند از: وابستگی افراطی به افراد مهم زندگی، انحصارطلبی و کنترل‌کنندگی، سرزنش دیگران به خاطر رها کردن آنها، حسادت، رقابت با رقیب‌های عشقی؛ که تمام این رفتارها به این دلیل صورت می‌گیرد که دیگران آنها را تنها نگذارند. طرحواره درمانی درون‌مایه‌های روانشناختی را مدنظر قرار می‌دهد که شاخصه بیماران مبتلا به مشکلات منش شناختی می‌باشد. این درون‌مایه‌ها را طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌نامیم. یانگ فرض می‌کند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه، الگوها یا درون‌مایه‌های فراگیر و عمیقی هستند که از خاطرات، هیجان‌ها، شناخت‌واره‌ها و احساسات بدنی تشکیل شده‌اند، در دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته‌اند، در مسیر زندگی تداوم یافته‌اند، درباره خود و در رابطه با دیگران هستند و در الگوهای هیجانی و شناختی آسیب‌رسان به شدت ناکارآمد هستند.

این درمان در بهبود افسردگی، اضطراب مزمن، اختلال خوردن، مسائل زناشویی و مشکلات پایدار در حفظ روابط صمیمانه و ارضاکننده، پیشگیری از عود بیماری در مصرف‌کنندگان مواد و مجرمان قانونی مفید گزارش شده است (کیولن، برنشتاین و آرنز، ۲۰۱۴).

در طرحواره درمانی یانگ، درمان طرحواره رهاشدگی می‌تواند به بهبود بیماران مرزی کمک زیادی کند. اما یکی از محدودیت‌های این رویکرد درمان اجتناب بیماران از مواجه شدن با احساس رهاشدگی است. تعدادی از بیماران مرزی مقاومت و اجتناب بیشتری برای تصویرسازی ذهنی دارند. تصاویر ذهنی آنها مبهم و پراکنده است یا اصلاً نمی‌توانند تصویری را در ذهن خود مجسم کنند یا اینکه به نظر می‌رسد همراه با تصاویر ذهنیشان هیجانی را تجربه نمی‌کنند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳).

اجتناب طرحواره یکی از موانع اصلی برای اجرای تکنیک‌های تجربی در فرآیند سنجش و درمان بیماران مرزی است تصویرسازی ذهنی دردناک است و بسیاری از بیماران به صورت خودآیند و ناهشیار از این درد اجتناب می‌کنند یانگ برای غلبه بر این اجتناب چند راهکار را پیشنهاد داده است: آموزش به بیمار درباره‌ی منطق کار، منتظر ماندن و اجازه دادن، تصویرسازی آرامبخش همراه با افزایش تدریجی شدت عاطفی تصویرها، دارودرمانی، کار با بدن و گفتگو با ذهنیت محافظ بی‌تفاوت (بج، لاکوود و یانگ، ۲۰۱۸).

به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل گمارش شدند؛ تعداد افراد نمونه ۲۴ نفر بودند که هر کدوم از گروه‌ها ۱۲ نفر را شامل شدند. در گمارش افراد برای هر دو گروه (آزمایش و کنترل) سعی شد از لحاظ سنی، تحصیلات و شرایط فرهنگی هم‌تاسازی شود. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از کسب نمره بالا در پرسشنامه سبک‌های مقابله اجتنابی و جبران افراطی، داشتن رغبت و رضایت برای شرکت در دوره. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز مصرف قرص‌های روان‌پزشکی و استفاده از روش‌های درمانی دیگر بود. روش اجرا بدین ترتیب بود که بعد از گرفتن نامه معارفه از دانشگاه و هماهنگی‌های لازم با مسئولان کلینیک شهر تهران، اجرای پژوهش شروع شد؛ بدین ترتیب که اول برای هر دو گروه (آزمایشی و کنترل) پیش‌آزمون پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه اجرا شد، سپس جلسات تجسم‌سازی تخیلی برای گروه آزمایش اجرا شد. اما برای گروه کنترل، هیچ‌گونه مداخله‌ای اعمال نشد و بلافاصله بعد از اتمام مداخله آزمایشی برای گروه آزمایش و گروه کنترل پس‌آزمون پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه اجرا شد. بدین ترتیب داده‌های مورد نیاز جمع‌آوری شد؛ و در نهایت با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ و آزمون کواریانس به تحلیل یافته‌ها پرداخته شد.

ابزار

پرسشنامه اجتناب یانگ - رایگ: پرسشنامه اجتناب یانگ - رایگ توسط یانگ (۱۹۹۴) ساخته شده است. یک پرسشنامه ۴۰ آیتمی است که به منظور بررسی ۱۴ راهبرد مقابله‌ای اجتنابی طراحی شده است. پاسخ‌دهندگان آیت‌ها را بر اساس یک مقیاس ۶ درجه‌ای نمره می‌دهند. راهبردهای اجتنابی بر اساس این پرسشنامه عبارتند از: فکر نکردن به طور عمد در مورد مسائل ناخوشایند، سوء مصرف مواد، انکار ناخوشی، کنترل و منطقی بودن افراطی، سرکوب خشم، علائم روانی - جسمی، گوشه‌گیری و دوری‌گزینی از مردم، انکار خاطرات، اجتناب از طریق خوابیدن / فقدان انرژی، حواس‌پرتی از طریق درگیر شدن در فعالیت‌های مختلف، آرام کردن خود، خوردن، خرید کردن، و جز آن، بازداری منفعلانه هیجان‌های ناخوشایند، حواس‌پرتی منفعل، رؤیایپردازی و اجتناب از موقعیت‌های ناخوشایند. در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان ایرانی، ضریب پایایی این پرسشنامه از طریق دونیمه‌سازی برابر ۰/۷۹ به دست آمده (صلواتی، ۱۳۸۶) و

وقتی بیماران سبک مقابله‌ای اجتناب را به کار می‌برند، سعی می‌کنند زندگی خود را طوری تنظیم کنند که طرحواره هیچ وقت فعال نشود. آنها می‌کوشند با ناآگاهی زندگی کنند، انگار که اصلاً طرحواره وجود ندارد.

از فکر کردن راجع به طرحواره اجتناب می‌کنند و افکار و تصاویر طرحواره برانگیزان را بلوکه می‌نمایند و در صورت بروز چنین افکار یا تصاویر ذهنی، سعی می‌کنند حواس خود را پرت کنند یا آنها را از ذهن خود بیرون کنند. نمی‌خواهند طرحواره را احساس کنند و هنگامی که احساس‌ها به سطح آگاهی می‌رسند خیلی سریع و به هر نحوی که شده آنها را از ذهن خود پاک می‌کنند. آنها ممکن است بطور افراطی دارو مصرف کنند، روابط جنسی بی‌بند و بارانه داشته باشند، پرخوری کنند، اشتغال ذهنی اجبار گونه با پاک‌ی و تمیزی پیدا کنند، هیجان طلب یا معتاد به کار شوند و در ارتباط با دیگران کاملاً طبیعی به نظر برسند.

معمولاً از موقعیت‌های برانگیزاننده طرحواره، مثل روابط صمیمی یا چالش‌های شغلی، اجتناب می‌کنند. اکثر این بیماران از تمام حوزه‌های زندگی که نسبت به آنها احساس آسیب‌پذیری می‌کنند، روبرو می‌گرداند و از شرکت فعال در فرآیند درمان اجتناب می‌کنند (برنشتاین، کلرکس و کلونن، ۲۰۱۹).

با توجه به مطالبی که گفته شد، مسأله اصلی این پژوهش این بود که آیا تجسم‌سازی تخیلی بر فعال‌سازی طرحواره رهاشدگی و کاهش وابستگی بین فردی در افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی تأثیر دارد؟ برای این مسأله فرضیه‌های زیر مطرح است:

۱. روش تجسم‌سازی تخیلی بر فعال‌سازی طرحواره رهاشدگی افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی تأثیر دارد.
۲. روش تجسم‌سازی تخیلی بر کاهش وابستگی بین فردی افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی تأثیر دارد.

روش

پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی زنان دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی شهرستان تهران تشکیل دادند. بدین ترتیب با استفاده فراخوان عمومی و پرسشنامه‌های اجتناب و جبران افراطی زنان دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی شناسایی شدند که از بین آنها ۲۴ نفر به صورت هدفمند انتخاب شدند

پرسشنامه وابستگی بین فردی^۱: این پرسشنامه در سال ۱۹۷۷ توسط هرشفیلد و همکاران (۱۹۷۷) ساخته شده و یکی از پرکاربردترین آزمون‌ها جهت ارزیابی وابستگی است. این ابزار با هدف ارزیابی افکار، رفتار و احساسات مربوط به داشتن رابطه صمیمی با افراد مهم زندگی ساخته شده است. این پرسشنامه بر اساس نظریات روان تحلیل‌گری، یادگیری اجتماعی و دلبستگی که بر نقش وابستگی افراطی در پدیدآیی طیف گسترده‌ای از اختلالات عاطفی و رفتاری تأکید دارند تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۴۸ سؤال است که در یک مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت بصورت ۱=اصلاً، ۲=کمی، ۳=تقریباً، ۴=کاملاً نمره‌گذاری می‌شود. این آزمون دارای سه زیر مقیاس می‌باشد که عبارت‌اند از اتکا عاطفی به دیگران، کمبود اعتماد به نفس و عدم استقلال. قلی‌زاده (۲۰۱۴) در بررسی ویژگی‌های روانسنجی این آزمون، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳۲ را بدست آوردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل آزمون ۰/۸۲ برآورد شد.

یافته‌ها

در این پژوهش ۲۴ نفر از زنان دارای سبک اجتنابی و افراطی متقابل حضور داشتند که میانگین سنی آنها ۳۴/۱۳ با انحراف معیار ۵/۱۲ بود. در ادامه به مقایسه میانگین و تحلیل آماری یافته‌های پژوهشی پرداخته می‌شود.

اطلاعات توصیفی جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین "طرحواره رهاشدگی" در افراد گروه آزمایش، پس از مداخله، افزایش و وابستگی فردی کاهش داشته است، و این در حالی است که در گروه کنترل تفاوت محسوسی مشاهده نمی‌شود. برای بررسی فرضیه پژوهش از آزمون آماری تحلیل کواریانس استفاده گردید. دلیل استفاده از این آزمون به این امر برمی‌گردد که در طرح تحقیق حاضر محقق برای کنترل اثر مربوط به آمادگی قبلی و تعدیل اثر این متغیر از پیش آزمون به عنوان متغیر کنترل استفاده گردید. قبل از استفاده از آزمون تحلیل کواریانس باید برخی از پیش فرض‌های مهم این آزمون آماری مورد بررسی قرار بگیرد، چرا که عدم رعایت این مفروضه‌ها ممکن است نتایج تحقیق را با سوگیری همراه سازد. پیش فرض‌های استفاده از تحلیل کواریانس عبارتند از: نرمال بودن توزیع پراکندگی داده‌ها - برابری واریانس‌های خطا - همگن بودن خطوط رگرسیون،

در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۱ برآورد شده است.

پرسشنامه جبران افراطی یانگ: پرسشنامه جبران افراطی یانگ (۱۹۹۴)، به نقل از یانگ، کلسکو و ویشار، (۲۰۰۳) دارای ۴۸ سؤال است و به بررسی راهبردهای مقابله‌ای جبران افراطی می‌پردازد. سؤالات این مقیاس در یک طیف لیکرت ۱ تا ۶ درجه‌ای نمره گذاری می‌شوند. هر سؤال دارای زیربنایی از چند طرحواره مختلف است که راهبردهای افراطی چون رفتار انتقادگرایانه، خوداتکایی افراطی، ذهن وسواسی، خوش‌بینی بیش از حد، رفتارهای تکانشگرانه، نازرنده‌سازی و... در پاسخ به طرحواره صورت می‌گیرند. نمرات بالا نشان دهنده وجود راهبرد جبران افراطی غالب در فرد است. در مطالعه‌ای ضریب پایایی این پرسشنامه در نمونه ایرانی از طریق دونیمه‌سازی برابر ۰/۷۹ برآورد شده است (بایرامی، بخشی - پور و اسماعیلی، ۲۰۱۲). در این مطالعه، آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر ۰/۸۴ محاسبه شده است.

فرم کوتاه پرسشنامه طرح واره ناسازگار اولیه یانگ (YSQ-SF): این پرسشنامه یک ابزار خود گزارش‌دهی ۷۵ سؤالی برای سنجش طرحواره‌های ناکارآمد اولیه است که با طیف لیکرت بر روی یک مقیاس ۶ درجه‌ای از «کاملاً درست» تا «کاملاً غلط» درجه‌بندی می‌شود (نمره ۱، برای کاملاً غلط، نمره ۲ برای تقریباً غلط، نمره ۳ برای بیشتر درست است تا غلط، نمره ۴ برای اندکی درست، نمره ۵ برای تقریباً درست و نمره ۶ برای کاملاً درست). هر ۵ آیتم این پرسش‌نامه یک طرحواره را می‌سنجد. یانگ (۲۰۰۳) جهت برآورد پایایی با استفاده از روش بازآزمایی، فرم کوتاه پرسشنامه را در دو نوبت با فاصله زمانی ۴ هفته بین ۶۰ آزمودنی اجرا و سپس ضریب همبستگی پیرسون بین نمرات حاصل از دو آزمون را محاسبه کرد و این فرم را تأیید کرد. پژوهش‌های داخلی زیادی از جمله و نیلفروشان، نویدیان و شامحمدی (۱۳۹۴) از این پرسشنامه به منظور بررسی طرحواره‌های ناسازگار اولیه استفاده کردند که نتایج نشان داده است، درستی و قابلیت اعتماد قابل تأیید است. قابلیت اعتماد این پرسشنامه در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۶ بدست آمد.

^۱. interpersonal dependency scale

این سه مفروضه قبل از تحلیل کوواریانس برای این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. هر سه مفروضه آزمون تحلیل کوواریانس برقرار بود. یعنی استفاده از تحلیل کوواریانس برای تحلیل داده‌های این پژوهش مناسب بود.

جدول ۱. خلاصه بسته تجسم‌سازی تخیلی (لاجوردی و همکاران، ۱۳۹۷)

عنوان	خلاصه محتوای جلسه
جلسه اول	قبل از تکمیل کردن پرسشنامه‌ها یک جلسه برای کسانی که ملاک‌های ورود را داشته و ملاک‌های خروج را نداشتند گذاشته شد و در آن جلسه پژوهشگر و استاد راهنما برای افراد صحبت کرده تا آزمودنی‌ها با طرحواره و شناخت آن و سبک‌های مقابله‌ای آشنا شوند و هدف از اجرای پژوهش، اصل رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی و تحلیل داده‌ها به صورت کلی بیان و از آنان خواسته شد در نهایت به دقت گویه‌های پرسشنامه‌ها را مطالعه و به طور صادقانه به آنها پاسخ دهند و آزمودنی‌ها به سه گروه به صورت کاملاً تصادفی تقسیم شدند.
جلسه دوم	در جلسه دوم ابتدا پرسشنامه سبک مقابله‌ای جبران افراطی، سبک مقابله‌ای اجتناب و طرحواره یانگ به گروه داده شد تا پر کنند و بعد از آن برای گروه اول که شامل ۷ نفر بودند اول ۳۰ تصویر را به مدت ۱۵ دقیقه توسط پژوهشگر ارائه شد و بعد از آن پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌ها پر شد و گروه دوم که شامل ۷ نفر بودند وارد شده و استاد راهنما تجسم‌سازی تخیلی را ارائه دادند و آزمودنی‌ها پرسشنامه‌ها را پر کرده و سپس گروه سوم وارد شدند که شامل ۶ نفر آزمودنی بودند و استاد راهنما به تجسم‌سازی ذهنی پرداختند و بلافاصله پس از ارائه مداخله، پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌ها پر شد و در پایان جلسه استاد به سخنرانی برای آزمودنی‌ها پرداخت تا اضطراب آزمودنی‌ها پائین بیاید و ملاحظات اخلاقی انجام شود.
جلسه سوم	در جلسه سوم به این گونه برگزار شد که ابتدا پرسشنامه سبک مقابله‌ای جبران افراطی، سبک مقابله‌ای اجتناب و طرحواره یانگ به گروه داده شد تا پر کنند و سپس گروه اول وارد شده و استاد به تجسم‌سازی ذهنی پرداخته و پرسشنامه‌ها توسط آنان پر شد و پس از آن گروه دوم وارد شده و پژوهشگر به ارائه ۳۰ تصویر در ۱۵ دقیقه پرداخته و پرسشنامه توسط آزمودنی‌ها تکمیل شده و بعد از آن گروه سوم وارد شده و پژوهشگر همچنین به ارائه تصاویر پرداخته و بلافاصله پس از آن پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌ها تکمیل شده و در پایان جلسه نیم ساعت سخنرانی شده تا آزمودنی‌ها به آرامش برسند و اضطراب آنها پائین بیاید و جلسه خاتمه یافت.
جلسه چهارم	ابتدا پرسشنامه سبک مقابله‌ای جبران افراطی، سبک مقابله‌ای اجتناب و طرحواره یانگ به گروه داده شد تا پر کنند و بعد گروه اول وارد شده و استاد راهنما به تجسم‌سازی تخیلی پرداخته و پس از انجام مداخله آزمودنی‌ها به تکمیل پرسشنامه‌ها پرداخته و گروه اول بیرون رفته و گروه دوم وارد شده و استاد به ارائه تجسم‌سازی ذهنی پرداخته و پس از آن پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌ها تکمیل شد و پس از آن گروه دوم بیرون رفته و گروه سوم وارد شده و استاد به ارائه تجسم‌سازی تخیلی پرداخته و بلافاصله پس از ارائه تجسم‌سازی پرسشنامه‌ها به آزمودنی‌ها ارائه و تکمیل کردند و در پایان جلسه نیم‌ساعتی برای آنان سخنرانی شد تا اضطراب آزمودنی‌ها پائین بیاید و مداخلات اخلاقی رعایت شود جلسه خاتمه یافت.
دستورالعمل	چشم‌هایتان را ببندید تجسم کنید در یک محیط ناامن و خطرناک گرفتار شده‌اید. محیطی که کاملاً ناشناس است و هیچ کسی در آنجا وجود ندارد و بایستی به تنهایی خود را از آن محیط نجات دهید. در واقع وارد جنگلی شده‌اید که بیرون آمدن از آنجا سخت و دشوار است به تدریج که جلوتر می‌روید هوا تاریک و سرد می‌شود مه غلیظ و شدیدی قسمتی از جنگل را پوشانده و همین طور هواتاریک‌تر می‌شود جلوی پای خود را می‌بینید گاهی پای شما در زمین فرو رفته و گیر می‌کند و به سختی می‌توانید پای خود را بیرون بیاورید راه رفتن برای شما سخت شده است احساس می‌کنید به پرتگاهی رسیده‌اید و از برخورد پای خود با سنگی که به پائین پرت می‌شود متوجه پرتگاه می‌شوید که هر لحظه امکان سقوط شما وجود دارد چه احساسی دارید؟ این احساس را چگونه تجربه می‌کنید؟ این احساس چه حالتی در بدن شما به وجود می‌آورد؟ آیا در گذشته این احساس را تجربه کرده‌اید؟ و در پایان از آزمودنی‌ها خواسته می‌شد تا چشم‌های خود را باز کند به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند.

آزمون $F(9/41)$ می‌شود که اندازه این آزمون F در سطح یک درصد معنی دار است. به عبارتی دیگر، بین دو گروه کنترل و آزمایش در میزان طرحواره رهاشدگی، حتی بعد از تعدیل اثر پیش‌آزمون تفاوت معنی دار می‌باشد. با توجه به میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون (در جدول ۲ ذکر شده است) به این نتیجه می‌توان رسید که روش تجسم‌سازی تخیلی در فعال شدن طرحواره رهاشدگی در افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد.

جدول ۲. نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون طرحواره رهاشدگی و وابستگی

بین فردی به تفکیک گروه		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
متغیرها	گروه	M	SD	M	SD
طرحواره	آزمایش	۱۳/۳۳	۳/۱۳	۱۷/۱۲	۵/۲
رهاشدگی	کنترل	۱۳/۱۵	۳/۸۵	۱۳/۶۵	۳/۷۴
وابستگی بین	آزمایش	۱۲۱/۱۳	۱۹/۷۲	۱۰۲/۷۲	۱۹/۱۶
فردی	کنترل	۱۲۲/۰۳	۱۳/۵۰	۱۲۰/۹۶	۲۲/۲۹

در جدول ۳ نتیجه آزمون تحلیل کوواریانس به‌وضوح نشان داده شده است. همان‌طور که در این جدول مبرهن است مجموع مجذورات متغیر مستقل برابر $۲۶۳/۱۲$ می‌باشد که منجر به اندازه

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات طرحواره رهاشدگی پس از تعدیل پیش آزمون					
منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگن مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
پیش آزمون	۲۱۳/۱۲	۱	۲۱۳/۱۲	۶/۱۳	/۰۰۱
گروه	۲۶۳/۱۲	۱	۲۶۳/۱۲	۹/۴۱	/۰۰۱
خطا	۱۲۶/۵۲	۲۱	۶/۱۱	-	-
کل	۱۸۹۵/۱۲	۲۴	-	-	-
تصحیح شده	۵۲۳/۱۲	۲۳	-	-	-

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات وابستگی بین فردی پس از تعدیل پیش آزمون					
منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگن مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
پیش آزمون	۲۴۱۵۲/۱۳	۱	۲۴۱۵۲/۱۳	۵۶۲/۱۳	/۰۰۱
گروه	۲۳۶۵/۴۲	۱	۲۳۶۵/۴۲	۳۳/۵۲	/۰۰۱
خطا	۶۲۳۵/۲۵	۲۱	۳۷/۶۸	-	-
کل	۶۷۶۸۹۴/۰۰	۲۴	-	-	-
تصحیح شده	۲۵۲۶۸/۷۲	۲۳	-	-	-

به جهان نگاه می‌کنیم، طرحواره‌ها باورها و احساسات مهمی در مورد خود و محیط می‌باشند که افراد آنها را بدون چون و چرا پذیرفته‌اند آنها خود تداوم بخشند و در برابر تغییر مقاومت زیادی نشان می‌دهند. معمولاً این طرحواره‌ها به غیر از بافت درمانی در جای دیگری تغییر نمی‌کنند. حتی موفقیت قاطع در زندگی نیز برای تغییر آنها کافی به نظر نمی‌رسد طرحواره‌ها برای زنده ماندنشان می‌جنگند و اغلب در این راه موفق‌اند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳). بی‌ثباتی در روابط بین فردی، خود انگاره، و حالت عاطفی و نیز آشکارا تکانشی بودن، به صورت الگویی نافذ و فراگیر که از اوایل بزرگسالی شروع شده باشد و در زمینه‌های مختلف به چشم آید، از آنجا که کار با تصاویر ذهنی به منظور باز والدینی برای بیمارانی مفید است که اغلب طرحواره هایشان در حوزه بریدگی و طرد قرار دارد توانایی این بیماران برای برقراری ارتباط با دیگران، احساس امنیت، دوست داشته شدن و ارزشمندی به شدت آسیب دیده است. درمانگر به کودک کمک می‌کند به ذهنیت کودکانه برگردد و در مورد برخی چیزهایی که از دست داده‌اند، مطالبی را یاد بگیرند. تجسم‌سازی تخیلی که یک ابزار بسیار مفید در کاهش اضطراب، پرورش مهارت‌های مختلف تکنیکی، افزایش تمرکز و اعتماد به نفس از آن است، در فعال‌سازی طرحواره رهاشدگی نیز تأثیر می‌گذارد. از دیگر نتایج پژوهش این بود که روش تجسم‌سازی تخیلی بر کاهش وابستگی بین فردی افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی تأثیر مثبت و معنی داری دارد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های مرتبطی مثل مک کلینتوک و اندرسون (۲۰۱۵) همسو بود.

در جدول ۴ نتیجه آزمون تحلیل کواریانس بوضوح نشان داده شده است. همانطور که در این جدول مبرهن است مجموع مجذورات متغیر مستقل برابر ۲۳۶۵/۴۲ می‌باشد که منجر به اندازه آزمون F ۳۳/۵۲ می‌شود که اندازه این آزمون F در سطح یک درصد معنی دار است. به عبارتی دیگر، بین دو گروه کنترل و آزمایش در میزان وابستگی بین فردی کل، بعد از تعدیل اثر پیش‌آزمون تفاوت معنی دار می‌باشد. با توجه به میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون به این نتیجه می‌توان رسید که روش تجسم‌سازی تخیلی در کاهش وابستگی بین فردی افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر روش تجسم‌سازی تخیلی در فعال‌سازی طرحواره رهاشدگی و کاهش وابستگی بین فردی در افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی شد. اولین نتیجه پژوهش نشان داد که تجسم‌سازی تخیلی در فعال‌سازی طرحواره رهاشدگی افراد دارای سبک‌های مقابله اجتناب و جبران افراطی مؤثر است. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های مرتبطی مثل حمزه، نوابی‌نژاد و شفیع‌آبادی (۱۳۹۵) و باتلر، باچمن، فورمن و بک (۲۰۰۶) همسو بود. در تبیین می‌توان گفت تجسم‌سازی تخیلی یک ابزار بسیار مفید است چرا که می‌تواند در کاهش اضطراب، پرورش مهارت‌های مختلف تکنیکی، افزایش تمرکز و اعتماد به نفس از آن استفاده کرد. یانگ معتقد است که طرحواره الگوی ثابت و درازمدتی است که در دوران کودکی به وجود آمده و تا زندگی بزرگسالی نیز ادامه یافته است. ما از طریق این طرحواره‌ها

دارای اختلال شخصیت مرزی. *علوم روانشناختی*، ۱۷(۷۱)، ۸۲۱-

۸۱۷

نیلفروشان، پریسا؛ نویدیان، علی و شامحمدی، ملیحه (۱۳۹۴). طرحواره

های ناسازگار اولیه و سلامت عمومی در زنان متقاضی جراحی

زیبایی. *روان‌پرستاری*، ۳(۱)، ۲۳-۱۲.

Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive behaviour therapy*, 47(4), 328-349.

Bayrami, M., Bakhshpor, A., & Esmaeili, A. (2012). The relationship between coping styles and early maladaptive schemas in disconnection-rejection and over vigilance-inhibition in young's schema model. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 2(4), 178-81.

Beaty, R. E., Chen, Q., Christensen, A. P., Qiu, J., Silvia, P. J., & Schacter, D. L. (2018). Brain networks of the imaginative mind: Dynamic functional connectivity of default and cognitive control networks relates to openness to experience. *Human brain mapping*, 39(2), 811-821.

Bernstein, D. P., Clercx, M., & Keulen-De Vos, M. (2019). Schema therapy in forensic settings. *The Wiley International Handbook of Correctional Psychology*, 654-668.

Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Clinical psychology review*, 26(1), 17-31.

Gatta, M., Andrea, S., Paolo, T. C., Giovanni, C., Rosaria, S., Carolina, B., & PierAntonio, B. (2010). Analytical psychodrama with adolescents suffering from psycho-behavioral disorder: Short-term effects on psychiatric symptoms. *The Arts in Psychotherapy*, 37(3), 240-247.

Gholizadeh, S. (2014). Study of the psychometric properties of Interpersonal Dependency Questionnaire and its relationship with social intimacy. *J Educ Manage Stud*, 4(4), 823-9.

Hirschfeld, R. M., Klerman, G. L., Gouch, H. G., Barrett, J., Korchin, S. J., & Chodoff, P. (1977). A measure of interpersonal dependency. *Journal of personality Assessment*, 41(6), 610-618.

Keulen-de Vos, M., Bernstein, D. P., & Arntz, A. (2014). Schema therapy for aggressive offenders with personality disorders. *Forensic CBT: A handbook for clinical practice*, 66-83.

McClintock, A. S., & Anderson, T. (2015). The application of mindfulness for interpersonal dependency: effects of a brief intervention. *Mindfulness*, 6(2), 243-252.

Young, J. E. (1994). *Young-Rygh avoidance inventory*. New York: Cognitive Therapy Center of New York.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

Young, R. J. (2003). *Postcolonialism: A very short introduction*. OUP Oxford.

به منظور تبیین این نتیجه می‌توان گفت که در سال‌های اخیر روش

تجسم‌سازی تخیلی به مثابه یک روش درمانی مؤثر از سوی متخصصان

بهداشت روانی اعم از روانشناسان، روان‌پزشکان و روان‌درمانگران

پذیرفته شده است (دادستان، اناری و صالح صدق‌پور، ۱۳۸۶). این روش

درمانی افراد را قادر می‌سازد تا درگیری‌های ذهنی خود را بروز دهند و

این امر سبب تخلیه احساسات سرکوب شده می‌شود (گاتا و همکاران،

۲۰۱۰). همچنین در این تکنیک از توانایی روان‌درمانگر برای ساختن

تصاویری از مکان‌ها و تجربه‌های قبلی لذت‌بخش استفاده می‌شود که

این تجسم‌سازی مبتنی بر تجارب قبلی فرد از زندگی و بازسازی شناختی

آن است، بدین ترتیب می‌تواند بر وابستگی بین فردی افراد تأثیر مثبت

بگذارد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش این است که نتایج و

یافته‌های بدست آمده تنها قابل کاربرد در جامعه آماری پژوهش

حاضر می‌باشد و نمی‌توان آن را به جامعه آماری دیگر تعمیم داد.

منابع

حمزه، خسرو؛ نوابی‌نژاد، شکوه و شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۹۵). مقایسه

اثربخشی طرحواره‌درمانی، آموزش آرام‌سازی کاربردی و

تصویرسازی ذهنی بر کاهش اضطراب حالتی شناختی ورزشکاران

نخبه. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۵(۱۸)، ۹۹-۱۱۴.

دادستان، پریخ؛ اناری، آسیه و صالح صدق‌پور، بهرام (۱۳۸۶). اختلال

اضطراب اجتماعی و نمایش درمانگری. *روانشناسی تحولی*

(*روانشناسان ایرانی*)، ۴(۱۴)، ۱۱۵-۱۲۳.

سیدشریفی، منصوره؛ نوابی‌نژاد، شکوه و فرزاد، ولی‌الله (۱۳۹۸). مقایسه

اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار و طرحواره درمانگری بر

خودکارآمدی والدگری مادران سرپرست خانواده. *فصلنامه علمی*

پژوهشی علوم روانشناختی، ۱۸(۷۶)، ۴۱۵-۴۰۷.

صلواتی، مژگان (۱۳۸۶). *طرحواره‌های غالب و اثربخشی طرحواره درمانی*

در بیماران زن مبتلا به اختلال شخصیت مرزی. پایان‌نامه دکترای

روانشناسی بالینی، انستیتو روان‌پزشکی تهران. دانشگاه

علوم پزشکی تهران.

قادری، فرزاد؛ کلاتری، مهرداد و مهرابی، حسینعلی (۱۳۹۵). اثربخشی

طرحواره درمانی گروهی بر تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه و

کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی. *مطالعات روانشناسی*

بالینی، ۶(۲۴)، ۲۸-۱.

لاجوردی، هدی؛ میرزاحسینی، حسن و منیرپور، نادر (۱۳۹۷). مقایسه

کارآمدی فعال‌سازی سه روش تجسم‌سازی ذهنی، تجسم‌سازی

تخیلی و ارائه تصاویر در فعال‌شدن طرحواره رهاشدگی در افراد